

TIP SHEET:

Power of Positive Parenting

For the parent

Being a parent is one of the hardest jobs and there are no easy answers. The most important thing is to raise your child so she is happy, healthy and safe, while also staying positive about your own life and needs.

Here are some tips for being a positive parent:

- Appreciate the value of play. Play with your children whenever you can. Play can prevent discipline problems, it's a great way for children to learn and is very important for building a positive relationship between you and your child.
- Talk with and listen to your child. It's important to make eye contact and use gentle touch when communicating with your child.
- Remember the importance of non-verbal communication, and be sure to hold your child to comfort them.
- Build your child's brain and body. Provide healthy meals and snacks and model good eating habits. Encourage exercise by being active with your child.
- Learn how your child learns and how she may be unique from other children. Know all areas of your child's development—physical, intellectual, social, emotional and moral—and remember there is nothing to be ashamed of if she needs special help to progress at her own best rate.
- Cherish your child's individuality. Praise your children's differences and avoid comparing them or asking why they can't be like someone else.
- Set your household up for success—make it work for the whole family. Model and teach good safety habits and establish routines. Discuss and enforce family rules that work for your household—for example, putting toys away after play.
- Take care of yourself. If you are tired, ill or just worn out, you cannot be an effective parent. Eat healthy, get enough sleep, take occasional breaks from parenting if possible, and enlist the support of family, friends and neighbors when things seem overwhelming. You can also find support through parenting groups.
- Make time for family activities. A sense of belonging is enhanced when families take time to engage in common activities such as having meals together.
- Teach your child right from wrong. A child's understanding of right and wrong develops slowly, from within. Actively teach your children a code of moral conduct and lay the groundwork for him to develop his own morals.



CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



PÁGINA DE
CONSEJO:

El Poder de Ser Padre y Madre

Para los padres

Ser padre es una de las tareas más complicadas y no hay respuestas fáciles. Lo más importante es criar al niño de manera que esté feliz, saludable y sano. Es importante mantenerse positivo sobre su propia vida y necesidades.

Aquí hay algunos consejos:

- Aprecie el valor del juego. Juegue con sus hijos siempre que pueda. El juego puede prevenir problemas disciplinarios; es una gran manera que tienen los niños de aprender, y es muy importante para construir una relación positiva entre usted y su niño.
- Hable y escuche a su niño. Es importante hacer contacto visual y tocarlo suavemente cuando converse con él o ella.
- Recuerde la importancia de la comunicación no-verbal, y asegúrese de consolar a su niño.
- Construya el cuerpo y el cerebro de su hijo. Dele comidas y botanas saludables para que desarrolle buenos hábitos alimenticios. MotíVELO a que haga deporte, siendo activo con su hijo.
- Aprenda de cómo su hijo/a aprende y cómo es único/a. Conozca todas las áreas de desarrollo infantil—físico, intelectual, social, emocional y moral—y recuerde que no hay nada de qué avergonzarse si su niño necesita ayuda especial.
- Aprecie la individualidad de su niño/a. Valore sus diferencias y evite compararlos o preguntar por qué no puede ser como otros.
- Arregle las cosas para el éxito – haga que funcione para toda la familia. Desarrolle y enseñe buenos hábitos y establezca rutinas. Discuta y establezca reglas familiares que funcionen para un hogar—por ejemplo, guardando los juguetes después que terminen de jugar.
- Cuide de sí mismo. Si está cansado, enfermo o, simplemente, no puede ser un padre o madre efectivo. Coma saludablemente, duerma bien, tome descansos de ser posible y haga una lista de apoyo con amigos, familiares y vecinos para los momentos complicados. También hay grupos de apoyo para padres y madres.
- Tómese un tiempo para las actividades familiares. Una sensación de pertenencia crece cuando las familias se toman un tiempo para hacer actividades comunes como cenar juntos.
- Enséñele a distinguir lo que está bien y de lo que está mal. La comprensión de un niño/a de esto se demora en desarrollar, desde adentro. Activamente enséñele un código de conducta moral y sienta las bases para que ellos desarrollen sus propios valores morales.

