



**Scripps Mercy Hospital Chula Vista  
& Postpartum Health Alliance**  
Invites you to attend a  
**Spanish Postpartum Depression Support Group**

**Don't know if this is a group for you?  
Are you experiencing the following symptoms:**

- *Constantly tired and unable to perform daily activities*
- *Suddenly feel emotional, have mood changes from happy, worry, sad, angry...*
- *Worry excessively over self or baby's health*
- *Don't feel connected with your baby*
- *A hard time falling asleep or staying asleep*

Scripps Mercy Hospital Chula Vista offers a Spanish Support Group for mothers who need support, education and guidance in dealing with postpartum depression. Join us and learn how to cope during this difficult time.

- Postpartum Support Group will meet the second and forth Wednesday of the month.

**Time?** 5:30-7:00 p.m.  
**Where?** Scripps Mercy Hospital Chula Vista  
435 H Street, Chula Vista, 91910  
(Annex I Trailer Classroom)

*For more information, please contact:*

- Scripps Mercy Chula Vista Well Being Center (619) 691-7273 or 1-800-SCRIPPS [727-4777]
- Postpartum Health Alliance (619)685-7458  
[www.postpartumhealthalliance.org](http://www.postpartumhealthalliance.org)

➤ **Group Facilitator:** Carmen Arronte, MSW





Hospital Scripps Mercy Chula Vista y La Alianza para la  
Salud Post-Parto de San Diego  
Te invita a participar en un Grupo de Apoyo  
De Depresión Post-Parto

No sabe si este grupo es para usted? Esta experimentando los siguientes síntomas:

- *Se siente constantemente cansada ó tiene dificultad en llevar acabo actividades diarias*
- *Cambios emocionales repentinos, de estar feliz a preocupada, triste, o enojada...*
- *Se preocupa demasiado sobre su salud y la de su bebé*
- *No siente un lazo maternal con su bebé*
- *Tiene dificultad para comer o dormir*

El hospital Scripps Mercy de Chula Vista ofrece un grupo de apoyo en español para madres que necesitan apoyo, educación, y guía en el tratamiento de la depresión post-parto. Venga y acompañenos para aprender a como sobrepasar estos difíciles momentos.

*El grupo de apoyo de depresión post-parto se llevara a cabo el segundo y cuarto miercoles de cada mes.*

Hora: 5:30-7:00 p.m.

Lugar: Hospital Scripps Mercy Chula Vista  
435 H Street, Chula Vista, 91910  
(Salón Annex I, primer piso)

*Si tiene alguna pregunta, favor de llamar a:*

- Scripps Mercy Chula Vista Well Being Center (619) 691-7273 o 1-800-SCRIPPS [1800-727-4777]
- Alianza para la Salud Post-Parto de San Diego (619)685-7458  
[www.postpartumhealthalliance.org](http://www.postpartumhealthalliance.org)

➤ Facilitadora del Grupo: Carmen Arronte, MSW

