

# RAISING RESILIENCE

## in elementary schoolers (grades 3 to 5)

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.

## 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.

## Solving problems

Learning how to problem-solve helps kids become more confident and independent. Here are some tips to help your child:

- **Avoid solving the problem yourself.** As hard as it may be to watch your child struggle, they need opportunities to learn how to fix things on their own.
- **Weigh the options together.** Encourage your child to think about how they might solve the problem. If they're struggling to make a decision, teach them how to weigh the options with a pros and cons list.

## Dealing with peer pressure

- **Talk about peer pressure** before it becomes an issue. Let your child know it's common and help prepare them for it.
- **Keep an open mind**, listen without judging and help your child form their own opinions about the best way to handle different situations.
- **Teach your child to be assertive** by standing up for themselves and expressing their needs in a calm, direct way that isn't hurtful or mean.



## Screen time and safety

- **Be honest and clear** about why you're monitoring their internet use (for their safety) and what you consider appropriate online activity.
- **Use parental control apps** and other technology to see what your child is doing online.
- **Talk to your child about potential dangers** online and why they shouldn't post personal information.
- **Help your child understand long-term consequences**—that something they post now will last forever, even if they delete it.
- **Only allow screen time in common areas** within the home, not in bedrooms or behind closed doors.



Happy



Mad



Sad



Frustrated



Excited



Embarrassed



Scared



Disappointed



Proud

## Helping your child express and manage feelings

### Identifying and expressing feelings

It may seem like your child's feelings change quickly from moment to moment. Helping kids identify and express their feelings can help them manage stress. Here are some tips to help:

- Use **"I wonder" statements to help start the conversation** and give your child a chance to explain how they feel. For example, "I wonder if you're feeling overwhelmed about how much homework you have. Is that right?"
- **Encourage creative ways to express their feelings**, such as drawing, painting, journaling or pointing to one of the feelings listed on this sheet.

### Managing feelings

In addition to teaching kids words to express their feelings, they also need help learning how to manage feelings. What works one day may not work the next, so encourage your child to try out many different coping strategies, such as guided imagery, to find what works best for them.



**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.

## Practicing guided imagery

- Take a few deep breaths, in through your nose and out through your mouth.
- Imagine yourself in a place where you feel comfortable, safe and happy.
- Think about every detail that makes that place special for you. What do you see, hear, touch, smell, taste?
- Notice how your body feels, and take a few moments to enjoy your time in this place.

**Guided imagery** is a coping skill that uses all five senses to help move attention away from worry and stress to a more relaxed state.

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://Strong4Life.com/resilience).

# CREANDO RESILIENCIA

## en niños de primaria (grados 3 a 5)

STRONG<sup>4</sup>LIFE™



La vida puede ser difícil a veces; 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



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

## Resolviendo problemas

Aprender a resolver problemas, ayuda a los niños a ser más seguros e independientes. Estos son algunos consejos para ayudar a tu hijo:

- **Evita resolver el problema tú mismo.** Por más difícil que sea ver a tu hijo luchar, ellos necesitan oportunidades para aprender a arreglar las cosas por su cuenta.
- **Verifiquen las opciones entre ambos.** Anima a tu hijo a pensar cómo podría resolver el problema. Si tienen dificultades para tomar una decisión, enséñale cómo sopesar las opciones con una lista de pros y contras.

## Cómo afrontar la presión de los compañeros

- **Habla sobre la presión de grupo** antes que se convierta en un problema. Hazle saber a tu hijo que es común y ayúdalo a prepararse para ello.
- **Mantén una mente abierta,** escucha sin juzgar y ayuda a tu hijo a formar sus propias opiniones acerca de la mejor manera de manejar diferentes situaciones.
- **Enséñale a tu hijo a ser asertivo** defendiéndose a sí mismo y expresando sus necesidades de una manera tranquila y directa, que no sea hiriente ni cruel.



## Tiempo en la computadora y seguridad

- **Sé honesto y claro** acerca de por qué estás monitoreando su uso de Internet (por su seguridad) y qué actividad en línea consideras apropiada.
- **Usa aplicaciones de control para padres** y otra tecnología para ver lo que tu hijo está haciendo en línea.
- **Habla con tu hijo acerca de los peligros potenciales** en línea y por qué no deben publicar información personal.
- **Ayuda a tu hijo a entender las consecuencias a largo plazo**—si publica algo ahora, durará para siempre, incluso si lo elimina.
- **Solo permite tiempo en la computadora en áreas comunes** dentro del hogar, no en dormitorios o detrás de puertas cerradas.



Feliz



Malhumorado



Triste



Frustrado



Emocionado



Avergonzado



Asustado



Decepcionado



Orgullosa

## Ayuda a tu hijo a expresar y manejar sus sentimientos

### Identifica y expresa sentimientos

Puede parecer que los sentimientos de tu hijo cambian repentinamente, de un momento a otro. Enseñar a los niños a identificar y expresar sus sentimientos, puede ayudarlos a manejar el estrés. Aquí hay algunos consejos al respecto:

- **Usa expresiones como “Me pregunto” para iniciar la conversación** y dale a tu hijo la posibilidad de explicar cómo se siente. Por ejemplo, “Me pregunto si te sientes abrumado por la cantidad de tarea que tienes. ¿Estás bien?”
- **Inculca formas creativas para expresar sus sentimientos**, como dibujar, pintar, escribir en un diario o señalar uno de los sentimientos enumerados en esta hoja.

### Manejo de sentimientos

Aparte de enseñarles a los niños palabras para expresar sus sentimientos, ellos también necesitan ayuda para aprender a manejarlos. Lo que funciona un día puede fallar al día siguiente, así que anima a tu hijo a probar distintas estrategias de afrontamiento, como imágenes guiadas, para encontrar lo que resulte mejor para él.



**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.

## Practicando la imaginación guiada

- Respira profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Imagínate en un lugar donde te sientas cómodo, seguro y feliz.
- Piensa en cada detalle que hace que ese lugar sea especial para ti. ¿Qué ves, oyes, tocas, hueles, saboreas?
- Observa cómo se siente tu cuerpo y tómate unos momentos para disfrutar de tu tiempo en este lugar.

**La imaginación guiada** es una habilidad de afrontamiento que utiliza los cinco sentidos para desviar la atención respecto a la preocupación y el estrés, conduciéndolos a un estado más relajado.