

“Channeling the intensity”

Tips for parents and child care providers on nurturing and coping with spirited children

By Claudia Miller

Spirited children can be passionate, curious, and the life of the party. They may also be disruptive, intense, and a “handful.” Parents and child care providers may find that their usual caregiving style doesn’t work with a child whose days are filled with tantrums and rebellions over everyday events.

Parents of spirited children often begin to realize their child is “different” when the child is between 18 months and three years old, says Helen Neville, a nurse at Oakland’s Kaiser Permanente. “Their child is pushing, hitting, or biting and they feel badly, about their child and themselves.” But there is help—parents and experts offer ways that adults can nurture and cope with spirited children, while helping them learn to control their behavior.

MAKE SURE THE CHILD GETS ENOUGH EXERCISE, SLEEP, AND A GOOD DIET

“Kids need so much running around time,” says Neville. Children can bounce on a mattress or play outdoors. “We bought a trampoline that worked wonders in our house,” recalls Mulvany. Parents can set up “different containers for art or exercise or blocks,” says Lisa Root, coordinator of Modesto Parent Resource Center’s Adult Parenting Program. “Most kids enjoy bouncing from one activity to the next.”

Children short on sleep are going to have more trouble keeping it together during the day, says Neville. If the child has a hard time napping, getting them to bed early may help. Mulvany says she organized her day around getting her son to sleep at 6 p.m. every night.

FIND SUPPORT—AND SUPPORT OTHER PARENTS

Shafritz recalls “at one playgroup, my daughter (was tired) and acting nasty with the other kids. One woman said to me, ‘My child has no problems sharing’ and another suggested Leah be tested for ADHD. It would have been so much easier if other parents had rallied around me and said, ‘We know you’re going through a rough time.’”

Shafritz also started a support group for parents of spirited children. “It was such a relief to find other people who could understand what I was going through,” she says. Check with your pediatrician or child care provider for a support group in your area. Shafritz also moderates an online bulletin board for parents of spirited kids (see resources).

SEEK OUTSIDE HELP, IF NECESSARY

If “you’re often feeling annoyed or frustrated” with the child, says Neville, talk with your pediatrician or ask your child care provider for community resources. And while people may think a spirited child has ADHD, that’s not necessarily true, says Kaiser Permanente nurse Rona Renner—it depends on “how much the child is struggling and how much the family is struggling.”



MARK ZIEMANN

WORK WITH THE CHILD’S TEMPERAMENT

“A big part (of parenting spirited children) is not pushing against them,” says Deborah Shafritz, about her spirited child, Leah. “(We) channeled her intensity, mainly through the arts...her intensity is what makes her a true artist. Athletic kids would find sports an outlet.”

When Linda Mulvany’s son, now 19, was a baby, “I wasn’t able to comfort him, which was just devastating,” she says. “The only thing that worked was to wear him (in a sling) on our bodies, which we did until he was three years old—to make life easier for all of us.”

“In my family, respect is a very big (part) of growing up,” says Beatriz Lopez, Spanish program coordinator for the Modesto Parent Resource Center. “Children are always encouraged to shake grownups’ hands. But my son was very shy,” and refused. “I had to learn to respect his comfort level.”

TAKE A PROBLEM-SOLVING APPROACH

“Maintain your sense of humor and patience,” advises Alice Shannon, a family therapist in McKinleyville. For example, spirited children may want to share every detail of the day with you, talking loudly. Instead of putting up with the noise or constantly shushing the child, Shannon suggests saying, “My ears are tired right now. Why don’t you tell your story to your tape recorder or a pretend phone’ or ‘Go outside and be loud.’”

In child care, “a high-energy four-year-old is not likely to sit still for circle time,” says Shannon, but rocking on a horse in the corner might work—the provider can see the child, and other children won’t be distracted.

A child who doesn’t want to come in for snack may have a meltdown later in the day. “Often, I think kids are busy and don’t realize they’re hungry until it’s too late,” says Neville.

Shannon suggests saying, “I can tell you hate to stop playing, but...once you get inside, you really like snack time. Coming inside is hard but it’ll get easier when we start eating.” You could also ask them to help with snack time or offer choices about coming inside—“do you want to take off your jacket first or wash your hands first?” she adds.

If a child has a hard time stopping an activity, give them a warning first and then a couple minutes to finish up before it’s time to leave, adds Root.

TAKE TIME FOR YOURSELF AND OTHER FAMILY MEMBERS

“Once a week we took time alone,” says Mulvany, “because (our son) was so intense.” Shafritz got time away when her daughter started preschool. “She loved it and it gave me a break. If you have an active child who needs to do lots of different things, you can’t always do it at home,” she adds. Or you could ask an older child to come over and play with your child while you are in another room.

