

Triple P

Positive
Parenting
Program

A PROGRAM OF



triplep.first5scc.org



STRESS-BUSTERS FOR PARENTS AND CAREGIVERS

FOR FAMILIES WITH TEENAGERS

Wednesday, January 22, 2025 • 6:00 – 7:30 pm

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 Manzanita Community Resources

Register to get the link for this Zoom workshop:

<https://bit.ly/Stress-Jan22>

Scan to register



Got questions?

Contact Mayra Martinez at
(831) 288-2856 or

mayram@cbridges.org

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

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-Jan22>



¿Tiene preguntas?

Comuníquese con Mayra
Martinez al (831) 288-2856 o
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

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