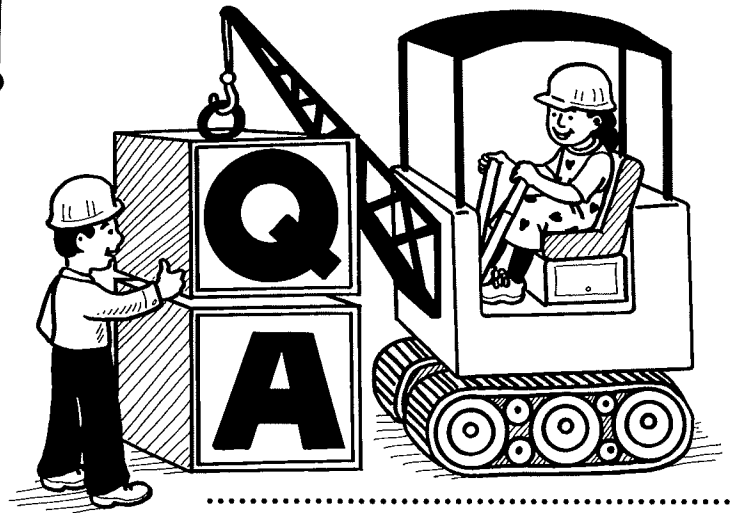


Parenting Questions— Answered!

What do you wonder about as a parent? Maybe you wish you knew how to help your children get along better. Or perhaps you want tips for improving your youngster's reading and writing skills. Here is advice for handling these situations—and more—with confidence.



Motivation

Q My son has a tough time getting back into the school routine after breaks. Do you have any suggestions for making it easier?

A Try a back-to-school pick-me-up. Consider going to the dollar store together for a new box of crayons, some cute erasers, or other interesting supplies he would enjoy using at school.

Then, you might put encouraging notes in your child's pocket or lunch bag. ("Have fun in art today!")

Also, be sure to point out improvements in his schoolwork. You could say, "Look how much better you can write your name" or "You've learned how to count so high." Then, give him something to look forward to by saying, "I wonder what you'll learn next!"

Reading

Q My daughter is a beginning reader and enjoys learning new words. What can I do to support her?

A Here are a few simple activities you can share with your youngster.

Have her tell you a short story while you write it down. Ask her to read it back to you. Or suggest that she copy the words of a favorite song or poem and read them.

You could also make a "word bank." Together, write words your daughter knows on slips of paper, and place them in a jar. Each time she learns a new word, she can add a slip to the bank. Occasionally ask her to read all the words aloud. She'll be amazed by how many she knows!



Parent-teacher conferences

Q We have a conference with our son's teacher coming up. How can we prepare, and what should we expect?

A Successful conferences are one part of a strong parent-teacher relationship. Beforehand, write down questions to ask. *Examples:* "Does my child have friends?" "Does he follow directions?"

During the conference, the teacher will tell you how your son is doing academically and socially. And you can tell the teacher about his interests and personality. You could also ask for ways to help him learn at home.

Afterward, share positive messages with your son. ("Your teacher said you're such a good helper.") Finally, stay in touch with the teacher throughout the year. You might send a note about a classroom activity your youngster especially liked, for instance.



Cooperation

Q Sometimes it's hard to get my daughter to do what I ask. How can I get her to be more cooperative?

A As often as possible, let your child know the kind of behavior you expect from her ahead of time. If she is aware of how you want her to behave, she may be more cooperative.

continued

For instance, you could say, “We’re meeting Hazel and her mom at the playground. There’ll be lots of time to play. But when I give you a 5-minute warning, we’ll get ready to leave.”

When she does cooperate, mention it so she will be more apt to do it again. You might tell her, “You were so quiet while I was on the phone. That helped me finish faster, and now I’m ready to listen to you.”



Siblings

Q My sons often seem jealous of each other, and they argue a lot. Is there a way to encourage them to get along better?

