

Comenzando durante tu embarazo hasta que tu hijo empiece la escuela.

## El Centro de Bienestar en HPP tiene recursos para apoyarte.

Horario de Eventos Semanal del Centro de Bienestar Octubre - Diciembre 2022				
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>Grupo de Lactancia ZOOM</b> lunes; 10:00-11:00 am <i>Para familias que quieren un grupo de apoyo con la lactancia y la alimentación infantil</i></p> <p><b>Consultas de Lactancia ZOOM</b> lunes; 1:00-2:30 pm <i>Para familias que quieren apollo privado con la lactancia y la alimentación infantil</i></p>	<p><b>Yoga Prenatal ZOOM</b> martes; 10:00- 11:00 am <i>Para familias embarazadas</i></p> <p><b>Entendiendo a tu Bebé y Masaje Infantil ZOOM</b> martes; 1:30-2:30 pm <i>Para familias con niños de 0-12 meses.</i></p> <p><b>Abriendo Puertas ZOOM</b> martes; 1:30-3:00 pm <i>Para familias con hijos/as en escuela primaria</i></p>	<p><b>Grupo Prenatal ZOOM</b> miércoles; 10:30-11:30 am <i>Para familias esperando un bebé.</i></p> <p><b>Fotographia Prenatal/ Familiar EN PERSONA</b> Cada 4to miércoles; 1:00-5:00 pm <i>Para familias embarazadas y con hijos/as</i></p>	<p><b>Aprendiendo con mi Pequeño (bilingüe) ZOOM</b> jueves; 10:00-11:00 am <i>Para familias con niños de 1-3 años.</i></p> <p><b>Grupo Postparto ZOOM</b> jueves; 10:00-11:00 am <i>Para familias esperando un bebé.</i></p> <p><b>Taller de Preparación de Parto ZOOM</b> Cada 4to jueves del mes 3:00-4:00 pm <i>Para familias embarazadas.</i></p>	<p><b>Orientación al Centro de Bienestar ZOOM</b> viernes: 11-12 pm <i>Para familias interesadas en los servicios del Centro de Bienestar.</i></p>

Si le interesa cualquier de nuestros grupos o servicios, contacte a Nancy Maldonado al: [nancymaldonado@homelessprenatal.org](mailto:nancymaldonado@homelessprenatal.org)

Starting during your pregnancy until your child is in preschool.

## HPP's Wellness Center has resources to support you.

Weekly Calendar of Wellness Events October - December 2022				
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p><b>Lactation Consultations</b> <b>ZOOM</b> Monday; 10:30-12:00 pm <i>For families who want private support with breastfeeding and infant feeding</i></p> <p><b>Infant Feeding Group</b> <b>ZOOM</b> Monday; 1:30-2:30 pm <i>For families wanting support with infant feeding</i></p>	<p><b>Prenatal Yoga</b> <b>ZOOM</b> Tuesdays 10:00-11:00 am <i>For families expecting a baby.</i></p>	<p><b>Postpartum Support Group</b> <b>ZOOM</b> Wednesday 1:30-2:30-PM <i>For postpartum families</i></p> <p><b>Prenatal Group</b> <b>IN PERSON</b> Wednesdays 1:30-2:30pm <i>For families expecting a baby.</i></p> <p><b>Prenatal and Family Pictures</b> <b>IN PERSON</b> 1:00-5:00 pm Every last Wednesday of the month <i>For pregnant families and families with children.</i></p>	<p><b>Parent Child PlayGroup</b> <b>ZOOM</b> (Bilingual) Thursdays; 10:00-11:00 AM <i>For families with children age 0-5</i></p> <p><b>Knowing Your Baby &amp; Infant Massage</b> <b>ZOOM</b> Thursdays 1:30-2:30pm <i>For families with babies 0-12 months &amp; pregnant families.</i></p> <p><b>Labor Prep Workshop</b> <b>ZOOM</b> 3:00-4:00 pm Every Third Thursday of the month <i>For pregnant families.</i></p>	<p><b>Wellness Orientation</b> <b>ZOOM</b> Every Friday 10:00-11:00 am <i>For families interested in Wellness Center services.</i></p>

If you are interested in any of these groups or services contact Nancy Maldonado at: [nancymaldonado@homelessprenatal.org](mailto:nancymaldonado@homelessprenatal.org)