

Time-In with your Child

Spend special time each day with your child so he knows how much you care!

Examples of Time-In



Reading Books

Kisses & Cuddles



Going to the Park



Cooking Together

Pointers for Parents:

- **Follow your child's lead.**
 - Let him pick the activity.
 - Describe what you see him doing. This will teach him new words while giving him the positive attention all kids crave.
 - "You are playing with the red car, it is going fast!"*
 - "I like how you are putting those blocks together—you are working hard!"*
- **Be a good audience.**
 - If he wants to play with the same toy each time—it's ok!
 - Kids learn how things work by doing things over and over.
- **Have realistic expectations.**
 - Provide activities or games that are age-appropriate.
- **Set aside "special time" for your child every day!**
 - Give your child transition warnings before you end the play time & remind him you will do it again tomorrow!

**Time-In is important time for you and your child.
Every day moments can be made "special".**

Tiempo para compartir con su hijo

¡Dedique un tiempo especial para estar con su hijo todos los días para que él sepa cuánto lo quiere!

Ejemplos de tiempo para compartir



Léale libros

Béselo y acarícielo



Vaya con él al parque



Cocinen juntos

Indicadores para los padres:

- **Siga la iniciativa de su hijo.**
Déjelo elegir la actividad.
Describa lo que él está haciendo. Esto le enseñará palabras nuevas y le dará la atención positiva que todos los niños anhelan.
"¡Estás jugando con el carro rojo, qué rápido va!"
"I like how you are putting those blocks together—you are working hard!"
- **Sea un buen público.**
¡Si desea jugar con el mismo juguete todo el tiempo — está bien!
Los niños aprenden cómo funcionan las cosas haciéndolas una y otra vez .
- **Tenga expectativas realistas.**
Proporcione actividades o juegos adecuados para la edad
- **¡Aparte un "tiempo especial" para su hijo todos los días!**
¡Dele a su hijo advertencias de transición antes de que se termine el tiempo de juego y recuérdale que lo harán mañana nuevamente!

**El tiempo de compartir con su hijo es importante para usted y para su hijo.
Los momentos cotidianos pueden convertirse en "especiales".**

El elogio: Una importante herramienta en la crianza

Contribuye a que los niños sepan las acciones o comportamientos que le agradan a usted y desea que repitan.

Ejemplos del elogio efectivo

"Me gusta mucho la forma en que compartes con tu hermana. ¡Eso es muy amable de tu parte!"



"Me gustó la forma en que guardaste tus juguetes sin necesidad de tener que repetírtelo. ¡Eso me ayudó mucho!"



Indicadores para los padres:

- **Sea específico.**
Esto ayudará a que el niño sepa exactamente las acciones o comportamiento que le agradan a usted.
- **Dígalo en el momento.**
- Si ve que el niño está haciendo algo que a usted le gusta, dígaselo en seguida. Es lo que llamamos "hacer la conexión". Esto ayudará a su niño a saber lo que usted espera.
- **Elogie el PROCESO y no simplemente el producto final.**
Los niños continuarán tratando de aprender un nuevo comportamiento si les muestra cuánto le agrada a usted que ellos lo intenten.
Recuerde, es posible que tenga que mostrarle a su niño lo que usted desea o ayudarlo cuando esté aprendiendo un nuevo comportamiento.
¡Haga que las tareas diarias sean divertidas convirtiéndolas en juegos o competencias!
- **Abrácelo y béselo para mostrarle al niño cuánto le agrada a usted lo que él está haciendo.**

**El elogio ayuda a los niños a saber que usted está contento.
También hace que se sientan orgullosos de sus logros.**

Praise: An Important Parenting Tool

Helps kids know what actions or behaviors you like & want them to keep doing.

Examples of Effective Praise

“I really like the way you are sharing with your sister. That is so friendly!”



“I like the way you put your toys away the first time I asked. That was so helpful!”



Pointers for Parents:

- ***Be specific.***
This will help your child know exactly what action or behavior you like.
- ***Be immediate.***
If you see your child doing something you like, let him know right away. It's what we call “connecting the dots.”
It will help your child know what you expect.
- ***Praise the PROCESS and not just the end product.***
Kids will keep trying to learn a new behavior if you show them how much you like them trying.
Remember, you might have to show your child what you want or help them when first learning a new behavior.
Make daily chores fun by turning them into games or races!
- ***Use with hugs and kisses to show your child how much you like what they are doing.***

**Praise helps kids know that you are happy.
It also makes kids proud of their accomplishments.**

Giving Effective Commands

HOW you tell your child what you want them to do is important.