Siblings may feel left out if the spirited child gets more attention. “We always tried to find time with my other son,” says Mulvany. “It might just be a couple hours and include grocery shopping, but there was always something special for him.”

Resources

Books

- *Raising Your Spirited Child* by Mary Sheedy Kurcinka
- *The Temperament Perspective* by Jan Kristal
- *The Difficult Child* by Stanley Turecki
- *The Explosive Child* by Ross Greene

Online

- Nurturing Our Spirited Children, www.nurturingourfamilies.com
- Parents’ Place, www.parentsplace.com
- Surveys on children’s temperament and parent tips are online at www.temperament.com and www.preventiveoz.org
- Center for the Improvement of Child Caring provides positive, culturally relevant parenting curricula. 800-325-CICC, www.ciccparenting.org

Radio shows on parenting (Bay Area)

- Childhood Matters, 9 a.m. Sundays on KISS 98.1 FM
- Nuestros Niños, in Spanish, 8 a.m. Sundays on KLOK 1170 AM

“A big part (of parenting spirited children) is not pushing against them.”

—Deborah Shafritz

“Canalizar la intensidad”

Consejos para padres y proveedores de cuidado infantil sobre cómo criar y manejar a los niños enérgicos

Por Claudia Miller

Los “niños enérgicos” (*spirited children*) suelen ser apasionados, curiosos y el centro de la fiesta. También pueden ser desobedientes, intensos y “difíciles”. Padres y proveedores de cuidado infantil pueden encontrar que su forma habitual de tratar a los niños no funciona con estos niños cuyos días están repletos de caprichos y rebeliones sobre cosas de todos los días.

Los padres de niños enérgicos en general empiezan a notar que su hijo es “diferente” cuando el niño tiene entre año y medio y tres años, dice Helen Neville, enfermera de Kaiser Permanente en Oakland. “Su hijo está empujando, pegando, o mordiendo y ellos se sienten mal, por el niño y por ellos mismos”. Pero existe ayuda: padres y expertos ofrecen maneras en las que los adultos pueden criar y manejar a los niños enérgicos y ayudarlos a aprender a controlar su comportamiento.



MARK ZIEMANN

TRABAJE CON EL TEMPERAMENTO DEL NIÑO

“Una gran parte (del trabajo de los padres con los niños enérgicos)...es no presionarlos contra su voluntad”, dice Deborah Shafritz hablando sobre su hija Leah. “Canalizamos su intensidad principalmente a través de las artes; su intensidad es lo que la hace una verdadera artista. Los niños que son atléticos pueden canalizar a través de los deportes”.

Cuando el hijo de Linda Mulvany—hoy de 19 años—era bebé “no me era posible calmarlo, lo cual era devastador”, dice. “La única cosa que funcionaba era llevarlo encima de nosotros sujeto a nuestro cuerpo, lo cual hicimos hasta que tuvo tres años para hacer la vida más fácil a todos”.

“En mi familia el respeto es una parte muy importante de la crianza”, dice Beatriz López, coordinadora del programa en español del Centro de Recursos para Padres de Modesto. “Siempre se ha fomentado que los niños le den la mano a los adultos. Pero mi hijo era muy tímido” y se negaba a hacerlo. “Tuve que aprender a respetar su nivel de comodidad”.

TOME UNA ACTITUD POSITIVA PARA RESOLVER EL PROBLEMA

“Mantenga su sentido del humor y la paciencia”, aconseja Alice Shannon, terapeuta familiar en McKinleyville. Por ejemplo, los niños enérgicos pueden querer compartir cada detalle del día con usted, hablando muy alto. En vez de lidiar con el ruido o constantemente pedirle que se calle, Shannon sugiere que se le diga: “‘Ahora mismo mis oídos están cansados. Por qué no le cuentas tu cuento a tu grabadora o a tu teléfono de juguete’ o ‘ve afuera si quieres hablar alto’”.

En la guardería “un niño de cuatro años con mucha energía probablemente no se quede quieto cuando es la hora de sentarse en círculo”, dice Shannon, pero mecerse en un caballo en la esquina del aula puede funcionar: el personal de la guardería puede ver al niño sin que los otros niños se distraigan.

ASEGÚRESE DE QUE EL NIÑO HAGA SUFICIENTE EJERCICIO, DUERMA Y COMA BIEN

“Los niños necesitan mucho tiempo para correr por ahí”, dice Neville. Pueden saltar en un colchón o jugar fuera. “Nosotros compramos un trampolín que funcionó de maravillas en casa”, recuerda Mulvany. Los padres pueden disponer de “diferentes contenedores para arte, ejercicios o bloques”, dice Lisa Root, coordinadora del programa de educación parental de adultos del Centro de Recursos para Padres de Modesto. “A la mayoría de los niños les gusta saltar de una actividad a la otra”.

