



Mom's Wellness Group

Mamás y Bebés is a program dedicated to sharing useful tools and skills to help women manage stress and/or reduce symptoms of depression.

Join us for discussions where you will:

- Learn how to deal with stress in a healthy way
- Gain tools to strengthen relationships with your baby
- Decrease overwhelming feelings and thoughts

Who is eligible?

- All moms who are pregnant or have children 0-12 months

Complete the program and receive diapers and a \$50 Target giftcard!

**SCAN THE QR
CODE TO
ENROLL!**

**For more information, contact us at
(909) 982-8641 or alejandra@we-reachout.org**





Programa de Bienestar para Madres

Mamás y Bebés es un programa dedicado a compartir herramientas y habilidades útiles para ayudar a las mujeres a manejar el estrés y / o reducir los síntomas de la depresión.

Únase a nosotros para discusiones en las que:

- Aprenda a lidiar con el estrés de una manera saludable
- Obtenga herramientas para fortalecer las relaciones con su bebé
- Aprenda a disminuir los sentimientos y pensamientos abrumadores

¿Quién es elegible?

- Todas las mamás que están embarazadas o tienen hijos de 0 a 12 meses

¡Complete el programa y reciba pañales y una tarjeta de regalo de Target de \$50!

¡ESCANEE EL
CÓDIGO QR PARA
INSCRIBIRSE!



Para obtener más información, contáctenos
(909) 982-8641 o alejandra@we-reachout.org

