

CLASSES ADMINISTERED BY



Healthier Kids
Foundation
Santa Clara County

10

STEPS TO A HEALTHIER YOU!

FOR SITES

A **FREE**, three-class series for parents and caregivers

FREE
CHILD CARE
PROVIDED



CLASS 1: 10 Steps to a Healthier You!

A class on a positive approach to promoting health in your home and helping prevent lifestyle related-illnesses like Type II diabetes

CLASS 2: Structures and Routines

A class on transforming lives through respectful relationships; practicing lifestyle changes while increasing connection, building life skills, and establishing mealtime and bedtime routines with children

CLASS 3: 5 Keys to Raising a Healthy, Happy Eater

A class on helping parents and caregivers with the effective skills and strategies to instill good eating habits in their children

CALL

1-855-344-6347

To schedule these
three classes at
your site

CLASSES SPONSORED BY



IN PARTNERSHIP WITH



OCTOBER 2014

CLASES ADMINISTRADAS POR



10

PASOS PARA UNA UNA MEJOR SALUD!

PARA SITIOS

Una, serie de tres clases **GRATUITAS** para padres y cuidadores

CUIDADO
DE NIÑOS
PROPORCIONADO
GRATIS



LLAME AL

1-855-344-6347

para programar estas tres
clases en su sitio

CLASE 1: ¡10 Pasos para una Mejor Salud!

Una clase acerca de un enfoque positivo para promover la salud en su hogar y ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con el estilo de vida tales como la diabetes tipo II

CLASE 2: Estructura y Rutinas

Una clase sobre cómo transformar vidas a través de relaciones respetuosas; practicando cambios de estilo de vida mientras se aumenta la cercanía, se construyen habilidades para la vida, y se establecen rutinas con sus niños, a la hora de comer y dormir

CLASE 3: 5 Claves para Criar un Niño que Coma Saludablemente y Contento

Una clase sobre las habilidades y estrategias eficaces para inculcar buenos hábitos alimenticios en sus niños

CLASES PATROCINADAS POR



EN COLABORACIÓN CON



Choices
for Children



Santa Clara County
PUBLIC HEALTH



OCTOBER 2014