Los niños que no duermen tendrán más problemas para sentirse bien durante el día, dice Neville. Si al niño le cuesta dormir la siesta, llevarlos a dormir temprano

puede ayudar. Mulvany dice que ella planificaba su día poniendo su hijo a dormir a las 6 de la tarde todos los días.

Un niño que no quiere tomar su merienda a la hora indicada puede sentirse mal más tarde. “Creo que a menudo los niños están ocupados y no se dan cuenta de que tienen hambre hasta que es demasiado tarde”, dice Neville.

Shannon sugiere decirles lo siguiente: “Ya sé que no te gusta dejar de jugar, pero una vez que estás dentro realmente disfrutas de tu merienda. Entrar a la casa es difícil, pero se va a hacer más fácil una vez que empezamos a comer”. También puede pedirles que ayuden a preparar la merienda o darles a escoger qué hacer al venir adentro: “¿quieres primero sacarte la chaqueta o lavarte las manos?”, agrega.

Si al niño le cuesta dejar su actividad déle un aviso primero y luego un par de minutos para terminar lo que está haciendo antes de que sea tiempo de marchar, agrega Root.

TOME TIEMPO PARA USTED Y PARA OTROS MIEMBROS DE LA FAMILIA

“Una vez a la semana pasábamos un poco de tiempo solos”, dice Mulvany, “debido a que (nuestro hijo) era tan intenso”. Shafritz tenía tiempo libre cuando su hija comenzó el preescolar. “Le encantó y eso me dio un respiro. Si tienes un niño muy activo que necesita hacer un montón de cosas diferentes no siempre puedes hacerlo en casa”, agrega. También puede pedirle a otro niño mayor que venga a jugar con su hijo mientras usted está en otro cuarto.

Los hermanos pueden sentirse postergados si su niño más activo recibe más atención. “Siempre tratamos de encontrar tiempo para pasarlo con nuestro otro hijo”, dice Mulvany. “Puede ser un par de horas que incluya el ir de compras al mercado, pero siempre había algo especial para él”.

ENCUENTRE APOYO—Y APOYE A OTROS PADRES

Shafritz recuerda que “en un grupo de juegos mi hija (estaba cansada) y portándose mal con los otros niños. Una mujer me dijo: ‘Mi hijo no tiene ningún problema en compartir’ y otra sugirió que Leah fuera evaluada para ver si tenía ADHD (hiperactividad y déficit de atención). Hubiera sido mucho más fácil si otros padres se hubieran solidarizado conmigo y me hubieran dicho: ‘sabemos que está atravesando un momento difícil’”.

Shafritz también comenzó un grupo de apoyo para padres de niños enérgicos. “Fue un enorme alivio encontrar otra gente que podía entender lo que yo estaba pasando”, dice. Pregúntele a su pediatra o al personal de su guardería si conocen un grupo de apoyo en su área. Shafritz también modera un boletín online para padres de niños enérgicos (vea “Recursos”).

BUSQUE AYUDA FUERA SI ES NECESARIO

Si “a menudo se siente molesto o frustrado” con el niño, dice Neville, hable con su pediatra o pregunte en su guardería por recursos disponibles en su comunidad. Y si bien algunas personas pueden pensar que un niño enérgico padece déficit de la atención, eso no es necesariamente cierto, dice la enfermera de Kaiser Permanente Rona Renner: esto depende de “qué dificultades tiene el niño y cuánto esfuerzo le cuesta a la familia”.

Recursos

Libros

- Raising Your Spirited Child (“Criando a su niño enérgico”), por Mary Sheedy Kurcinka (en inglés).
- The Temperament Perspective (“Una perspectiva desde el temperamento”), por Jan Kristal (en inglés).
- The Difficult Child (“El niño difícil”), por Stanley Turecki (en inglés).
- The Explosive Child (“El niño explosivo”), por Ross Greene (en inglés).

A través de Internet

- Nurturing Our Spirited Children (“Criando nuestros niños enérgicos”), www.nurturingourfamilies.com
- Parents’ Place (Espacio de los padres), www.parentsplace.com
- Cuestionarios sobre temperamento infantil y consejos para padres pueden encontrarse online en los sitios www.temperament.com y www.preventiveoz.org
- Center for the Improvement of Child Caring (Centro para la Mejora del Cuidado de Niños): provee programas positivos para padres, con atención a diferentes factores culturales. Dirigirse al teléfono 800-325-CICC, o al sitio web www.ciccparenting.org

Programas de radio con consejos para padres

(en el Area de la Bahía de San Francisco)

- Childhood Matters (La infancia cuenta), los sábados a las 9 de la mañana, en KISS 98.1 FM
- Nuestros Niños, en español, los domingos a las 8 de la mañana en KLOK 1170 AM