

# MADRES Y BEBÉS

## UN CURSO GRATUITO CON FAMILY BUILDING BLOCKS



ESTA ES UNA OPORTUNIDAD *GRATUITA* PARA PONER EN PRÁCTICA HÁBITOS DE CUIDARSE A SI MISMA, DESARROLLAR HÁBITOS SALUDABLES, Y UNA OPORTUNIDAD PARA CONECTARSE CON OTRAS MADRES DE LA COMUNIDAD.

**¡INCLUYE TRANSPORTACIÓN, UNA CENA LIGERA, Y CUIDADO DE NIÑOS!**

**CURSOS SERAN UNA VEZ  
POR SEMANA**

**SESIÓN DE LA MAÑANA**

**11:00 AM-1:00 PM**

**SESIÓN DE LA TARDE**

**5:15-7:15 PM**

- Tendrá la oportunidad de **PRACTICAR** como puede regular su estado de humor
- **DESARROLLARÁ** hábitos saludables en su vida cotidiana
- **INVOLUCRECE** en actividades de grupo como caminatas por el vecindario
- **ESTABLEZCA** amistades con madres de la comunidad



**CHELSEA'S PLACE 2425 Lancaster Dr. NE Salem, OR 97305**  
**FAVOR DE COMUNICARSE CON GABRIELA 503.566.2132 o 503.602.2753**