

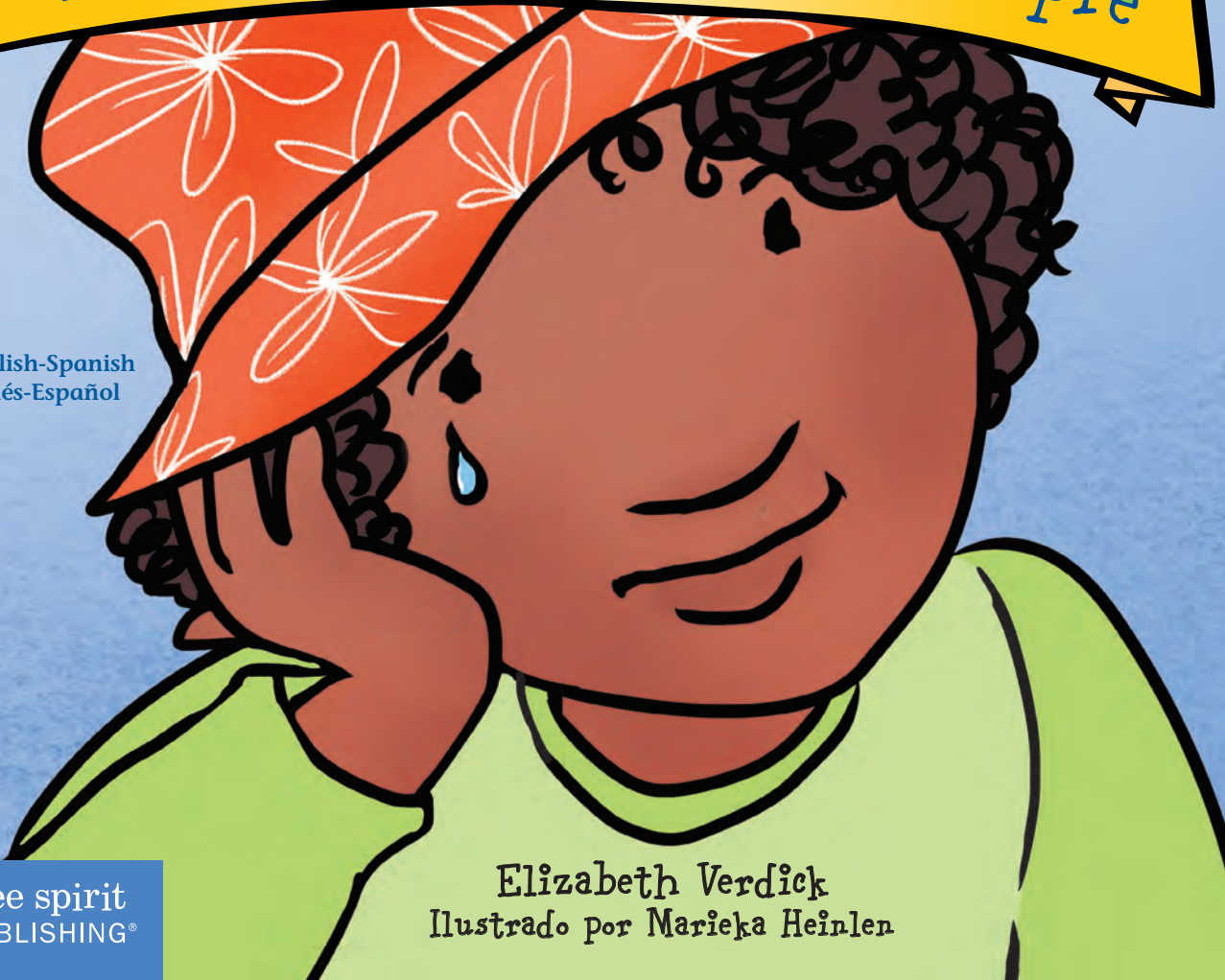
Tears Are Not Forever

Las lágrimas no son para siempre

English-Spanish
Inglés-Español

free spirit
PUBLISHING®

Elizabeth Verdick
Ilustrado por Marieka Heinlen



Do you cry sometimes?

¿A veces lloras?



When you fall . . .
Cuando te caes . . .

