

RAISING RESILIENCE

in elementary schoolers

(grades 1 and 2)

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 can have a positive impact on mood, focus and behavior. At this age, your child should be getting 9 to 12 hours of sleep in a 24-hour period.



Be aware of available **parental control tools**.

Download web browsers and search engines for kids, such as Kiddle, KidzSearch and Safe Search Kids, to help filter and block inappropriate content.

Praising your child

Your child may be seeking your acceptance and approval and learning to feel proud of their accomplishments. Offering your child praise helps build their confidence. Here are a few tips for praising your child:

- **Praise behavior instead of outcome.** When your child performs well on an assignment or completes a project on their own, try saying, "I can see how hard you worked on this!" instead of saying, "I'm proud you got an A!"
- **Encourage self-praise** so your child learns how to be proud of themselves, rather than only seeking approval from others. Ask your child to name one thing they're proud of or one thing they did well each day.



Setting limits around screens

As your child gets older, you may notice them spending more and more time with electronic devices. While some screen time is unavoidable, children this age are still developing self-control and need help setting limits. Here are some ways you can help:

- **Set clear limits** on what devices your child can or cannot use, when they can use them and for how long.
- **Be consistent.** It can be confusing for kids when expectations shift and change. Try to be consistent when setting and following through with limits so your child knows exactly what is expected.
- **Be involved** in selecting and using media with your child. When your child is participating in screen time, sit with them, watch with them and discuss what you're both seeing.



Happy



Mad



Sad



Frustrated



Excited



Embarrassed



Scared



Disappointed



Proud

Helping your child express and manage feelings

Identifying and expressing feelings

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

- **Help your child find the right words.** Your child is learning to become more independent, and they may seem disrespectful when they don't mean to be. Your child needs help learning how to express themselves in a direct, calm way.
 - For example, encourage your child to say, "I feel hurt when you call me names. I'm not going to hang out with you when you say things like that to me."

Managing feelings

In addition to teaching children words to express their feelings, they also need help learning how to manage feelings. One way to help your child learn to manage feelings is by practicing healthy coping skills, such as grounding.

Grounding is a coping skill that can be used at any time to help kids (and adults) focus on the present moment—rather than their anxiety—to calm their bodies and minds.

Grounding your body and mind

- Start by taking several slow, deep breaths, in through your nose and out through your mouth.
- Next, use your five senses to notice and name:
 - **5** things you can see
 - **4** things you can touch
 - **3** things you can hear
 - **2** things you can smell
 - **1** thing you can taste



Coping skills help us manage feelings and handle stress, but it's difficult to learn something new when we're 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.

CREANDO RESILIENCIA

en niños de primaria (grados 1 y 2)

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 volverse 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.

Sueño



Dormir lo suficiente, puede ser muy positivo en el estado de ánimo, la concentración y el comportamiento. A esta edad, tu hijo debería dormir de 9 a 12 horas en un periodo de 24 horas.



Ten en cuenta la disponibilidad de

herramientas de control para padres.

Descarga navegadores web y alternativas de búsqueda para niños, como Kiddle, KidzSearch y Safe Search Kids, para ayudar a filtrar y bloquear contenido inapropiado.

Elogia a tu hijo

Tu hijo puede estar buscando tu aceptación y aprobación, aprendiendo a sentirse orgulloso de sus logros. Ofrecer elogios a tu hijo ayuda a desarrollar su confianza. Aquí hay algunos consejos para elogiar a tu hijo:

- **Elogia el comportamiento en vez del resultado.** Cuando tu hijo se desempeñe bien en una tarea o complete un proyecto propio, intenta decir: "¡Puedo ver cómo trabajaste en esto!" en lugar de decir: "¡Estoy orgullosa de que obtuviste una A!"
- **Fomenta el elogio de sí mismo** para que tu hijo aprenda a sentirse orgulloso, en lugar de solo buscar la aprobación de los demás. Pídele a tu hijo que nombre una cosa de la que esté orgulloso o algo que haya hecho bien a diario.



Establece límites con las pantallas

A medida que tu hijo crece, puedes notar que pasa más y más tiempo con los dispositivos electrónicos. Si bien es inevitable que lo haga, los niños a esta edad aún están desarrollando el autocontrol y se necesita establecerles límites. Aquí hay algunas formas en que puedes ayudar:

- **Establece límites claros** sobre qué dispositivos puede o no puede usar tu hijo, cuándo puede usarlos y por cuánto tiempo.
- **Sé consistente.** Puede ser confuso para los niños cuando las expectativas son cambiantes. Trata de ser consistente al establecer y cumplir con los límites, para que tu hijo sepa exactamente lo que se espera.
- **Involúcrate** en la selección y el uso de los medios con tu hijo. Cuando tu hijo esté frente a la pantalla, siéntate con él, mira con él y discute lo que ambos están viendo.



Feliz



Malhumorado



Triste



Frustrado



Emocionado



Avergonzado



Asustado



Decepcionado



Orgullosa

Ayuda a tu hijo a expresar y manejar sus sentimientos

Identifica y expresa sentimientos

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

- **Ayuda a tu hijo a encontrar las palabras correctas:** Tu hijo está aprendiendo a ser más independiente y puede parecer irrespetuoso cuando no tiene la intención de serlo. Tu hijo necesita ayuda para aprender a expresarse de manera directa y tranquila.
 - Por ejemplo, anima a tu hijo a decir: “Me siento mal cuando me insultas. No voy a pasar el rato contigo cuando me dices cosas así”.

Manejo de sentimientos

Además de enseñarles a los niños palabras para expresar sus sentimientos, también necesitan ayuda para aprender a manejarlos. Una forma de ayudar a tu hijo a aprender a manejar los sentimientos, es practicar habilidades de afrontamiento saludables, tales como poner los pies en la tierra.

La conexión a tierra es una habilidad de afrontamiento que se puede usar en cualquier momento para ayudar a los niños (y adultos) a concentrarse en el momento presente, en lugar de su ansiedad, para tranquilizar sus cuerpos y mentes.

Polo a tierra de cuerpo y mente

- Comienza por tomar varias respiraciones lentas y profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Después, usa tus cinco sentidos para notar y nombrar:
 - **5** cosas que puedas ver
 - **4** cosas que puedas tocar
 - **3** cosas que puedas oír
 - **2** cosas que puedas oler
 - **1** cosa que puedas saborear



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.