

Mamá a Mamá

¡Juntas podemos hacer mucho más!

El grupo de apoyo entre mamás es un espacio seguro y compasivo para quienes atraviesan depresión y ansiedad perinatal. Compartimos experiencias reales del embarazo y el posparto, ofreciendo apoyo, comprensión y conexión. Venga como esté, escuche o comparta a su ritmo, y crea comunidad con quienes realmente la entienden.

Almuerzo y cuidado de niños para quienes asistan en persona, según la disponibilidad de cupo.

Jueves, del 21 de enero al 25 de febrero de 2027
11:30 AM - 1:30 PM

Talleres en persona en San Leandro y virtuales por Zoom.
Para participar por Zoom, debe mantener la cámara encendida.

SE REQUIERE REGISTRO

Escaneé el código QR o regístrase en línea en:
tinyurl.com/Grupo-de-Apoyo-01-21-2027

Para más información, comuníquese con la terapeuta:
Yesenia Chávez, MSW, LCSW: 510-704-3171

Public Health Department
Alameda County Health

Starting Out Strong
Partnering with families for healthy babies and communities

Blue Skies
MENTAL WELLNESS