

# Tips for helping kids and teens solve problems

**STRONG<sup>4</sup>LIFE**



**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 giving them opportunities to **solve problems**. When kids and teens practice solving problems from an early age, they have an easier time solving more challenging problems as they get older.

## Support the process

Learning how to problem-solve takes time and can be a tough process for kids, teens and adults alike. It's tempting to want to jump in and fix a problem, but kids and teens need opportunities to work through the process. Here's how you can help:

- **Ask open-ended questions.** "What ideas do you have to solve this problem?" or "Where do you think you should start?"
- **Validate their feelings.** "I understand you're frustrated. It can be challenging to work through problems."
- **Offer encouragement:** "I see how hard you're working and know you can do this. I'm here to support you."
- **Teach coping skills.** "Sometimes when we're overwhelmed, it's hard to think clearly. It can help to stop for a minute and take a few deep breaths."
- **Encourage critical thinking:** "What do you think you could do differently?" or "What do you think someone else might do to solve this problem?"
- **Talk them through it.** "It sounds like you're wanting some help. I'll share how I might solve this problem, then you tell me what you think."

## Get curious instead of asking Why?

It's common to be confused or frustrated by a child's behavior and to ask why they did something. Unfortunately, asking why kids or teens did something can leave them feeling defensive or unsure of how to answer. Instead of asking why, try asking questions that show you're curious and encourage them to practice problem-solving.

Instead of...	Try...
"Why did you do that?"	"How can we solve this problem?"
	"How can we work on this together?"
	"How can we prevent this from happening in the future?"

## Allow safe mistakes and natural consequences

As kids and teens practice solving their own problems, they will make mistakes. As hard as that may be to watch, it's important to provide support and allow them to learn from those mistakes instead of telling them what to do or fixing it for them. One way kids and teens can learn from their mistakes is by experiencing natural consequences.

If...	Then...
You spread a rumor about someone...	It may be hard for people to trust you.
You take a long time to get ready...	There will be less time for the next activity.
You refuse to wear a raincoat when it's raining...	You're going to get wet.
You don't ask for help when you're struggling with an assignment...	You may not get the grade you wanted.

## What to say instead of Be careful

As kids and teens are learning, it's common for adults to say Be careful to them a lot. But the truth is, saying Be careful isn't very effective. Many times, kids are left feeling confused, scared or anxious because those words don't give clear directions. And hearing them too much can affect kids' and teens' confidence and ability to try new things.

### Build their awareness:

- "Does your body feel safe doing that?"
- "Notice if you feel uncertain or uncomfortable."
- "Pay attention to how slippery those rocks are."

### Offer advice and support:

- "There's no need to rush. Slow down and take your time."
- "What if you tried using both hands instead?"
- "I'm right here if you need me."

### Encourage them to think critically:

- "If you go up there, how will you get back down?"
- "I wonder what you think will happen if you do that."
- "How will you figure that out?"



### SAFETY NOTE:

Avoiding the words "be careful" doesn't mean letting kids or teens get into dangerous situations. It's up to the adults to **monitor safety**, which may mean **redirecting** or removing them from a risky situation. For example:

- "Playing on that is unsafe because I can see it's broken. Let's try playing over here instead."
- "It's getting very cold outside. You can either put on another layer and stay outside or we can do something inside instead."

# Consejos para ayudar a los niños y adolescentes a **resolver problemas**

**STRONG<sup>4</sup>LIFE**



**Los niños y adolescentes resilientes tienen mayor capacidad para manejar los altibajos de la vida.** Una manera de desarrollar la resiliencia en los niños de todas las edades es dándoles oportunidades para **resolver problemas**. Cuando los niños y adolescentes practican la resolución de problemas desde una edad temprana, se les hace más fácil resolver problemas más desafiantes a medida que crecen.

