



Calendario de consejos  
para padres de

**2025**

---

**Fortalecer los lazos familiares**

The logo for GetParentingTips.com features the text "GetParentingTips.com" in a sans-serif font. "Get" is in green, "Parenting" is in blue, "Tips" is in purple, and ".com" is in red. The text is framed by two horizontal teal lines that have a notch at the top and a tail at the bottom.

GetParentingTips.com



## Hábitos para tener un estilo de vida sano

Siempre queremos lo mejor para nuestros hijos y familias. Los hábitos saludables crean vínculos más fuertes con los hijos a medida que crecen y también pueden ayudar a mantener motivados a los padres.

- Ponga usted mismo el ejemplo y sea activo.
- Hay momentos en que no se siente con ganas de hacer ejercicio, pero hasta caminar por su vecindario es mejor que quedarse en el sofá.
- escoja una actividad que a toda la familia le guste y empiece hoy mismo a crear hábitos saludables.



# Enero

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			1 Día de Año Nuevo	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 Día de Martin Luther King Jr.	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Escanee aquí para ver más consejos sobre los hábitos saludables.



## El poder de la disciplina positiva

La disciplina positiva se centra en lo que usted quiere que haga su hijo en lugar de decirle lo que no puede hacer. Su hijo aprende de todo lo que usted dice y hace, incluso de cómo responde a los momentos estresantes.

- Elogie la buena conducta. Busque oportunidades para dar comentarios específicos y positivos sobre el comportamiento de su hijo.
- Darle un refuerzo detallado en ese momento ayuda a que su hijo se sienta orgulloso de su buen comportamiento.
- Cuando su hijo cometa un pequeño error, puede hablar con él sobre la forma correcta de manejar la situación.



**Febrero**



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 Cumpleaños de Washington	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Escanee aquí para ver más consejos sobre la disciplina positiva.



## Formas de calmar el llanto de un bebé

Un bebé inquieto puede ser estresante. Es muy común sentirse agotado, frustrado o bien, culpable por sentirse frustrado. Llorar es la forma en que los recién nacidos comunican sus necesidades. Pruebe estos consejos para responder al llanto de su bebé:

- Si su bebé no tiene el pañal sucio y no es hora de que coma o duerma la siesta, intente sostenerlo cerca de usted y tararearle o susurrarle tranquilamente.
- Muévelo suavemente en forma de columpio, meciéndolo.
- Un breve paseo en el coche o en la carriola también proporciona un movimiento tranquilizador que a veces puede calmar el llanto de un bebé.



**Marzo**



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Escanee aquí para ver más consejos sobre cómo cuidar a los bebés.

## Aumente la confianza de su hijo

La autoestima y la autoconfianza significan sentirse seguro de uno mismo, valorarse a sí mismo y saber que uno puede afrontar los retos que se presenten. Ayude a preparar a su hijo para el éxito.

- Los menores aprenden mejor si afrontan retos adecuados para su edad y capacidad.
- Ayude a los menores a intentar retos que estén un poco fuera de su capacidad actual o de su zona de confort, pero no tanto como para que quieran rendirse.



**Abril**



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Escanee aquí para ver más consejos sobre cómo aumentar la confianza de su hijo.

## Ponga su casa a prueba de bebés

El objetivo de poner su casa a prueba de bebés es encontrar y retirar cualquier cosa que pueda ser peligrosa para su hijo. Hemos identificado algunos peligros comunes para que sepa por dónde empezar:

- **Electrodomésticos.** Aleje los electrodomésticos pequeños (como tostadoras o cafeteras) de los bordes de mostradores o estantes bajos y asegúrese de que todos los cables eléctricos estén bien sujetos.
- **Limpiadores y productos químicos.** Mantenga artículos como los limpiadores domésticos, las pastillas de detergente y los insecticidas fuera del alcance de los menores y guardados en sus envases originales. Tenga a mano todas las advertencias e información de seguridad.
- **Muebles.** Asegúrese de que cualquier mueble o electrodoméstico que pueda volcarse esté bien sujeto.



# Mayo



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
	Día de los Caídos					

Escanee aquí para ver más consejos sobre la seguridad de los bebés.



