



How to Help Myself Be the Parent I Want to Be

7/28/20

*Cómo Ayudarme a mí Mismo ser el
Padre que Quiero ser*

Summer Workshop Series
Serie de Talleres del Verano

Parenting...
Crianza

PARENTING WAS
MUCH EASIER
WHEN I WAS RAISING
MY NON-EXISTANT KID
HYPOTHETICALLY.

*La crianza de los hijos
era mucho más fácil
cuando criaba a mi hijo
inexistente
hipotéticamente.*

Penney ON PURPOSE



We're All Different and We Have Different Needs
Todos somos diferentes y tenemos diferentes necesidades



Let's Share Out: What are you hoping to learn in today's workshop?
Vamos a compartir: ¿qué espera aprender en el taller de hoy?



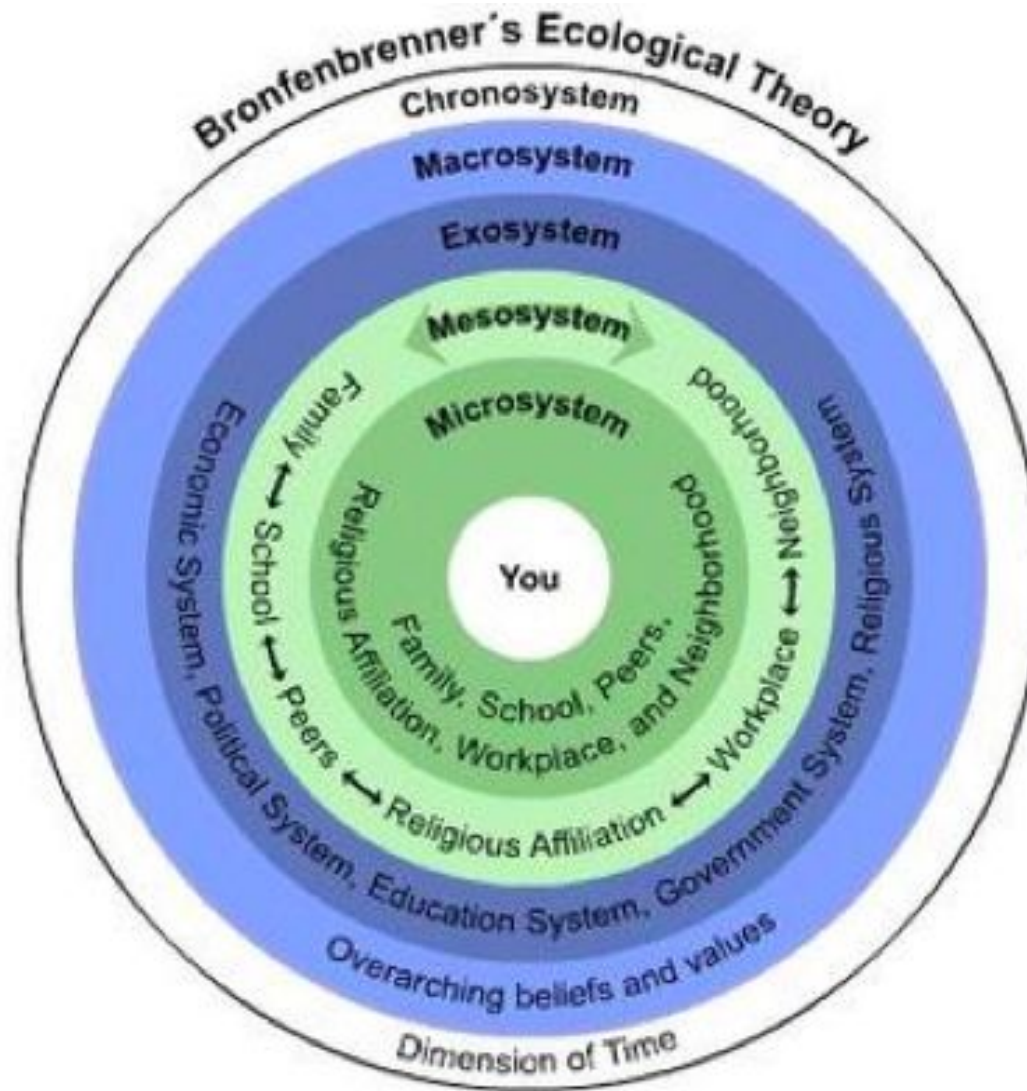
Who We Are As Parents Comes From Many Places

Teoría ecológica de Bronfenbrenner's

Macrosistema:
Creencias y Valores

Exosistema:
Sistema Económico,
Sistema Político
Sistema Educativo
Gobierno
Religioso

Mesosistema:
Familia, Escuela,
Compañeros,
Religión, Trabajo,
Vecinos



Microsistema:
Familia, Escuela,
Compañeros,
Religión, Trabajo,
Vecinos

Who We Are As Parents Comes From Many Places
Quiénes somos como padres proviene de muchos lugares

We learn how to parent in a variety of ways:

- From how our parents were with us
- From what is important to our culture of origin
- From what we have learned along the way
- From what society deems acceptable now (e.g. the times in which we live)

Aprendemos a ser padres de varias maneras:

- De cómo nuestros padres eran con nosotros
- De lo que es importante para nuestra cultura de origen.
- De lo que hemos aprendido en el camino
- De lo que la sociedad considera aceptable ahora (por ejemplo, los tiempos en que vivimos)



Who We Are As Parents Comes From Many Places
Quiénes somos como padres proviene de muchos lugares

All the above is also impacted by the following:

- Our own particular personalities
- Our personal values and practices
- Our personal circumstances
- Our support networks
- The needs of our child(ren), both individually and collectively

Todo lo anterior también se ve afectado por lo siguiente:

- Nuestras propias personalidades particulares
- Nuestros valores y prácticas personales.
- Nuestras circunstancias personales
- Nuestras redes de apoyo
- Las necesidades de nuestros hijos, tanto individual como colectivamente.



