



# End the Bedtime Blues

## *Parents Don't Need to Force Kids to Go to Sleep*

**B**edtime is a time of frustration for many parents. They wish it could be a magical time to reconnect with children and share fond memories. Here are some easy ways to make those dreams come true:

### Bedroom Time vs. Bedtime

The journey to bedtime bliss starts with renaming bedtime. Kids need to think of this time as "bedroom time." It's a time for them to be in their rooms, but not necessarily with their eyes closed. Wise parents never try to control the uncontrollable. "You get in your bed and go to sleep, right now!" creates a power struggle over something parents cannot control. A skillful child can keep a parent engaged with this argument for hours.

### Slowdown Time

Bedroom time is a journey in itself. It starts with "slowdown time." A slowdown routine is essential. Children's brains operate at a high pitch and don't shut down as quickly as adult brains. Parents should announce the beginning of slowdown time about 40 minutes before bedroom time.

Slowdown time includes turning off stimulating activities such as television, exciting music, and family games. It also is a wonderful time to give kids choices:

- *"Do you want to go to bed right now or in 10 minutes?"*
- *"Do you want to brush your teeth in the kitchen or the bathroom?"*
- *"Do you want a story first or your bath first?"*
- *"Do you want a drink in the kitchen or in your room?"*
- *"Do you want a piggy back ride or walk on your own?"*
- *"Do you want the light on or off?"*
- *"Do you want to get tucked in or do it yourself?"*

- *"Do you want to go to sleep right away or try to keep your eyes open as long as you can?"*

There is magic in choices. They speak directly to the human need for control and can produce amazing results. Be sure to offer choices you like. Never give one choice you like and one you don't.

The kids are given no more than 10 seconds to make their decisions. If it takes longer, make the decision for them. Kids become quick decision-makers when they know their parents will be making the decision for them if they don't act quickly.

Some children like to negotiate in the face of choices. Resist the temptation to argue or reason at this time. Use Love and Logic® arguing neutralizers, such as "I love you too much to argue about that, maybe you'll like tomorrow's choices better." Repeat this phrase as often as necessary without sarcasm or anger.

Remember there is nothing more contagious than a yawn. Experiment with yawning and acting sleepy during story time. It's great fun to watch the drooping eyelids.

### Parent Time

Once the kids are in their room, that's where they stay. Announce that "kid's time" is over and it is now "parent's time." Stick to your guns on this.

Kids have been known to resort to, "It's scary in here. There's monsters in my room."

Just remember kids take their emotional cues from their parents. The best solution is to respond in a firm, yet loving way: "Well, sweetie, my advice is to make friends with them. See you in the morning. I love you!"

Give these Love and Logic tips a try, and join thousands of parents who enjoy peaceful evenings with their kids!

People who are really successful implementing this skill purchased [Painless Parenting For the Preschool Years II](#)



2207 Jackson St, Golden, CO 80401

800-338-4065

[www.loveandlogic.com](http://www.loveandlogic.com)



## Dé mensajes que se puedan cumplir

**M**uchos niños tienen la habilidad asombrosa de empujarnos a tratar de controlar situaciones que en realidad no podemos controlar.

Los padres que saben usar Amor y Lógica reconocen estas situaciones y evitan caer en esa trampa, y dan mensajes que se pueden cumplir, es decir, que les indican a los niños lo que NOSOTROS vamos a hacer o a permitir... en lugar decirles lo que ELLOS tienen que hacer.

Cuando ponemos los límites de Amor y Lógica dando mensajes de lo que NOSOTROS vamos a hacer o de lo que NOSOTROS vamos a permitir:

- Evitamos hacer el papel de tontos cuando no podemos lograr que nuestros hijos hagan lo que decimos.
- Compartimos el control con nuestros hijos. Como resultado, es menos probable que los niños se resistan, porque no buscan tener el control.
- Evitamos dejarnos llevar por la idea de que podemos controlar algo que en realidad no podemos.

Ejemplos de mensajes de Amor y Lógica que se pueden cumplir.

