



Alameda County Health  
 BLUE SKIES MENTAL WELLNESS  
**MOM TO MOM  
 SUPPORT GROUP**

Alone we can do so little,  
 together we can do so much more!



**Thursday**  
 September 12 - November 14, 2024



**10:00 am - 11:30 am**

**MOM to MOM is a FREE virtual Support Group  
 for Alameda County Moms  
 Who Are Pregnant or  
 Have Babies 0-12 Months Old**

Many women suffer from emotional challenges including depression and anxiety before and after the birth of a baby.

**MOM TO MOM ONLINE SUPPORT GROUP WILL HELP YOU:**

- Set healthy goals & expectations
- Enhance mom/baby attachment
- Prioritize self-care
- Learn how to manage depression & anxiety symptoms
- Create supportive relationships

**REGISTRATION REQUIRED**

SCAN



Use URL link or scan QR Code to access registration form.



[forms.office.com/g/my07RYFi3Z](https://forms.office.com/g/my07RYFi3Z)

Gift cards available for participants

For more information contact  
 Manager Tameko Jones, LCSW



**510-618-2083**



**VIRTUAL SUPPORT GROUP**

Facilitated by Angela Polk, LMFT  
 For Alameda County Residents only



**Public Health  
 Department**  
 Alameda County Health



[StartingOutStrong.info](https://StartingOutStrong.info)



Alameda County Health  
BLUE SKIES MENTAL WELLNESS  
**GRUPO DE APOYO  
DE MAMÁ A MAMÁ**

¡Solas podemos hacer muy poco  
juntas podemos hacer mucho más!



**Jueves**  
octubre 3 - diciembre 12, del 2024

 **10:00 am - 11:30 am**

De Mamá a Mamá es un grupo de apoyo virtual  
**GRATUITO** para mamás del condado de  
Alameda que están embarazadas o tienen  
bebés de entre 0 y 12 meses

Muchas mujeres sufren problemas emocionales, incluida depresión y ansiedad, antes y después del nacimiento de un bebé.

**EL GRUPO DE APOYO EN LÍNEA DE MAMÁ A MAMÁ LE AYUDARÁ A QUE:**

- Establezca metas y expectativas saludables
- Priorice el cuidado personal
- Cree relaciones de apoyo
- Mejore el vínculo entre madre y bebé
- Aprenda a controlar la depresión y los síntomas de ansiedad

**SE REQUIERE REGISTRO**



Utilice el enlace URL o escanee el código QR para acceder al formulario de registro.

 [forms.office.com/g/fqPvB52UMU](https://forms.office.com/g/fqPvB52UMU)

Tarjetas de regalo disponibles para los participantes

Para obtener más información, comuníquese con la terapeuta Yesenia Chávez, ACSW

 **510-667-4337**



**GRUPO DE APOYO VIRTUAL**

Facilitado por Yesenia Chavez, MSW, ACSW  
Solo para residentes del condado de Alameda



 [StartingOutStrong.info](https://StartingOutStrong.info)