

## UPCOMING EVENTS:

### Senior Game Night

Metropolitan Family Services  
3062 E. 91st Stret Chicago, IL

**Tuesday February 4, 2025**

5:30 pm - 6:00 pm  
to RSVP call

English - 773-692-1033  
Spanish - 773- 371-2916

### South Chicago Community

#### Vision Session

Saturday February 8th, 2025  
10 AM - 2 PM

### Advocate Health Care Community Talk

Saturday February 8, 2025  
10 AM - 11:30 AM

Christ Bible Church 7787S. Coles Ave  
Chicago, IL 60617

### Mental Health First Aid Training

#### South Chicago Neighborhood Network

Tuesday February 11, 2025  
9:00 AM - 4:00 PM

Contact: Tiarra Owens  
(773)734-9181

### Violence Recovery:

#### Mental and Community Healing

Thursday February 13th, 2025  
6:00 PM

To register contact:  
nwatson@bsd.uchicago.edu

## SPOTLIGHT



Metropolitan Family Services Workforce Development Program offers individuals coaching and career goal planning.

TANF (temporary assistance to Needy Families)

- innovative job readiness training
- communication,
- conflict resolution
- professional networking
- workplace ethics
- resume creation

WIOA (Workforce Innovative Opportunity Act)

- individual coaching
- career goal planning
- individualized employment plan
- specialized industry training
- supportive services
- credential attainment.

JTED (Jobtraining Economic Development)

- transportation for basic CDL
- forklift credential
- provides employment training
- placement
- paid employment experience
- financial assistance
- childcare
- other supportive services.

For more information visit:

[www.metrofamily.org](http://www.metrofamily.org)

or call The Intake Coordinator at  
(773)371-2992

## DID YOU KNOW?

### Children Mental Health Awareness

Mental health in childhood includes reaching developmental and emotional milestones and learning healthy social skills and how to cope when problems arise. Children who experience good well-being and mental health have a positive quality of life and can function well at home, in school, with peers, and in their communities.

- Childhood and adolescence are critical stages of life for mental health. This is a time of rapid growth and brain development.
- The quality of the relationship and environments where children and adolescents grow up shapes their well-being and development.

#### Childhood Mental Health Symptoms

Symptoms of mental health conditions change over time as a child grows and may include difficulties with how the child feels, the child's ability to handle emotions and how the child plays, learns, speaks and acts.

#### Treatment and Recovery

Childhood mental health conditions can be treated and managed. Early diagnosis and access to services for children and their families can make a difference in the lives of children with mental health conditions.

For more information visit:

<https://www.cdc.gov/children-mental-health/about/index.html>

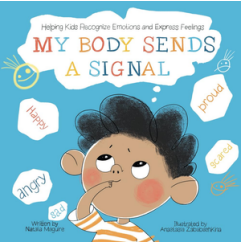


# Children's Books for Mental Health

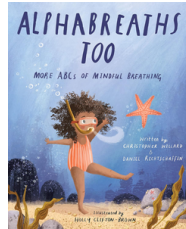
Breathing is My Superpower  
by: Alicia Ortega



My body sends a signal by: Natalia Maguire



Alphabreaths Too More ABCs of Mindful Breathing by: Cristopher Willard and Daniel Rechtschaffen



## South Chicago Learning Center

South Chicago Learning Center (SCLC), the satellite campus for Olive-Harvey College, is a vital community institution for South Chicago and the surrounding neighborhoods. Established in 1988, SCLC brings education and to the diverse community of Chicago's south side. We offer adult education classes that include English as Second Language (ESL), High School Equivalency (HSE) prep class, Spanish GED classes, and others such as Computers, Citizenship, and Constitution. We offer college-credit courses and opportunities for students to connect to vocational and technical training as well.

