



Grupo de apoyo posparto

HOMELESS PRENATAL PROGRAM • 2500 18TH ST SAN FRANCISCO • 415-546-6756 • WWW.HOMELESSPRENATAL.ORG



Martes 10:30 - 11:30 am

Un grupo virtual semanal

Este grupo discutirá el período posparto y juntas encontrarán apoyo en nuestra experiencia común.

Aprendemos sobre:

- La "tristeza posparto" y los cambios emocionales que pueden ocurrir después del parto.
- Practica técnicas de autocuidado y relajación.
- Discuta los altibajos de la crianza de los hijos en un espacio de apoyo.
- Conéctate con otras madres

Para registrarse escriba a:

Angelica

angelicaalvarez@homelessprenatal.org

415-504-1483

Elizabeth

elizabethrivera@homelessprenatal.org

TEXTO SOLAMENTE: 1844-295-3722

Abril 20, 2022	Cambios físicos y hormonales
Abril 27, 2022	Vinculación y alimentación infantil
Mayo 4, 2022	Cuidado del recién nacido
Mayo 11, 2022	Emociones y bienestar posparto
Mayo 18, 2022	Recuperación después del nacimiento
Mayo 25, 2022	Planificación familiar
Junio 1, 2022	Criar a su bebé y su futuro
Junio 8, 2022	Construyendo comunidad y graduación