

Triple P

Positive
Parenting
Program

A PROGRAM OF



triplep.first5scc.org



NIGHTMARES AND NIGHT TERRORS

FOR FAMILIES WITH CHILDREN 3- 5 YEARS

Thursday, November 12, 2026 • 6:00 – 7:30 pm

Scan to register

Attend this FREE parenting workshop to learn:

- Understand the differences between nightmares and night terrors in children.
- Learn positive parenting strategies to help children feel safe and secure at bedtime.
- Develop calming bedtime routines and ways to respond to nighttime fears.



Questions?

Contact Monica Chavez-Gonzalez at

(831) 476 -7284 Ext. 120 or

monicac@cbridges.org

Presented IN ENGLISH on zoom by Monica Chavez-Gonzalez,
Community Bridges – Live Oak Community Resources

New to Zoom?

Visit Zoom's Help Center at

<https://support.zoom.us/hc/es>

To register, visit: <https://bit.ly/Nightmares-Nov12>



Semillitas
Powered by Ventures

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 address: triplep@first5scc.org

Website: <http://triplep.first5scc.org>

Triple P

El programa
padres
positivos

UN PROGRAMA DE



triplep.first5scc.org



PESADILLAS Y TERRORES NOCTURNOS

PARA FAMILIAS CON NIÑOS DE 3 - 5 AÑOS

Jueves, 12 de noviembre, 2026 • 6:00 – 7:30 pm

Escanee para inscribirse

Asista a este taller GRATUITO de crianza para:

- Comprender la diferencia entre las pesadillas y los terrores nocturnos en los niños
- Aprender estrategias de crianza positiva para ayudar a sus hijos a sentirse seguros a la hora de dormir
- Crear rutinas tranquilas a la hora de acostarse y saber cómo responder a los miedos nocturnos



¿Tiene preguntas?

Comuníquese con Monica Chavez-Gonzalez al
(831) 476 -7284 Ext. 120 o
monicac@cbridges.org

Presentado EN INGLÉS en zoom por Monica Chavez-Gonzalez
Puentes de la Comunidad – Live Oak Recursos Comunitarios

Para inscribirse visite: <https://bit.ly/Nightmares-Nov12>

No conoce Zoom? Visite el
Centro de Ayuda de Zoom en
<https://support.zoom.us/hc/>



¿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>