The Power of Choice

Would you like to get your kids to willingly cooperate? Stop the daily battles? Teach your kids valuable life skills? If your answer is Yes, Yes, Yes, read on:

Do you sound like a drill sergeant? There are so many things we must get our children to do and so many things we must stop them from doing! *Get up. Get dressed. Don't dawdle. Do your homework. Eat. Don't hit your brother.* It goes on and on. And to make matters worse – our kids resist our orders and demands.

There is an effective solution! We can get our kids to cooperate and at the same time allow them to learn self-discipline and develop good decision-making skills. How?

Offer choices

Children love having the privilege of choice. It takes the pressure out of your request and allows a child to feel in control, and thus be more willing to comply. This is a powerful tool that can be used with toddlers through teens.

- **How many choices?** Younger children can handle two choices: Milk or juice? Sneakers or shoes? You do it or me? Walk or run? As children get older we can offer more choices: Before dinner, after dinner, or in the morning? Wear your coat, carry it, or put on a sweatshirt? Teens can be given general guidelines and rules.

- **Be specific.** If you ask, "*What do you want for breakfast?*" and your child answers "*pizza*" you've set yourself up for a battle. Instead offer choices or options that are all good for her, "*Do you want toast and fruit, cereal or waffles?*"

- **Use time as a choice.** Often there really is only ONE acceptable choice. You wouldn't say, "*Do you want to go to bed tonight or tomorrow?*" You could say, "*Do you want to watch 5 more minutes of TV or 10?*" "*What do you want to do first, brush your teeth or put on your pajamas?*"

- **If your child won't choose?** Offer a choice! (!?What??) Yes! It still works! "*Do you want to choose, or shall I choose for you?*" If your child gets stubborn, you can say, "*I see you want me to choose.*" Then follow through! For example, what if you ask your child if she wants to do her homework before dinner, after dinner or in the morning and she "*decides*" to go to bed without doing her homework. Just wake her [cheerfully] at 6:00 am with a gentle reminder that it was her choice to do it this way.

- **Giving choices ends struggles.** Offering choices is a peaceful way to encourage cooperation while avoiding the power struggles that so often erupt when a parent gives an order. When a child chooses his own plan of action he is more likely to follow through with a pleasant attitude, and learn decision-making skills that he will carry with him to adulthood. So, do you want to start offering choices today or tomorrow?

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

Winning the Chore War

"How many times do I have to remind you to take out the trash?" **Sound familiar? Household jobs are a part of every family's daily life, yet they tend to create ongoing conflict. Give yourself a pat on the back if you assign your kids chores. It's an important way kids learn responsibility, even children as young as two can help out around the house. Here are a few pointers for making the process easier on everybody.**

● **Have a plan.** Kids thrive on routine. It's best if they have routine chores that they do at regular times. For instance, clearing the table is done right after eating. Trash is taken out immediately after the kitchen is cleaned up. Bed is made right after dressing. The more you develop these routines, the less reminding you will have to do. When you do have to remind it can be a brief statement, "*trash time.*" With more than one child you can rotate chores but keep in mind it will take extra effort to develop new routines. Visual reminders help kids stay on track. A poster, chart or job board can help kids stay focused.

● **Train and encourage.** Use a four-step process when introducing a new job. First, you do the job, narrating as you work, while the child watches. Next, do the job together. Third the child does the job while you watch, coach and encourage. Fourth, the child is ready to go it alone. If you eliminate training then you open the door for battles since you will both be operating under different expectations.

● **Follow through.** Once you decide on a plan, do your best to stick to it every day. If you allow excuses and delays then you'll find yourself fighting with your child. If you have a kid who fights the routine, establish a consequence for failure to complete chores, and follow through without anger or threats.

● **Who does what?** Here's a list of ideas to get you thinking about what your kids are capable of doing. Don't underestimate your children! The same child who runs a complicated computer game can certainly manage the washer and dryer!

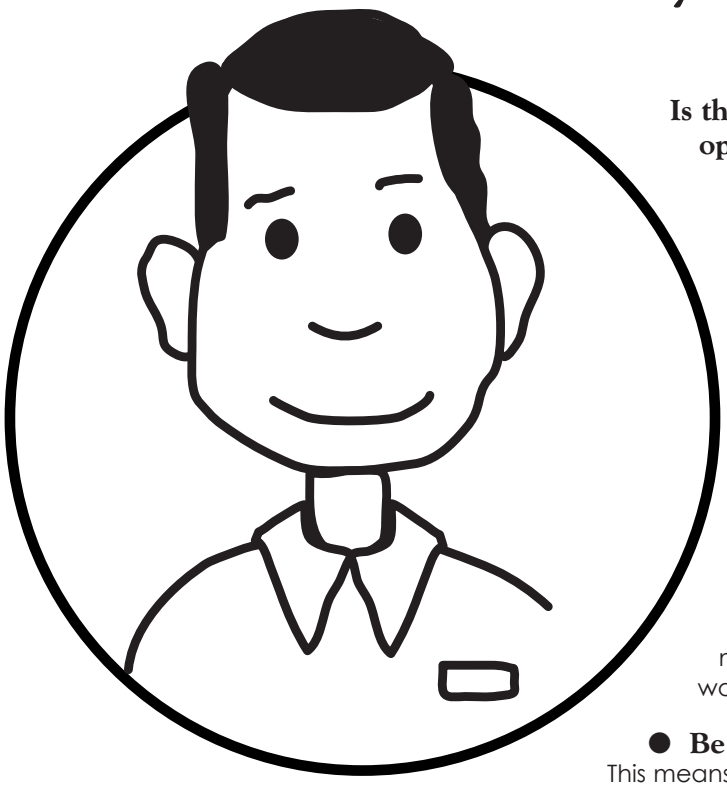
Age 2-3	**Put away toys**	**Help set table**	
Age 4-5	**Get the mail**	**Help with yard work**	**Feed pets**
Age 6-7	**Clear table after meals**	**Pour own drinks and get snacks**	**Empty wastebaskets**
Age 8-9	**Sweep or mop floor**	**Load and run dishwasher**	**Run/take own bath**
Age 10-11	**Help prepare dinner**	**Mow lawn**	**Clean kitchen**
Age 12-14	**Grocery shop [small list]**	**Prepare a dinner meal**	**Clean bathrooms**

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

Defying Defiance



Is there anything as maddening as a child who boldly opposes authority?

Far too many children these days openly oppose their parents' authority. There are two main reasons this happens:

1. *The media tells them they should.*
2. *Their parents tell them they can.*

Let's briefly address these two issues, and talk about what you can do about it. First, the media. We cannot hide our children in a bubble, nor would we want to do so. But we can:

- **Educate our children about the difference between real life and life on the screen.** Talk to your kids about what they may see on TV and at the movies. Compare what the screen showed and what would happen in real life.
- **Be selective about what your children see and read.** This means you should be aware and take an active role in deciding what they can or cannot view.
- **Make your own decisions about what's right and wrong.** Don't be misled by advertising or political rhetoric.

It's easy to put the blame on the media. But now comes the part that's harder to accept. How are you contributing to this problem?

Making unenforceable demands

When you demand something of your child that you cannot enforce, you open yourself up to defiance. As an example, you catch your child eating cookies before dinner and you yell, "*You better eat your dinner, young lady!*" Well, what are you going to do if she doesn't? Get the cookie back? Or a parent demands that her child, "*Go to sleep right NOW!*" Many insomniacs will gladly explain that you cannot make a person sleep! You can make him go to bed, however.

Too much talking and too little action

When you repeat your request to a child four or five times you weaken your position. Your child will quickly figure out that he can easily ignore you and suffer no repercussions. When you don't make the effort to quickly follow through on your request, your child learns to defy you.

Lack of family rules

When your household is lacking in firm and specific rules, your kids may defy you with "*assumed ignorance*." In other words, "*I didn't have to clear the table yesterday, maybe I can get away with not doing it today*." Lack of rules forces you to make constant decisions and judgments and prevents your kids from learning the law of the land.

Constant nagging

When your child knows that the most she'll suffer for her defiance is the constant drone of your voice in the background, she may decide that the trade-off works for her. Parents who nag often have "parent deaf" children. The only cure is to talk less and act more.

Take a look at these points, and note which ones you are doing. Once you change, you can defy defiance.

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

To discipline means to teach!

What discipline is:

Discipline is a *strong effective way to teach…*

- Positive behaviors
- Positive ways to express feelings
- Positive ways to play
- Family values
- Safety for the child, other people and things.

What discipline is not:

Discipline is *not punishment. Punishment may:*

- Make young children feel unloved
- Make them feel they are bad
- Focus on what is wrong without teaching what is right.

What's important to remember:

- **Your toddler is beginning to find out that she is her own person.** She may say, "*No!*" and "*Me do it!*"
- **Your toddler has a memory, but it is very short.** He needs to repeat something over and over before it stays in his memory. He is not trying to be bad when he plays with the TV buttons after you've told him to stop. He just doesn't remember the rule yet!
- **Toddlers act without thinking.** If they see something to climb, they'll climb it… without thinking how to get down.
- **Toddlers can't plan ahead.** They can't wait. They want things NOW! This doesn't mean your toddler is greedy, selfish or bad. It's just a normal part of growing up.

Here's the secret to teaching a toddler:

- **Help the toddler want to do what you want him to do!** For example say, "*I'll bet you're not strong enough to carry your plate to the sink.*"
- **Teaching a toddler with love and respect will earn you two rewards.** Right now, you will have more fun and fewer messes. In the future, your child will see you as loving and caring and will want to please you.

Smart discipline

- **Make your house safe for your toddler.** She is curious and will taste and touch everything she sees. Move things out of reach if they are dangerous or can be broken. That way you won't have to fuss or say, "*No!*"
- **Distract your child from something you don't want him to do.** For example, if he starts to chew on a crayon, give him a toy or cracker instead.
- **Praise your toddler again and again for doing something right.** For example, "*You are growing up. You put the jello in your mouth instead of your hair.*"
- **Use DO rules so your toddler can learn what to do instead of what not to do.** For example, "*Use your inside voice*" instead of "*Don't yell in the house.*"
- **Set routines for meals, bedtime, bath time.** Toddlers behave better when they know what to expect.
- **Make sure your correction fits the situation.** For example, if your child draws on the wall, take away her crayons for a while – and help her clean up the wall.

By Janet Ray, M.Ed. Reprinted with permission of Smart Start of Mecklenburg County, NC. *www.smartstartofmeck.org*

© 2002 Janet Ray, M.Ed.

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

Hugging

Notice:

The Surgeon General has determined that hugging is good for your health.

Hugging is practically perfect

no moveable parts,

no batteries to wear out,

no periodic check ups,

low energy consumption,

high-energy yield,

inflation proof,

non-fattening,

no monthly payments,

no insurance requirements,

theft proof,

non-taxable,

non-polluting,

and of course,

fully returnable.

Hugging is all natural

organic,

naturally sweet,

no pesticides,

no preservatives,

no artificial ingredients,

100% wholesome.

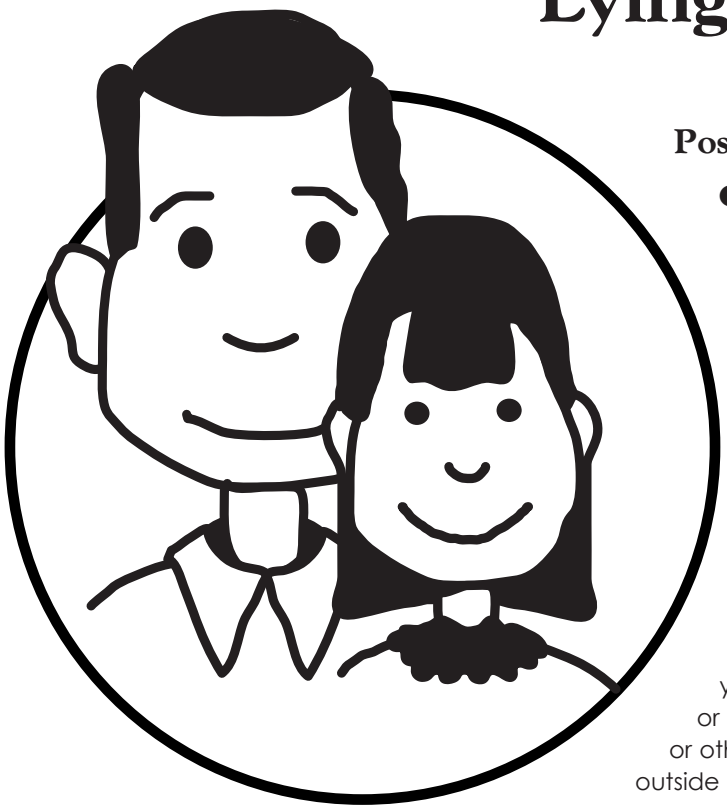
Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

w w w . c i r c l e o f p a r e n t s . o r g

circle of parents™
Sharing Ideas. Sharing Support.

