



Brain Builders

What is Brain Builders?

Brain Builders is free program that offers moms/caregivers/moms-to-be 6 weekly, 1.5-hour meet-ups hosted by professionally trained Brain Builders facilitators. Our program is open to women 18 and older who are pregnant or moms to kids three years old or younger. Each meet-up centers around a specific topic and gives moms a chance to connect, share life experiences, and form new friendships. Brain Builders moms report feeling less stressed, more supported, and more knowledgeable and confident in their parenting skills. They also made new friends and felt less isolated and alone.

Brain Building Topics:

Week 1 Brain Building

Week 2 Managing Stress

Week 3 Building Resilience

Week 4 Creating Attachment

Week 5 Developing Language

Week 6 Parental Empowerment



Brain Builders

¿Qué es Brain Builders?

Brain Builders es un programa gratuito que ofrece las madres/cuidadoras/mujeres que están embarazadas 6 reuniones semanales de una hora y media organizadas por facilitadoras de Brain Builders capacitados profesionalmente. Nuestro programa está abierto a mujeres de 18 años o más, que están embarazadas o son madres de hijos de 3 años o menos. Cada reunión se centra en un tema y se ofrece la oportunidad de conectar, compartir experiencias, y hacer nuevas amistades. Las que han participado dicen que se sienten menos estresadas, más apoyadas y más informadas y segura de ser un padre/cuidador. También hicieron nuevas amigas y se sintieron menos **Nuestros Temas:** aisladas y solas.

1° Semana Desarrollando el cerebro

2° Semana Manejando el estrés

3° Semana Construyendo resiliencia

4° Semana Construyendo apego

5° Semana Desarrollando el lenguaje

6° Semana Empoderamiento/Autoeficacia