



# FIRST 5

SANTA CRUZ COUNTY

## *A Bit Better* *Un poco mejor*

*News From First 5 Santa Cruz County*  
*Noticias de Primeros 5 Santa Cruz County*

January 2025 - Enero 2025



### *¡Enero es Mes de la Concientización de Crianza Positiva!*

The County Board of Supervisors has partnered with First 5 Santa Cruz County for the 13<sup>th</sup> year in a row to declare January as Positive Parenting Awareness Month (PPAM), joining other California counties and the California legislature, which will pass a resolution declaring January 2025 as Positive Parenting Awareness Month across the state.

Positive Parenting is celebrated in January each year, as an opportunity to recognize the vital role that parents and caregivers play in raising healthy, resilient

La Junta de Supervisores del Condado se ha asociado con Primeros 5 Santa Cruz County por el 13<sup>o</sup> año consecutivo para declarar enero como el Mes de Concientización sobre la Crianza Positiva (PPAM, por sus siglas en inglés), uniéndose a otros condados de California y a la legislatura de California, que aprobará una resolución que declarará enero de 2025 como el Mes de Concientización sobre la Paternidad Positiva en todo el estado.

La crianza positiva se celebra en enero de cada año, como una

children especially in a time when parents are experiencing unprecedented levels of parental stress. In the fall of last year, the **Surgeon General's Advisory** on parental stress and mental health revealed the extreme stress parents are facing, which is exacerbated by factors like economic challenges, and societal pressures. Parents are juggling multiple roles, balancing work, caregiving and household responsibilities.

"Parenting is one of the most difficult roles a person can take on." said David Brody, Executive Director of First 5 Santa Cruz County. "This advisory emphasized the tremendous pressure that parents are under today, and rising rates of anxiety, depression, and burnout among parents, particularly mothers, who tend to bear the brunt of caregiving. It helps us understand the clear relationship between parental stress and parental mental health, and the relationship between parental mental health and child outcomes. The evidence-based Triple P program offers practical, proven tips and tools to build strong family relationships, and as well as builds a culture of support that continues to normalize seeking help for parenting challenges."

This year, PPAM focuses on KINDNESS as we celebrate families and caregivers and begin the new year. Kindness is the heartwarming force that brings us closer, creating deeper connections and brighter

oportunidad para reconocer el rol vital que desempeñan los padres y cuidadores en la crianza de niños sanos y resilientes, especialmente en un momento en que los padres están experimentando niveles sin precedentes de estrés parental. En el otoño del año pasado, el Aviso de la **Cirujana General** sobre el estrés de los padres y la salud mental reveló el estrés extremo al que se enfrentan los padres, que se ve exacerbado por factores como los desafíos económicos y las presiones sociales. Los padres hacen malabarismos con múltiples roles, equilibrando el trabajo, el cuidado y las responsabilidades domésticas.

"La crianza de los hijos es uno de los roles más difíciles que una persona puede asumir", dijo David Brody, director ejecutivo de Primeros 5 Santa Cruz County. "Este aviso enfatizó la tremenda presión que experimentan los padres hoy en día, y las crecientes tasas de ansiedad, depresión y agotamiento entre los padres, particularmente las madres, que tienden a realizar la mayor parte del cuidado. Nos ayuda a comprender la clara relación entre el estrés de los padres y la salud mental de los padres, y la relación entre la salud mental de los padres y los resultados de los niños. El programa Triple P, un programa basado en evidencia, ofrece consejos y herramientas prácticas y comprobadas para crear relaciones familiares sólidas, y también

moments, reminding every family that they are seen, valued, and supported!

PPAM activities are led by First 5 Santa Cruz County as part of the Triple P - Positive Parenting Program, which has helped thousands of Santa Cruz County families in English and Spanish since 2010. We hope you will join us in celebrating Positive Parenting Awareness Month!

[Click here to read the January Triple P Blog](#)

fomenta una cultura de apoyo que continúa normalizando la búsqueda de ayuda para los desafíos de la crianza de los hijos".

Este año, PPAM se enfoca en la BONDAD mientras celebramos a las familias y los cuidadores y comenzamos el nuevo año. La bondad es la fuerza reconfortante que nos une, creando conexiones más profundas y momentos más brillantes, recordándole a cada familia que son vistas, valoradas y apoyadas.