© 2002 Prevent Child Abuse America

Lying



Possible reasons for this behavior

- Testing limits
- Control/power issues
- Peer pressure
- Attempting to avoid consequences
- Stress or trouble in their lives
- Seen it modeled
- Seeking attention

Most children go through incidences of lying, almost as an experimental phase. Obedience and truthfulness are values and behaviors that must be taught to children over time, so do not expect them to learn it the first time; be patient and consistent in your messages and modeling. If the behavior continues or reaches a stage that could be harmful to your child or others, it's time to take more drastic measures and seek outside help. Until then, try the strategies below.

Responses by parent:

- **Focus on the behavior, not your child.**
- **Set non-physical consequences that "fit" the behavior [lose a privilege, require making amends].**
- **Help your child "fix" or make restitution when possible.**
- **Talk with your child about the importance of being truthful and taking responsibility [and model it yourself].**
- **Acknowledge that it is natural to want to lie to get out of trouble, but let your child know it won't help in the long run.**
- **Consider additional consequences if the lying continues.**

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

w w w . c i r c l e o f p a r e n t s . o r g

circle of parents™
Sharing Ideas. Sharing Support.

© 2002 Prevent Child Abuse America

Making Mealtimes More Pleasant

Don't run a restaurant.
Make one meal, but offer options as to how to have it served. [Do you want your hamburger on a bun, or on your plate?] When most of us were kids we ate what was put in front of us. There was never any ambivalence from our parents about any other options; therefore, we ate.

Make dinner conversation enjoyable.
This is not the time to admonish a child about her late homework assignment or to question her current choice of friends. This is the time to share ideas and tell stories. This is an opportunity to have that quality time we hear so much about but often don't have time to pursue.

Teach good table manners at home, and miraculously, your children will use good manners in public.
If you wouldn't think it funny to have your child display his mouthful of food to your hosts at a dinner party, I suggest not letting him get away with it at home.

Relax your attitude about food.
The more focus and attention you place on eating habits, the more of a battleground food will become. Keep a few important points in mind: Kids need to eat more often than three square meals. Kids can thrive eating the same foods over and over and avoiding anything new and different. Kids are hungry when they walk in the door after school - the routine of a healthy after-school snack can ward off all kinds of battles. When healthy options are all that's available, kids will eat healthy food. Mealtime can be enjoyable when you serve the food, then simply take the time to enjoy it, without monitoring everyone else's eating habits.

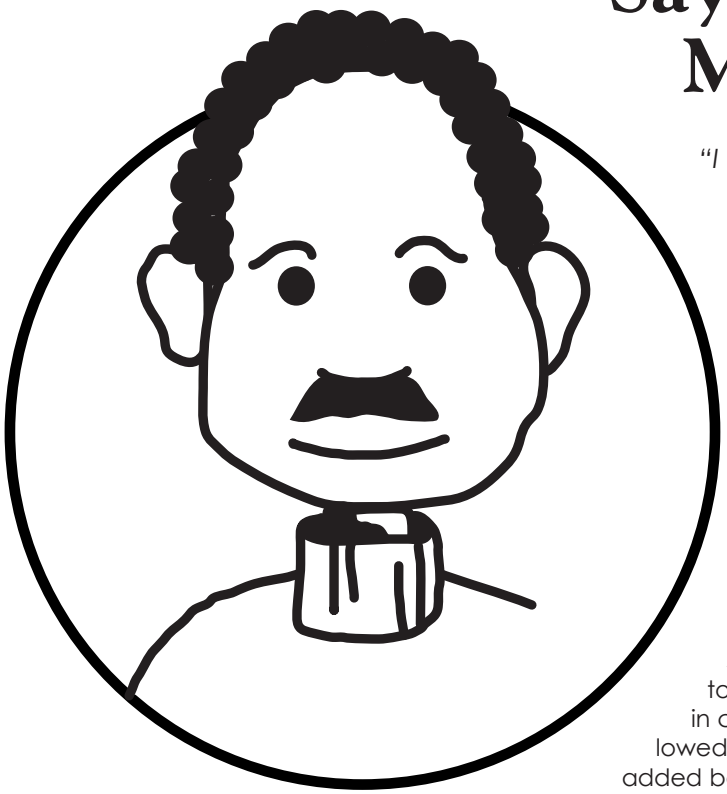
Encourage your children to become involved in the meal planning and preparation.
It will motivate them to eat what's served, and it will teach them valuable skills that will enrich their lives. You will probably be pleased to see that they actually enjoy helping in the kitchen.

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

Say What You Mean
Mean What You Say



"I wish you'd get dressed."

"I think you should start on your report."

"It would be nice if you cleaned your room."

"Be good."

Fuzzy statements like these leave kids wondering exactly how they should respond. Kids interpret them at face value, which leads to battles. It helps kids cooperate when parents are very specific with their requests.

Say please

We learned that one in kindergarten! Saying please softens our request and when followed with a specific call to action it can get a kid moving. And adding a *"thank you"* in closing with your expectation that your request will be followed. *"Please take the trash out before dinner. Thank you."* The added benefit here is that you are modeling the behavior you want your child to learn.

Be specific

When you say, *"Clean your room."* your child hears, *"Shove everything under the bed so I can't see it."* In essence, he is doing what he was told. Prevent this miscommunication by being very clear - *"Please put the toys in the toy box, and books on the shelf."* Now THAT is very clear.

Think

Often we make half-hearted requests of our child, and when he doesn't respond we just drop it. Usually, this happens over little issues, and we drop it because it's not worth fighting over. The problem is, a child gets in the habit of ignoring you, on both little issues and big ones. When you take a breath, take a minute and think first, you can then be clear about your request and willing to follow through to the end.

Eye-to-eye

How often do you call to your child from another room and expect her to listen? Do you then follow-up with, *"Did you hear me?"* Instead, take the time to get eye-to-eye with your child. Make a clear, specific request and ask, *"What do I need?"* When your child tells you what you said it helps her to remember. For example, your child is in the other room playing. Go to her, look her in the eye and say, *"Mara, please take the trash out before dinner. Now, what do you need to do?"* When Mara says, *"I need to take the trash out before dinner."* she has given herself clear instructions and is likely to follow through.

Pick your battles

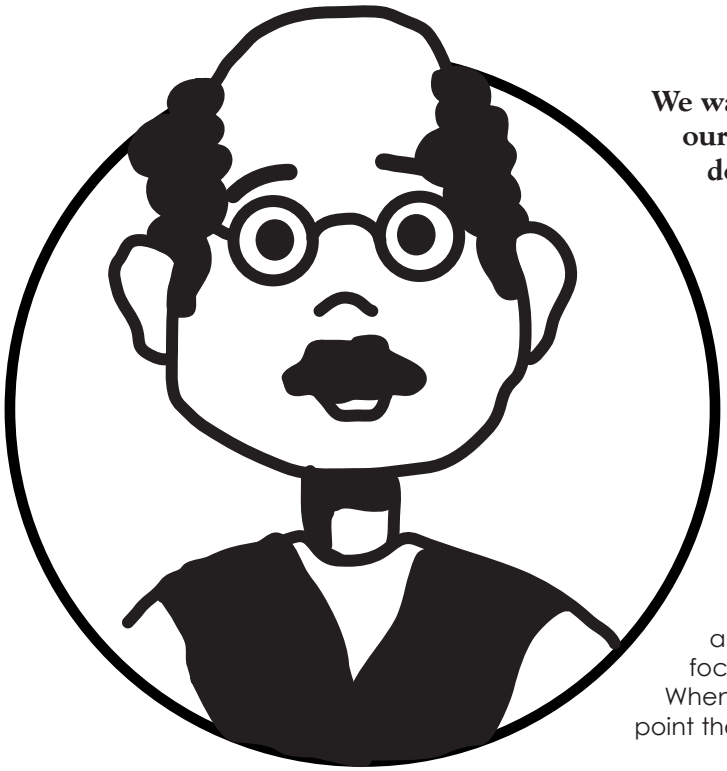
Parenting is a 24-hour a day job. If you try to deal with every issue, fix every problem and be a constant teacher and coach, you will drive yourself CRAZY! Before you open your mouth, take a minute to decide if this issue is worth a battle. If you decide it is – then win at all costs. This will prevent you from choosing the wrong battle, realizing it in midstream and backing down because it's really not important. The danger is that your child doesn't know you've changed your mind due to a better decision. He figures you changed your mind because he put up a good fight, which leads him to try again the next day and the next. Fight the important battles, and using good skill and a level head – WIN! It's good for you and best for your child.

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

Parent Magic!



We want our children to behave. We want to keep our cool. We want a peaceful, loving family life. How do we achieve these goals? Through trial and error? Hit and miss? Luck? Unlikely. Through knowledge and skill? YES! Parents who use good skills have a magic power to create more peace in their homes. Let's examine some of the most potent magic skills:

Ask helpful questions.

The most important discipline goal we have as a parent is not to make our kids behave. Rather, it is to help our kids develop into confident, self-disciplined people. We can help children learn to listen to their "*inner voice*" and help them develop self-discipline by asking helpful questions. What makes this work is not just the type of questions, but the delivery: thoughtful and free from anger and criticism. When we yell, blame, and accuse, our kids focus on our anger and do not learn from the experience. When we guide our children by using helpful questions we point them in the right direction.

What's not helpful?

- Why did you do that?
- What's the matter with you?
- How many times do I. . .
- Why can't you ever. . .

What are helpful questions?

- How do you feel about that?
- What will you do now?
- How do you think she feels?
- How can we solve this?

After you ask the question, sit back quietly and listen. You may be delighted to see your child solving his or her own problem. Parents become frustrated with their children for not listening to them. Often listening is not the problem – understanding is the problem! Instead of saying, "*Be good!*" Be very specific: "*Please sit still and use a quiet voice.*" Instead of, "*This bedroom is a disaster area.*" It's more effective to be clear and specific, "*Before lunch today, please put your clothes in the closet, books on the shelf and dishes in the kitchen.*"

Just the facts, please.

Parents clutter their communication with unnecessary and hurtful phrases. "*You always… You never... You make me... You are such a…*" Make an effort to state only the facts, so instead of bellowing, "*How many times do I have to tell you to turn that music down. It's too loud. Why do you always ignore me?*" Try this, "*John, please turn the music down, or shut it off.*"

Follow through. Pick your battles. And when you pick one – win it!

Parents often make a request and then back off when the child becomes difficult. In the example above, If John doesn't turn down the music, how many parents would mumble, complain, yell, or nag about it? It is important in the parent-child relationship for you to win your battles. You can calmly walk into John's room, turn off his radio yourself, look him in the eye and say, "*I expect you to listen to me.*" If John is a real stinker, you can take the radio with you and tell him he can have it back, along with another chance, tomorrow.

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

Handling Resistance

From toddlers to teens and all ages in between, children often say *"no!"* to whatever it is we think they should be doing. Here are some ideas for working with them.

1. **Set clear and consistent expectations, and establish a time when you expect to have things accomplished.** *"Tina, put on your uniform, have your gear together, and be ready for me to take you to soccer practice at 3:15."*

2. **Make sure children have the competency and skills to do what you are asking.** Take the time to walk them through the process, even if you think it is something they should know. Spell out the different parts of a job: *"Please wash the pots and pans that are in the sink, dry them and put them away on the bottom shelf of the brown cupboard."*

3. **If you are asking them to figure out how to do something new or different, provide instruction and praise their attempt, even if the final product is not what you wanted.**

4. **Give children choices wherever possible.** *"Jeremy, for your chore today, would you rather vacuum the living room or sweep the kitchen? I will do whichever one you don't want to do."*

5. **Don't give children a choice when there really is no choice.** When they have just ten minutes to get dressed for school, asking: *"Do you want the red shirt today or the blue one?"* makes life more complicated for all concerned.

