RECURSOS ALIMENTARIOS COMUNITARIOS

Despensa Móvil de Alimentos

Lunes 9 de noviembre | 8:00 AM-11:30 AM | 340 S 14th St, Burlington

Despensa de *alimentos móvil*

FOOD BANK OF THE ROCKIES

Nutriendo juntos a nuestra comunidad
Recursos alimentarios para Burlington y áreas cercanas

Creemos en una comunidad más fuerte y saludable. Por medio de una colaboración entre Prairie Family Center y Food Bank of the Rockies, ofrecemos asistencia alimentaria esencial a nuestros vecinos del condado de Kit Carson.

- Productos frescos, lácteos, proteínas, artículos refrigerados o congelados y productos básicos de despensa.
- Sin requisitos: cualquier persona que necesite asistencia alimentaria es bienvenida. No se requieren pruebas de ingresos ni documentos que demuestren la necesidad.
- Flexibilidad: puede recoger alimentos para vecinos o familiares mediante nuestro sistema de representación (proxy).
- Inscripción en Link2Feed: regístrese en www.newclientlink2feed.com para recibir atención más rápida o escanee el código QR.



El segundo lunes de cada mes.

340 S 14th St
Burlington, CO 80807

8:00 AM–11:30 AM

719-346-5398

www.prairiefamilycenter.com

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

RECURSOS ALIMENTARIOS PARA ADULTOS DE 60 AÑOS O MÁS

Comida Diaria

Distribución: jueves 12 de noviembre | Productos básicos: cuarto jueves

Semana de Acción de Gracias: confirme cualquier cambio de horario.



APRENDIZAJE, CONEXIÓN Y APOYO

Mom Talk



ASISTENCIA PARA CALEFACCIÓN EN INVIERNO

Colorado LEAP

Solicitudes: 1 de noviembre de 2026 - 30 de abril de 2027

PRAIRIE FAMILY CENTER

Burlington, Colorado • Recursos comunitarios

ASISTENCIA PARA CALEFACCIÓN EN COLORADO

LEAP

Ayuda con los gastos de calefacción en invierno

PERÍODO DE SOLICITUD 2026-2027

1 de Noviembre de 2026 – 30 de Abril de 2027

¿Qué es LEAP?

El Programa de Asistencia Energética para personas de bajos ingresos de Colorado ayuda a hogares elegibles a pagar parte de sus gastos de calefacción durante el invierno.

Cómo solicitar ayuda

- En línea: Colorado PEAK (coloradopeak.secure.force.com)
- Por teléfono: 1-866-HEAT-HELP (1-866-432-8435)
- En persona: Solicite ayuda en Prairie Family Center

La elegibilidad y los beneficios dependen de las circunstancias de su hogar.

