

# The California Border Healthy Start Project

## Le invita a participar en

### **¡CLUB PARA PADRES!**

#### **APRENDIENDO A SER MEJORES PADRES**

### **TEMAS A DISCUTIR**

- .Amor propio/  
autoestima**
- .Comunicacion**
- .Metas & Visiones**
- .Manejo del estres**
- .Recursos en la  
comunidad**
- .Armonia**
- .Nutricion**
- .Cuidado prenatal**
- .Necesidades que  
todos tenemos**
- .Disciplina**
- .Hablando de sa-  
lud**

**RECIBIRA CERTIFICADO SI  
ASISTE A LAS 11 SESIONES**

**HORA: 9AM-11AM & 9:30AM-11:30AM**

**COSTO: GRATIS**

**¡CUIDADO DE NIÑOS, REGALOS!**

#### **Localidades:**

Wellness Center City Heights 4440 Wightman St. Suite 200, San Diego, CA 92105  
Wellness Center Chula Vista 237 Church Avenue, Chula Vista, CA 91910  
Spring Valley Branch Library 836 Kempton Street., Spring Valley, CA 91977

2do viernes del mes  
3er miercoles del mes  
4to jueves del mes

**PARA MAS INFORMACION COMUNIQUESE CON ESCOLASTICA ZEPEDA,  
EDUCADORA PRENATAL, 619-862-6609**

