



## Consejos para los padres

- Elogien el buen comportamiento y logros de sus hijos.
- Pidan a un amigo o familiar de confianza para que los asistan. Programen periódicamente sus propios descansos.
- Relájense. Cuando estén enojados, cuenten hasta diez o tómense cinco minutos para calmarse.
- Disfruten el tiempo que pasan con sus hijos. Apaguen la TV. Jueguen, compartan una actividad, salgan a caminar.
- Nutran el sentido común de sus hijos, permítanles elegir y tomar decisiones cuando sea adecuado.
- Hablen con sus hijos sobre los valores y reglas importantes de su familia. Sean coherentes.
- Pongan final al mal comportamiento distrayendo a los niños con una actividad positiva.

*Llaman o conéctense por Internet para encontrar recursos de apoyo para los padres y familias en su zona:*

**800-901-4565**  
**[www.parentoutreach.org](http://www.parentoutreach.org)**