



REACH OUT
Mamás y Bebés

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.



Gain tools to strengthen relationships with your baby



Learn how to deal with stress in a healthy way



Decrease overwhelming feelings and thoughts

All mothers who are pregnant or have children aged 0-12 months are eligible to join!

Participants will receive a FREE \$50 gift card upon completion of the program.



Sign Up!

Scan the QR code or visit bit.ly/ro-families to sign up!
Contact us at 909.982.8641 for more information.






REACH OUT
Mamás y Bebés



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.



Obtenga herramientas para fortalecer las relaciones con su bebé



Aprenda a lidiar con el estrés de forma saludable



Disminuya sentimientos y pensamientos abrumadores



¡Todas las madres que estén embarazadas o tengan niños de 0 a 12 meses son elegibles para unirse!

Las participantes recibirán una tarjeta de regalo GRATIS de \$50 al finalizar el programa.



¡Inscribase!

¡Escanee el código QR o visite bit.ly/ro-families para inscribirse!
Contáctenos al 909.982.8641 para obtener más información.