## Apoye el proceso

Aprender a resolver problemas lleva tiempo y puede ser un proceso difícil para niños, adolescentes y adultos por igual. Es tentador querer intervenir y solucionar un problema, pero los niños y adolescentes necesitan oportunidades para trabajar en el proceso. Así es como puede ayudar:

- **Haga preguntas abiertas.** “¿Qué ideas tienes para resolver este problema?” o “¿Por dónde crees que deberías empezar?”
- **Valide sus sentimientos.** “Entiendo que estás frustrado. Puede ser difícil resolver los problemas”.
- **Ofrezca aliento:** “Veo lo duro que estás trabajando y sé que puedes lograrlo. Estoy aquí para apoyarte”.
- **Enseñe habilidades de afrontamiento.** “A veces, cuando estamos abrumados, es difícil pensar con claridad. Puede ser útil detenerse por un minuto y respirar profundamente”.
- **Inculque el pensamiento crítico:** “¿Qué crees que podrías hacer de manera diferente?” o “¿Qué crees que otra persona podría hacer para resolver este problema?”
- **Hábleles durante el proceso.** “Parece que necesitas ayuda. Compartiré contigo cómo yo podría resolver este problema, luego dime lo que piensas”.

## Muestre curiosidad en lugar de preguntar “¿Por Qué?”

Es común sentirse confundido o frustrado por el comportamiento de un niño y comenzar a preguntar por qué hizo algo. Desafortunadamente, preguntar por qué los niños o adolescentes hicieron algo puede hacer que se sientan a la defensiva o inseguros de cómo responder. En lugar de preguntar por qué, intente hacer preguntas que demuestren que usted tiene curiosidad y anímelos a practicar la resolución de problemas.

En lugar de decir...	Intente...
“¿Por qué hiciste eso?”	“¿Cómo podemos resolver este problema?”
	“¿Cómo podemos trabajar juntos en esto?”
	“¿Cómo podemos evitar que esto suceda en el futuro?”

# Permita errores seguros y consecuencias naturales

A medida que los niños y adolescentes practican la solución de sus propios problemas, cometerán errores. Por difícil que sea verlo, es importante brindarles apoyo y permitirles aprender de esos errores, en lugar de decirles qué hacer. Una forma en que los niños y adolescentes pueden aprender de sus errores es experimentando consecuencias naturales.

Si...	Entonces...
Difundes un rumor sobre alguien...	La gente ya no confiará en ti.
Tardas mucho en prepararte...	Habrás menos tiempo para la próxima actividad.
Te niegas a usar un impermeable cuando está lloviendo...	Te vas a mojar.
No pides ayuda cuando estás pasando mucho trabajo con una tarea...	Es posible que no obtengas la calificación que querías.

## Qué decir en lugar de “Ten cuidado”

A medida que los niños y adolescentes están aprendiendo, es común que los adultos les digan “Ten cuidado” continuamente. Pero la verdad es que decir “Ten cuidado” no es muy efectivo. Muchas veces, los niños se sienten confundidos, asustados o ansiosos porque esas palabras no dan instrucciones claras. Y escuchar esas advertencias demasiado puede afectar la confianza y la capacidad de los niños y adolescentes para intentar cosas nuevas.

### Ayude a construir su conciencia:

- “Se siente seguro tu cuerpo haciendo eso?”
- “Observa si te sientes inseguro o incómodo”.
- “Presta atención con lo resbaladizas que son esas rocas”.

### Ofrezca asesoramiento y apoyo:

- “No hay necesidad de apresurarse. Disminuye la velocidad y toma tu tiempo”.
- “¿Qué pasaría si intentaras usar ambas manos?”
- “Estoy aquí si me necesitas”.

### Anímelo a pensar críticamente:

- “Si subes allí, ¿cómo vas a bajar?”
- “Me pregunto qué crees que sucederá si haces eso”.
- “¿Cómo lo resolverás?”



### NOTA DE SEGURIDAD:

Evitar las palabras “ten cuidado” no significa permitir que los niños o adolescentes se metan en situaciones peligrosas. Depende de los adultos velar por su seguridad, lo que puede significar redirigirlos o sacarlos de una situación de riesgo.

- “Jugar en esa área no es seguro porque puedo ver que está roto allí. Intentemos jugar aquí en su lugar”.
- “Hace mucho frío afuera. Puedes ponerte otro abrigo y quedarte afuera o podemos hacer algo adentro en su lugar”.