



CLUB DE SALUD
Comunitaria
Materna

¡Estás invitada!

Club de salud comunitaria materna
¡Las sesiones comienzan el 25 de febrero!

Nuestro **club de salud comunitaria materna** fue creado como un sistema de apoyo para las futuras mamás. Aprende sobre el embarazo, el parto y el nacimiento, y el cuidado del recién nacido mientras compartes experiencias comunes, haces preguntas en un espacio seguro y haces amigos.

CLASE	FECHA	TEMA
1	25 de febrero	Síntomas y nutrición del embarazo
2	25 de marzo	Intervenciones en el parto y elaboración de un plan de parto
3	22 de abril	Preparación para el parto
4	27 de mayo	Lactancia, control de la natalidad y expectativas sexuales
5	24 de junio	Atención materna posparto
6	22 de julio	Elaboración de un horario y sueño del bebé
7	26 de agosto	Relaciones saludables y violencia doméstica
8	23 de septiembre	Desarrollo infantil
9	28 de octubre	Ejercicio y nutrición posparto
10	2 de diciembre	Graduación

Las sesiones se llevan a cabo de 10 a 11 de la mañana.
Asiste de manera virtual o en persona.

Para inscribirte o saber más, comunícate con
Jessica Ramirez, especialista sénior en soluciones de salud/CHW
Teléfono: 210-358-6248 | Correo electrónico: JRamirez@cfhp.com

Para participar, debes ser una miembro embarazada de Community First que esté actualmente inscrita en nuestro [programa de maternidad expectativas saludables](#).

Los miembros del club que cumplan los requisitos recibirán una silla de coche o un corralito pack & play.*

*Se aplican limitaciones y restricciones. Envía un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com o llama al 210-358-6055 para obtener más información.