Las actividades de PPAM son lideradas por Primeros 5 Santa Cruz County como parte del Programa Triple P – Crianza Positiva, que ha ayudado a miles de familias del Condado de Santa Cruz en inglés y español desde 2010. ¡Esperamos que se una a nosotros para celebrar el Mes de Concientización sobre la Paternidad Positiva!

[Haga clic aquí para leer el Blog de Triple P de enero](#)

[Click here to learn more about local events and exciting activities / Haga clic aquí para informarse sobre eventos locales y actividades divertidas](#)

---

**First 5 Highlight: First 5 California's  
Fatherhood Initiative Launch**  
**Evento destacado de Primeros 5:  
Lanzamiento de la Iniciativa de  
Paternidad de Primeros 5 California**

In October, First 5 California launched its Fatherhood Initiative with the release of the *"Fathers in Focus: Understanding and Supporting California Fathers in Early Childhood Development"* report. This full report, and many other resources, can be found on the First 5 California parenting website linked below. Updated webpages on this website for parents and partners focus on nurturing and uplifting fathers on their journey as important and integral parts of their children's lives.

Watch the video below to hear these fathers' experiences:



En Octubre, Primeros 5 California lanzó su Iniciativa de Paternidad con la publicación del informe *"Fathers in Focus: Understanding and Supporting California Fathers in Early Childhood Development"* [Enfoque en los padres hombres: Comprendiendo y apoyando los padres hombres en el desarrollo infantil temprano]. Este informe completo, y muchos otros recursos, se pueden encontrar en el enlace a continuación del sitio web sobre la crianza de Primeros 5 California. Las páginas web actualizadas en este sitio web para padres y sus parejas se enfocan en apoyar y celebrar a los padres hombres en su camino como partes importantes e integrales en las vidas de sus hijos.

Vea el video a continuación para escuchar las experiencias de estos padres:



[Click here to view more resources for fathers and families](#) Haga clic aquí para ver más recursos para padres y familias

[Click here for partner resources, and to read the full report.](#) Haga clic aquí para recursos para las parejas y para leer el informe completo

---

---

**Community Announcements**  
*Anuncios Comunitarios*

*Do you need to take some time off from work because of your own serious health condition, to bond with a new child or to care for a seriously ill family member?*

*¿Necesita un permiso laboral debido a su propia condición de salud grave, para vincularse con un nuevo hijo o para cuidar a un familiar gravemente enfermo?*

Starting January 1, 2025, if you need time off from work to bond with a new baby, care for a sick loved one, because of your health, or for certain needs when a family member is deployed, you can receive up to 90% of your regular income while you are unable to work. This is because starting in 2025, California's Paid Family Leave (PFL) and Disability Insurance (DI) Benefits will increase to 90% of regular wages for low to middle income workers (up from 60-70%).

You can click [here](#) to learn more about this change and how to apply.

A partir del 1 de enero de 2025, si necesita un permiso laboral para vincularse con un nuevo bebé, cuidar a un ser querido enfermo, debido a su salud o para ciertas necesidades como cuando un miembro de la familia está desplegado, puede recibir hasta el 90% de sus ingresos regulares mientras no pueda trabajar. Esto se debe a que a partir de 2025, los beneficios del Permiso Familiar Pagado (PFL) y del Seguro de Discapacidad (DI) de California aumentarán al 90% de los salarios regulares para los trabajadores de ingresos bajos y medios (en comparación con el 60-70%).

Puede hacer clic [aquí](#) para obtener más información sobre este cambio y cómo solicitarlo.

*BenefitsCal Available in  
Santa Cruz County*

*BenefitsCal ahora está disponible en  
el Condado de Santa Cruz*



The **BenefitsCal.com** website helps customers apply for, view, and renew their benefits for health coverage, food and cash assistance.

Learn more  
about BenefitsCal.com  
here!

El sitio web **BenefitsCal.com**, ayuda a los clientes a solicitar, ver, y renovar sus beneficios para cobertura médica, comida y ayuda en efectivo.

¡Infórmese sobre  
BenefitsCal.com aquí!

