



Triple P

El programa
padres
positivos

UN PROGRAMA DE



triplep.first5scc.org



Escanee aquí
para inscribirse

ESTILO DE VIDA – TRIPLE P

Herramientas para ayudar a padres y niños a llevar una vida más saludable y activa

**Cada martes, del 25 de enero
al 29 de marzo, 2022, 6:00 – 8:00 pm**

Las familias aprenderán:

- Guías para saber cómo comer saludable, tomar decisiones saludables y ser activos.
- Maneras fáciles y simples para enseñarle a los niños a ser más activos.
- Cómo establecer límites cuando se trata de video juegos, celulares, computadoras y televisión.
- Maneras para hacer cambios saludables como familia.

¡Asista cada semana para participar en una rifa para ganar un premio!

Presentado **en ESPAÑOL** por Zoom por:
Gladys Gómez y Sandra Rodelo, Puentes de la
Comunidad – La Manzana Recursos
Comunitarios

**Inscríbase para conseguir la información para
participar en este grupo virtual gratis por Zoom**

Para inscribirse: Comuníquese con Sandra Rodelo al
(831) 724-2997 x211 o visite sandrar@cbridges.org
o visite: <https://bit.ly/Estilo-de-Vida-Enero2022>

**Este grupo virtual Triple P es gratis y está abierto
a todas las familias del condado de Santa Cruz.**



Para conocer más sobre servicios del programa Triple P:
Llame a Primeros 5 en el condado de Santa Cruz
al teléfono (831) 465 -2217
o envíe un correo electrónico a triplep@first5scc.org

Este programa es posible gracias a una colaboración entre los Primeros 5 del Condado de Santa Cruz, la Agencia de Servicios de Salud del Condado de Santa Cruz (MHSA-Prop 63)
y el Departamento de Servicios Humanos del Condado de Santa Cruz



Triple P

Positive
Parenting
Program

A PROGRAM OF



triplep.first5scc.org



Scan here
to register

LIFESTYLE TRIPLE P

Tools to help parents and children lead healthy, active lives

Tuesdays, January 25 – March 29, 2022
6:00 – 8:00 pm

Families will learn:

- Guidelines for healthy eating, healthier food choices, and being active.
- Fun, simple ways to teach children to be more active.
- How to set limits about video games, phones, computers, and TV.
- Ways to make healthy changes as a family.

Attend each class to be entered into a raffle drawing to win a prize at the last class!

Presented ***in SPANISH*** on Zoom by
Gladys Gómez & Sandra Rodelo, Puentes de
la Comunidad – La Manzana Recursos
Comunitarios

**Register to get the information to join this free
virtual parenting group on Zoom**

To register: Contact Sandra Rodelo at (831) 724-
2997 x211 or visit sandrar@cbridges.org
or register online at:
<https://bit.ly/Estilo-de-Vida-Enero2022>

**This Lifestyle Group is free and open to all
Santa Cruz County families.**



To learn about other Triple P services:
contact First 5 Santa Cruz County at
(831) 465-2217 or triplep@first5scc.org