



LUCHAS POR PODER

Consejos y trucos por subiendo niños

La necesidad de independencia de los niños cambia a lo largo de sus etapas de desarrollo. Como padres, nuestro trabajo es ayudarlos a ser independientes de manera segura y con buenos límites. ¡No es fácil! También es bueno saber que esta necesidad de independencia proviene de su cerebro...no solo están siendo difíciles o poniendo a prueba tus límites. Como los padres apoyan el desarrollo del cerebro de un niño puede fomentar un mejor aprendizaje en la escuela y la toma de decisiones en la vida.

Como puedes ayudar:

- ¡Escuche primero! Muchas veces están lidiando con sentimientos fuertes y al mismo tiempo ponen a prueba su independencia.
- respire profundamente, cuente hasta 10 y/o vaya a otra habitación para calmarse y pensar con claridad, para no reaccionar de forma exagerada (si un niño puede estar sin supervisión)
 - **pídale a sus hijos que hagan lo mismo para que todos se puedan calmar y estar listos para conversar**
 - **agradezca a sus hijos cuando se calmen**
- asegúrese de comprender por qué lo desafían; si no pueden decírtelo, pregunta hasta que ambos estén de acuerdo de dónde viene el conflicto
 - **Si todavía no pueden decirte por qué están discutiendo o presionando por algo con lo que no estás de acuerdo... programa un tiempo para hablar juntos para que tengan tiempo de pensarlo.**
- habla (no grites o discutas) con ellos
- sea claro con ellos sobre lo que se espera de ellos
- garantizar que las expectativas estén dentro de lo razonable y sean adecuadas para su edad y etapa de desarrollo
- ser coherente y justo
- celebrar el éxito cuando se evitan las luchas de poder
- celebre a sus hijos cuando logren de manera segura un nuevo esfuerzo hacia la independencia