6. **Family expectations help limit resistance.** When everyone does chores, it's harder to refuse to do your share.

7. **Build habits when children are young.** Brushing teeth, putting clothes in the hamper, picking up your dishes after a meal, when done daily, become a habit rather than a job.

8. **Don't address the attitude, just the action.** Fighting with a child because of a tone in their voice or the lack of a smile gets nowhere. Focus instead on what needs to be done.

9. **Put a value on cooperation.** Build rewards into a job. Some parents are afraid this is bribery, but there is a difference. *"If we work together to get the job done, we can have pizza tonight,"* is different than *"I will give you two dollars to pick up your room."*

10. **Recognize that tasks and responsibilities are not always fun.** Praise children for their efforts. Thank them for their contribution to the family.

11. **Maintain a sense of humor, and try not to take things personally.**

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

w w w . c i r c l e o f p a r e n t s . o r g

circle of parents™
Sharing Ideas. Sharing Support.

© 2002 Prevent Child Abuse America

Rules: What's Fair?

For families to function harmoniously, they need rules. Rules and limits let everyone know what is expected of them. A set of rules that works in one family may not work in another. Setting rules about safety and family unity is important.

It is NORMAL for parents to be upset when kids break rules. It is NORMAL for children to say, "*rules aren't fair because the parents always get to be the boss.*" Children want choices. They want some control over their lives. And parents want and need to feel in control at home. So, what's fair when it comes to rules?

- **Rules about safety are needed.** Examples are: "*No playing in the street;*" or "*No biting your sister;*" or "*No playing with matches.*" The major goal of safety rules is to keep kids from harm.

- **Rules about bedtime and mealtime are important.** Kids need a regular routine. Children need adequate sleep to feel and be their best. Parents need time alone in the evening. Kids need proper nutrition to thrive and grow. Parents and kids feel better when mealtimes are regular and pleasant. While it is vital to have limits and rules about bedtime and meal times, it's also important to give children some choices about bedtime and meals.

- **Rules having to do with respect and appreciation are important and fair.** Examples are, "*If you're going to be more than 15 minutes late, call home;*" "*Before you can spend the money Grandma sent you, you need to write her a thank you note.*"

The goal of setting limits when kids are young is for them to grow up learning self-discipline. As children grow older they are able to take more control over and responsibility for their lives.

Too many rules can lead to conflict between parents and children. Parents have to "*pick*" the things which are important enough to have rules about. Examples of things that parents might want to "*let go of*" and let kids choose, include what to wear, whether to eat meat or veggies first, and how to style their hair.

Children are more likely to follow rules if they help create the family rules. Let them share in making decisions about things like bedtime, menus, television time and chores. Let them also help decide what will happen [consequences] if rules are broken.

Discuss rules with your children. Hug and praise your children for helping you set and follow family rules.

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

w w w . c i r c l e o f p a r e n t s . o r g

circle of parents™
Sharing Ideas. Sharing Support.

© 2002 Prevent Child Abuse America

Schoolwork

Help your child establish good study habits

You can do this by making a regular study time when your child is expected to do homework – say from 4 to 6 pm every day, or maybe from after dinnertime until an hour before bedtime. Make sure everyone in the household respects that time and leaves the child free to study.

Some children need the soft background noise of a radio or tapes to study, while others need quiet. The TV distracts both eyes and ears, and does not mix well with studying.

Provide the necessary supplies, and make sure they are kept all together just for homework. Nothing is more distracting than hunting for a pen or having your sisters use up your notebook paper.

Take an active role in supervising homework and asking about assignments. Remember, there is a big difference between "*supervising*" and "*doing.*" If your child is having trouble, do not hesitate to offer guidance, but make sure she or he has learned the subject material.

Set an example of respect for learning

- Ask your children questions about school and what he or she is learning. Tie it into current events or family/household activities.
- Attend school functions and activities at your child's school. Become familiar with teachers and other parents. Use school resources.
- Make sure to attend parent/teacher conferences.
- Let your child see you that you read – newspaper, books, magazines – and not just watch TV.
- Use your local library for more than books – for story hours, getting videos, attending special activities – to help your child see that learning is a lifelong process.

Praise your child for efforts, as well as accomplishments

- Celebrate milestones – reading a first book, learning a times table, passing a biology exam.
- Compliment a child for spending time working hard on a project – even if it didn't win a prize in the science fair – but always be sincere. Don't say something is good if it is not. Just recognize the child's efforts and hard work.

If you feel your child is not doing his or her best

- Don't compare one child with another, or with yourself at that age.
- Keep a positive attitude for all by encouraging and supporting your child. Threats and punishment don't improve a child's outlook about school.
- Work with your child's teacher to set standards and expectations that are fair.

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

w w w . c i r c l e o f p a r e n t s . o r g

circle of parents™
Sharing Ideas. Sharing Support.

© 2002 Prevent Child Abuse America

Sibling Rivalry

The word "*sibling*" refers to brothers and sisters, and "*sibling rivalry*" means the competitive feelings and actions that often occur among children in a family. There are things that you can do to try to reduce sibling rivalry.

- **Treat each child as an individual.** Help them understand that they are treated differently by you and have different privileges and responsibilities because they are different individuals.

- **Respect each child's space, toys, and time when he wants to be alone, away from his sibling.**

- **Avoid labeling or comparing one child to the other.** This feeds into their competitiveness.

- **When a new child comes into the family, adequately prepare the older sibling for her new important role.** Make her feel like it's her baby, too.

- **Play detective.** Watch and note when siblings are not getting along [before dinner, in the car, before bed] and plan separate quiet activities for those times.

- **Watch how you treat each child to see if you are contributing to the rivalry.** Make sure you are not playing favorites.

- **Have realistic expectations of how they should get along, cooperate, share and like each other.**

- **Positively reinforce them when they are getting along or when they solve their own conflicts.**

- **Make each child feel special and important.** Try to spend one-on-one time with each child every day.

- **Take time out for yourself to re-energize.** Remember, sibling rivalry is a normal and expected part of family life.

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

w w w . c i r c l e o f p a r e n t s . o r g

circle of parents™
Sharing Ideas. Sharing Support.

© 2002 Prevent Child Abuse America

Swearing

It's shocking to hear your child swear, even worse when it's directed at you. How do you stop this behavior?

It helps to know where the swearing comes from. There are several possible reasons why kids swear:

- **To feel like a grown-up.** When kids hear adults swear it's always in an attention getting tone of voice. People react. Emotions are on high. The air crackles with static. Kids try out cuss words to see if they can create the same atmosphere and get the same kind of imagined respect. Younger kids are just playing mynah bird.

- **To get attention.** Once a child uses a bad word and gets a startled and immediate response from the adults around him, he realizes what a powerful tool it can be.

- **To prove independence.** Kids are trying to prove they are separate from you, and that you don't control everything about them. Since you can't possibly control what comes out of their mouths this is an area where they may rebel.

- **To gain peer acceptance.** Kids want to be accepted by their peers. Often, swearing is seen as "*cool,*" so cursing is just a way for a kid to try to fit in with the crowd.

- **To mimic what they see on TV or in the movies.** Kids are easily affected by their environment. If they have a "*role model*" who curses, they will sure enough try it themselves.

What's the solution?

The first step is to review the reasons kids swear and determine which one is the fuel for your child's fire. Once you understand where this is coming from you can use one or more of the following tools:

- **Set calm limits.** Often, a parent's shocked response will actually encourage a child to repeat foul language. A simple, calm approach works better. "*Tom, that is not a word children use. You may say, 'oh drat' instead.*" If the child persists, choose a quiet time to express your feelings, and set specific limits. Discuss why people swear, define what swear words are, and explain why they aren't acceptable in your family. Outline the future consequences for bad language – and follow through next time it happens.

- **Teach acceptable alternatives.** Some kids have a hard time understanding and expressing their angry feelings. Their lack of wisdom leads them to believe they are the only ones that ever feel this way and that their feelings are bad or wrong. It helps kids when we allow them their angry feelings, even as we set limits on their behavior. As an example, when a kid is crying over a punishment, how many parents offer to "*Give you something to cry for*"? But the kid already has a good reason to be unhappy! A better response might be, "*You're welcome to be angry with me – upstairs in your bedroom with the door closed.*" If the child then stomps off to his room, don't yell at him for doing so. It's a healthy way for him to express his feelings. When an angry child curses at you, immediately offer an alternative, "*That language is unacceptable.* You may say, '*I'm so mad at you' or 'I disagree with you.'*"

- **Praise good behavior.** When your child responds to anger in an appropriate way make sure you acknowledge it.

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

Tantrums

When children feel angry, frustrated or helpless, the result is often a tantrum. Little kids kick, scream and flop on the ground. Big kids yell and lose control. Tantrums are normal, natural and inevitable. But they aren't any fun!

How do parents usually deal with tantrums?
a. they give in,
b. they yell or threaten,
c. they spank, or often,
d. they throw a tantrum of their own!

Having a plan in advance is the best way to deal with tantrums. Like many aspects of parenting, the more prepared you are, the better you can handle the situation, and the easier it is to keep your own anger under control.

The Plan of Action

Step 1: Pick a tantrum place. Decide where all future tantrums will take place. Pick a private, small, safe room like a bedroom, bathroom or laundry room.

Step 2: Explain the new rule to your child at a calm and quiet time.
"Nathan, a 'tantrum' is when you are very angry and scream and cry and stamp your feet. From now on, when you have a tantrum we want you to do it in the bedroom with the door closed. No one will bother you while you have your tantrum. You can have as long a tantrum as you like, or may choose to read a book or play quietly. You can come out of the room when you are done."

Step 3: Follow Through. When your child has a tantrum lead him or guide him to the Tantrum Place. If an older child won't go, offer a choice: "*You can go or lose a privilege.*" Then calmly say, "*You may come out when you're done.*" Return him to the room if he comes out early saying, "*Oh, you're not done yet.*" You may have to do this often at first, but the tantrums will die off quickly because of the lack of attention they get.

When it's over – it's over. Don't feel the need to lecture, teach, or moralize afterwards!

What about tantrums away from home?

Many children have learned to throw tantrums away from home because Mom and Dad don't enforce the rules out in public. You must bite the bullet a few times in order to put a quick end to this behavior. Take a deep breath, ignore the onlookers and follow this plan:

Step 1: Give a choice. *"You can stop this behavior, or we can leave the store."* Wait, just a moment, and then:

Step 2: Change the location. *"I see you've decided to leave the store."* At this point you have several choices, depending on the child's behavior, your schedule and your mood. You can either have a time out in the car [while you stand outside the car and ignore him] or you can go home.

One father of a three-year-old said that with his busy schedule this would be just impossible! I pointed out that he could take the time now or live through public tantrums until his daughter was sixteen!

[Tantrums need an audience to be effective.]

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

Setting Rules and Consequences with Teens

Rules and consequences become a critical piece of negotiating your way through the teen years. Both the rules and the consequences may change as your teen's needs [and desires] develop. It helps to ask yourself some questions about your rules periodically. General questions to ask include:

- Are they reasonable?
- Have the reasons for the rules been explained thoroughly?
- Are there too many rules?
- Are they enforceable?
- Has my teen been involved in making any of the rules?
- Are they consistent with other parents' [those whom you respect] rules?
- Whose needs are the rules designed to meet?

Depending on the answers to these questions and what you've decided is your bottom line, you may be able to negotiate a relaxation of these rules, as your teen is more able to make mature decisions. Or you may find that the rules are entirely unenforceable, meaning either that you need to make changes in your life in order to enforce them or you need to give them up. For example, you may decide that you should arrange your schedule to allow being home more of the time, or simply that you need to be more aware when you are at home. Remember, no matter how reasonable the rules are your teen's job is to challenge them. This means that you need to be prepared to impose consequences.