- Les doy dulces a los niños que se cuidan los dientes y se los cepillan.
- El desayuno se sirve hasta las siete y media. Coman todo lo que necesiten para que aguanten hasta el almuerzo.

- Mi carro sale a las ocho en punto.
- Te escucharé en cuanto tu voz suene tan calmada como la mía.
- Los llevaré en mi auto adonde quieran ir, cuando no tenga que preocuparme de que se vayan peleando en el asiento de atrás.
- Haré todo lo que hago por ustedes cuando sienta que me respetan.
- Doy dinero a los que hacen sus quehaceres.
- La televisión y el Nintendo estarán disponibles cuando los quehaceres estén terminados.
- Me quedo con los juguetes que recojo y ustedes se quedan con los que ustedes recojan.
- Con gusto te compraré la ropa que me parezca apropiada para ti.
- Te escucharé con gusto en cuanto tu padre y yo acabemos de hablar.
- Les presto dinero a los que tienen garantía de pago.
- Les presto el automóvil a los que tengan depositado lo que vale el deducible del seguro.
- Te reembolsaré el dinero de las clases universitarias en que obtengas un promedio de "B" o más alto.
- Te daré el dinero con mucho gusto, en cuanto vea tus calificaciones.

*Las personas que realmente han sido exitosas implementando esta habilidad compraron [Love and Logic Crianza en línea](http://www.loveandlogic.com).*

800-338-4065

[www.loveandlogic.com](http://www.loveandlogic.com)



# Turn Your Word Into Gold

## *The Art of Enforceable Statements for the Home*

Ineffective Technique	Love and Logic Technique
Please sit down. We're going to eat now.	We will eat as soon as you are seated.
Please be quiet. I can't listen to your brother when you are both talking at the same time.	I'll be glad to listen to you as soon as your brother has finished talking to me.
Clean your room so we can go shopping.	I'll be happy to take you shopping as soon as your room is clean.
I'm not going to play ball with you until all of you are quiet.	I'll be happy to play ball with you as soon as it is quiet.
Don't talk while I'm reading to you.	I will start reading to you again as soon as you have finished talking.
You can't go play until you have finished your homework.	Feel free to go play as soon as you have finished your homework.
Don't shout at me.	I listen to people who do not yell at me.
Pay attention.	I'll start again as soon as I know you are with me.
Don't be bothering your sister.	You are welcome to stay with us as long as you are not bothering your sister.
Keep your hands to yourself.	Feel free to stay with us when you can keep your hands to yourself.
Do your chores on time or you'll be grounded.	I'll be happy to let you go with your friends as soon as your chores are finished.
Don't talk to me in that tone of voice!	I'll listen as soon as your voice is as calm as mine.
You show some respect.	I'll be glad to discuss this when respect is shown.
Don't be late coming home from school.	I drive those to practice who arrive home on time.
I'm not picking up your dirty clothes.	I'll be glad to wash the clothes that are put in the laundry room.
Keep your room neat.	All owners of neat rooms are welcome to join us for ice cream.

*Continued...*



# Love and Logic

## Turn Your Word Into Gold, continued.

Ineffective Technique	Love and Logic Technique
I'm not loaning you any more money.	I lend money to those who have collateral.
If you can't remember your pencil, you're just going to have to do without.	Feel free to borrow from anyone but me.
You're not going out without your coat.	You may go out as soon as you have your coat.
You're not going to stay in this group and act like that.	You may stay with us if you can give up on that behavior.
Don't you come back to this room until you can show some respect!	Feel free to come back to the room as soon as you are calm.
Quit breaking the rules of the game.	Those who can follow the rules are welcome to play the game.
Get this room cleaned up right now, and I mean it!	You are welcome to join us for _____ as soon as your room is clean.
Stop arguing with me.	I'll be glad to discuss this with you as soon as the arguing stops.
If you can't treat the paintbrushes right, you'll just have to sit out this project.	All of those who can handle the paintbrushes right are welcome to join us in the project.
If you forget your permission slip, you're going to miss the trip.	All of those who remember permission slips are welcome to go on the field trip.

