

Building Blocks for Resilience

From birth to 5 years

STRONG⁴LIFE™



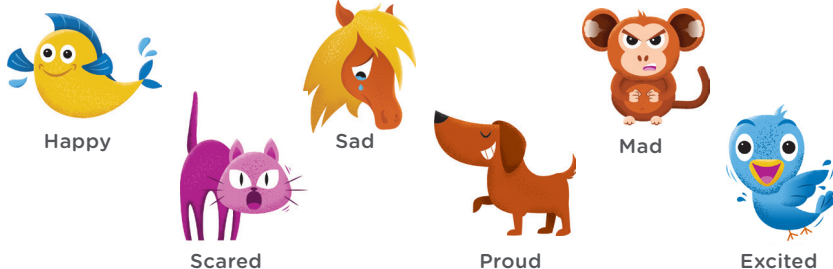
We can't protect children from all the challenges they'll face, but we can help prepare them by building resilience (the ability to handle life's ups and downs). All kids are born with the ability to become resilient, but they need help from trusted grown-ups along the way. From birth to toddlerhood and beyond, here are different ways you can help children build resilience.

Communication

From the moment a child is born, they are learning communication skills through safe, stable, nurturing relationships with the grown-ups in their lives. Hearing lots of different words, sounds and tones improves a child's understanding of language and communication.

Ways you can build communication skills and connection:

- **Talk about what is happening throughout the day.** Responding to their babbling, words and gestures helps teach them how to communicate back and forth.
- **Name the child's feelings throughout the day** and model how you are feeling. You could say, "I wonder if you're feeling happy" when they smile or "I feel so frustrated" when something doesn't go according to plan.



Emotional Expression

Just like reading or riding a bike, children need to be taught and practice how to identify and express their emotions. And before a child can identify and express their feelings, they need to know those emotions exist.

Ways you can support emotional expression:

- **Normalize and validate all feelings.** Let them know that everyone has feelings, and they're all OK and normal. You could say, "It's OK to cry when we're sad" or "Everyone feels sad from time to time."
- **Talk about how characters in books or shows may be feeling,** or use pretend play with puppets or figurines.
- **Talk about your own feelings** throughout the day.
- **Use feeling faces or charts** to help the child identify a variety of feelings words and expressions.



Regulation and Coping

Regulation (or coping) is not something we're born knowing how to do. We have to watch, learn and practice. Before a child has the skills to cope on their own, they rely on grown-ups to help them co-regulate their emotions and behaviors.

Ways you can support regulation and coping:

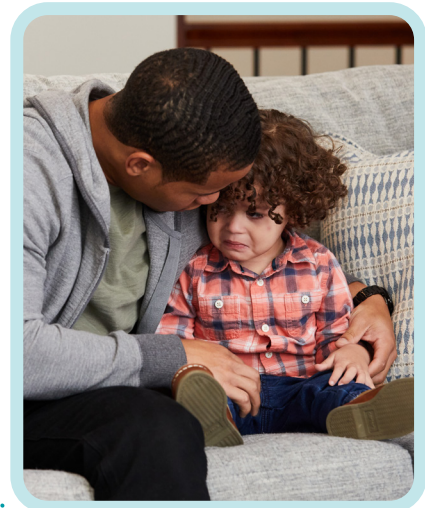
- **Provide warmth and nurturing when a child is in distress,** such as rocking them gently, making a "shush" noise or speaking in a calm voice.
- **Pay attention to signs** from your body that you are growing in frustration, impatience or anger (e.g. feeling hot, racing heart, tight muscles).
- **Practice your own self-care** proactively. It can be as simple as taking deep breaths or journaling.

Independence and problem-solving

Letting young children practice independence and problem-solving skills may require your patience, but it helps build their confidence to try things on their own as they get older. There are many natural opportunities to practice problem-solving and building independence throughout the day.

Ways you can encourage independence and problem-solving:

- **Allow children to make safe mistakes.** When toddlers are safely trying out a new skill—like putting on shoes or opening a container—try to give them time and space to work on it before offering help.
- **Offer children two safe choices** you would be OK with. For example, when it's time for bed, ask if they'd like to sleep in their red pajamas or blue. Offering a limited number of safe choices gives children a sense of age-appropriate independence while you are still in control.
- **Use books and role-play scenarios** to talk about the different ways a child might solve a common problem, such as fighting over toys, a friend taking our things, potty training, how hard it can be to get our shoes on, etc.
- **Use open-ended questions or “I wonder” statements** to allow a child to come up with solutions to a simple problem. For example, you could say, “Uh oh! Our food is too hot to eat right now. How do you think we could solve this problem?” or “Sara seems really upset right now. I wonder if there’s anything we could do to help.”



