

# Everyday Parenting Solutions



Alex wants to play with his brother's toy, but he grabs it instead of asking for a turn. Sarah knows how to put on her own clothes, but she whines for her mother to dress her.

You can use everyday situations like these to help your children learn self-control, independence, and other skills that will help them at home and at school. Try these tips for handling common parenting challenges.



**Challenge:** To teach your youngster to be independent

**Solution:** Showing your child how to do things for himself will make him more self-reliant and save you time later. Write "I can do it!" in big letters at the top of a piece of paper. When he asks for help with a task (hand washing), walk him through the steps (wet hands, pump soap, scrub, rinse, dry). Once he can

do it on his own, he gets to put it on his "I can do it" list. The next time he wants you to wash his hands, you might remind him, "That's on your list!"

**Challenge:** To discourage whining

**Solution:** Everyone's day will go more smoothly if your youngster asks for what she needs in a pleasant tone of voice. First, explain what whining is by pointing it out when she does it. Then, show her how to ask in a nice tone. ("Mommy, can I please have a snack?") By not responding until she asks in a regular voice, she'll see that whining doesn't work. *Note:* Since children tend to whine when they're tired or hungry, you can help prevent it by making sure your youngster gets enough sleep and has regular meals.

**Challenge:** To get your youngster to do chores

**Solution:** Helping around the house can teach your child responsibility. Try letting him decide which chores are his. Give him a few possibilities to choose from: "Do you want to be in charge of folding towels, setting the table, or feeding the cats?" You could have him stick with the same jobs for a week so they become a habit. While his work might not be perfect, try to avoid redoing it, or he may get discouraged. *Idea:* Take a photo of your youngster doing each job. Post the pictures on the refrigerator. When he sees them, he'll remember his chores—and he will feel a sense of pride and responsibility.

**Challenge:** To encourage your child to share

**Solution:** When your child wants a toy that a sibling or friend has, help her think of ways they can both play with it. For instance, one person might fill a dump truck with sand, and the other can empty it. Then, they can switch roles. Or you might suggest that your youngster offer to trade something for the toy ("I'll give you my red crayon for your blue crayon when you're done"). If they frequently fight over toys, try using a timer so each child gets the toy for a certain amount of time (say, 15 minutes).



continued

**Challenge:** To help your youngster develop self-control

**Solution:** Knowing how to handle feelings like anger and jealousy will help your child have fewer meltdowns or outbursts. Self-control can also keep her from hitting or pushing others. Teach her the names of specific emotions. (“It seems like you’re frustrated. What could you do to feel better?”) Also, try using stuffed animals to talk about her feelings. If she’s upset about losing a game, you might pretend that her teddy bear says, “I feel sad when I lose, too.” Encourage your youngster to pick another stuffed animal and have it talk to the one you’re holding. (“Me, too. I really wanted to win.”)



**Challenge:** To help your child adjust to a new baby

**Solution:** When a sibling arrives, your youngster might feel insecure about having to share your attention. Try setting aside time for just the two of you (say, while the baby naps or when another adult is in the house). You can also help him adjust by involving him in the baby’s care. If he reverts to younger behavior, like using baby talk, try not to make a big deal out of it. You might hold him on your lap and sing a lullaby. Then, show him how much fun it is to be a big kid by doing an activity together that the baby can’t do yet (make cookies, play a game of marbles). If he misbehaves more than usual, try to avoid bending the rules. He’ll feel more secure if you are consistent.



**Challenge:** To limit tattling

**Solution:** Children often tattle to get attention. When your youngster runs to tell you, “She threw a ball in the house!” you might calmly say, “Okay. If I see a problem, I’ll take care of it,” and go back to what you were doing. That way, she feels heard, but she learns that tattling doesn’t get her anywhere.

**Note:** Let her know it’s important for her to tell you if someone is hurt or in danger—that’s not tattling.

**Challenge:** To teach your child to solve problems

**Solution:** Your youngster will gain confidence by solving his own problems. When he’s struggling with something, try to avoid rushing in with advice. Say he’s building a fort, and the blanket keeps falling. You could ask, “Can you think of a way to fix it?” or “Do you see anything you could use to hold the blanket on the chairs?” Then, let him try out his ideas, even if you don’t think they’ll work. He will learn from trial and error. **Tip:** Provide a box of household items that your child can use in different ways. For example, a paper-towel tube could become a microphone or a telescope. Being creative will help him become a good problem solver, too.

