



THE HELPING CENTER

BOLETIN DE CLIENTES

FEBRERO 2024

NUESTRA MISIÓN:

El Centro de Ayuda de Marble Falls (The Helping Center of Marble Falls) proporciona alimentación y apoyo financiero limitado a nuestros vecinos necesitados en un lugar digno y lleno de esperanza. Somos una comunidad unida y Cristiana, y les brindamos oportunidades para educación, compañerismo y referencias para la autosuficiencia.

¿NECESITAS AYUDA?

¿QUIERES AYUDAR?

Horario de Operación:

Lunes-Viernes 9:30 am - 1:30 pm
Martes 5:00 pm - 7:00 pm
Jueves 5:00 pm - 7:00 pm

Dirección física

1016 Broadway, Marble Falls TX 78654

Dirección postal

P. O. Box 402, Marble Falls TX 78654

Teléfono | 830-693-5689

Sitio web | helpingcenter.org

Facebook | [Marble Falls Helping Center](https://www.facebook.com/MarbleFallsHelpingCenter)

Instagram | [thehelpingcenter](https://www.instagram.com/thehelpingcenter)

HORARIO DE FEBRERO

Estaremos cerrados el lunes, 19 de febrero en conmemoración del Día de Los Presidentes.

¡No lo olvides para decirle a alguien que lo amas!

*El Día de San Valentín es
Miércoles 14 de Febrero*



AVISOS Y PRÓXIMOS EVENTOS

DEMOSTRACIÓN DE COCINA | Miércoles 14 de Febrero, 9:30 am – 1:30 pm
Únase a nosotros en la mesa de bienvenida para probar nuestro sabroso Chile Pollo Blanco. ¡Fácil de preparar y saludable para el corazón, con ingredientes que se encuentran en El Centro de Ayuda! Llévate a casa una tarjeta de recetas y un cucharón de acero inoxidable GRATIS.

CLASE: “ASUNTOS DE DINERO” | Jueves, 15 de Febrero, 10:00-11:00 am
El Centro de Ayuda se asocia con Cadence Bank para ofrecerle esta popular serie sobre cómo administrar su dinero. Los temas incluirán presupuestos, cómo hacer que los gastos cuenten, ahorros, préstamos, crédito, protección contra fraude y más. Únase a nosotros los jueves: 15 de febrero, 14 de marzo, 11 de abril y 9 de mayo de 10:00 a 11:00 a.m. en la sala de reuniones del CRC. ¡Asiste a cualquiera o todas las clases y trae un amigo/amiga! Tarjeta de regalo H-E-B de \$10 en cada clase para los participantes. Solicite un folleto en la recepción.

LA CLASE CONTINUÚA: “BIENESTAR CON UN PRESUPUESTO” | 22 de febrero, 21 de marzo, 18 de abril | ¡El Centro de Ayuda se asocia con Texas A&M AgriLife para continuar esta popular serie! El tema de la clase de Febrero es “comer conscientemente”. Jueves de 10:00-10:30 a.m. en el sala de reuniones CRC. ¡Asiste a cualquiera o todas las clases y trae a un amigo/amiga! Tarjeta de regalo H-E-B de \$10 en cada clase para los participantes. Solicite un folleto en la recepción.

RECETA DEL MES | CENA DE MUSLOS DE POLLO EN SARTÉN | ¿Tienes poco tiempo? ¿Necesita un plato saludable en un solo sartén que pueda tener en la mesa en 30 minutos? ¡Te tenemos cubierto! Pruebe nuestra receta de cena de muslos de pollo en sartén. Ideal para familias con menos de 10 minutos de tiempo de preparación. Pregunte por la receta en la recepción.

CONECTAR CON LA ESPERANZA | Usted no está solo/sola. Hay ayuda disponible. | Sí usted o alguien conocido necesita ayuda, conéctese con la esperanza. Llame o text #988, o puede chatear en 988lifeline.org, para hablar con un consejero de crisis capacitado 24/7/365.

UNA NOTA PARA LAS FAMILIAS OCUPADAS

Los Beneficios de Comer Bien

Comer alimentos saludables tiene muchas ventajas para ti y tu familia. Éstos son sólo algunos:

- Alimentar a su familia con alimentos saludables les ayuda a satisfacer sus necesidades nutricionales y alimenta sus cuerpos para que puedan desempeñarse mejor en el trabajo, la escuela y el juego.
- La salud física está estrechamente ligada a una buena nutrición. Alimentar a los miembros de su familia con los alimentos adecuados de forma regular reduce el riesgo de desarrollar una variedad de problemas de salud como diabetes, enfermedades cardíacas e incluso algunos tipos de cáncer.
- Comer bien ayuda a desarrollar un sistema inmunológico fuerte. Esto significa que usted y los miembros de su familia harán menos viajes al consultorio del médico y menos días de enfermedad en el trabajo y escuela.
- Comer sano puede ayudar a todos los miembros de su familia a alcanzar o mantener un peso saludable. Tener un peso saludable es bueno para la salud física, así como para la autoestima y la confianza.

Tómese tiempo para las comidas familiares:

Comer juntos en casa 3 veces por semana puede marcar una gran diferencia. Las comidas caseras suelen ser más saludables que salir a comer porque contienen menos grasa, azúcar y sal. Comer fuera es caro, por lo que comer en casa puede ahorrar dinero. Y sentarse juntos a la mesa ofrece un tiempo de calidad en familia, brindando una oportunidad para que todos compartan las novedades de su día.

-Adaptado de publicaciones de WIC de Texas