



# Help Me Grow<sup>®</sup>

## Ottawa



## Why connect with Help Me Grow—Ottawa?

¿Qué encontrarás en Help Me Grow—Ottawa?

**For all families with children prenatal to age 5 • Para todas las familias con niños, desde el embarazo hasta los 5 años**

### Childcare and low-cost, free, and tuition-based preschools

Guarderías y preescolares gratis, de bajo costo o de cuota

### Answers to prenatal and pregnancy questions

Respuestas a tus preguntas sobre embarazo

### Local events and playgroups

Eventos locales y grupos de juego

### Developmental and behavioral check-ins

Chequea el desarrollo y conducta de tu hijo

### And much more

Y mucho más

## Connecting • Developing • Thriving

**English and Spanish Care Coordinators Available • Coordinadores de atención en inglés y español**

**Call or Text • Llamada o Mensaje de Texto 844.233.2244 • [hmgOttawa.org](http://hmgOttawa.org) •  @hmgOttawa**

Originally created and produced by Ottawa Area ISD 052020