

RAISING RESILIENCE

in 3 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.

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.



Research shows that **spanking, yelling at or hitting**

a child is not effective in the long term and can lead to more aggressive behaviors.



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).

Building independence

• Let your child make choices.

Let your child choose between two acceptable choices to give them a sense of independence while you still maintain control.

– "For lunch, would you like a peanut butter and banana sandwich or a chicken roll-up?"

• Let your child try things on their own.

Learning they're capable of doing things on their own builds your child's confidence and increases their independence.

• Offer your child guidance.

When your child needs your help with something, teach them the skills they need to do it on their own next time by offering guidance (without doing it for them).

– If your child is struggling to scoop or spread food items by themselves, place your hand over theirs and help guide them.



The American Academy of Pediatrics recommends no more than one hour of high-quality programming per day and for caregivers to participate in screen time with the child. Kids learn more when they're interacting with people, so talk to your child about what's happening on screen.



Happy



Scared



Disappointed



Proud



Mad



Sad



Excited



Frustrated

Helping your child express and manage feelings

Identifying and expressing feelings

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

- **Teach additional feeling words.** It's common for kids to name a lot of their uncomfortable feelings as "mad." By teaching your child words such as "frustrated" or "disappointed," you're helping them identify how they truly feel.
- **Use "I wonder" statements.** When your child is struggling to name their feeling, help them think about what they're feeling or give them a chance to clarify or tell you more.
 - "I wonder if you're feeling disappointed that we can't visit your cousins. Is that right?"
- **Allow for different forms of expression.** Feelings can be expressed in many different ways. When kids have strong feelings, sometimes it's easier to point to an image than to say the feeling out loud. Encourage them to point to the feeling they're experiencing from the animals above.

Managing feelings

In addition to teaching children words to express their feelings, they also need help learning how to manage them. One of the most natural ways to manage feelings at this age is through play.

- Play pretend.
- Play tag.
- Put on music and dance.
- Kick or throw a ball back and forth.
- Play with Play-Doh or sand.
- Do a puzzle.
- Color.

Play helps children learn:

- Problem-solving skills
- How to manage emotions
- How to get along with others
- Cooperation and empathy
- Communication skills

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 3 años

STRONG⁴LIFE™



En ocasiones, la vida puede ser difícil; 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 camino. Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para ayudar.



Resiliencia:

La capacidad de manejar los altibajos de la vida.

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 período de 24 horas.



Las investigaciones muestran que no es bueno **azotar, gritar o golpear** a un niño a largo plazo y puede llevar a un comportamiento más agresivo.



Realiza un seguimiento de las etapas de su hijo con la aplicación gratuita Milestone Tracker de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) o visita [cdc.gov/milestones](https://www.cdc.gov/milestones).

Construyendo independencia

- **Permite que tu hijo elija qué hacer.**

Deja que tu hijo elija entre dos opciones, para darle una sensación de independencia, mientras mantienes el control.

– “Para el almuerzo, ¿quieres un sándwich de mantequilla de maní y plátano, o un rollito de pollo?”

- **Deja que tu hijo intente cosas por su cuenta.**

Aprender que es capaz de hacer las cosas por sí mismo, aumenta la confianza de tu hijo y aumenta su independencia.

- **Ofrece orientación a tu hijo.**

Cuando tu hijo necesite tu ayuda, enséñale las habilidades que necesita para hacerlo solo la próxima vez, ofreciéndole tu guía (sin hacerlo por él).

– Si a tu hijo se le dificulta recoger o esparcir los alimentos por sí mismo, pon tu mano sobre la suya, y ayúdalo a hacerlo.



La Academia Americana de Pediatría recomienda solo una hora de programación de alta calidad por día y que los cuidadores participen en el tiempo frente a la pantalla con el niño. Los niños aprenden más cuando interactúan con las personas, así que habla con tu hijo acerca de lo que sucede en la pantalla.



Feliz



Asustado



Decepcionado



Orgullosa



Molesto-malhumorado



Triste



Emocionado



Frustrado

Ayudando a su hijo a expresar y manejar sus sentimientos

Identifica y expresa los sentimientos

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

- **Enseña palabras adicionales de sentimientos.**

Es común que los niños expresen muchos de sus sentimientos incómodos como "enojados". Al enseñarle a tu hijo palabras como "frustrado" o "decepcionado", lo estás ayudando a identificar cómo se siente realmente.

- **Usa expresiones como "Me pregunto".** Cuando tu hijo tenga dificultades para nombrar sus sentimientos, ayúdalo a identificar lo que siente o dale la oportunidad de aclararlo o contarle más.

– "Me pregunto si te sientes decepcionado de que no podamos visitar a tus primos. ¿Está todo bien?"

- **Permite diferentes formas de expresión.** Los sentimientos se pueden expresar de diferentes maneras. Cuando los niños tienen sentimientos fuertes, en ocasiones es más fácil señalar una imagen, que decir el sentimiento en voz alta. Anímalo a señalar el sentimiento que están experimentando los animales de arriba.

Manejo de sentimientos

Además de enseñarles a los niños palabras para expresar sus sentimientos, también necesitan ayuda para aprender a manejarlos. Una de las maneras más naturales de manejar los sentimientos a esta edad, es a través del juego:

- Juega a fingir.
- Juega a los congelados.
- Pon música y baila.
- Patea o tira una pelota de un lado a otro.
- Juega con plastilina o arena.
- Haz un rompecabezas.
- Colorea.

Jugar ayuda a los niños a aprender:

- Habilidades para resolver problemas
- Cómo manejar las emociones
- Cómo conseguir llevarse bien con los demás
- Solidaridad y empatía
- Habilidades en la comunicación