Pointers for Parents:

- *Pick your battles.*

Decide IF your child's behavior needs to stop and if he will stop without you saying anything.

- *Use ACTION words to tell your child what you want him to do.*

Instead of "No hitting!" say, "Hitting hurts. Show me gentle hands, please."

Instead of "No shouting!" say, "Use your inside voice now."

Instead of "Stop standing on your chair!" say, "Sit on your pockets now."

- *Steer clear of questions when your child has no choice.*

Instead of "Do you want to turn off the TV now?" say, "Turn off the TV."

- *Keep your voice clear and calm.*

Remember, stern and calm will let your child know you mean business.

- *Make eye contact with your child when giving a command.*

Get down on your child's level, put your hand on his shoulder and make eye contact to make sure he hears what you are saying.

- *Wait 5 seconds before you repeat a command or give another one.*

- *Praise your child right away if he does what you want.*

- *If your child does not listen to you, consider a consequence or time-out.*



**Effective commands helps your child understand what you want.
Pick only the battles you know you will follow through to the end.**

Cómo dar instrucciones efectivas

La forma en que le dice a su hijo lo que usted desea que haga es importante.

Indicadores para los padres:

- *Escoja sus prioridades.*

Decida SI es necesario parar la conducta que el niño está teniendo o si este lo hará sin que usted se lo diga.



- *Utilice palabras con significado de ACCIÓN para decirle a su hijo lo que usted desea que él haga.*

En vez de decirle "¡No golpees!" dígame: "Golpear duele. Trátame con delicadeza, por favor."

En vez de "¡No grites!" diga: "Usa tu voz interior ahora."

En vez de "¡Deja de pararte en la silla!" diga: "Siéntate en tus bolsillos ya."

- *No use preguntas cuando el niño no tenga alternativa.*

En vez de "¿Quieres apagar el televisor ahora?" diga: "Apaga el televisor."

- *Mantenga su voz clara y calmada.*

Recuerde, una actitud firme y calmada de su parte le transmitirá a su hijo la idea de que el asunto es en serio.

- *Mire a su hijo a los ojos cuando le dé una instrucción.*

Póngase al nivel de su hijo, póngale la mano en el hombro y mírelo a los ojos para comprobar que escucha lo que usted está diciendo.

- *Espere 5 segundos antes de repetir una instrucción o dar otra.*

- *Elogie a su hijo en seguida si hace lo que usted desea.*

- *Si su hijo no le escucha, considere una consecuencia o disciplina, o una pausa obligada.*



Las instrucciones efectivas ayudarán a su niño a comprender lo que usted desea. Escoja únicamente las prioridades que usted sabe que llevará a cabo hasta el final.

Using Consequences

Shows kids there are limits to how they act and behave.

Examples of Consequences

“If you can’t play with your toy the right way, then I will take it away.”



“If you can’t play nicely together, then play time is over and we will go home.”



“If you keep making a mess with your food, then you will have to go to time-out.”



Pointers for Parents:

- **Use for minor but annoying behaviors that happen again and again.**
- **Use an “If-Then” statement to tell him what will happen next if he does not stop his behavior.**
Make eye contact and use a firm but calm voice.
Give your child a chance to act the right way or his behavior will earn him a consequence.
- **Don’t wait too long to give your child the consequence.**
Your child will understand you do not like their behavior if you give him a consequence shortly after he misbehaves.
- **Be prepared to ignore your child if he argues, whines or cries.**
Consequences show your child you mean business. It helps them learn your rules. Giving in only teaches him he can eventually get his way.
- **Consequences should be reasonable.**
Give your child the chance to show you he learned from his wrong choice.

**Consequences teach kids there are limits to their behavior.
Kids stay safe and learn if they have limits.**

El uso de consecuencias

Muestra a los niños que sus actos y comportamientos tienen límites.

Ejemplos de consecuencias

"Si no puedes jugar con tu juguete de la forma adecuada, entonces tendré que quitártelo."



"Si no pueden jugar llevándose bien, entonces se acabará el tiempo de juego y nos iremos a casa."



"Si sigues haciendo un desastre con tu comida, entonces voy a tener que darte una pausa obligada."



