



PREPARING FOR YOUR NEW BABY!

A FREE, VIRTUAL SUPPORT & LEARNING GROUP

Becoming a parent is one of life's greatest joys and hardest jobs. With all the love, cuddles, laughter and special moments comes some major life changes. Our classes are for pregnant moms to come, learn from an experienced facilitator, meet other parents and build community.

Each session will cover the following:

- Understanding Postpartum Depression
- Managing Relationships
- Taking Care of Yourself Emotionally & Physically
- Your role when the baby arrives
- And more.

**To Sign Up or Learn More visit Eventbrite
(link below) or call: 714-508-7644**

**Classes are held every Tuesday from 6-7:30
PM**

<https://www.eventbrite.com/e/expectant-parents-and-healthy-babies-program-tickets-443501804837>



*Using the ROSE
Curriculum*

YMCA OF ORANGE COUNTY

www.ymcaoc.org



Preparándose para el nuevo bebé!

Participa en un grupo educativo de apoyo, virtual y GRATIS!

Convertirse en padres es una de las enormes alegrías de la vida y, es uno de los trabajos más difíciles. Con todo el amor, mimos, risas y momentos especiales, vienen algunos cambios importantes en la vida. Nuestras clases son para madres embarazadas para que participen y aprendan de una especialista con experiencia, a conocer a otros padres y edificar nuestra comunidad.

Cada sesión cubrirá:

- Comprendamos qué es la Depresión de posparto
- Manejando sus relaciones interpersonales
- Cuidándose a Usted mismo: física y emocionalmente
- Su rol cuando el bebé nazca
- Y, mucho más

Para registrarse o aprender más, visite EventBrite (enlace abajo) o llame al teléfono: (714)

508-7644. Las clases se llevarán a cabo todos los días Martes de 6:00pm a 7:30pm.

<https://www.eventbrite.com/e/expectant-parents-and-healthy-babies-program-tickets-443501804837>



*Usando el Programa
"Rose"*

YMCA del Condado de Orange

www.ymcaoc.org