Healthier Kids Foundation

¡10 Pasos Para Una Mejor Salud!

Contacto
10steps@hkidsf.org
www.hkidsf.org

¡Gratis!
Clases Para Padres y Cuidadores

Para:
- Padres y cuidadores del condado de Santa Clara

Horario:
- Mañanas & Tardes disponibles
- Clases son en linea por Zoom

Al Completar:
- Complete las 3 classes y recibirá una Tarjeta de regalo de $25

1 CLASE: ¡10 Pasos Para Una Mejor Salud!
- Estrategias para crear un hogar más saludable.
- Como ayudarle a los niños a practicar hábitos saludables como el cepillar sus dientes.

2 CLASE: Estructura & Rutinas
- Establecer una estructura en el hogar específicamente relacionada con las rutinas a la hora de comer y dormir.
- Cómo trabajar junto con los niños para establecer y mantener una rutina.

3 CLASE: 5 Claves Para Criar un Niño que Coma Saludablemente y Contento
- Maneras para ayudar a que los niños se sientan más cómodos comiendo vegetales.
- Como tener comidas más saludables y placenteras para toda la familia.

REGISTRESE:
408-600-3818
Llame para más información o por ayuda con registro

FIRST 5 SANTA CLARA COUNTY · COUNTY OF SANTA CLARA Health System · thrive · SANTA CLARA VALLEY MEDICAL CENTER Santa Clara Valley Healthcare