

# 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

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

**COSTO: GRATIS**

**¡CUIDADO DE NIÑOS, REGALOS!**

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

#### Localidades:

Malcolm X Library	5148 Market St., San Diego, CA 92114	1er jueves del mes
Wellness Center City Heights	4440 Wightman St. Suite 200, San Diego, CA 92105	2do viernes del mes
Wellness Center Chula Vista	237 Church Avenue, Chula Vista, CA 91910	3er miercoles del mes
Spring Valley Branch Library	836 Kempton Street., Spring Valley, CA 91977	4to jueves del mes

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

