



# FREE POSITIVE PARENTING CLASSES

For families with children & teens attending schools in  
Pájaro Valley Unified District (PVUSD)

**PVUSD WELLNESS CENTER • 530 PALM AVE, WATSONVILLE**

Offered in **Spanish or English** with simultaneous interpretation

**Free childcare for children ages 3-11 years old will be provided**

## WHEN

## TOPIC

**August 29, 2023**

6:00 – 7:30 pm

**Raising Confident, Competent Children: Tips for Helping Your Children Thrive in a New School Year**

Learn tips and strategies to teach children how to treat others with respect; Have good communication and social skills; Develop healthy self-esteem.

**September 26, 2023**

6:00 – 7:30 pm

**Supporting Your Child's Learning: Homework Routines**

Learn why homework time is a struggle in many families; How to help your child develop a good homework routine; Tools to decrease stress for you & your child during homework time.

**October 24, 2023**

6:00 – 7:30 pm

**Coping with Big Emotions: Stress & Anxiety**

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.

**November 28, 2023**

6:00 – 7:30 pm

**Navigating Challenging Behaviors at Home & School**

Learn 6 key steps to prevent and handle challenging behaviors; Positive parenting strategies to encourage cooperation; Develop a personalized parenting plan.

**January 23, 2024**

6:00 – 7:30 pm

**Parenting in a Digital Age: Healthy Screen Time Habits**

Learn how "screen time" can affect children's & teens' health & behaviors; Tips for setting screen time limits; What to do if your child or teen refuses to follow the screen time rules.

**February 27, 2024**

6:00 – 7:30 pm

**Coping with Big Emotions: Sadness & Depression**

Learn the common causes & signs of depression in children & teens; What to do if you think your child or teen is depressed; Tips for helping them develop healthy coping skills.

**March 26, 2024**

6:00 – 7:30 pm

**Encouraging Cooperation & Respect**

Learn how to encourage positive communication with your child or teenager; How to handle rude or disrespectful behavior; Tips for being calm, consistent, and fair with your child or teen.

**April 23, 2024**

6:00 – 7:30 pm

**Coping with Big Emotions: Overcoming Fear**

Learn the common reasons why children develop fears; How to help your child manage & face their fears; Coping strategies you can teach your child.

**May 28, 2024**

6:00 – 7:30 pm

**Fostering Friendships and Healthy Peer Relationships**

Learn how friendships help children & teens learn important social skills; How to encourage children & teens to develop positive relationships with friends & peers; What to do if your teen or child is having difficulties making friends or getting along with peers.



**Attend one or more classes. You choose!**  
**Scan the QR Code to register or visit**

**<https://bit.ly/TripleP-PVUSD-2023-24>**



**Triple P**

Positive Parenting Program

A PROGRAM OF  
**FIRST 5**  
SANTA CRUZ COUNTY  
[triplep.first5scc.org](http://triplep.first5scc.org)

**To learn about other Triple P services:**  
contact First 5 Santa Cruz County at  
(831) 465-2217 or [triplep@first5scc.org](mailto:triplep@first5scc.org)



# CLASES DE CRIANZA POSITIVA GRATUITAS

Para familias con niños y adolescentes que asisten a las escuelas del Distrito Escolar Unificado de Pájaro Valley (PVUSD)

**CENTRO DE BIENESTAR DE PVUSD • 530 PALM AVE, WATSONVILLE**

Presentado **en español o inglés** con interpretación simultánea

**Se proporcionará cuidado gratuito para niños de 3 a 11 años**

## CUANDO

## TEMA

el 29 de agosto, 2023  
6:00 – 7:30 pm

**Criando niños seguros y capaces: Consejos para ayudar a su hijo a prosperar en el nuevo año escolar**  
Aprenda consejos y estrategias para enseñar a sus hijos a tratar a los demás con respeto; Tener buena comunicación y habilidades sociales; Desarrollar una autoestima saludable.

el 26 de septiembre, 2023  
6:00 – 7:30 pm

**Ayoyando el aprendizaje de su niño: Rutinas de tarea**  
Aprenda qué la hora de hacer tarea es un problema para muchas familias; Cómo ayudar a su hijo o hija a desarrollar una buena rutina de tarea; Herramientas para disminuir el estrés de usted y el de su hijo/a durante la hora de tarea.

el 24 de octubre, 2023  
6:00 – 7:30 pm

**Tratando con emociones fuertes: Estrés y ansiedad**  
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.

el 28 de noviembre, 2023  
6:00 – 7:30 pm

**Navegando las conductas desafiantes en casa y en la escuela**  
Aprenda 6 pasos claves para prevenir y tratar con las conductas desafiantes; Estrategias de crianza positiva para animar la cooperación; Desarrollar un plan de crianza personalizado.

el 23 de enero, 2024  
6:00 – 7:30 pm

**La crianza de los niños en la era digital: Hábitos saludables de pantalla**  
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

el 27 de febrero, 2024  
6:00 – 7:30 pm

**Tratando con emociones fuertes: Tristeza y depresión**  
Aprenda las causas comunes y señales de la depresión en los niños y adolescentes; Qué hacer si cree que su hijo está deprimido; Consejos para ayudar a su hijo a desarrollar habilidades saludables para sobrellevar la depresión

el 26 de marzo, 2024  
6:00 – 7:30 pm

**Fomentando la cooperación y el respeto**  
Aprenda cómo fomentar la comunicación positiva con su niño o adolescente; Cómo manejar la conducta grosero o irrespetuoso; Consejos para mantener la calma, ser consistente y justo con su hijo.

el 23 de abril, 2024  
6:00 – 7:30 pm

**Tratando con emociones fuertes: Superando el miedo**  
Aprenda las razones comunes por las cuales los niños desarrollan temores; Cómo ayudar a su hijo a manejar y enfrentar sus temores; Estrategias que usted le puede enseñar a su hijo para hacer frente a los temores.

el 28 de mayo, 2024  
6:00 – 7:30 pm

**Fomentando amistades y relaciones saludables con compañeros**  
Aprenda cómo el hecho de tener amistades les ayuda a los niños y adolescentes a aprender destrezas sociales importantes; Cómo animar a su hijo a desarrollar relaciones positivas con sus amigos y compañeros; Qué puede hacer si su hijo tienen dificultad en formar amistades o llevarse bien con los compañeros.



Asista a una o más clases. ¡Usted elige!  
Escanee el código QR para inscribirse o visite  
<https://bit.ly/TripleP-PVUSD-2023-24>



Triple P

El programa  
padres  
positivos

UN PROGRAMA DE  
**PRIMEROS 5**  
SANTA CRUZ COUNTY  
[triplep.first5scc.org](http://triplep.first5scc.org)

Para conocer más sobre Triple P,  
contacte a Primeros 5 al

(831) 465-2217 o [triplep@first5scc.org](mailto:triplep@first5scc.org)