



Visítenos en el internet al www.Hopes.org

Volumen 4, Tema 7

BOLETÍN

marzo 2009

"Los programas de HOPES, Inc. son financiados en parte por una concesión del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos".

FUNDACIÓN DE CARIDAD DEL BANCO TD FINANZA

PROGRAMA DE COMIDA DE BAJO COSTO

Ora Welch, M.Ed.
President / CEO

**Hoboken
Organization**
Against
Poverty
And
**Economic
Stress**



Según el USDA, el índice de inflación de comida ha llegado a niveles que no se había alcanzado desde el 1990. En un esfuerzo para proveer residentes de la comunidad con alivio financiero durante estos tiempos económicos difíciles, el Centro de Recursos Familiares de HOPES, Inc. ha establecido un Programa de Comida de Bajo Costo. Financiado en parte por una beca de \$5,000 a través de la Fundación de Caridad del Banco TD, este Programa de Comida de Bajo Costo permite que individuos compren comida nutritiva de alta calidad a precios descontados.



“El financiamiento recibido a través de esta beca será para obtener los materiales necesarios para soportar el programa y promover este servicio a residentes del Condado de Hudson” explico Evelyn Mercado, Gerente del Centro de Recursos Familiares. Para aprender más sobre el Programa de Comida de Bajo Costo por favor comuníquese con el Centro de Recursos Familiares al 201-876-2935 o por email a info@hopes.org.

Eventos Importantes de HOPES

▶	LA CUARTA SUBASTA DE ARTE DE NIÑOS ANUAL PATROCINADA POR HOPES, INC. HEAD START	Pg.2
▶	EL CENTRO DE RECURSOS FAMILIARES DE HOPES INC OFRECEN CURSOS DE NOCHE GRATIS.	Pg. 2
▶	INTERCAMBIO DE ROPA EN BRANDT	Pg. 3
▶	EL DÍA DE DEPORTES FUE DIVERTIDO Y EDUCACIONAL	Pg.3
▶	EL GRUPO DE PAPÁS DE HEAD START ANUNCIA LA NOCHE DE PELÍCULAS	Pg. 4




LA CUARTA SUBASTA DE ARTE DE NIÑOS ANUAL PATROCINADA POR HOPES, INC. HEAD START

El 19 de marzo del 2009 el Comité de Padres de HOPES, Inc. Head Start patrocinará la Cuarta Subasta de Arte de Niños Anual en la Escuela Rue, 301 de Garden en Hoboken, NJ. La subasta exhibirá los talentos de casi 300 artistas jóvenes - los niños del Programa de Educación/Head Start, edades 3-5.



Adicionalmente, el personal de Head Start, padres, y miembros comunitarios están invitados a someter obras de arte para la subasta. Negocios locales e individuos donaran regalos y premios que serán rifados durante el evento. Todos los fondos recaudados se usarán para ayudar a cubrir los gastos de eventos gratuitos como "Día de Diversión para Familias" en Junio para todos los niños de HOPES y sus familias. Las puertas de la Subasta de Arte estarán abiertas a las 5:30pm; la subasta comenzara a las 6:00pm. Bocados serán servidos. La Subasta de Arte está abierta al público; el vestuario es semi-formal. Para más información, o para preguntar sobre como aportar arte o donar premios, llame a Lori Renshaw, Gerente de Sociedades entre Familia y Comunidad al 201-656-2767 o por e-mail a LRenshaw@hopes.org.

PAGO DE UNA VEZ DE LA RECUPERACIÓN ECONÓMICA AL SEGURO SOCIAL

 Según la Administración de Seguro Social, el Presidente Obama firmo el Acto de Recuperación y Reversión Americano del 2009 el 17 de febrero del 2009. Este acto proveerá para un pago de \$250 a casi 55 millones beneficiarios del Seguro de Ingreso Suplemental y Seguro Social. Todos los que tengan derecho a este beneficio lo recibirán a finales de mayo del 2009. Los beneficiarios no tendrán que tomar acción porque este pago de una vez será hecho automáticamente por la Administración del Seguro Social. La Administración de Seguro Social está trabajando en los detalles sobre este pago de una vez; información se hará disponible periódicamente. Cualquier persona interesada en recibir más información puede visitar <http://www.socialsecurity.gov/payment/>.

