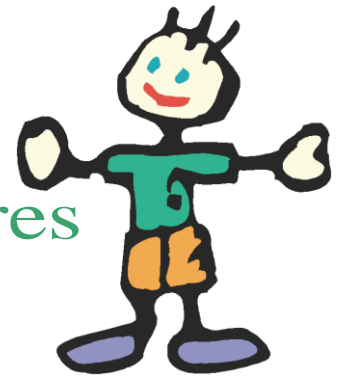


Resolviendo el problema: Algunos consejos para los padres



Los padres son los mejores maestros para sus hijos. Muchas de las cosas que los niños saben las aprendieron de sus padres. Para empezar a enseñar a tus hijos a cómo resolver los problemas, es necesario establecer el escenario de aprendizaje. Estos consejos son para resolver problemas de niños, para que los puedan resolver ellos mismos o con tú ayuda.



Ayudando al niño a relajarse

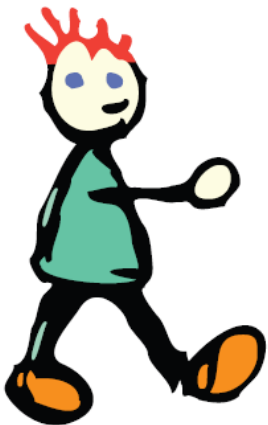
Un niño con un problema puede estar alterado, quizá enojado, quizá herido o llorando. Este no es el momento apropiado para resolver el problema. Un niño necesita estar tranquilo para que pueda pensar con mayor claridad. Ayuda a tú niño a relajarse con una estrategia de relajación como por ejemplo, respirar profundo o darle un abrazo a él o ella. Si el niño no se puede calmar, deje otro momento para resolver el problema. Recuerda que el resolver un problema estimula la creatividad y el pensamiento, no es buena idea hacerlo antes de dormir.

Encontrar un tiempo que no sea interrumpido

Encuentra un tiempo en el cual nada te interrumpa. Resolver un problema puede tardar 15 minutos o más. No te tienes que sentirte apresurado.

Sé un entrenador

Tú trabajo es ayudar al niño a que te cuente el problema, y encontrar algunas soluciones que puedan funcionar. Lo mejor que puedes hacer es hacer preguntas y dejar que el niño piense. Escucha las ideas de tú hijo y dale ánimos. Si tú hijo no puede encontrar una solución sugiere algunas ideas.



- No resuelvas el problema por tú hijo.
- Haz preguntas para ayudar a tú hijo a pensar en el problema y las soluciones.
- Anima a tú hijo a que encuentre la mayor cantidad posible de soluciones.
- No critiques las soluciones de tú hijo.
- Escucha atentamente lo que tú hijo te quiere decir y observa cómo se siente.
- Ofrece sugerencias si tú hijo se encuentra estancado y no puede pensar en ninguna solución.
- Deja que tú hijo elija una solución para probar.
- Ayuda a tú hijo a pensar en el futuro para ver si la solución elegida funcionaría.

www.kidshavestresstoo.org

¡Los niños también tienen estrés! ® Un programa de la Fundación de Psicología de Canadá