



Grupo de apoyo posparto

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



Inicia Octubre 17
Termina Diciembre 9

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 más información contactar a

Katherine 415-855-1701

Angelica 415-504-1483

20 Octubre 2022	Cambios físicos y hormonales
27 Octubre 2022	Vinculación y alimentación infantil
3 Noviembre 2022	Cuidado del recién nacido
10 Noviembre 2022	Emociones y bienestar posparto Recuperación después del nacimiento
17 Noviembre 2022	Planificación familiar
24 Noviembre 2022	NO HAY GRUPO
1 Diciembre 2022	Criar a su bebé y su futuro
8 Diciembre 2022	Criar a su bebé y su futuro Construyendo comunidad y graduación