

## ¡Celebre el Mes de la Concientización sobre la Crianza Positiva este enero!

Descubra consejos y actividades diarias para crear momentos alegres para usted y su familia este mes, junto con eventos y actividades locales.

# ENERO 2024

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1 Reflexione sobre lo que significa la esperanza para usted y su familia.	2 Capture un momento alegre hoy.	3 Empiecen un frasco de gratitud familiar.	4 Disfrute de un momento para usted con una sencilla actividad de autocuidado.	5 Compartan el "informe climático" emocional de su familia.	6 Muévanse y disfruten de la música con una fiesta de baile.
7 Simplifique su próxima semana haciendo una tarea hoy.	8 Practique esto: o Estiramiento por la mañana o Un descanso al mediodía	9 Adopten una resolución ecológica en familia.	10 Planifique momentos para conectarse con otros padres o amigos.	11 Hagan una lista de canciones en familia llena de esperanza y optimismo.	12 Mejore su bienestar con técnicas calmantes.	13 Tómen un descanso familiar de los dispositivos electrónicos.
14 Este mes exploren las oportunidades de ser voluntario o hacer donaciones.	15 Deje notas positivas para su familia en lugares inesperados.	16 Cree sus propios Tarjetas de Bingo de Actos de Bondad.	17 Disfrute de la lectura en familia.	18 Aprenda los lenguajes del amor para fortalecer su relación de familia.	19 Reúnanse para establecer las normas y rutinas de la casa en familia.	20 Exploren juntos la belleza de la naturaleza.
21 Haga una revisión de su bienestar personal.	22 Ruleta de recetas: Seleccionen un ingrediente cada uno y preparen una comida juntos.	23 Haga del ejercicio algo divertido y fácil incorporando movimiento durante el día.	24 Disfrute en familia de una comida libre de dispositivos electrónicos.	25 Dedique algo de tiempo a un pasatiempo que disfrute.	26 Celebren un show de talentos familiar en casa.	27 Exploren juntos parques, museos o lugares de interés locales.
28 Disfruten en familia de un domingo de autocuidado.	29 Elogie y reconozca las cualidades únicas de sus hijos.	30 Diseñe un menú de actividades familiares con la ayuda de todos.	31 Reflexione sobre este mes y celebre sus logros, grandes o pequeños.	<p>Escanee el código QR para ver el detallado Calendario de Actividades Familiares y descubra más sobre Triple P y el Mes de Concientización sobre la Parentalidad Positiva.</p> 		

### “Leyendo con Mamá o Papá” (Disponible en inglés y español)

Lean el libro destacado en familia y compartan sus pensamientos inspirados por la historia con los materiales de arte proporcionados por la biblioteca. Ingrese su nombre en el sorteo antes del 1º de febrero para tener la oportunidad de ganar los libros. **Bibliotecas participantes:**

- ❖ Biblioteca Pública de Watsonville
- ❖ Bibliotecas Públicas de Santa Cruz: Sucursales Branciforte, La Selva Beach, Live Oak y Scotts Valley

### Ferías Familiares de Puentes de la Comunidad

Explore las agencias locales y sus servicios, conozca a los Educadores de Padres del Programa Triple P y disfrute de un fantástico evento lleno de comida, juegos y premios.

- ❖ el 13 de enero, 11 am – 2 pm • Beach Flats Park, Santa Cruz
- ❖ el 27 de enero, 11 am – 2 pm • 521 Main St, Watsonville

Infórmese sobre el apoyo de crianza de Triple P para familias en el Condado de Santa Cruz:

<http://triplep.first5scc.org> o (831) 465-2217



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