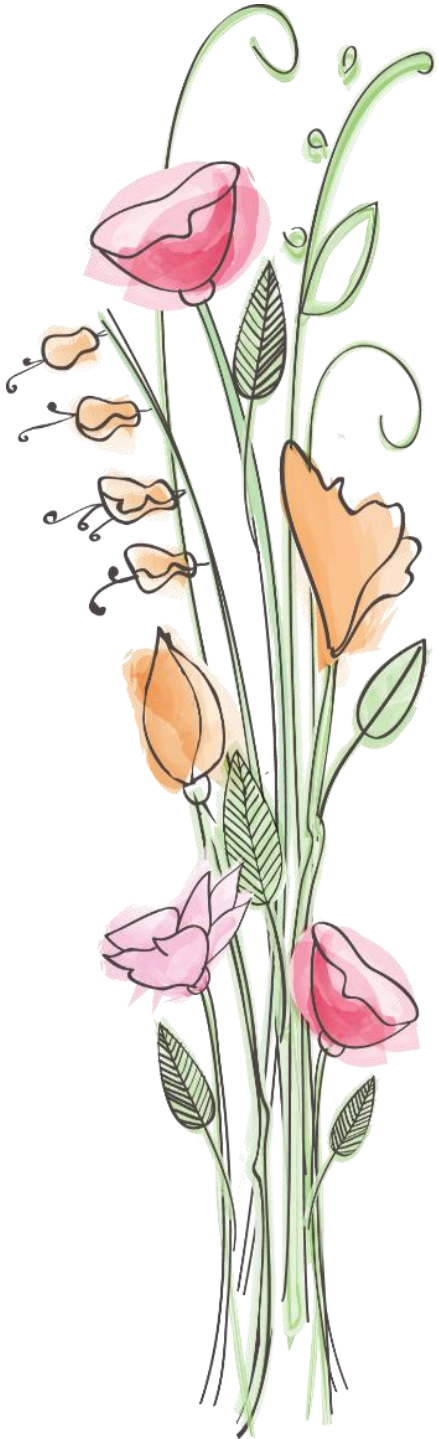


Platicas de apoyo para Mamas



Querida mama,

Te invitamos a nuestro grupo de platicas para mujeres increíbles como tu.

Juntas podemos construir una comunidad de mamas para apoyar una a la otra en este camino.

Venga a compartir sus experiencias de crianza, aprender herramientas para vivir mas feliz, y descubrir recursos útiles.

Únase a nosotras a través de Zoom cada miercoles de 11 am a 12:30 pm.

<https://zoom.us/join>

ID: 899 9802 0477



*"Recomiendo este grupo!
Es buenisimo para la salud
mental de todas las mamis.
Nos apoyamos, compartiendo
y escuchando consejos e ideas
que si funcionanan."*

-Mami participante

¡Nos vemos pronto!

Si tiene alguna pregunta, no dude en ponerse en contacto conmigo:

Cindy Ocampo Perez - (971) 429-4462

Organizado por trabajadoras comunitarias de salud especializadas en salud maternal infantil



Moms Support Circle



Dear mama,

We invite you to join our support circle for amazing women like you.

Together we can form a community of moms who come together to support one another on this journey.

Come share your parenting experiences, learn tools to live happier, and discover helpful resources.

Connect with us through Zoom **every Thursday from 11 am to 12:30 pm.**

<https://zoom.us/join>

ID: 813 4143 6619



"In this group I feel like I can show my real self, take off my labels and be presenting myself authentically... and not be ashamed of who I am and what I'm about."

-First-time mom

See you soon!

Please reach out to me if you have any questions at all:

Dalila Forbush - (503) 707-5810

Brought to you by
Community Health Workers
specializing in
Maternal and Child Health