**Challenge:** To discourage screen time

**Solution:** If your youngster constantly asks to watch TV or play games on your phone, it might sometimes seem easier to just give in. But helping her learn to occupy herself in other ways will encourage her to be more creative and more active. Together, set up her play area so that it is inviting. Keep a fresh supply of library books in a basket, fill a shoebox with play dough and cookie cutters, and stack puzzles and games so she can see what’s available. Also, let her keep balls, a jump rope, and other outdoor toys where she can easily grab them on her way outside. Finally, help her plan ahead. Before she even turns on the TV or asks to use your laptop or tablet, say, “What are you going to play with today?” You might discover that once she is occupied, she’s less likely to think about movies and video games.

**Challenge:** To help your child cooperate

**Solution:** Working with others to accomplish a goal will teach your youngster about teamwork. When your family has a job to do, like cleaning the family room or putting away a lot of groceries, have him pitch in. During a cleanup, he could organize the board games or put away DVDs. Or when you get back from grocery shopping, he could carry in lighter bags while you get the heavier ones. **Idea:** When your child plays with siblings or friends, encourage them to do group projects. They might make clay food for a pretend restaurant or create dance moves for a song.



## Early Years

# Soluciones de uso diario para los padres



Alex quiere jugar con el juguete de su hermano, pero en lugar de pedírselo se lo quita. Sarah sabe vestirse sola, pero lloriquea para que la vista su madre.

Usted puede usar situaciones cotidianas como éstas para ayudar a sus hijos a que aprendan autocontrol, independencia y otras habilidades que les servirán en casa y en la escuela. Ponga a prueba estas ideas para encarar desafíos que les surgen normalmente a los padres.



**Desafío:** Enseñar a su hijo a ser independiente

**Solución:** Demostrar a su hijo cómo puede hacer solo cosas que él dependa más de sí mismo y le ahorre a usted tiempo más tarde. Escriba “¡Puedo hacerlo!” en la parte superior de un folio. Cuando le pida a usted ayuda con una tarea (lavarse las manos), hágala con él paso a paso (humedecerse las

manos, enjabonar, frotar, aclarar, secarse). Cuando pueda hacerlo solo, escribe esa acción en su lista de “Puedo hacerlo”. La próxima vez que le pida a usted que le lave las manos recuérdale: “¡Eso ya está tu lista!”

**Desafío:** Disminuir los gimoteos

**Solución:** Su día transcurrirá más placenteramente si su hija pide lo que quiere con un tono agradable de voz. Explíquelo primero lo que es gimotear indicándolo cuando lo haga. A continuación enséñele cómo pedirlo con un tono agradable. (“Mamá, ¿puedo merendar, por favor?”) Si usted no responde hasta que se lo pida con un tono normal, ella se dará cuenta de que los gimoteos no funcionan. *Nota:* Como los niños tienden a gimotear cuando están cansados o hambrientos usted puede evitar esas situaciones asegurándose de que su hija duerma lo suficiente y coma con regularidad.

**Desafío:** Conseguir que su hijo haga sus tareas

**Solución:** Ayudar en casa enseñará a su hijo a ser responsable. Procure que él decida de qué tareas se va a encargar. Dele unas cuantas posibilidades entre las que elegir: “¿Quieres encargarte de doblar las toallas, de poner la mesa o de dar de comer a los gatos?” Podría hacer las mismas tareas durante una semana para adquirir el hábito. Aunque su trabajo no sea perfecto, procure no corregir lo que haga mal para que no se desanime. *Idea:* Saque una foto de su hijo haciendo cada tarea. Ponga las fotos en la nevera. Cuando las vea recordará sus tareas y se sentirá orgulloso y responsable.

**Desafío:** Animar a su hija a que comparta con los demás

**Solución:** Cuando su hija quiere un juguete que tiene uno de sus hermanitos o una amiga, ayúdela a que piense en maneras de que las dos puedan jugar con él. Por ejemplo, una persona podría llenar el remolque con arena y la otra podría vaciarlo. A continuación pueden hacerlo al contrario. También podría sugerirle a su hija que ofrezca dar algo a cambio del juguete (“Te cambio mi crayón rojo por el tuyo azul cuando termines”). Si suelen pelear por los juguetes, use un reloj con alarma para que cada niño juegue con el juguete un tiempo determinado (por ejemplo, 15 minutos).



continúa

**Desafío:** Ayudar a su hija a desarrollar el autocontrol

**Solución:** Saber hacer frente a sentimientos como el enojo y los celos disminuirá los disgustos y las rabietas de su hija. El autocontrol puede evitar también que golpee o empuje a los demás. Enséñele los nombres de emociones específicas. (“Parece que te sientes abatida. ¿Qué podrías hacer para sentirte mejor?”) Use animales de peluche para hablar sobre sus sentimientos. Si está disgustada porque ha perdido un partido, podría simular que su osito dice: “Yo también me entristezco cuando pierdo”. Anime a su hija a que elija otro animal de peluche para que hable con el que sujeta usted. (“Como yo. La verdad es que quería ganar.”)



