

Calendario de diversión familiar para el 2018

Cómo mantener fuerte a su familia

El calendario de diversión familiar de este año brinda ideas acerca de cómo mantener fuerte a su familia. Cada familia tiene sus fortalezas al igual que sus desafíos. Cuando se encuentra bajo estrés, se puede necesitar un poco de ayuda para acabar el día. Cuando los padres demuestran valentía y cuentan con ayuda, se les hace un poco más fácil el trabajo.

Usted encontrará ideas para mantenerse fuerte cuando se pone difícil la vida. Desarrollar su fuerza es una idea estupenda para mantener fuerte a la familia. Cuando los familiares trabajan juntos y consiguen apoyo de otros, los niños tienden ser más contentos y sanos.

También encontrará ideas para realizar actividades sencillas en cada cuadrado del calendario. Estas actividades las pueden disfrutar personas de toda edad y las puede realizar con artículos que ya están por la casa. No hay ninguna manera “correcta” de utilizar este calendario.

Usted puede:

- ◆ modificar las actividades basadas en los intereses de su familia.
- ◆ realizar la actividad el día en el que aparece en el calendario
- ◆ marcar con un círculo aquellas actividades que le gustan y realizarlas en el día de su preferencia, quizás en su “noche familiar.”
- ◆ realizar todas las actividades o sólo una actividad por semana.

Como sea que decida usar el calendario, pasar tiempo de calidad juntos impactará positivamente a su familia. Esperamos que este calendario le ayude a encontrar maneras de pasar tiempo de calidad juntos en familia, divirtiéndose y manteniéndose fuerte.

La información para este calendario viene de: “Building Community, Building Hope Resource Guide,” Child Welfare Information Gateway.

~El personal de Prevent Child Abuse Wisconsin



Las familias fuertes cuentan con:

- Amor y respeto el uno por el otro
- Comprensión de las destrezas de la crianza y del crecimiento infantil
- La habilidad de enfrentarse con eventos estresantes
- Ayuda de otros, cuando sea necesario – familiares, amigos y vecinos
- La satisfacción de sus necesidades básicas – vivienda, alimentación, vestimenta, atención médica. etc.

Enero

Mantenerse saludable alimentándose bien

Los niños aprenden los hábitos de alimentación observándolo. Sea un buen ejemplo. Practique lo siguiente:

- Comer juntos es importante para vincularse con sus hijos. Ofrezca una variedad de alimentos saludables. Concéntrese más en lo que dicen sus hijos que en lo que comen.
- Premie a los niños con su tiempo y palabras alentadoras en lugar de alimentos o golosinas.
- Como familia, planifique, haga compras y cocine en casa. Los niños pueden ayudar a planificar el menú, poner la mesa y ayudar a preparar la comida si son mayores.
- Permita que los niños creen su propia receta; por ejemplo, un refrigerio de granos y frutos secos (*trail mix*), batidos y ensalada de fruta.

Notas

“Todos los grandes cambios en América empiezan en la mesa al cenar”.

~Ronald Reagan

Libros de este mes:

Gregory, the Terrible Eater
por M. Sharmat

What's so Yummy? All About Eating Well and Feeling Good
por R. Harris

Nutrition Facts for Kids: Teaching Children the Facts about Nutrition
por M. A. Ruffaer

Monsters Don't Eat Broccoli
por B. Hicks

Enero de 2018

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
	1 Conversar sobre cómo mantenerse saludables en el 2018	2 Probar un alimento nuevo	3 Dibujar el clima	4 Pintar usando los dedos	5 Respirar profundamente	6 Hacer títeres con bolsas de papel
7 Hacer voluntariado como familia	8 Construir una familia de nieve	9 Evitar ver la tele el día de hoy	10 Jugar un juego de mesa	11 Entregar una nota positiva a alguien	12 Preparar un refrigerio nutritivo	13 Hacer ejercicios en familia
14 Preparar cidra de manzana caliente	15 Vestirse elegantes para la cena	16 Probar algo nuevo	17 Enviar una carta a alguien	18 Ayudar a poner la mesa	19 Realizar una búsqueda de tesoros	20 Escribir un poema sobre la paz
21 Llamar a alguien que ama	22 Hornear galletas dulces en familia	23 Cantar canciones con la familia	24 Hacer caras en el espejo	25 Visitar la biblioteca	26 Hablar sobre un programa de la tele	27 Preparar <i>trail mix</i> o un batido
28 Construir su propia pista de obstáculos	29 Visitar un museo	30 Abrazar a alguien que ama	31 Hacer un favor para alguien más			

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.

