

CENTRO DE RECURSOS FAMILIARES JOHN REED

BOLETIN FAMILIAR

SEPTIEMBRE 2026

TABLA DE CONTENIDO

1. Boletín informativo
2. Visítanos
3. 5 formas de construir pertenencia en el hogar
4. Afirmaciones familiares
5. Vinculación a través del arte
6. Recursos
7. Más información: Redwood Food Bank
8. Calendario
9. Cafetería
10. Eventos



TODA FAMILIA MERECE SENTIRSE BIENVENIDA, VALORADA, CONECTADA Y APOYADA

Un fuerte sentido de pertenencia comienza en casa. Crece a través de los momentos cotidianos que compartimos, las conexiones que construimos y las formas en que nos mostramos el uno para el otro. El Centro de Recursos Familiares está aquí para apoyarte a ti y a tu familia a lo largo del camino. En el boletín de este mes, encontrará recursos, actividades y oportunidades para fortalecer las conexiones familiares, pasar un tiempo significativo juntos y construir un mayor sentido de pertenencia en el hogar y en nuestra comunidad.

contáctenos

390 ARLEN DRIVE, ROHNERT PARK

CA 94928 (P3)

(707) 792-4732

LUNES · MARTES · JUEVES

9-5PM

MIÉRCOLES & VIERNES

10:30-5PM



COTATI-ROHNERT PARK
UNIFIED SCHOOL DISTRICT

VISÍTANOS

Estamos aquí para tu familia, Nuestro Centro de Recursos Familiares está aquí para apoyar a las familias con niños de 0 a 17 años a través de la educación, la conexión y los recursos.

Podemos ayudar con:

- Educación para padres
- Talleres y grupos de apoyo
- Apoyo familiar y referencias
- Recursos para la etapa infancia
- Programas y eventos comunitarios
- Pañales
- Despensa de alimentos
- Ropa

Póngase en contacto con nosotros, estamos aquí para ayudar a su familia a prosperar.



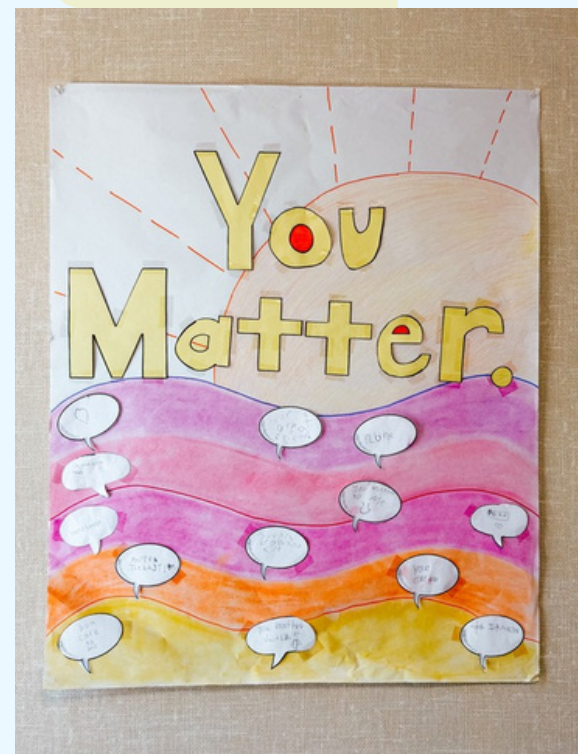
¡APOYO DE TERAPIA ESCOLAR!

Los estudiantes no tienen que superar los desafíos solos. Team Success proporciona servicios de terapia individual y grupal en la escuela, lo que hace que el apoyo a la salud mental sea más accesible para los estudiantes que de otro modo podrían tener dificultades para recibir servicios.

Los terapeutas basados en la escuela pueden apoyar a los estudiantes que experimentan ansiedad, depresión, acoso escolar, preocupaciones por el consumo de sustancias, desafíos de compromiso escolar, relaciones con sus compañeros y otras necesidades sociales o emocionales.

Si cree que un estudiante podría beneficiarse de apoyo adicional, conéctese con su consejero escolar o administración para obtener más información sobre Team Success y el proceso de referencia.

Team Success solo está disponible en ciertas ubicaciones. Por favor, póngase en contacto con (707) 792-4732 para obtener información adicional.



5 FORMAS DE CONSTRUIR LA PERTENENCIA EN EL HOGAR

1. Dilo en voz alta.

- a. Recuérdale a tu hijo: "Estoy feliz de que estés aquí". "Eres una parte importante de nuestra familia".