A Siblings can be friends for life, and as parents that’s what we hope for. It’s natural, however, for brothers and sisters to disagree sometimes.

Try to avoid comparing your children or using “labels” that they could overhear. (“Tommy is the creative one.” “Andrew is our little athlete.”) Instead, praise their individual efforts and accomplishments. *Examples:* “Marco, you worked hard on that painting.” “Felix, I can tell you’ve been practicing your dribbling.”

Also, set up clear rules about what they need to share (swing set, art supplies) and what they can keep to themselves (stuffed animals, blankets). Knowing the difference can help!

Health

Q Last year, my daughter got sick a lot. How can I keep her healthier this year?

A Frequent hand-washing is one of the best defenses against germs. Remind your child to wash her hands before eating, after using the bathroom, and when



she gets home from school. She should wash for about 20 seconds, or as long as it takes her to sing “Row, Row, Row Your Boat” twice, for example.

Also, getting plenty of sleep (10–12 hours a night) and eating a balanced diet can help her fight germs.

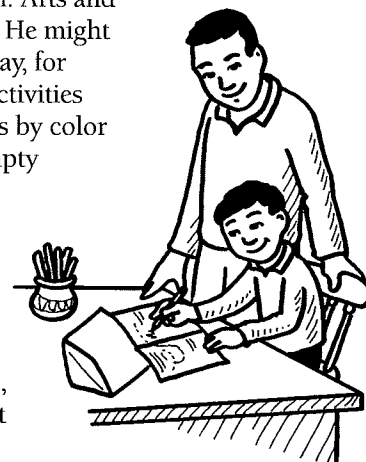
If she does get the sniffles, encourage her to use tissues to cover her mouth and nose when she sneezes so she won’t spread germs to others. (She should wash her hands after throwing away tissues, too.) *Note:* Read your school’s illness policy to find out when she needs to stay home.

Writing

Q My son is learning to hold a pencil and beginning to write. Do you have any ideas for helping him?

A Everyday activities can strengthen the hand muscles he uses for writing and improve his coordination. For example, ask him to cut coupons (using child-safe scissors), open mail, or spread jelly on a sandwich. Arts and crafts projects will help, too. He might finger paint or sculpt with clay, for instance. Or he can do fun activities like sorting pebbles into piles by color or dropping marbles into empty water bottles.

You can also give your son regular opportunities to write. Have him sign his name on birthday cards and thank-you notes. Or if he wants a snack at the store, help him spell it as he adds it to your grocery list.



Safety

Q How can I help my daughter stay safe as she gets older?

A First, have your daughter memorize your address and phone numbers (home and cell). Talk about what to do if she gets separated from you. For instance, in a store, she should look for an employee wearing a badge.

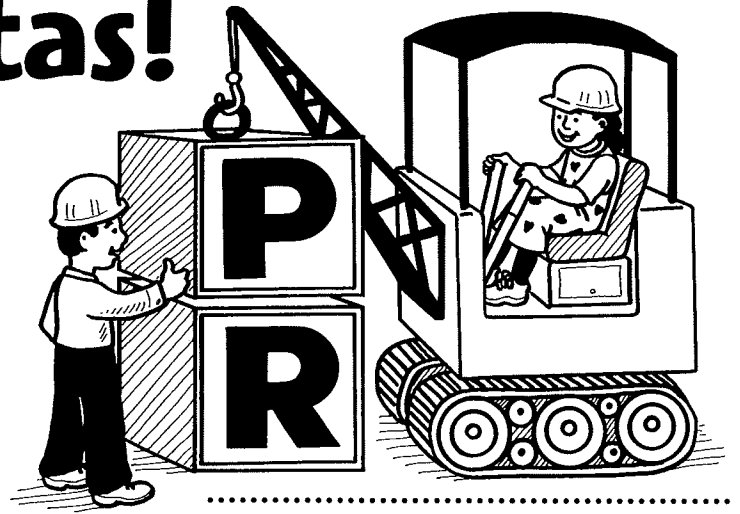
Also, make sure she knows that she should never talk to strangers. And if adults she knows make her feel uncomfortable or ask her to keep a secret from you, she should let you know right away.

