



# THE BOTANICAL BUS

## Talleres de Bienestar Virtuales

Cada primer sábado del mes  
de marzo a noviembre 2022

10:00am – 11:30am

Presentado por las Promotoras de  
Salud que se dedican al intercambio  
de remedios, recetas y medicinas  
para potenciar la salud integral  
dentro de la comunidad.



Es necesario registrarse por teléfono o en línea en:  
[sonomalibrary.org/thebotanicalbus-sp](https://sonomalibrary.org/thebotanicalbus-sp)



Todos los  
eventos son  
gratis y son  
en español.

### 5 de marzo - Desintoxicación y Cuidado de la Piel

con *Samantha Pérez*

¿Sabías que la intoxicación de tu cuerpo tiene relación directa con el aspecto de tu piel? Aprende como desintoxicar tu cuerpo con alimentos, hierbas, y rutinas que te harán sentir renovada.

### 2 de abril - La Jardinería en Primavera

con *Angeles Quiñones*

Excelentes consejos para tener un jardín de hierbas, flores, y plantas medicinales hermoso y en condición óptima.

### 7 de mayo - Menarquia: Primera Menstruación

con *Samantha Pérez*

Una guía sencilla para hablar a las niñas que están iniciando este proceso de su vida, proporcionando consejos y remedios naturales para aprender a cuidar su cuerpo.

### 4 de junio - Consejos para Disfrutar al Máximo de un Embarazo

con *Samantha Pérez*

Aprende como disfrutar de un embarazo placentero y conectarte con tu bebé, a través de consejos, cuidados, y remedios caseros que disfrutarás mucho durante estos meses de espera.

### 2 de julio - Plenipausia (Etapa Plena en la Mujer)

con *Samantha Pérez*

¿Sabías que esta etapa de la vida puede ser una de las más placenteras? Aprende como aprovechar de esta etapa utilizando diferentes técnicas y remedios naturales, reconociendo por qué se llama la etapa de la plenitud de la mujer.

### 6 de agosto - Diagnóstico de Diabetes Mellitus

con *Juliana Jimenez*

No te pierdas de una guía básica y diversa con recetas, consejos, y remedios naturales que te ayudarán seguir los nuevos cambios de vida después del diagnóstico médico.

### 3 de septiembre - Estrés y Ansiedad en Niños

con *Angeles Quiñones*

¿Sabías que conectarte con tu hijo es clave? identificar el estrés infantil y consejos para aliviar estos síntomas a través de acciones sencillas y remedios naturales de una forma eficaz y saludable.

### 1 de octubre - Autocuidado Femenino

con *Samantha Pérez*

Prueba cómo impacta tu vida personal, social, y emocional al escuchar y atender tus necesidades de autocuidado, utilizando técnicas fáciles y remedios naturales.

### 5 de noviembre - Acciones Cotidianas que Fortalecen el Sistema Inmunológico

con *Angeles Quiñones*

Conoce las acciones u hábitos que pueden debilitar o fortalecer el sistema inmunológico, y cómo podemos fortalecerlo de una manera natural.

