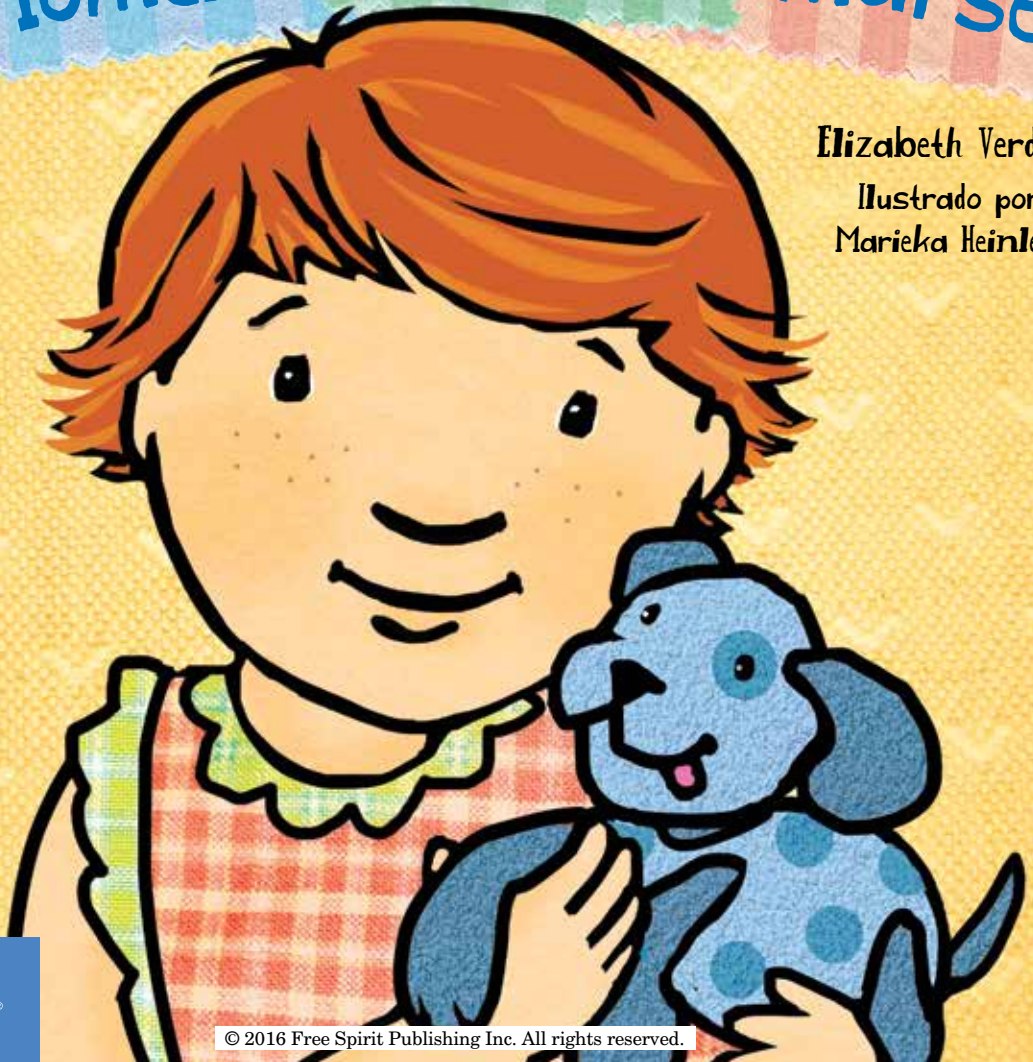


Calm-Down Time

Momento para calmarse

Elizabeth Verdick


Ilustrado por
Marieka Heinlen





If I want to, I can rock
back and forth or side to side
and sing a quiet song.

Si quiero, también puedo
balancearme de atrás hacia
delante o de lado a lado y
cantar una suave canción.

A stylized illustration of a woman and a young boy. The woman, on the left, has dark hair and is wearing a red and green patterned sweater. She is smiling and looking towards the boy. The boy, on the right, has dark skin and is wearing a green and orange striped polo shirt. He is also smiling and looking towards the woman. The background is a solid yellow color.

If I want to, I can talk.
My words tell how I feel.
My words help me
calm down.

Y si quiero,
puedo hablar.
Mis palabras
dicen cómo
me siento.
Mis palabras
ayudan a
calmarme.

Calm-Down Tips for Parents & Caregivers

- **Stay calm.** When a child throws a tantrum, it's not only an expression of emotion but a call for your help. Keep your voice matter-of-fact. Get down to the child's level and make eye contact when you talk.
- **Show empathy.** Acknowledge how the child feels: "You look frustrated. It's okay to feel that way." When you name the feelings, the *child* begins to learn to name them, too.
- **Help solve the problem.** Rebuild a fallen block tower together, or if a child has hit, help the victim first. Then calmly tell the other child, "Hands are not for hitting—hitting hurts." Encourage the child to apologize.
- **Have a cozy calm-down area.** Explain that this is a place for taking breaks to calm down.
- **Be nearby.** Some children need to be soothed during tantrums; others don't want to be touched. Always stay close by to help and keep the child safe.
- **Help end the break.** Eventually children feel ready to return to play. After the break, offer hugs or high fives, and smooth the transition into a new activity.
- **Teach and practice calm-down tools.** During quiet moments, show children how to breathe deeply to relax. Together, close your eyes and talk about feeling peaceful.
- **Redirect.** Before young children explode, try stepping in quickly with a favorite object to refocus their attention. Is a child hungry, bored, tired, or anxious? Staying on top of those needs is a first line of defense.



Consejos para los padres y cuidadores sobre los momentos de calma

- **Permanece calmado.** Cuando un niño tiene una rabieta, no es solo una expresión de emoción, es también una manera de pedir ayuda. Mantén la voz calmada y estable. Agáchate a la altura del niño y míralo a los ojos cuando hables.
- **Muestra comprensión.** Reconoce la manera como el niño se siente: "Pareces frustrado. Está bien sentirse así". Cuando *describes* los sentimientos, el *niño* comienza a aprender a describirlos también.
- **Ayuda a resolver el problema.** Reconstruye en compañía del niño una torre de bloques que se haya caído, o si un niño ha sido golpeado, ayuda primero a la víctima. Luego háblale con calma al otro niño: "Las manos no son para golpear, golpear duele". Anima al niño a disculparse.
- **Dedica un área agradable para calmarse.** Explica que este es un lugar de descanso para calmarse.
- **Permanece cerca.** Algunos niños necesitan ser confortados durante las rabietas; otros no quieren que los toquen. Permanece siempre cerca para ayudar y mantener la seguridad del niño.
- **Ayuda a terminar el descanso.** Eventualmente los niños se sienten listos para regresar a jugar. Después del descanso, ofréceles abrazos y felicitaciones chocando las manos y facilita la transición hacia una nueva actividad.
- **Enseña y practica los métodos para los momentos de calma.** Durante los momentos de calma muéstrale a los niños cómo respirar profundamente para relajarse. Cierra los ojos junto con ellos y háblales sobre la manera de sentirse en paz.
- **Encauzar.** Antes de que los niños exploten, trata de intervenir rápidamente utilizando sus objetos favoritos para enfocar su atención. ¿El niño tiene hambre, está aburrido, cansado o ansioso? Prevenir estas necesidades es la primera acción de defensa.