



THOMPSON

Strengthening Children, Families & Communities

PARENTING TOOL BELT NEWSLETTER

September 2023

Helping Kids With Transitioning

Many children struggle with transitioning from one activity to the next. Most parents describe transitioning as difficult because their children react with tantrums, delayed compliance, or no compliance at all. When we combat the barriers to transitioning it's important to think about effective strategies to "prepare" your child for transitions. Preparation makes transitions feel less abrupt for your child. See helpful tips below for transitioning into new activities or new routines.



Helpful Tips

- **Creating a routine:** Parents are met with resistance to transitions because it feels unexpected to their children. To create a smoother transition, add a consistent routine. For example, if your child struggles going to bed on time, create a routine where your child begins preparing for bedtime at a certain time. This could look like brushing teeth at 7:00 pm, bath time at 7:30 pm, pajamas by 8:00 pm, and in bed by 8:30 pm. Creating this routine helps your child know what is expected. Creating routines can be met with resistance, but consistency is key.
- **Music:** Choose a song for different transitions. If it's time to clean up, play a "clean up" song. Find a sound that will alert your child it's time to move to the next activity but is also enjoyable for them. This adds a fun element to moving on to the next thing.
- **Grabbing Your Child's Attention:** When explaining a transition, you want to make ensure that your child is fully present. You can get down on their level and create eye contact with your child. If your child is still in the moment of the previous activity, it's less likely they will process that its time to move to the next activity. Make sure your child is at a pause and calmly describe to them what happens next.
- **Countdowns:** Another way to prepare your child is to give them time. Let them know the time frame they have left. This lets them know the activity they are doing ends soon, while also creates the idea that they have more time. This could be letting your child know they have 20 minutes left to play their videogame or 30 minutes left before clean up.

Source: How Can We Help Kids With Transitions? - Child Mind Institute

Free or Low Cost Family Events:

- **Charlotte, NC**
 - [Sept 15 - Birdmen- Larger-than-life bird puppets](#)
 - [Sept 16 - PopBridge Creative Artis](#)
 - [Sept 15 - Oct 1 - 100 Tiny Things Scavenger Hunt](#)
- **Upstate, SC**
 - [Sept 8 - Kids Night Out Glow Party](#)
 - [Sept 9 - Kids' Fest at Heritage Green](#)
- **Tampa, FL**
 - [Sept 23 - ZooTampa Kids Fun Run](#)
 - [Sept 23 - Painting With Twist](#)



For more info on programs that add to your parenting tool belt,
call Thompson's Family Education department:
704-376-7180.





THOMPSON

Strengthening Children, Families & Communities

CINTURÓN DE HERRAMIENTAS NEWSLETTER

Septiembre 2023

Ayudando a los niños con la transiciones

Muchos niños tienen dificultades para pasar de una actividad a la siguiente. La mayoría de los padres describen la transición como difícil porque se encuentran con reacciones de sus hijos, como rabietas, demoran en hacer caso, o definitivamente no hacen caso. Cuando combatimos las barreras a la transición, es importante pensar en estrategias efectivas para "preparar" a su hijo para las transiciones. Esta preparación permitirá que las transiciones sean menos abruptas para su hijo. Vea a continuación algunos consejos útiles cuando se trata de realizar la transición a nuevas actividades o nuevas rutinas.



Consejos útiles

- **Crear una rutina:** Muchas veces, los padres se resisten a las transiciones porque sus hijos las sienten inesperadas. Si buscas crear una transición más suave, agrega una rutina consistente. Por ejemplo, si su hijo tiene dificultades para acostarse a tiempo, cree una rutina en la que comience a prepararse para acostarse a una hora determinada. Esto podría consistir en cepillarse los dientes a las 7:00 pm, bañarse a las 7:30 pm, ponerse el pijama a las 8:00 p m y acostarse a las 8:30 pm. Crear esta rutina ayuda a su hijo a saber lo que se espera. La creación de rutinas puede encontrar resistencia, pero siempre es importante seguir haciéndolas constantemente.
- **Música:** Elige una canción para diferentes transiciones. Si es hora de limpiar, ponga una canción de "limpieza". Encuentre un sonido que avise a su hijo de que es hora de pasar a la siguiente actividad pero que también sea agradable. Esto agrega un elemento divertido para pasar a la siguiente actividad.
- **Captar la atención de su hijo:** Debe asegurarse de que mientras le explica las transiciones su hijo esté completamente presente. Algunas maneras de asegurarse de que su hijo participe en su explicación sobre la transición es poniéndose a su nivel. Establezca contacto visual con su hijo para saber que está completamente presente mientras le habla. Si su hijo todavía está en el momento de la actividad anterior, es menos probable que procese que es hora de pasar a la siguiente actividad. Asegúrese de que su hijo haga una pausa y descríblele con calma lo que sucederá a continuación.
- **Cuenta atrás:** Otra forma de preparar a su hijo es dándole tiempo. Hágales saber el tiempo que les queda. Esto les permite saber que la actividad que están realizando terminará pronto, pero también les crea la idea de que tienen más tiempo. Unos ejemplos son dejando le saber a su hijo que le quedan 20 minutos para jugar su videojuego o 30 minutos antes de limpiar.

Source: How Can We Help Kids With Transitions? - Child Mind Institute

Eventos familiares gratis o de bajo costo:

- **Charlotte, NC**
 - [Sept 15 - Birdmen- Larger-than-life bird puppets](#)
 - [Sept 16 - PopBridge Creative Artis](#)
 - [Sept 15 - Oct 1 - 100 Tiny Things Scavenger Hunt](#)
- **Upstate, SC**
 - [Sept 8 - Kids Night Out Glow Party](#)
 - [Sept 9 - Kids' Fest at Heritage Green](#)
- **Tampa, FL**
 - [Sept 23 - ZooTampa Kids Fun Run](#)
 - [Sept 23 - Painting With Twist](#)



Si quiere más información para su cinturón de herramientas
contacte el departamento de educación familiar de Thompson
704-376-7180.

