

# Are you an expecting or new mom under age 26?

Join our **Virtual Young Parent Workshop** guided by a psychotherapist. We'll discuss bonding with your baby, managing emotions and more!

Partners are welcome.



## WHEN

Thursday

March 16th

5:00 PM - 6:30 PM

## WHAT YOU'LL GAIN

- Self-care techniques
- Parenting tips
- Meet other young parents
- Community resources

Share your experiences as you feel comfortable, or just listen!



SCAN ME



REGISTER HERE



# Eres mamá o estas embarazada y tienes menos de 26 años?

Únete al **Taller Virtual para madres y padres jóvenes** guiado por una terapeuta de salud mental. Discutiremos temas de vinculación y apego, habilidades para manejar las emociones y más. Tu pareja también puede participar!



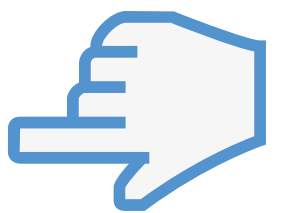
## CUANDO

Jueves

2 de Marzo

5:00 PM - 6:30 PM

## QUE OBTENDRAS



- Técnicas anti-estrés
- Consejos sobre la crianza
- Conoce a otras mamás como tú
- Información sobre programas de ayuda

Comparte tus experiencias o simplemente escucha!



ESCANÉAME



INSCRÍBETE AQUÍ