As one of the most accessible higher education options in the community, we offer opportunities for students to achieve upward mobility. Our goal is to connect them to programs and services across Chicagoland that can assist them with achieving their personal, academic, and financial goals. (we don't have any job services at SCLC) Students who enroll at SCLC can structure their educational pathway so they can earn a credential with the City Colleges of Chicago. (students cannot transfer directly from our programs)

For More information:  
Call (773)291-6770 or visit them at  
3055 E. 92nd Street Chicago, IL 60617



### The Five Food Groups: Recommended Daily Servings for Children<sup>1</sup>

#### Grains (oz)

2 to 3 Years*	3 oz	<b>FOOD CHOICES<sup>2</sup></b> 1 slice of bread, 1 cup of ready-to-eat cereal, or 1/2 cup of cooked rice, cooked pasta, or cooked cereal = 1 ounce	
4 to 8 Years*	5 oz		
9 to 13 Years*	5 oz (girls) 6 oz (boys)		

#### Vegetables (cup)

2 to 3 Years*	1 cup	<b>FOOD CHOICES<sup>2</sup></b> 1 cup of raw or cooked vegetables or vegetable juice, or 2 cups of raw leafy greens = 1 cup	
4 to 8 Years*	1 1/2 cups		
9 to 13 Years*	2 cups (girls) 2 1/2 cups (boys)		

#### Fruits (cup)

2 to 3 Years*	1 cup	<b>FOOD CHOICES<sup>2</sup></b> 1 cup of fruit or 100% fruit juice, or 1/2 cup of dried fruit = 1 cup	
4 to 8 Years*	1 1/2 cups		
9 to 13 Years*	1 1/2 cups		

#### Milk/Dairy (cup)

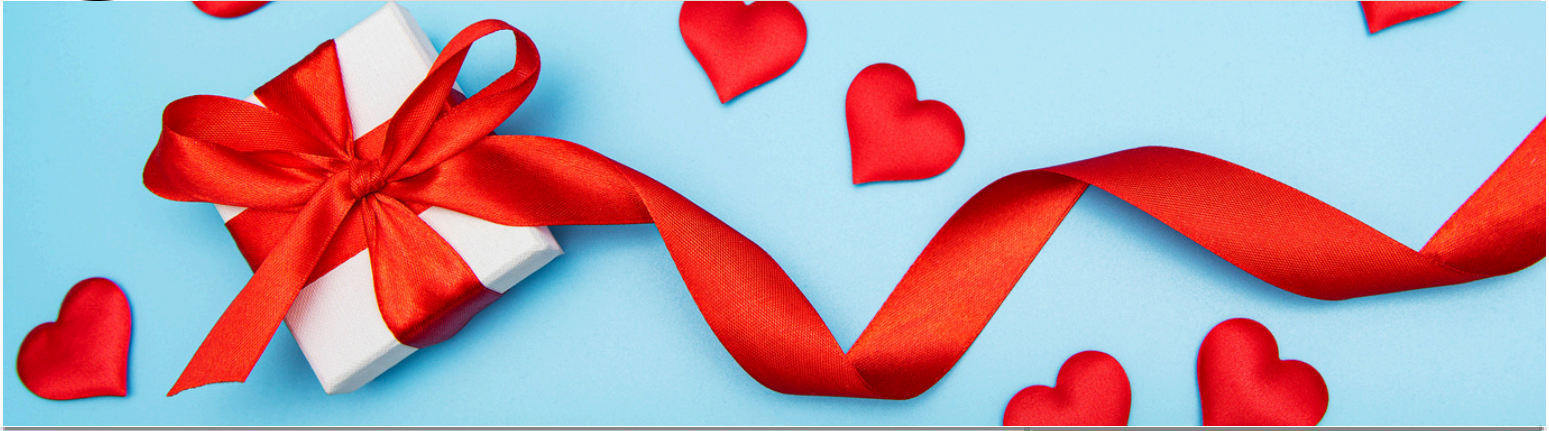
2 to 3 Years*	2 cups	<b>FOOD CHOICES<sup>2</sup></b> 1 cup of milk or yogurt, 1 1/2 ounces of natural cheese, or 2 ounces of processed cheese = 1 cup	
4 to 8 Years*	2 1/2 cups		
9 to 13 Years*	3 cups		