## Seguridad en el agua

Si tiene una piscina o un jacuzzi en casa o va a un lugar para nadar, piense en crear reglas de seguridad en el agua para toda la familia. Incluso después de hablar de las reglas, asegúrese de que los más pequeños y los nadadores novatos no puedan meterse en la piscina sin un adulto. Aquí tiene algunos consejos más sobre la seguridad en el agua:

### Lo que debe hacer:

- Haga que un adulto se encargue de vigilar a los menores mientras nadan.
- Guarde los productos químicos de la piscina en un lugar fuera del alcance de los menores.

### Lo que no debe hacer:

- Dejar a los menores sin supervisión cerca de una piscina, jacuzzi u otro cuerpo de agua.
- Dejar juguetes dentro o cerca de una piscina.



# Junio



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 Juneteenth	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Escanee aquí para ver más consejos sobre la seguridad en el agua.



## Cómo controlar el enojo, la ansiedad y el estrés de los adolescentes

Las exigencias de la crianza de los hijos dan un nuevo giro cuando estos se convierten en adolescentes. Los retos a los que se enfrentan los adolescentes hoy en día pueden ser muy diferentes a los que sus padres afrontaron cuando eran menores.

- Hable y escuche. Es común sentir cierta ansiedad. Dígale a su hijo adolescente que es normal sentirse así, y que usted siempre está listo para escuchar cualquier problema que tenga.
- Anímele a escribir en un diario para comprender mejor sus sentimientos o a hablar con un consejero escolar u otro adulto responsable.



# Julio



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1	2	3	4 Día de la Independencia	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Escanee aquí para ver más consejos sobre el manejo del estrés de los adolescentes.

## Establezca un horario de vuelta a la escuela

Tener rutinas diarias constantes ayudará a todos a tener éxito durante el año escolar. Saber qué esperar también puede ayudar a que todos se sientan más tranquilos el primer día de clases y más adelante.

- Establezca rutinas matutinas coherentes al fijarse en cuánto tiempo necesitarán usted y su hijo por la mañana.
- Elabore un plan teniendo en cuenta la hora en la que deben estar en el trabajo o en la escuela para que no lleguen tarde ni se sientan apurados.
- Recuerde calcular unos minutos extra por si surge algo imprevisto.



# Agosto



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Escanee aquí para ver más consejos sobre cómo prepararse para el año escolar.



## Cómo hablar de la presión de los compañeros

Cuando pensamos en la presión de los compañeros, solemos pensar en los adolescentes. Pero, ¿sabía que los menores empiezan a preocuparse por lo que piensan sus compañeros desde los 3 años?

- Empiece a corregir a su hijo cuando observe que está siguiendo a sus compañeros de una forma que podría ser peligrosa o que no se ajusta a las normas de su familia. Esto puede ayudar a aumentar la confianza de su hijo en su capacidad para distinguir el bien del mal.
- Recuerde que sus palabras y acciones sí importan. Ser un modelo positivo y elogiar a sus hijos por sus buenas decisiones son buenas formas de manejar la presión de sus compañeros.



# Septiembre



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1 Día del Trabajo	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Escanee aquí para ver más consejos sobre la presión de los compañeros.

## Seguridad en los estacionamientos y la entrada de los carros

Como padre, la seguridad de sus hijos es siempre una de sus mayores preocupaciones. Las entradas de los carros y los estacionamientos suponen un riesgo para los niños porque son pequeños, se mueven rápido y no entienden lo peligrosos que pueden ser los carros.

- Vayan de la mano en los estacionamientos.
- Lleve siempre a su hijo pequeño en brazos o use una carriola o carrito de compras para mantener a los niños fuera de los puntos ciegos de los conductores.
- Tome de la mano a los niños más grandes y enséñeles a estar atentos a los carros que van hacia atrás, ya que es posible que los conductores no puedan verlos.



# Octubre



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 Día de la Raza	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Escanee aquí para ver más consejos sobre la seguridad de los niños.

