


**Join us in celebrating Positive Parenting Awareness Month this January!**

Explore daily tips and engaging activities to create a hopeful and special time for you and your family this month, along with local events and activities!

# JANUARY 2024

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1 Reflect on what hope means to you as a parent and for your family.	2 Capture a joyful moment today.	3 Start a family Gratitude Jar.	4 Take a moment for yourself today with a simple self-care activity.	5 Share your emotional 'weather' report as a family.	6 Move it and groove it to some fun tunes with a dance party.
7 Simplify your upcoming week by doing one thing today.	8 Do these two things just for you: o Morning stretch o Midday break	9 Make an eco-friendly resolution as a family.	10 Schedule moments to connect with other parents or friends.	11 Build a family playlist together filled with hope and positivity.	12 Boost your well-being with calming techniques.	13 Digital Detox: Take a break from electronic devices.
14 Explore opportunities to volunteer or donate this month.	15 Leave positive notes for your family in unexpected places.	16 Create your own Bingo Cards of Kindness Acts.	17 Enjoy reading as a family.	18 Learn about love languages for a stronger connection.	19 Gather to establish house rules & routines as a family.	20 Explore the beautiful outdoors together.
21 Take a moment for a personal wellness check.	22 Recipe Roulette: Select an ingredient each to make a collective recipe.	23 Make exercise fun and easy by adding movement throughout the day.	24 Savor a screen-free meal with your family.	25 Dedicate some time to a hobby you enjoy.	26 Host a home talent show to celebrate each family member's skills.	27 Explore local parks, museums, or landmarks together.
28 Enjoy a self-care Sunday as a family activity.	29 Acknowledge and appreciate your kids' unique qualities.	30 Create a Family Activity Menu with contributions from all members.	31 Look back on this month and celebrate your wins, big or small.	<p>Scan QR Code to view detailed Family Activity Calendar and discover more about Triple P and Positive Parenting Awareness Month.</p> 		

**Laid Back Book Club** (Available in both English and Spanish)

Read the featured book together, and express your reflections inspired by the story using library-provided art supplies. Enter your name into the raffle box by February 1st for a

chance to win the books! **Participating libraries:**

- ❖ Watsonville Public Library
- ❖ Santa Cruz Public Libraries: Branciforte, La Selva Beach, Live Oak & Scotts Valley Branches

**Community Bridges Family Fairs**

Explore local agencies and their services, meet the Triple P Parent Educators, and enjoy a fantastic event filled with food, games, and prizes!

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

Learn more about Triple P parenting support for families in Santa Cruz County:

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



## ¡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)