#### Meat/Beans (oz)

2 to 3 Years*	2 oz	<b>FOOD CHOICES<sup>2</sup></b> 1 ounce of meat, poultry, or fish, 1/4 cup cooked dry beans, 1 egg, 1 tablespoon of peanut butter, or 1/2 ounce of nuts or seeds = 1 ounce	
4 to 8 Years*	4 oz		
9 to 13 Years*	5 oz		

For More Resources scan the QR Code:





## PRÓXIMOS EVENTOS:

### Noche de juegos para personas mayores

Metropolitan Family Services  
3062 E. 91st St. Chicago, Illinois  
Martes 4 de febrero de 2025  
5:30 pm - 6:00 pm  
para confirmar asistencia llame al  
Inglés - 773-692-1033  
Español - 773-371-2916

### Sesión de visión comunitaria del sur de Chicago

Sábado 8 de febrero de 2025  
10:00 am - 2:00 pm

### Charla comunitaria sobre atención médica de Advocate

Sábado 8 de febrero de 2025  
10:00 am - 11:30 am  
Christ bible Church  
7787 S. Coles Ave Chicago, IL 60617

### Capacitación en primeros auxilios en salud mental

**South Chicago Neighborhood Network**  
Martes 11 de febrero de 2025  
9:00 a. m. a 4:00 p. m.  
Contacto: Tiarra Owens  
(773)734-9181

**Recuperación de la violencia:  
Sanación mental y comunitaria**  
Jueves 13 de febrero de 2025  
6:00 p.m.

Para registrarse, comuníquese con:  
nwatson@bsd.uchicago.edu

## Foco de luz



El Programa de Desarrollo de la Fuerza Laboral de Metropolitan Family Services ofrece a las personas orientación y planificación de objetivos profesionales.

### TANF - Temporary Assistance to Needy Families

(asistencia temporal para familias necesitadas)

- Formación innovadora para la preparación laboral
- Comunicación
- Resolución de conflictos
- Redes profesionales
- ética en el lugar de trabajo
- creación de currículum

### WIOA - Workforce Innovative Opportunity Act

(Ley de oportunidades innovadoras para la fuerza laboral)

- Entrenamiento individual
- planificación de objetivos profesionales
- plan de empleo individualizado
- Formación especializada en la industria
- servicios de apoyo
- obtención de credenciales.

### JTED - Jobtraining Economic Development

(Capacitación laboral y desarrollo económico)

- Transporte para CDL básico
- Credencial de montacargas
- Proporciona capacitación laboral
- colocación
- experiencia laboral remunerada
- asistencia financiera
- cuidado de niños
- Otros servicios de apoyo.

### Para más información visite:

[www.metrofamily.org](http://www.metrofamily.org) o llame al Coordinador de Admisión  
al (773)371-2992

## DID YOU KNOW?

### Concientización sobre la salud mental infantil

La salud mental en la niñez incluye alcanzar hitos emocionales y de desarrollo, aprender habilidades sociales saludables y cómo afrontar los problemas. Los niños que gozan de un buen bienestar y salud mental tienen una calidad de vida positiva y pueden desenvolverse bien en el hogar, en la escuela, con sus compañeros y en sus comunidades.

- La niñez y la adolescencia son etapas fundamentales para la salud mental. Se trata de una etapa de rápido crecimiento y desarrollo cerebral.
- La calidad de las relaciones y los entornos en que crecen los niños, niñas y adolescentes condicionan su bienestar y desarrollo.

### Síntomas de salud mental infantil

Los síntomas de los problemas de salud mental cambian con el tiempo a medida que el niño crece y pueden incluir dificultades con cómo se siente, la capacidad del niño para manejar las emociones y cómo juega, aprende, habla y actúa.

### Tratamiento y recuperación

Los trastornos de salud mental en la niñez pueden ser tratados y controlados. El diagnóstico temprano y el acceso a servicios para los niños y sus familias pueden marcar una diferencia en la vida de los niños con trastornos de salud mental.