Finally, when she visits a friend, introduce yourself to the parents, and be sure your youngster will be supervised in their home.

Early Years

Preguntas de padres y sus respuestas!

¿Qué preguntas se plantean como padres? Tal vez desearían saber cómo ayudar a sus hijos a que se lleven mejor. O quizá quieren ideas para mejorar las habilidades de lectura y de escritura de sus pequeños. He aquí consejos para hacer frente con confianza a estas situaciones y a otras muchas.



Motivación

P A mi hijo le cuesta mucho retomar el ritmo de la escuela después de los recesos. ¿Me sugieren algo para facilitar estas transiciones?

R Pruebe con algo que ponga aliciente a la vuelta al colegio. Vayan juntos a la tienda del dólar y compren una caja nueva de crayones, borradores bonitos u otros materiales interesantes con los que disfrute en clase.

Ponga notas de ánimo en el bolsillo de su hijo o en su bolsa del almuerzo. (“¡Que disfrutes en arte!”)

Asegúrese también de destacar sus avances en la escuela. Podría decirle “Escribes tu nombre mucho mejor” o “Has aprendido a contar muy alto”. A continuación póngale una meta que le haga ilusión diciéndole “¡Me pregunto qué es lo que vas a aprender a continuación!”

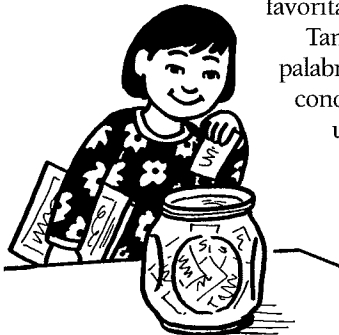
Lectura

P Mi hija está empezando a leer y disfruta aprendiendo palabras nuevas. ¿Qué puedo hacer para apoyarla?

R He aquí unas sencillas actividades que puede compartir con su pequeña.

Dígale que le cuente a usted un cuento mientras que usted lo escribe. Pídale que le lea lo que ha escrito. Sugíerale también que copie la letra de una de sus canciones favoritas o de un poema y que se las lea.

También podrían hacer un “banco de palabras”. Escriban palabras que su hija conoce en tiras de papel y pónganlas en un frasco. Cada vez que aprenda una nueva palabra puede añadirla al banco. Pídale de vez en cuando que lea en voz alta todas las palabras. ¡Ella misma se sorprenderá de cuántas sabe!



Reuniones con los maestros

P Se acerca una reunión con el maestro de mi hijo. ¿Cómo podemos prepararnos y qué nos espera?

R Las reuniones productivas son una parte de la relación entre padres y maestros. Escriba con antelación lo que va a preguntar. Ejemplos: “¿Tiene amigos mi hijo?” “¿Sigue las instrucciones?”

Durante la reunión el maestro le dirá qué tal va su hijo en lo académico y en lo social. Y usted puede informarle sobre los intereses y la personalidad de su hijo. También podría consultarle maneras de ayudarlo en casa.

Después de la reunión comparta con su hijo mensajes positivos. (“Tu maestro dijo que eres un buen ayudante.”) Finalmente, permanezca en contacto todo el año con el maestro. Por ejemplo, podría enviarle una nota sobre una actividad de clase que le gustó especialmente a su hijo.



Cooperación

P A veces me cuesta que mi hija haga lo que le mando. ¿Cómo puedo conseguir que colabore un poco más?

