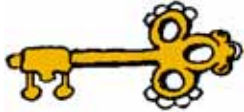


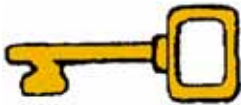
Consejos Para ser Buenos Padres



Háste Cargo —
Tú eres el Padre



Piensa —
Ten un Plan para ser Buen Padre



**Cuando lo Digas, Dílo
con Intención de Cumplirlo —**
Llevalo a cabo



**Usas Tus Habilidades
y Herramientas —**
¿Cual es la Meta?



This handout is from the **Family Information Services** 2006 Professional Resource Materials. It part of the supplement to *Skills & Tools for Effective Parenting*, an interview with Elizabeth Pantley, Seattle, WA, author of *Kid Cooperation: How to Stop Yelling, Nagging and Pleading and Get Kids to Cooperate*. Reprint permission granted exclusively to members of Family Information Services.

Herramientas para Ganar la Cooperación de Tu Niño

Hacer una declaración —

*“El bote de basura está lleno.” “El perro quiere salir.”
“Tus colores están en el piso.”*

Usar la Regla de Abuelita —

“Tu puedes ___ después de que tu ___.”

Ejemplo: *“Tu puedes jugar afuera después de lavar las vasijas.”*



Dar instrucciones claras —

“Favor ___ (se específico).”

Ejemplo: *“Favor de ponerte tus zapatos y saco, y sube al carro.”*



Dar a Escoger —

¿Esto o Eso? ¿Después o ahora? ¿Yo o Tu?

Ejemplo: *“¿Quieres leche o jugo?”*

“¿Vas a ser la tarea ahora o después de la cena?”

Hacerlo breve —

“Ginger necesita agua.” “¡Primero la tarea!” “¡Juguetes!”

Algo que hable —

Se creativa. Usa tu voz de títere graciosa.

5-3-1- ¡Vete! —

Se consistente. ¡Cuando digas “Vete” que sea con intención!

Has preguntas que ayuden —

“¿Que vas a hacer ahora?” “¿Como podemos resolver esto?”

Escríbelo —

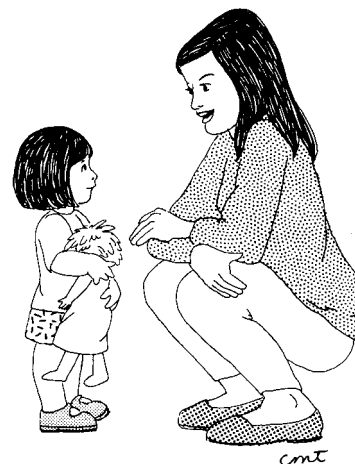
Usa notas, listas, o dibujos.

Utiliza el humor —

Dí un chiste, canta un canto. Escoge tus batallas sabiamente.

Establece reglas y rutinas —

Hacerlo claro, reglas simples que se pueden cumplir.



This handout is from the **Family Information Services** 2006 Professional Resource Materials. It part of the supplement to *Skills & Tools for Effective Parenting*, an interview with Elizabeth Pantley, Seattle, WA, author of *Kid Cooperation: How to Stop Yelling, Nagging and Pleading and Get Kids to Cooperate*. Reprint permission granted exclusively to members of Family Information Services.

Entender Nuestro Enojo

Frustración y enojo pueden ser un gran problema para los padres. Pero los padres somos humanos! Primero, necesitamos entender de donde viene nuestro enojo. He aquí algunas ideas:

- ☆ *Falta de entrenamiento para un trabajo de 24 horas al día. Nos dan este trabajo sin entrenamiento, sin mentor, sin “manual.”*
- ☆ *Los niños tienen voluntad propia. Tu no puedes hacer a los niños que coman, duerman, escuchen, moverse, decir “¡Por favor” o vayan al baño!*
- ☆ *A menudo nuestras expectativas son distintas a la realidad.*
- ☆ *La vida nos hace que estemos enojados y nos desquitamos con nuestros niños.*
- ☆ *El enojo oculta nuestras emociones.*

Proceso de Cuatro-Puntos para Canalizar Nuestro Enojo

- 1. Reconoce el enojo.** *Para, respira, cuenta! Reconoce lo que sientes físicamente al estar tenso, etc. Díte, “¡Para! Yo me estoy enojando.”*
- 2. Crea un espacio entre tu niño y tú.** *“¡Para! Estoy enojado. Me voy a ir al cuarto; Saldre en diez minutos.”* (Nunca se a resuelto nada con enojarse. Primero necesitas controlarte a ti mismo.)
Separate, calmate, regresa y enseña! No intensifiques tu enojo con pensamientos negativos; usa el tiempo para mover tu mente del problema, cuenta respira hondo, etc.
- 3. Ajusta tus expectativas.** *¿Qué es normal y real? Quizás yo no estoy feliz, pero en lugar de perder el sentido de la realidad, puedes tratar de entender lo que esta pasando y determinar si el comportamiento de tu hijo es razonable para su edad y la situación.*
- 4. Usa habilidad.** *Decide lo que vas a hacer. ¿Que pasos vas a tomar? “¿Cual de mis habilidades voy usar para resolver este problema?” ¡Ya que te hayas calmado y echo un plan, entonces puedes emerger con manera distinta de pensar mucho mas positiva, productiva y EFECTIVA!*



This handout is from the **Family Information Services** 2006 Professional Resource Materials. It part of the supplement to *Skills & Tools for Effective Parenting*, an interview with Elizabeth Pantley, Seattle, WA, author of *Kid Cooperation: How to Stop Yelling, Nagging and Pleading and Get Kids to Cooperate*. Reprint permission granted exclusively to members of **Family Information Services**.