Para más información visite:

<https://www.cdc.gov/children-mental-health/about/index.html>



# Libros infantiles sobre salud mental

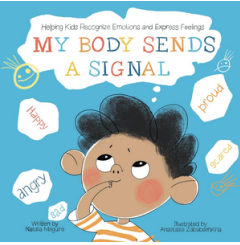
## Breathing is My Superpower

Respirar es mi superpoder por:  
Alicia Ortega



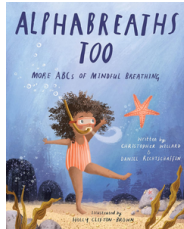
## My Body Sends a Signal

Mi cuerpo envía una señal por:  
Natalia Maguire



## Alphabreaths Too More ABCs of Mindful Breathing

Alphabreaths y Más ABCs de la respiración consciente por: Christopher Willard y Daniel Rechtschaffen



### The Five Food Groups: Recommended Daily Servings for Children<sup>1</sup>

#### Grains (oz)

2 to 3 Years*	3 oz	<b>FOOD CHOICES<sup>2</sup></b> 1 slice of bread, 1 cup of ready-to-eat cereal, or 1/2 cup of cooked rice, cooked pasta, or cooked cereal = 1 ounce	
4 to 8 Years*	5 oz		
9 to 13 Years*	5 oz (girls) 6 oz (boys)		

#### Vegetables (cup)

2 to 3 Years*	1 cup	<b>FOOD CHOICES<sup>2</sup></b> 1 cup of raw or cooked vegetables or vegetable juice, or 2 cups of raw leafy greens = 1 cup	
4 to 8 Years*	1 1/2 cups		
9 to 13 Years*	2 cups (girls) 2 1/2 cups (boys)		

#### Fruits (cup)

2 to 3 Years*	1 cup	<b>FOOD CHOICES<sup>2</sup></b> 1 cup of fruit or 100% fruit juice, or 1/2 cup of dried fruit = 1 cup	
4 to 8 Years*	1 1/2 cups		
9 to 13 Years*	1 1/2 cups		

#### Milk/Dairy (cup)

2 to 3 Years*	2 cups	<b>FOOD CHOICES<sup>2</sup></b> 1 cup of milk or yogurt, 1 1/2 ounces of natural cheese, or 2 ounces of processed cheese = 1 cup	
4 to 8 Years*	2 1/2 cups		
9 to 13 Years*	3 cups		

#### Meat/Beans (oz)

2 to 3 Years*	2 oz	<b>FOOD CHOICES<sup>2</sup></b> 1 ounce of meat, poultry, or fish, 1/4 cup cooked dry beans, 1 egg, 1 tablespoon of peanut butter, or 1/2 ounce of nuts or seeds = 1 ounce	
4 to 8 Years*	4 oz		
9 to 13 Years*	5 oz		

## Centro de aprendizaje del sur de Chicago

South Chicago Learning Center (SCLC), el campus satélite de Olive Harvey College, es una institución comunitaria vital para South Chicago y los vecindarios circundantes. Establecido en 1988, SCLC brinda educación a la diversa comunidad del lado sur de Chicago.

Ofrecemos clases de educación para adultos que incluyen inglés como segundo idioma (ESL), clases de preparación para el examen de equivalencia de escuela secundaria (HSE), clases de español para el GED y otras clases como computación, ciudadanía y constitución.

También ofrecemos cursos con créditos universitarios y oportunidades para que los estudiantes se conecten con capacitación vocacional y técnica.

Como una de las opciones de educación superior más accesibles en la comunidad, ofrecemos oportunidades para que los estudiantes logren una movilidad ascendente. Nuestro objetivo es conectarlos con programas y servicios en todo Chicagoland que puedan ayudarlos a alcanzar sus metas personales, académicas y financieras. (No contamos con servicios de empleo en SCLC). Los estudiantes que se inscriben en SCLC pueden estructurar su camino educativo para poder obtener una credencial con City Colleges of Chicago. (Los estudiantes no pueden transferirse directamente de nuestros programas)

### Para más información:

Llama al (773)291-6770 o visítalos en  
3055 E. 92nd St. Chicago, IL 60617

Para obtener más recursos escanee el código QR:

