

## ¡Celebre el Mes de Concientización de la Crianza Positiva!

Explore consejos diarios, actividades divertidas y eventos gratuitos que se llevarán a cabo este mes por nuestra parte y nuestros colaboradores comunitarios\* que promueven las relaciones positivas y el bienestar familiar.

# ENERO 2025

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 <p>Escanee el Código QR para ver el detallado Calendario de Actividades Familiares y descubra más sobre Triple P y el Mes de Concientización de la Crianza Positiva.</p>			<p><b>1</b></p> <p><b>Haga una pausa y reflexione:</b> ¿Cómo me siento y qué necesito para “recargar mis baterías”?</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Haga un frasco de bondad:</b> Decoren un contenedor juntos para recolectar momentos de bondad.</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Picnic con bebidas calientes:</b> Traiga un termo de su bebida caliente favorita y disfrútelas al aire libre.</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Nutra las conexiones:</b> Ofrezca o busque ayuda de otro padre o cuidador.</p>
	<p><b>5</b></p> <p><b>Haga un horario visual:</b> Use fotos, una tabla, o una lista de verificación para mostrar las rutinas diarias.</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Conexión en la mañana:</b> Empiece el día con afecto y una afirmación positiva.</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Planee un intercambio con amigos o familiares:</b> Intercambien artículos que ya no necesitan y descubran algo nuevo.</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Hagan estiramientos y muévanse juntos:</b> Involucre a la familia en hacer estiramientos o una fiesta de baile rápida.</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Celebre lo positivo:</b> Reconozca conductas positivas hoy, animando el desarrollo.</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Hagan una lista de canciones:</b> Reúnan las canciones favoritas de todos y disfrútenlas juntos.</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>Concurso de cocina:</b> Formen un equipo para crear una comida o botana con ingredientes de la alacena.</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Ensayen la resolución de problemas:</b> Hablen sobre desafíos y tengan una lluvia de ideas de posibles soluciones para fomentar la resiliencia.</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Comparta sus errores:</b> Fomente la resiliencia y una actitud positiva al hablar sobre lo que usted ha aprendido.</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Disfruten leer juntos:</b> Planee una visita a su biblioteca local para seleccionar libros o audiolibros.</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Aparten un lugar para calmarse:</b> Pongan artículos calmantes en un lugar acogedor al que puede ir su hijo para tranquilizarse y calmarse por su cuenta.</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Arte de agradecimiento:</b> Creen tarjetas para las personas de servicio en la comunidad para expresar la gratitud y luego entréguelas juntos.</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Día de las cosas favoritas:</b> Cada quien puede elegir una actividad para disfrutar juntos.</p>
<p><b>19</b></p> <p><b>Crear un ‘kit para afrontar’:</b> Tengan una lluvia de ideas sobre estrategias y actividades juntos y mantengan la lista fácilmente accesible.</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Tiempo tranquilo juntos:</b> Tomen 10 minutos para actividades como escribir en un diario o dibujar para recargar las baterías.</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Actos sencillos de felicidad:</b> Disfrute un pasatiempo favorito para relajarse y reconectar con sus intereses.</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Modele la calma:</b> Practique respirar profundamente o contar hasta 10 en voz alta, e invite a su niño a acompañarle.</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Anime la responsabilidad:</b> Dele una pequeña tarea a su niño para fomentar el sentido de contribución y logro.</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Pruebe una práctica de transición divertida:</b> Canten una canción al recoger o jueguen un juego de adivinanzas para dar estructura y diversión a las actividades diarias.</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Noche de televisión en familia:</b> Disfruten una película o un programa favorito con botanas y cobijas acogedoras para tiempo de calidad.</p>
<p><b>26</b></p> <p><b>Comidas temáticas:</b> Cocinen juntos con un tema divertido como “Noche de tacos” o el “Desayuno para la cena” para tener una experiencia creativa.</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Reflexiones sobre la bondad:</b> Haga que cada miembro de la familia comparta un acto de bondad que hizo u observó.</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Practique reconectar con afecto:</b> Use la forma de afecto preferida de su hijo (abrazo, chocar los cinco, etc.) para pausar y reconectar.</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Hagan cupones de bondad:</b> Incluya ayudar con los quehaceres o hacer una actividad favorita para animar la bondad y conexión.</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Tiempo individual:</b> Pase 10–15 minutos en una actividad que le guste a su hijo para fortalecer su relación.</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recuerde y reflexione:</b> Comparta memorias favoritas de enero y hablen sobre actividades que pueden hacer más seguido en familia.</p>	

### Leyendo con Mamá o Papá (Disponible en inglés y español a partir del 6 de enero)

Lean juntos el libro destacado y compartan sus reflexiones inspiradas por la historia utilizando materiales de arte proporcionados por la biblioteca. **Bibliotecas participantes:**

- Bibliotecas Públicas de Santa Cruz: Sucursales de Boulder Creek, Capitola, Centro de Santa Cruz, Live Oak y Scotts Valley
- Biblioteca Pública de Watsonville

### Feria Familiar de Puentes de la Comunidad

¡Explore las agencias locales, conozca a los Educadores de Padres de Triple P y disfrute de un evento familiar lleno de diversión con comida, juegos y premios!

- el sábado, 18 de enero, 11 am–2 pm | 1740 17th Avenue, Santa Cruz
- el sábado, 25 de enero, 11 am–2 pm | 521 Main St, Watsonville

# ¡CELEBRE EL MES DE CONCIENTIZACIÓN DE LA CRIANZA POSITIVA!

Este enero marca el 13º Mes Anual de Conciencia de la Crianza Positiva, celebrando el rol vital de los padres y cuidadores en la crianza de niños sanos y resilientes. Explore las actividades gratuitas que se llevarán a cabo este mes por nuestra parte y nuestros colaboradores comunitarios que promueven las relaciones positivas y el bienestar familiar. ¡Esperamos verle allí!

**Baile Latino Zumba Familiar en el YMCA** | Inscríbese en: <https://bit.ly/LatinDanceYMCA>

¡Reúna a toda la familia para divertirse y estar en buena condición física! Disfruten de ritmos latinos animados, movimientos de baile fáciles de seguir y tiempo de calidad con sus seres queridos en un ambiente acogedor y positivo. Todas las edades y niveles de habilidad son bienvenidos, ¡no se necesita experiencia! Pueden moverse, bailar y crear recuerdos mientras se mantienen activos como familia.

- los viernes, 10 y 24 de enero, 5 – 6 pm | 27 Sudden Street, Watsonville

**Caminata Familiar de la Fundación Elkhorn Slough: Juntos sanamos** | Inscríbese en: <https://bit.ly/Elkhorn-Jan11>

Únase a Juan Ramírez para un día de diversión en familia al aire libre. Los participantes tendrán la oportunidad de conectarse con otras familias mientras hacen caminatas en una propiedad protegida por ESF. La caminata le llevará por algunos hábitats raros, con paradas frecuentes para la observación de aves, la identificación de plantas nativas y muchas historias fascinantes de la restauración.

- el sábado, 11 de enero, 9 am - 12 pm | 360 Hall Rd, Watsonville

**Taller de PVPSA: La importancia de mantener y fortalecer los valores familiares**

Explora las enseñanzas ancestrales en este taller, que se centra en historias tradicionales y experiencias vividas. Estos valores familiares y culturales continúan sirviendo como principios rectores, fortaleciendo las relaciones y abordando los desafíos cotidianos dentro de las familias y las comunidades. (Presentado solamente en español)

- el jueves, 16 de enero, 5pm | 411 E Lake Ave, Watsonville

**Stars Therapy Services / Programa Infantil: Asegurando que su niño/a esté alcanzando su potencial** | Inscríbese en: <https://bit.ly/PVPSA-Jan16>

Únase a este taller para explorar el desarrollo de su hijo y los hitos clave para las edades de 0 a 3 años en el habla, la conducta, las habilidades motoras y el aprendizaje socioemocional. Un especialista en desarrollo infantil y un terapeuta ocupacional ofrecerán estrategias, responderán preguntas y compartirán recursos gratuitos a través del programa Early Start (Comienzo Temprano) de California.

- los viernes, 17 y 31 de enero, 5pm | 4450 Capitola Rd, Capitola

**Taller Triple P: “El arte de ser padres” en colaboración con Semillitas** | Inscríbese en: <https://bit.ly/Crianza-27Ene>

Aprenda acerca de Semillitas, un programa que ofrece una cuenta de ahorros para la universidad gratuita a los niños nacidos en el condado de Santa Cruz a partir del 1 de enero, 2021. Semillitas ayuda a las familias a apoyar el futuro educativo de sus niños. Aprenda cómo seguir el progreso de la cuenta de su niño, cómo se agregan fondos a medida que crece y alcanza hitos, y cómo la cuenta crece con el tiempo. Además, al asistir a una sesión de Triple P, ¡será elegible para recibir un depósito único de \$50 en la cuenta Semillitas de su niño! (Presentado solamente en español)

- el lunes, 27 de enero, 5:30 - 7 pm | 275 Main St, Suite 100, Watsonville

**Día de Arte en Familia de Pajaro Valley Arts** | Inscríbese en: <https://bit.ly/PV-Arts>

Disfrute de una tarde creativa con recorridos bilingües por las galerías de nuestra Exhibición de Miembros “#whatever” y ¡actividades artísticas prácticas como teñidos de telas anudadas, fabricación de pulseras y más en nuestros jardines!

- el jueves, 30 de enero, 12 - 2 pm | 37 Sudden St, Watsonville



Escanee el código QR para ver más detalles y explorar nuestro Calendario de Actividades Familiares, con consejos y actividades diarias para promover el bienestar familiar y la crianza positiva.

