



**ASSOCIATION FOR SPECIAL  
CHILDREN AND FAMILIES**

# **Special Connection**

**Fall 2023 Parenting Tips**

---

## TIPS FOR RAISING HAPPY & HEALTHY CHILDREN

### Tip #1: Get happy yourself.

Your happiness affects how happy and successful your kids are. Parental depression makes parenting less effective and may cause behavioral problems in kids.



## TIPS FOR RAISING HAPPY AND HEALTHY CHILDREN

### Tip #2: Teach them to build relationships.

It can start with encouraging kids to perform small acts of kindness to build empathy.



## TIPS FOR RAISING HAPPY AND HEALTHY CHILDREN

### Tip #3: Expect Effort, not perfection.

Parents who overemphasize achievement are more likely to have kids with high levels of depression, anxiety, and substance abuse compared to other kids.



## TIPS FOR RAISING HAPPY AND HEALTHY CHILDREN

### Tip #4: Teach Optimism.

Ten-year-olds who are taught how to think and interpret the world optimistically are half as prone to depression when they later go through puberty.



From Prevent Child Abuse New Jersey

<https://www.preventchildabusenj.org/resources/tips-for-parents-spanish/>

<https://www.preventchildabusenj.org/resources/for-parents-english/>

## CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS

### Consejo No. 1: Sea feliz usted mismo.

Su felicidad afecta lo felices y exitosos que son sus hijos. La depresión de los padres hace que la crianza sea menos efectiva y puede causar problemas de comportamiento en los niños.



## CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS

### Consejo No. 2: Enséñeles a desarrollar relaciones.

Puede empezar por animarlos a hacer pequeños actos de bondad para desarrollar empatía.



## CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS

### Consejo No. 3: Espere esfuerzos, no perfección.

Los padres que hacen énfasis excesivo en los logros tienen más probabilidades de tener hijos con altos niveles de depresión, ansiedad y abuso de sustancias en comparación con otros niños.



## CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS

### Consejo No. 4: Enseñe optimismo.

A los niños de diez años a los que se les enseña cómo pensar e interpretar el mundo de modo optimista son cincuenta por ciento menos susceptibles a la depresión cuando más adelante pasan por la pubertad.



Contact ASCF at 973-728-8744



[Donate through Paypal](#)



[Pick us on Amazon Smile!](#)

