

Jenero 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><i>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.</i></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>					1 Haga algo solo para usted Lea, medite, haga ejercicio... ¡o nada!	2 Salga a caminar en la ciudad o el bosque Explore nuevos caminos y senderos; Busque plantas la vida silvestre
<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 Exploren dentro de la casa Hagan experimentos o creen algo nuevo con materiales conocidos</p>						
10 Cuenten historias Compartan historias verdaderas o inventadas. Grábenlas y comparten el video con amigos y familiares	11 Vayan al parque o a la playa ¡El aire fresco y la actividad física pueden ser maravillosos!	12 Planten un jardín familiar Permita que cada niño elija algo para plantar.	13 Lean juntos Lean en voz alta o en silencio, juntos o mientras están sentados uno al lado del otro	14 Dé tiempo de calidad a cada niño Acurrúquense, lean, o abráncense antes de que se apaguen las luces, con tanto los adolescentes como los más pequeños	15 ¡Tengan un baile en familia! ¡Solo se necesita música animada y un poco de espacio!	16 Enséñense algo nuevo Compartan un hecho interesante o un talento especial
17 Hagan un proyecto de “arreglos” juntos Cambien bombillas de la luz, reemplacen baterías, pinten una pared o arreglen algo que está roto	18 Vean mapas juntos Compartan sueños sobre lugares que les gustaría visitar	19 Hagan maracas o instrumentos musicales y canten y bailen juntos!	20 Tomen una excursión virtual Busquen lugares divertidos y gratis para visitar por internet	21 Vaya de “salida” con su niño Haga algo especial con cada niño	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	23 Visite su biblioteca local para libros virtuales, tiempo de historias, y actividades
24 Tengan una noche familiar para ver una película o televisión ¡Relájense y rían, lloren, o griten juntos!	25 Planee una búsqueda de tesoros – en su propia casa o al aire libre	26 Vean las estrellas Busquen las constelaciones en el cielo de noche	27 Hagan una actividad de arte juntos Las actividades de arte pueden ser muy tranquilizantes	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	29 Corran una carrera de obstáculos ¡A ver quién termina primero!	30 Demuestre atención y afecto todos los días Dé abrazos, choque los cinco, o palmas en la espalda
31 Cuenten chistes ¡La risa hace que todos se sientan mejor!	<p>Comuníquese con Primeros 5 Condado de Santa Cruz para informarse sobre otros servicios de Triple P en el Condado (831) 465-2217 triplep@first5sc.org http://triplep.first5sc.org</p>					

Síganos Triple P SCC en Facebook
www.facebook.com/triplepsc

Inscríbase en el boletín electrónico mensual
mande un texto con **TRIPLEPSCC** al número **22828**

