

Consejos para ir de compras con su hijo, sin estrés

Hacer las compras y los mandados puede ser una lata para los padres y los niños. Los siguientes consejos pueden hacer que estas salidas sean más divertidas ¡y menos estresantes!

Planee el viaje:

- Vaya cuando su hijo no está cansado ni tiene hambre y cuando usted está descansado. Trate de no ir al final del día.
- Lleve un juguete, libro o cobija favoritos para ayudar a su hijo a sentirse seguro.
- Hable de las reglas antes de entrar en la tienda, como "Habla con voz baja" y "Quédate donde te pueda ver mami".

En la tienda:

- Hable con su hijo para que no se aburra. Hable de los olores y colores de los alimentos o cómo utilizará el producto.
- Dé a su hijo una tarea o hagan un juego. Por ejemplo, pídale al niño tachar los artículos de la lista, escoger cinco manzanas, o encontrar el cereal en la caja morada.
- Refuerce el buen comportamiento, como "Estás manteniendo las manos en el carrito muy bien".

Community Prevention Tips and Resources.
Children's Trust of South Carolina.

