MARIPOSA COMMUNITY HEALTH CENTER BEHAVIORAL HEALTH INVITES YOU TO

# THE MOM CIRCLE

**Motherhood is a beautiful journey, it can also be overwhelming, isolating, and unpredictable. Whether you're navigating sleepless nights with a newborn, struggling with perinatal mental health, or juggling it all with older kids,**
**let's walk this journey together.**

The Mom Circle is a support group for moms at every stage where you will receive:

- Real talk about the pressures of motherhood
- Focus on mental wellness and emotional health
- Support for perinatal mental health, including postpartum depression, anxiety, and more.
- Honest conversations about the daily stressors moms face
- Laughter, connection, and community

📍 Location: Rio Rico Family Resource Center
📅 When: Fridays 9:30 AM- 11:00 AM
📩 To join* or learn more: Contact MCHC BH Services

MARIPOSA Your COMMUNITY HEALTH CENTER
BEHAVIORAL HEALTH
520.375.5000
*Mental health matters!*

🔒 **Please note: This group is currently available only to patients of MCHC.**

MARIPOSA COMMUNITY HEALTH CENTER BEHAVIORAL HEALTH TE INVITA A SU

# CIRCULO DE MAMÁS

**La maternidad es un viaje hermoso, pero también puede ser abrumador, solitario e impredecible. Ya sea que estés enfrentando noches sin dormir con un recién nacido, lidiando con la salud mental perinatal o tratando de equilibrarlo todo con hijos mayores, caminemos juntas en este viaje.**

El Círculo de Mamás es un grupo de apoyo para mamás en todas las etapas, donde recibirás:

- Conversaciones reales sobre las presiones de la maternidad
- Enfoque en el bienestar mental y la salud emocional
- Apoyo para la salud mental perinatal (incluyendo depresión posparto, ansiedad y más)
- Conversaciones honestas sobre los estresores diarios que enfrentan las mamás
- Risas, conexión y comunidad

📍 Ubicacion: Rio Rico Family Resource Center
📅 Cuando: Viernes 9:30 AM - 11:00 AM
📩 Para unirte o saber más: Contacta a los Servicios de Salud Mental de MCHC

MARIPOSA Your COMMUNITY HEALTH CENTER
BEHAVIORAL HEALTH
520.375.5000
*Mental health matters!*

🔒 **Nota: Este grupo está disponible actualmente solo para pacientes de MCHC.**