Indicadores para los padres:

- *Utilícelos para comportamientos irritantes pero de poca importancia que ocurren repetidamente.*
- *Utilice una frase de "Si...- entonces..." para decirle lo que ocurrirá si no deja de actuar así.*

Mírelo a los ojos y háblele con voz firme pero calmada. Dele la oportunidad al niño de actuar correctamente o su comportamiento tendrá consecuencias.
- *No espere demasiado para implementar la consecuencia.*

Su niño entenderá que a usted no le agrada el comportamiento si implementa una consecuencia al momento en que este se comporta inadecuadamente.
- *Esté preparado para ignorar al niño si este argumenta, se queja o llora.*

Las consecuencias le transmiten a su hijo la idea de que usted habla en serio. Le ayuda a aprender sus reglas. El ceder solo le enseña que eventualmente se pueden salir con la suya.
- *Las consecuencias o disciplinas deben ser razonables.*

Dele a su niño la oportunidad de mostrarle a usted que él ha aprendido la lección por haber elegido lo incorrecto.

**Las consecuencias le enseñan a los niños que sus comportamientos tienen límites.
Los niños están seguros y aprenden si tienen límites.**

Taking Care of Yourself is Just As Important As Taking Care of Your Family

Before you can help your child, you need to feel good as a parent.

Examples of Self Care

A long walk



Read a book

Exercise or do yoga



Write down your feelings

Talk to friends



Laugh out loud

Ask for help

Go to church

Pointers for Parents:

- ***Let yourself take a break.***
All parents feel stress from time to time. A short “time-out” for yourself can help.
- ***Talk to your partner/spouse or friends about your feelings.***
Think of a code word or sign to share when you need someone else to take over.
- ***Be kind to yourself.***
Sometimes parents feel guilty about losing their temper or have feelings of being a “bad parent”. If you feel this *often*, talk to your doctor.
- ***Children often know how their parent is feeling without saying it out loud.***
Your child may start to worry or even act out if they sense you are worried. Watch how you are feeling around your child.

**Remember, your feelings are just as important.
It can affect how you interact with your child.**

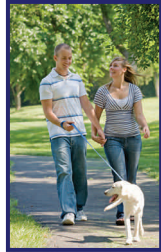
Ocuparse de sí mismo es tan importante como ocuparse de su familia

Antes de que pueda ayudar a su hijo, debe sentirse bien como padre/madre.

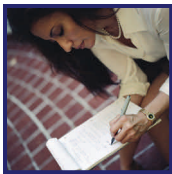
Ejemplos de cómo cuidarse a sí mismo

Hacer ejercicio o practicar yoga

Dar un paseo



Leer un libro



Hablar con amigos



Reírse a carcajadas

Poner por escrito sus sentimientos

Pedir ayuda

Ir a la iglesia

Concédase un descanso:

- **Concédase un descanso.**
Todos los padres sienten estrés de vez en cuando. Una breve "pausa obligada" para sí mismo puede ser útil.
- **Hable con su esposa(o)/pareja o amigos sobre sus sentimientos.**
- **Sea amable consigo mismo.**
A veces los padres se sienten culpables de perder los estribos o piensan que son "un mal padre/una mala madre". Si siente esto a menudo, hable con su médico.
- **Los niños a menudo saben cómo se sienten sus padres sin decirlo en voz alta.**
Su hijo puede comenzar a preocuparse o incluso exteriorizarlo si siente que sus padres están preocupados. Observe cómo se siente cuando está con su hijo.

**Recuerde, sus sentimientos también son importantes.
Pueden afectar la forma como interactúa con su hijo.**

Setting Goals

Date of Visit: _____

Child Name: _____

Parent Name: _____

Of all the things we talked about today, what are the two things you feel you can do before the next time we see you and your child?

Write these two things in the box below:

1.

Action step to be completed by: Parent ____ Parent & Child ____

2.

Action step to be completed by: Parent ____ Parent & Child ____

At the next appointment, we will start by talking about if you were able to do these two things.

If you have problems or concerns before the next appointment, please call the clinic to discuss.

Homework:



Share this information with your spouse/partner/child's other caregivers.



Dear Teacher, We need your help!

Your student recently saw us at the Parent Child Connection Clinic at the Riley Child Development Center.

We may send forms for you to complete and return to help us understand how your student is doing in school. You are welcome to contact us at any time to provide any updates or concerns you have. Your insight is valuable in helping us understand whether our treatment is helping your student succeed in the classroom!

Feel free to call Dr. Bauer at 317-278-0552
Please fax forms to 317-278-0456 (Attn: Dr. Bauer)

Thank you!
Dr. Nerissa Bauer & Dr. Paula Sullivan



SCHOOL OF MEDICINE
INDIANA UNIVERSITY