*People who are really successful implementing this skill purchased [Avoiding Power Struggles with Kids](#)*



## **Guiding Children to Solve Their Own Problems**

- Love and Logic Step One:**     **Empathy.**  
“How sad.”  
“I bet that hurts.”
- Love and Logic Step Two:**    **Send the “Power Message.”**  
“What do you think you’re going to do?”
- Love and Logic Step Three:**   **Offer choices.**  
“Would you like to hear what other kids have tried?”  
At this point, offer a variety of choices that range from bad to good. It’s usually best to start out with the poor choices. Each time a choice is offered, go on to step four, forcing the youngster to state the consequence in his/her own words. This means that you will be going back and forth between Love and Logic steps three and four.
- Love and Logic Step Four:**   **Have the child state the consequences.**  
“And how will that work?”
- Love and Logic Step Five:**    **Give permission for the child to either solve the problem or not solve the problem.**  
“Good luck. I hope it works out.”  
Have no fear. If the child is fortunate enough to make a poor choice, he/she may have a double learning lesson.

*People who are really successful implementing this skill purchased [Four Steps to Responsibility](#)*





# Las Reglas de Amor y Lógica

## Regla #1

Los adultos ponen límites firmes con amor, pero sin coraje, sin sermonear ni amenazar.

## Regla #2

Cuando un niño causa un problema, el adulto se lo devuelve de una manera amorosa.

1. De una manera amorosa, el adulto les da la responsabilidad a los niños de que resuelvan sus propios problemas de tal manera que no les causen problemas a los demás.
2. A los niños se les ofrecen opciones con límites.
3. Los adultos dan mensajes que se pueden cumplir.
4. Los adultos imponen consecuencias demoradas/prolongadas.
5. Los sentimientos del adulto están bien controlados antes de que imponga las consecuencias.

*Las personas que realmente han sido exitosas implementando esta habilidad compraron [Love and Logic Crianza en línea](#).*

800-338-4065

[www.loveandlogic.com](http://www.loveandlogic.com)

# Manual de jugadas para los padres de Amor y Lógica

Los padres de Amor y Lógica son excelentes entrenadores deportivos. Ellos recurren a su manual de jugadas cuando enfrentan un reto. Como todo buen entrenador, los padres de Amor y Lógica no intentan improvisar planes o jugadas, sino que consultan a su manual. Estas jugadas pueden parecer diferentes en situaciones distintas, sin embargo son similares al momento de llevarlas a cabo.

Un buen padre de Amor y Lógica aprende a conciencia sus jugadas hasta que se convierten en jugadas naturales. Esto sólo se logra si el manual es sencillo y contiene un número limitado de jugadas. Los autores de Amor y Lógica han descubierto que es muy difícil que un niño haga algo que no pueda ser manejado con variantes de las siguientes jugadas.

Recuerde que la ejecución perfecta de una jugada de Amor y Lógica no garantiza que el niño siempre tomará las decisiones correctas. Pero la buena noticia es que el niño tendrá siempre la oportunidad de aprender de cualquier consecuencia.

- Comience con empatía
- La canción de Ay, Ay.
- Frases para neutralizar argumentos
- Mensajes que se pueden cumplir
- Opciones
- Consecuencias previstas/consecuencias retardadas
- Restitución

Algunas tareas para pagar por el tiempo la energía y preocupación de los padres:

- El niño paga la niñera o el cuidador de la casa
- Sesión estratégica de enseñanza
- Cómo orientar a los niños para que resuelvan sus propios problemas

Las personas que realmente han sido exitosas implementando esta habilidad compraron [Love and Logic Crianza en línea](#).



