



**SEPTEMBER 2019**

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1	2 CLOSED	3	4	5 Baby Basics 12pm-1pm Breastfeeding 1pm-2pm Car Seat Safety 4pm-5pm	6	7
8	9	10	11	12	13	14 Yoga 10am-11am
15	16	17	18	19	20	21
22	23 Baby Basics 12pm-1pm Breastfeeding 1pm-2pm	24 Infant CPR 10am-11am Car Seat Safety 12pm-1pm	25	26	27	28 Yoga 10am-11am
29	30					

**Baby Basics**

A new baby is a life changer! In this class, you'll learn what to expect during your first few weeks at home with your newborn.

**Breastfeeding Basics**

Breastfeeding is one way to give your baby important nutrition. This class will discuss the benefits of breastfeeding, how to get ready to breastfeed, methods, and common problems.

**Car Seat Safety**

Baby on board! Learn how to safely install your child's car seat and when to upgrade to a different car seat as your child grows. Please note that car seats are not gifted as part of this class.

**Infant CPR**

Learn how to react if your baby is choking and/or not responding. This class follows the guidelines and techniques of the American Heart Association. Please note that you will not get a CPR certification as part of this class.

**Yoga**

Learn about the physical and emotional benefits of yoga. You will practice breathing techniques for calmness and concentration, as well as exercise sets to strengthen your body and focus your mind. Yoga mats will be available to use!

**TO REGISTER FOR CLASSES, CALL ANNE MARIE THOMPSON: 832-828-1512**

Event dates and times are subject to change. These are member events only. Members must register for classes.

The Center for Children and Women Southwest, 9700 Bissonnet St., Houston, TX 77036 [jointhecenter.org](http://jointhecenter.org)

## SEPTIEMBRE 2019

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2 CERRADO	3	4	5 Padres primerizos 12pm-1pm Lactancia materna 1pm-2pm Pasajeros seguros 4pm-5pm	6	7
8	9	10	11	12	13	14 Yoga 10am-11am
15	16	17	18	19	20	21
22	23 Padres primerizos 12pm-1pm Lactancia materna 1pm-2pm	24 RCP para niños 10am-11am Pasajeros seguros 12pm-1pm	25	26	27	28 Yoga 10am-11am
29	30					

### Padres primerizos

¡Un bebé nuevo te cambia la vida! En esta clase, descubrirás qué esperar durante las primeras semanas con tu recién nacido en casa.

### Lactancia materna

La lactancia materna es una forma de darle a tu bebé la nutrición adecuada. En esta clase discutimos los beneficios de la lactancia materna, cómo prepararse para amamantar, los métodos y los problemas comunes.

### Pasajeros seguros

¡Bebé a bordo! Aprende como instalar el asiento de seguridad del auto de manera correcta y cuándo debes cambiarlo a un asiento diferente a medida que tu hijo crezca. Ten en cuenta que los asientos de auto no se obsequian como parte de esta clase.

### RCP para niños

Aprende cómo reaccionar si tu bebé se está atragantando y/o no responde. Esta clase sigue las pautas y técnicas de la American Heart Association. Ten en cuenta que no obtendrás una certificación de RCP como parte de esta clase.

### Yoga

Aprende sobre los beneficios físicos y emocionales de la yoga. Practicaremos técnicas de respiración para obtener calma y concentración, así como conjuntos de ejercicios para fortalecer tu cuerpo y enfocar tu mente. ¡Habrán esteras de yoga disponibles para usar!

**PARA REGISTRARSE EN LAS CLASES, LLAMA A ANNE MARIE THOMPSON: 832-828-1512**

Las fechas y horas de los eventos están sujetas a cambios. Estos son eventos solo para miembros. Los miembros deben registrarse para las clases.  
The Center for Children and Women Southwest, 9700 Bissonnet St., Houston, TX 77036 [jointhecenter.org](http://jointhecenter.org)