

TIP SHEET:

## General Tips Every Parent/Caregiver Should Know

### For the parent

Being a parent isn't easy, and we all know children don't come with an instruction manual.

Here are the top 10 tips that every parent should know:

- Prepare ahead of time. Before the baby arrives, parents/caregivers should take a First Aid/Child CPR class.
- Baby proof. Look for electrical outlet covers, drawer and cabinet latches, baby gates and many other required items. Click here to download a checklist of household items to babyproof: <http://www.totsafe.com/checklist.htm>
- Trust your instincts. This is the most important thing you can do as a new parent. People have natural parenting instincts. If your heart is telling you to do something, do it.
- Feed your baby when she is hungry. Many parents try to put their newborn on a feeding schedule and end up feeling frustrated when the baby resists. Newborns operate on instincts. They know when they are hungry and full. Feed them on demand. In their first 2-3 months, obesity is not an issue.
- Ask for help. No one can do everything alone. Anytime you feel overwhelmed or frustrated, seek help from your partner, family and friends. There is nothing wrong with needing help.
- Remember to get your rest. This can make a huge difference between feeling irritable and stressed as opposed to joyful and patient as you care for your child every day.
- Keep a routine with your children. As they get older have a set time for bedtime, for meals, for bath time and so on.
- Praise, praise and praise some more. Make the most of the good things that your child does. The more you praise your child, the better your child will do.
- Remember that beginning at the age of 2, your child will model themselves after you. Whatever you do, your kids will mimic. So don't do anything in front of them that you wouldn't want them to copy.
- Spending time with your children is a great way to be a better parent. When you spend a lot of quality time with them, changes in their personality, friends and habits will be more noticeable.



# CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



PÁGINA DE  
CONSEJO:

## Consejos Generales que Todo los Padres/Cuidadores Deberían Saber

Para los padres

Ser padre o madre no es fácil; todos sabemos que los niños no vienen con un manual de instrucciones.

Aquí están los diez consejos que todo padre o madre deben conocer:

- Prepárese con tiempo: Antes de que llegue el bebé, los padres pueden tomar una lección de primeros auxilios.
- Seguro para Bebés. Busque los cobertores eléctricos, manijas para abrir cajas o gabinetes u otro artículo peligroso. Haga click aquí para bajar una lista de artículos del hogar para asegurar a prueba de bebés:  
<http://www.totsafe.com/checklist.htm>
- Confíe en sus instintos. Esto es lo más importante que usted puede hacer como nuevo padre o madre. Las personas tienen instintos naturales para ser padres y madres. Si su corazón le indica que haga algo, hágalo.
- Alimente a su bebé cuando tenga hambre. Muchos padres intentan que el recién nacido siga un horario de alimentación y terminan frustrados porque el bebé se resiste. Los recién nacidos operan por instinto. Saben cuándo tienen hambre o están llenos. Aliméntelos conforme pidan. En sus primeros meses, la obesidad no es importante.
- Pida ayuda. Nadie puede hacer todo solo. Cuando su sienta frustrado, busque ayuda de su pareja, familia y amigos. No hay nada de malo con necesitar ayuda.
- Recuerde descansar. Esto hace una gran diferencia entre estar irritado y estresado o tener paciencia y alegría mientras cuida de su hijo/a.
- Mantenga una rutina con los niños. Conforme crecen póngales un horario para acostarse, comer, bañarse, etc.
- Elogie, elogie, elogie. Aproveche al máximo las cosas buenas que su hijo hace. Cuanto más alabe, mejor estará su hijo/a.
- Recuerde que al comienzo su hijo/a se modelará según usted como modelo. Lo que sea que usted haga, sus niños van a imitarlo. No haga nada que usted no quiera que ellos copien.
- Pasar tiempo con ellos es una gran manera de ser un mejor padre o madre. Cuando pasa tiempo de calidad con ellos, cambios en su personalidad, hábitos y amigos se hacen notorios.

