

# RAISING RESILIENCE in infants

STRONG<sup>4</sup>LIFE™



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).

## Sleep

Follow the ABCs of safe sleep to reduce the risk of SUID (sudden unexpected infant death).

**Alone:** By themselves in a crib or a bassinet

**Back:** On their back

**Clear:** With nothing in the crib but a fitted sheet (a wearable blanket, or sleep sack, is acceptable)



Getting enough quality sleep helps support your child's mind and body. Your child should be getting 12 to 16 hours of sleep in a 24-hour period.

## Comforting your baby

Learning how to soothe your baby takes time, and what works one day might not work the next. Try these different strategies to comfort your baby:

- Rub their back.
- Rock them gently.
- Make a "shush" noise with your mouth.
- Sit with them in a quiet, dark, calm space.
- Swaddle them.
- Sing to them.

Even at a young age, babies can pick up on what other people are feeling, so do your best to stay calm.

If you're feeling frustrated or overwhelmed, it's OK to ask another trusted adult for help. You can also set your baby down in a safe place (like their crib) while you take a deep breath and calm yourself.



**You can't spoil a baby.** Providing comfort and meeting your baby's needs helps build a strong bond, makes your baby feel safe, loved and cared for, and develops their sense of trust and security.



## Communicating with your baby

Your baby's brain triples in size in the first 3 years of their life. Their brain develops as they interact with the world, and they need your help to do this. You may feel silly talking to your baby when they can't talk back, but hearing lots of different words, sounds and tones improves your baby's understanding of language and communication. Below are a few ways you can communicate with your baby:

- Make eye contact with your baby, and comment on their sounds and facial expressions.
- Speak to your baby in a warm, soothing, singsongy voice.
- Talk about what your baby is showing you whenever they point at something.
- Read to your baby to introduce them to new words and phrases.
- Talk to your baby about what you're doing throughout the day. Tell them that you're changing their diaper, putting on their onesie, strapping them into their car seat, etc.
- Name feelings based on how your baby is responding. You could say, "You look happy" when they smile or "You seem upset" when they cry.



**You are planting the seeds for your child's future.** These types of interactions help you build a trusting and caring relationship with your baby. Learning to trust is an important part of developing healthy relationships in the future.

## Separation anxiety

Your child may start to get upset when they're separated from you or another trusted caregiver. Separation anxiety is normal behavior at this age. Here are some ways you can help your child:

- Start with short separations and build up to longer ones.
- Make a quick goodbye routine. Taking too long to leave the room can make your child more anxious.
- Let your child know what to expect instead of sneaking away (which can make them more upset and break their trust). For example, "I'm going to work now, and I'll pick you up later today."



**The American Academy of Pediatrics recommends no screen time (other than video chatting) before 18 months.** Screen time has been shown to negatively impact language development, sleep and attention. Kids learn best from interacting with others and physically touching toys or objects around them.



**Routines help babies learn what to expect,** which can help them feel safe and secure. Try to create and follow some basic routines related to sleeping and eating. This can reduce stress for both of you!

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 infantes

STRONG<sup>4</sup>LIFE™



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 transcurso de la vida. Aquí hay algunas cosas, que puedes hacer para ayudar.



**Resiliencia:**  
La capacidad de manejar los altibajos de la vida.

## Sueño

Sigue el ABC (por sus siglas en inglés) del sueño seguro para reducir el riesgo de SUID (muerte infantil súbita e inesperada, por sus siglas en inglés).

**Solos:** By themselves in a crib or a bassinet

**Espalda:** pon al bebe boca arriba

**Claro:** no dejes nada en la cuna excepto una sábana ajustada (una cobija que se pueda usar o un saco de dormir estaría bien)



Dormir lo suficiente ayuda a mantener bien la mente y cuerpo de tu hijo. Tu hijo debe dormir entre 12 a 16 horas en un período de 24 horas.

## Cómo consolar a tu bebé

Aprender cómo calmar a tu bebé lleva tiempo y lo que funciona un día puede no servir al día siguiente. Prueba estas diferentes estrategias para consolar a tu bebé:

- Frota su espalda.
- Mécelo suavemente.
- Haz un sonido de "silencio" con la boca.
- Siéntate con él en un lugar silencioso, oscuro y tranquilo.
- Envuélvelo.
- Cántale.

Incluso a temprana edad, los bebés se dan cuenta de lo que sienten otras personas, así que haz todo lo posible por mantener la calma.

Si te sientes frustrada o abrumada, está bien pedir ayuda a otro adulto de confianza. También puedes colocar a tu bebé en un lugar seguro (como su cuna) mientras toma un segundo aire y se calma



**No puedes malcriar a tu bebé.** Brindar comodidad y satisfacer las necesidades de tu bebé ayuda a fortalecer la relación, hace que tu bebé se sienta seguro, amado y cuidado, y desarrolle un sentido de confianza y seguridad.



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



## Comunicarte con tu bebé

El cerebro de tu bebé triplica su tamaño en los primeros 3 años de su vida. Su cerebro se desarrolla a medida que interactúa con el mundo y necesita tu ayuda para hacerlo. Puedes sentirte tonta hablando con tu bebé cuando no puede responderte, pero escuchar muchas palabras, sonidos y tonos diferentes; mejora la comprensión del lenguaje y la comunicación de tu bebé. A continuación, presentamos algunas formas de comunicación con tu bebé:

- Mira a tu bebé a los ojos y comenta sus sonidos y expresiones faciales.
- Háblale a tu bebé con voz amable, tranquilizadora y cantarina.
- Habla sobre lo que tu bebé está mostrando cada vez que señala algo.
- Léele a tu bebé para enseñarle nuevas palabras y frases.
- Habla con tu bebé sobre lo que estás haciendo durante el día. Dile que le cambiarás el pañal, le pondrás un mameluco, lo asegurarás al asiento del automóvil, etc.
- Nómbrale los sentimientos de acuerdo como responda tu bebé. Podrías decir "Te ves feliz" cuando sonrío o "Pareces molesto" cuando llora.



**Estás plantando las semillas para el futuro de tu hijo.** Estos tipos de interacción te ayudan a construir una relación de confianza y cariño con tu bebé. Aprender a confiar es una parte importante del desarrollo de relaciones saludables en el futuro.



**Las rutinas ayudan a los bebés a aprender qué esperar,** lo que puede ayudarlos a sentirse seguros y protegidos. Trate de crear y seguir algunas rutinas básicas relacionadas con dormir y comer. Esto puede reducir el estrés para ambos.

## Ansiedad de separación

Tu hijo puede empezar a molestarse cuando lo separan de ti o de otro cuidador de confianza. La ansiedad por separación es un comportamiento normal a esta edad. Aquí hay algunas maneras en que puedes ayudar a tu hijo:

- Comienza con separaciones cortas y aumenta a otras más largas.
- Haz una rutina de despedida rápida. Tardarse demasiado en salir de la habitación puede hacer que tu hijo se sienta más ansioso.
- Hazle saber a tu hijo que es mejor esperar en lugar de escabullirse (lo que puede molestarlo más y romper su confianza). Por ejemplo, "Ahora voy a trabajar y te recogeré más tarde."



**La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda no pasar tiempo frente a una pantalla (así como chatear por video) antes de los 18 meses.**

Se ha demostrado que el tiempo en pantalla tiene un impacto negativo en el desarrollo del lenguaje, el sueño y la atención. Los niños aprenden mejor interactuando con otros y tocando físicamente juguetes u objetos a su alrededor.