

RAISING RESILIENCE

in 1 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).



The American Academy of Pediatrics (AAP) does not recommend screen time before 18 months. If you're introducing screen time, the AAP recommends choosing high-quality programming and participating in screen time with your child. Kids learn more when they are interacting with people, so talk to your child about what is happening on screen.

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.

Setting limits

Meltdowns are normal behavior at this age because when children are not able to express themselves with words, they show us with behavior. In these moments, try to remember that your child isn't trying to give you a hard time; they are having a hard time. Here are some helpful responses for teaching your child how to manage their feelings in safe and appropriate ways:



RESPOND BY	TRY SAYING	INSTEAD OF
Acknowledging the feeling.	"I understand that you're upset."	"Why are you acting this way?"
Providing specific limits and offering forced choices.	"It's OK to be upset, but it's not OK to throw toys at your brother. You may build with these blocks or play with a puzzle."	"STOP!"
Offering specific praise.	"You made a great choice playing with the puzzle to calm yourself down."	"Good job."



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



Separation anxiety

Your child may 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."

Benefits of play

Playtime sets the foundation for learning and developing healthy relationships. Free play helps children build communication skills, learn how to get along with others (e.g., sharing and taking turns), practice managing their feelings and develop problem-solving skills. Here are some ways to promote healthy brain development through play:

- **Play pretend** by using objects, such as containers, fabric, plastic cooking utensils or bowls.
- **Repeat, repeat, repeat.** Your child may play with the same thing over and over again. While this may be boring to you, doing something over and over again helps your child learn and develops their confidence.
- **Encourage the use of all five senses.** Crunch leaves outside. Talk about how the leaves feel, the sound the crunching makes and what it smells like outdoors. Smelling, tasting, hearing, seeing and feeling are how we make sense of the world around us.
- **Encourage your child to do things on their own.** Give them just enough help to figure out a tricky new toy on their own, and let them ask you for help before stepping in.



Coping skills help us manage feelings and handle stress.



Happy



Sad



Mad



Scared



Proud



Excited

Feelings

It's important to start introducing feelings to your child at a young age so they can learn how to express them on their own as they get older.

Identifying feelings

- **Help them label their feelings.**
"I see your tears, and I wonder if you feel sad."
- **Use storybooks.**
"It looks like that character feels happy because they're smiling and laughing."
- **Share your own feelings.**
"I'm excited that we get to go to the park today."

Managing feelings

Teach healthy coping skills, such as coloring, blowing bubbles and dancing, to help your child learn how to manage their feelings.

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 a la edad de 1 año

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.



Realiza 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.



La Academia Americana de Pediatría (AAP) no recomienda que se usen televisores antes de los 18 meses.

Si lo estás haciendo antes, la AAP aconseja elegir una programación de alta calidad, con el acompañamiento de ustedes. Los niños aprenden más cuando interactúan con las personas, así que habla con tu hijo sobre lo que sucede en la televisión.

Sueño



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

Establece límites

Las pataletas son normales a esta edad, porque cuando los niños no son capaces de expresarse con palabras, nos lo demuestran con su comportamiento. En estos momentos, trata de recordar que tu hijo no está intentando hacerte pasar un mal rato. Él la está pasando mal. Aquí hay algunas respuestas útiles para enseñarle a tu hijo cómo manejar sus sentimientos de manera segura y apropiada.



EVEN TO	INTENTA DECIR	EN VEZ DE
Reconociendo los sentimientos	"Entiendo que estés molesto."	"¿Por qué estás actuando así?"
Estableciendo límites específicos y ofreciendo opciones forzadas	"Está bien estar molesto, pero no está bien tirarle juguetes a tu hermano. Puedes construir bloques o jugar con un rompecabezas".	"DETENTE"
Haciendo elogios específicos	"Hiciste una gran elección jugando con el rompecabezas para tranquilizarte".	"Buen trabajo"



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



Ansiedad de separación

Tu hijo puede 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 formas de ayudar a tu hijo:

- Comienza con separaciones cortas y luego más largas.
- Haz una rutina rápida de despedida. Demorarse demasiado en salir de la habitación puede hacer que tu hijo se sienta más ansioso.
- Hazle saber a tu hijo qué esperar, en vez de escabullirte (lo que puede molestarlo más y romper su confianza). Por ejemplo, "Voy a trabajar ahora y te recogeré más tarde."

Beneficios del juego

El tiempo de juego cimienta las bases para el aprendizaje y el desarrollo de relaciones saludables. Jugar libremente ayuda a los niños a desarrollar habilidades de comunicación, aprender a llevarse bien con los demás (por ejemplo: compartir y esperar turnos), practicar el manejo de sus sentimientos y desarrollar habilidades para resolver problemas. Aquí hay algunas formas de promover el desarrollo saludable del cerebro a través del juego:

- **Juega a fingir** usando objetos, como recipientes, telas, utensilios de cocina de plástico o tazones.
- **Repite, repite, repite.** Tu hijo puede jugar con lo mismo una y otra vez. Si bien esto puede ser aburrido para ti, hacer algo varias veces ayuda a tu hijo a aprender y desarrollar su confianza.
- **Fomenta el uso de los cinco sentidos.** Pisa las hojas secas fuera de casa. Habla sobre cómo se sienten las hojas, el sonido que hacen al crujir y cómo huele al aire libre. Oler, saborear, oír, ver y sentir es cómo percibimos el mundo que nos rodea.
- **Anima a tu hijo a hacer las cosas por su cuenta.** Bríndale la ayuda suficiente para descubrir un juguete nuevo y/ o algo complicado de armar si mismo, y permítele que te pida ayuda antes de intervenir.



Las habilidades de afrontamiento nos ayudan a manejar los sentimientos y el estrés.



Feliz



Triste



Molesto-malhumorado



Asustado



Orgullosa



Emocionado

Sentimientos

Es importante, empezar a mostrarle sentimientos a tu hijo a una edad temprana, para que pueda aprender a expresarlos por sí mismo en la medida que crece.

Identificando sentimientos

- **Ayúdalo a conocer sus sentimientos.**
"Veo tus lágrimas y me pregunto si te sientes triste".
- **Usa libros de cuentos.**
"Parece que ese personaje se siente feliz porque sonríe bastante".
- **Comparte tus propios sentimientos.**
"Me emociona que podamos ir al parque hoy".

Manejo de sentimientos.

Enséñale habilidades de afrontamiento saludables, como colorear, hacer burbujas y bailar, para ayudar a tu hijo a aprender a controlar sus sentimientos.