



Taller de Terapia de Artes Expresivas

Juntas, podemos apoyarnos y encontrar nuevas formas de sentirnos mejor.

Nuestro grupo de artes es un espacio cálido y seguro para mujeres embarazadas y mamás recientes.

A través del arte, la respiración, la relajación y pláticas en grupo, puede:

- Expresar sus sentimientos, y conectar con otras mamás
- Aprender maneras de manejar el estrés y la ansiedad
- Sentirte más tranquila y con más confianza

Para mamás embarazadas y con bebés menores de dos años en el Condado de Alameda



Jueves, Mayo 21, 2026

Sesiones de 6 semanas

11:30 AM - 1:30 PM



1100 San Leandro Blvd.

Sequoia Room

San Leandro, CA 94577

SE REQUIERE REGISTRO

Escaneé el código QR o regístrate en línea en:
tinyurl.com/Artes-Expresivas-5-21-2026

Para obtener más información, comuníquese con la terapeuta:
Yesenia Chávez, MSW, LCSW: 510-704-3171



**Public Health
Department**
Alameda County Health

Starting Out Strong

Partnering with families for healthy babies and communities