EL CENTRO DE RECURSOS FAMILIARES DE HOPES INC OFRECEN CURSOS DE NOCHE GRATIS.

Muchos individuos están teniendo dificultad encontrando trabajo o progresando en sus trabajos por causa de limitados en las habilidades necesarias para tener éxito en esta economía dura. El Centro de Recursos Familiares está ofreciendo muchas clases de noche en el 301 de la calle Garden. Las clases son gratis y son enseñadas en un salón de clase por instructores dedicados.



Clases de Educación Básica para Adultos: no son solo para individuos tratando de lograr su GED o diploma de escuela secundaria pero también para esos individuos interesados en mejorar sus habilidades de Leer, Escribir, y Matemáticas. Estas clases son ofrecidas cada lunes de 5:30pm-7:30pm.

Las clases de Ingles como Segundo Idioma: ayudan clientes que están comenzando o tienen un nivel intermedio ha mejorar las habilidades de conversación en Ingles en casa y en el trabajo. Las clases son ofrecidas cada martes y miércoles de 5:30pm-7:30pm.

Clases de Computadoras Intermedias: estas clases están enfocadas en Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint y Microsoft Publisher. Individuos también aprenderán como buscar información por el Internet. Las clases son enseñadas por una Especialista Certificada en Microsoft Office. Las clases son ofrecidas cada miércoles de 5:30pm-7:30pm.



Cualquier persona lista para lograr sus metas personales y profesionales debe registrarse en el Centro de Recursos Familiares de HOPES, Inc. localizado en el 532 de Jackson, #1B o llame al 201-876-2935.



Visítenos en el internet al www.Hopes.org



Volumen 4, Tema 7

marzo 2009

INTERCAMBIO DE ROPA EN BRANDT

El Programa de Educación/HOPES Head Start, en colaboración con el Consejo de Educación de Hoboken y el Centro de Educación Mile Square, ha obtenido espacio en la escuela Brandt para convertirlo en una localidad para intercambiar ropa. Familias pueden traer ropa que ya no les sirve a sus niños y cambiarla por ropa del tamaño correcto para sus niños. Lori Renshaw, Gerente de Sociedades entre Familia y Comunidad dijo, “con el estado de la economía, todas las familias pueden beneficiarse del Intercambio de Ropa y no deben sentirse que tienen que hacer una donación para recibir ropa que necesita para su familia.” El Intercambio de Ropa está abierto durante las horas de 8:00am y 5:00pm de lunes a viernes. Padres deben llamar a su Defensora de Familia para hacer una donación, intercambiar ropa, o recibir ropa. La privacidad de las familias es protegida en cada todos los casos. Ropa de adulto es aceptada, pero el centro esta en necesidad de ropa y zapatos de primavera y verano, y ropa interior nueva y nunca usada para niños. Documentación de donación para propósito de impuestos es disponible.



EL DÍA DE DEPORTES FUE DIVERTIDO Y EDUCACIONAL



El Grupo de Papás de HOPES Head Start tuvieron su primer Día de Deportes para niños y familias el sábado, 21 de febrero del 2009 en el gimnasio de la Escuela Rue. Niños y padres tuvieron la oportunidad de escapar del frío y participar en juegos de niños como baloncesto, béisbol, futbol, golfo, sillas musicales, y saltar en un castillo lleno de aire. Más de 70 niños participaron y aprendieron nuevas habilidades a lo que usaron mucha energía.

NOTICIAS DE SALÓN DE CLASE 106

Las maestras del Salón 106, Señorita Bethanne, Señorita Jaheida, Señorita Tanisha, y Señorita Judy, y los alumnos han estado aprendiendo sobre restaurantes. El mes pasado fueron al restaurante Leo's Grandevous como parte de su tema. Disfrutaron de una comida muy Italiana de ziti, albóndigas, ensalada de aperitivo, y pan de ajo con mozzarella. La comida estuvo “¡absolutamente riquísima!” Tomaron muchas ideas para su salón de clase para extender su tema de restaurante aun más. ¡Que día tan divertido!



