

# MARZO 2026

| Lunes                                                                                                                                          | Martes                                                                                                                                                              | Miércoles                                                                                                             | Jueves                                                                                                                                                                                                                          | Viernes                                                                                                                                                                                                | Sábado                                                                                                                              | Domingo                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                       | Clases de ESL GRATIS EN LÍNEA<br>Todos los martes y jueves por la noche.<br>Consulte el reverso del calendario para obtener más detalles.<br> |                                                                                                                                                                                                        |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2<br>Programación de computadoras<br>4 niños<br>3:30-4:30 p. m.                                                                                | 3<br>Yoga en silla<br>12 p. m.<br>                                                 | 4<br>Grupo de chicas/chicos<br>3:30 p. m.                                                                             | 5                                                                                                                                                                                                                               | 6<br>Manos sensoriales<br>Munchkin<br>11:30-12:30 p. m.                                                                                                                                                | 7<br>Patinaje sobre hielo en la pista de Secaucus<br>INSCRIPCIONES CERRADAS<br>1:30-3:30                                            | 8                                                                                                                                                                                                                                     |
| 9<br>Semana del pañal<br>                                     | 10<br>Club de Ajedrez<br>TODAS LAS EDADES Y NIVELES BIENVENIDOS<br>3:30 p. m.                                                                                       | 11<br>Grupo de chicas/chicos<br>3:30 p. m.                                                                            | 12<br>Meditación consciente con Brille en Facebook en vivo<br>9:30 AM                                                                                                                                                           | 13<br>Manualidad de trébol de Munchkin<br>11:30-12:30 p. m.                                                                                                                                            | 14<br>Pequeños aprendices grandes comienzos<br>SE REQUIERE INSCRIPCIÓN Edades 0-3<br>10 - 11 a. m.                                  | 15<br>Semana del pañal<br><br>Debido al suministro limitado, llame con anticipación para asegurarse de que tengamos su tamaño de pañal disponible. |
| 16<br>Yoga para adultos<br>10 p. m.<br>Invertir para principiantes<br>3:30 p. m.<br>Programación de computadoras<br>4 niños<br>3:30-4:30 p. m. | 17<br>Hable con un representante de SNAP<br>10AM-1 con cita previa<br>Planificación de objetivos mediante tableros de visión con Visions Credit Union<br>3:30 p. m. | 18<br>Grupo de chicas/chicos Residentes de pediatría de HUMC Hackensack charla sobre tiempo de pantalla<br>3:30 p. m. | 19<br>Desafío de juego familiar<br>3:30-5P<br>                                                                                               | 20<br>Yoga Munchkin<br>11:30A-12:30P<br>¡Prepara tu propio sushi con Jess!<br>1:30-2:30 p. m.<br>SE REQUIERE RSVP  | 21                                                                                                                                  | 22                                                                                                                                                                                                                                    |
| 23<br>Programación de computadoras<br>4 niños<br>3:30-4:30 p. m.                                                                               | 24<br>Club de Ajedrez<br>TODAS LAS EDADES Y NIVELES BIENVENIDOS<br>3:30 p. m.                                                                                       | 25<br>Navegadores de beneficios para personas mayores<br>10am-1pm<br>Grupo de chicas/ chicos<br>3:30pm                | 26<br>Meditación con Brille EN PERSONA en MFSC<br>10 a. m.                                                                                                                                                                      | 27<br>CENTRO DE DÍA ADMINISTRATIVO CERRADO                                                                                                                                                             | 28<br>Tienda de ropa de negocios<br>11A-2P<br> | 29                                                                                                                                                                                                                                    |
| 30<br>Programación de computadoras<br>4 niños<br>3:30-4:30 p. m.                                                                               | 31                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 | ¡Todos los servicios ofrecidos son gratuitos para la comunidad!                                                                                                                                        |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                       |

\*Ver el reverso para más detalles\*

100 Washington Avenue,  
Little Ferry, NJ 07643  
Teléfono: 201-464-4714



Centro de Éxito Familiar  
@Meadowlands



@Meadowlandsfsc

Horario de atención  
Lunes, martes, miércoles  
9 am - 5 pm Jueves: 10 am - 7 pm  
Viernes: 9 am - 4 pm  
Sábado: VER CALENDARIO

# Nuestros servicios y recursos comunitarios gratuitos

## Defensa

Hable con un representante de SNAP -Solo con cita previa: llame al 201-464-4714 para programar. Hable con un especialista para solicitar los beneficios SNAP.

Distribución de pañales: segunda semana completa de cada mes  
Llame con anticipación para programar una cita para recoger los pañales. Debido a la escasez, se entregará un paquete de pañales por niño. Consulte el calendario.

