

RAISING RESILIENCE

in 4 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. At this age, your child should be getting 10 to 13 hours of sleep in a 24-hour period.



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.



The American Academy of Pediatrics (AAP) recommends no more than one hour of high-quality programming per day and for caregivers to participate in screen time with the child.

Preparing your child for school

You can't prepare your child for everything, but here are some things you can do to set them up for success:

- **Practice.** It's normal to feel nervous when you don't know what to expect. Help familiarize your child with the new routine by visiting or driving by their school or playing school with them at home.
- **Have play dates.** Giving your child opportunities to play with other kids (maybe even some of their future classmates) allows them to practice sharing and taking turns.
- **Maintain routines.** Routines, such as a daily bedtime, give children a sense of consistency and help prepare them for the structure of school.



Setting limits

Limits help children learn boundaries and expectations. Here are some ways to teach limits to your child:

- **Be clear.** Instead of saying "No" or "Stop," clearly let your child know the expectation or limit: "You cannot draw on the wall."
- **Offer a forced choice.** Provide your child with two safe alternatives to choose from: "You can draw on the scrap paper or in your notebook instead."
- **Be consistent.** Try to be consistent with the limits you set, and follow through so your child knows what to expect and is less likely to test you in the future.
- **Play games.** Games, such as Simon Says or Red Light, Green Light, can help kids learn to focus, follow instructions and respond appropriately.



Happy



Scared



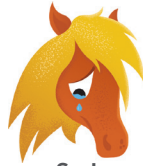
Disappointed



Proud



Mad



Sad



Excited



Frustrated

Helping your child express and manage feelings

Identifying and expressing feelings

When we teach children the words to label their feelings, we're helping them express what they feel and need.

• Use books and stories.

Children's books are a great way to learn about feelings. Ask your child how they think a character in their book is feeling and ask them if they've ever experienced a feeling like that.



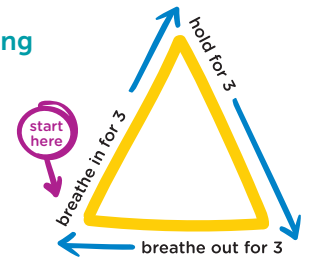
- **Allow for different forms of expression.** Feelings can be expressed in many different ways, such as through play, art or music. When children have strong feelings, sometimes it's easier to point to an image than to say the feeling out loud. Encourage them to point to one of the animals above to describe how they are feeling.

Managing feelings

In addition to teaching children words to express their feelings, they also need help learning to manage them. One way to help your child learn to manage feelings is by practicing healthy coping skills, such as deep belly breathing. Deep breathing is a relaxation exercise that can be used at any time to help kids (and adults) relax by slowing down the heart rate and calming the body and mind.

Practicing deep belly breathing

- Sit or lie down in a comfortable position.
- Place your hand on your stomach so that you can feel your hand moving up and down with each breath.
- Starting at the bottom left of the triangle, breathe in through your nose for three counts as you trace the first side.
- Hold your breath for three counts as you trace the second side of the triangle.
- Breathe out through your mouth for three counts as you trace the final side of the triangle.



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 4 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 10 a 13 horas en un periodo de 24 horas.



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](https://www.cdc.gov/milestones).



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.



La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda solo una hora de buena programación por día y la participación de los cuidadores en el tiempo de ver televisión con tus niños.

Preparando a tu hijo para la escuela

No puedes preparar a tu hijo para todo, pero aquí hay algunas cosas que tú puedes hacer para encaminarlo hacia el éxito:

- **Practica.** Es normal sentirse nervioso cuando no sabes qué esperar. Ayuda a tu hijo a familiarizarse con la nueva rutina, visitando o conduciendo hacia su escuela o jugando a la escuela con ellos en casa.
- **Ten fechas específicas para jugar.** Darle a tu hijo la oportunidad de jugar con otros niños (incluso con algunos de sus futuros compañeros de clase) le permite practicar compartir y esperar su turno.
- **Establece rutinas.** Las rutinas, tales como la hora de acostarse todos los días, dan a los niños una sensación de consistencia y ayudan a prepararlos para la entrada a la escuela.



Estableciendo límites

Los límites ayudan a los niños a aprender parámetros y expectativas. Aquí hay algunas maneras de enseñar límites a tu hijo:

- **Sé claro.** En lugar de decir "No" o "Para", dile claramente a tu hijo cuál es la expectativa o el límite: "No puedes dibujar en la pared".
- **Ofrece una elección forzada.** Proporciona a tu hijo dos alternativas seguras para elegir: "Puedes dibujar en el papel borrador o en tu cuaderno".
- **Sé consistente.** Trata de mantenerte con los límites que estableces y cumple para que tu hijo sepa qué esperar y sea menos probable que te pruebe en el futuro.
- **Juega.** Los juegos, como "Simón dice" o "Luz roja, luz verde", pueden ayudar a los niños a aprender a concentrarse, seguir instrucciones y responder adecuadamente.



Feliz



Asustado



Decepcionado



Orgullosa



Molesto-malhumorado



Triste



Emocionado



Frustrado

Ayudando a su hijo a expresar y manejar sus sentimientos

Identifica y expresa los sentimientos

Cuando enseñamos a los niños las palabras para identificar sus sentimientos, los estamos ayudando a expresar lo que sienten y necesitan.

- **Utiliza libros e historias.**

Los libros para niños, son una excelente manera de aprender acerca de los sentimientos. Pregúntale a tu hijo, cómo cree que se siente un personaje de su libro y pregúntale si alguna vez ha experimentado un sentimiento igual.



- **Permite diferentes formas de expresión.**

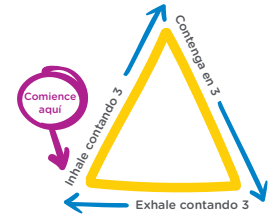
Los sentimientos se pueden expresar de diferentes maneras, como a través del juego, el arte o la música. Cuando los niños tienen sentimientos fuertes, en ocasiones es más fácil señalar una imagen que mencionar el sentimiento en voz alta. Anima a tu hijo a señalar uno de los animales de arriba para describir cómo se siente.

Manejo de sentimientos

Además de enseñarles a los niños palabras para expresar sus sentimientos, también necesitan ayuda para aprender a manejarlos. Una manera de ayudar a tu hijo a controlar los sentimientos es practicando habilidades de afrontamiento saludables, como la respiración abdominal profunda. La respiración profunda es un ejercicio de relajación, que puede ser usado en cualquier momento para ayudar a los niños (y adultos) a relajarse al disminuir el ritmo cardíaco y tranquilizar el cuerpo y la mente.

Practicar la respiración abdominal profunda

- Siéntate o acuéstate en una posición cómoda.
- Coloca tu mano sobre tu estómago, para que puedas sentir que tu mano se mueve hacia arriba y hacia abajo con cada respiración.
- Empezando en la parte inferior izquierda del triángulo, respira por la nariz contando hasta tres mientras trazas el primer lado.
- Contén la respiración mientras cuentas hasta tres mientras trazas el segundo lado del triángulo.
- Exhala por la boca, cuentas hasta tres mientras trazas el lado final del triángulo.



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.