

**IDEAS BÁSICAS PARA BUSCAR APOYO Y MANTENERSE FUERTE**

**¿Estás Embarazada?**

**Tener un bebé es difícil y muchas madres se esfuerzan por cuidar de sí mismo, de sus bebés y del resto de sus familias.**

**Aquí en (Clinic name) estamos comprometidos a ayudar a las madres a tener un buen comienzo para sus bebés. Cuando las mamás se sienten mejor, crían niños más sanos y felices.**

**El programa ROSE le enseñará habilidades para ayudarle con el estrés, para manejar sus relaciones, y para planear su futuro, especialmente cuando nazca su bebé.**

**Si usted cree que el programa ROSE le ayudará o quiere aprender más sobre el programa pregúntele a su proveedor o llame (Number).**

**R**

**O**

**S**

**E**