Developing routines and setting limits

Life is unpredictable. Maintaining routines and consistently enforcing limits creates predictability, allowing a child to feel safe and secure.

Ways you can maintain routines and set limits:

- **Build opportunities for connection into daily routines**, like singing a child's favorite song during handwashing or diaper changes or having a dance party every night after dinner.
- **Be flexible and know things won't always go according to plan.** Routines will get interrupted or need to be adjusted, and it's normal for children to try to push the limits.
- **Try to pause and breathe before you react.** Resetting allows you to respond with intention rather than emotion, and it shows your child how to manage emotions in healthy ways.
- **Validate feelings and set limits on behavior.** For example, you could say, “It's OK to feel angry. We cannot throw toys.”
- **Clearly state limits and redirect a child to something they are allowed to do.** Telling a child “No” or “Stop” doesn't tell them what we want them to do. Instead, you could say something like “The wall isn't for coloring. You can draw on your paper or in your coloring book.”



Research shows that **spanking, yelling at or hitting a child** is not effective in the long term and can lead to more aggressive behaviors.

Bloques de construcción para la resiliencia

Desde el nacimiento hasta los 5 años

STRONG⁴LIFE™



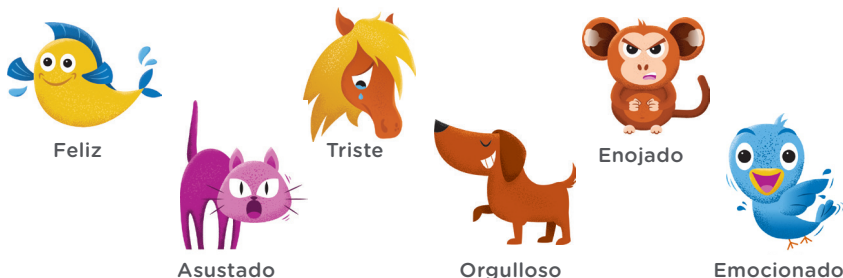
No podemos proteger a los niños de todos los desafíos que han de enfrentarse, pero podemos ayudar a prepararlos construyendo resiliencia (la capacidad de manejar los altibajos de la vida). Todos los niños nacen con la capacidad de ser resistentes, pero necesitan la ayuda de adultos de confianza en el camino. Desde el nacimiento hasta la niñez y más allá, aquí hay diferentes formas en que usted puede ayudar a un niño a desarrollar resiliencia.

Comunicación

Desde el momento en que nace un niño, está aprendiendo habilidades de comunicación a través de relaciones seguras, estables y enriquecedoras con los adultos en sus vidas. Escuchar muchas palabras, sonidos y tonos diferentes mejora la comprensión del lenguaje y la comunicación de un niño.

Formas en que usted puede desarrollar habilidades de comunicación y conexión:

- **Hable sobre lo que está sucediendo a lo largo del día.** Responder a sus balbuceos, palabras y gestos ayuda a enseñar cómo comunicarse con usted.
- **Nombrar los sentimientos del niño en el transcurso del día y** modelar cómo se siente. Podría decir: “Me pregunto si te sientes feliz” cuando sonrío o “me siento tan frustrado” cuando algo no sale según lo planeado.



Expresión emocional

Al igual que leer o andar en bicicleta, los niños necesitan que se les enseñe y practiquen cómo identificar y expresar sus emociones. Y antes de que un niño pueda identificar y expresar sus sentimientos, necesita saber que esas emociones existen.

Formas en que usted puede apoyar la expresión emocional:

- **Normalice y valide todos los sentimientos.** Hágale saber que todos tenemos sentimientos, y todos están bien y son normales. Usted podría decir: “Está bien llorar cuando estamos tristes” o “Todo el mundo se siente triste de vez en cuando”.
- **Hablar sobre cómo pueden sentirse los personajes de un libro o programas,** o usar juegos de simulación con títeres o figuras.
- **Hable sobre sus propios sentimientos** en el transcurso del día.
- **Use caras o gráficas de sentimientos** para ayudar al niño a identificar una variedad de sentimientos, palabras y expresiones.



Regulación y afrontamiento

La regulación (o el afrontamiento) no lo es algo que nacemos sabiendo cómo hacerlo. Tenemos que vigilar, aprender y practicar. Antes de que un niño obtenga las habilidades para sobrellevar una situación por sí mismo, depende de los adultos para ayudarlo a manejar sus emociones y comportamientos.

