



The Early Edition

a publication of Matrix Parent Network & Resource Center • Fall 2016

The Early Edition is a publication of the Matrix Family Resource Center (FRC) program — part of California's interagency system of early intervention services for children from birth to 36 months. Our FRC staff is here to provide information and support to help you care for your baby. Additional information and resources are also provided in a designated Birth to 3 section on our website at www.matrixparents.org.

BIRTH TO 3

Practical Tips for Parents

Are you feeling like simple activities turn into disasters? That your little one's behavior is just out of control? That things are getting worse, not better? Well, you're not alone.

The good news is that there are strategies that you can use to create positive solutions for your family. The following tips are adapted from recommendations by the Center for Evidence-Based Practice: Young Children with Challenging Behavior.



- 1. Keep Your Expectations Realistic.** You know your child's abilities and limitations best. Expecting too much (or too little) from your child will cause frustration for both of you.
- 2. Plan Ahead.** Try to anticipate what your child may need in any given situation. Hope for the best, plan for the worst, and always have a back-up plan.
- 3. Clearly State Your Expectations in Advance.** Giving clear instructions as to what you expect from your child can be helpful, especially during those situations where you know your child is capable of com-

- plying, but just doesn't want to.
- 4. Offer Limited, Reasonable Choices.** Offering your child choices will help her develop decision-making skills and take personal responsibility for her actions. Support and practice really helps. No matter what your child's capabilities are, she can learn to be responsible for some things.
- 5. Use "When ... Then" Statements.** Give a simple instruction about what your child must do in order to then do what he wants to do. Be positive, follow through, and be prepared for a "no!", but remain consistent with your simple instruction.

- 6. Catch Your Child Being Good.** Give specific, positive attention to the behavior you want to see.
- 7. Stay Calm.** Acting calm with a minimum of attention will reduce the risk of strengthening the very behavior you want to discourage. Modeling calm behavior helps your child learn one appropriate way to respond to difficult situations.
- 8. Use Neutral Time.** Neutral time is when you and your child are both calm enough to think and talk and listen. Identify these times and use them wisely to review past difficult behaviors and strategize about what to do in difficult situations.



We can help with
transition to preschool.
call 800.578.2592

Maybe try one or two of these tips at a time. See what works for your family. Before you know it, you'll find specific approaches that you can use in everyday life to keep everyone calm and happy.



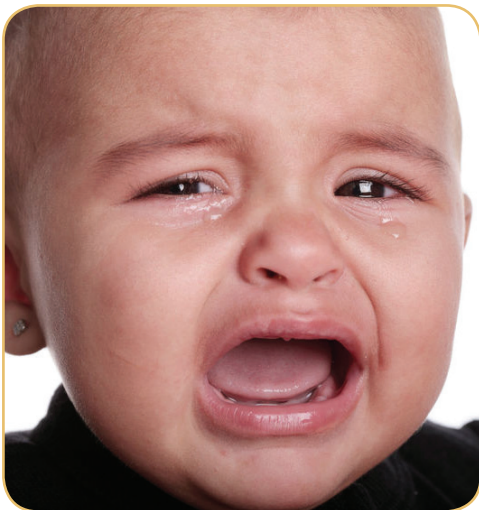
La Edición Temprana

una publicación de Matrix Centro de Recursos Familiares • Otoño 2016

La Edición Temprana es una publicación Matrix Centro de Recursos Familiares (FRC) programa como parte del sistema interinstitucional de los servicios de la intervención temprana para niños de California desde el nacimiento hasta los 36 meses. Nuestro personal del FRC esta aquí para proporcionar información y apoyo para ayudarle a cuidar de su bebé. Información adicional y recursos también están proveídos en un área designada en la sección recién nacido a tres en nuestro sitio de web, www.matrixparents.org.

NACIMIENTO A 3

Consejos Prácticos para los Padres



¿Siente como las actividades simples se convierten en desastres? ¿Que el comportamiento de tu bebé está fuera de control? ¿Que las cosas están empeorando, no mejoran? Bueno, usted no está solo.

La buena noticia es que hay estrategias que se pueden utilizar para crear soluciones positivas para su familia. Los siguientes consejos son una adaptación de las recomendaciones del Centro de Práctica Basada en la Evidencia: Niños Pequeños con Comportamientos Difíciles.

- 1. Mantenga Sus Expectativas Realistas.** Usted sabe mejor las capacidades y limitaciones de su hijo. Esperar demasiado (o muy poco) de su niño va a causar frustración para ambos.
- 2. Plan con Continuidad.** tratar de anticipar lo que su hijo puede necesitar en cualquier situación dada. Esperanza para lo mejor, plan para lo peor, siempre tener un plan de respaldo.
- 3. Indicar Claramente Sus Expectativas de Antemano.** Dar instrucciones claras en cuanto a lo que espera de su hijo puede ser útil, especialmente durante aquellas situaciones donde se sabe que su hijo es capaz de cumplir, pero simplemente no quiere.
- 4. Oferta Limitada, Opciones Razonables.** Ofreciéndole opciones a su hijo le ayudará a desarrollar habilidades para tomar decisiones y asumir la responsabilidad personal por sus acciones. El apoyo y la práctica realmente ayuda. No importa cuales son las capacidades de su hijo, ellos pueden aprender a ser responsables de algunas cosas.
- 5. Utilice "Cuando... Entonces".** Dar una simple instrucción sobre lo que su hijo tiene que hacer en orden, para entonces, hacerlo que haga lo que él quiere hacer. Sea positivo, seguir adelante, y estar preparados para un "no", pero siendo coherente con su simple instrucción.
- 6. Su Hijo Portándose Bien.** Dar una atención específica y positiva a la conducta que desea ver.
- 7. Permanezca en Calma.** Actuando tranquilo con un mínimo de atención reducirá el riesgo de incrementar el mal comportamiento que desea desalentar. Modelando el comportamiento tranquilo ayuda a su hijo a aprender de una manera apropiada para responder a situaciones difíciles.
- 8. Usar Tiempo Neutral.** el tiempo neutral es cuando usted y su hijo están a la vez lo suficientemente tranquilos para pensar y hablar y escuchar. Identificar estos tiempos y utilizarlos sabiamente para revisar comportamientos difíciles del pasado y estrategias acerca de qué hacer en situaciones difíciles.

Tal vez probar uno o dos de estos consejos a la vez. Ver lo que funciona para su familia. Antes de darse cuenta, encontrará enfoques específicos que se pueden utilizar en la vida cotidiana para mantener a todos tranquilos y felices.



Podemos ayudar con la transición a la pre-escuela
Llame al
800.578.2592