

Triple P

Positive
Parenting
Program

A PROGRAM OF



triplep.first5scc.org

STRATEGIES TO HELP TEENS MANAGE ANXIETY

FOR FAMILIES WITH TEENS FROM 13 – 16 YEARS

Tuesday, July 16, 2024 • 6:00 – 7:30 pm

Attend this FREE virtual parenting workshop to learn:

- Common causes and signs of anxiety in teens
- What to do if your teen is anxious
- Tips for helping teens develop healthy coping skills

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/Anxiety-July16>

Scan to register



New to Zoom?

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

Got questions?

Contact Mayra Martinez
at (831) 288-2856 or
mayram@cbridges.org



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



ESTRATEGIAS PARA AYUDAR A LOS ADOLESCENTES A MANEJAR LA ANSIEDAD

PARA FAMILIAS CON ADOLESCENTES DE 13 A 16 AÑOS

martes, el 16 de julio, 2024 • 6:00 – 7:30 pm

Asista a este taller virtual GRATUITO de crianza para aprender:

- Causas comunes y señales de ansiedad en los adolescentes
- Qué hacer si su adolescente es ansioso
- Consejos para ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades saludables para sobrellevar la ansiedad

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/Anxiety-July16>

Escanee para inscribirse



¿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>