Learn more about ways to apply for benefits/ Obtenga más información sobre las formas de solicitar beneficios

### Take action to renew your Medi-Cal benefits!

Santa Cruz County staff will mail you a letter to renew your Medi-Cal coverage.



The letter will tell you if:

County staff needs information from you to renew your Medi-Cal

OR Your Medi-Cal was automatically renewed



If you get a renewal form, please fill it out and return it right away!

Report any changes to your name, address, phone number, and email address, so a Benefit Representative can contact you.



**PHONE**  
1-888-421-8080  
**Medi-Cal**

**IN PERSON**  
1020 Emeline Ave., Santa Cruz  
500 Westridge Dr., Watsonville



### ¡Actúen ahora para renueva su Medi-Cal beneficios!

Condado de Santa Cruz le enviará una carta por correo sobre su cobertura de Medi-Cal.



La carta le dirá si:

Su condado necesita más información para renovar su Medi-Cal

OR El condado renovó automáticamente su Medi-Cal



¡si recibe un formulario de renovación, llénelo y devuélvalo de inmediato!

Reporte cualquier cambio de información, como su nombre, dirección, número de teléfono y dirección de correo electrónico, para que su condado pueda comunicarse con usted.



**TELEFONO**  
1-888-421-8080  
**Medi-Cal**

**EN PERSONA**  
1020 Emeline Ave., Santa Cruz  
500 Westridge Dr., Watsonville



Benefit Application Assistance Information / Información de asistencia para la solicitud de beneficios

## Local Pediatric Dental Appointments Available Citas dentales pediátricas locales disponibles

There are pediatric dental appointment openings at local clinics for children 0 to 3.

Please check out this **flyer** for

Hay citas dentales pediátricas en clínicas locales para niños de 0 a 3 años de edad.

Favor de leer este **volante**

more information about the importance of bringing young children in to have regular dental checkups.



Your baby's first dental visit should take place after that first tooth appears, but no later than the first birthday.

Find a dentist at [SmileCalifornia.org](http://SmileCalifornia.org).



para más información sobre la importancia de llevar a los niños pequeños para chequeos dentales regulares.



La primera visita de su bebé al dentista debe ocurrir después de que le salga su primer diente, pero a no más tardar de su primer cumpleaños.

Encuentre un dentista en [SonríeCalifornia.org](http://SonríeCalifornia.org)



## ***Local Assistance Available to Help with Health Insurance and CalFresh Applications***

***Hay ayuda local disponible para solicitar seguro médico y CalFresh***

Having access to health insurance and food for our families is of vital importance. If you, a family member, friend or neighbor need help completing or renewing an application to county or state health insurance programs, Certified Application Assistors can answer your questions and offer free application assistance.

Call an Application Assistor directly at any of the agencies listed on this **flyer** for more information.

Tener acceso a seguro médico y comida para nuestras familias es de vital importancia. Si usted, un familiar, amigo o vecino necesita ayuda para completar o renovar una solicitud para los programas de seguro médico del condado o estado, Asistentes de Solicitudes Certificados pueden contestar sus preguntas y ofrecer ayuda gratuita con las solicitudes.

Llame a un Asistente de Solicitudes directamente en cualquiera de las agencias listadas en este **volante** para más información.



Empower Your Parenting Journey with  
Triple P's Guidance and Support

Empodere su experiencia en la crianza con la  
orientación y el apoyo de Triple P

## **Community Resources** *Recursos Comunitarios*

### **Parenting and Caregiver Resources** *Recursos para padres y cuidadores*

- First 5 Santa Cruz County-  
**Triple P parenting support**
- First 5 California's **Parenting Website**
- **Family Resource Calendar**
- United Way of Santa Cruz County **211 Website**
- Thrive by 5 **Family Resources**
- **Second Harvest Diaper Bank Information**
- **Safe Sleep for Your Baby Information**
- **How Families Can Support their Child's Social and Emotional Development**
- Learn more about: **The California Work Opportunity and Responsibility to Kids (CalWORKs) program**
- Santa Cruz County Office of
- Primeros 5 Santa Cruz County-**Apoyo de crianza de Triple P**
- Primeros 5 California **Sitio web sobre la crianza**
- **Calendario de recursos familiares**
- United Way de Santa Cruz County **Sitio web 211**
- Prosperar a los 5 - **Recursos Familiares**
- **Información sobre el banco de pañales de Second Harvest**
- **Información sobre el sueño seguro de tu bebé**
- **Maneras en las que las familias pueden apoyar el desarrollo social y emocional de sus hijos**



