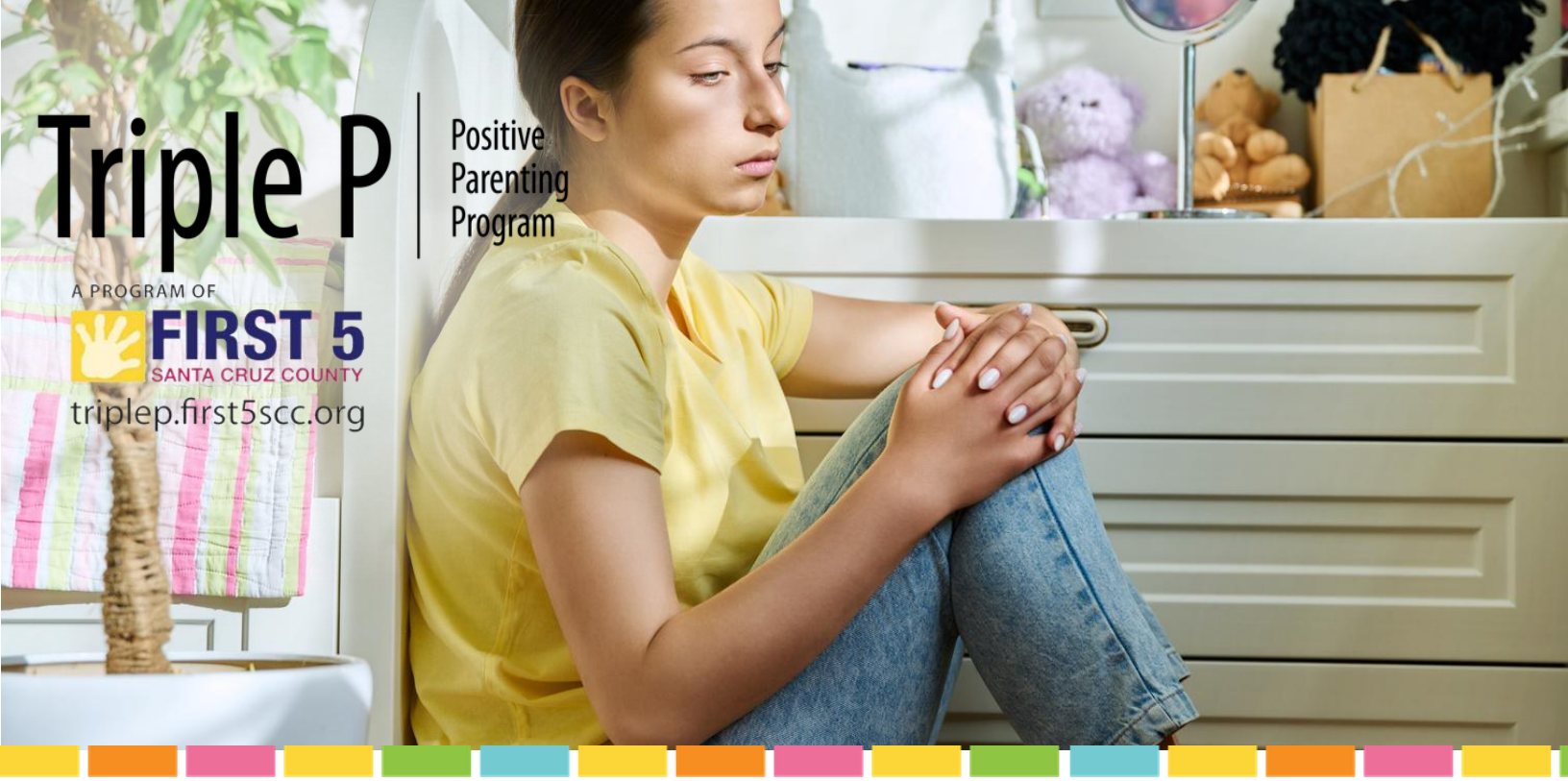

HELPING TEENS COPE WITH DEPRESSION

FOR FAMILIES WITH TEENS AGES 10–16

Tuesday, December 15, 2026 • 6:00 – 7:30 pm

Scan to register

Attend this FREE virtual parenting workshop to learn:

- Common causes and signs of depression in teens
- What to do if you think your teen is depressed
- Tips for helping teens develop healthy coping skills

Presented in ENGLISH in person by Sandra Rodelo, Community Bridges – La Manzana Community Resources

Register to reserve your spot and get free childcare. Light snacks will be provided.

Location: La Manzana Community Resources
18 W. Lake Ave, Suite E, Watsonville

To register visti : https://bit.ly/Helping-Teens-Dec15

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

To learn more about Triple P:
Phone: (831) 465-2217
Email address: 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 (MHSA-Prop 63) & Santa Cruz County Human Services Department



Triple P

El programa padres positivos

UN PROGRAMA DE PRIMEROS 5 SANTA CRUZ COUNTY

triplep.first5scc.org

AYUDANDO A LOS ADOLESCENTES A ENFRENTAR LA DEPRESIÓN

PARA FAMILIAS CON ADOLESCENTES DE 10 A 16 AÑOS

Martes 15 de diciembre de 2026 • 6:00 – 7:30 pm

Asista a este taller virtual GRATUITO de crianza para aprender:

- Causas comunes y señales de la depresión en los adolescentes
- Qué hacer si cree que su adolescente está deprimido
- Consejos para ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades saludables para sobrellevar la depresión

Presentado en INGLES en persona por Sandra Rodelo, Puentes de la Comunidad – La Manzana Recursos Comunitarios Vista Recursos Comunitarios

Lugar: La Manzana Recursos Comunitarios
18 W. Lake Ave, Salón E, Watsonville

Para inscribirse, visite: https://bit.ly/Helping-Teens-Dec15

Escanee para inscribirse

Inscríbase para reservar su lugar y obtener cuidado de niños gratuito. Se ofrecerán bocadillos ligeros.

¿Tiene preguntas?
Comuníquese con Sandra Rodelo al (831) 724-2997 Ext. 210 o **sandrar@cbridges.org**

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 (MHSA-Prop 63) y el Departamento de Servicios Humanos del Condado de Santa Cruz