



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](https://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](https://bit.ly/ro-families) para inscribirse!  
Contáctenos al 909.982.8641 para obtener más información.

