

HORARIO DE CLASES



Agosto 13*	Comienzos saludables	
Agosto 20	Seguridad de los asientos de seguridad para bebés y niños pequeños	
Agosto 27*	Salud mental materna y cuidado personal	
Septiembre 3	Creando un hogar seguro para el bebé	¡Clases adicionales!
Septiembre 10*	Preparación para el parto y el nacimiento	
Septiembre 17	Comer bien y mantenerse activo	
Septiembre 24*	Cambios corporales y salud bucal temprana	
Octubre 1	Dándole al bebé espacio para respirar	
Octubre 8*	Citas y vacunas para mamás y bebés	
Octubre 15	Cómo navegar la recuperación posparto	Noviembre 12*
Octubre 22*	Cómo detectar complicaciones y señales de advertencia durante el embarazo	
Octubre 29	Diabetes y presión arterial alta durante el embarazo	Noviembre 19
Noviembre 5	Conceptos básicos sobre la lactancia materna y el cuidado del bebé	Diciembre 3
		Diciembre 10*

Todas las clases son de 5 a 6:15pm *Se ofrece grupo de apoyo entre iguales 2 veces al mes de 6:30 a 7:30 p.m.

PARA MÁS INFORMACIÓN:



(574)-235-9750 Opt. 8



<https://redcap.link/sjcember>

Los participantes deben inscribirse con anticipación.

¡Escanea el código QR o visita el enlace para registrarte! →

