



Grupo de apoyo posparto

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



Inicia el día Julio 19
Termina el día Septiembre 6

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:

Katherine

Katherinelainez@homelessprenatal.org

415-855-1701

Alicia

Aliciaruiz@homelessprenatal.org

415-625-3014

Semana de Julio 19, 2022	Cambios físicos y hormonales
Semana de Julio 26, 2022	Vinculación y alimentación infantil
Semana de Agosto 2, 2022	Cuidado del recién nacido
Semana de Agosto 9, 2022	Emociones y bienestar posparto
Semana de Agosto 16, 2022	Recuperación después del nacimiento
Semana de Agosto 23, 2022	Planificación familiar
Semana de Agosto 30, 2022	Criar a su bebé y su futuro
Semana de Septiembre 6, 2022	Construyendo comunidad y graduación