Who We Are As Parents Comes From Many Places
Quiénes somos como padres proviene de muchos lugares

If you are feeling concerned about how you parent, remember your own growth mindset and these lovely words from Maya Angelou:
Si te preocupa cómo eres de padre, recuerda tu propia mentalidad de crecimiento y estas hermosas palabras de Maya Angelou:



“Haz lo mejor que puedas hasta que sepas mejor. Entonces, cuando sepas mejor, hazlo mejor.”



Parenting Styles: Uninvolved or Neglectful *Estilos de crianza: No Involucrado o Negligente*

UNINVOLVED PARENTING STYLE

- Neglectful parents show neither strictness nor warmth
- No specific discipline strategy & lack of communication
- Parents have no expectations from children
- Children are impulsive & difficulty in regulating emotions
- Children develop mental health & behavioral problems
- Children may require support or help from others to survive

THE MINDS JOURNAL



Estilo de Crianza No Involucrado:

- Los padres negligentes no muestran rigor ni calidez.
- No hay una estrategia disciplinaria específica y falta de comunicación.
- Los padres no tienen expectativas de los niños.
- Los niños son impulsivos y tienen dificultades para regular las emociones.
- Los niños desarrollan problemas de salud mental y de comportamiento.
- Los niños pueden necesitar apoyo o ayuda de otros para sobrevivir.

Parenting Styles: Permissive or Indulgent *Estilos de Crianza: Permisivo o Indulgente*



PERMISSIVE PARENTING STYLE

- Parents are caring, but not strict with rules
- Friendly parent-child relationship with open communication
- Children take decisions instead of following rules
- Parents have low expectations
- Children have poor self-control & unable to follow rules
- As adults, children develop egocentric behavior & have relationships problems

Estilo de Crianza Permisivo

- Los padres son cariñosos pero no estrictos con las reglas.
- Relación amigable padre-hijo con comunicación abierta
- Los niños toman decisiones en lugar de seguir reglas
- Los padres tienen pocas expectativas
- Los niños tienen poco autocontrol y no pueden seguir las reglas
- Como adultos, los niños desarrollan un comportamiento egocéntrico y tienen problemas de relación.

Parenting Styles: Authoritarian or Disciplinary *Estilos de Crianza: Autoritario o Disciplinario*



The illustration shows a tall man with red hair, wearing a blue shirt and dark pants, standing with his arms crossed. He is looking down at a smaller child with red hair, wearing a black shirt and light blue shorts. The child is standing with their hands behind their back. In the background, there is a globe on a stand and a wooden cabinet.

AUTHORITARIAN PARENTING STYLE

- Parents are controlling, strict and not nurturing
- Stern discipline and punishment for not following rules
- High expectations with little flexibility
- Less independent and unhappy children
- Children become insecure with low self-esteem
- Poor academic and social skills in children with behavioral problems

Estilo de Crianza Autoritaria

- Los padres son controladores, estrictos y no acogedor
- Severa disciplina y castigo por no seguir las reglas
- Altas expectativas con poca flexibilidad.
- Niños menos independientes e infelices
- Los niños se vuelven inseguros con baja autoestima
- Pobres habilidades académicas y sociales en niños con problemas de conducta.

Parenting Styles: Authoritative or Restorative *Estilos de Crianza: Autoritarios o Restaurativos*

AUTHORITATIVE PARENTING STYLE

- Responsive parents show both strictness and warmth
- Rules & expectations are clearly stated and justified
- Appropriate and open communication
- Happy and independent children with good self-esteem
- Kids develop good social skills & achieve academic success
- Children grow up to be responsible adults with good mental health



