

Pregnancy & Postpartum Stress Group



In this group for Pregnant and New Moms, we will:

- Discuss stress, depression, anxiety and difficulty adjusting
- Learn coping skills, relaxation techniques, communication skills
- Support moms to recover from pregnancy and birth
- Help you feel well and be the mom you want to be

Lunch and childcare will be provided.

Facilitated by **Nayeli Corona-Zitney, LCSW**

**Every first and third Wednesday
12:30 pm to 2:00 pm**

1798 N. Garey Ave., Pomona • Women's Center Auditorium

For more information please call 909.865.9858

For up-to-date scheduling, please go to:

<https://www.meetup.com/Pregnancy-Postpartum-Stress-Support/>



MEDICAL CENTER
WOMEN'S AND CHILDREN'S SERVICES

Expert care with a personal touch

Grupo de Embarazo y Estrés de Postparto

En este grupo para madres nuevas o embarazadas ofrecerá:

- Discusiones sobre el estrés, depresión, ansiedad y dificultad para adaptarse
- Como aprender habilidades de afrontamiento, técnicas de relajación y comunicación
- Como apoyar a las mamás para recuperarse del embarazo y el parto
- Ayuda para que usted se sienta mejor y sea la mamá que usted desea

Facilitado por **Nayeli Corona-Zitney, LCSW**



Se proporcionarán botanas y cuidado de niños.

**Cada primer y tercer Miércoles
10:30 am a 12:00 pm**

1798 N. Garey Ave., Pomona • Women's Center Auditorium

***Para obtener más información, por favor llame al
909.865.9858***



MEDICAL CENTER
WOMEN'S AND CHILDREN'S SERVICES

Expert care with a personal touch