Formas en que usted puede apoyar la regulación y afrontamiento:

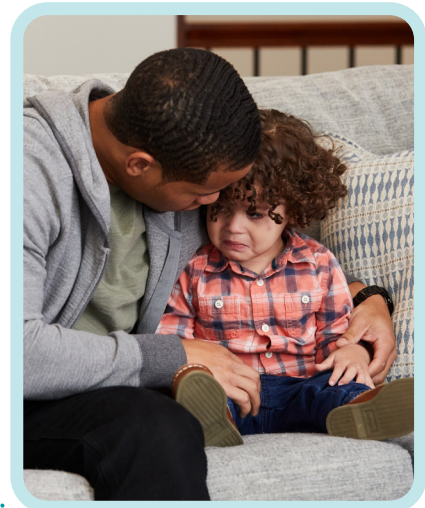
- **Proporcionar calor y cariño cuando un niño se sienta en crisis,** como mecerlo suavemente, haciendo un ruido de “silencio” o hablar en un tono tranquilo.
- **Preste atención a las señales** de su cuerpo que marcan un aumento de frustración, impaciencia o enojo (por ejemplo, sensación de calor, corazón acelerado, músculos tensos).
- **Practique el autocuidado** de forma proactiva. Puede ser algo tan simple como hacer respiraciones profundas o escribir un diario.

Independencia y resolución de problemas

Dejar que los niños pequeños practiquen la independencia y las habilidades de resolución de problemas puede requerir su paciencia, pero esto ayuda a desarrollar su confianza para probar cosas por su cuenta a medida que crecen. Hay muchas oportunidades para practicar la resolución de problemas y desarrollar la independencia durante todo el día.

Formas en que usted puede fomentar la independencia y la resolución de problemas:

- **Permita que el niño cometa errores seguros.** Cuando un niño pequeño intente probar una nueva habilidad de manera segura, como ponerse los zapatos o abrir un contenedor: trate de darle tiempo y espacio para trabajar en el reto antes de ofrecer ayuda.
- **Ofrezca al niño dos opciones seguras con las que estaría de acuerdo.** Por ejemplo, cuando sea hora de dormir, pregúntele si le gustaría dormir en su pijama roja o azul. Ofrecer un número limitado de opciones seguras les da a los niños una sensación de independencia apropiada para su edad mientras usted todavía mantiene el control.
- **Use libros y escenarios de juegos de roles** para hablar sobre las diferentes formas en que un niño puede resolver un problema común, como pelear por juguetes, un amigo que nos quita las cosas, entrenamiento para ir al baño, lo difícil que puede ser para ponernos los zapatos, etc.
- **Use preguntas abiertas o declaraciones de “Me pregunto”** para permitir que el niño encuentre soluciones a un problema simple. Por ejemplo, usted podría decir: “¡Oh, oh! Nuestra comida está demasiado caliente para comer en este momento. ¿Cómo crees que podríamos resolver este problema?” o “Sara parece estar molesta en este momento. Me pregunto si hay algo que podamos hacer para ayudarla”.



Desarrollar rutinas y establecer límites

La vida es impredecible. Mantener rutinas y hacer cumplir constantemente los límites crean previsibilidad, lo que permite que un niño se sienta seguro y protegido.

Formas en que usted puede mantener rutinas y establecer límites:

- **Construir oportunidades de conexión en las rutinas diarias**, como cantar la canción favorita de un niño durante su lavado de manos o los cambios de pañales, o tener una fiesta de baile todas las noches después de la cena.
- **Sea flexible y sepa que las cosas no siempre saldrán según lo planeado.** Las rutinas se interrumpirán o necesitarán ser ajustadas, y es normal que los niños intenten superar los límites.
- **Trate de hacer una pausa y respirar antes de reaccionar.** Tomar un momento le permitirá responder con intención en lugar de emoción, y le mostrará a su niño cómo manejar las emociones de una forma saludable.
- **Valide los sentimientos y establezca límites en el comportamiento.** Por ejemplo, usted podría decir: “Está bien sentirse enojado. No podemos tirar juguetes”.
- **Establezca claramente los límites y redirija a un niño a algo que es permitido hacer.** Decirle a un niño “No” o “Detente” no le deja saber lo que queremos que haga. En su lugar, usted podría decir algo como “La pared no es para colorear. Puedes pintar en tu papel o en tu libro de colorear”.



Las investigaciones muestran que **una nalgada, gritar o golpear a un niño** no resulta eficaz a largo plazo y puede conducir a comportamientos más agresivos.