



# Parent Wellness Groups

Parent Support Groups

Flyer Updated quarterly - Updated: November 2022

Having a young child is very rewarding but requires much work! **Take some time to focus on your well-being as a caregiver** with these ongoing offerings.

All groups are free and most virtual. The links to register are included in the QR codes below. Groups are one hour in length and drop-in unless noted otherwise below. Pink boxes denote locally run groups and the person icon indicates "in person" group.



## National Maternal Health Hotline

One-time counseling & resources, call or text

1-833-9-HELP4MOMS  
(1-833-943-5746)

## Parent Stress Line

Hosted by Parents Helping Parents

1.800.632.8188

Free & Confidential 24/7

### Monday

#### Father's Group - 12 pm

Hosted by: Parents Helping Parents  
Zoom link here:

Contact: Heather Rebmann

Phone: 617-926-5008 x 106  
email:

heather@parentshelpingparents.org



### Wednesday

#### Walk Wednesday

Hosted by: The Neighborhood Developers  
Meet in front of Chelsea Public Library  
(569 Broadway St.)

9-9:30am



Please check Facebook page for updates

### Thursday

#### Virtual Breast Feeding Group - 2 pm

hosted by: Mass General Hospital  
To register and for Zoom link here:

For pregnant, new mothers and their families

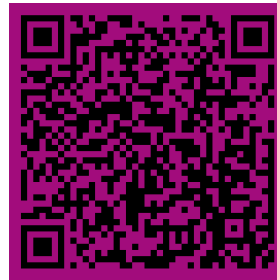
for questions, please email:  
jpc@mghihp.edu



Free and open to public

#### Parenting Connection 6pm

Hosted by: Parents Helping Parents  
Zoom link here:



#### Single Parents Group 7 pm

hosted by: Parents Helping Parents  
Zoom link below



#### NAMI Parenting Group (National Alliance for the Mentally Ill)

Hosted by NAMI:  
last Wednesday of the month

7-8:30 pm

To register & receive Zoom link contact: Chris -617-984-0504 or email: csadkowski@yahoo.com

### Friday

#### Parenting Teenagers Group - 12 pm

hosted by: Parents Helping Parents  
Zoom link here:



To add a group, contact:  
Tatiana Mesa - Regional Manager  
Email: tmesa@mgh.harvard.edu





# Grupos de Apoyo para Padres

Se actualizará trimestralmente - última actualización: Noviembre 2022



Tener un hijo pequeño es muy gratificante pero requiere mucho trabajo! Tómese un tiempo para concentrarse en su bienestar como cuidador con estas ofertas continuas

Todos los grupos **son gratuitos y la mayoría virtuales**. Los enlaces para registrarse se incluyen en los códigos QR a continuación. Los grupos tienen una duración de una hora y pueden presentarse sin cita previa, a menos que se indique lo contrario a continuación. Los cuadros rosados indican grupos administrados localmente y el ícono de persona indica un grupo "en persona".



## Miercoles

Caminatas de los miercoles  
(presencial)  
En frente de la Chelsea Public  
Library (569 Broadway St.)  
**9-9:30am**



Por favor revise  
la página de  
Facebook para  
actualizaciones



## Jueves

"Nosotras"  
solo mujeres Spanish/Español  
**4-5pm**  
semana por medio/ dos veces al mes

Tiene que contactar con Everett  
Eliot Family Resource Center to  
para registrarse  
**781-581-4750**

**NAMI Grupo de Apoyo Para Familiares**  
primer **Miércoles** de cada mes  
**7-8:30 pm (Español)**  
contactar a:  
Diana Ayala at 781-819-3282 -  
latinx@namiboston.org

Este grupo virtual es para ayudar  
a las familias que viven con  
problemas de salud mental

**Línea Directa Nacional de  
Salud Materna para Consejería**  
por única vez llame o envíe un  
mensaje de texto:

**1-833-9-HELP4MOMS**  
**(1-833-943-5746)**

**Necesitas a alguien con quien hablar?**  
**Llame a la Línea de Estrés para Padres:**

**1.800.632.8188**

**Gratis y Confidencial 24/7**



Para agregar grupos adicionales, comuníquese con:  
Tatiana Mesa - Gerente Regional  
Correo electrónico: tmesa@mgh.harvard.edu