TOP TEN TIPS FOR PARENTS

Adapted from the Triple-P Positive Parenting Program

ARIZONA DEPARTMENT *of* CHILD SAFETY
Office of Prevention

1 **BE THERE!** When your child wants to show you something, stop what you are doing and pay attention to him. It is important to spend frequent, small amounts of time with your child, doing things that you both enjoy.

2 **GIVE HUGS!** Give your child lots of love and affection. It's good for you too; hugs can be great stress reducer.

3 **SHARE YOUR DAY!** Talk to your child about things she is interested in, and share positive aspects of your day with her.

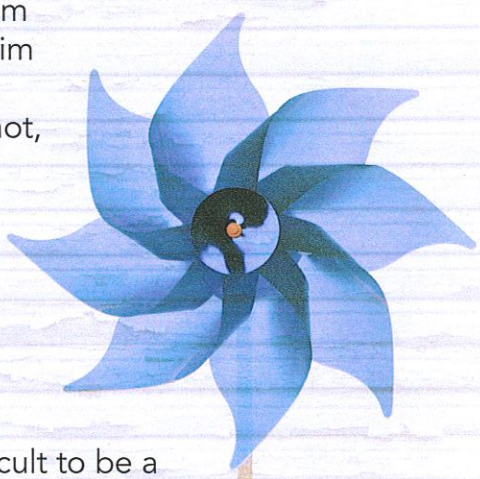
4 **ENCOURAGE THE GOOD STUFF!** Give your child descriptive praise when he/she does something you want to see more of (e.g., "Thank you for taking out the trash right way when I asked.")

5 **KEEP 'EM BUSY!** Children are more likely to misbehave when they are bored. Provide lots of engaging indoor and outdoor activities for your child, like modeling with Play-Doh or clay, coloring books, dress-ups, cardboard boxes, scavenger hunts in the yard, etc.

6 **SHOW THE WAY!** Teach children new skills be first showing the skill yourself, then giving your child opportunities to learn the new skill. For example, speak politely to each other in the home. Then, prompt your child to speak politely (e.g., "Remember to say please and thank you") and praise him/her on their efforts.

7 **SET LIMITS!** Sit down and have a family discussion on the rules of the home. Set clear limits, and let your child know what the consequences are for breaking the rules.

8 **DON'T FREAK OUT!** If your child misbehaves, stay calm and give a clear instruction to stop behaving and tell him what you would like to him to do ("Stop fighting, play nicely with each other.") Praise the child if he stops; if not, follow through with an appropriate consequence.



9 **BE REALISTIC!** All children misbehave at times, and it is likely that you will have some discipline hassles. Be realistic and keep expectations age appropriate. Trying to be a perfect parent will set you up for frustration and disappointment.

10 **LOOK AFTER YOURSELF!** It is difficult to be a calm, relaxed parent if your are stressed, anxious or depressed. Try to find time each week to let yourself unwind or do something you enjoy.

CSO-1646 3-18

LOS DIEZ PRINCIPALES CONSEJOS PARA PADRES

Adaptado del programa Triple-P Positive Parenting Program.

ARIZONA DEPARTMENT *of* CHILD SAFETY
Office of Prevention

1 **ESTAR ALLÍ!** Cuando su hijo quiera mostrarle algo, deje lo que esté haciendo y préstele atención. Es importante pasar períodos breves y frecuentes con su hijo y hacer cosas que ambos disfruten.

2 **DAR ABRAZOS!** Dele a su hijo mucho amor y afecto. Es bueno para usted también; los abrazos ayudan mucho a reducir el estrés.

3 **COMPARTE TU DÍA!** Hable con su hijo de las cosas que le interesen y comparta aspectos positivos de su día con él.

4 **¡ALIENTA LO BUENO!** Exprese elogios descriptivos cuando su hijo haga algo que usted quiere que haga con más frecuencia (por ejemplo: "Gracias por sacar la basura apenas te lo pedí").

5 **MANTENLOS OCUPADOS!** Es más probable que los niños se comporten mal cuando estén aburridos. Ofrézcale a su hijo muchas actividades entretenidas en el interior y al aire libre, como jugar con masa Play-Doh, arcilla o cajas de cartón, colorear libros, disfrazarse, jugar a la búsqueda del tesoro en el patio, etc.

6 **LIDERAR EL CAMINO!** Enséñele a su hijo nuevas habilidades practicándolas primero usted mismo, y después dele a él la oportunidad de aprender la nueva habilidad. Por ejemplo, háblense con amabilidad el uno al otro en el hogar. Después, dígale a su hijo que hable con cortesía (por ejemplo: "Recuerda decir 'por favor' y 'gracias'") y elógielo por sus esfuerzos.

7 **PON LÍMITES!** Siéntese y tenga una conversación familiar sobre las reglas del hogar. Establezca límites claros y hágale saber a su hijo cuáles son las consecuencias de romper las reglas.

8 **NO TE ASUSTES!** Si su hijo se comporta mal, conserve la calma, dele una instrucción clara para que deje de comportarse así y dígale lo que le gustaría que haga ("Dejen de pelear, jueguen amablemente juntos").Elogie al niño si se detiene; de lo contrario, realice un seguimiento con una consecuencia apropiada.

9 **SER REALISTA!** Todos los niños se comportan mal a veces, y es probable que tengan ciertos problemas de disciplina. Sea realista y tenga expectativas de acuerdo a la edad. Tratar de ser un padre perfecto solo le generará frustración y decepción.

10 **CUÍDATE!** Es difícil ser un padre calmo y relajado si está estresado, ansioso o deprimido. Intente encontrar tiempo cada semana para relajarse o hacer algo que disfrute.

CSO-1646 3-18