



THOMPSON

Strengthening Children, Families & Communities

PARENTING TOOL BELT NEWSLETTER

January 2024



Children and New Year's Resolutions

The start of a new year is a great time to help your children focus on forming good habits. Making New Year's resolutions together is a fun bonding activity that you can do as a family. Setting goals and sticking to them can teach valuable lessons that can stay with them for the rest of their lives. See below for some helpful age-appropriate tips for when it comes helping your child discover the right New Year's resolution.

Helpful Tips or Steps:

- **Make resolutions together** - Get together with your child and talk about different goals, have your child think about their challenges, abilities, and interests. Consider goals for different areas like academics, extracurricular activities, or social skills. No matter what age your child is, they are more likely to understand the value of goal setting if you take the lead. Just as with everything else you do; your child is watching.

- **Keep it fun** - Setting realistic goals can be fun and exciting, but it is also critical for their growth and development.
 1. **Evaluate your child's current abilities, strengths, and limitations.** This will allow you and your child to identify goals that are realistic; something that will improve your child's skills.
 2. **Establish a creative way to monitor progress.** You could have your child keep progress on a chart or you have regular check-ins to talk together about how the goals are coming along.
 3. **Celebrate achievements toward the goal.** Celebrating progress will help your child stay motivated and build confidence.
 4. **Be adaptable and change your goals in response to your child's development and changing needs.** Celebrate all your child's accomplishments, big or small. This will encourage them to work hard to achieve their goals by boosting their self-esteem and confidence.

New Year's Resolution Ideas:

Preschoolers - 3 to 5 years old:

- I will try to clean up my toys by putting them where they belong.
- I will wash my hands after going to the bathroom and before eating.
- I will try new foods, especially all different colors of vegetables and fruits.
- I will learn how to help clear the table when I am done eating.
- I will be friendly to all.
- I will do my best to be nice to other kids who need a friend.
- I will talk with my parents or another adult I trust when I need help or am scared.

Kids - 6 to 12 years old:

- I will drink water or healthy beverages (ex. Milk) every day with meals. I will keep soda and fruit drinks only for special times.
- I will try to find a physical activity (like playing tag, jumping rope, dancing or riding my bike) or a sport I like and do it at least three times a week
- I'll try to be friendly to kids who may have a hard time making friends by talking with them and inviting them to join activities.
- I will try to talk with my parent or a trusted adult when I have a problem or feel stressed.
- I promise that I'll do my best to follow our household rules for video games and internet use.
- I will try to save time to read for fun.

Teens - 13 to 18 years old:

- I will do my best to take care of my body through fun physical activity and eating healthy.
- When I have some down time for media, I will try to choose educational, non-violent TV shows and video games. I will spend only one to two hours each day on these activities.
- I will try to get 8 to 10 hours of sleep each night.
- When I feel angry or stressed out, I will take a break and find helpful ways to deal with the stress, such as exercising, reading, writing in a journal or talking about my problem with a parent or friend.
- When faced with a difficult decision, I will talk about my choices with a trusted adult.
- I will resist peer pressure to try drugs, alcohol, smoking, or vaping
- I agree not to use a cell phone or text while driving and to always use a seat belt.

Free or Low Cost Family Events:

- **Charlotte, NC**
 - January 6th, First Saturday Kids Play, Snuggle & Brush
 - January 14th, Charlotte Family Fun Day
 - January 16th, Early Explorers

- **Upstate, SC**
 - January 20th, Free Family Day at the Science Center
 - January 6th, 13th, 20th & 27th, Saturday Safari Greenville Zoo
- **Tampa, FL**
 - January 2nd, Children's Board Free Tuesday
 - January 20th, Touch-A-Truck Largo



Contact Thompson's Family Education department
for more information at 704-376-7180.





THOMPSON

Strengthening Children, Families & Communities

CINTURÓN DE HERRAMIENTAS NEWSLETTER

Enero 2024



Los niños y sus metas/propósitos del año nuevo

El comienzo de un nuevo año es un buen momento para ayudar a sus hijos a concentrarse en formar buenos hábitos. Hacer juntos metas de Año Nuevo es una actividad de unión divertida que pueden realizar en familia. Establecer metas y cumplirlas puede enseñarles lecciones valiosas que pueden permanecer con ellos por el resto de sus vidas. Consulte a continuación algunos consejos útiles apropiados de edad a la hora de ayudar a su hijo a descubrir la meta de Año Nuevo adecuado para él/ella.