Para más información, llámenos al 1-800-CHILDREN o visite nuestro sitio web en www.preventchildabusewi.org.



Febrero

Cómo sobrellevar los berrinches

Los niños de dos y tres años aprenden muchas cosas nuevas. Una de ellas no incluye cómo controlar su enojo. Los berrinches son comunes porque ellos quieren hacer cosas de forma independiente. También saben lo que quieren o necesitan pero no siempre pueden encontrar las palabras para expresárnoslo.

Es más fácil prevenir un berrinche que lidiar con él. Intente hacer lo siguiente:

- Dirija la atención de su hijo a otra cosa – “Mira ese camión de bomberos”.
- Dele una opción a su hijo – “¿Quieres zanahorias o arvejas (chícharos)?”.
- Realice una rutina diaria que incluya actividades divertidas, descanso y alimentos saludables.
- Dígale a su hijo cuando haya hecho un buen trabajo expresando sus sentimientos usando palabras o controlándose.

Notas

“Lamento que haya llegado tarde, pero tuve una discusión con mi niño pequeño sobre los calcetines”.

~Desconocido

Libros de este mes:

Jilly's Terrible Temper Tantrums: And How She Outgrew Them
por M. Heineman Pieper

A Little Book About Feelings
por A. Schiller

Baditude! What to Do When Life Stinks! (Responsible Me!)
por J. Cook

How to Take the Grrrr Out of Anger
por E. Verdick

Febrero de 2018

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
				1 Lanzar "pelotas de nieve" usando calcetines doblados	2 Abrigarse bien y jugar afuera	3 Hablar sobre los sentimientos
4 Quitar la nieve de la acera de su vecino	5 Realizar un proyecto de arte	6 Ir a patinar sobre hielo	7 Hacer corazones de papel	8 Aprender sobre la historia de su familia	9 Bailar al ritmo de su canción favorita	10 Contar chistes
11 Hornear galletas en forma de corazón	12 Hacer una "fiesta de verano"	13 Probar o preparar comida de otra cultura	14 Decir "te amo"	15 Hacer pulseras de la amistad	16 Aprender sobre el presidente de los EE.UU.	17 Escuchar música clásica
18 Jugar boliche	19 Deslizarse en la nieve juntos	20 Hacer un picnic dentro de la casa	21 Leer un libro sobre los osos polares	22 Construir un fuerte usando cobijas	23 Hacer una tarjeta para entregar a su vecino	24 Noche de juego familiar
25 Ir a la matiné	26 Empezar un libro de fotos y recuerdos familiares	27 Buscar 10 objetos rojos	28 ¿Qué podemos hacer cuando nos enojamos?			

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.

Para más información, llámenos al 1-800-CHILDREN o visite nuestro sitio web en www.preventchildabusewi.org.

Marzo

Cómo establecer un vínculo con su bebé

El apego es un vínculo profundo y duradero que se establece entre un cuidador y un niño durante los primeros años de vida de un bebé. Es la clave para el crecimiento del cuerpo y la mente del bebé. Los bebés que tienen este vínculo y se sienten amados tienen una mejor probabilidad de crecer y ser adultos cariñosos.

He aquí algunas maneras de establecer un vínculo con su bebé:

- Responder cuando llora. No se puede “mimar” a un bebé con demasiada atención.
- Sostener y tocar a su bebé. Mantenerlo cerca con un canguro o mochila para bebés mayores.
- Usar los momentos de alimentación, baño, y cambios de pañal para mirar a su bebé, sonreír y hablar.
- Leer, cantar y jugar cu-cú te veo. A los bebés les encanta escuchar voces.



Notas

“Jamás conocemos el amor de un padre o madre hasta que tengamos nuestros propios hijos”.

