

# Juntas ☀ Con Esperanza

Un lugar para sentirse mejor



**¿Estás embarazada o tuviste un bebé? ¿Te sientes triste, irritada, aislada, con ansiedad?**

Acompáñanos en **Juntas ☀ con Esperanza**, en español. Este grupo es para mamás que están embarazadas o tienen hijos de preescolar en casa. Tendremos comida ligera para compartir.

**Día: Lunes Hora: 12:00 –2:00 p.m.**

**Lugar: Boys and Girls Club 1215 Hill St SE, Albany 07322**

Queremos ofrecerte el mayor apoyo posible para ti y tu familia. El ser mamá es muy bello, pero puede ser estresante. Cualquier mujer, no importa su cultura, edad, ingreso económico ni raza puede desarrollar depresión o ansiedad. Estos síntomas pueden aparecer en cualquier momento durante el embarazo y hasta 12 meses después del nacimiento de su bebé.

Se ha comprobado que un grupo de compañeras de apoyo puede ser de mucho beneficio.

En este grupo encontrarás un lugar donde serás escuchada, entendida, apoyada, informada. ¡Te esperamos, no faltes!

Para más información llame a  
Rocio Badger al 541 812 – 4303, 541 220-5817  
Yessenia Sanchez al 541 220-5653



Samaritan  
Health Services

samhealth.org