COMA COMIDAS NUTRITIVAS PARA SENTIRSE MEJOR

¿Le está afectando negativamente estos malos tiempos económicos? ¿Se encuentra buscando galletas o papitas para sentirse mejor? Si la respuesta es sí, no está solo. Muchas personas comen para sentirse mejor en tiempos de inseguridad. ¿Pero sabía que hay muchas comidas nutritivas que pueden mejorar a su salud y su humor? Según estudios, comer un pedazo de pescado de 3 onzas como salmón, atún, sardinas, o anchoas por lo menos dos veces a la semana puede proveer suficiente ácidos grasos de omega 3 para mejorar su humor. También puede tener beneficios de nueces, linaza, semillas de calabaza, y o vegetales verdes. Niveles adecuados de vitamina B encontrada en espinaca, guisantes, frijoles blancos, jugo de naranja, germen de trigo, y aguacates, pueden prevenir síntomas de depresión. Comidas y suplementos que tienen mucha vitamina D han mejorado los síntomas de Desorden Afectivo Estacional. Igual de importante, algunas comidas de comer en moderación son la carne roja, comidas fritas, cafeína, alcohol, y azúcares simples como galletas y biscochos porque después de comerlos nos dejan sintiéndonos con sueño, irritable, y con ganas de comer otra vez. Para más información sobre este tema, por favor póngase en contacto con la Nutricionista Consultora a acpizzuto@att.net.





EL GRUPO DE PAPÁS DE HEAD START ANUNCIA LA NOCHE DE PELÍCULAS

El Grupo de Papás del Programa de Educación HOPES Head Start estará patrocinando una Noche de Películas para todos los niños del Programa de Educación y sus familias. La Noche de Películas será en el gimnasio en el la escuela Rue, en el 301 de la calle Garden el 6 de marzo del 2009. Palomitas de maíz y jugo serán proveídos para los que vayan a ver la película. El Grupo de Padres espera que muchos vayan al evento y quieren tener noches de película adicionales en el futuro. Solamente películas clasificadas G serán exhibidas.



MARZO EL MES NACIONAL DE SALVAR SU VISIÓN

Esta observación de un mes de duración sube el conocimiento del público en general y con un enfoque en grupos de alto riesgo para recordarles de la necesidad de exámenes regulares y comprensivos para detectar problemas de salud, temas de salud generales y dificultades de visión. El ochenta por ciento del aprendizaje ocurre por medio de la visión. Para un niño poder aprender, el o ella tiene que poder ver correctamente. Uno de cuatro niños tiene un problema de visión, pero solo uno de cada siete ha tenido un examen de visión antes de comenzar la escuela. Solamente uno de cada dos adolescentes tiene un examen de visión antes la graduación de escuela secundaria. La salud de los ojos está asociada con

la salud general. Por ejemplo, algunas enfermedades crónicas como la diabetes pueden ser detectadas durante un examen comprensivo por un oculista. Para más información sobre este tema puedes visitar www.medicalnewstoday.com y/o www.americanoptometricassocation.com.

FECHAS PARA RECORDAR:

5 de marzo: Reunión del Consejo de Política; 6:30pm en Cuarto de Conferencias en la escuela Rue; Primer Piso

6 de marzo: Noche de Películas de Niños; Tiempo va a estar determinado, en el Gimnasio del edificio Rue

12 de marzo: Reunión de Padres, 6:00pm en el Cuarto de Conferencia; Primer Piso

13 de marzo: Cierre temprano por Desarrollo Professional del Personal; todos los niños tienen que ser recogidos antes de las 12:30pm.

19 de marzo: Cuarta Subasta de Arte de Niños Anual a las 5:30pm en el Gimnasio del edificio Rue.



FELIZ CUMPLEAÑOS

HOPES Inc. quisiera desear un cumpleaños muy feliz de todos los miembros del personal nacidos en marzo



Lori	Renshaw	marzo 2
Christin	Hill	marzo 7
Cecilia	Cabrera	marzo 11
Antoinette	Belfiore	marzo 14
Erika	Perez	marzo 17
Carmela	Ruberto	marzo 24

