

Waiting Is Not Forever

La espera no dura para siempre



English-Spanish
Inglés-Español

free spirit
PUBLISHING®

Elizabeth Verdick
Ilustrado por Marieka Heinlen

You spend lots of time waiting.
Pasas mucho tiempo esperando.



You wait for food.

Esperas a que alguien
te alimente.

You wait for your turn.

Esperas hasta que sea
tu turno.

You wait for someone to
come back.

Esperas a que alguien regrese.



Tips for Parents and Caregivers

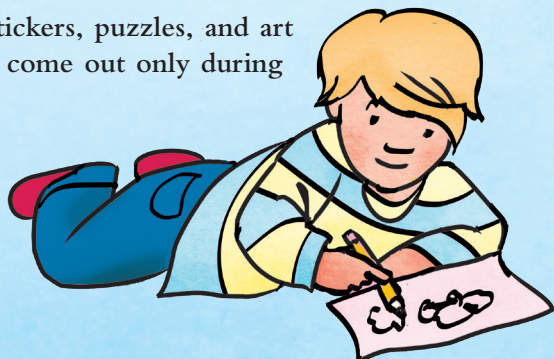
Teach “wait.” Practicing *patience* is important. Consistently use “Wait, please” as a refrain when your child makes a request. Slightly delay as you retrieve the asked-for item or prepare the upcoming activity, and then say, “Ready!” Praise your child for waiting. Over time, you can increase the delays and compliment your child on being patient.

Use timers. Young children may need a visual timer to make the idea of time passing more concrete. At first, make the waiting period short so the reward comes quickly. Gradually lengthen the amount of time as your child learns what to expect.

Rely on routines. Young children need plenty of sleep, nutritious meals, frequent playtime, and lots of exercise. Making these routines a part of each day fosters good health *and* decreases your child’s frustration level. Toddlers are still learning self-control, and they need help managing their moods. Keep their environment predictable. Daily routines, including “waiting time,” can teach your child what to expect and build a sense of independence.

Limit the use of screens. It’s tempting to hand young children an electronic device to keep them busy while they wait. But using screens as a distraction makes your child more reliant on them. Without a screen, children stay in tune with their surroundings, learn to entertain themselves, and build both focus and creativity.

Make a “waiting kit.” Dollar-store items, stickers, puzzles, and art supplies can do the trick. Because these items come out only during “waiting time,” they seem more special.



Consejos para los padres y para quienes cuidan a los niños

Enseñe sobre “cómo esperar”. Es importante practicar la *paciencia*. Cada vez que un niño tiene alguna petición responda constantemente y de manera repetitiva con la frase “espera, por favor”. Espere un poco antes de complacerlo, o prepare la próxima actividad, y luego diga: “¡Listo!” Elogie al niño por esperar. A medida que pasa el tiempo puede aumentar el lapso de espera y a su vez felicitar al niño por ser paciente.

Utilice temporizadores. Los niños pequeños pueden necesitar la ayuda visual de un temporizador para que el concepto del “transcurso del tiempo” sea más concreto. Al principio, acorte el período de espera para que los niños sean recompensados con rapidez. Gradualmente extienda el período de espera a medida que el niño aprende sobre sus expectativas.

Confíe en las rutinas. Los niños pequeños necesitan dormir bastante, tener comidas nutritivas, jugar con frecuencia y hacer mucho ejercicio. Crear este tipo de rutinas diarias fomenta la buena salud y disminuye el nivel de frustración del niño. A esta edad todavía están aprendiendo el autocontrol, necesitan ayuda para controlar su estado de ánimo y es importante mantener su entorno predecible. Las rutinas diarias, incluido el “tiempo de espera”, pueden enseñarle al niño sobre sus propias expectativas y desarrollar su sentido de independencia.

Limite el uso de dispositivos electrónicos. Es tentador proporcionar a los niños un dispositivo electrónico para mantenerlos ocupados mientras esperan. Pero usar estos aparatos como medio de distracción les genera una mayor dependencia. Cuando no tienen un dispositivo al alcance se conectan más a fondo con su entorno, aprenden a entretenerse a sí mismos y desarrollan las habilidades de enfoque y creatividad.

Prepare un “kit de espera”. En las tiendas de rebajas podrá encontrar artículos como calcomanías, rompecabezas y materiales de arte que son ideales en este caso. Debido a que estas cosas solo se utilizan durante el “tiempo de espera”, parecen ser más especiales.