~Henry Ward Beecher

Libros de este mes:

Twinkle, Twinkle, Little Star: And Other Favorite Nursery Rhymes
por S. Rescek

Chicka Chicka Boom Boom
por B. Martin Jr

Baby Signs: A Baby-Sized Introduction to Speaking Sign Language
por J. Allen

Where is Baby's Belly Button?
por K. Katz

Marzo de 2018

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
				1 Aprender sobre su comunidad	2 Ser honesto cuando se le haga una pregunta	3 Realizar ejercicios de estiramiento muscular
4 Ir a un parque	5 Sentarse envueltos en cobijas y contar historias	6 Abrazar a alguien que ama	7 Jugar a las escondidillas	8 Compartir su poema favorito	9 Construir con bloques	10 Conversar sobre lo que significa la paz para ustedes
11 Investigar dónde hacer voluntariado como familia	12 Mirar las fotografías de bebé	13 Llamar a un familiar y preguntarle sobre su día	14 Vestirse de forma graciosa para la cena	15 Evitar ver la tele el día de hoy	16 Donar la ropa que ya no les quede	17 Preparar panquequés con colorante alimenticio verde
18 Crear una pista de obstáculos dentro de la casa	19 Leer un libro juntos	20 Buscar señales de la primavera	21 Aprender a escribir tu nombre	22 Hace un mayor esfuerzo para sonreír más	23 Lavar los platos a mano	24 Colorear un dibujo especial para alguien
25 Conversar sobre quiénes son sus ejemplos a seguir	26 Preparar un pastel en familia	27 Conversar sobre maneras en que su familia puede ahorrar energía	28 Fingir estar en una banda de música	29 Organizar su closet	30 Hornear galletas para alguien más	31 Aprender sobre otro país

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.

Para más información, llámenos al 1-800-CHILDREN o visite nuestro sitio web en www.preventchildabusewi.org.



Abril

Cómo criar a los niños en edad escolar

Los niños de 6 a 12 años pasan por grandes cambios. Mientras pasan más tiempo en la escuela con sus amigos, desarrollan su propia identidad. Además, su cuerpo está cambiando y creciendo rápidamente. Aprenden a controlar sus sentimientos, pueden razonar y resolver problemas. Necesitan reglas y estructura y, más que nada, el amor y el apoyo de sus padres.

A continuación hay consejos para criar a los niños de esta edad:

- Hacer algunas reglas importantes y seguirlas. Los niños quieren libertad, así que bríndeles opciones en asuntos más pequeños como la ropa y los adornos de su habitación.
- Hablarles sobre sus expectativas. Pegar las reglas y las rutinas donde todos los puedan ver. Menos “áreas grises” conllevan a menos discusiones.
- Apoyar el crecimiento de su cuerpo. Los niños de esta edad necesitan comidas saludables – el desayuno es sumamente importante. También requieren de aproximadamente 10 horas de sueño cada noche.
- Hablar con su hijo Y escuchar a lo que dice. Es posible que parezca que no le importa lo que usted le dice, pero sí quiere su amor, atención y consejo.

Notas

“La educación es el arma más poderosa que puede usar para cambiar el mundo”.

~Nelson Mandela

Libros de este mes:

Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day

por J. Viorst

Cloudy With a Chance of Meatballs

por J. Barrett

The Borrowers

por M. Norton

Parenting in the Age of Attention Snatchers: A Step-by-Step Guide to Balancing Your

Child’s Use of Technology

por L. Palladino

Abril de 2018

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
1 Encontrar objetos que sean lisos y dispares	2 Visitar un asilo de ancianos para cantar canciones	3 Hablar sobre sus recuerdos de la niñez	4 Realizar saltos de tijera	5 Tocar música mientras hace los quehaceres	6 Aprender 5 palabras en el lenguaje de señas	7 Ver las noticias y conversar sobre lo visto
8 Hablar sobre 3 a 5 reglas en la familia y escribirlas	9 Realizar "limpieza de la primavera"	10 Explorar un mapa juntos	11 Parar, hablar y escuchar al uno al otro	12 Saltar en los charcos	13 Agradecer a alguien por ser su amigo	14 Jugar a "lo que hace la mano hace la tras"
15 Leer un libro sobre amigos	16 Hacer su propia bandera personal	17 Cantar juntos	18 Hacer una lista de compras de alimentos saludables	19 Hablar sobre ser un buen amigo	20 Hacer burbujas al aire libre	21 Hacer un refrigerio de ingredientes mixtos usando cereales distintos
22 Visitar a sus amigos	23 Limpiar su vecindario e involucrar a los vecinos también	24 Ir de caminata	25 ¿Qué quieres hacer cuando seas mayor?	26 Dibujar el vecindario	27 Conversar sobre cómo tomar buenas decisiones	28 Averiguar lo que sucede con los objetos reciclados
29 Reírse mucho el día de hoy	30 Tomar helado					

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.

Para más información, llámenos al 1-800-CHILDREN o visite nuestro sitio web en www.preventchildabusewi.org.



