

RAISING RESILIENCE

in kids of all ages

STRONG⁴LIFE™



Life can be difficult at times; there's no way around it. Even though we cannot protect our kids from all the challenges they'll face, we can help prepare them by building resilience. All kids are born with the capacity to become resilient, but they need our help along the way. Here are some things you can do to help.



Resilience:
The ability to handle life's ups and downs.

Teaching healthy habits

- **Nutrition:** Drink water and eat three balanced meals and two to three snacks at consistent times each day.
- **Physical activity:** Incorporate movement into the day by going on walks, stretching, riding a bike, or putting on music and dancing.
- **Sleep:** Keep screens out of the bedroom, and turn off electronics an hour before bed to get better-quality rest.
- **Balance:** Explore a variety of interests. Having other hobbies or interests can help prevent your child from feeling as though their identity is solely defined by their success in school, sports, etc.
- **Downtime:** Leave plenty of free time to unwind, be creative, and connect with family and friends.

Communicating with your child

- **Create a routine for connecting** with your child each day. Whether it's a few minutes in the morning, after school or during dinner, communicating regularly can help strengthen your relationship as your child gets older.
- **Ask open-ended questions and follow their lead.** You don't have to wait until your child comes to you to talk about how they feel. Rather than making assumptions, ask open-ended questions to get a sense of what's on your child's mind.
- **Actively listen** by making eye contact and removing distractions. If your child feels they have your full attention, they're more likely to open up to you (or even come to you in the first place).
- **Validate their feelings.** Let your child know you understand how they're feeling by repeating back exactly what you hear, without judging or interpreting. Reassure them that their feelings are normal and OK (even if you don't agree with how they feel).



Getting enough sleep

From birth through the teenage years, kids need to get plenty of quality rest to be their best. These recommendations are for a 24-hour period.

NEWBORN	14 to 17 hours	PRE-SCHOOL	10 to 13 hours
INFANT	12 to 16 hours	SCHOOL-AGE	9 to 12 hours
TODDLER	11 to 14 hours	TEENAGER	8 to 10 hours

Setting limits

Limits help kids feel safe by teaching them what is expected and acceptable. When setting limits, try to:

- **Be clear, direct and consistent** about what's expected of your child.
- **Offer choices** for how your child can express and manage their feelings in safe and appropriate ways, rather than just saying "no," "don't" or "stop."
- **Be patient and offer specific praise** about what your child did well in response to the limit.

Building independence

- **Let your child try things on their own.** You may want to fix things for your child, but they need to practice solving problems now to give them the confidence to do it on their own later.
- **Offer support, when needed.** When your child asks for help, try asking them, "How do you think you can fix that?" and then offering support, as needed.
- **Give your child responsibilities.** Show your child how to do a task and be clear about your expectations. Younger kids can help with setting the table or feeding a pet. Older kids can help with laundry or taking out the trash.
- **Understand that mistakes are OK.** It can be challenging to watch our kids make mistakes, but letting them learn from mistakes builds confidence and helps them know how to do things differently in the future.



Coping skills help us manage feelings and handle stress, but it's difficult to learn something new when we're anxious, tired, distracted or upset. Be sure to teach and practice new coping skills when everyone is calm.

Identifying, expressing and managing feelings

All kids need to practice identifying, expressing and managing their feelings in healthy ways. You can help by:

- **Building their feelings vocabulary** by encouraging your child to use specific feelings words. Instead of "mad," help them find out what lies underneath the anger. Are they disappointed, hurt or embarrassed?
- **Modeling how to share feelings.** Your child looks to you as an example at every age. When appropriate, share what you are feeling with your child to show them that feelings are normal and OK to talk about.
- **Providing different options for expression.** Sometimes kids aren't ready to talk, and that's OK. Encourage them to use other forms of expression, such as journaling or creating art.
- **Teaching and practicing coping skills.** Whether it's being active, listening to music or deep breathing, regularly practicing healthy coping skills can help reduce (and sometimes prevent) stress.

This is general information and not specific medical advice. Always consult with a doctor or healthcare provider if you have questions or concerns about the health of a child.

©2022 Children's Healthcare of Atlanta Inc. All rights reserved.



For more expert advice on raising resilient kids, visit [Strong4Life.com/resilience](https://www.strong4life.com/resilience).

CREANDO RESILIENCIA

en niños de todas las edades

STRONG⁴LIFE™



La vida puede ser difícil a veces; no hay manera de evitarlo. Aunque no podemos proteger a nuestros hijos de todos los desafíos que enfrentarán, podemos ayudarlos a prepararse mediante el desarrollo de la resiliencia. Todos los niños nacen con la capacidad de volverse resilientes, pero necesitan nuestra ayuda en el camino. Aquí hay algunas cosas que les puede servir para hacerlo.



Resiliencia:
Capacidad para manejar los altibajos de la vida.