## Cómo ayudar a un menor en duelo

Los menores experimentan la pérdida y el duelo de diferentes maneras. Algunos niños pueden verse más afectados que otros por pérdidas, como un amigo que se muda a otra ciudad o el fallecimiento de una mascota. Los siguientes consejos pueden ayudar a los menores a procesar la pérdida a su manera:

- Explique la pérdida en términos sencillos y directos, adecuados para la edad, las experiencias y los puntos de vista de cada menor.
- Permita que los menores hagan preguntas a su propio ritmo y responda a sus preguntas de la forma más sencilla y sincera que pueda.
- Es importante recordar que el duelo de los menores es diferente al de sus padres y hermanos.



# Noviembre



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 Día de los Veteranos	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27 Día de Acción de Gracias	28	29
30						

Escanee aquí para ver más consejos sobre cómo ayudar a un niño en duelo.



## Consejos para ser un padrastro o una madrastra

Ser padrastro o madrastra puede tener su propia dinámica que cause estrés, ansiedad y conflictos.

- Los padres biológicos y los padrastros pueden tener ideas diferentes sobre cómo criar a los menores.
- Llegar a un acuerdo sobre el papel del padrastro o la madrastra y sobre cómo establecer normas y límites ayuda a los adultos a trabajar juntos de forma más eficaz. También ayuda al menor a sentirse más seguro y a entender lo que se espera de él.



# Diciembre



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	Día de Navidad		



Escanee aquí para ver más consejos sobre ser padrastro o madrastra.

# Recursos para su familia

## APOYO A LOS PADRES

Encuentre consejos, recursos y apoyo en su comunidad en [GetParentingTips.com](https://www.getparentingtips.com).

## AYUDA PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES

Línea de Ayuda para Jóvenes de Texas  
800-989-YOUTH (800-989-6884)  
[dfps.texas.gov/youth-helpline](https://dfps.texas.gov/youth-helpline)

## MARQUE 2-1-1 TEXAS

Encuentre información sobre recursos en su comunidad en [211texas.org](https://www.211texas.org) o llame al 211.

## ALIMENTOS, VIVIENDA Y ATENCIÓN MÉDICA

Departamento de Vivienda y Asuntos Comunitarios de Texas

Ayuda con el alquiler, las emergencias, la falta de vivienda y mucho más.

[tdhca.state.tx.us](https://tdhca.state.tx.us)

## SEGURIDAD DEL MENOR Y LA FAMILIA

Línea para Denunciar el Maltrato en Texas

800-252-5400

[TxAbuseHotline.org](https://txabusehotline.org)

Salud materna e infantil

[dshs.texas.gov/HealthyTexasBabies](https://dshs.texas.gov/HealthyTexasBabies)

## CONTROL DE ENVENENAMIENTOS

Llame a la Red de Centros de Envenenamiento de Texas al 800-222-1222

Llame al 9-1-1 si alguien no está respirando o está inconsciente

## DESARROLLO INFANTIL

Programas de la temprana infancia

[CitySearch.hhsc.state.tx.us](https://CitySearch.hhsc.state.tx.us)

El aprendizaje de los niños, desde la infancia hasta los 3 años

[littletexans.org](https://littletexans.org)

WIC de Texas

Ofrecen servicios a mujeres, bebés y niños menores de 5 años

800-942-3678

[TexasWic.org](https://TexasWic.org)

## CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL

Mental Health TX

[mentalhealthtx.org](https://mentalhealthtx.org)



# Llame al 911 en caso de emergencia

## AYUDA LEGAL

División de Manutención  
Infantil de la Procuraduría  
General de Texas  
800-252-8014  
TexasAttorneyGeneral.gov/cs

Ayuda Legal en Texas  
TexasLawHelp.org

Centro de Servicios Legales de  
Texas  
tlsc.org

## NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

PEDIATRA: \_\_\_\_\_  
DENTISTA: \_\_\_\_\_  
FARMACIA: \_\_\_\_\_

HOSPITAL: \_\_\_\_\_  
CONTACTO DE EMERGENCIA #1: \_\_\_\_\_  
CONTACTO DE EMERGENCIA #2: \_\_\_\_\_

# Calendario de consejos para padres de 2025

Visite [GetParentingTips.com](https://GetParentingTips.com) para más información y recursos.

Para más consejos y recursos durante el año, visite nuestra página de Facebook.

[Facebook.com/GetParentingTips](https://Facebook.com/GetParentingTips)

