

MOTHER'S SUPPORT GROUP

**PARTICIPANTS
WILL RECEIVE A
GIFT CARD UPON
COMPLETING THE
WORKSHOP
SERIES IN MARCH**



Join us **Thursday March 6th & 20th**, to talk, learn (chismear) about motherhood and the rollercoaster of emotions it may entail. We hope to create a welcoming environment where you feel safe to vent, cry or laugh about your journey. We will discuss topics such as anxiety, depression, communication, and self-care. We will also host presenters to help you familiarize with resources near you!

- **Thursday, March 6th from 9:30am to 10:30am** – Introductions/What is Perinatal Mental Health?
- **March, February 20th from 9:30am to 10:30am** – Facts and Misconceptions About Maternal Mental Health

Whittier Wellness Community

7643 S. Painter Ave.

Whittier, CA 90602

For more info: (562) 775-6104



GRUPO DE APOYO PARA MADRES

LOS PARTICIPANTES RECIBIRÁN UNA TARJETA DE REGALO AL COMPLETAR LA SERIE DE TALLERES EN MARZO.



Únase a nosotros el **jueves 6 y 20 de marzo** para hablar, sobre la maternidad y la montaña rusa de emociones que puede implicar. Esperamos crear un entorno acogedor en el que se sienta segura para desahogarse, llorar o reír sobre su experiencia. Hablaremos de temas como la ansiedad, la depresión, la comunicación y el cuidado personal. ¡También contaremos con presentadores que la ayudarán a familiarizarse con los recursos que se encuentran cerca de usted!

- **Jueves 6 de marzo de 9:30 a. m. a 10:30 a. m.** – Presentaciones/¿Qué es la salud mental perinatal?
- **Jueves 20 de marzo de 9:30 a 10:30 horas** – Datos y conceptos erróneos sobre la salud mental materna

Whittier Wellness Community

7643 S. Painter Ave.

Whittier, CA 90602

Para más información: (562) 775-6104

