

# Triple P

Positive Parenting Program

A PROGRAM OF



[triplep.first5scc.org](http://triplep.first5scc.org)



## STRESS-BUSTERS FOR PARENTS AND CAREGIVERS

FOR FAMILIES WITH TEENAGERS

Tuesday, December 10, 2024 • 6:00 – 7:30 pm

Scan to register

Attend this FREE virtual parenting workshop to learn:

- Common causes of stress and how it affects parenting
- How to recognize signs of stress
- Positive and healthy ways to manage and reduce stress in your daily life



Presented IN ENGLISH on Zoom by Mayra Martinez, Community Bridges – La Manzana Community Resources

### Got questions?

Contact Mayra Martinez at (831) 288-2856 or [mayram@cbridges.org](mailto:mayram@cbridges.org)

Register to get the link for this Zoom workshop:

<https://bit.ly/Stress-Dec10>

### New to Zoom?

Visit Zoom's Help Center at <https://support.zoom.us/hc/es>



### To learn more about Triple P:

Phone: (831) 465 -2217  
Email address: [triplep@first5scc.org](mailto:triplep@first5scc.org)  
Website: <http://triplep.first5scc.org>



# Triple P

El programa  
padres  
positivos

UN PROGRAMA DE



triplep.first5scc.org



## ARMAS CONTRA EL ESTRÉS PARA PADRES Y CUIDADORES

PARA FAMILIAS CON ADOLESCENTES

**martes, el 10 de diciembre, 2024 • 6:00 – 7:30 pm**

**Escanee para inscribirse**

Asista a este taller virtual GRATUITO de crianza para aprender:

- Las causas comunes del estrés y cómo el estrés afecta a la crianza
- Cómo reconocer las señales del estrés
- Formas positivas y saludables de manejar y reducir el estrés en su vida diaria

Presentado EN INGLÉS por Zoom por Mayra Martinez,  
Puentes de la Comunidad – La Mazana Recursos Comunitarios

Inscríbese para conseguir la información para participar en  
este taller por Zoom: <https://bit.ly/Stress-Dec10>



**¿Tiene preguntas?**

Comuníquese con Mayra  
Martinez al (831) 288-2856 o  
[mayram@cbridges.org](mailto:mayram@cbridges.org)

**¿No conoce Zoom?** Visite el  
Centro de Ayuda de Zoom al  
<https://support.zoom.us/hc/es>



**Para conocer más sobre Triple P:**

Teléfono: (831) 465 -2217

Correo electrónico: [triplep@first5scc.org](mailto:triplep@first5scc.org)

Sitio web: <http://triplep.first5scc.org>