Consequences need to meet certain conditions in order to be effective. They should:

- Be related to the behavior so they make sense [being grounded for every infraction doesn't allow connection to a specific behavior, but if your teen damages someone else's property, part of the consequence might be to help pay for the damage].
- Teach your teen how to express feelings and desires in acceptable ways [you don't damage other people's property just because you're angry; anger can be expressed with words].
- Not be so severe or unenforceable that there is no hope of compliance [being grounded for six months will contribute to non-compliance].
- Be useful in changing behavior. They need to be unpleasant enough that your teen doesn't want to repeat the consequence. They should not include things that you want your child to learn to enjoy, like going to Grandma's for a weekend.
- Teach self-control [help your teen see the benefits of more freedom, less control, or something tangible like driving].

What kinds of consequences might be useful with your teen?

The answer to this varies, depending on your values and the personality, intensity, and interests of your teen. Sometimes he or she can help you find workable consequences. However, be careful because children will sometimes be harsher on themselves than you might think necessary. The goal is to prevent unacceptable behavior and teach your teen to make mature decisions. Think through consequences in advance and take time to manage your own anger or frustration before talking to your teen.

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

© 2002 Prevent Child Abuse America

Time Out!

It's been around since dunce caps and corners. With a modern twist, Time Out can be a valuable discipline tool.

As we go about the business of teaching our children proper behavior, there are times when emotions threaten to get out of control. When this happens, it's wise to separate yourself from your child so that you can both cool off. *Time Out* can be used as an effective, positive tool. There are three different ways to use *Time Out*, each having a different purpose.

1. To give the child the time and space to cool off and calm down. The key here is in the attitude of the parent. In advance, let your child know that when her behavior is out of control she'll be asked to go to her room. Tell her that when she is calm and under control she may join the family. How she chooses to use the time is her business, as long as it's respectful of people and property. Screaming or pounding the door is not acceptable, reading a book or other activities is fine. This is a valuable life skill that will prevent your child from "*flying off the handle*" and saying and doing things she might regret later. Never drag a child to his *Time Out*. This robs you of the upper hand and makes you look foolish. Let him know in advance that when asked to remove himself he needs to do so immediately. If he does not, he'll be choosing to give up a privilege [one you have specified in advance], in addition to *Time Out*.

2. To give a parent the time and space to cool off and calm down

There are times when we get so angry at our children that we want to scream, hit or ground them for life! This is the time to use a four-letter-word: EXIT. Make a brief statement, "*I'm so angry, I need a minute to think.*" Then go to your room or send the child to his room so that you can calm down and regroup. This will help you get yourself under control, and it provides good modeling for your children.

3. As a method for stopping a specific misbehavior

This can be an excellent way to put an immediate stop to a child's action. It brings a strong message, "*This behavior is unacceptable and it will stop now.*" There are several keys:

- **Be quick.** Catch your child in the act. Delayed reactions dilute the effect.
- **Use selectively.** Use for hitting, talking back, and whining or other specific problems. Don't over-use.
- **Keep calm.** Your anger only adds fuel to the fire and changes the focus from the behavior of the child to your anger. This prevents you from being in control.
- **Stick with it.** Once you say "*Time Out*" don't back down or be talked out of it. If you decide to use Time Out to control hitting, for example, use it every time your child hits, even if he spends most of the day in Time Out! Eventually, he'll decide that it's more fun to play without hitting than to sit alone in his room.

Time Out is one more effective discipline tool for parents. When used with other positive parenting methods, it helps you feel good about the job you are doing with your kids.

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

El Poder De Escoger

¿Le gustaría que sus niños cooperen de buen gusto? ¿Qué se terminen las batallas diarias? ¿Enseñarles habilidades de valor para la vida? Si su respuesta es Sí, Sí, Sí, continúe leyendo:

¿Se escucha usted cómo un sargento mandón? ¡Hay muchas cosas que nosotros tenemos que hacer para que nuestros niños hagan, y muchas otras cosas que no les debemos dejar hacer! Levántate. Vístete. No pierdas tiempo. Haz tu tarea. Come. No le pegues a tu hermano. Nunca se terminan. Y para hacerlo peor – nuestros niños se resisten a nuestras órdenes y requisitos.

¡Hay una solución efectiva! Podemos lograr que nuestro niños cooperen y al mismo tiempo permitirles que aprendan auto-disciplina y desarrollar el buen poder de la decisión. ¿Cómo?

Permítales escoger.

A los niños les encanta tener el privilegio de poder escoger. Les quita la presión de ser ordenados y le permite al niño sentir que tiene el control de la situación, y por lo tanto, está más dispuesto a obedecer. Ésta es una arma muy poderosa que se puede usar con niños de edad escolar.

- **¿Cuántas opciones?** Los niños pequeños pueden tomar dos opciones: ¿Leche o jugo? ¿Tenis o zapatos? ¿Lo haces tú o lo hago yo? ¿Caminas o corres? A medida que los niños crecen podemos ofrecerles más opciones: ¿Antes de la cena, después de la cena, o por la mañana? ¿Te pones el abrigo, lo llevas en la mano, o te pones un suéter? A los adolescentes se les puede dar ideas generales y reglas.

- **Sea específico.** Si usted le pregunta, "¿Qué quieres para desayunar? Y su niño le contesta "pizza" usted se ha expuesto en una situación de batalla. Por lo contrario ofrézcale buenas opciones, "¿Quieres tostadas, fruta, cereal o panqueques?

- **¿Si su niño no quiere escoger?** ¡Ofrézcale una opción! (¿Qué?) ¡Sí! ¡También ayuda!"¿Quieres escoger o prefieres que escoja por tí?" Si su niño se pone terco, le puede decir, "Ya veo que quieres que yo escoja." ¡De allí en adelante usted tiene el control! Por ejemplo, si usted le pregunta a su niño ¡quieres hacer la tarea antes de la cena, después de la cena o por la mañana? Y él "decide" irse a la cama sin haber hecho la tarea. Simplemente despiértelo (alegremente) a las 6:00 a.m. con un suave recordatorio que él escogió hacer la tarea a esta hora.

- **Dar a escoger acaba con las luchas.** Ofrecer opciones es una manera apacible de fomentar la cooperación mientras que se evita la lucha por el poder, que surge tan a menudo cuando un padre da una orden. Cuando un niño escoge su propio plan de acción es más probable que obedezca con una actitud gustosa, y que aprenda habilidades de poder de decisión hasta que sea un adulto. Así que, ¿Quiere comenzar a ofrecer opciones hoy o mañana?

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

Ganar la Guerra de los Quehaceres

"¿Cuántas veces tengo que recordarte que tienes que sacar la basura?" ¿Le suena familiar? Los quehaceres de la casa son parte de la vida diaria de cada familia, sin embargo tienden a crear conflictos muy seguido. Felicítese si le encomienda ciertos quehaceres a sus niños. Es una manera importante para que ellos aprendan la responsabilidad aún cuando los niños tengan dos años ellos pueden ayudar con los quehaceres de la casa. Aquí tiene algunas ideas para hacer el proceso más fácil para todos.

● **Tenga un plan.** Los niños progresan cuando siguen una rutina. Lo mejor es que ellos sigan quehaceres de rutina que pueden hacer con cierta regularidad. Por ejemplo, limpiar la mesa se hace enseguida que terminamos de comer. La basura se saca inmediatamente después que se acomoda la cocina. La cama se hace enseguida de que te vistas. Mientras más desarrollamos estas rutinas, menos recordatorios habrá que hacer. Cuando usted tenga que recordar hacer algo hágalo con pocas palabras. Diga por ejemplo "la hora de la basura." Cuando hay más de un niño usted puede rotar los quehaceres pero mantenga en mente que se tomará más esfuerzo desarrollar rutinas nuevas. Los recordatorios visuales ayudan a los niños a mantenerse alertos. Una pizarra o un tablero pueden ayudar a los niños a mantenerse pendientes.

● **Entrene y entusiasme.** Use un proceso de cuatro pasos cuando les presente un quehacer nuevo. Primero, haga usted el quehacer, narrándolo a medida que lo hace, mientras que el niño observa. Segundo, hágalo junto con él. Tercero, el niño hace el trabajo mientras usted lo observa, lo guía y lo entusiasma. Cuarto, el niño está listo para hacerlo solo. Si usted no lo entrena, usted le está abriéndo las puertas a las batallas porque usted y su niño estarán trabajando de manera diferente.

● **Sea consistente.** Una vez que usted decida un plan, sígalo y mantengase firme al plan todos los días. Si usted permite excusas o retrasos entonces usted se encontrará luchando con su niño. Si usted tiene un niño que pelea con la rutina, establezca un castigo por no cumplir con los quehaceres, y haga que se cumpla sin ira o amenazas.

● **¿Quién hace qué?** Aquí tiene una lista de ideas que le ayudarán a pensar acerca de lo que sus niños son capaces de hacer. ¡No subestime a sus niños! ¡El niño que juega un juego complicado en la computadora con toda seguridad, es capaz de manipular la lavadora y la secadora!

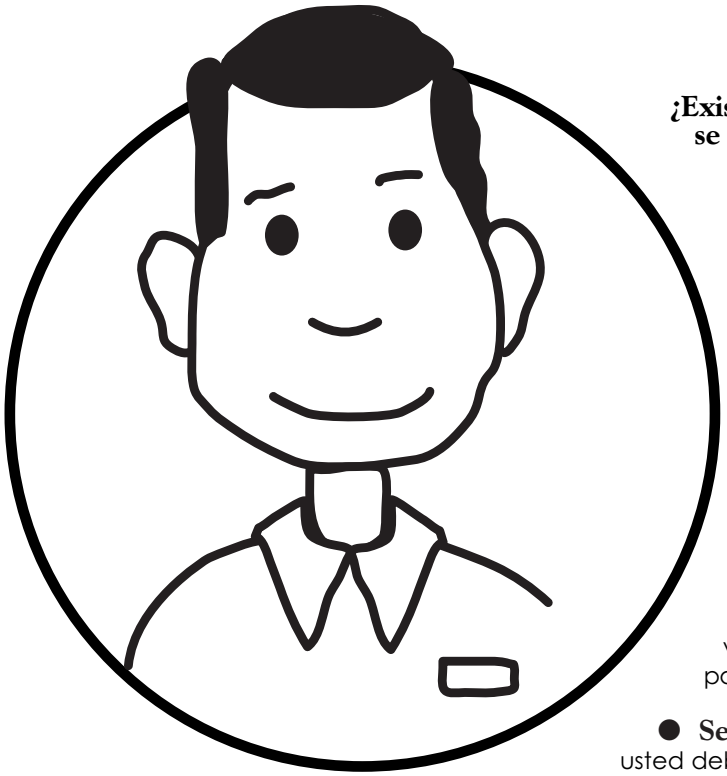
Edad 2-3	**Recoger los juguetes**	**Ayudar a poner la mesa**	
Edad 4-5	**Traer la correspondencia**	**Ayudar con la limpieza del patio**	**Alimentar las mascotas**
Edad 6-7	**Limpiar la mesa después de la comida**	**Servirse la bebida y servirse una merienda**	**Vaciar las papeleras**
Edad 8-9	**Barrer o trapear el piso**	**Cargar la lavadora de platos y ponerla a funcionar**	**Llenar la bañera y bañarse solo**
Edad 10-11	**Ayudar a preparar la cena**	**Cortar el pasto**	**Limpiar la cocina**
Edad 12-14	**Ir al supermercado [una lista pequeña]**	**Preparar una comida**	**Lavar los baños**

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

Venciendo la Desobediencia



¿Existe algo tan frustante como un niño que abiertamente se revela a la autoridad?

Demasiados niños hoy en día se revelan abiertamente a la autoridad de sus padres. Existen dos razones principales por lo que esto sucede:

1. *Los medios les dicen que ellos deben hacerlo.*
2. *Sus padres les dicen que ellos pueden hacerlo.*

Discutamos brevemente estos dos puntos, y hablemos de lo que usted puede hacer al respecto. Primero, los medios. No podemos encerrar a nuestros niños en una burbuja, ni quisiéramos hacer tal cosa. Pero podemos hacer lo siguiente:

- **Enseñarles a nuestros hijos la diferencia entre la vida real y la vida que se ve en la pantalla.** Háblele a sus hijos sobre lo que ellos pueden ver en la televisión y el cine. Compare lo que la pantalla mostró y lo que pasaría en la vida real.
- **Seleccione lo que sus hijos ven y leen.** Esto significa que usted debe estar pendiente y tomar un papel activo en decidir lo que ellos pueden ver o no ver.
- **Tome sus propias decisiones de lo que es correcto e incorrecto.** No se deje confundir por propagandas o campañas políticas.