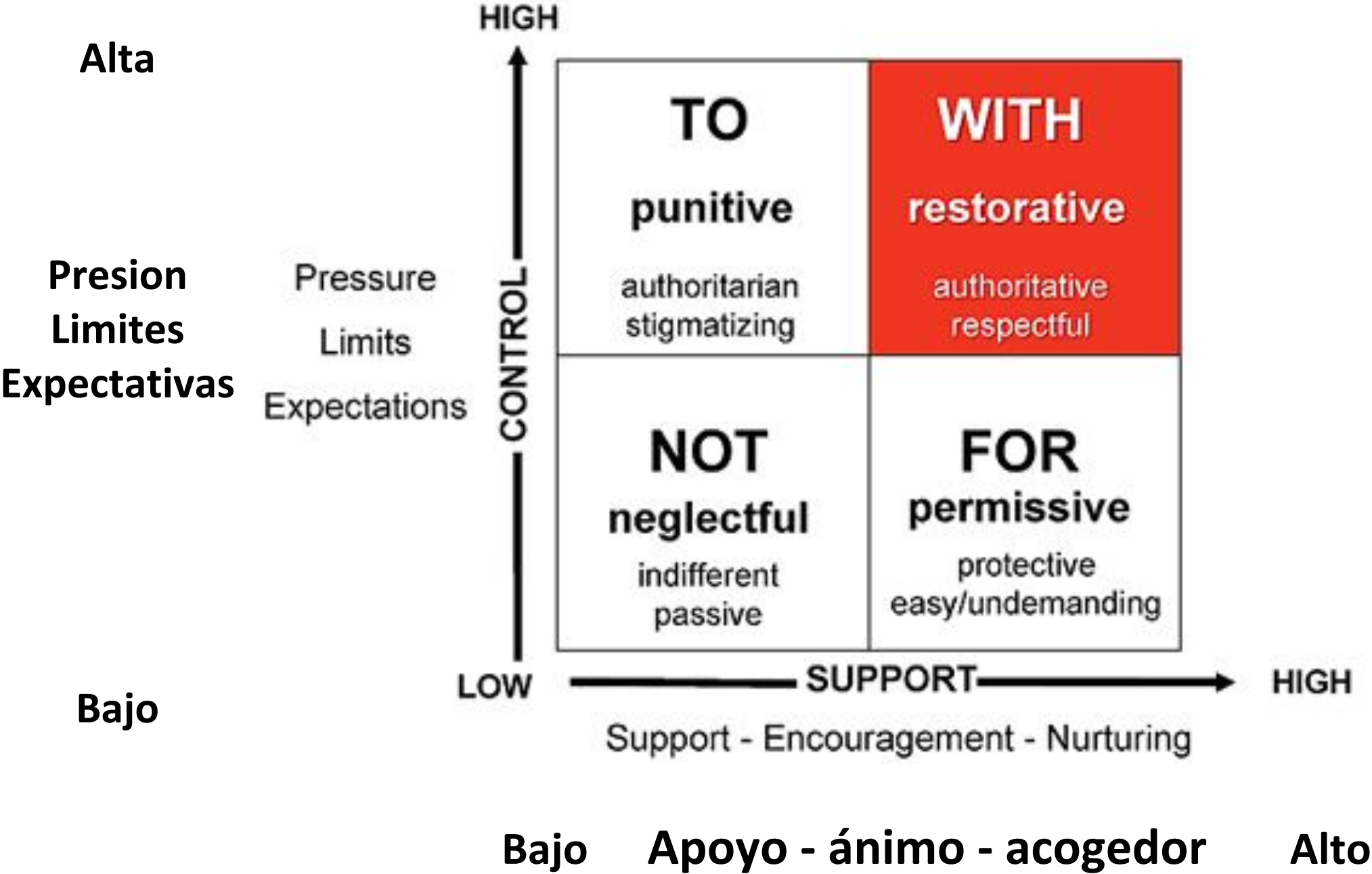
Estilo de Crianza Autorizado

- Los padres receptivos muestran rigor y calidez.
- Las reglas y expectativas están claramente establecidas y justificadas
- Comunicación apropiada y abierta.
- Niños felices e independientes con buena autoestima.
- Los niños desarrollan buenas habilidades sociales y alcanzan el éxito académico.
- Los niños crecen para ser adultos responsables con buena salud mental.

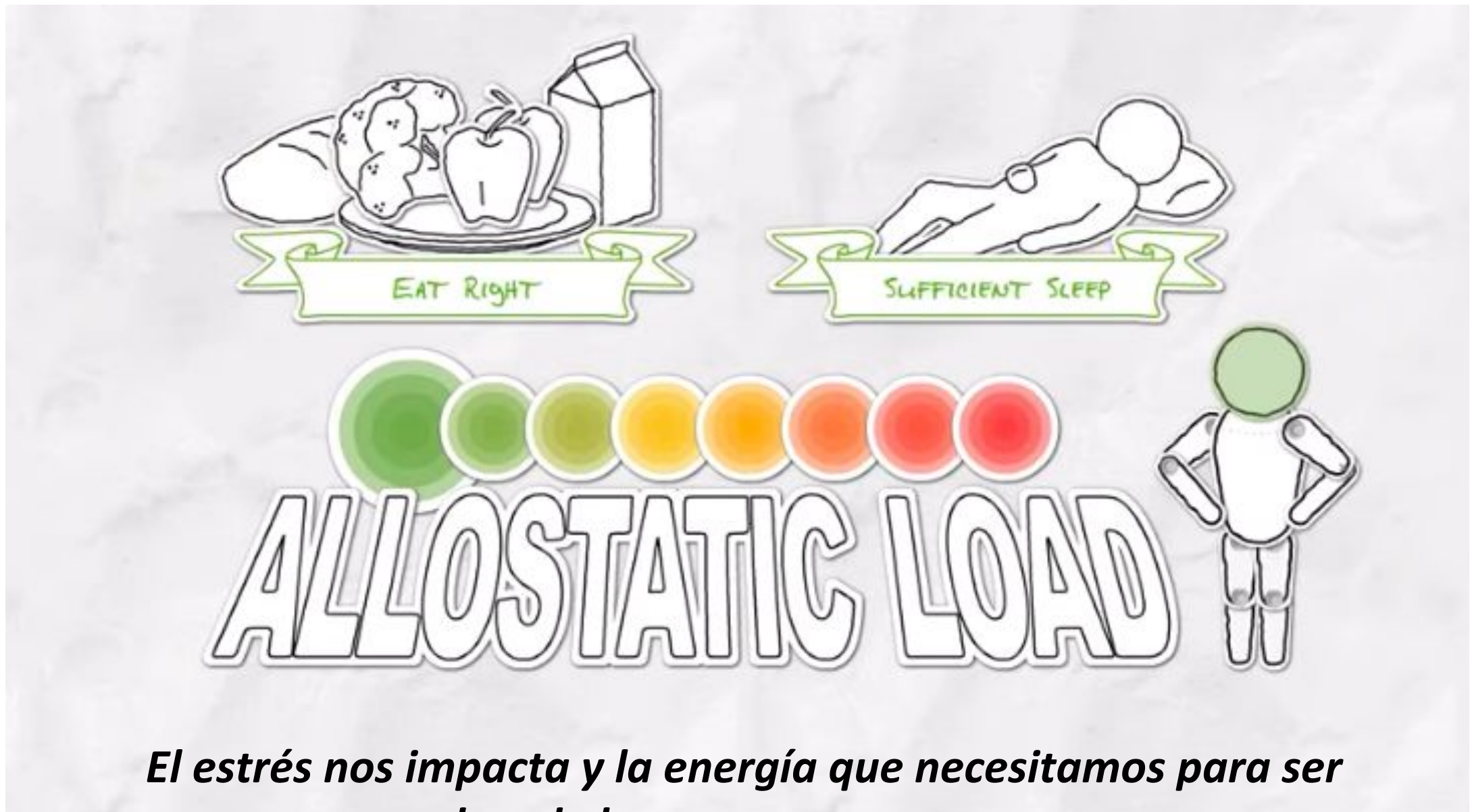
Restorative Practices *Prácticas Restaurativas*