INFORMACIÓN LOCAL Y PREGUNTAS

Prairie Family Center

1040 Rose Avenue • Burlington, CO 80807

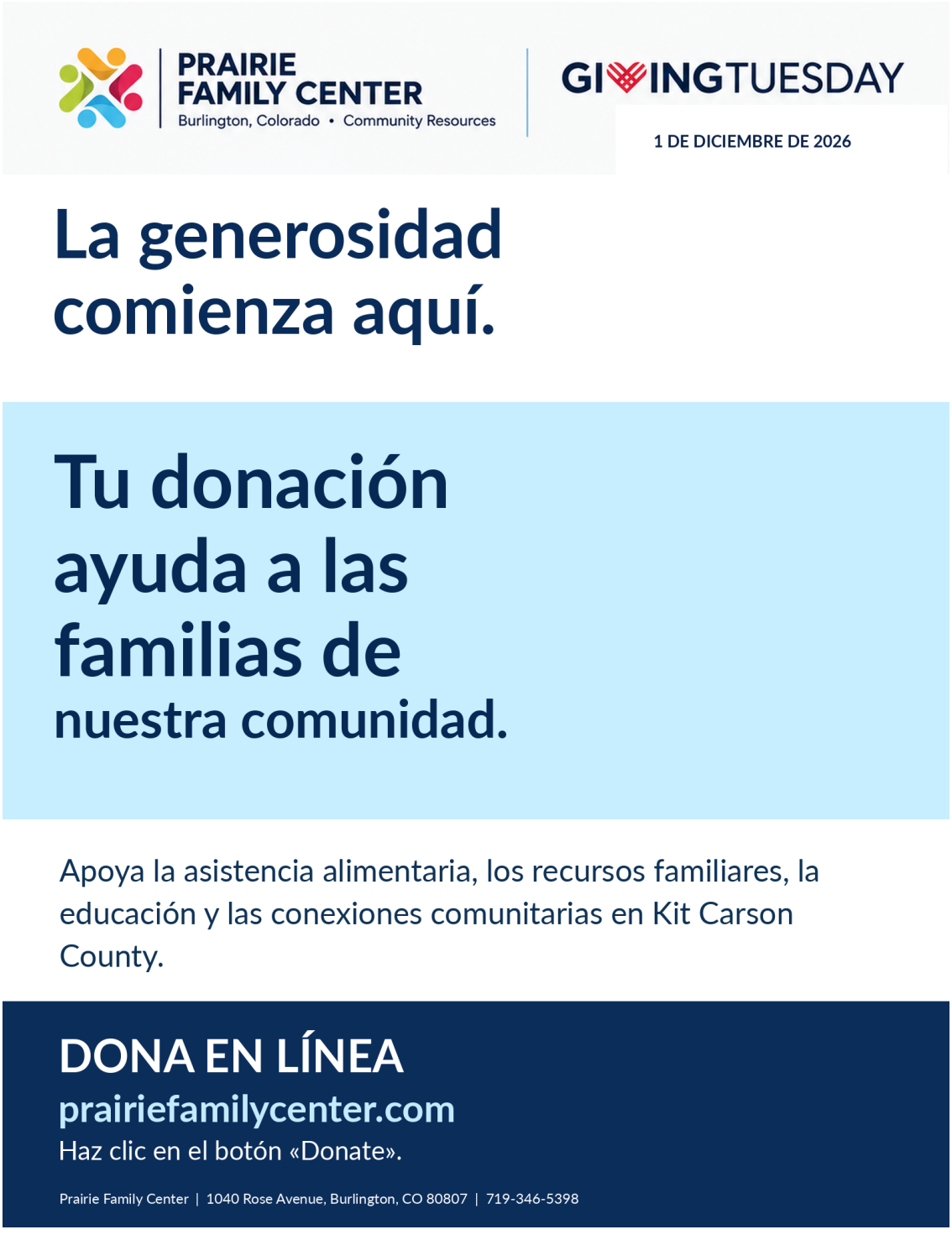
719-346-5398

Información: Departamento de Servicios Humanos de Colorado • LEAP 2026-2027

APOYA A TUS VECINOS

GivingTuesday

Martes 1 de diciembre | Dona en prairiefamilycenter.com



CREA Y COMPARTE

Pavo con huellas de manos

Una manualidad para noviembre | Unos 25 minutos



Recuerdos hechos a mano

Con papel de colores, cada integrante de la familia puede crear un pavo con las huellas de sus manos. Es una actividad sencilla para compartir.

Agreguen los nombres de quienes participaron para recordar el momento.

MATERIALES

- Papel de colores otoñales
- Plato de papel o cartulina marrón
- Lápiz, tijeras y pegamento
- Marcador negro
- Ojos móviles (opcionales)

INSTRUCCIONES

1. Traza las manos sobre papel de colores y recórtalas.

2. Pega las manos detrás de un semicírculo marrón como plumas.

3. Agrega los ojos y un pico triangular de papel.

4. Escribe tu nombre y colócalo donde todos puedan verlo.

UNA IDEA MÁS Pueden escribir una cosa que agradecen en cada pluma de papel.

COMIDAS FÁCILES DE NOVIEMBRE

Recetas para la familia

Dos ideas sencillas y económicas para preparar en casa.

Sopa de tortilla



RINDE 4 PORCIONES | UNOS 30 MINUTOS

INGREDIENTES

- 2 tazas de pollo cocido, desmenuzado
- 1 lata de tomate en cubos (14.5 oz)
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1/2 cebolla y 2 dientes de ajo
- 1 cdta. de comino y 1 cda. de aceite
- 4 tortillas de maíz, en tiras
- Sal; limón, cilantro y aguacate (op.)

PREPARACIÓN

1. Sofríe la cebolla y el ajo en aceite por 3 minutos.

2. Agrega tomate, caldo y comino. Hierve a fuego lento 10 minutos.

3. Añade el pollo y cocina 5 minutos. Sirve con tiras de tortilla y guarniciones.

Panquecitos de plátano y avena



RINDE 12 | UNOS 30 MINUTOS

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros, machacados
- 1 huevo y 1/3 taza de aceite vegetal
- 1/4 taza de azúcar morena
- 1 taza de harina y 1/2 taza de avena
- 1 cdta. de polvo para hornear
- 1/2 cdta. de canela y pizca de sal
- 1/4 taza de leche

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 350 °F y prepara un molde de 12 panquecitos.

2. Mezcla los plátanos, huevo, aceite, leche y azúcar. Agrega los ingredientes secos.

3. Llena cada espacio a 3/4 y hornea 18-22 minutos, hasta que estén cocidos.