2. Cree tradiciones familiares como:

- Una comida especial
- Rutina de la hora de dormir
- Paseo semanal

3. Deja que tus hijos contribuyan

- Deja que ayuden a poner la mesa, elegir un libro, regar una planta o ayudar a preparar la cena. Contribuir ayuda a los niños a saber: "Tengo un lugar aquí"

4. Haz espacio para su voz.

- Pregúntales qué piensan, escucha sus historias e inclúyelos en las decisiones familiares apropiadas para su edad.

5. Celebra lo que hace que tu familia sea TU familia.

- a. Comparte tu idioma, comida, música, historias, tradiciones y recuerdos.

El desafío familiar de este mes

Este mes, desafía a tu familia a crear más momentos de conexión en casa. Elija una forma sencilla de hacer que cada miembro de la familia se sienta visto, escuchado y valorado.

Pruébalo juntos:

- Comparte una comida sin pantallas
- Pregúntense el uno al otro sobre su día
- Crea algo juntos
- Comienza una nueva tradición familiar
- Dile a alguien de tu familia lo que aprecias de ellos.

El objetivo: Hacer tiempo para conectarse, escuchar y recordarse que todos tienen un lugar en su familia.



AFIRMACIONES FAMILIARES PARA SEPTIEMBRE

Las palabras importan. Cuando los niños escuchan regularmente que son amados, valorados y aceptados, ayudamos a crear la seguridad y la conexión a partir de la que crece la pertenencia.

PARA NIÑOS

- Yo Pertenezco
- Soy amado por quien soy.
- Mi voz importa.
- Puedo ser yo mismo.
- Tengo gente que se preocupa por mí.
- También puedo ayudar a otros a sentirse incluidos.

PARA PADRES Y CUIDADORES

- Mi presencia es importante para mi hijo.
- No tengo que ser perfecto para crear conexión.
- Puedo hacer de nuestro hogar un lugar donde todos se sientan escuchados.
- Las tradiciones y experiencias de nuestra familia tienen valor.
- Los pequeños momentos de conexión marcan la diferencia.

NUESTRA AFIRMACIÓN FAMILIAR

"EN NUESTRA FAMILIA, HAY ESPACIO PARA CADA VOZ, CADA SENTIMIENTO Y CADA PERSONA. PERTENECEMOS JUNTOS".

UNIÓN A TRAVÉS DE ARTE

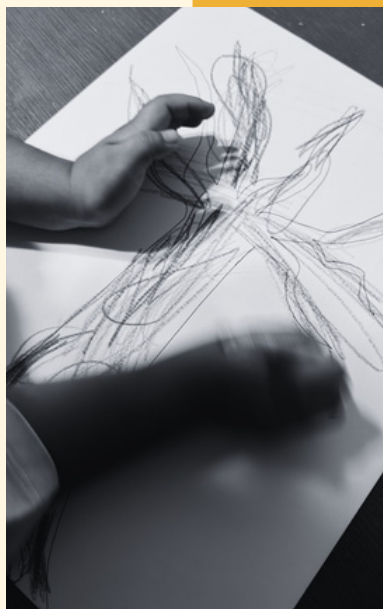
El arte le da a las familias la oportunidad de ir más despacio, conectarse y aprender más sobre los demás. Este mes, te animamos a probar esta artesanía de 15 minutos. Creen juntos un árbol de pertenencia familiar y celebren lo que hace que su familia se sienta como en casa.

ÁRBOL DE PERTENENCIA FAMILIAR

1. Dibuja un árbol juntos.
2. En las hojas, escribe o dibuja las personas, lugares, tradiciones, comidas, idiomas, recuerdos y actividades que hacen que tu familia se sienta conectada.
3. Añade hojas nuevas a lo largo del mes.

Pregúntale a tu hijo:

- "¿Dónde te sientes más como tú mismo?"
- "¿Quién te ayuda a sentirte incluido?"
- "¿Cómo podemos ayudar a alguien más a sentir que pertenece?"



UNIÓN A TRAVÉS DE arte

CREAR. CONECTAR. CRECER.

El Centro de Recursos Familiares te invita a ti y a tu familia a unirse a nosotros para Bonding Through Art, un espacio divertido y acogedor para que las familias pasen tiempo de calidad juntas a través de la creatividad.

¡No se necesita experiencia artística!

No se trata de hacer la pieza perfecta, se trata de crear recuerdos, expresarse, trabajar juntos y fortalecer las conexiones familiares.

¡Trae a tu familia, tu creatividad y ven a hacer algo juntos!

FECHA DE INICIO:
MIÉRCOLES, 23 DE SEPTIEMBRE DE 2026
1-2PM

(707)792-4732

Centro de Recursos Familiares John Reed
309 Arlen Dr. P3
Rohnert Park, CA 94928

Food For Thought



healing with
food+love

Ir a un programa:

- **Programa de Nutrición para el VIH**
Alimentos semanales adaptados a las necesidades médicas para personas con un diagnóstico positivo de VIH, proporcionados durante el tiempo que sea necesario.
- **Programa Bienvenida a Casa**
12 semanas de alimentos y/o comidas adaptados médicamente tras una estancia hospitalaria.
- **Programa de Nutrición Oncológica**
12 semanas de alimentos o comidas adaptados médicamente para el cliente y su hogar.
- **Programa Full Belly**
Alimentos y comidas adaptados médicamente para clientes embarazadas y su hogar, que continúan durante 12 semanas después del nacimiento del bebé.
- **Programa de Apoyo Comunitario**
12 semanas de alimentos y comidas adaptados médicamente para pacientes con seguro de Partnership HealthPlan, con aprobación médica.
- **Programa de Enfermedades Infecciosas**
Alimentos adaptados a las necesidades médicas entregados semanalmente, con una duración determinada caso por caso.

Información de contacto:

Crista Facciolla, Gerente de Servicios al Cliente
(707) 887-1647 ext. 118
CristaF@FFTfoodbank.org
6550 Railroad Ave., Forestville, CA 95436

Idiomas accesibles: inglés, español y servicios de traducción disponibles para idiomas adicionales (pacientes de Medi-Cal)





HUMANIDAD
Therapy & Education Services

**TERAPIA DE
APOYO
PRENATAL Y
POSTPARTO**



**LAS PRIMERAS 10
SESIONES SON
GRATIS!!**

Terapia Prenatal y de Posparto
Bilingüe y Bicultural para
Padres y Madres
Hispanohablantes y/o
Biculturales

Para mayor información y/o
registrarse, contáctanos

client_services@humanidadtherapy.org
707-525-1515 EXT 116

1260 N. Dutton Ave. Suite 230
santa rosa, CA 95401

MEASURE I



**OUR KIDS
OUR FUTURE**

**FIRST
5**



sonoma county

LEARN MORE:



¡El Centro de Recursos Familiares se enorgullece de asociarse con el Banco de Alimentos Redwood Empire! Nos complace compartir que John Reed es ahora un nuevo sitio de distribución de alimentos, lo que facilita a nuestras familias y miembros de la comunidad el acceso a alimentos frescos y comestibles cerca de casa.

¡Todos son bienvenidos! Pase, recoja comida para su hogar y ayúdenos a correr la voz a las familias que puedan beneficiarse.





TODOS SON BIENVENIDOS AL REDWOOD EMPIRE FOOD BANK

!SU PRIVACIDAD ESTÁ PROTEGIDA!



- NO somos una organización de gobierno.
- NO solicitamos su estatus migratorio ni su número de Seguro Social.
- NO compartimos su información personal con nadie.

LO QUE PREGUNTAMOS:

Para brindarle un mejor servicio, le preguntaremos su:

- Nombre
- Fecha de nacimiento
- Número de teléfono
- Correo electrónico
- Estatus militar de los EE. UU.
- Información demográfica básica

Estos datos son confidenciales y se utilizan únicamente para ayudarnos a mejorar nuestros servicios.



INFORMACIÓN DE DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS:

- Todas las distribuciones de alimentos del Redwood Empire Food Bank están abiertas para todos, pero algunos sitios de nuestros socios tienen requisitos. Visite getfood.refb.org o llámenos para obtener más información al 707-523-7903.



ASISTENCIA DE CALFRESH:



Nuestro equipo de CalFresh está aquí para apoyarle. Visite refb.org/calfresh o llámenos para obtener información actualizada sobre el programa de CalFresh.

ESTAMOS AQUÍ PARA APOYARLE!



Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, llame a nuestra oficina del Food Connections Resource Center al 707-523-7903.

Gracias por confiar en nosotros para que lo ayudemos. ¡Juntos estamos creando una comunidad sin hambre!

3990 BRICKWAY BLVD., SANTA ROSA | FC@REFB.ORG | 707-523-7903 | GETFOOD.REFB.ORG

09 SEPTIEMBRE 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
31	Cafecito para mama - 8:30-10:30AM	2	3	4	5	6
FRC CLOSED 	7 CPI Food Distribution @3pm-5pm	8 Farm to pantry pick up every Wednesday @2pm	10	11 REFB Food Distribution at John Reed FRC @1-3pm	12	13
14	Cafecito para mama - 8:30-10:30AM	15 Farm to pantry pick up every Wednesday @2pm	16 Clínica Dental Móvil (8:30-4:30)	17	18	19
21 CPI Food Distribution @3pm-5pm	22	23 unión a través del Art 1-2pm Farm to pantry pick up every Wednesday @2pm	24 Clínica Dental Móvil (8:30-4:30)	25 REFB Food Distribution at John Reed FRC @1-3pm	26	27
28	Cafecito para mama: Partnership Information Session 9-10AM	29 Farm to pantry pick up every Wednesday @2pm	30	1	2	3

Explicación de

29 de Septiembre de 2026

-  **Sesión en español:** 9 – 10 a.m.
-  **The John Reed Family Resource Center
– John Reed Elementary School**
390Arlen Drive, Rohnert Park, CA 94928
Portable #3

Se ofrecerán bocadillos y refrescos gratuitos.



