

Tips for helping kids and teens build independence

STRONG⁴LIFE



Resilient kids and teens are better able to handle life's ups and downs. One way to build resilience in kids of all ages is by promoting **independence**. When kids and teens practice being independent, they have more confidence to try things on their own as they get older.

Let kids and teens try things on their own

It's normal to want to protect kids and teens from disappointment or failure. But when we step in too early to fix a problem, we aren't giving them a chance to learn how to do things on their own. Ask yourself the following questions before letting kids and teens try something on their own:

- Is this task age appropriate?
- What (if anything) needs to happen before they get started?
- Are they able to safely complete this task? Do they have the right skills or enough experience?
- How interested are they in trying the task?
- Do we have time to do this right now? Is this even a good time or setup to try this task?

Provide choices

When you offer a limited number of safe choices, you give kids and teens a sense of age-appropriate independence while you maintain control.

Instead of...	Try...
"You need to put on some shoes so we can go."	"Do you want to wear your red sneakers or blue sneakers today?"
"I can't do anything until I unpack the groceries. Why don't you go play without me?"	"These groceries need to be unpacked before I can play. Do you want to help me unpack them, or would you like to play on your own until I'm finished putting everything away?"
"What would you like for breakfast?"	"Would you like oatmeal or yogurt for breakfast?"
"When are you going to do your homework?"	"Do you want to do your homework now and then take a break, or take a break first and then do your homework?"

Allow safe mistakes

Mistakes help us learn. Here are some examples of safe mistakes kids and teens make:

- Preschoolers wearing their shirt backwards after dressing themselves.
- Elementary-aged kids being tired all day after staying up too late.
- Preteens turning a load of laundry pink after forgetting they needed to remove the red socks.
- Teenagers failing a test after not giving themselves enough time to study.



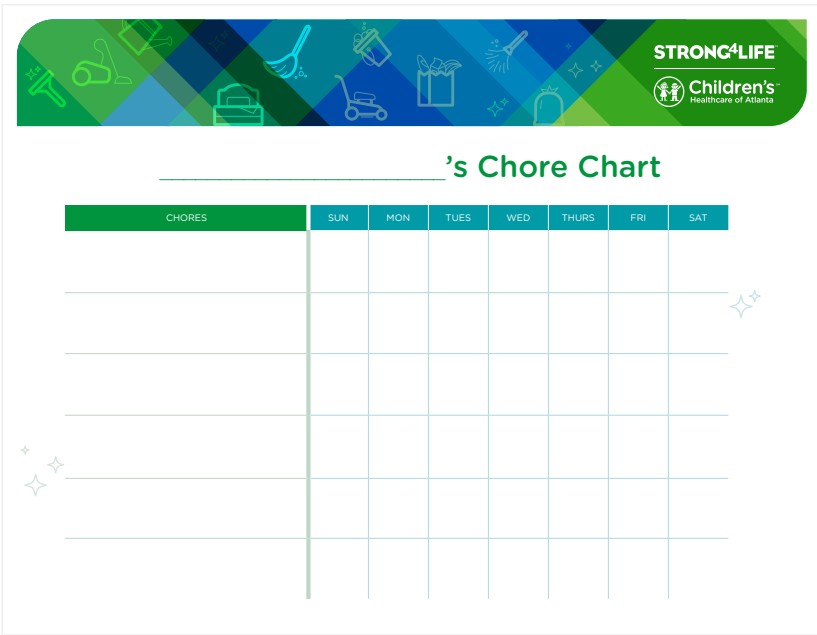
Safety should always come first when allowing kids and teens to make mistakes. Always step in if they are at risk of harming themselves or someone else.

Help kids and teens learn from their mistakes by talking about what happened and encouraging them to think about what they can do differently in the future.

Offer help

Whether it's a preschooler learning to tie their shoes or a teen learning to make a meal, it can be hard to not step in and take over. It's important to remember that you can still help without doing it yourself. Here are some ways you can offer support:

- **Talk through it.** Verbally guide them through the challenge without doing it for them. For example, "The lid doesn't always stay on, so you want to put one hand on the bottom and your other hand on the top."
- **Show them.** For example, "Let me show you how I tie my shoe," or "I'll show you what it means when it says to mince the garlic."
- **Offer a choice.** For example, "Do you want help, or do you need time to figure it out?"
- **Use encouragement to let them know you're there.** For example, "I can see you are trying your best!" or "I am here if you need me."
- **Show curiosity.** Instead of telling them they are doing something wrong, use curiosity to express what you are seeing. For example, "I wonder if there is another spot where that red puzzle piece might fit better."



Use calendars and charts for chores and daily tasks to help kids practice independence. These tools can help them:

- See what they need to do
- Stay organized
- Practice trying things on their own

Scan or click on the QR code to read more about the benefits of chores for kids and to download a free printable chore chart.



