



Healthier Kids  
Foundation

**¡REGÍSTRESE!**  
¡Llámenos para encontrar  
una clase gratuita cerca  
de usted!  
**1-855-344-6347**

# ¡10 PASOS PARA UNA MEJOR SALUD!

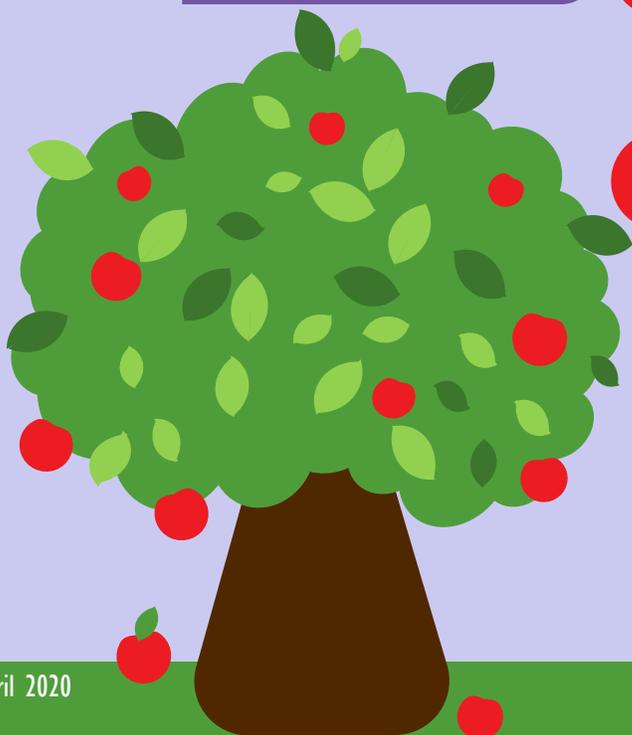
## ¡GRATIS! CLASES PARA PADRES Y CUIDADORES

### Ubicación

En línea por la aplicación  
Zoom para los residentes  
del Condado de Santa Clara

### Horario

Mañanas & Tardes  
(Cada clase es de hora y  
media)



### 1 CLASE: ¡10 Pasos Para Una Mejor Salud!

Estrategias para crear un hogar más saludable  
en general y durante el *Refugio en el Hogar*

Como ayudarles a los niños a practicar hábitos  
saludables como el cepillar sus dientes

### 2 CLASE: Estructura & Rutinas

La creación, la implementación, y el  
mantenimiento de las rutinas durante el *Refugio  
en el Lugar* y a futuro.

### 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

Llame o mande un correo a  
[10steps@hkidsf.org](mailto:10steps@hkidsf.org)

Complete las 3  
clases, y  
recibirá una  
tarjeta de \$25  
para Target

Abril 2020

[www.healthierkidsfoundation.org](http://www.healthierkidsfoundation.org)