Restorative Practices Social Discipline Window

Ventana de Disciplina Social de Prácticas Restaurativas



Stress Impacts Us and The Energy We Need to Parent the Way We Want to



El estrés nos impacta y la energía que necesitamos para ser padres de la manera que queremos

Coping Skills: Taking Care of Ourselves *Habilidades de afrontamiento: cuidando de nosotros*

According to Psychology Today moms get **only 17 minutes of free time** for themselves each day. “It's essential that parents care for themselves—first, for their own well-being, but also because any effort they put into self-care also has huge payoffs for their children. When parents “fill their own cups,” they have more patience, energy, and passion to spread to their families.”

Según el artículo de Psychology Today, las mamás obtienen **solo 17 minutos de tiempo** libre para ellas cada día. “Es esencial que los padres se cuiden a sí mismos, primero, por su propio bienestar, pero también porque cualquier esfuerzo que hagan en el cuidado personal también tiene grandes beneficios para sus hijos. Cuando los padres “llenan sus propias tazas”, tienen más paciencia, energía y pasión para extenderse a sus familias ”.



Coping Skills: Taking Care of Ourselves

Habilidades de afrontamiento: cuidando de nosotros



Take a few minutes and write down a self-care thing from each category that you know works for you. Think about our previous workshop about ways to manage stress for your child...what might work for you?

We are going to go into break out groups to share out what we are going to try.

Tómese unos minutos y escriba algo de autocuidado de cada categoría que sepa que funciona para usted. Piense en nuestro taller anterior sobre formas de controlar el estrés de su hijo ... ¿qué podría funcionar para usted?

Vamos a entrar en grupos separados para compartir lo que vamos a intentar.

Parenting Best Practices and Ideas to Try
Mejores prácticas e ideas para padres para

The next part of our presentation is sharing different parenting best practices and ideas that you can start to try immediately if you want.

La siguiente parte de nuestra presentación es compartir diferentes prácticas e ideas para padres que puede comenzar a probar de inmediato si lo desea.



Best Practices: Consider A Family “Charter”

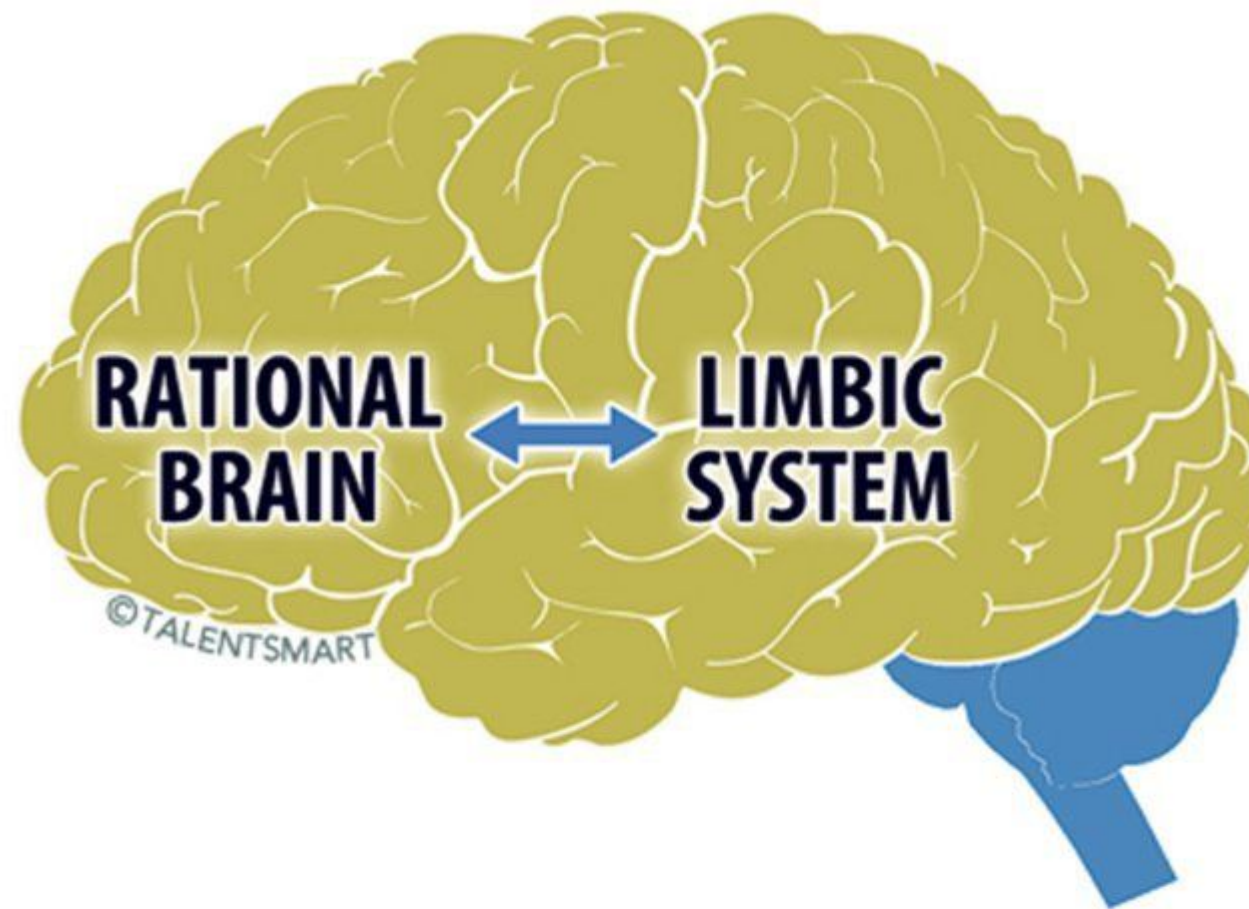
- **In our family, we want to feel** (*determine a shared list specific emotions*):
 - In our family, we each wrote our own list, then discussed and narrowed down to 5 shared feelings. Some we were able to combine.
- **To have these feelings we will promise to** (*what specific behaviors will make it most likely that everyone in the family can experience those feelings?*):
- **We will manage (and prevent) conflict by:**
 - This is about how to hold each other accountable AND how to repair (if possible)
- **A prerequisite for this work is that each person involved is willing and able to engage in this work.**
- **A sample worksheet can be found [here](#)** (Unfortunately English only)