Mayo

Desarrollar destrezas de enfrentamiento

Todos los niños se enfrentan con problemas y desilusiones. El poder sobrellevarlos es una destreza importante para aprender. Los expertos lo llaman “resiliencia” o cómo alguien se recupera después de una complicación.

Puede ayudar a su hijo a desarrollar las destrezas de enfrentamiento al:

- Tener una actitud positiva – los niños observarán cómo resuelve un problema. Brindar el ejemplo de una actitud de “Yo sí puedo”.
- Desarrollar la seguridad diciéndole a su hijo lo que hace bien. Decirle cuando es bondadoso, útil, paciente, etc.
- Fomentar el establecimiento de objetivos y ayudarles a establecer objetivos realistas. Trabajar para lograrlos, un paso a la vez.

Notas

“La vida no se pone más fácil ni más flexible, simplemente nos hacemos más fuertes y más resilientes”.

~Steve Maraboli

Libros de este mes:

Bounce Back! A Book About Resilience
por C. Meiners

Building Resilience in Children and Teens:
Giving Kids Roots and Wings
por K. Ginsburg MD FAAP

Flight School
por L. Judge

Pearla and her Unpredictably Perfect Day:
A story about how a sprinkling of mistakes
can be a recipe for success
por R. Lieberman

Mayo de 2018

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
		1 Cocinar y limpiar juntos después de cenar	2 Establecer un objetivo para este mes	3 Jugar al Frisbee®	4 Realizar un show de talentos	5 Escribir sobre cómo se siente hoy
6 Sembrar bulbos de plantas	7 Inventar una dramatización familiar	8 Hacer tarjetas para todos en su hogar	9 Aprender cómo cuidar a las mascotas	10 Trabajar en un rompecabezas	11 Ayudar a alguien en su familia	12 Planificar una reunión familiar
13 Conversar sobre los buenos modales	14 Ir de paseo con la familia	15 Contar los letreros que hay por su vecindario	16 Apagar el televisor el día de hoy	17 Hacer flores de papel	18 Jugar a "Simón dice"	19 Recoger los dientes de león
20 Preparar la cena en familia	21 Tener una reunión familiar para hablar de cualquier asunto	22 Leer las tiras cómicas juntos	23 Probar un alimento nuevo	24 Observar la puesta del sol	25 Decir "gracias"	26 Conversar sobre las maneras de viajar
27 Decir a cada familiar lo que hace bien	28 Visitar el zoológico	29 Conversar sobre qué hacer en caso de una emergencia	30 Leer un libro al aire libre	31 Conversar sobre sus sentimientos		

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.

Para más información, llámenos al 1-800-CHILDREN o visite nuestro sitio web en www.preventchildabusewi.org.

Junio

Cómo ser un padre estupendo

Los padres que pasan tiempo con sus hijos aumentan la probabilidad de que sus hijos serán felices y saludables. Los niños tienden de tener mejor rendimiento escolar, evitar problemas y sentirse mejor consigo mismos.

He aquí algunas ideas para intentar:

- Empezar a hablar con los niños cuando están pequeños. Hablar sobre todo tipo de temas. Escuchar sus ideas y problemas.
- Disciplinar con amor. Los niños necesitan orientación y disciplina, no castigos. Establecer límites razonables y ayudar a los niños a aprender usando consecuencias naturales o lógicas.
- Ser un maestro enseñándoles lo correcto y lo equivocado. Ayudarlos a tomar buenas decisiones. Ser un buen ejemplo.

Notas

“Un hombre verdaderamente rico es aquellos cuyos niños corren a sus brazos cuando tiene las manos vacías”.

~Desconocido

Los libros de este mes:

It's Great Being a Dad
por D. Bar-el

Things to Do with Dad
por S. Zuppardi

Being a Dad: The Stuff No One Told Me
por D. Alderman

Being Dad: Lessons I Learned From My Father About What Makes a Good Dad
por Dr. N. Ambe

