

## CRIANZA

Ser mamá o papá es maravilloso , emocionante y claro - un gran reto – y a veces todo esto a la misma vez!

Si estás planeando ser mamá o papá - hay muchos sitios web que son útiles.

Aquí están algunos para empezar.

[www.serpadres.com](http://www.serpadres.com)

[www.webmd.com/news/spanish](http://www.webmd.com/news/spanish)

[www.enfoquealafamilia.com](http://www.enfoquealafamilia.com)

También llamar por teléfono al 211 para más información y recursos en San Diego

**Alternatives Medical Clinic** tiene clases para padres que son gratis! Todo es parte de nuestro programa "Earn While You Learn" – gana mientras aprendes.

Nuestras clases son convenientes para la mayoría de los horarios y están hechas para enfocarse a cada persona individualmente y a un nivel propio.

**P**agamos "Baby Bucks" que imprimimos y damos cuando tomas cada una de las clases que damos. Puedes usar los "Baby Bucks para comprar varias cosas en nuestra pequeña boutique. Para obtener más información llámanos al 760-741-9796.