Best Practices: Consider A Family “Charter”
Mejores prácticas: considere una "carta" familiar

- **En nuestra familia, queremos sentir (determinar una lista compartida de emociones específicas):**
 - En nuestra familia, cada uno de nosotros escribimos nuestra propia lista, luego discutimos y redujimos a 5 sentimientos compartidos. Algunos pudimos combinarlos.
- **Para tener estos sentimientos, prometeremos (¿qué comportamientos específicos harán que sea más probable que todos en la familia puedan experimentar esos sentimientos?):**
- **Gestionamos (y evitamos) conflictos mediante:**
 - Se trata de cómo responsabilizarse mutuamente Y cómo reparar (si es posible)
- **Un requisito previo para este trabajo es que cada persona involucrada esté dispuesta y pueda participar en este trabajo.**
- **Aquí se puede encontrar una hoja de trabajo de muestra (lamentablemente, solo en inglés)**

Best Practices: Mindful Parenting & The Brain Mejores prácticas: crianza consciente y el cerebro



Uncertainty makes your brain yield control to the limbic system.
You must engage your rational "brain" to keep yourself on track.

La incertidumbre hace que su cerebro ceda el control del sistema límbico.
Debes involucrar a tu "cerebro" racional para mantenerte encaminado.



Best Practices: Mindful Parenting *Mejores Prácticas: Crianza Consciente*

- Embrace Imperfection
 - Bring Your Conscious Attention to What is Happening for You
 - Respond Instead of React
 - Listen with Curiosity
 - Communicate Courageously
 - Practice Appreciation and Gratitude
 - Forgive Ourselves and Each Other
 - Practice Support and Generosity
 - Don't Forget to Play and Have Fun
-
- *Abraza la imperfección*
 - *Traiga su atención consciente a lo que está sucediendo para usted*
 - *Responda en lugar de reaccionar*
 - *Escucha con curiosidad*
 - *Comunicar con valentía*
 - *Practica el aprecio y la gratitud*
 - *Perdonarnos a nosotros mismos y a los demás*
 - *Apoyo a la práctica y generosidad*
 - *No te olvides de jugar y divertirse*

Best Practices: Utilizing the 5 to 1 Ratio

Mejores Prácticas: Utilización de la relación 5 a 1

- **Remember, we're not perfect.** We all make mistakes and have parenting moments that we wish we could redo. The good news is, that our children don't need us to be perfect.
- **The Magic Ratio**: For every negative (disconnection), you want to balance with 5 positives (connections).
- **Recuerda, no somos perfectos.** Todos cometemos errores y tenemos momentos de crianza que deseáramos poder rehacer. La buena noticia es que nuestros hijos no necesitan que seamos perfectos.
- **La relación mágica**: por cada negativa (desconexión), desea equilibrar con 5 positivos (conexiones).

Utilizing the 5 to 1 Ratio (*good for any relationship*)

- **Be interested:** When your child complains about something, listen and be curious about why it is important to them. Displaying interest includes asking open-ended questions, nodding, making eye contact and timely verbal acknowledgements (even an “uh-huh”). You don’t have to fix it.
- **Express Affection:** These can be small things and it’s important to know how your child likes to receive affection. Displays of affection in and of themselves reduce stress. You can use them preventatively or in a moment of conflict. The [5 Love Languages](#) is one great way to learn this.
 - Words of Affirmation
 - Quality Time
 - Physical Touch
 - Acts of Service
 - Gifts
- **Demonstrate they Matter:** Small things often is better than big things once in a while. ***What are some small things you already do that show your child they matter to you?***

Utilizing the 5 to 1 Ratio (good for any relationship)
Utilizando la relación 5 a 1 (bueno para cualquier relación)