Junio de 2018

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
					1 Buscar ranas	2 Jugar al aire libre con una pelota
3 Hablar sobre los planes del verano en familia	4 Caminar por el bosque	5 Visitar sus vecinos	6 Hacer una lista de lectura para el verano	7 Sentir el latido del corazón	8 Jugar a "las traes"	9 Conversar sobre lo que les hace feliz
10 Escribir un cuento juntos	11 Hacer dibujos para su cuento	12 Hacer un picnic familiar	13 Buscar mariposas	14 Leer un libro sobre las familias	15 Dibujar los animales en el zoológico	16 Colorear en la acera con gis
17 Crear un "porra familiar"	18 Preparar comida vegetariana	19 Jugar al baloncesto	20 ¡Abrazar a todos en su hogar, incluyendo las mascotas!	21 Explorar con una lupa	22 Ir a patinar sobre ruedas	23 ¿Cómo se toman buenas decisiones?
24 Hacer postre de banana splits	25 Invitar a sus amigos para hacer un picnic en su patio	26 Limpiar un parque por su vecindario	27 Hacer paletas usando el molde para cubos de hielo	28 Dar cumplidos a un familiar	29 Parar y oler las flores	30 Hacer ejercicios escuchando música

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.

Para más información, llámenos al 1-800-CHILDREN o visite nuestro sitio web en www.preventchildabusewi.org.



Julio

Cómo mantenerse saludable con ejercicios

Los niños y adolescentes necesitan 60 minutos o más de actividad física todos los días. Los adultos deben tener el objetivo de al menos 30 minutos a diario. A continuación se encuentran algunas ideas para poner a su familia en marcha:

- **Buscar temas que le gusten a su familia, como lanzar la pelota, caminar, nadar, bailar – se trata de moverse juntos.**
- **Si sus hijos practican deportes, ayudarles a practicar. Patear las pelotas de fútbol, lanzar o atrapar pelotas.**
- **Ir a caminar en familia después de la cena en lugar de prender el televisor. Durante este periodo, jugar “veo veo” con los niños pequeños o contar los árboles o autos azules que vean. Para los niños mayores, puede ser un buen momento para hablar sobre los amigos, las clases o para preguntarles cómo les va.**



Notas

“He notado que si mi cuerpo se siente bien y hago ejercicio regularmente, pienso mejor, trabajo mejor y me siento mejor”.

~Helmut Jahn

Los libros de este mes:

Fisher-Price Let's Get Moving!
por Fisher-Price TM

303 Kid-Approved Exercises and Active Games
por K. Wechsler

303 Tween-Approved Exercises and Active Games
por K. Wechsler

Yoga Exercises for Teens: Developing a Calmer Mind and a Stronger Body
por H. Purperhart

Julio de 2018

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
1 Cenar al aire libre	2 Cantar algo sobre su país	3 Hacer volar un papalote	4 Tirarse por una colina pastosa	5 Contar hasta 100	6 Aprender sobre los relámpagos y los truenos	7 Acampar en familia
8 Correr en un solo sitio durante 5 minutos	9 Atrapar luciérnagas	10 Dibujar un arcoiris	11 Apagar el televisor el día de hoy	12 Brindar cumplidos a uno mismo	13 Escuchar los grillos durante la noche	14 Hacer una parrillada en familia
15 Establecer un objetivo para la semana	16 Terminar dos quehaceres hoy	17 Contar las estrellas	18 Saltar la cuerda	19 Correr por un chorro de agua	20 Preparar desayuno para la cena	21 Preparar un puesto para vender limonada
22 Donar las ganancias de la limonada a una caridad	23 Ir a caminar después de cenar	24 Comer sandía fría	25 Escuchar diferentes tipos de música	26 Medir cuán altos son	27 Noche de juego familiar	28 Sacar las malas hierbas del huerto en familia
29 Ir a la playa el día de hoy	30 Hacer piruetas	31 Aprender sobre Wisconsin				

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.

Para más información, llámenos al 1-800-CHILDREN o visite nuestro sitio web en www.preventchildabusewi.org.



Agosto

Cómo lidiar con los berrinches

Cuando su hijo tiene un berrinche y patalea en el piso, lo más importante es que usted permanezca calmado y espere a que se le pase. No deje que la conducta de su hijo haga que también pierda el control. La mayoría de los niños superan los berrinches más o menos a los 4 años.

Si no puede prevenir un berrinche, aquí hay algunos consejos para lidiar con él:

- Hable o cante con voz baja. Lleve a su hijo a un lugar tranquilo donde pueda calmarse.
- Dígale lo que espera y esté seguro de que se comportará.
- Abrazar a su hijo durante un berrinche puede ayudarlo a sentirse más seguro y a calmarse más rápido.
- Algunos niños hacen un berrinche para llamar la atención. Ignore su comportamiento, asegurándose de que esté a salvo. Préstele atención una vez que se haya calmado.



Notas

“Cuando los pequeñitos están agobiados por emociones, es su deber compartir su tranquilidad y no unirse al caos”.