Es fácil culpar a los medios. Pero ahora viene la parte más difícil de aceptar. ¿Cómo está contribuyendo usted a este problema?

Exigiendo lo que no se puede exigir.
Cuando usted le exige algo a su niño que usted no lo puede obligar, usted se expone a sí mismo a un reto. Por ejemplo, usted encuentra a su niña comiendo galletas antes de la cena y usted le grita "¡Será mejor que te comas la cena, señorita!" Bueno, ¿Qué va a hacer si no se la come? ¿Sacarle las galletas? O un padre que le exige a su niño"¡Vete a dormir ahora!" ¡Muchos insómnicos explican que uno no puede hacer que una persona se duerma! Sin embargo, usted puede hacer que su niño se vaya a la cama.

Se habla demasiado y se hace muy poco.
Cuando usted le repite a su niño una orden cuatro o cinco veces usted se debilita ante él. Su niño rapidamente se da cuenta que facilmente puede ignorarlo sin sufrir ninguna repercusión. Cuando usted no se empeña en que lo obedezcan rapidamente, su niño aprende a desafiarlo.

La falta de reglas familiares.
Cuando en su hogar escazean reglas específicas y firmes, sus niños pueden desafiarlo con "presunta ignorancia." En otras palabras, "Yo no tuve que limpiar la mesa ayer, a lo mejor hoy también puedo evitar hacerlo." La falta de reglas le obliga a usted a tomar decisiones constantemente e impide a sus niños a que aprendan las reglas del hogar.

Regaños constantes.
Cuando su niño sabe que lo único que sufrirá por su desobediencia serán regaños, esto le podría resultar cómodo. Los padres que viven regañando tienen "niños sordos". La única cura que existe es hablar menos y actuar más.

Lea los siguientes puntos, y tome nota de los que usted está haciendo. Una vez que usted haya cambiado, usted podrá vencer la desobediencia.

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

¡Disciplinar significa enseñar!

Lo que es la disciplina:

La disciplina es una manera fuerte y efectiva de enseñar...

- Comportamientos correctos
- Formas correctas de expresar los sentimientos
- Formas correctas de jugar
- Valores familiares
- Seguridad para el niño, otras personas y cosas.

Lo que no es la disciplina:

La disciplina no es un castigo. El castigo puede:

- Hacer que los niños sientan que no se les quiere
- Hacerlos sentir que son malos
- Enfocar lo que está mal sin enseñar lo que es correcto.

Lo que es importante recordar:

- **Su niño pequeño está comenzando a darse cuenta que es su propia persona.** Puede ser que diga "¡No!" y "¡Yo lo hago!"
- **Su niño pequeño tiene memoria, pero es muy corta.** Necesita repetir algo una y otra vez antes de que se quede en su memoria. No está tratando de ser desobediente cuando juega con los botones del televisor después que usted le ha dicho que no los toque. ¡Simplemente no recuerda esa regla todavía!
- **Los niños pequeños actúan sin pensar.** Ellos no pueden esperar. ¡Ellos quieren hacer las cosas AHORA! Eso no quiere decir que su niño pequeño sea grosero, egoísta o malo. Simplemente es una parte normal del crecimiento.

Aquí está el secreto de cómo enseñarle a un niño pequeño:

- **¡Ayude al niño pequeño a hacer lo que quiera hacer!** Dígale por ejemplo, "Apuesto a que no eres lo suficientemente fuerte para llevar tu plato hasta el lavaplatos."
- **Enseñarle a su hijo pequeño con amor y respeto le dará dos recompensas.** En este momento, se divertirá más y habrá menos errores. En el futuro, su niño lo verá tan amoroso y atento que querrá complacerlo.

Disciplinar con inteligecia

- **Haga de su hogar un lugar seguro para su niño pequeño.** El niño es curioso y tocará todo lo que vea o se meterá todo a la boca. Ponga todas las cosas peligrosas fuera de su alcance o si se pueden romper. De esta manera usted se evitará molestias o tener que decir "¡No!"
- **Distraiga a su niño de algo que no quiera que haga.** Por ejemplo, si comienza a masticarse un crayón, quíteselo y en su lugar dele un juguete o una galleta.
- **Elogie a su niño pequeño una y otra vez cuando haga algo bien.** Por ejemplo, " Estás creciendo muy grande. Te pones la gelatina dentro de tu boca en lugar de ponértela en el pelo."
- **Use reglas HAZ para que su niño pequeño pueda aprender que hacer en lugar de lo que no tiene que hacer.** Por ejemplo, dígale "Habla en silencio" en lugar de "No grites en la casa."
- **Fije rutinas para la hora de la comida, la hora de dormir, y la hora de bañar.** Los niños pequeños se portan mejor cuando saben a que atenerse.
- **Asegúrese de que su corrección sea adecuada a la situación.** Por ejemplo, si su niño raya la pared, quítele los crayones por un rato – y ayúdele a limpiar la pared.

By Janet Ray, M.Ed. Reprinted with permission of Smart Start of Mecklenburg County, NC. *www.smartstartofmeck.org*

© 2002 Janet Ray, M.Ed.

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

Abrazarse

Aviso:

El cirujano general ha determinado que abrazarse es bueno para la salud.

Abrazarse es practicamente perfecto

totalmente compacto,

no se necesitan baterías,

no se necesita hacer revisiones,

consume poca energía,

alta producción de energía,

a prueba de inflación,

no engorda,

no hay pagos mensuales,

no se necesita un seguro,

a prueba de robos,

no se paga impuestos,

no contamina,

y por supuesto,

es totalmente reembolsable.

Abrazarse es completamente natural

orgánico,

con dulzura natural,

sin pesticidas,

sin preservativos,

sin ingredientes artificiales,

100% integral.

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

w w w . c i r c l e o f p a r e n t s . o r g

CIRCLE of PARENTS™
Sharing Ideas. Sharing Support.

© 2004 Prevent Child Abuse America

El Mentir

Algunas posibles razones sobre esta conducta son:

- Probar los límites/hasta dónde se puede llegar
- Problemas de control/poder
- Presión del grupo
- Tratando de evitar consecuencias/castigos
- Estrés o problemas en sus vidas
- Observar a otros mentir .
- Buscando atención

La mayoría de los niños pasan por etapas de decir mentiras, regularmente es una fase experimental. La obediencia y el no mentir son valores y comportamientos que se deben enseñar a través del tiempo, no pretenda que sus niños lo aprendan de una sola vez, sea paciente y consistente con sus mensajes y ejemplos. Si el comportamiento continúa y llega a un punto que podría ser dañino para su niño o para otros, este es el momento de tomar medidas más estrictas y buscar ayuda externa. Mientras llega ese momento,
Trate las siguientes estrategias:

Respuestas de los padres:

- **Enfoque al mal comportamiento, no a su hijo/a.**
- **Aplique castigos que no sean físicos. Que "corrijan" el mal comportamiento [perder un privilegio, tener que correguir el error cometido].**
- **Ayude a su niño a "arreglar las cosas" o a hacer restituciones cuando sea posible.**
- **Hable con su hijo/a sobre lo importante de decir la verdad y de asumir responsabilidades [sírvale de ejemplo].**
- **Explíquele que es natural querer mentir para liberarse de alguna situación difícil, pero también explíquele que al final no le servirá de ninguna ayuda.**
- **Considere otras consecuencias adicionales si las mentiras continúan.**

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

circle of parents™
Sharing Ideas. Sharing Support.

© 2004 Prevent Child Abuse America

Hacer la hora de la comida Más Agradable

No haga de su casa un restaurante.
Haga una sola comida, pero ofrezca opciones de cómo se servirá. [¿Quieres la carne de hamburguesa sobre el pan o sobre el plato?] Cuando la mayoría de nosotros éramos niños nos teníamos que comer lo que nos pusieran en el plato. Nuestros padres no nos daban ninguna opción: por lo tanto, simplemente comíamos.

Tenga una conversación agradable durante la comida.
Este no es el momento de regañar a su niño porque entregó la tarea tarde o criticarlo sobre las amistades que ha hecho últimamente. Este es un momento para compartir ideas y contar chistes. Esta es una oportunidad de pasar un rato del que tanto necesitamos y del que nos escazea el tiempo para lograr pasar juntos en armonía.

Enseñe buenos hábitos en la mesa y milagrosamente, sus niños lo demostrarán en público.
Si usted piensa que no es agradable o gracioso que su niño muestre la boca llena de comida a sus invitados durante una cena formal, le sugiero que no le permita hacerlo en casa.

Relaje su actitud durante la hora de la comida.
Mientras más atención le preste a los hábitos de comer, más grande será el campo de batalla cuando se comparte la mesa. Mantenga ciertos puntos importantes en mente: los niños se pueden mantener comiendo las mismas comidas una y otra vez, evitando comer algo nuevo o diferente. Los niños traen hambre cuando llegan de la escuela – la rutina de una merienda sana después de escuela puede evitar batallas. Cuando lo único que se les ofrece sean comidas sanas, los niños comerán comidas sanas. Las horas de la comida pueden ser momentos agradables, así que simplemente tome este tiempo para disfrutarlo, sin estar revisando los hábitos de comer de los demás.

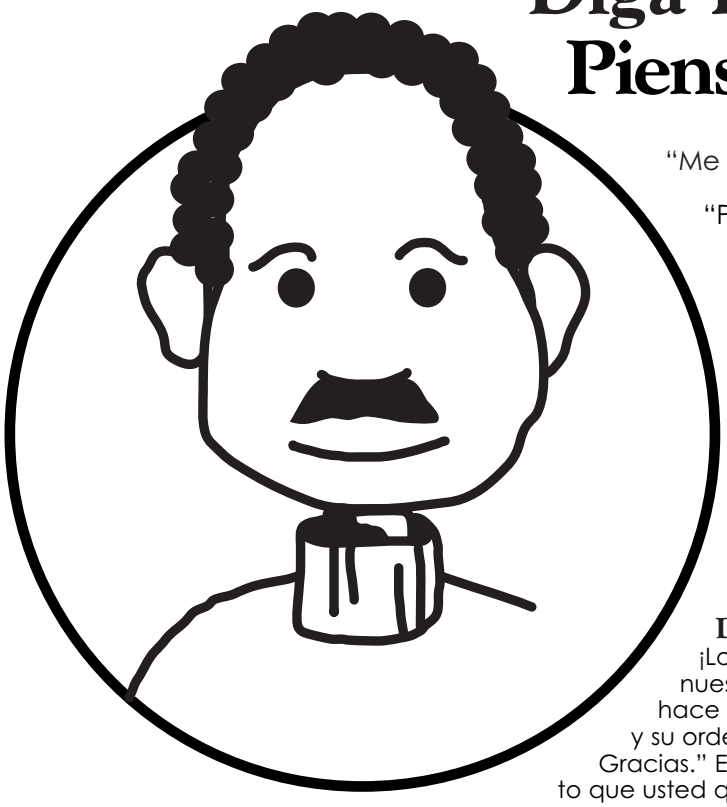
Entusiasme a sus niños a tomar parte en la planificación y preparación de las comidas.
Les motivará comer lo que se sirva, y les enseñará habilidades de mucho valor que les enriquecerá la vida. Usted probablemente se complacerá al ver que ellos en realidad disfrutan ayudando en la cocina.

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

Diga Lo Que Piensa
Piense Lo Que Vaya a Decir



"Me gustaría que te vistieras."

"Pienso que deberías comenzar tu reporte."

"Sería bueno que limpiaras tu cuarto."

"Pórtate bien."

Comentarios de esta categoría hacen que los niños se pregunten cómo deberían responder exactamente. Los niños lo interpretan según su importancia. Los niños cooperan siempre y cuando los padres sean específicos en sus exigencias.

Diga por favor.