Consejos para ayudar a los niños y adolescentes a **desarrollar su independencia**

STRONG⁴LIFE



Los niños y adolescentes resilientes tienen mayor capacidad para manejar los altibajos de la vida. Una buena manera de desarrollar la resiliencia en los niños de todas las edades es promoviendo la **independencia**. Cuando los niños y adolescentes practican ser independientes, tienen más confianza para probar cosas por su cuenta a medida que van creciendo.

Deje que los niños y adolescentes prueben cosas por su cuenta

Es normal que queramos proteger a nuestros niños y adolescentes de la decepción o el fracaso. Sin embargo, al intervenir demasiado pronto para arreglar un problema, no les estamos dando la oportunidad de aprender a hacer las cosas por su cuenta. Hágase las siguientes preguntas antes de permitir que los niños y adolescentes prueben algo por su cuenta:

- ¿Es esta tarea apropiada para su edad?
- ¿Qué (si es que hay algo) debe suceder antes de comenzar?
- ¿Qué tan capaces son de completar esta tarea de una manera segura? ¿Tienen las habilidades adecuadas o la experiencia suficiente?
- ¿Qué tan interesados están en intentar realizar la tarea?
- ¿Tenemos tiempo para hacer esto ahora mismo? ¿Es este un buen momento o escenario para realizar esta tarea?

Ofrezca opciones

Al presentar un número limitado de opciones seguras, le dará a los niños y adolescentes una sensación de independencia apropiada para su edad mientras que usted mantiene el control.

En lugar de decir...	Intente decir...
“Necesitas ponerte unos zapatos para que podamos irnos”.	“¿Quieres usar tus zapatillas rojas o azules hoy?”
“No puedo hacer nada hasta que desempaque la compra. ¿Por qué no vas a jugar sin mí?”	“Necesito desempacar estos víveres antes de poder jugar. ¿Quieres ayudarme a desempacarlos o te gustaría jugar solo hasta que termine de guardarlo todo?”
“¿Qué te gustaría comer?”	“¿Quieres avena o yogur para el desayuno?”
“¿Cuándo vas a hacer tu tarea?”	“¿Quieres hacer tu tarea ahora y luego tomar un descanso, o tomar un descanso y luego hacer tu tarea?”

Permita errores seguros

Los errores nos ayudan a aprender. Estos son algunos ejemplos de errores seguros que cometen los niños y adolescentes:

- Los niños de edad preescolar que se ponen su camisa al revés al vestirse ellos mismos.
- Los niños de escuela primaria que están cansados todo el día, por haberse quedado despiertos hasta tarde
- Los preadolescentes manchando de rosado una tanda de ropa blanca, al olvidar que necesitaban separar los calcetines rojos de ponerla en la lavadora.
- El adolescente que reprueba un examen por no estudiar lo suficiente.



La seguridad siempre debe ser lo primero cuando se permite que los niños y adolescentes cometan errores. Siempre debe saber si están en riesgo de hacerse daño a sí mismos o a otra persona. Ayude a los niños y adolescentes a aprender de sus errores hablando sobre lo que sucedió y animándolos a pensar en lo que pueden hacer de una manera diferente en el futuro.

Ofrezca ayuda

Ya se trate de un niño en edad preescolar aprendiendo a amarrarse los zapatos o un adolescente que aprende a cocinar, puede ser difícil no intervenir y hacerse cargo. Es importante recordar que aún puede ayudar sin hacerlo usted mismo. Estas son algunas formas en que puede ofrecer asistencia:

- **Guíelo.** Guíelo verbalmente a través de la situación sin hacerlo por ellos.
- **Enséñele cómo hacerlo.** Por ejemplo, “La tapa no siempre se queda puesta, así que querrás poner una mano en el fondo y otra arriba.”
- **Ofrezca una opción.** Por ejemplo, “¿Quieres que te ayude o necesitas tiempo para resolverlo?”
- **Aliéntelo para hacerle saber que usted está a su lado.** Por ejemplo, “¡Veo que estás haciendo un gran esfuerzo!” o “Estoy aquí si me necesitas”.
- **Muestre curiosidad.** En lugar de decirle que está haciendo algo mal, use la curiosidad para expresar lo que está viendo. Por ejemplo, “Me pregunto si hay otro lugar donde esa pieza roja del rompecabezas podría encajar mejor”.



Organizador de tareas de _____

TAREAS	DOM	LUN	MAR	MIER	JUEV	VIER	SAB

Use calendarios y tablas para tareas domésticas para ayudar a los niños a practicar su independencia. Estas herramientas pueden ayudarles a:

- Ver lo que necesitan hacer
- Mantenerse organizados
- Intentar hacer cosas por su propia cuenta

Escanee o haga clic en el código QR para leer más sobre los beneficios de las tareas para los niños y descargar una tabla de tareas imprimible gratuita.