~L.R. Knost

Los libros de este mes:

When Miles Got Mad
por S. Kurtzman-Counte

Sally Simon Simmons' Super Frustrating Day
por A. Schiller

What to Do When Your Temper Flares: A Kid's Guide to Overcoming Problems With Anger
por D. Huebner

Calm-Down Time
por E. Verdick

Agosto de 2018

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1 Jugar a cachar globos con agua	2 Aprender o enseñar a abrocharse las agujetas	3 Lavar los platos juntos	4 Jugar (o ir) a un juego de baseball
5 Acostarse en el pasto y ver las formas de las nubes	6 Escuchar música al aire libre	7 Hacer batidos con fruta fresca	8 Recoger flores salvajes	9 Escribir una carta a familiares	10 Sentir el pasto en sus pies descalzos	11 Ir a un mercado de productores en familia
12 No quejarse en todo el día	13 Comer a la luz de las velas en familia	14 Ir a nadar	15 Ver un mapa y encontrar el lugar donde viven	16 Leer bajo un árbol	17 Recolectar piedras interesantes	18 Hablar de lo que les molesta
19 Hacer tacos para la cena	20 Ver una película	21 Crear un súper héroe no violento	22 Invitar a un amigo a pasar la noche	23 Ayudar a desempacar y acomodar las provisiones	24 Hacer caras chistosas	25 Cocinar al aire libre con la familia
26 ¡Celebrar sin razón alguna!	27 Construir un castillo de arena	28 ¡Fiesta de baile!	29 Trazar y cortar letras del alfabeto	30 Hablar sobre cómo resolver problemas sin violencia	31 Buscar luciérnagas esta noche	

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.

Para más información, llámenos al 1-800-CHILDREN o visite nuestro sitio web en www.preventchildabusewi.org.



Septiembre

Crianza de adolescentes

Generalmente los adolescentes pasan más tiempo con los amigos y en la escuela que con sus familias. Podría parecer que su adolescente no lo necesita más. Ellos todavía necesitan el amor, apoyo y guía de los padres. Las actividades sencillas de todos los días lo pueden ayudar a mantenerse vinculado con su adolescente. Planee pasar momentos especiales juntos pero también aproveche las actividades rutinarias para mostrarle que le importa.

Algunas ideas son:

- **Coma en familia.** Si la cena no es un buen momento, ¿qué tal el desayuno?
- **Use el tiempo que pasan en el carro o paseando al perro** como oportunidades para hablar con su adolescente.
- **Involúcrese.** Asista a los juegos o conciertos. Pregúntele sobre su tarea y proyectos escolares. Hable sobre sus programas de televisión o música favorita.
- **Establezca límites claros.** Los adolescentes todavía necesitan de su guía pero los puede involucrar al establecer las reglas y consecuencias. Respete las consecuencias cuando rompan una regla.



Notas

“Pensé que me preocupaba mucho cuando mis niños estaban chiquitos. Después tuve adolescentes. ¿Sabes lo que daría ahorita por preocuparme por los vasos para niños y las siestas? TODO.”

~Desconocido

Los libros de este mes:

How to Hug a Hedgehog: 12 Keys for Connecting

por B. Wilcox & J. Robbins

How to Talk So Teens Will Listen and Listen So Teens Will Talk

por A. Faber & E. Mazlish

Septiembre de 2018

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1 Limpiar el garaje
2 ¿Cuál es tu película favorita?	3 Aprender 5 palabras nuevas	4 Hacer títeres con calcetines viejos	5 Pedirle un deseo a una estrella	6 Establecer metas para el año escolar	7 Hacer algo agradable por tu familia	8 Jugar en los columpios en el parque
9 Arreglar un lugar tranquilo para hacer la tarea	10 Probar una verdura nueva	11 Hablar sobre cómo hacer un amigo nuevo	12 Aprender sobre una persona famosa de Wisconsin	13 Ser paciente	14 Hacer un mural con huellas de las manos y pies	15 Ordenar la cena para que se la entreguen en casa
16 Noche de chistes durante la cena	17 Tocar tus dedos de los pies 10 veces	18 Hacer un acto de bondad	19 Decir "por favor"	20 Escalar árboles (o pasamanos)	21 Hacer un concurso de deletreo	22 Pasear en familia
23 No ver la televisión	24 Día para hacer un proyecto de arte o manualidades	25 Comenzar una biblioteca casera	26 Hacer un álbum de recortes del verano	27 Leer un libro sobre el espacio	28 Aprender cómo ahorrar dinero	29 Noche de juegos familiares
30 Hacer una ensalada de frutas						

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.

