

RAISING RESILIENCE

in 2 year olds

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.



Track your child's milestones with the Centers for Disease Control and Prevention's (CDC's) free Milestone Tracker app or visit [cdc.gov/milestones](https://www.cdc.gov/milestones).



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

Sleep



Getting enough quality sleep helps support your child's mind and body. Your child should be getting 11 to 14 hours of sleep in a 24-hour period.

Responding to typical toddler behavior

It's normal for toddlers to test limits and have meltdowns. After all, they're still learning how to express themselves and manage their emotions. Here are some helpful ways to respond:

- **Pause, breathe and think before you react.** Resetting allows you to respond with reason rather than emotion, and it shows your child how to manage emotions in healthy ways.
- **Validate your child's feelings** by letting them know it's normal and OK to feel whatever they feel.
- **Be direct, clear and consistent** about what's expected of your child.
- **Offer choices for how your child can manage their feelings** in safe and healthy ways, such as hugging a teddy bear, coloring or dancing to their favorite song.
- **Be patient and offer specific praise** about what your child did well to calm down.



Take 5 for quality time

Try to set aside time each day to be fully present with your child—even if it's only for five minutes—without any distractions, such as screens. This quality one-on-one time allows your child to feel heard, seen and loved. Knowing they have this routine with you makes them feel special and helps build trust between you and your child.



Benefits of play

Play is a natural way for children to explore, understand and engage with the world around them. Play teaches children:

- Problem-solving skills
- How to get along with others
- How to manage emotions
- Communication skills (taking turns, sharing, etc.)

Use what you have. Playing with everyday objects allows children to be creative and use their imagination.

- Invite your child to play with wooden spoons, pots and pans.
- Transform a large, empty box into a spaceship, house or blank canvas to color.

Encourage active play. Being active can boost your child's mood, improve their behavior and help them sleep better at night.

- Play Simon Says or hide-and-seek.
- Toss and catch or kick a ball.

Helping your child express and manage feelings



Happy



Sad



Mad



Scared



Proud



Excited

Identifying and expressing feelings

Teaching children the words to label their feelings helps them express what they feel and need.

- Use real-time situations to practice identifying feelings.
"I imagine you may feel frustrated because your friend took your toy. Is that right?"
- Use characters in storybooks to talk about feelings.
"How do you think the boy felt when he heard that loud noise?"
- Talk about feelings using puppets, dolls or the animals on this sheet.
"We all have feelings, and they can change moment to moment. Point to the one you feel right now."

Managing feelings

Children also need help learning to manage their feelings using healthy coping skills, such as deep breathing. Here are fun ways to practice deep breathing with your child:

- Take a slow, deep breath in through your nose. Pretend you're smelling your favorite food, a flower or a candle.
- Then exhale through your mouth. Pretend you're blowing bubbles, a pinwheel, a feather, the fuzzies off a dandelion or the flame on a birthday candle.

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 2 años de edad

STRONG⁴LIFE™



La vida puede ser difícil a veces; no hay forma 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 transcurso de la vida. Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para ayudar.



Resiliencia:

La capacidad de manejar los altibajos de la vida.



Haz un seguimiento de las etapas de tu hijo con la aplicación gratuita Milestone Tracker de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) o visita cdc.gov/milestones.



Las investigaciones muestran que **azotar, gritar o golpear** a un niño no es lo mejor a largo plazo y puede conducir a comportamientos más agresivos.

Sueño



Tener un sueño reparador ayuda a mantener la mente y el cuerpo de tu hijo. Tu hijo debe dormir de 11 a 14 horas en un periodo de 24 horas.

Responde al comportamiento típico de los niños pequeños

Es normal que los niños pequeños pongan a prueba tus límites y decaigan. Después de todo, aún están aprendiendo a expresarse y a manejar sus emociones. Estas son algunas formas útiles de responder:

- **Haz una pausa, respira y piensa antes de reaccionar.** Reiniciar te permite responder con razón en lugar de emoción, y le muestra a tu hijo cómo manejar las emociones en forma saludable.
- **Valida los sentimientos de tu hijo** haciéndole saber que es normal y está bien sentir lo que siente.
- **Se directo, claro y consistente** acerca de lo que se espera de tu hijo.
- **Ofrece opciones sobre cómo tu hijo puede manejar sus sentimientos** de manera segura y saludable, como abrazar un osito de peluche, colorear o bailar su canción favorita.
- **Sé paciente y elogia, específicamente,** lo que tu hijo hizo bien para tranquilizarse.



Toma 5 minutos de tiempo de calidad

Dedica tiempo todos los días para estar completamente presente con tu hijo, incluso si solo son cinco minutos, sin distracciones como la televisión. Este tiempo de calidad, minuto a minuto le permite a tu hijo sentirse escuchado, visto y amado. Saber que tiene esta rutina contigo lo hace sentirse especial y ayuda a generar confianza entre tu hijo y tú.



Beneficios del juego

El juego es una forma natural para que los niños exploren, comprendan y se relacionen con el mundo que los rodea. El juego enseña a los niños:

- Habilidades para resolver problemas
- Cómo tener buenas relaciones con los demás
- Cómo manejar las emociones
- Habilidades de comunicación (Respetar turnos, compartir, etc.).

Usa lo que tengas. Jugar con objetos cotidianos, permite que los niños sean creativos y usen su imaginación.

- Invita a tu hijo a jugar con cucharas de madera, ollas y sartenes.
- Transforma una caja grande y vacía en una nave espacial, una casa o un lienzo en blanco para colorear.

Fomenta el juego activo. Estar activo puede mejorar el estado de ánimo de tu hijo, su comportamiento y ayudarlo a dormir mejor por la noche.

- Juega a "Simón dice" o a las escondidas.
- Lanza y atrapa o pateas una pelota.

Ayudando a tu hijo a expresar y manejar sus sentimientos



Feliz



Triste



Molesto



Asustado



Orgullosos



Emocionado

Identifica y expresa los sentimientos

Enseñar a los niños las palabras para identificar sus sentimientos, les ayuda a expresar lo que sienten y necesitan.

- Usa situaciones en tiempo real para practicar la identificación de sentimientos. "Me imagino que puedes sentirte frustrado porque tu amigo tomó tu juguete. ¿Cierto?"
- Usa personajes de libros de cuentos para hablar de sentimientos. "¿Cómo crees que se sintió el niño cuando escuchó ese ruido fuerte?"
- Habla acerca de los sentimientos usando títeres, muñecas o los animales en esta hoja. "Todos tenemos sentimientos, y pueden cambiar momento a momento. Señala el que sientes en este momento".

Manejo de sentimientos

Los niños también necesitan ayuda para aprender a manejar sus sentimientos usando habilidades de afrontamiento saludables, como la respiración profunda. Estas son maneras divertidas de practicar la respiración profunda con tu hijo:

- Inhala lenta y profundamente por la nariz. Imagina que estás oliendo tu comida favorita, una flor o una vela.
- Después, exhala por la boca. Imagina que estás haciendo burbujas, un molinillo, una pluma, las pelusas de un diente de león o la llama de una vela de cumpleaños.