

**The Maternal Child Health Services from The Children's Home Society and The Ocean Family Success Center presents**

# **Spanish Pregnancy Wellness Workshops**

Preparing for a new Baby?

Join us at the Lakewood Library for free Spanish Prenatal Classes

for pregnant women. Even if you already have a child, the labor and birth process can be both overwhelming and joyful. This three weeks workshops series will allow you to learn, connect with other expectant parents, create and implement concrete plans to move them to a positive pregnancy an post partum time.



Where: Lakewood Library

Time: 12:30-2:00pm

When:

Wednesday, January 17th, 2018

Stress relief during pregnancy

Wednesday, January 24th, 2018

Post Partum Depression

Wednesday, January 1st, 2018

Pre-Term labor signs and prevention

For information and registration please contact Johanna at 732-557-5037 Ext. 205

- Enjoy weekly Raffles for key baby items
- Light refreshments

This workshop is sponsored in part by a grant from the New Jersey Horizon Foundation and the

Department of Human Services of New Jersey Division of Developmental Disabilities.



**Los Servicios de Salud y Maternidad de Children's Home Society de NJ y El Centro para el Éxito Familiar del Condado de Ocean presentan**

## Talleres en Español para el Bienestar del Embarazo

¿Preparándose para un nuevo bebé?

Únase a nosotros en la Biblioteca de Lakewood para clases gratis en español sobre el cuidado prenatal para mujeres embarazadas. Incluso si ya tiene un hijo, el proceso de parto y parto puede ser abrumador y alegre. Esta serie de talleres de tres semanas le permitirá aprender, conectarse con otros padres expectantes, crear e implementar planes concretos para moverlos a un embarazo y parto positivo.



Dónde: Biblioteca de Lakewood

Hora: 12:30-2:00pm

Cuándo:

Miércoles, 17 de enero, 2018

Aliviando el estrés durante el embarazo

Miércoles, 24 de enero, 2018

Depresión Post-Parto

Miércoles, 31 de enero, 2018

Señales del Parto Prematuro y Prevención

Para información y registración favor de llamar a Johanna al 732-557-5037 Ext. 205

- Disfrute rifas semanales de artículos claves para bebés
- Refrigerios livianos



Este taller es auspiciado en parte por una beca de la fundación Horizon de Nueva Jersey y el Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey División de Discapacidades de Desarrollo.