Para más información, llámenos al 1-800-CHILDREN o visite nuestro sitio web en www.preventchildabusewi.org.



Octubre

Manejo del estrés

Todo el mundo tiene estrés por un mal día en el trabajo, problemas con el auto o por tener muchas cosas que hacer. Sin embargo, demasiado estrés puede dificultar criar efectivamente. Después de algún tiempo, ¡sus hijos pueden también mostrar señales de estar estresados! Es importante aprender a manejar su estrés por su bien y el bien de sus niños.

Aquí hay algunas ideas:

- Identifique lo que le causa estrés. Es diferente en cada persona.
- Acepte lo que no puede cambiar y pregúntese, “¿puedo hacer algo al respecto?”.
- ¡RELAJESE! Intente la respiración profunda, meditación, yoga o escuchar música. Tómese el tiempo para jugar con sus hijos y reír.
- Desarrolle una red de apoyo. No tenga miedo de pedir ayuda. Los niños más grandes pueden poner la mesa. Pídale a un amigo que recoja a sus hijos para tener tiempo para usted.



Notas

“Hacer algo productiva es una buena manera de aliviar el estrés. Ponga a su mente a hacer algo productivo”.

~Ziggy Marley

Los libros de este mes:

David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety

por A.M. Guanci

Wemberly Worried

por K. Henkes

Wilma Jean the Worry Machine

por J. Cook

Anxiety-Free Kids: An Interactive Guide for Parents and Children

por B. Zucker

Octubre de 2018

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1 Inventar una canción que tenga tu nombre	2 Buscar objetos que sean redondos	3 Hacer una tarjeta "feliz" para alguien	4 Respirar profundo y relajarse	5 Hacer pizzas caseras	6 Hacer un collage con objetos de la naturaleza
7 Donar alimentos a una bodega local	8 Hacer la cama de todos el día de hoy	9 Pintura de dedos con crema de rasurar	10 Decirle a alguien que te cae bien	11 Acostarse abajo de árboles coloridos del otoño	12 Dar un buen ejemplo	13 Hacer aviones de papel
14 Pintar caras en hojas de los árboles	15 Pensar positivo	16 Hacer un refrigerio saludable	17 Ver qué tan rápido puedes correr	18 Aprender a reciclar	19 ¡Disfrutar de palomitas y una película!	20 Recoger manzanas en un manzano
21 Llevar flores a un amigo o pariente	22 Hacer manzanas con caramelo	23 Decirle "hola" a tus familiares	24 Ayudar a recoger la mesa después de la cena	25 Hacer la tarea juntos esta noche	26 Hacer una pijamada familiar	27 Visitar un huerto de calabazas
28 Ver tu programa favorito juntos	29 Decirle a tu familia lo que aprendiste el día de hoy	30 Hacer jardinería para un pariente o vecino mayor	31 Caminar y observar el otoño			

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.

Para más información, llámenos al 1-800-CHILDREN o visite nuestro sitio web en www.preventchildabusewi.org.



Noviembre

Crianza de niños en edad escolar

Abajo se mencionan algunos aspectos que podría observar en su niño en edad escolar.

- Maduran de manera desigual. Sus cuerpos pueden estar creciendo pero todavía pueden tener berrinches y necesitan recordatorios para hacer tareas.
- Ver todo en blanco y negro. Les preocupan la justicia y las reglas.
- Son capaces de hacer quehaceres y tareas más independientemente, pero necesitan que se los recuerde y que les enseñe. No lo haga por ellos.
- Se distraen fácilmente y les pueden faltar habilidades organizacionales.
- Las amistades son muy importantes a esta edad. Les importa mucho “ser aceptados”.

Como padres, es importante:

- Modelar la conducta que quiere ver en su hijo.
- Ofrecer apoyo y entendimiento cuando su hijo tenga problemas con sus compañeros. Explorar maneras en las que pueden resolver conflictos, pero no interfiera.

Notas

“Cuando se es sensato, se actúa mejor”.

