



Grupo de Apoyo Posparto

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



Abril 11, 2023 - Mayo 30, 2023
Semanal el martes de 1:30 pm - 2:30 pm
Via Zoom (Virtual)

Este grupo es para familias hasta 6 meses de posparto. Hablaremos del 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 y familias

Para más información o para registrarse por favor contactar:

Angelica 415-503-1483

Jessica 415-340-2150



11 Abril 2023	Cambios físicos y hormonales
18 Abril 2023	Vinculación y alimentación infantil
25 Abril 2023	Cuidado del recién nacido
2 Mayo 2023	Emociones y bienestar posparto Recuperación después del nacimiento
9 Mayo 2023	Planificación familiar
16 Mayo 2023	Criar a su bebé y su futuro
23 Mayo 2023	Construyendo comunidad
30 Mayo 2023	Graduación!