## Poner Fin a la Depresión a la Hora de Acostarse

La hora de irse a la cama es un tiempo de frustración para muchos padres. Quisieran que pudiera ser un tiempo mágico para relacionarse con los niños y compartir buenos recuerdos. Aquí hay algunos modos fáciles para hacer que estos sueños se realicen:

### Hora de dormir u Hora de acostarse

El viaje a la felicidad en hora de acostarse empieza cambiando su nombre. Los niños necesitan pensar en este tiempo como “la hora del dormitorio”. Es el tiempo para que ellos estén en sus dormitorios pero no necesariamente con sus ojos cerrados. Los padres sabios nunca tratan de controlar lo que no se puede controlar. “Te metes en la cama y te duermes, ahora mismo!” crea una lucha por el control sobre algo que los padres no pueden controlar. Un niño hábil puede mantener a un padre ocupado con esta pelea por horas.

### Hora de atraso

Hora de dormitorio es un viaje en si mismo. Empieza con “hora de atraso”. Una rutina de desaceleración es esencial. Las mentes de los niños operan a extremos altos y no se apagan tan rápidamente como las de adultos. Los padres deben de anunciar el comienzo de la hora de atraso aproximadamente 40 minutos antes de la hora de dormitorio.

Hora de atraso incluye apagar actividades estimulantes como la televisión, música excitante y juegos familiares. También es un buen tiempo para darles opciones a los niños:

- *Quieres ir a la cama ahora o en 10 minutos?*
- *Quieres cepillar tus dientes en la cocina o en el baño?*
- *Quieres un cuento o primero un baño?*
- *Quieres una bebida en la cocina o en tu cuarto?*
- *Quieres que te lleve o caminar solo?*
- *Quieres la luz encendida o apagada?*
- *Quieres cubrirte tu mismo o quieres que yo lo haga?*
- *Quieres dormirte ahorita o quedarte con los ojos abiertos?*

Hay magia en las opciones. Hablan directamente a la necesidad humana por control y pueden producir resultados asombrosos. Asegúrate de ofrecer opciones que a ti te gustan y no las que no te gusten.

A los niños no se toman más que 10 segundos para hacer una decisión. Si toma más tiempo, tome la decisión por ellos. Los niños toman sus propias decisiones cuando saben que sus padres decidirán por ellos si no actúan rápidamente.

A algunos niños les gusta negociar cuando se enfrentan con opciones. Resisten la tentación a disputar o razonar a este tiempo. Use las “oraciones ingeniosas” de Amor y Lógica para neutralizar las discusiones, como “Te amo demasiado para discutirlo. Espero que te gusten las opciones mejor mañana.” Repite esta frase tantas veces que necesitas sin sarcasmo o enojo.

*Continuado...*







Recuerde que no hay nada más contagioso que un bostezo. Experimenta con bostezar y parecer que tienes mucho sueño durante la hora de los cuentos. Es muy divertido ver los ojos de sus niños cerrándose.

### **Tiempo para los padres**

Ya que los niños están en sus cuartos, ahí se deben de quedar. Anuncie que “el tiempo para los niños” se acabó y ahora es “el tiempo para los padres.” Manténganse fuerte sobre eso.

Los niños suelen recurrir a “Esta temible aquí! o Hay monstruos en mi cuarto.”

Solo recuerde que los niños toman las ideas emocionales de sus padres. La mejor solución es responder en una manera firme pero cariñosa: “Pues, amorcito, mi consejo es que te hagas amigo de ellos. Nos vemos en la mañana. Te quiero!”

Pruebe estas técnicas de Amor y Lógica y únase con los miles de padres que disfrutan de las noches tranquilas con sus niños!

*Las personas que realmente han sido exitosas implementando esta habilidad compraron [Love and Logic Crianza en línea](#).*

800-338-4065

[www.loveandlogic.com](http://www.loveandlogic.com)



# RISK FACTORS AND BEHAVIORS

## Signs That a Child and Family Need Help

by *Dr. Charles Fay*

1. Any disruptions in first-year-of-life bonding and attachment
2. Lack of guilt or genuine remorse when child hurts others
3. Fire setting and other destructive behavior
4. Cruelty to animals
5. Chronic arguing with parents, teachers, and other authority figures
6. Lack of positive friendships with same-age peers
7. Hyperactivity
8. Perceives self as a victim
9. Chronic refusal to do chores
10. Hoarding of uneaten food
11. Outbursts of severe anger when adults set and enforce limits
12. Encopresis and/or enuresis
13. Chronic lying in the face of the obvious
14. Suicidal or homicidal statements (Take all of these seriously!)
15. Abusive, violent parents
16. Parents who belong to gangs
17. Tobacco and other drug use, as well as association with peers who use these substances
18. Obsession with violent movies, music, video games, internet sites, etc.
19. Violent, gory, or suicidal content in drawings, school writing assignments, etc.