~Maya Angelou

Los libros de este mes:

Pippi Longstocking
por A. Lindgren

Rikki-Tikki-Tavi
por J. Pinkney & R. Kipling

Stuart Little
por E.B. White

The Birthday Rules: Critical Conversations to Have with Your Children (Ages 6-16)
por J. Wald & Dr. R. Marsh

Noviembre de 2018

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1 Aprender sobre un animal en peligro de extinción	2 Buscar a los gansos que vuelan hacia el Sur	3 Hornear un pay de manzana
4 Ver o ir a un partido de futbol	5 Hablar sobre lo que significa votar	6 Hacer un dibujo de tu maestro favorito	7 Pretender que tu cobija es una alfombra voladora	8 Darte un abrazo	9 No ver la televisión el día de hoy	10 Visitar una biblioteca
11 Hacer chocolate caliente	12 Donar libros a una biblioteca publica	13 Jugar "dígalos con mímica"	14 Ayudar a lavar ropa	15 Hacer sopa para la cena	16 Aprender a deletrear "noviembre"	17 Noche de espagueti
18 Turnarse para leer en voz alta un libro	19 Escribir por lo que están agradecidos	20 Trazar tu mano y decorarla como un pavo	21 Hablar sobre lo que significa estar agradecido	22 Decirle a todos los familiares que los quieres	23 Ayudar a hacer el desayuno	24 Hacer voluntariado en familia
25 Enviar tarjetas de agradecimiento a la gente que quieres	26 Hacer papel casero para envolver con bolsas de papel	27 Tomar una foto familiar	28 Terminar la oración: Puedo marcar la diferencia al ...	29 Aprender sobre el bosque pluvial	30 Limpiar tu cuarto	

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.

Para más información, llámenos al 1-800-CHILDREN o visite nuestro sitio web en www.preventchildabusewi.org.



Diciembre

Desarrollar destrezas de enfrentamiento

Con la ayuda y el apoyo del padre o un adulto, los niños pueden aprender a manejar las desilusiones. Esto se llama “ser resiliente” o ser capaz de recuperarse. Usted puede ayudar a su hijo a desarrollar esta habilidad al:

- **Crear una familia amorosa y fuerte y animando a su hijo a hacer buenos amigos. Esto les ayudará a tener bastante apoyo en momentos difíciles.**
- **Ver los retos como oportunidades de aprendizaje. A menudo, los momentos difíciles es cuando aprendemos más. Resista la urgencia de resolver el problema de su hijo; esto puede enviar el mensaje de que usted no cree que lo pueda manejar. Mejor ofrezca amor y apoyo.**
- **Enseñar el autocuidado. Es más fácil afrontar momentos difíciles cuando comemos bien y nos ejercitamos y descansamos lo suficiente. El autocuidado también significa tomarse un descanso de la preocupación para relajarse y divertirse.**



Notas

“Sepa que en el fondo es resiliente, valiente y mucho más fuerte y poderoso que tus miedos”.

~Desconocido

Los libros de este mes:

The Hugging Tree: A Story About Resilience
por J. Neimark

Bounce Back: How to Be a Resilient Kid
por W. Moss

King Calm: Mindful Gorilla in the City
por S. Sweet & B. Miles

What Does it Mean to Be Present?
por R. DiOrio

Diciembre de 2018

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1 Escribir una carta a un amigo
2 Hornear un pay de calabaza	3 Hacer un collage con fotos	4 Hacer una obra de teatro para tu familia	5 Hacer tarjetas de navidad a mano	6 Invitar a un amigo a cenar	7 Ver fotos de cuando eras bebé	8 Hacer voluntariado en tu comunidad
9 Pretender que estás en la playa	10 Aprender sobre los deportes de invierno	11 Hacer copos de nieve con papel	12 Ver si las ventanas tienen escarcha	13 Hablar sobre las maneras para resolver un problema	14 Turnarse para ofrecer halagos uno al otro	15 Hornear galletas y compartir
16 Aprender a decir "hola" en otros idiomas	17 Hacer dibujos de invierno con bolas de algodón	18 Crear una letra diferente para tu canción favorita	19 Observar la noche de invierno	20 Cerrar los ojos y respirar profundo 5 veces	21 Buscar huellas de animales en la nieve	22 Nombrar 3 cosas que haces bien
23 ¿Cuántas ventanas hay en tu casa?	24 Construir un fuerte con almohadas	25 Rentar una película y hacer palomitas	26 Hacer confeti con papel reciclado	27 Leer un libro con un adulto	28 Comprar un calendario para el próximo año	29 Ser tú mismo
30 Ayudar a limpiar la casa	31 Dar un paseo de invierno					

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.

Para más información, llámenos al 1-800-CHILDREN o visite nuestro sitio web en www.preventchildabusewi.org.

