


Este es un momento importante para usted y su bebe. El cuidado de su bienestar emocional tendrá efectos positivos a largo plazo en su salud y la de su familia.




CONNECT WITH US


Para más información sobre Mamás y Bebés, incluyendo un muestra del cuaderno y testimonios de mujeres que han recibido Mamás y Bebés, por favor visite:


www.mothersandbabiesprogram.org

 mothersandbabies@northwestern.edu



 @mothersandbabiesprogram

 @MothersandBabiesNU

 Mothers and Babies, NU

“La información que recibí en cada sesión [de Mamás y Bebés] tuvo un impacto importante en mi salud. ¡Incluso mis hijos notaron una diferencia!”

- Mamá y participante de Mamás y Bebés

www.mothersandbabiesprogram.org



MAMÁS Y BEBÉS

www.mothersandbabiesprogram.org

AYUDANDO A MUJERES A MEJORAR SU BIENESTAR EMOCIONAL



EL PROGRAMA MAMÁS Y BEBÉS

Mamás y Bebés es un programa interactivo que comparte herramientas y destrezas útiles para ayudar a mujeres embarazadas y madres a manejar el estrés y/o reducir los síntomas de la depresión. Una vez aprendido, siempre tendrá estas herramientas y podrá aplicarlas a muchos aspectos de su vida.

Cada sesión integra las técnicas valiosas de cómo manejar el estrés incorporándolas en su experiencia de visitas en casa

EL CONTENIDO DE MAMÁS Y BEBÉS:

- Apoyo de comunicación saludable, manejo del estrés, y el apego saludable con su bebé.
- Información sobre su embarazo y el desarrollo de su bebé.
- Actividades fáciles, incluyen práctica de mindfulness, y estrategias para manejar el estrés en su vida

MB ES UN PROGRAMA GRATUITO.

En un estudio de mujeres embarazadas en Florida, 95% de participantes que recibieron el programa reportaron que estaban "Muy Satisfechas" con Mamás y Bebés.

"Encontré maneras de superar el estrés [del embarazo]."

- Mamá y participante de Mamás y Bebés