¡Lo aprendimos en el jardín de niños! Decir por favor suaviza nuestra orden y cuando se sigue con una orden específica hace que un niño obedezca. Para concluir agregue un "gracias" y su orden será cumplida. "Por favor saca la basura antes de cenar. Gracias." El beneficio es que usted está modelando el comportamiento que usted quiere que su niño aprenda.

Sea específico

Cuando usted dice,"Limpia tu cuarto." Su niño escucha, "Esconde todo debajo de tu cama para que yo no lo pueda ver." Esencialmente, él está haciendo lo que se le ha dicho que haga. Evite esta mala comunicación siendo muy claro. "Por favor coloca los juguetes en la caja de los juguetes, y los libros en el estante." Ahora ESO está muy claro.

Piense

A menudo le damos órdenes a medias a nuestros hijos, y cuando no nos responden simplemente lo dejamos pasar . Generalmente, esto pasa con cosas de poca importancia, y lo dejamos pasar porque no valía la pena. El problema es, que un niño se acostumbra a ignorarlo en ambos casos: en los asuntos de poca importancia y en los de gran importancia. Cuando sea necesario, tómese un minuto y piense primero, usted debe ser claro en su orden y estar dispuesto a llegar hasta el final.

Cara a Cara

¿Cuántas veces llama usted a su niño desde otro cuarto y espera que le escuche? Sigue usted entonces con, ¿Me escuchaste? Por lo contrario, aproveche el momento en que se encuentre cara a cara con su hijo. Dele una orden clara y específica y pregúntele, "¿Qué es lo que yo necesito?" Cuando su niño le repita lo que usted le haya dicho, le ayudará a recordar. Por ejemplo, su niña está en otro cuarto jugando. Vaya adonde ella se encuentre, mírele a los ojos y dígale, "Mara, por favor saca la basura antes de que cenemos. Ahora dime, ¿Qué es lo que tienes que hacer? Cuando Mara diga, "Necesito sacar la basura antes de que cenemos" ella se ha dado instrucciones a sí misma y es muy probable de que lo haga.

Escoja sus batallas

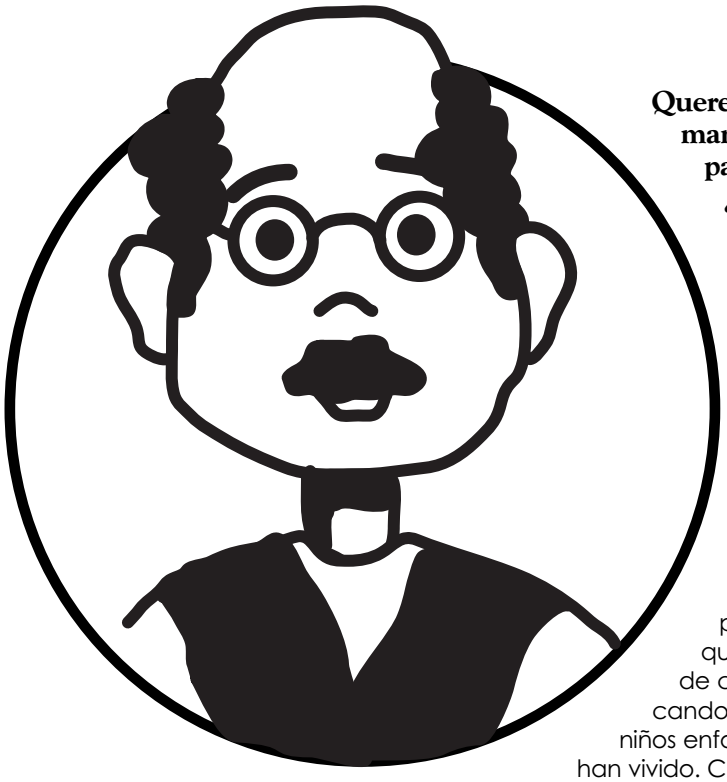
Ser padre es un trabajo de 24 horas al día. Si usted trata de lidiar con cada inconveniente, arreglar cada problema y ser un maestro e instructor, usted se volverá ¡LOCO! Antes de abrir su boca, tóme un minuto para decidir si vale la pena una batalla por este inconveniente. Si usted decide que sí – entonces gane a toda costa. Esto le evitará haber escogido la batalla equivocada, darse cuenta del error a mitad del camino y tener que ceder la pelea. En realidad no es muy importante. El peligro está en que su niño no sabe que usted ha cambiado de parecer porque ha tomado una decisión mejor. Él se da cuenta de que usted ha cambiado de parecer porque él ha montado una pelea buena, que lo llevará a tratar de nuevo el día siguiente y el próximo día. Pelee las batallas importantes usando buenas habilidades y un nivel superior. ¡EL GANAR! es bueno para usted y mejor para su niño.

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

¡La Magia de Ser Padre!



Queremos que nuestros niños se porten bien. Queremos mantenernos calmados. Queremos una vida en familia pacífica y amorosa. ¿Cómo podemos lograr éstas metas? ¿Simplemente probando? ¿Intentar y fallar? ¿Un golpe de buena suerte? No es muy probable. ¿A través del conocimiento y habilidades? ¡SÍ! Los padres que usan habilidades buenas tienen un poder mágico para crear más paz en sus hogares. Examinemos algunas de las habilidades mágicas más potentes:

Haga preguntas que ayuden:

La meta de disciplina más importante que tenemos como padres es hacer que nuestros niños se porten bien. En realidad, es ayudar a que nuestros niños se conviertan en personas seguras de sí mismas y autodisciplinadas. Podemos ayudar a que nuestros niños escuchen (a su "voz interior") y ayudarlos a que desarrollen una autodisciplina haciéndoles preguntas que les ayuden. Lo que hace que ésto funcione no es el tipo de preguntas, sinó la manera de cómo se les pregunte: de una manera sincera, sin ira ni criticandolos. Cuando les gritamos, culpamos o acusamos a nuestros niños enfocan nuestra ira y no aprenden nada de la experiencia que han vivido. Cuando guiamos a nuestros niños usando preguntas que les ayuden, nosotros los conducimos en la dirección correcta.

¿Cuáles preguntas no ayudan?

- ¿Porqué hicistes eso?
- ¿Qué te está pasando?
- ¿Cuántas veces tengo que....?
- ¿Porqué nunca puedes .....?

¿Qué preguntas sí ayudan?

- ¿Cómo te sientes con respecto a ésto?
- ¿Y ahora qué vas a hacer?
- ¿Cómo piensas que se siente ella?
- ¿Cómo podemos solucionar ésto?

Después de hacer la pregunta, siéntese tranquilamente y escuche. Usted podría tener el gusto de ver cómo su niño resuelve el problema solo. Los padres se frustran al ver que sus niños no los escuchan. A menudo, el no escuchar no es el problema - ¡El problema es no entender! En lugar de decirle , "Pórtate bien" Sea específico: Tranquilícese y use un tono de voz adecuado. En lugar de, "Este cuarto es desastre." Es más efectivo ser claro y específico, "Hoy antes del almuerzo, por favor guarda tu ropa en el closet, los libros en el estante y los platos en la cocina."

Por favor limítese a los hechos.

Los padres complican la comunicación con frases innecesarias e hirientes, "Tú siempre…Tú nunca…Tú haces que yo…Tú eres un…" Haga el esfuerzo por limitarse sólo a los hechos, en lugar de gritar, ¿Cuántas veces tengo que decirte que le bajes el volumen a la música? Está demasiado fuerte. ¿Porqué siempre me ignoras?" Haga esto, " John, por favor bájale el volumen a la música, o apágala."

Siga cada paso. Escoja sus batallas, cuando las haya escojido – ¡gánela!

Los padres a menudo dan una orden y después se retractan cuando el niño se pone difícil. En el ejemplo que dimos anteriormente. Si John no le baja el volumen a la música, ¿Cuántos los padres se quejan, gritan,o reniegan por esto? Es importante que en la relación entre el padre e hijo, el padre gane las batallas. Calmadamente usted puede entrar al cuarto de John, y apagar la radio, mirarle a los ojos y dígale, " Espero que aprendas a escuchar lo que te digo." Si John es un desobediente empedernido, usted puede llevarse la radio con usted y dígale que se la regresará mañana, para darle otra oportunidad.

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

Controlando la Resistencia a la Obediencia

Todos los niños de todas las edades, a menudo dicen "¡no!" a todo aquello que pensamos que ellos deberían hacer. Aquí le sugerimos algunas ideas para poner en práctica con ellos.

1. Fije expectativas claras y consistentes, y establezca un tiempo para cuando espere que las cosas se hagan, *"Tina, ponte tu uniforme, pon juntas todas las cosas que necesitas, y está preparada para que yo te pueda llevar a la práctica de fútbol a las 3:15."*

2. Asegúrese de que su niño tenga la capacidad y la habilidad para hacer lo que usted le está mandando a hacer. Tómese el tiempo necesario para explicarle el proceso, e incluso si usted piensa que es algo que él debería saber de hacer. Descríbale correctamente las diferentes partes de la tarea: "Por favor lava los platos que están en el lavaplatos, sécalos y guárdalos en el compartamento de abajo del gabinete marrón."

3. Si usted le está mandando a hacer algo nuevo o diferente, dele instrucciones y aprecie la buena voluntad que tenga de intentar hacerlo, aún cuando el resultado final no sea lo que usted quería.

4. Dele al niño a escoger cuando sea posible. *"Jeremy, para tu quehacer de hoy, ¿Prefieres pasar la aspiradora en la sala o barrer la cocina? Yo haré lo que tú no quieras hacer."*

5. No le de a escoger al niño cuando en no haya alternativas. Cuando tenga solamente diez minutos para vestirse para irse a la escuela, preguntarle: "¿Quieres hoy la camisa roja o la azúl?" sólo complicaría las cosas para todos.

6. Cuando toda la familia toma parte con los quehaceres de la casa esto ayuda a limitar la resistencia a obedecer. Cuando todos toman parte con los quehaceres, es más difícil que el niño se resista a hacer la parte que le corresponde.

7. Fomente hábitos cuando el niño aún es pequeño. Cepillarse los dientes, colocar la ropa sucia en su sitio, o levantar los platos después de comer. Cuando se hacen al diario, se convierten en hábitos en lugar de quehaceres.

8. No corrija el gesto, simplemente corrija la acción. Pelear con un niño por su tono de voz o porque simplemente no hubo una sonrisa por su parte no conduce a nada. Centre la atención en lo que se debe de hacer.

9. Póngale un valor a la cooperación. Póngale recompensas a los quehaceres. Algunos padres piensan que esto es soborno, pero existe una diferencia. Por ejemplo, "Si trabajamos juntos para que éste quehacer se haga, podemos pedir una piza para la cena." Comparado a " Te daré dos dólares si recoges las cosas en tu cuarto."

10. Reconozca que los quehaceres y las responsabilidades no son siempre divertidas. Elogie a su niño por sus esfuerzos, y agradézcale cuando coopere con la familia.

11. Mantenga el sentido del humor, y trate de no tomar las cosas de una manera personal.

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

w w w . c i r c l e o f p a r e n t s . o r g

CIRCLE of PARENTS™
Sharing Ideas. Sharing Support.

© 2002 Prevent Child Abuse America

Las Reglas: ¿Qué es justo?

Para que las familias funcionen armoniosamente, ellas necesitan reglas. Las reglas y los límites le permiten a cada uno saber qué es lo que se espera de ellos. Algunas reglas que funcionan en una familia podrían no funcionar en otra. Es importante fijar reglas para la seguridad y la unidad familiar.

Es NORMAL que los padres se molesten cuando los niños rompen las reglas. Es NORMAL que los niños digan que "las reglas no son justas porque los padres siempre son los que mandan." Los niños quieren opciones. Ellos quieren tener control sobre sus vidas, y los padres quieren y necesitan sentirse en control del hogar. Así que, ¿Qué es justo cuando se trata de reglas?

- **Se necesitan reglas de seguridad.** Ejemplos de éstas son: "No se juega en la calle," o " No muerdas a tu hermana," o "No se juega con fósforos." El mayor objetivo de las reglas de seguridad es mantener a los niños fuera del peligro.