Children who display one or more of these characteristics...

- ♥ should be closely supervised
- ♥ need their parents to remove weapons and other dangerous items from the home
- ♥ are screaming out for love, limits, and professional help

*People who are really successful implementing this skill  
Purchased [Childhood Grief, Loss, & Trauma](#)*



2207 Jackson St, Golden, CO 80401

800-338-4065

[www.loveandlogic.com](http://www.loveandlogic.com)

# Manual de jugadas para los padres de Amor y Lógica

Los padres de Amor y Lógica son excelentes entrenadores deportivos. Ellos recurren a su manual de jugadas cuando enfrentan un reto. Como todo buen entrenador, los padres de Amor y Lógica no intentan improvisar planes o jugadas, sino que consultan a su manual. Estas jugadas pueden parecer diferentes en situaciones distintas, sin embargo son similares al momento de llevarlas a cabo.

Un buen padre de Amor y Lógica aprende a conciencia sus jugadas hasta que se convierten en jugadas naturales. Esto sólo se logra si el manual es sencillo y contiene un número limitado de jugadas. Los autores de Amor y Lógica han descubierto que es muy difícil que un niño haga algo que no pueda ser manejado con variantes de las siguientes jugadas.

Recuerde que la ejecución perfecta de una jugada de Amor y Lógica no garantiza que el niño siempre tomará las decisiones correctas. Pero la buena noticia es que el niño tendrá siempre la oportunidad de aprender de cualquier consecuencia.

- Comience con empatía
- La canción de Ay, Ay.
- Frases para neutralizar argumentos
- Mensajes que se pueden cumplir
- Opciones
- Consecuencias previstas/consecuencias retardadas
- Restitución

Algunas tareas para pagar por el tiempo la energía y preocupación de los padres:

- El niño paga la niñera o el cuidador de la casa
- Sesión estratégica de enseñanza
- Cómo orientar a los niños para que resuelvan sus propios problemas

Las personas que realmente han sido exitosas implementando esta habilidad compraron [Love and Logic Crianza en línea](#).

# 2 Rules of Love and Logic

- 1: Adults set limits without anger, lectures, threats or repeated warnings.
- 2: When children cause problems, adults hand these problems back in loving ways.

**Love** allows children to grow through their mistakes.

**Logic** allows them to learn from the consequences of their choices.



Love and Logic

[www.loveandlogic.com](http://www.loveandlogic.com)

Bedtime



Do you want the lights on or off?

Do you want to sleep laying down or standing up?

Do you want your head at the top or foot of the bed?

# Bullying: When Your Child is the Target

## Listen

*I can't imagine how bad this must feel for you.*



Empathize... don't try to fix it.

## Help them feel strong

*What do you think you might try?*

Get their perspective.



## Get them thinking about solutions



*Some kids decide to...*

*... Act calm and joke with the bully,*

*"Thanks for noticing."*

*... Slowly move near an adult or friend without saying anything.*

*... Feel empathy for the bully instead of taking what they say personal.*

*... Confront the bully by saying,*

*"Stop it! That's bullying!"*

*... Report it to a teacher or other adult.*

**What solution will work best for you?**

## Rescue or protect... but...



**... do this only when absolutely necessary.**

## Bullying...

Teach your kids to be victors... not victims.

Fighting Words



Thinking Words



VS



**Don't you come back until you can show some respect!**

**Get this room cleaned up right now, and I mean it!**

**Please sit down. We're going to eat now!**

**Feel free to come back to the room as soon as you are calm.**

**Feel free to keep the toys that you pick up.**

**You can eat as soon as you are seated.**