



¡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 2026

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1	2	.	3	1	2
4 Crea un Frasco de Empoderamiento en familia.	5 Captura un momento de alegría hoy.	6 Exploren formas de mover el cuerpo en familia.	7 Muévanse y bailen con música divertida en una mini fiesta de baile.	8 Tómate un momento para conectarte con su niño/a.	9 Mejora su bienestar con técnicas de relajación.	10 Inicia una Búsqueda de Conexión para fomentar la amistad.
11 Desconexión digital: Tómese un descanso de los dispositivos electrónicos.	12 Tómese un momento para revisar su bienestar personal.	13 Dedique tiempo a un pasatiempo que disfrute.	14 Cree un espacio de aprendizaje tranquilo.	15 Comparta un momento en el que se sintió orgulloso/a, valiente o aprendió algo nuevo.	16 Facilite las transiciones cantando una canción o jugando un juego.	17 Tómese un instante para cuidarse hoy.
18 Disfruten de la lectura en familia.	19 Reúnanse para establecer reglas y rutinas familiares.	20 Compartan contratiempos y aprendan juntos.	21 Ruleta de recetas: cada uno elige un ingrediente para preparar una receta en conjunto.	22 Visiten su biblioteca local y elijan libros para toda la familia.	23 Elijan una película o programa favorito para ver juntos.	24 Exploren juntos la belleza del aire libre.
25 Disfruten de un domingo de autocuidado como actividad familiar.	26 Comience el día de su hijo/a con afecto y comparta una afirmación positiva.	27 Hagan un conjunto de "Empoderamiento Power-Ups".	28 Pasen 10–15 minutos con cada niño/a, enfocados en una actividad que disfruten.	29 Armen un horario visual.	30 Exploren su creatividad juntos.	31 Repasen este mes y celebren sus logros, grandes o pequeños.

"Leyendo con Mamá o Papá" (Disponible en inglés y español)

Lean el libro destacado en familia y comparten 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: Downtown, Felton, La Selva Beach, Live Oak y Scotts Valley

Ferias 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 24 de enero, 11 am – 2 pm • Santa Cruz MAH, Santa Cruz
- ❖ el 31 de enero, 11 am – 2 pm • La Manzana Community Resources, Watsonville

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

<http://triplep.first5sc.org> o (831) 465-2217

Escaneel 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.



UN PROGRAMA DE
PRIMEROS 5
SANTA CRUZ COUNTY
triplep.first5sc.org