- **Las reglas acerca la hora de la comida y de ir a dormir son importantes.** Los niños necesitan una rutina regular. Los niños necesitan dormir adecuadamente para sentirse bien y ser lo mejor que puedan ser. Los padres necesitan tiempo para si mismos por las noches. Los niños necesitan una nutrición adecuada para triunfar y crecer. Los padres y los niños se sienten mejor cuando las horas de las comidas son regulares y agradables. Así como es importante establecer límites y reglas acerca de la hora de dormir y la hora de la comida, también es importante de vez en cuando darles a los niños a escoger la hora de irse a dormir y de comer.

- **Las reglas acerca del respeto y el aprecio son importantes y justas.** Ejemplos de éstas son: " Si vas a llegar tarde más de quince minutos nos llamas." "Antes de que gastes el dinero que te mandó La Abuela, necesitas enviarle una nota dándole las gracias."

El objetivo de establecer límites cuando los hijos aún son jóvenes es para que ellos crezcan aprendiendo la auto-disciplina. A medida que los niños crecen, ellos pueden tener más control y responsabilidad sobre sus vidas.

Demasiadas reglas pueden crear conflictos entre los padres e hijos. Los padres deben de "escoger" las cosas que son lo suficientemente importantes para que se conviertan en reglas. Ejemplos de cosas que los padres podrían "dejar pasar" y dejar que los hijos escojan, incluyen que ropa ponerse, si primero quieren comer carne o vegetales, o el estilo de cabello.

Es más probable que los niños sigan reglas si ellos ayudan a crearlas. Permítanles tomar parte en crear reglas de cosas como la hora de irse a dormir, comida, hora de ver televisión y los quehaceres de la casa. Permítanles también ayudar a decidir que sucederá [consecuencias/castigos] si las reglas se rompen.

Discuta las reglas con sus niños. Abraze y elogie a sus niños por ayudar a crear reglas en la familia y a respetarlas.

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

w w w . c i r c l e o f p a r e n t s . o r g

circle of parents™
Sharing Ideas. Sharing Support.

© 2004 Prevent Child Abuse America

El Trabajo de la Escuela

Ayude a su niño a establecer buenos hábitos de estudio.
Usted puede hacer esto estableciendo un tiempo de estudio en el cual su niño debe hacer la tarea – digamos de 4 a 6 pm todos los días, después de cenar, o hasta una hora antes de irse a dormir. Asegúrese de que todas las personas en casa respeten este tiempo y dejen al niño libre para que estudie.

Algunos niños necesitan música suave de fondo para estudiar, mientras que otros necesitan tranquilidad. La televisión distrae a los ojos y a los oídos, y no es una buena combinación con el estudio.

Provee los útiles necesarios, y asegúrese de que se encuentren juntos y listos para hacer la tarea. No hay nada más perturbante que tener que buscar un lapicero o que las hermanas hayan gastado todo el papel.

Tome un papel activo en supervisar las tareas y preguntar por las asignaciones. Recuerde, existe una diferencia muy grande entre "supervisar" y "hacer." Si su niño tiene dificultades, no se dilate en ofrecer ayuda, pero asegúrese de que él o ella haya aprendido el tema.

Dé el ejemplo de respeto por el aprendizaje.

- Hágale preguntas a su niño acerca de la escuela y de lo que está aprendiendo. Combine las actividades escolares con las actividades familiares.
- Atienda a las funciones y las actividades de la escuela de su hijo. Familiarícese con los profesores y otros padres. Use los recursos que la escuela ofrezca.
- Asegúrese en asistira las reuniones de padres y maestros.
- Deje que su niño se den cuenta que usted lee (periódicos, libros, revistas) y que no simplemente mira la televisión.
- Use la biblioteca local para otras cosas que no sea sacar libros – para leer historias, obtener videos, o asistir a actividades especiales – así el niño aprende que el aprender es un proceso que dura toda la vida.

Elogie a su niño por sus esfuerzos, al igual que por sus logros.

- Celebre los acontecimientos – leer el primer libro, aprender una tabla de multiplicación, haber pasado un examen de biología.
- Elogie al niño por pasar tiempo trabajando muy duro en un proyecto – aún cuando no haya ganado ningún premio en la feria de ciencias – pero siempre sea sincero. No diga que algo es bueno si no lo es. Simplemente reconozca los esfuerzos del niño y su duro trabajo.

Si usted piensa que su niño no está dando lo mejor de sí mismo.

- No compare a un niño con otro, o con usted mismo cuando tenía su edad.
- Mantenga una actitud positiva todo el tiempo y apoye a su niño. Las amenazas y los castigos no hacen que el niño aprecie más la escuela.
- Trabaje con el maestro de su niño para fijar los resultados y expectativas que sean justos.

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

w w w . c i r c l e o f p a r e n t s . o r g

circle of parents™
Sharing Ideas. Sharing Support.

© 2002 Prevent Child Abuse America

Rivalidad entre Hermanos

La palabra hermanos se refiere a un hermano o hermana y la rivalidad entre hermanos comprende de sentimientos de competencia y acciones que a menudo ocurren entre los niños en una familia. Hay cosas que usted puede hacer para reducir la rivalidad entre los hermanos.

- **Tratar a cada niño como un ser individual.** Ayúdelos a comprender que los trata diferente y que tienen privilegios y responsabilidades diferentes porque son individuos diferentes.

- **Respete el espacio de cada niño, sus juguetes y el momento en que quiera estar solo, lejos de sus hermanos.**

- **Evite las comparasiones de un niño con otro.** Esto influye a que ellos compitan.

- **Cuando haya un niño nuevo en la familia, adecuadamente prepare al niño mayor para su nuevo papel importante.** Hágale sentir que también el bebé es de él.

- **Sea un detective.** Observe y note los momentos en que los hermanos no se llevan bien [antes de la cena, en el carro, antes de irse a la cama] y planee actividades por separado para esos momentos.

- **Observe la manera en que usted trata a cada niño para ver si usted está contribuyendo con la rivalidad.** Asegúrese de que usted no tenga un favorito.

- **Sea realista en la forma en que los niños deben llevarse, cooperar el uno con el otro, compartir y quererse.**

- **Haga comentarios positivos cuando se estén llevando bien o cuando resuelvan sus propios conflictos.**

- **Haga sentir a cada niño especial e importante.** Trate de pasar tiempo solo con cada niño todos los días.

- **Haga tiempo para si misma/o para llenarse de energía.** Recuerde, la rivalidad entre hermanos es normal y parte de la vida familiar.

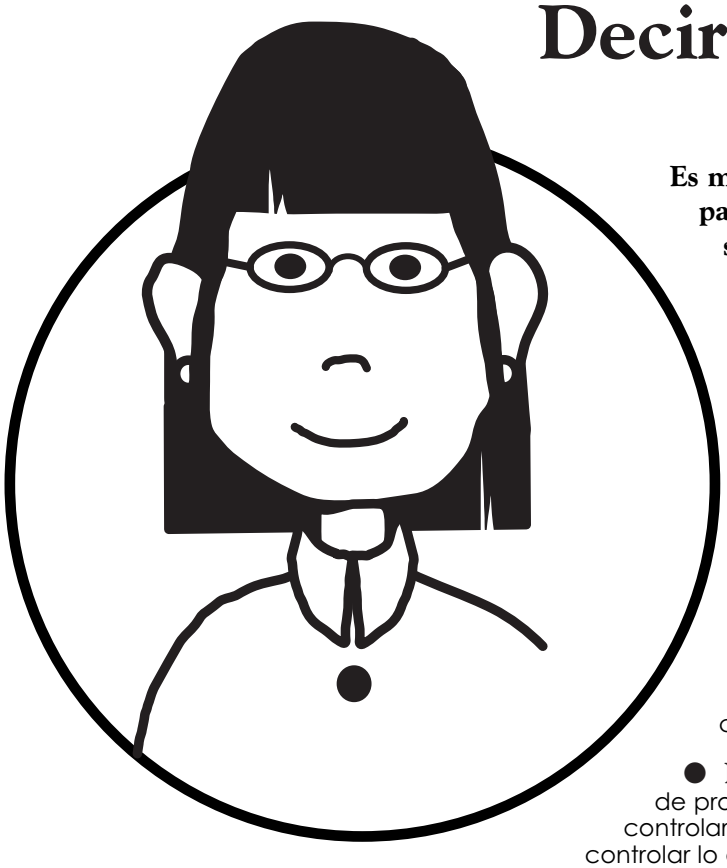
Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

w w w . c i r c l e o f p a r e n t s . o r g

CIRCLE of PARENTS™
Sharing Ideas. Sharing Support.

© 2002 Prevent Child Abuse America

Decir Malas Palabras



Es muy desagradable escuchar a su niño decir malas palabras, aún peor cuando se las dice a usted. ¿Cómo se evita este comportamiento?

Es bueno saber de dónde provienen las malas palabras. Hay muchas razones posibles por las que los niños usan malas palabras:

- **Para sentirse adultos.** Cuando los niños escuchan a los adultos decir malas palabras es siempre en un momento de alteración. La gente reacciona con malas palabras y los ánimos se caldean. El ambiente se pone tenso. Los niños dicen malas palabras para ver si ellos pueden crear el mismo ambiente y obtener el mismo resultado. Los niños simplemente están jugando a ser adultos.

- **Para obtener atención.** Una vez que un niño usa una mala palabra y logra atención y una respuesta inmediata de los adultos que están a su alrededor, él se da cuenta que decir malas palabras es un arma poderosa.

- **Para demostrar independencia.** Los niños están tratando de probar que ellos son aparte de usted, y que usted no puede controlar todo lo de ellos. En realidad, debido a que usted no puede controlar lo que sale de sus bocas, ésta es un área en la que ellos se pueden rebelar.

- **Para ser aceptados en su grupo.** Los niños quieren ser aceptados por otros niños de su edad. A menudo, decir malas palabras es visto como algo "bueno," así que decir malas palabras es simplemente una forma para un niño tratar de ser parte de su grupo.

- **Para imitar lo que ven en la televisión o en el cine.** Los niños son facilmente afectados por el ambiente. Si ellos tienen un "modelo" que dice malas palabras, lo más seguro es que ellos también las digan.

¿Cuál es la solución?

El primer paso es averiguar las razones por las que los niños dicen malas palabras y determinar cuál es el problema. Una vez que usted entienda de dónde provienen, usted puede usar una de las siguientes herramientas:

- **Fije límites para mantener la calma.** A menudo, la reacción de un padre en realidad estimula al niño a repetir las malas palabras. Un enfoque sencillo y calmado da mejores resultados. "Tom, esa no es una palabra que deben usar los niños." "Puedes decir ' Oh Dian' en su lugar." Si el niño persiste escoja un momento calmado para expresarle lo que usted piensa y fijar límites específicos. Hable del porqué la gente dice malas palabras, defina cuáles son las malas palabras, y explíquele porqué no son aceptadas en su familia. Aclárele cuáles serán las futuras consecuencias por decir malas palabras y aplíquelas la próxima vez que él las diga.

- **Enséñeles alternativas aceptables.** A algunos niños les cuesta trabajo entender y expresar sus sentimientos de ira. La falta de madurez los lleva a creer que ellos son los únicos que se sienten de esa manera y que sus sentimientos son malos. A los niños les ayuda que se les permita tener malos momentos, aún cuando se les ha puesto un límite a su comportamiento. Por ejemplo, cuando un niño llora por que ha sido castigado. ¿Cuántos padres se proponen hacer llorar a un niño? ¡Pero el niño ya tiene una razón para estar triste! Una respuesta correcta es, "Puedes enojarte conmigo pero en tu cuarto con la puerta cerrada." Si el niño corre hacia su cuarto, no le grite porque lo hace. Es una manera sana de expresar sus sentimientos. Cuando un niño enojado dice malas palabras, inmediatamente ofrézcale una alternativa," Ese lenguaje no es aceptable. Puedes decirme, "Estoy enojado contigo o No estoy de acuerdo contigo".