- **Estar interesado:** cuando su hijo se queja de algo, escuche y sienta curiosidad acerca de por qué es importante para él. Mostrar interés incluye hacer preguntas abiertas, asentir, hacer contacto visual y recibir oportunamente agradecimientos verbales (incluso un "uh-huh"). No tienes que arreglarlo.
- **Expresar afecto:** pueden ser cosas pequeñas y es importante saber cómo le gusta a su hijo recibir afecto. Las muestras de afecto en sí mismas reducen el estrés. Puede usarlos preventivamente o en un momento de conflicto. [Los 5 idiomas del amor](#) es una excelente manera de aprender esto.
 - Palabras de afirmación
 - Tiempo de calidad
 - Toque físico
 - Actos de servicio
 - Regalos
- **Demuestre que importan:** las cosas pequeñas a menudo son mejores que las grandes de vez en cuando. ***¿Cuáles son algunas pequeñas cosas que ya hace que le muestran a su hijo que son importantes para usted?***

Utilizing the 5 to 1 Ratio (*good for any relationship*)

- **Intentional Appreciation:** How you think about your child matters and impacts how you treat them. By intentionally thinking about the positives in your family and your child such as good memories, positive characteristics about your child, things you are grateful for, etc, you put positive energy into your relationship.
 - ***Turn the thoughts into action - when you think a positive thought about your child, share it with them, no matter how small it is it will matter.***
- **Find Opportunities for Agreement:** When we fight with people we care about we often miss the opportunity to talk about what you do agree about. When you seek opportunities for agreement and express those things you are showing that you can see their viewpoint as valid and that you care about them. That doesn't mean agreeing when you don't.
 - ***Think for a moment about what you and your child argue about the most. Where are places within that where you both agree?***

Utilizing the 5 to 1 Ratio (good for any relationship)
Utilizando la relación 5 a 1 (bueno para cualquier relación)

- **Apreciación intencional:** la forma en que piensa acerca de su hijo es importante e impacta la forma en que lo trata. Al pensar intencionalmente en los aspectos positivos de su familia y su hijo, como los buenos recuerdos, las características positivas de su hijo, las cosas por las que está agradecido, etc., pone energía positiva en su relación.
 - ***Convierta los pensamientos en acción: cuando piense en un pensamiento positivo sobre su hijo, compártalo con ellos, no importa cuán pequeño sea.***
- **Encuentre oportunidades de acuerdo:** cuando luchamos con las personas que nos importan, a menudo perdemos la oportunidad de hablar sobre lo que usted está de acuerdo. Cuando busca oportunidades para llegar a un acuerdo y expresa lo que está mostrando, puede ver que su punto de vista es válido y que se preocupa por ellos. Eso no significa estar de acuerdo cuando no lo haces.
 - ***Piense por un momento en lo que más discuten usted y su hijo. ¿Dónde hay lugares dentro de eso donde ambos están de acuerdo?***

Utilizing the 5 to 1 Ratio (*good for any relationship*)

- **Empathize and Apologize:** Empathy (understanding how someone else is feeling) is one of the strongest forms of human connection. When you empathize with your child, you know that you understand what it feels like to be in their shoes.
 - Some empathy sentence starters:
 - “I see that you feel very _____ with _____ right now.”
 - “It makes sense that you would feel _____”
 - “I remember feeling similar when _____”
 - “That sounds really difficult.”
 - “I’d like to understand more about _____”
 - If your child is upset about something you did then if you can find something that you would change about the interaction than you can apologize for it.

Utilizing the 5 to 1 Ratio (good for any relationship)
Utilizando la relación 5 a 1 (bueno para cualquier relación)

- **Empatizar y disculparse: la empatía (comprender cómo se siente otra persona) es una de las formas más fuertes de conexión humana. Cuando simpatiza con su hijo, sabe que comprende lo que se siente estar en su lugar.**
 - Algunos iniciadores de oraciones de empatía:
 - "Veo que te sientes muy _____ con _____ en este momento".
 - "Tiene sentido que te sientas _____"
 - "Recuerdo sentirme similar cuando _____"
 - "Eso suena muy difícil".
 - "Me gustaría entender más sobre _____"
 - Si su hijo está molesto por algo que usted hizo, entonces si puede encontrar algo que cambiaría sobre la interacción, entonces puede disculparse por ello.

Utilizing the 5 to 1 Ratio (good for any relationship)
Utilizando la relación 5 a 1 (bueno para cualquier relación)

- **Accept Your Child's Perspective**

- An approach that drastically improves conflict is understanding that each of your perspectives are valid, even if they are opposed to each other.
- You can show you understand their perspective (even if you disagree), by verbally summarizing their perspective to them
 - "What I hear you saying is _____."
 - "You feel _____ about what happened."

- **Acepte la perspectiva de su hijo**

- Un enfoque que mejora drásticamente el conflicto es comprender que cada una de sus perspectivas es válida, incluso si se oponen entre sí.
- Puede demostrar que comprende su perspectiva (incluso si no está de acuerdo), resumiéndoles verbalmente su perspectiva.
 - "Lo que te escucho decir es _____".
 - "Te sientes _____ por lo que sucedió".

Utilizing the 5 to 1 Ratio *(good for any relationship)*

- **Ask their opinion on how the conflict can be avoided next time:** For example, if the conflict is over a poor grade, ask them how you can support them or what support they need to be able to meet the expectations you have for them.
- **Remember that None of These Techniques Require You Giving Up Your Expectations for Your Child's Behavior:** You are simply showing that you care enough to listen to them and that you want to understand their perspective.
- **Test your ratio:** Is your connection to disconnection ratio unbalanced? Observe how you and your child interact, including the small moment, perhaps keep a journal for a week that notes positive moments..

