

The Parent's Page: Terrific Toddlers

Have you ever gotten into a power struggle with your toddler over if they will eat their dinner? Over what shoes they will wear? Over getting in the bath? Reasoning with a toddler can sometimes feel impossible and parenting a toddler can sometimes feel hopeless! Minimizing power struggles, focusing on connection, and setting your environment up for success are some tried and true ways to get through your day and the daily tasks of life without so much conflict. Try some of these tips to keep your family running smoothly from morning until night.

- Minimize power struggles. When you find yourself in a situation where you and your toddler are fighting to have the power, stop and think to yourself, does this really matter to me? Does it matter if they are wearing two different shoes? Does it matter if they want to run back and change their sweater four times? If the answer is no, then just let it go. Oftentimes if you let go of the power, they will too, and the situation will resolve itself.
- Focus on connection. It is hard to find time to be silly and lighthearted when you are trying to get through your day as a parent. You are tired, you just want to lay down and you don't want to play a game about brushing teeth. If you can find the strength to be a little silly and playful with your toddler, you will find that your daily tasks are coming easier and with less resistance. Even just one moment of connection with your toddler can set your day up differently.
-

- Set up your environment for success. If you know that certain things cause power struggles with your toddler, set up your and their space to avoid those things before they begin. If you don't want them to wear a certain pair of shoes, don't leave them by the door. If you don't want them to stop and sweep before school, make sure the broom is not visible on your way out the door. Being mindful of these small details can prevent power struggles before they even begin.
- Stick to a routine. Children thrive on routine. Especially toddlers. A toddler who knows what is coming next will be much more likely to carry on with the transition because they are ready for it.

These tips could make your day a little easier with your toddler, but they will still get upset sometimes. And that is okay! It is okay if your toddler cries and it is okay if they get angry. Teach your toddler that you are not scared of their big emotions and let them know you will be there for them, even when they are feeling really sad or really angry. It is okay and it is healthy for you to sometimes set a boundary for your toddler and to stick to that boundary. It is okay that your boundary makes them angry, and they will feel safe knowing that you will support them through those harder moments.

Please reach out to our infant and toddler specialist, Samantha, for some more support in supporting your toddler through challenging behaviors.

The Parent's Page: Terrific Toddlers

¿Alguna vez ha tenido una lucha de poder con su niño pequeño sobre si comerá su cena? ¿Sobre qué zapatos se pondrán? ¿Sobre meterse en el baño? ¡Razonar con un niño pequeño a veces puede parecer imposible y criar a un niño pequeño a veces puede parecer inútil! Minimizar las luchas de poder, centrarse en la conexión y preparar su entorno para el éxito son algunas formas probadas y verdaderas de pasar el día y las tareas diarias de la vida sin tanto conflicto. Pruebe algunos de estos consejos para que su familia funcione sin problemas desde la mañana hasta la noche.

- Minimizar las luchas de poder. Cuando se encuentre en una situación en la que usted y su hijo pequeño estén luchando por tener el poder, deténgase y piense, ¿esto realmente me importa? ¿Importa si están usando dos zapatos diferentes? ¿Importa si quieren volver corriendo y cambiarse el suéter cuatro veces? Si la respuesta es no, simplemente déjalo ir. A menudo, si sueltas el poder, ellos también lo harán y la situación se resolverá sola.

- Centrarse en la conexión. Es difícil encontrar tiempo para ser tonto y alegre cuando está tratando de pasar el día como padre. Estás cansado, solo quieres acostarte y no quieres jugar a cepillarte los dientes. Si puede encontrar la fuerza para ser un poco tonto y juguetón con su niño pequeño, encontrará que sus tareas diarias se vuelven más fáciles y con menos resistencia. Incluso un solo momento de conexión con su niño pequeño puede configurar su día de manera diferente.

- Configure su entorno para el éxito. Si sabe que ciertas cosas causan luchas de poder con su niño pequeño, configure su espacio y el suyo para evitar esas cosas antes de que comiencen. Si no quieres que usen cierto

par de zapatos, no los dejes junto a la puerta. Si no quiere que se detengan y barran antes de la escuela, asegúrese de que la escoba no esté visible cuando salga por la puerta. Ser consciente de estos pequeños detalles puede prevenir las luchas de poder incluso antes de que comiencen.

- Siga una rutina. Los niños prosperan en la rutina. Especialmente los niños pequeños. Es mucho más probable que un niño pequeño que sabe lo que viene a continuación continúe con la transición porque está listo para ello.

Estos consejos podrían hacer que su día sea un poco más fácil con su niño pequeño, pero aún así se molestarán a veces. ¡Y eso está bien! Está bien si su niño pequeño llora y está bien si se enoja. Enséñele a su niño pequeño que no tiene miedo de sus grandes emociones y hágale saber que estará ahí para él, incluso cuando se sienta muy triste o enojado. Está bien y es saludable para usted establecer a veces un límite para su niño pequeño y ceñirse a ese límite. Está bien que su límite los haga enojar y se sentirán seguros sabiendo que los apoyará en esos momentos más difíciles.

Comuníquese con nuestra especialista en bebés y niños pequeños, Samantha, para obtener más apoyo para apoyar a su niño pequeño a través de comportamientos desafiantes.