Education - **Social Emotional Learning and Wellness Resources for Families**

- Resources from **Sesame Street in Communities & Sesame Workshop**
- Watsonville Public Library - **Resources**
- Santa Cruz Public Library - **Resources**
- **Multilingual Learning Toolkit**
- Centers for Disease Control and Prevention - **Help Your Child Grow and Thrive**
- For families experiencing family violence visit **Walnut Avenue Family and Women's Center**
- Aprender más acerca de: **El programa de Oportunidad de Trabajo y Responsabilidad para Niños (CaWORKs)**
- Santa Cruz County Office of Education - **Aprendizaje Social y Emocional (SEL) & Bienestar Para Familias**
- Recursos de **Sesame Street en las Comunidades & Sesame Workshop**
- Biblioteca Pública de Watsonville - **recursos**
- Biblioteca Pública de Santa Cruz - **recursos**
- **Kit de herramientas de aprendizaje multilingüe**
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades - **Apoye su desarrollo y crecimiento**
- Para familias experimentando violencia familiar, visite el **Centro de Familias y Mujeres de Walnut Avenue**

---

If you are in need of child care,  
please call the Child Development Resource Center

Si usted necesita cuidado infantil, por favor llame al Centro de Recursos de Desarrollo Infantil (Child Development Resource Center)

**[childcare.santacruzcoe.org](http://childcare.santacruzcoe.org)**



## Child Development Resource Center

*Serving those who care for and educate young children.*

**(831) 466-5820**

**[cdrc@santacruzcoe.org](mailto:cdrc@santacruzcoe.org)**

### **Adverse Childhood Experiences (ACEs) Resources**

#### *Recursos sobre las Experiencias Adversas de la Niñez (ACEs)*

- ACEs Aware: **Stress Busters website**
- ACEs Aware: **Sitio web de Stress Busters [Armas contra el Estrés]**
- Office of the Surgeon General website: **Adverse Childhood Experiences (ACEs) and Toxic Stress**
- Sitio web de la Oficina de la Cirujana General: **Experiencias Adversas de la Niñez (ACEs) y el Estrés Tóxico**
- The Office of the Surgeon General's **Playbook for Stress for Care Givers and Kids**
- **Guía para manejar el estrés para cuidadores y niños** de la Oficina de la Cirujana General
- **Santa Cruz County ACEs Network of Care Website**
- **Sitio web de la Red de Cuidado de ACEs del Condado de Santa Cruz**
- Number Story: **website**
- Number story: **Sitio web**



**CALL**

**TEXT**

**VISIT**

**MARQUE**

**ENVÍE**

**VISITE**

2-1-1  
OR (831-713-4111)

Send your zip-code  
to 898-211

211santacruzcounty.org

2-1-1  
O (831-713-4111)

Su código postal  
por texto a 898-211

211santacruzcounty.org

Our First 5 Santa Cruz County newsletter title, *A Bit Better*, is inspired by the following quote *“To leave the world a bit better, whether by a healthy child, a garden patch, or a redeemed social condition; to know that even one life has breathed easier because you have lived – that is to have succeeded”* – Ralph Waldo Emerson

El título de nuestro boletín de Primeros 5 Santa Cruz County, *Un poco mejor*, está inspirado por la siguiente cita: *“Dejar el mundo un poco mejor, ya sea con un niño saludable, un pequeño jardín, o una condición social remediada; saber que al menos una sola persona ha sentido alivio porque tú has vivido – eso es haber tenido éxito”*. – Ralph Waldo Emerson

This newsletter is a collaborative effort of First 5 Santa Cruz County staff.  
*Este boletín es una colaboración del personal de Primeros 5 Santa Cruz County.*

Click here to find past newsletters on our updated website

Haga clic aquí para ver boletines anteriores en nuestro sitio web actualizado



website: [www.first5scc.org](http://www.first5scc.org)

PO Box 1457 Capitola, CA 95010

Tel: 831-465-2217 Fax: 831-479-5477





Try email marketing for free today!