



## Cuna a Carrera Condado de Santa Cruz presenta:

### Serie de talleres de crianza positiva 2024

Ofrecidos en español con interpretación simultánea al inglés.

Las clases serán virtuales (V) y en persona (EP).

#### CUANDO

el 19 de enero, 2024

6:00 – 7:00 pm

Live Oak Elementary

Sala de Música

1916 Capitola Rd, Santa Cruz

#### TEMA

**Criando a un lector (Raising a Reader) (EP)**

Le invitamos a participar y descubrir herramientas de aprendizaje temprano para celebrar la lectura en familia. Aprenda a leer eficazmente a su hijo, conozca el proceso de aprendizaje guiado por los niños y disfrute de una lectura interactiva. Además, los participantes recibirán libros gratis durante el evento.

**Para inscribirse:** Póngase en contacto con Marlen Reyes al (424) 204-3618.

el 26 de enero, 2024

5:00 – 7:00 pm por Zoom

**Estableciendo limites saludables de tiempo de pantalla (V)**

Aprenda cómo el "tiempo de pantalla" puede afectar la salud y comportamiento de los niños y adolescentes; Consejos para establecer límites de tiempo de pantalla; Qué hacer si su hijo se rehúsa a seguir las reglas de tiempo de pantalla.

**Inscríbese:** <https://bit.ly/Tiempo-Pantalla-En26>

el 2 de febrero, 2024

5:00 – 7:00 pm por Zoom

**Tratando con emociones fuertes: Estrés y ansiedad (V)**

Aprenda las causas comunes y señales de estrés y ansiedad en los niños y adolescentes; Qué hacer si su hijo está estresado o ansioso; Consejos para ayudar a su hijo a desarrollar habilidades saludables para sobrellevar la ansiedad.

**Inscríbese:** <https://bit.ly/Emociones-Emotions-Feb2>

el 9 de febrero, 2024

5:00 – 7:00 pm por Zoom

**Fomentando la buena comunicación con los adolescentes (V)**

Aprenda sobre las influencias cotidianas que afectan al comportamiento de los adolescentes; Consejos para darles responsabilidades y establecer expectativas realistas; Comprenda cómo puede fomentar las conductas positivas y la importancia de dejar que los adolescentes aprendan de las consecuencias.

**Inscríbese:** <https://bit.ly/Adolescentes-Teens-Feb9>

el 15 de febrero, 2024

6:00 – 8:00 pm

Live Oak Elementary

Sala de Música

1916 Capitola Rd, Santa Cruz

**Cómo ayudar a su hijo a lidiar con la intimidación (EP)**

Aprenda cómo reconocer los diferentes tipos de intimidación; Las razones más comunes por qué los niños intimidan a otros; Cómo ayudar a su hijo si sufre acoso escolar.

**Inscríbese:** <https://bit.ly/Intimidacion-Bullying-Feb15>

**Estos talleres son GRATUITOS y están abiertos a todas las familias del condado de Santa Cruz.**

**Se ofrecerán bocadillos ligeros y cuidado infantil gratuito para niños de 3 años en adelante.**

**El espacio para el cuidado de los niños es limitado, ¡así que inscríbese para reservar su lugar!**

¿Tiene preguntas? Comuníquese con Sandra Rodelo al (831) 724-2997 Ext. 211 o por [sandrar@cbridges.org](mailto:sandrar@cbridges.org)



**Triple P**

El programa  
padres  
positivos

UN PROGRAMA DE  
**PRIMEROS 5**  
SANTA CRUZ COUNTY

Para conocer más sobre Triple P, contacte a  
Primeros 5 al (831) 465-2217 o [triplep@first5sccc.org](mailto:triplep@first5sccc.org)



# Cradle to Career Santa Cruz County Presents: Free Parenting Workshop Series 2024

Offered in Spanish with English simultaneous interpretation.  
Classes will be virtual (V) and in person (IP).

WHEN	TOPIC
<b>January 19, 2024</b> 6:00 – 7:00 pm <b>Live Oak Elementary</b> Music Room 1916 Capitola Road, Santa Cruz	<b>Raising a Reader (IP)</b> You are invited to participate and learn early literacy tools to help families celebrate reading together! Learn how to effectively read to your child; Find out about the child driven process; Enjoy interactive reading together. Participants will receive complimentary books during the event. <b>To register:</b> Contact Marlen Reyes at (424) 204-3618
<b>January 26, 2024</b> 5:00 – 7:00 pm via Zoom	<b>Setting Healthy Screen Time Limits (V)</b> Learn how "screen time" can affect children's & teens' health and behaviors; Tips for setting screen time limits; What to do if your child or teen refuses to follow the screen time rules. <b>Register:</b> <a href="https://bit.ly/Tiempo-Pantalla-En26">https://bit.ly/Tiempo-Pantalla-En26</a>
<b>February 2, 2024</b> 5:00 – 7:00 pm via Zoom	<b>Coping with Big Emotions: Stress &amp; Anxiety (V)</b> Learn the common causes & signs of stress & anxiety in children & teens; What to do if your child or teen is stressed or anxious; Tips for helping them develop healthy coping skills. <b>Register:</b> <a href="https://bit.ly/Emociones-Emotions-Feb2">https://bit.ly/Emociones-Emotions-Feb2</a>
<b>February 9, 2024</b> 5:00 – 7:00 pm via Zoom	<b>Fostering Better Communication with Teens (V)</b> Learn about everyday influences on your teen's behavior; Tips for giving them responsibilities and setting realistic expectations; Understand how to reinforce positive behaviors and the importance of letting teens learn from consequences. <b>Register:</b> <a href="https://bit.ly/Adolescentes-Teens-Feb9">https://bit.ly/Adolescentes-Teens-Feb9</a>
<b>February 15, 2024</b> 6:00 – 8:00 pm <b>Live Oak Elementary</b> Music Room 1916 Capitola Road, Santa Cruz	<b>How to Help Your Child Deal with Bullying (IP)</b> Learn how to recognize different types of bullying; Explore common reasons why children bully others; How you can support your child if they are being bullied. <b>Register:</b> <a href="https://bit.ly/Intimidacion-Bullying-Feb15">https://bit.ly/Intimidacion-Bullying-Feb15</a>

**These workshops are FREE and open to all families in Santa Cruz County!**

**Light snacks will be offered, and free childcare will be provided for children aged 3 and older.**

**Childcare space is limited, so register to reserve your spot!**

Got questions? Contact Sandra Rodelo at  
(831) 724-2997 Ext. 211 or [sandrar@cbridges.org](mailto:sandrar@cbridges.org)



To learn about Triple P, contact First 5 Santa Cruz County  
at (831) 465-2217 or [triplep@first5sccc.org](mailto:triplep@first5sccc.org)