

# 10 Tips for Positive Parenting

1. Be a good role model. Your child learns from the example you set.

2. Give your child praise and hugs, and say, "I love you" often.

3. Set simple rules and consequences, and enforce them consistently.

4. Discipline fairly, firmly, and with love. Never use violence or put-downs.

5. Always show respect for your child's thoughts and feelings.

6. Spend a lot of time with your child, no matter how busy you are.

7. Know what's going on in your child's life, both at school and with friends.

8. Encourage daily learning outside of school, especially reading and math.

9. Make sure your child gets enough healthy foods, exercise, and sleep daily.

10. Keep your sense of humor and manage stress in healthy ways. If you feel overwhelmed, arrange for some outside help.



# 10 Consejos para crianza positiva de los hijos

1. Sea un buen modelo a imitar. Su hijo aprende del ejemplo que usted le da.



2. Dé a su hijo elogios y abrazos, y dígame "Te quiero" con frecuencia.

3. Establezca reglas y consecuencias simples, y hágalas cumplir con consistencia.

4. Discipline a su niño de forma justa, con firmeza, y con amor. Nunca use violencia ni humillación.

5. Muestre siempre respeto hacia los pensamientos y sentimientos de su niño.

6. Pase mucho tiempo con su niño, sin importar lo ocupado que usted se encuentre.

7. Conozca lo que sucede en la vida de su niño, tanto en la escuela como con sus amigos.

8. Estimule el aprendizaje diario fuera de la escuela, especialmente de lectura y matemáticas.



9. Asegúrese que su hijo obtenga cada día suficientes alimentos saludables, ejercicio y tiempo para dormir.

10. Mantenga su sentido del humor y maneje el estrés de formas saludables. Si se siente abrumado, haga arreglos para obtener ayuda externa.