Podemos ayudarlo con los siguientes:

- Explicación de sus beneficios para la salud
- Encontrar un medico
- Obtener respuestas a sus preguntas

JOHN REED FOOD DISTRIBUTION

John Reed Elementary is proud to be a partner of Redwood Food Bank! We invite local families to pick up free, fresh, and yummy groceries every 2nd and 4th Friday of the month.

Food Distribution Dates

 **September 11, 2026**
1PM - 3PM

 **September 25, 2026**
1PM - 3PM



Phone 707-792-4845
Fax 707-792-4517



390 Arlen Dr.
Rohnert Park, CA 94928

Cafecito PARA MAMÁS



DONDE HAY CAFECITO, HAY AMORCITO.

Nuestro objetivo es establecer un entorno seguro para cada participante mientras compartimos y aprendemos desde las perspectivas de los demás.

¡Únete a nuestro grupo de apoyo!

Martes
Octubre 13 y 27
Noviembre 10 y 24
Diciembre 8 y 22

8:30 AM

-

10:30 AM

Ubicación: Escuela Primaria John Reed P3
390 Arlen Dr. Rohnert Park, CA 94928

Para más información, por favor llámenos al (707) 792-4732.

TEENS SKATE FREE*

1ST FRIDAY NIGHTS
7:30 - 10:00 PM
STARTING SEPT 4TH

- * FREE ADMISSION FOR AGES 13-18
- * 1ST FRIDAY NIGHT OF EACH MONTH 7:30-10PM
- * MUST BRING SKATES OR PAY \$6 SKATE RENTAL

OTHER AGES ARE WELCOME FOR REGULAR \$16 ADMISSION

CAL SKATE
6100 COMMERCE BLVD ROHNERT PARK | WWW.CALSKATE.COM

DOWNTOWN ROHNERT * PARK *

ROHNERT PARK STATION
CARSHOW & FESTIVAL

PRESENTED BY
MOTORCYCLE
SHOWTIME

3RD ANNUAL
CARSHOW

FREE EVENT 11-5PM OVER 100 PLAQUES AND TROPHIES
SUNDAY
SEPTEMBER 6TH, 2026

6400 STATE FARM DR, ROHNERT PARK CA 94928

CAR SHOW / CAR HOP / LIVE MUSIC / BEER GARDEN
FOOD & MERCH / ENTERTAINMENT & MUCH MORE

ALL MAKES: CLASSICS - HOT RODS - LOWRIDERS
TRUCKS - IMPORTS - MOTORCYCLES - BIKES - RC CARS

Fork'n Good FOOD FESTIVAL

THE SOCO MARKET

SATURDAY
SEPTEMBER 19TH
12PM - 8PM

SONOMA COUNTY FAIRGROUNDS

\$10 FESTIVAL BITES!

50+ FOOD VENDORS | LIVE MUSIC | RETAILERS | FAMILY FUN & MORE!

TICKETS ON SALE NOW!

THESOCOMARKET.COM

COTATI COMMUNITY FARMERS MARKET 2026

La Plaza Park, Cotati 94931
Wednesdays
June 3rd - September 30th
4:30pm to 7:30pm
Rain or Shine

info@ilovefarmersmarkets.org
www.ilovefarmersmarkets.org

cal fresh market north

FIESTA DE INDEPENDENCIA

At Rancho Cotate High School

5450 Snyder Ln.
Rohnert Park, CA 94928

Saturday, September 19, 2026

3:30 PM - 7:00 PM

FREE ADMISSION

Live music, dancing, food, prizes & fun
for the whole family!

FIESTA DE INDEPENDENCIA

en Rancho Cotate High School

5450 Snyder Ln.
Rohnert Park, CA 94928

Sábado, 19 de septiembre de 2026

3:30 PM - 7:00 PM

ENTRADA GRATUITA

¡Música en vivo, baile, comida deliciosa,
premios y diversión para todos!

FREE E-WASTE RECYCLING EVENT ROHNERT PARK

September 18 - 20, 2026 • 9A - 5P
ROHNERT PARK COMMUNITY CNTR
5401 SNYDER LN



zerowastesonoma.gov

EVENTO GRATUITO DE RECICLAJE DE APARATOS ELECTRÓNICOS ROHNERT PARK

18 al 20 de septiembre, 2026 • 9A - 5P
ROHNERT PARK COMMUNITY CNTR
5401 SNYDER LN



zerowastesonoma.gov