Consejos o pasos útiles:

- **Hagan metas juntos** - Reúnase con su hijo y hablen sobre diferentes objetivos, haga que su hijo piense en sus desafíos, habilidades e intereses. Considere objetivos para diferentes áreas como académicas, actividades extracurriculares o habilidades sociales. No importa la edad que tenga su hijo, es más probable que comprenda el valor de establecer metas si usted toma la iniciativa. Como con todo lo demás que haces; su hijo está mirando.

- **Mantenlo divertido** - Establecer metas realistas puede ser divertido y emocionante, pero también es fundamental para su crecimiento y desarrollo.
 1. **Evalué las habilidades, fortalezas y limitaciones actuales de su hijo.** Esto les permitirá a usted y a su hijo identificar metas que sean realistas; algo que mejorará las habilidades de su hijo.
 2. **Establecer una forma creativa de monitorear el progreso.** Puede pedirle a su hijo que mantenga el progreso en un gráfico o tener pláticas regularmente para hablar juntos sobre cómo van avanzando las metas.
 3. **Celebrar los logros hacia la meta.** Celebrar el progreso ayudará a su hijo a mantenerse motivado y desarrollar confianza.
 4. **Sea adaptable y cambie sus objetivos en respuesta al desarrollo y las necesidades cambiantes de su hijo.** Celebre todos los logros de su hijo, grandes o pequeños. Esto los animará a trabajar duro para lograr sus objetivos aumentando su autoestima y confianza.

Ideas de propósitos de Año Nuevo :

Niños en edad preescolar (de 3 a 5 años):

- Intentaré limpiar mis juguetes colocándolos en su lugar.
- Me lavaré las manos después de ir al baño y antes de comer.
- Probaré alimentos nuevos, especialmente verduras y frutas de diferentes colores.
- Aprenderé cómo ayudar a recoger la mesa cuando termine de comer.
- Seré amigable con todos.
- Haré lo mejor que pueda para ser amable con otros niños que necesitan un amigo.
- Hablaré con mis padres u otro adulto en quien confío cuando necesito ayuda o tengo miedo

Niños (de 6 a 12 años):

- Beberé agua o bebidas saludables (ej. Leche) todos los días con las comidas. Guardaré refrescos y bebidas de frutas sólo para momentos especiales.
- Intentaré encontrar una actividad física (como jugar tag, saltar la cuerda, bailar o andar en bicicleta) o un deporte que me guste y lo haré al menos tres veces por semana.
- Intentaré ser amigable con los niños a quienes les puede resultar difícil hacer amigos, hablando con ellos e invitándolos a participar en actividades.
- Intentaré hablar con mis padres o con un adulto de confianza cuando tenga un problema o me sienta estresado.
- Prometo que haré todo lo posible para seguir las reglas de nuestro hogar para los videojuegos y el uso de Internet.
- Intentaré ahorrar tiempo para leer por diversión.

Adolescentes (de 13 a 18 años):

- Haré todo lo posible para cuidar mi cuerpo a través de una actividad física divertida y una alimentación saludable.
- Cuando tenga tiempo libre para los medios, intentaré elegir programas de televisión y videojuegos educativos y no violentos. Dedicaré sólo una o dos horas cada día a estas actividades.
- Intentaré dormir 8 a 10 horas cada noche.
- Cuando me siento enojado o estresado, me tomare un descanso y buscar formas útiles de lidiar con el estrés, como hacer ejercicio, leer, escribir en un diario o hablar sobre mi problema con un parent o un amigo.
- Cuando me enfrente a una decisión difícil, hablaré sobre mis opciones con un adulto de confianza.
- Resistiré la presión de mis compañeros para probar drogas, alcohol, fumar o vapear.
- Acepto no usar un teléfono celular ni enviar mensajes de texto mientras conduzco y usar siempre el cinturón de seguridad.

Eventos familiares gratis o de bajo costo:

- **Charlotte, NC**
 - [Enero 6, First Saturday Kids Play, Snuggle & Brush](#)
 - [Enero 14, Charlotte Family Fun Day](#)
 - [Enero 16, Early Explorers](#)
- **Upstate, SC**
 - [Enero 20, Free Family Day at the Science Center](#)
 - [Enero 6, 13, 20 & 27, Saturday Safari Greenville Zoo](#)
- **Tampa, FL**
 - [Enero 2, Children's Board Free Tuesday](#)
 - [Enero 20, Touch-A-Truck Largo](#)



Contacte al Departamento de Educación Familiar de Thompson
si usted quisiera recibir más información acerca del cinturón de
herramientas al 704-376-7180.