“Ouch!”
“¡Ay!”.

or lose something you love.
o cuando pierdes algo que quieres mucho.

“Where’s Bear?”
“¿Dónde está mi
osito?”.



You cry when you're
sad or mad.
Crying helps!
Crying gets the hurt out.

Lloras cuando estás
triste o enojado.
¡Llorar nos ayuda!
Al llorar, el dolor se va.



Tips for Caregivers and Parents

A toddler's tears express so many big emotions: frustration, anger, sadness, fear. Our job as caring adults is to soothe a crying child and also teach self-soothing skills.

Talk face to face. Get down to your child's level by kneeling or sitting. This shows empathy and helps defuse upsets. If your child is in tears, use simple, reassuring phrases like: "Are you having big feelings?" "I can help," and "It's okay to cry."

Take a breather. You can retreat to a quiet place to help a crying child breathe deeply and calm down. Deep breathing is a wonderful way for toddlers to self-soothe, relax, and recharge. Practice this skill during peaceful moments, repeating over and over as needed.

Sing, count, or imagine together. Young children respond to soft words. Your calm demeanor and gentle voice will help a crying child regain a sense of calm. Redirect by singing a song, counting together, or picturing a quiet place. Avoid having a big reaction yourself, even if the crying frustrates you. Instead, model an unruffled expression and a reassuring tone.



Remember the basics. Toddlers do better when you've anticipated their needs, so create routines that your child can rely on. Having structure each day promotes physical, mental, and emotional health and may decrease stress levels.

Teach words for feelings. Young children often feel overwhelmed by strong emotions, and they don't yet have the language skills to verbalize what happened or what they need. Each time your child has an upset, soothe them and teach the words that identify the feeling. Be sure to share your own feelings too.

Encourage empathy. Show young children what to do when someone else is crying. Keep sharing the message that we all have big feelings and experience times when we need help.

Consejos para padres y cuidadores

Las lágrimas de un niño pequeño expresan muchas emociones fuertes: frustración, enojo, tristeza, miedo. Nuestra tarea como adultos es calmar al niño cuando llora y también enseñarle a calmarse a sí mismo.



Háblele cara a cara. Arrodílese o siéntese para ponerse a la altura de los ojos del niño. Esto demuestra empatía y ayuda a aliviar el malestar. Si el niño está llorando, use frases sencillas y tranquilizadoras como: "¿Estás teniendo sentimientos fuertes?", "Puedo ayudarte" y "Está bien llorar".

Ayúdelo a tomar un respiro. Si el niño llora, busque un lugar tranquilo para ayudarlo a respirar profundamente y calmarse. La respiración profunda es una manera maravillosa de ayudar a que los niños pequeños se calmen, se relajen y recarguen energías. Practiquen esta habilidad durante los momentos tranquilos. Repítanla tantas veces como sea necesario.

Canten, cuenten hasta diez o usen la imaginación juntos. Los niños pequeños responden bien a las palabras amables. La tranquilidad que usted demuestre y un tono de voz suave ayudarán al niño a recuperar la sensación de calma. Para distraer al niño, canten una canción, cuenten juntos hasta diez o imaginen un lugar tranquilo. Evite reaccionar de manera excesiva, incluso si el llanto del niño le resulta frustrante. Por el contrario, adopte una expresión serena y use un tono de voz tranquilizador.

Recuerde lo esencial. Los niños pequeños responden mejor cuando el adulto se anticipa a sus necesidades; para ello, establezca rutinas que le den tranquilidad. Mantener una estructura diaria promueve la salud física, mental y emocional, y puede disminuir los niveles de estrés.

Enséñele palabras para describir sus sentimientos. Las emociones fuertes suelen abrumar a los niños pequeños, ya que aún no cuentan con las habilidades lingüísticas para verbalizar lo que sucedió o lo que necesitan. Cada vez que el niño lllore, tranquilícelo y enséñele palabras que identifiquen el sentimiento. Asegúrese de compartir también sus propios sentimientos.

Fomente la empatía. Muéstrole al niño qué hacer cuando alguien está llorando. Comparta siempre el mensaje de que todos tenemos sentimientos fuertes y hay momentos en los que necesitamos ayuda.