




MAY 2018

Children's Mental Health Awareness Month

Tips for Every Parent



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 One of the MOST important things you can say to your child is "I BELIEVE IN YOU!"	2 Take a hot bath; taking care of yourself is just as important as taking care of your children.	3 Teach your child to relax by taking slow deep breaths &/or by blowing bubbles.	4 Make a homemade book about feelings.	5 Cook together.
6 Be active together.	7 Tell your older children a story about one of your favorite memories of them.	8 Children's Mental Health Awareness Day! WEAR GREEN!	9 Make a construction paper link necklace. On each link write one reason you love your child.	10 Say something good to the person in the mirror and teach your child to do the same.	11 Notice out loud. Tell kids when you notice something they might be feeling.	12 Give praise often and honestly, but without overdoing it.
13 Eat together.	14 Limit time spent on the computer/TV/games/video games.	15 Tell your child/parent one thing you like about them.	16 Have a dance party in the living room with your child. (Let loose!)	17 Bake cookies with your child (or another recipe).	18 Put a positive note in your child's lunch or back pack.	19 Do something to make today special.
20 Decrease the search for perfection— of you and your children.	21 Lead by example. Be a model for healthy eating and exercise.	22 <i>Tell me and I forget. Teach me and I remember. Involve me and I learn.</i> —Benjamin Franklin	23 Visit your local library. They have great programs for your child and things for you.	24 Talk about one thing that you and your child learned today.	25 Drink plenty of fluids.	26 Spend 15 minutes reading with your child.
27 Listen to your children. Encourage your children to talk about what is troubling them.	28 Take a family walk together.	29 Listening to soothing music will help decrease stress.	30 Encourage play!	31 Be spontaneous and affectionate! Your love will help boost your child's self-esteem.		



MAYO 2018

Mes de Conciencia de la Salud Mental Del Niño

Consejos Para Todo Padre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1 Una de las cosas MAS importantes que le puedes decir a tu hijo(a) es "YO CREO EN TI"!	2 Tomate un baño caliente-cuidarse uno mismo es parte de cuidar a sus hijos.	3 Enséñale a tu hijo(a) a relajarse-respirando despacio y profundo y/o soplando burbujas.	4 Hagan un libro casero sobre sentimientos.	5 Cocinen juntos.
6 Ser activos juntos.	7 Dile a tus hijos mayores un cuento sobre una de tus memorias favoritas de ellos.	8 Dia de conciencia de la salud mental del niño! PONERSE ALGO VERDE!	9 Haz un collar de enlaces hecho de papel de construcción. En cada enlace escribe una razón por la cual quieres a tu hijo(a).	10 Dile algo bueno a la persona en el espejo y enséñale a tu hijo(a) a hacer lo mismo.	11 Nota en alto. Dile a tus hijos cuando notas algo que talvez ellos están sintiendo.	12 Da elogios frecuentemente y honestamente, pero sin exagerar.
13 Coman juntos.	14 Limite el tiempo de tecnología.	15 Dile a tu hijo(a)/padre algo que te gusta de ellos.	16 Haz una fiesta de baile en la sala con tu hijo(a) - Alborótate!	17 Hornear galletas con tu hijo(a) u otra receta favorita.	18 Pon una nota positiva en el almuerzo de tu hijo(a) o en su mochila.	19 Haz algo para hacer el día especial.
20 Disminuye la busca de perfección- la tuya y la de tus hijos.	21 Guía por ejemplo. Sé un modelo de la alimentación saludable y del ejercicio.	22 <i>Dime y olvido. Enseñame y recuerdo. Involúcrame y aprendo.</i> -Benjamin Franklin	23 Visita tu biblioteca local. Tienen grandes programas para tus hijos y cosas para ti.	24 Hablen sobre algo que tú y tu hijo(a) aprendieron hoy.	25 Tomen muchos líquidos.	26 Lea 15 minutos con su hijo(a).
27 Escuche a sus hijos. Pídale que le digan que está mal.	28 Salgan a caminar en familia.	29 Escuchar música relajante ayudara a reducir el estrés	30 Estimule el juego!	31 Sea espontaneo y cariñoso. Su amor ayudara a aumentar la autoestima de su hijo(a).		