**Desafío:** Ayudar a su hijo a acostumbrarse a un nuevo hermanito

**Solución:** Cuando nace un nuevo hermano su hijo se siente inseguro porque tiene que compartir la atención de usted. Procure reservar tiempo para ustedes dos (por ejemplo, cuando el bebé duerme o cuando hay otro adulto en casa). También puede contribuir a su adaptación que usted lo incluya en el cuidado del bebé. Si se porta como un niño más pequeño, por ejemplo habla como un bebé, procure no hacer de ello un problema. Podría tomarlo en brazos y cantarle una nana. A continuación enséñele lo divertido que es ser un niño mayor haciendo con él una actividad que el bebé aún no puede realizar (hacer galletas, jugar con bolitas de cristal). Si se porta peor de lo normal, mantenga las normas de siempre. Se sentirá más seguro si usted es consistente.



**Desafío:** Limitar las acusaciones sobre los otros hermanos

**Solución:** Los niños acusan a sus hermanos para conseguir atención. Cuando su hija corra a decirle a usted: “¡Lanzó un balón en casa!” usted podría contestar con tranquilidad: “De acuerdo. Si veo un problema me ocuparé de él” y volver a lo que estaba haciendo. Así ella se sentirá escuchada pero comprenderá que las acusaciones no la llevan a ningún sitio. Nota:

Explíquela que es importante que le diga si alguien está herido o en peligro, eso no es acusar.

**Desafío:** Enseñar a su hijo a resolver problemas

**Solución:** Su hijo ganará confianza si resuelve sus propios problemas. Cuando tenga dificultades con algo, procure evitar acudir corriendo con consejo. Digamos que está construyendo un fuerte y la manta se le cae repetidamente. Podría preguntarle: “¿Se te ocurre una manera de arreglarlo?” o “¿Ves algo que podrías usar para sujetar la manta a las sillas?” A continuación, deje que su hijo ponga a prueba sus ideas. Aprenderá equivocándose.

**Idea:** Dele una caja con objetos comunes en la casa que pueda usar de varias maneras. Por ejemplo, un tubo de toallas de papel podría convertirse en un micrófono o un telescopio. Ser creativo le ayudará a aprender a resolver problemas con más facilidad.

**Desafío:** Disminuir el tiempo frente a la pantalla

**Solución:** Si su hijo quiere ver la TV constantemente o jugar a juegos en el teléfono de usted, quizá parezca más fácil a veces dejarle que haga lo que quiera. Pero si aprende a ocupar su tiempo con otras actividades la animará a ser más creativa y más activa. Prepare con ella en su casa un espacio acogedor para jugar. Pongan un buen surtido de libros de la biblioteca en una cesta, llenen una caja de zapatos con plastilina y moldes para galletas y coloquen cajas de rompecabezas y de juegos de manera que ella vea lo que tiene disponible. Añadan también pelotas, una cuerda de saltar y otros juguetes para el exterior de manera que los agarrar con facilidad antes de salir a jugar. Finalmente ayúdela a planear de antemano. Antes de que encienda la TV o de que le pida usar su portátil o su tableta, dígame: “¿Con qué vas a jugar hoy?” Es muy posible que una vez que su hijo se ocupe con algo piense menos en películas y videojuegos.

**Desafío:** Enseñar a su hijo a cooperar

**Solución:** Trabajar con los demás para alcanzar una meta enseñará a su hijo a trabajar en equipo. Cuando su familia tenga que hacer algo, como limpiar el cuarto de estar o colocar una compra grande en la nevera, dígame a su hijo que eche una mano. Durante la limpieza él podría organizar los juegos de mesa o colocar los DVD. Cuando vuelvan de la compra él podría llevar las bolsas más ligeras mientras que usted lleva las más pesadas. **Idea:** Cuando su hijo juegue con sus hermanos o con amigos, animelo a que hagan proyectos en grupo. Podrían hacer comida con arcilla para un restaurante imaginario o crear movimientos de baile para una canción.