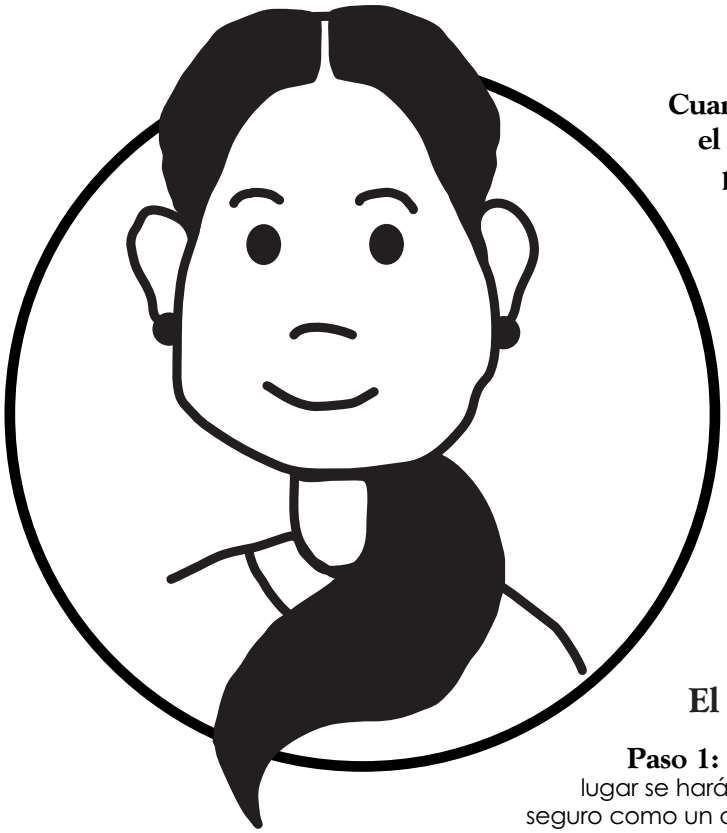
- **Elogie el buen comportamiento.** Cuando un niño responda a la ira de una forma apropiada, asegúrese de reconocérselo.

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

Los Berrinches



Cuando los niños están enojados, frustrados o desesperados, el resultado es a menudo un berrinche. Los niños pequeños patean, gritan y se tiran al piso. Los niños grandes gritan y pierden el control. Los berrinches son normales, naturales e inevitables. ¡Pero no son nada divertidos!

¿Cómo lidian los padres generalmente con los berrinches?
a. a. ellos ceden.
b. ellos gritan y amenazan.
c. ellos le pegan a los niños y a menudo,
d. hacen un berrinche también.

Tener un plan por adelantado es la mejor forma de lidiar con los berrinches. Al igual que muchos aspectos de ser padre, mientras mejor preparado esté, mejor podrá controlar la situación, y le será más fácil mantener su propia ira bajo control.

El Plan de Acción.

Paso 1: Escoja un lugar para el berrinche. Decida en que lugar se harán los futuros berrinches. Escoja un lugar privado, pequeño y seguro como un cuarto, el baño o el cuarto de lavandería.

Paso 2: Explíquele a su hijo la nueva regla en un momento calmado. *Carlos, un "berrinche" es cuando tú estás muy enojado y gritas y lloras y pateas el piso. De ahora en adelante, cuando hagas un berrinche queremos que lo hagas en tu cuarto con la puerta cerrada. Nadie te va a molestar y puedes hacer tu berrinche todo el tiempo que quieras, o puedes escoger leer un libro o jugar tranquilamente. Puedes salir de tu cuarto cuando hayas terminado."*

Paso 3: Seguimiento. Cuando su hijo haga un berrinche llévelo o guíelo al lugar designado. Si es un niño grande y se niega ir, ofrézcale otra alternativa: "Puedes ir o perderás un privilegio." Entonces dígale calmadamente, " Puedes salir cuando hayas terminado" Regréselo al cuarto si se sale antes del tiempo decidido, "Oh, tú no has terminado." Al principio tendrá que hacer esto muy a menudo, pero los berrinches se acabarán por la poca atención que se les de.

¡Cuando haya terminado – ha terminado. No sienta la necesidad de decir algo, enseñar algo o dar consejos después que haya pasado!

¿Qué hay de los berrinches fuera de casa?

Muchos niños han aprendido hacer berrinches fuera de casa porque Mamá y Papá no imponen las reglas en público. Usted debe ser firme cada vez que sea necesario para ponerle fin a este comportamiento. Respire profundo, ignore a la gente curiosa y siga este plan:

Paso 1: Dele a escoger. *"Déja de portarte así o nos vamos de la tienda." Espere un momento y entonces:*
Paso 2: Cámbiese de lugar. *"Ya veo que has decidido irte de la tienda." En este momento usted tiene muchas alternativas, dependiendo del comportamiento de su hijo, de su itinerario y de su estado de ánimo. Usted puede pasar un rato en el carro [usted puede quedarse afuera del carro y lo ignora] o se puede ir a casa.*

¡Un padre de una niña de tres años dijo que con su ajustado itinerario esto sería imposible! ¡Yo le recalqué que él podría tomarse el tiempo ahora o vivir lidiando con berrinches en público hasta que su hija cumpliera 16 años!

[Los berrinches necesitan de una audiencia para ser efectivas]

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

Fijando Reglas y las Consecuencias con los Adolescentes

Las reglas y las consecuencias son una parte crítica de negociar a través de los años en la adolescencia. Ambas (reglas y consecuencias) pueden cambiar a medida que se desarrollan las necesidades y los deseos de los adolescentes. Le servirá de mucho preguntarse periodicamnente a usted mismo algunas preguntas acerca de sus reglas. Algunas preguntas generales incluyen:

- ¿Son razonables?
- ¿Se les ha explicado las razones de las reglas?
- ¿Hay demasiadas reglas?
- ¿Son aplicables?
- ¿Ha tomado parte mi hijo adolescente en la elabo ración de las reglas?
- ¿Nuestras reglas son consistentes con las reglas de otros padres? [Aquellos a quienes usted respeta]
- ¿Para quién son dirijidas las reglas?

Dependiendo de las respuestas a estas preguntas y de lo que usted haya decidido, la decisión es suya. Usted puede negociar cualquier ajuste que sea necesario a las reglas, a medida que su hijo adolescente sea capaz de tomar decisiones maduras. O usted puede darse cuenta que las reglas son totalmente inaplicables, y que usted tiene que hacer cambios en su vida para poder aplicarlas o que tiene que desistir de ellas. Por ejemplo, usted puede decidir que usted debe acomodar su itinerario para estar más tiempo en casa, o simplemente que usted necesita estar más al tanto de las cosas cuando está en casa. Recuerde, no importa que tan razonables sean las reglas el objetivo de su hijo adolescente es desafiarlas. Esto quiere decir que usted necesita estar preparado para imponer las consecuencias.

Las consecuencias necesitan cumplir ciertas condiciones para que sean efectivas. Ellas deberían:

- Estar relacionadas con el comportamiento para que tengan sentido [ser castigado por cada error no establece una conexión con un comportamiento específico, pero si su hijo adolescente causa algún daño a una propiedad ajena, parte de la consecuencia podría ser que el ayude a pagar los daños].
- Enseñarle a su hijo adolescente cómo expresar sus sentimientos y deseos de manera aceptable [uno no daña una propiedad ajena simplemente porque uno esté enojado; la ira se puede expresar con palabras].
- Que no sean muy severas o que no se puedan aplicar de tal manera que no haya esperanza de que se puedan cumplir [no dejarlo salir por seis meses contribuirá a un incumplimiento].
- Que puedan cambiar el comportamiento. Necesitan ser lo suficientemente desagradables de tal manera que su hijo no quiera repertir dicha consecuencia. No deben incluir cosas que usted quiera que su hijo aprenda a disfrutar, por ejemplo ira casa de La Abuela por un fin de semana.
- Enseñar auto control [que le enseñe a su hijo a ver los beneficios de tener más libertad, menos control o algo tangible como manejar].

¿Qué tipo de consecuencias podrían ser útiles para su hijo adolescente?

La respuesta a esto varía, dependiendo de sus valores y de la personalidad, intensidad y de los intereses de su hijo. Algunas veces él o ella le pueden ayudar a buscar consecuencias que den resultado. Sin embargo, tenga cuidado porque los niños algunas veces son más duros consigo mismos de lo que usted lo crea necesario. El objetivo es evitar un comportamiento inaceptable y enseñarle a su hijo adolescente a tomar decisiones maduras. Piense las consecuencias por adelantado y tome tiempo para controlar su propia ira o frustración antes de hablar con su hijo.

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.

w w w . c i r c l e o f p a r e n t s . o r g

circle of parents™
Sharing Ideas. Sharing Support.

© 2002 Prevent Child Abuse America

¡Tiempo!

Como cuando la maestra nos castigaba. Dándole un toque moderno, decir ¡Tiempo! es una herramienta de disciplina de mucho valor.

A medida que tratamos de enseñarle un comportamiento apropiado a nuestro hijos, atravesamos momentos cuando las emociones amenazan con salirse de nuestro control. Cuando esto sucede, es mejor darse un "Tiempo" o un receso para que ambos se calmen. Darse un "Tiempo" puede ser una herramienta efectiva y positiva. Hay tres maneras diferentes de darse un "Tiempo", cada una con un propósito diferente.

1.Para darle al niño tiempo y el espacio necesario para calmarse. La clave aquí está en la actitud del padre. Antes de que llegue el momento, hágale saber a su hijo que cuando su comportamiento esté fuera de control se le pedirá que se vaya a su cuarto. Dígale que una vez que se haya calmado y esté tranquilo se prodrá reunir con la familia. Cómo use este tiempo será su problema siempre y cuando respete a las personas y a la propiedad. Gritar o golpear la puerta no es aceptable, leer un libro o hacer cualquier otras actividades es aceptable. Esta es una habilidad de mucho valor en la vida y evitará que su hijo "pierda el control" y que diga y haga cosas de las que se puede arrepentir. Nunca obligue a un niño a darse un "Tiempo". Esto le haría lucir como un tonto. Antes de que llegue este momento dígale que cuando sea necesario retirarse para darse un "Tiempo" tiene que hacerlo inmediatamente. Si no lo hace, perderá uno de sus privilegios [uno que se le haya especificado por adelantado], además de tener que irse a su cuarto.

2. Para darle al padre tiempo y espacio necesarios para que se calme.
¡Hay momentos en los que estamos tan enojados con nuestros niños que queremos gritar, golpear o encerrarlos de por vida! Este es el momento para usar la palabra SALIDA. Dé una ligera explicación, "Estoy muy enojado, necesito un minuto para pensar." Entonces váyase a su cuarto o mande a su niño a su cuarto para que usted se pueda calmar y se puedan reunir otra vez. Esto le permitirá retomar su propio control, y le sirve de buen modelo a sus niños.

3. Un método para parar el mal comportamiento específico.
Esta puede ser una manera excelente de ponerle un pare inmediato a la acción de un niño. Encierra un gran mensaje, "Este comportamiento no es aceptable y tiene que terminar ahora." Hay muchas claves:

- **Sea rápido.** Agarre a su hijo en el acto. Acciones demoradas diluyen el efecto.
- **Úsela selectivamente.** Úsela por golpes, por rezongar, por contestar u otro problema específico. No la use demasiado.
- **Manténgase calmado.** Su ira sólo le echa combustible al fuego y lo desenfoca del comportamiento del niño hacia su ira. Esto evita que usted se mantenga en control.
- **Sea consistente.** Una vez que usted diga "Tiempo" no cambie de parecer o permita que alguien lo haga cambiar de parecer. Si usted decide usar un "Tiempo" para controlar los golpes, úselo cada vez que su niño esté dando golpes ¡aunque su niño se pase todo el día en "Tiempo"! Eventualmente, él decidirá que es más divertido jugar sin dar golpes que estar solo en el cuarto.

Darse un Tiempo es una de las herramientas de disciplina más efectivas para los padres. Cuando se usa con otros métodos, ayuda a sentirse bien por lo que se está logrando con sus niños.

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

Circle of Parents is the National Network of Mutual Support and Self-Help Programs in Partnership with Communities, a collaborative project of Prevent Child Abuse America and the National Family Support Roundtable. This project was made possible by Grant No. 90CA 1668 from the Children's Bureau, Administration on Children, Youth and Families, U.S. Department of Health and Human Services. The contents are solely the responsibility of the authors and do not represent the official views or policies of the funding agency, nor does publication in any way constitute an endorsement by the funding agency.