

January 2022 is Positive Parenting Awareness Month!

Start the New Year with parenting tips from Triple P Santa Cruz County

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
The Triple P – Positive Parenting Program provides families with a tool kit of proven strategies for strengthening relationships with their children and teens, promoting children’s development, and preventing or managing common parenting challenges. Here are some suggestions for family quality time – one for each day of the month. View more ideas and resources for each day at https://bit.ly/31-Days-Positive-Parenting-2022					1 Take time for yourself Take a minute, an hour, or the whole day, to care for yourself.	2 Reflect on the past year Share your favorite memories & what you’re grateful for.
3 Take a silly photo together Make your silliest face & just have fun with it!	4 Do a chore together Turn it into quality time by talking – or making it fun!	5 Read together Read out loud or silently, together or while sitting next to each other	6 Make drawings of each other Express your creativity & share some laughs.	7 Have a freeze dance party! Dance until the music stops, then freeze where you are!	8 Play tourist in your own city Explore new & old places!	9 Create a time capsule Preserve memories for your future self while creating new ones.
10 Practice belly breaths Place your hand on your belly, take a deep breath in, hold, release & repeat.	11 Have a one-on-one check-in Individual attention can help each member of the family feel loved.	12 Eat together Turn off electronic devices & talk about how everybody’s day went.	13 Get your hands a little dirty Plant seeds, pull out weeds or make some mud pies.	14 Have a family movie night Watch a family favorite, or maybe some home video.	15 Go for a walk or hike Play games such as I-Spy during your hike to keep everyone engaged.	16 Take a nap together Slow down & recharge as a unit.
17 Create a family playlist Bring your family closer together through music!	18 Cloud gaze together Look up at the sky and try to find shapes in the clouds.	19 Have a recycling scavenger hunt Learn about recycling while having fun.	20 Hug it out Enjoy one of the sweetest forms of self-care!	21 Go on a virtual field trip Look for fun, free places to visit online.	22 Exercise together Exercise is a powerful mood booster, enjoy it as a family.	23 Spend time in the kitchen together Whether you’re making their favorite recipe or a new one, do it together!
24 Set intentions for the day Ask each other what kind of day you’re going to have.	25 Enjoy a self-care activity together Enjoy & benefit from self-care as a family.	26 Write thank you notes Name what you are thankful for.	27 Do an act of kindness Being kind increases happiness & decreases stress.	28 Make a bird feeder Help feathered friends native to your area.	29 Volunteer together Find a cause your kids care about & volunteer together.	30 Enjoy a parent-child play date Find an activity you will all enjoy & have a great time together!
31 Daydream together Talk about your hopes & dreams.	 A PROGRAM OF FIRST 5 SANTA CRUZ COUNTY triplep.first5scc.org Contact First 5 Santa Cruz County to learn about other Triple P services in the County (831) 465-2217 triplep@first5scc.org http://triplep.first5scc.org 					

Follow Triple P Santa Cruz County
www.facebook.com/triplepscc

Sign up for Triple P SCC’s monthly e-newsletter
text TRIPLEPSCC to the number 22828

¡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
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. Aquí hay algunas sugerencias para tiempo de calidad familiar – uno para cada día del mes. Vea más ideas y recursos para cada día en https://bit.ly/31-Dias-Crianza-Positiva-2022					1 Tome tiempo para sí mismo Sea un minuto, una hora o todo el día, tome tiempo para cuidarse a sí mismo.	2 Reflexionen sobre el año pasado Compartan sus recuerdos favoritos y por lo que están agradecidos.
3 Tomen una foto chistosa juntos ¡Pongan sus caras más chistosas y diviértanse!	4 Hagan un quehacer juntos Conviértanlo en tiempo de calidad al hablar – ¡o háganlo divertido!	5 Lean juntos Lean en voz alta o en silencio, juntos o sentados uno al lado del otro.	6 Hagan dibujos unos de otros Expresen su creatividad y compartan algunas risas.	7 Bailen juntos y jueguen a los "congelados" Bailen y cuando la música se detenga, ¡congélese!	8 Jueguen a ser turistas en su propia ciudad Explore lugares nuevos y viejos.	9 Creen una cápsula del tiempo ¡Conserve recuerdos mientras crean nuevos con este proyecto!
10 Practiquen la respiración del vientre Con las manos en el vientre, respiren profundamente, sostengan, suelten y repitan.	11 Tengan una plática uno a uno La atención individual puede ayudar a que cada miembro de la familia se sienta querido.	12 Coman juntos Apaguen los dispositivos electrónicos y hablen sobre cómo fue el día de todos.	13 Ensúciense un poco las manos Planten semillas, saquen las malas hierbas o hagan unos pasteles de lodo.	14 Tengan una noche de películas en familia Miren uno de los favoritos de la familia, o tal vez algunos videos caseros.	15 Vayan en una caminata corta o larga Jueguen juegos como "Yo espío" durante su caminata para mantener a todos entretenidos.	16 Tomen una siesta juntos Relájense y recarguen "las pilas" juntos.
17 Creen una lista de música familiar ¡Una a su familia a través de la música!	18 Miren las nubes juntos Miren hacia el cielo e intenten encontrar formas en las nubes.	19 Hagan un juego de búsqueda de reciclaje Aprendan a reciclar mientras se diviertan.	20 Abrácese ¡Disfruten de una de las formas más dulces de cuidado personal!	21 Vayan en una excursión virtual Busquen lugares divertidos y gratuitos para visitar por Internet	22 Hagan ejercicio juntos El ejercicio es un poderoso estimulante del estado de ánimo, disfrútenlo juntos.	23 Pasen tiempo juntos en la cocina Ya sea que estén preparando su receta favorita o una nueva, ¡háganlo juntos!
24 Establezcan intenciones para el día Pregúntense qué tipo de día van a tener.	25 Disfruten juntos de una actividad de cuidado personal Disfruten y beneficianse del cuidado personal en familia.	26 Escriban notas de agradecimiento Nombren por lo que están agradecidos.	27 Hagan un acto de bondad juntos Ser amable aumenta la felicidad y disminuye el estrés.	28 Hagan un comedero para pájaros Ayuden a sus amigos emplumados nativos de su área.	29 Sean voluntarios juntos Encuentre una causa que les importe a sus hijos y trabajen juntos como voluntarios.	30 Disfruten de una cita de padres e hijos ¡Encuentren una actividad que todos disfrutarán y pasen un buen rato juntos!
31 Hablen de sus sueños juntos Hablen sobre sus esperanzas y sueños.	 UN PROGRAMA DE PRIMEROS 5 SANTA CRUZ COUNTY triplep.first5scc.org Comuníquese con Primeros 5 Condado de Santa Cruz para informarse sobre otros servicios de Triple P en el Condado (831) 465-2217 triplep@first5scc.org http://triplep.first5scc.org  Programa de Parentalidad Positiva					

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

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