## habilidades para la vida

Grupo de niñas: todos los miércoles de 3:30 a 4:30 p. m. Únase a nosotras para divertirse con rompehielos, manualidades, diario, eventos actuales y alfabetización mediática.

Grupo de niños: todos los miércoles de 3:30 a 4:30 p. m.  
Este programa dinámico no se trata solo de aprender, sino de una aventura de autodescubrimiento y crecimiento personal. Mediante actividades prácticas y un atractivo programa de autoconocimiento, los niños descubrirán sus fortalezas, desarrollarán confianza y forjarán amistades duraderas.

ESL - Clase gratuita de ESL disponible solo en línea. Es necesario registrarse. Para más información, llame. Intermedio: 18:00 h, Preintermedio: 19:00 h, Principiantes: 20:00 h.

Programación para Niños: ¡Crea juegos en Scratch! ¡Sumérgete en el mundo de la programación con nuestro curso de programación para principiantes, apto para mayores de 8 años! Explora los fundamentos de la programación a través de proyectos divertidos e interactivos. Se recomienda usar laptops, pero no es obligatorio. Llama para inscribirte.

Ayuda con las tareas: disponible en inglés y español. Lunes a jueves de 15:00 a 16:15 h. No disponible algunos días debido a problemas de programación o de personal. Llame con anticipación para consultar.

Intercambio de Ropa Profesional Comunitario: ¡Renueva tu vestuario profesional en nuestro Intercambio de Ropa Profesional Comunitario! Explora una amplia selección de ropa profesional usada en buen estado, incluyendo ropa de oficina tradicional, uniformes médicos y ropa deportiva para entrenadores personales y otras profesiones activas.  
Este es un evento en el que tomas lo que necesitas, no es necesario hacer donaciones.

Inversión para principiantes: Acompañe a Peter Petronizio de Edward Jones en una sesión introductoria diseñada para ayudarlo a ganar confianza en sus finanzas. Aprenda los fundamentos de la inversión, comprenda los diferentes tipos de cuentas y explore estrategias sencillas para comenzar a planificar su futuro financiero.

## Salud familiar

Yoga para adultos: Construye comunidad, diviértete y relájate con nuestra clase de yoga para adultos.

Meditación consciente con Brille: Empieza el día con intención y calma. Únete a nosotros todos los lunes y miércoles a las 9:30 a. m. a través de Facebook Live para una sesión de meditación consciente. Animamos a los participantes a relajarse en un espacio cómodo en casa y visualizar un día positivo.

Asesores de Beneficios para Personas Mayores: Las personas mayores reciben apoyo con todas sus solicitudes de servicios sociales. No es necesario registrarse.

Yoga en Silla - Presentado por Kim Gorab de Resilience Corporate Yoga. Manténgase fuerte y centrado desde la comodidad de una silla. No se necesita equipo ni experiencia. ¡Solo traiga a un amigo! Confirme su asistencia al 201-464-4714.

## interacción/desarrollo entre padres e hijos

Serie de actividades para padres e hijos: Cada sesión fomenta la diversión práctica mediante actividades dirigidas por los padres, como manualidades, preparación de comidas sencillas y exploración sensorial. Esta es una oportunidad especial para que los cuidadores guíen, interactúen y crezcan junto a sus hijos en un entorno lúdico y de apoyo.

Pequeños aprendices, grandes principiantes: ¡Presentado por las Escuelas Públicas de Little Ferry, este programa de aprendizaje temprano está diseñado especialmente para niños de 0 a 3 años y sus cuidadores. Las familias disfrutarán de un cuento leído en voz alta, juegos de motricidad fina, actividades para colorear y escribir a temprana edad, además de actividades multimedia, musicales y de rimas que fomentan el desarrollo temprano. Se proporcionan todos los materiales. Para registrarse: mande email: [jdunn@lfboc.org](mailto:jdunn@lfboc.org)

## compromiso comunitario

Distribución de alimentos comunitarios de la YMCA el tercer martes de cada mes  
A través de asociaciones con el Banco de Alimentos Comunitario de Nueva Jersey y Table to Table, Meadowlands YMCA y FSC brindan alimentos mensuales a los miembros de la comunidad que los necesitan.  
Ubicación: Meadowlands YMCA - 390 Murray Hill Parkway, East Rutherford, NJ

Reunión de Padres de MFSC: Compartiremos ideas para futuros eventos que aborden las necesidades de la comunidad. ¡Quién mejor que sus miembros para ser la voz de las necesidades de la comunidad!

**El Centro de Éxito Familiar de Meadowlands es operado por la YMCA del Área de Meadowlands con financiación estatal.**