Utilizing the 5 to 1 Ratio (good for any relationship)
Utilizando la relación 5 a 1 (bueno para cualquier relación)

- **Pregúnteles su opinión sobre cómo se puede evitar el conflicto la próxima vez:** por ejemplo, si el conflicto se encuentra en una mala calificación, pregúnteles cómo puede apoyarlos o qué apoyo necesitan para poder cumplir con las expectativas que tienen para ellos.
- **Recuerde que ninguna de estas técnicas requiere que renuncie a sus expectativas por el comportamiento de su hijo:** simplemente está demostrando que se preocupa lo suficiente como para escucharlas y que quiere comprender su perspectiva.
- **Pruebe su relación:** ¿Está su relación de conexión a desconexión desequilibrada? Observe cómo interactúan usted y su hijo, incluido el pequeño momento, tal vez lleve un diario durante una semana que tome nota de los momentos positivos.

**“PARENT THE
WAY THAT'S
CORRECT FOR
YOUR FAMILY,
NOT FOR
EVERYONE ELSE.”**

- Carol Tuttle
thechildwhisperer.com

**Cría de la manera
correcta para su
familia, no para
todos los demás**

Questions? Preguntas?

More Resources

Mas Recursos

KidsHealth [Information for Parents](#) **KidsHealth [Información para padres](#)**

KidsHealth parent pages are filled with short, informative articles written by experts on a variety of physical and mental health related topics, including helping with learning.

Las páginas para padres de KidsHealth están llenas de artículos breves e informativos escritos por expertos sobre una variedad de temas relacionados con la salud física y mental, incluida la ayuda con el aprendizaje.

[Ted Talks About Emotions](#)

A variety of Ted Talks discussing emotions in many different contexts. Short, but impactful in many ways.

Las pláticas de Ted tienen variedad que discuten las emociones en muchos contextos diferentes. Corto, pero impactante en muchos sentidos.

Ted Talks can be watched with Spanish or Vietnamese subtitles (+almost 30-50 other languages)

[Gottman Institute Parenting Blog](#)

Research based approaches to relationships.

Enfoques de investigación basados en las relaciones.

[Each Mind Matters](#)

[SanaMente](#)

California's Mental Health Movement: Resources and support around a variety of mental health topics

Movimiento de salud mental de California: recursos y apoyo en torno a una variedad de temas de salud mental

HOW TO RECONNECT WITH YOUR CHILD

16 MIRACLE PHRASES

Listen & Accept

Tell me how you're feeling.

I want to understand how you're feeling.

I love you, even when you feel angry.

It's okay to feel mad.

How can I help?

I can see why you feel ...

It looks like you're having a hard time. Tell me about it.

I can imagine you feel ...

Move Forward

Can I give you a hug?

Let's take a deep breath together.

I'm sorry for
Next time, I'll

Can we start over?

Will you forgive me?

Will you sit next to me?

Let's take a break and do something fun.

Let's go for a walk together.

Cómo reconectarse con su hijo

16 Frases Milagrosas

Escucha y Acepta

Dime como te sientes

Quiero entender cómo te sientes

Te amo, incluso cuando te sientes enojado.

Está bien sentirse enojado.

¿Cómo puedo ayudar?

Puedo ver por qué te sientes ...

Parece que lo estás pasando mal. Cuéntame sobre eso.

Me imagino que sientes ..

Avanzar

¿Puedo darte un abrazo?

Tomemos una respiración profunda juntos.

Lo siento por La próxima vez, yo ...

¿Podemos empezar de nuevo?

¿Me perdonarás?

¿Te sentarás a mi lado?

Tomemos un descanso y hagamos algo divertido.

Vamos a caminar juntos.

Reminder: Don't Forget Your Needs

- Parenting is hard work
- Everyone has strengths and weaknesses as a parent and that's okay
- Focus on small, manageable goals if you're trying to change something
- If you're feeling burned out, find a way to take a break
- Modeling self-care is important for your child(ren)

Recordatorio: no olvides tus necesidades

- La crianza de los hijos es un trabajo duro
- Todos tenemos fortalezas y debilidades como padres y eso está bien
- Concéntrese en objetivos pequeños y manejables si está tratando de cambiar algo
- Si te sientes agotado, encuentra la manera de tomar un descanso
- Modelar el autocuidado es importante para su (s) hijo (s)

ENCOURAGING WORDS THAT EVERY

PARENT

NEEDS TO HEAR RIGHT NOW

My home is a safe place.

I am resilient and can get through anything.

I am exactly who my kid needs.

I am grateful for the time I have with my kids today.

My greatest contribution to the world may not be something I do, but someone I raise.

Taking care of myself is part of taking care of my family.

I am a leader to my children.

My home is full of love and joy.

I do what it takes to give the best to my family.

I am my children's rock.

My little family is the best team I could ever have.

I am making happy memories with my child.

Everything I do serves a purpose for my family.

My kids trust me and look up to me.

I am a great role model for my children.

I deserve time to myself.

Parenthood is not easy, but I can do it.

My family and I are in this together, we got this!

I am leaving a legacy of love.

If at the end of the day, everyone feels loved, I have done enough.



Palabras Alentadoras que Todo Padre Necesita Escuchar Ahora

Mi casa es un lugar seguro

Soy resistente y puedo superar cualquier cosa

Soy exactamente quien mis hijos necesitan

Estoy agradecido por el tiempo que tengo con mis hijos hoy

Mi mayor contribución al mundo puede no ser algo que hago, sino alguien a quien crío.

Cuidarme es parte de cuidar a mi familia.

Soy maestra para mis hijos.

Mi hogar está lleno de amor y alegría.

Hago lo necesario para dar lo mejor a mi familia.

Soy la roca de mis hijos.

Mi pequeña familia es el mejor equipo que podría tener.

Estoy haciendo recuerdos felices con mi hijo.

