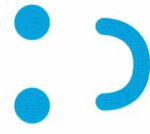


Cinco pasos para lograr una crianza positiva



Existen tantas opiniones y teorías acerca de criar niños. ¿Cómo saber qué funciona y qué es mejor? El Programa de Crianza Positiva – Triple P cuenta con más de 30 años de investigación de respaldo. A continuación podrá ver los cinco pasos de Triple P para una vida familiar más saludable.

1. Crear un ambiente seguro e interesante

Los niños aburridos tienden a portarse mal. Los adolescentes aburridos pueden meterse en problemas. Cree un ambiente que mantenga a sus hijos entretenidos. Retire los potenciales peligros de su hogar y enséñeles sobre seguridad básica.

2. Ofrecer un ambiente positivo para el aprendizaje

Si un niño o adolescente se le acerca en busca de ayuda o para conversar, es porque están listos para aprender. Bríndeles su atención positiva, incluso cuando solo pueda hacerlo por unos pocos minutos. Fomente sus ideas y opiniones.

3. Utilizar disciplina asertiva

Establezca reglas y límites claras, y haga un seguimiento con consecuencias justas. Con niños más grandes, puede negociar y pueden decidir las reglas y las consecuencias juntos. Elogie tanto a los niños pequeños como a los más grandes, para fomentar el comportamiento que desea.

4. Tener expectativas realistas

Nadie es perfecto, niños, adolescentes o adultos, así que no espere que sus hijos hagan más de lo que pueden hacer. Y recuerde, todos los padres enfrentan dificultades en ocasiones.

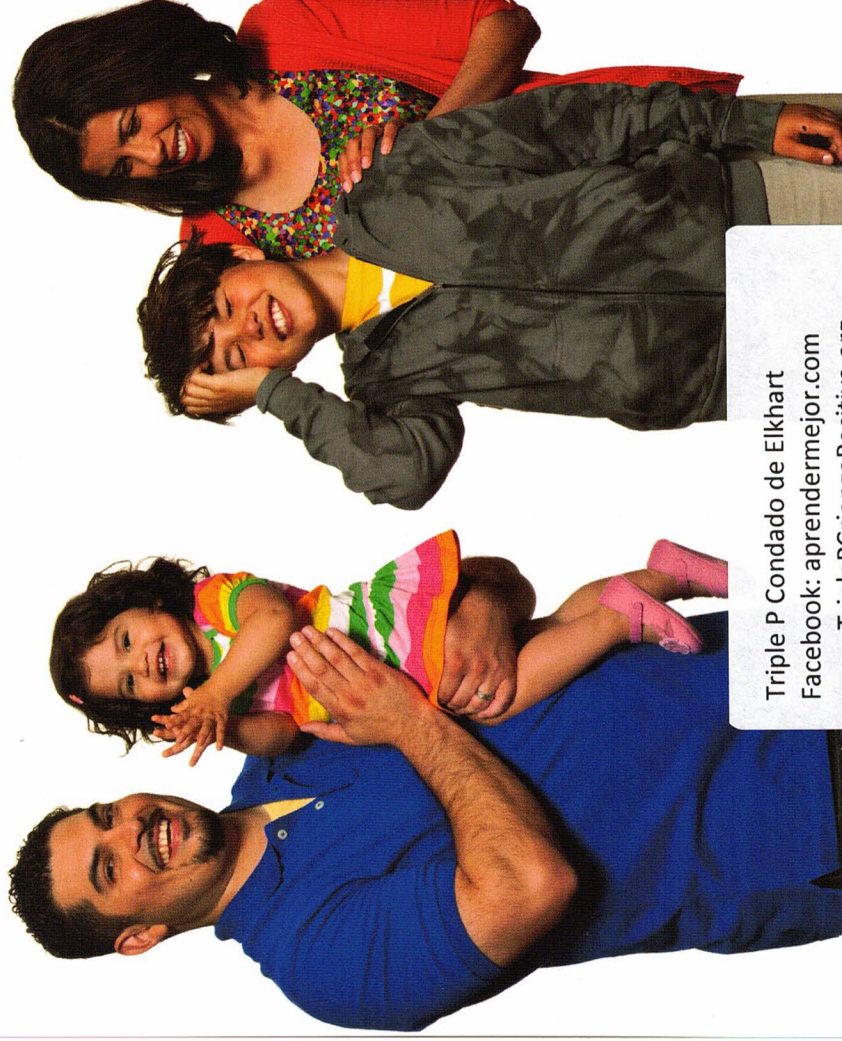
5. Cuidarse como padres

Se trata de lograr el equilibrio. Debe pensar en sus propias necesidades también. Así que asegúrese de recibir apoyo, tener tiempo para estar con amigos, e incluso hasta tiempo para usted mismo.

Obtenga más información: www.triplep-crianza.net/condadodeelkhart
574.226.0160 o fb.me/triplepinelkhartcounty

Triple P del Condado de Elkhart ha sido traído a los padres por Horizon Education Alliance, CAPS y varios otros grupos comunitarios.

Padres y madres: ¡manténganse positivos!



Triple P Condado de Elkhart
Facebook: [aprendermejor.com](https://www.facebook.com/aprendermejor.com)
www.TriplePCrianzaPositiva.org
Telefono: 574.226.0160

Cinco pasos para lograr una
crianza positiva



www.triplep-crianza.net/condadodeelkhart



Five steps to positive parenting



There are so many opinions and theories about raising kids. So how do you know what's best and what works? The Triple P – Positive Parenting Program has more than 30 years' research to back it up. These are Triple P's five steps to a happier family life.

1. Create a safe, interesting environment

Bored kids are likely to misbehave. Bored teenagers may find trouble. So create an environment that keeps your children entertained. Remove potential dangers from the home and teach basic safety.

2. Have a positive learning environment

If a child or teenager comes to you for help or a chat, they're ready to learn. Give them positive attention, even if only for a minute or so. Encourage their ideas and opinions.

3. Use assertive discipline

Set clear rules and boundaries and follow through with fair consequences. You can negotiate some of these with older kids and decide on the rules and consequences together. Praise little and big kids to encourage the behavior you like.

4. Have realistic expectations

Nobody's perfect – kids, teenagers or adults – so don't expect your child to do more than they're capable of. And remember, *all* parents make mistakes sometimes.

5. Take care of yourself as a parent

It's all about balance. You've got to look after your own needs too, so make sure you're getting some support, time with friends, and maybe even a little time to yourself!

Find out more: www.triplep-parenting.net/elkhartcounty

Triple P Elkhart County is brought to parents by Horizon Education Alliance, CAPS and many additional community partners.

Parents, stay positive!



Contact Triple P in Elkhart County
www.TriplePElkhartCounty.org
fb.me/triplepineelkhartcounty
Phone: 574.226.0160



Five steps to positive parenting

www.triplep-parenting.net/elkhartcounty

