

Mamás y Bebés en español

CLASES EN PERSONA

Postpartum Support Virginia



¿Qué es?

Una serie de 6 sesiones designadas para mamás que están en el periodoprenatal o posparto

¿Cuándo es?

Jueves del 6 de marzo
al 17 de abril, 2025
10 - 11:30 de la mañana

¿Dónde es?

Olde Towne Medical Center
5249 Olde Towne Rd
Williamsburg, VA 23188

- Conocerá a otras mamás y compartirá las dificultades comunes que enfrentan las mamás de recién nacidos
- Aprenderá estrategias nuevas para mejorar su bienestar y manejar el estrés
- Hablará sobre los logros de su bebé y aprenderá cómo puede ayudarle a crecer
- Comprenderá como la depresión y ansiedad postparto pueden impactar la crianza
- Tendrá una comunidad de apoyo de manera confidencial, y en un ambiente relajante y cálido
- Reconocerá los sistemas de apoyo y descubrirá recursos adicionales

REGÍSTRESE AQUÍ



¡Esta clase es **GRATIS** y los bebés son bienvenidos!

www.postpartumva.org



Escanee esto para hacer preguntas anónimamente

Sharon Powell, Esq. from



Sharon Powell, abogada de inmigración y nacionalidad se unirá para el 6 de marzo responder preguntas preescritas de 11 AM - 12 PM

*Por favor tenga en cuenta que la **registro se cierra** después del 13 de marzo*

Si se presenta a 5 sesiones, recibirá una tarjeta de Walmart de \$25.

Contacto: Michelle Los Arcos en Spanish-mb-williamsburg@postpartumva.org.

Esta clase es posible gracias a la beca de Williamsburg Health Foundation.