

Triple P

Positive
Parenting
Program

A PROGRAM OF



triplep.first5scc.org



FEELING DEPRESSED AFTER THE BIRTH OF YOUR BABY

FOR EXPECTING PARENTS AND PARENTS OF INFANTS

Thursday, July 30, 2026 • 6:00-7:30

Attend this FREE parenting workshop to learn:

- Common feelings and emotions after having a baby
- Tips for adjusting to life with a new baby
- How to recognize signs of depression
- Where and how to seek support if you feel sad or depressed after having a baby

Presented IN ENGLISH on Zoom by Sandra Rodelo,
Community Bridges – La Manzana Community Resources

Register here: <https://bit.ly/la-depresion-Jul30>

Scan to register



Got questions?

Contact Sandra Rodelo at
(831) 724-2997 Ext. 210 or
sandrar@cbridges.org

New to Zoom?

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



Did you know that if your child was born in Santa Cruz County after December 31, 2020, you can earn a \$50 deposit to their **Semillitas** college savings account by attending any Triple P session? Join us to learn more about how you can give your child a head start in their education—at no cost to you!



To learn more about Triple P:

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

This program is made possible through a partnership between First 5 Santa Cruz County, Santa Cruz County Health Services Agency & Santa Cruz County Human Services Department

Triple P

El programa
padres
positivos

UN PROGRAMA DE



triplep.first5scc.org



LA DEPRESIÓN DESPUÉS DEL NACIMIENTO DE SU BEBÉ

PARA PADRES EN ESPERA Y PADRES DE BEBÉS

jueves, 30 de julio, 2026 • 6:00 - 7:30 pm

Asista a este taller GRATUITO de crianza para aprender:

- Sentimientos y emociones habituales tras dar a luz
- Consejos para adaptarse a la vida con un recién nacido
- Cómo reconocer los síntomas de la depresión
- Dónde y cómo buscar ayuda si se siente triste o deprimida tras dar a luz

Presentado EN INGLÉS por Zoom por Sandra Rodelo,
Puentes de la Comunidad – La Mazana Recursos Comunitarios

Para inscribirse visite: <https://bit.ly/la-depresion-Jul30>

Escanee para inscribirse



¿Tiene preguntas?

Comuníquese con Sandra Rodelo
al (831) 724-2997 Ext. 210 o
sandrar@cbridges.org

¿No conoce Zoom?

Visite el Centro de Ayuda de Zoom al
<https://support.zoom.us/hc/es>



¿Sabía que si su niño/a nació en el condado de Santa Cruz después del 31 de diciembre de 2020, puede recibir un depósito de \$50 en su cuenta de ahorros universitarios de **Semillitas** al asistir a cualquier sesión de Triple P? ¡Acompáñenos para aprender más sobre cómo darle a su niño/a un buen comienzo en su educación, sin costo alguno!



Para conocer más sobre Triple P:

Teléfono: (831) 465-2217

Correo electrónico: triplep@first5scc.org

Sitio web: <http://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 y el Departamento de Servicios Humanos del Condado de Santa Cruz