Todo lo que hago tiene un propósito para mi familia.

Mis hijos confían en mí y me admiran.

Soy un gran modelo a seguir para mis hijos.

Me merezco tiempo para mí.

La paternidad no es fácil pero puedo hacerlo.

Mi familia y yo estamos juntos en esto, tenemos esto.

Estoy dejando un legado de amor.

Si al final del día, todos se sienten amados, he hecho lo suficiente.

Development, it turns out, occurs through this process of progressively more complex exchange between a child and somebody else- especially somebody who's crazy about that child.

Urie Bronfenbrenner

Resulta que el desarrollo ocurre a través de este proceso de intercambio progresivamente más complejo entre un niño y alguien más, especialmente alguien que está loco por ese niño.

50 Positive and Encouraging Messages *Your Child Needs to Hear*

1. I'm grateful for you.
2. I'm proud of you.
3. I understand.
4. You're right.
5. I forgive you.
6. That's a great question.
7. You decide.
8. I know you did your best.
9. That's a great idea!
10. You make me happy.
11. You are kind.
12. I love spending time with you.
13. Thank you for helping me.
14. You make me smile.
15. I missed you while you were at school.
16. I believe you.
17. I believe in you.
18. Your opinion matters.
19. You are clever.
20. What do you think?
21. I'm listening.
22. Our family wouldn't be the same without you.
23. You are important.
24. You can change your mind.
25. You are a good friend.
26. You are strong.
27. It's okay to make mistakes.
28. You can do it.
29. Thank you for sharing.
30. You've got this.
31. You're so funny!
32. I can see that you're working hard.
33. Your imagination is wonderful.
34. Can you explain it to me?
35. Can you show me how to do that?
36. How would you do it?
37. You can tell me anything.
38. I love your hugs.
39. Good thinking.
40. I appreciate it when you...
41. That was a good decision.
42. I trust you.
43. Thank you for helping.
44. I love being your parent.
45. You don't have to be perfect to be amazing.
46. Just be yourself.
47. What will we do together?
48. Go play and have fun.
49. Thank you.
50. I love you.

{ LAS 10 FRASES QUE TODO HIJO DEBE ESCUCHAR }

1. ERES MUY ESPECIAL.

10. ME ENCANTA SER TU MAMÁ O PAPA

9. ERES ÚNICO/A

2. LO HICISTE MUY BIEN.

8. ERES LO MÁS IMPORTANTE PARA MI

3. CUENTAS CONMIGO.

7. TE AMO

4. ¡TÚ PUEDES!

5. INTÉNTALO HASTA QUE LO LOGRES.

6. ESTOY ORGULLOSO DE TI.



25 WAYS TO ENCOURAGE

Thank you for helping with...

It makes mornings/dinner/outings easier when you.... thank you.

I really appreciate it when you...

Thank you for doing that... it means I/we can now...

We did it together!

Wow! You made a building/drawing/etc.

You did it on your own!

You did x and then y and worked it out.

You used lots of red paint/blocks/tape/etc.

You made it really big/small/colorful/complicated/etc.

That took you a long time, and you did it!

How did you do that?

You did x, what will you do now?

Can you tell me about it?

What is your favorite part?

How did you think of that?

I really enjoy doing this with you.

I love watching you create/help your sister/play soccer/ etc.

I'm so proud to be your mum, every day, no matter what.

Look how happy your friend is when you share/help/smile/etc.

You kept going, even when it was hard.

You look so pleased to have done that!

You made x feel so pleased when you did that.

It makes you feel good when you do x.

Say nothing - just smile.

25 Maneras de Alentar

Gracias por ayudarme con ...

Hace que las mañanas / cenas / salidas sean más fáciles cuando ... gracias.

Realmente aprecio cuando tú ...

Gracias por hacer eso ... significa que yo / nosotros podemos ahora ...

Lo hicimos juntos!

¡Guauu! Hiciste un edificio / dibujo / etc.

¡Lo hiciste por tu cuenta!

Hiciste xy luego y y lo resolviste.

Usaste mucha pintura roja / bloques / cinta / etc.

Lo hiciste realmente grande / pequeño / colorido / complicado, etc.

Eso te llevó mucho tiempo, ¡y lo hiciste!

¿Cómo hiciste eso?

Hiciste x, ¿qué harás ahora?

¿Me puedes decir al respecto?

¿Cuál es tu parte favorita?

¿Cómo pensaste en eso?

Realmente disfruto haciendo esto contigo.

Me encanta verte crear / ayudar a tu hermana / fútbol soccer, etc.

Estoy muy orgullosa de ser tu madre, todos los días, pase lo que pase.

Mira lo feliz que está tu amigo cuando compartes / ayudas / sonríes, etc.

Seguiste adelante, incluso cuando fue difícil.



Encouragement!

Words: Message:

I LOVE YOU

Unconditionally.
I may not agree with you but I always love the person you are.

**I'm glad
you're here.**

You belong.
You have a place here.

**You make
a difference.**

**You are significant,
your work matters.**

**I trust you can
handle this.**

I have faith in your ability.
You can come up with the
best solution for you.

Thank you.

**I appreciate you,
no strings attached.**

What do you think?

I trust you to make decisions.
Your opinion matters.

**Your hard work
seems to have paid off.**

**Your accomplishments
are yours, not mine.**

**So...what do you want
to do differently
next time?**

**Mistakes are opportunities
to learn. Try again with
what you learned.**



Questions? Preguntas?



Mercedes Carbajal
Family Engagement Manager
mcarbajal@dcp.org

Michelle Icenogle
Director of Student Services
micenogle@dcp.org