R Con tanta frecuencia como pueda, explíquele con anticipación a su hija el tipo de comportamiento que usted se espera de ella. Si sabe cómo quiere usted que se comporte, quizá colabore mejor.

continúa

Por ejemplo, podría decirle: “Vamos a encontrarnos con Hazel y su mamá en el parque. Tendrás mucho tiempo para jugar. Pero cuando te diga que faltan 5 minutos, nos tendremos que preparar para marcharnos”.

Cuando coopere, menciónesele para que le apetezca hacerlo otra vez. Podría decirle “Qué callada estabas cuando yo hablaba por teléfono. Eso contribuyó a que terminara antes y ahora estoy lista para escucharte”.



Hermanos

P Mis hijos a menudo tienen celos unos de otros y discuten mucho. ¿Hay alguna forma de animarlos a que se lleven mejor?

R Los hermanos pueden ser amigos toda la vida y eso es lo que queremos como padres. Sin embargo es natural que las hermanas y los hermanos no estén alguna vez de acuerdo.

Evite comparar a sus hijos usando “etiquetas” que podrían oír. (“Tommy es el creativo”. “Andrew es nuestro joven atleta.”) Alabe, por el contrario, sus esfuerzos y sus logros individuales. *Ejemplos:* “Marco, trabajaste mucho con ese dibujo”. “Félix, se nota que has practicado tu driblado”.

Ponga también normas claras sobre lo que tienen que compartir (columpio, materiales de arte) y lo que puede ser sólo para ellos (animales de peluche, mantas). ¡Resultará útil que sean conscientes de esa diferencia!

Salud

P El año pasado mi hija se puso enferma muchas veces. ¿Qué puedo hacer para que esté más sana este año?

R El lavado de manos frecuente es una de las mejores defensas contra los gérmenes. Recuérdele a su hija que se lave las manos antes de comer, después de ir al baño y cuando vuelve a casa de la escuela. Debería



lavarse unos 20 segundos, o lo que tarde en cantar dos veces “Row, Row, Row Your Boat”, por ejemplo.

Dormir mucho (10–12 horas cada noche) y comer una dieta equilibrada puede ayudar a luchar contra los gérmenes.

Si se resfría, anímela a que se cubra la boca y la nariz con un pañuelo cuando estornude para no contagiar los gérmenes a los demás. (Debería lavarse las manos también después de tirar los pañuelos de papel.) *Nota:* Lea la normativa de su escuela sobre las enfermedades para enterarse de cuándo debe quedarse en casa.

Escritura

P Mi hijo está aprendiendo a sujetar un lápiz y empezando a escribir. ¿Tienen alguna idea que me permita ayudarlo?

R Las actividades cotidianas pueden fortalecer los músculos de la mano que use para escribir y pueden mejorar su coordinación. Dígame, por ejemplo, que recorte cupones de descuento (con tijeras para niños), que abra el correo o que extienda mermelada en un sándwich. Así mismo, los proyectos de trabajos manuales son eficaces. Puede hacer también actividades amenas como organizar por color piedrecitas en montones o depositar bolitas de vidrio en botellas de agua vacías.

También puede darle a su hijo ocasiones frecuentes de que escriba. Dígame que firme su nombre en tarjetas de cumpleaños y en notas de agradecimiento. O si quiere una golosina en una tienda, que se la deletree mientras la añade a su lista de la compra.



Seguridad

P ¿Cómo puedo mantener la seguridad de mi hija según se va haciendo mayor?

R Ante todo, que su hija memorice su dirección y números de teléfono (el de casa y el celular). Hable de qué debe hacer si se separa de usted. Por ejemplo, en una tienda, debería localizar a un empleado que lleve una tarjeta de identificación.

Asegúrese de que sepa que no debe hablar con extraños. Y si los adultos que conoce hacen que se sienta incómoda o le piden que no le cuente a usted un secreto, debería comunicárselo a usted inmediatamente.

Finalmente, cuando visite a una amiga, preséntese a sus padres y asegúrese de que su hija estará bajo supervisión adulta en esa casa.