

RAISING RESILIENCE

in kindergartners

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.

Encouraging independence

- **Pick your battles.** For example, since wearing mismatched clothes is not harmful, try to let it go.
- **Offer forced choices.** Let your child choose between two acceptable choices to give them a sense of control and gain confidence. For example: "You can have an apple or a banana for snack. Which one would you like?"
- **Give your child simple responsibilities,** such as helping set the table, making their bed or feeding the family pet.

Sleep



At this age, your child should be getting 9 to 13 hours of sleep in a 24-hour period.

Adjusting to school

Your child may be getting ready to go to school or may already be in school. Here are some tips to help you and your family adjust.

- **Follow routines.** Routines help children know what to expect, which creates a sense of comfort. Try to keep some routines the same, such as having breakfast or dinner together.
- **Make sleep a priority.** Make sure your child goes to bed at the same time each night. Getting enough sleep improves focus, mood and behavior.
- **Encourage free time.** Having too many structured activities on the schedule can make your child (and you) feel overwhelmed. Leave plenty of time for fun, free play and rest.
- **Communicate with the school.** Talk with the teachers about your child's strengths, needs and any other important information you feel they need to know about your child.



Communicating with your child

Your child may be busier than ever before, so it's important to keep communicating with them so you both feel connected to one another.

- Use open-ended questions to encourage conversation. Instead of asking "Did you have a good day?" try asking "What was the best part of your day?"
- Use fun ways to help your child talk about their day, such as playing the "High/Low" game at dinner or before bed. (Each person shares one "high" and one "low" from the day.)



Mad



Happy



Sad



Brave



Disappointed



Proud



Excited



Frustrated



Scared

Helping your child express and manage feelings

Identifying and expressing feelings

Teaching young children words to identify their feelings helps them better express what they feel and need.

- **Build their feelings vocabulary.** It is common for kids to name a lot of their uncomfortable feelings as “mad.” By giving your child additional feeling words, you’re helping them label how they truly feel. Teach them more complex feeling words, such as “disappointed,” “frustrated” and “embarrassed.”
- **Use real-life situations to practice identifying feelings.** If your child appears upset but is struggling to communicate, encourage them to identify what they are feeling. It may be helpful to use visuals, such as the animals above. Allowing your child to point to how they feel can help start the conversation.

Managing feelings

In addition to teaching children words to express their feelings, they also need help learning how to manage their feelings.

Coping skill ideas:

- Take a few deep breaths.
- Color or draw a picture.
- Sing a song.
- Make up a silly dance.
- Take a quiet break.
- Hug a stuffed animal.



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

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 jardín Infantil

STRONG⁴LIFE™



La vida puede ser difícil en ocasiones; no hay forma de evitarlo. Aunque no podemos proteger a nuestros hijos de todos los desafíos que enfrentarán, podemos ayudarlos a prepararse a través del aprendizaje de la resiliencia. Todos los niños nacen con la capacidad de convertirse en resilientes, pero necesitan nuestra ayuda en ese camino. Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para hacerlo.



Resiliencia:

La capacidad de manejar los altibajos de la vida.

Fomentar la independencia

- **Escoge tus batallas.** Por ejemplo, dado a que usar ropa que no combina no es dañino, trata de pasarlo por alto.
- **Ofrecer opciones controladas.** Deja que tu hijo elija entre dos opciones, para darle una sensación de control y ganar confianza. Por ejemplo: "Puedes comer una manzana o un plátano para la merienda. ¿Cuál te gustaría?"
- **Dale a tu hijo responsabilidades simples,** tales como ayudar a poner la mesa, tender su cama o alimentar a la mascota de la familia.

Sueño



A esta edad, tu hijo debería dormir de 9 a 13 horas en un período de 24 horas.

Adaptación a la escuela

Es posible que tu hijo se esté preparando para ir a la escuela o que ya esté listo. Aquí hay algunos consejos para ayudarlos, a ti y a tu familia a adaptarse.

- **Sigue las rutinas.** Las rutinas ayudan a los niños a saber qué esperar, lo cual crea una sensación de comodidad. Trata de ser consistente con algunas rutinas iguales, como desayunar o cenar juntos.
- **Haz del sueño una prioridad.** Asegúrate que tu hijo se acueste a la misma hora todas las noches. Dormir lo suficiente mejora la concentración, el estado de ánimo y el comportamiento.
- **Fomenta el tiempo libre.** Tener demasiadas actividades programadas puede hacer que tu hijo y tú se sientan abrumados. Deja suficiente tiempo para la diversión, cualquier juego y el descanso.
- **Comunícate con la escuela.** Habla con los profesores sobre las fortalezas y carencias de tu hijo y cualquier otra información importante, que creas que necesitan saber de él.



Comunicándote con tu hijo

Es posible que tu hijo esté más ocupado que nunca, entonces es importante seguir comunicándote con él, para que ambos se sientan conectados entre sí.

- Utiliza preguntas abiertas para amenizar la conversación. En lugar de preguntar "¿Tuviste un buen día?", dile: "¿Cuál fue la mejor parte de tu día?"
- Usa maneras divertidas de ayudar a tu hijo a hablar sobre su día, como jugar a "Alto/Bajo" en la cena o antes de acostarse. (Cada persona comparte un "alto" y un "bajo" del día).



Molesto-malhumorado



Feliz



Triste



Valiente



Decepcionado



Asustado



Orgullosa



Emocionado



Frustrado

Ayudando a tu hijo a expresar y manejar sus sentimientos

Identifica y expresa sentimientos

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

- **Desarrolla su vocabulario de sentimientos.** Es normal para los niños mencionar muchos de sus sentimientos incómodos, como “enojados”. Al darle a tu hijo palabras adicionales de sentimientos, lo estás ayudando a identificar cómo se siente realmente. Enséñale las palabras más complejas, como “decepcionado”, “frustrado” y “avergonzado”.
- **Usa situaciones de la vida real para enseñarle a identificar sentimientos.** Si tu hijo parece molesto, pero tiene dificultades para comunicarse, anímalo a identificar lo que siente. Puede ser útil usar imágenes, como los animales de arriba. Permitir que tu hijo señale cómo se siente puede ayudar a empezar la conversación.

Manejando los sentimientos

Además de enseñarle a tu hijo palabras para expresar sus sentimientos, también necesita aprender a manejarlos.

Ideas de habilidades de afrontamiento:

- Haz algunas respiraciones profundas.
- Colorea o haz un dibujo.
- Canta una canción.
- Inventa un baile tonto.
- Toma un buen descanso.
- Abraza a un animal de peluche.



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 calmados.