

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, Abril 1, 2027
11:30 AM - 1:30 PM
Sesiones de 6 semanas

San Leandro, CA 94577
Recibirá la dirección completa al registrarse.

SE REQUIERE REGISTRO

Escaneé el código QR o regístrase en línea en:
tinyurl.com/Artes-Expresivas-4-01-2027

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

Blue Skies
MENTAL WELLNESS