Enseñando hábitos saludables

- **Nutrición:** Bebe agua y come tres comidas balanceadas y dos o tres meriendas en horarios regulares cada día.
- **Actividad física:** Incorpora movimiento en el día, caminando, estirándote, montando en bicicleta o escuchando música y bailando.
- **Sueño:** Mantén los televisores fuera del dormitorio y apaga los aparatos electrónicos una hora antes de acostarte para descansar mejor.
- **Equilibrio:** Explora una variedad de intereses. Tener otros pasatiempos o intereses puede ayudar a evitar que tu hijo sienta que su identidad se defina únicamente por su éxito en la escuela, los deportes, etc.
- **Tiempo de inactividad:** Deja suficiente tiempo libre para relajarte, ser creativo y conectarte con familiares y amigos.

Comunicándote con tu hijo

- **Crea una rutina para conectarte** con tu hijo cada día. Pueden ser unos minutos por la mañana, después de la escuela o durante la cena. Comunicarse regularmente puede ayudar a fortalecer tu relación a medida que tu hijo crece.
- **Pregunta abiertamente y sigue su ejemplo.** No tienes que esperar hasta que tu hijo acuda a ti para hablar sobre cómo se siente. En lugar de hacer suposiciones, haz preguntas abiertas para tener una idea de lo que está pensando tu hijo.
- **Escucha atentamente** haciendo contacto visual y eliminando las distracciones. Si tu hijo siente que tiene toda tu atención, es probable que confíe más en ti (o incluso que acuda a ti en primera instancia).
- **Valida sus sentimientos.** Hazle saber a tu hijo que entiendes cómo se siente repitiendo exactamente lo que escuchas, sin juzgar ni interpretar. Asegúrate que sus sentimientos son normales y eso está bien (incluso si no estás de acuerdo con lo que te dice).



Durmiendo lo suficiente

Desde su nacimiento hasta la adolescencia, los niños necesitan descansar lo suficiente para estar lo mejor posible. Estas recomendaciones son para un período de 24 horas.

RECIÉN NACIDO	14 a 17 horas	PREESCOLAR	10 a 13 horas
INFANTE	12 a 16 horas	EDAD ESCOLAR	9 a 12 horas
NIÑO PEQUEÑO	11 a 14 horas	ADOLESCENTE	8 a 10 horas

Estableciendo límites

Los límites ayudan a los niños a sentirse seguros al enseñarles lo que se espera y es aceptable. Al establecer límites, trata lo siguiente:

- **Sé claro, directo y consistente** acerca de lo que esperas de tu hijo.
- **Ofrece opciones** sobre la manera como tu hijo puede expresar y manejar sus sentimientos de manera segura y apropiada, en lugar de solo decir "no", "no" o "detente".
- **Sé paciente y elogia específicamente** lo que tu hijo hizo bien en respuesta al límite.

Construyendo independencia

- **Deja que tu hijo intente cosas por su cuenta.** Es posible que quiera hacer las cosas por su hijo, pero necesita practicar la solución de problemas ahora para darle la confianza de que él lo haga por su cuenta después.
- **Ofrece tu apoyo, cuando sea necesario.** Cuando tu hijo pida ayuda, pregúntale: "¿Cómo crees que puedes arreglar eso?", y luego ofrece tu apoyo, si es necesario.
- **Dale responsabilidades a tu hijo.** Muéstrale a tu hijo cómo hacer una tarea y sé claro acerca de sus expectativas. Los niños más pequeños, pueden ayudar a poner la mesa o alimentar a una mascota. Los niños mayores pueden ayudar a lavar la ropa o sacar la basura.
- **Comprende que cometer errores está bien.** Puede ser un desafío ver a nuestros hijos cometer errores, pero dejar que aprendan de los errores genera confianza y les ayuda a saber cómo hacer las cosas de manera diferente en el futuro.



Las **habilidades de afrontamiento** nos ayudan a manejar los sentimientos y el estrés, pero es difícil aprender algo nuevo cuando estamos ansiosos, cansados, distraídos o molestos. Asegúrate de enseñar y practicar nuevas habilidades de afrontamiento cuando todos estén tranquilos.

Identificando, expresando y manejando los sentimientos

Todos los niños necesitan practicar cómo identificar, expresar y manejar sus sentimientos de manera saludable. Tú puedes ayudar así:

- **Construyendo un diccionario de sus sentimientos** alienta a su hijo a usar palabras específicas con respecto a sus sentimientos. En lugar de decir "enojados", ayúdalo a descubrir qué hay debajo de la ira. ¿Está decepcionado, herido o avergonzado?
- **Da el ejemplo de cómo compartir sentimientos.** Tu hijo te mira como un ejemplo a cualquier edad. Cuando sea apropiado, comparte lo que sientes con tu hijo para mostrarle que los sentimientos son normales y que está bien hablar de ellos.
- **Brindar diferentes opciones de expresión.** Algunas veces los niños no están listos para hablar y eso está bien. Anímalo a usar otras formas de expresión, como escribir un diario o crear arte.
- **Enseñar y practicar habilidades de afrontamiento.** Ya sea practicando una actividad física, escuchando música o respirando profundamente, la práctica regular de habilidades de afrontamiento saludables puede ayudar a reducir (y a veces prevenir) el estrés.