




enero es el Mes de Crianza Positiva!

¡Empiece el año con consejos de crianza de Triple P del Condado de Santa Cruz!

Domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
<p>Triple P – el Programa de Crianza Positiva – provee a las familias un juego de herramientas de estrategias comprobadas para fortalecer la relación con sus niños y adolescentes, promover el desarrollo de los niños, y prevenir o manejar los desafíos comunes de la crianza.</p> <p>Aquí están algunas sugerencias para tiempo de calidad familiar – uno para cada día del mes. Vea más ideas y recursos para cada día en http://bit.ly/31-Dias-Crianza-Positiva</p>					<p>1 Haga algo solo para usted Lea, medite, haga ejercicio... ¡o nada!</p>	<p>2 Salga a caminar en la ciudad o el bosque Explore nuevos caminos y senderos; Busque plantas la vida silvestre</p>
<p>3 Preparen un bocadillo o una comida juntos Permita que sus niños elijan la comida y ayuden a prepararla</p>	<p>4 Vean fotos y videos familiares Hablen sobre sus memorias favoritas</p>	<p>5 Hagan un quehacer juntos Conviértalo en tiempo de calidad al hablar – ¡o hágalo divertido!</p>	<p>6 Jueguen juegos Cartas, juegos de mesa, juegos de video o ... ¡inventen su propio juego!</p>	<p>7 Coman juntos Apaguen los dispositivos electrónicos y hablen sobre cómo le fue ese día a cada miembro de la familia</p>	<p>8 Sean voluntarios juntos Enseñe a sus niños a ayudar a otras personas, animales o el medio ambiente </p>	<p>9 Explore dentro de la casa Hagan experimentos o creen algo nuevo con materiales conocidos</p>
<p>10 Cuenten historias Compartan historias verdaderas o inventadas. Grábenlas y compartan el video con amigos y familiares</p>	<p>11 Vayan al parque o a la playa ¡El aire fresco y la actividad física pueden ser maravillosos!</p>	<p>12 Planten un jardín familiar Permita que cada niño elija algo para plantar.</p>	<p>13 Lean juntos Lean en voz alta o en silencio, juntos o mientras están sentados uno al lado del otro</p>	<p>14 Dé tiempo de calidad a cada niño Acurrúquense, lean, o abrázense antes de que se apaguen las luces, con tanto los adolescentes como los más pequeños</p>	<p>15 ¡Tengan un baile en familia! ¡Solo se necesita música animada y un poco de espacio!</p>	<p>16 Enseñense algo nuevo Compartan un hecho interesante o un talento especial</p>
<p>17 Hagan un proyecto de "arreglos" juntos Cambien bombillas de la luz, reemplacen baterías, pinten una pared o arreglen algo que está roto</p>	<p>18 Vean mapas juntos Compartan sueños sobre lugares que les gustaría visitar</p>	<p>19 Hagan maracas o instrumentos musicales ¡y canten y bailen juntos! </p>	<p>20 Tomen una excursión virtual Busquen lugares divertidos y gratis para visitar por internet</p>	<p>21 Vaya de "salida" con su niño Haga algo especial con cada niño</p>	<p>22 Escriban notas, hagan dibujos, o hagan carteles para alegrar y agradecer a las personas mayores, miembros del servicio militar, bomberos, y los trabajadores esenciales</p>	<p>23 Visite su biblioteca local para libros virtuales, tiempo de historias, y actividades</p>
<p>24 Tengan una noche familiar para ver una película o televisión ¡Relájense y rían, lloren, o griten juntos!</p>	<p>25 Planee una búsqueda de tesoros – en su propia casa o al aire libre</p>	<p>26 Vean las estrellas Busquen las constelaciones en el cielo de noche</p>	<p>27 Hagan una actividad de arte juntos Las actividades de arte pueden ser muy tranquilizantes</p>	<p>28 Tengan una reunión familiar Hablen sobre las reglas de la familia, las metas individuales o familiares, o los planes de todos para la semana</p>	<p>29 Corran una carrera de obstáculos ¡A ver quién termina primero!</p>	<p>30 Demuestre atención y afecto todos los días Dé abrazos, choque los cinco, o palmaditas en la espalda </p>
<p>31 Cuenten chistes ¡La risa hace que todos se sientan mejor!</p>	<p>Comuníquese con Primeros 5 Condado de Santa Cruz para informarse sobre otros servicios de Triple P en el Condado (831) 465-2217</p> <p>triplep@first5scc.org http://triplep.first5scc.org</p> <p>UN PROGRAMA DE PRIMEROS 5 SANTA CRUZ COUNTY triplep.first5scc.org</p> <p> Triple P Positive Parenting Program Programa de Parentalidad Positiva</p>					