



Salinas Valley Memorial Healthcare System

Postpartum Wellness Group

Having a baby is a special time and you may find yourself feeling a range of emotions. Please know that you are not alone. In this group, you will receive support from an experienced facilitator and other mothers who may have similar experiences. This group is ongoing and cover topics such as your birth story, support, self-care and adjusting to your new baby.

Virtual class

Every Tuesday, 6:00-7:30pm

Register at svmh.com/postpartum

About the facilitator

Jennifer Mendoza, LCSW has more than 20 years of experience helping children and families. She works in the field of maternal health for Salinas Valley Memorial Hospital. Jennifer also is the mother of two children. She looks forward to supporting you in this journey!

Grupo de Apoyo Despues de Dar a Luz

Tener un bebé es un momento especial y es posible que sienta una variedad de emociones. Por favor sepa, usted no está sola. En este grupo, recibirá el apoyo de una facilitadora con experiencia y otras madres que pueden tener experiencias similares a la suya. Este grupo es continuo y cubre temas como su historia de nacimiento apoyo, cuidado personal y adaptación a su nuevo bebé.

Clases virtuales

Jueves, 6:00-7:30pm

Regístrese en svmh.com/postpartum

Informacion de facilitadora

Lorena Sánchez LCSW, tiene una Maestría en trabajo social de la Universidad de Columbia en Nueva York. Se ha desempeñado como trabajadora social en salud materna y infantil en el Hospital Salinas Valley Memorial. Ella es la madre de dos niños pequeños. La Sra. Sánchez es bilingüe y creció en el Valle de Salinas. Es un honor para la Sra. Sánchez compartir esta etapa con ustedes.

