# Women's Care Center La Porte

# marzo 2024

dom	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sak
					1 "Historias para los niños" 10:30	2
3	4	5	6 "Como Planear sus comidas" 1:00 pm	7	8 "Historias para los niños" 10:30	9
10	11	12 "Clase de nutrición" 1:00 pm	13 "Características de una familia unida" 1:00 pm	14	15 "Historias para los niños" 10:30	16
17	18	19	20 "Desarrollo de 2-3 años" 1:00 pm	21	22 "Historias para los niños" 10:30	23
24	25	26 "Clase de nutrición" 1:00 pm	27 "Los hijos y los quehaceres" 1:00 pm	28	29 CENTRO CERRADO	30

## Guia de las clases Building Block

Si usted llega a tiempo a clase (no más de 15 minutos antes) pone atención sin dejar que sus hijos interrumpan la clase. Recibirá un cupón y un bulto de 10 panales.

La clase tiene que ser relacionada con su situación Actual para recibir el crédito. No témenos quien cuide los niños. Clases no substituyen cuidado medico

### La Porte Center

512 maple Ave. (219) 324-4646 laportecountywcc@yahoo.com

Encuentre lista de las clases en womenscarecenter.org **Hours:** lun, mar, mier, & vier 9am-5pm, juev 11am-7pm

### Como planear sus comidas

Venga para que podamos compartir ideas en como planear sus comidas y que hacer para que el dinero le rinda más. Compartiremos información en como planear sus comidas y como escoger los alimentos más saludables.

### Caracteristicas de una familia unida

Todas las familias tienen problemas, algunos mayores y algunos menores. Las familias fuertes y unidas desarrollan técnicas para lidiar con sus dificultades. Venga a esta clase donde hablaremos de cuáles son las 15 características de una familia fuerte/unida.

### Desarrollo de 2-3 años"

¿Cuáles son algunos de los logros importantes del desarrollo que mi hijo debería alcanzar a los dos años de edad? Su bebé entra a su segundo año y se convierte en un niño pequeño, gatea con mucha fuerza, empieza a caminar, hasta habla un poco. Venga a esta clase para que podamos discutir las diferentes cosas que su hijo deveria de estar haciendo a esta edad.

### Los hijos y los quehaceres

Los quehaceres no son castigos o solamente una forma de que las cosas se hagan. Los quehaceres realmente ayudan a los niños a aprender habilidades vitales que los niños podran utilizar cuando sean adultos.

### Clase de nutricion

Esta clase tendra diferente infromacion cada semana.

Compatiremos infomacion de los diferentes nutrietes en la comida. Hablaremos de los veneficios que aporta el consumir comidas con fibra y las vitaminas que cada comida contiene.