

Calming Baby

Learning Experiences



Hug Me
0-12 months



Baby Massage
3-12 months



I Can Do It
3-12 months



Name That Emotion
6-12 months

Before Your Home Visit

Visit portal.frogstreet.com to print the **learning experiences** and **parent education** materials you will use during your visit and leave with families after your visit.

Did You Know?

Every parent knows from firsthand experience that babies calm down when they are picked up, gently rocked, and carried around the room. At birth, little ones are not yet capable of regulating their emotions. Babies need adults to step in and comfort them when they are upset by rocking or holding them, singing to them, or feeding them. Babies need to feel the comfort of touch. Human touch helps control stress levels and creates a special bond between parent and child.

As babies grow, they become capable of managing their own emotions and calming themselves. Little ones may soothe themselves by sucking on their fingers or toes, looking at an interesting toy, or simply shifting position and falling back to sleep. Don't expect babies to self-soothe before 3 months old, but at around 6 months old, babies begin to regulate their own emotions.

As children grow, they will become more capable of handling their emotions. The first step to handling emotions is to be able to identify them. Offer children this support. Help a child understand that he is feeling sad, angry, excited, or happy by talking about the feelings and what caused them. For example, you might say, "I understand you are angry. You wanted to go outside to play."

Learning Experiences

Model learning experiences, and then invite parents to take the lead as they adopt the role as their child's first teacher.

Parent Education

Share "Learning to Self-Soothe" with parents as you discuss ways to help little ones learn to calm themselves.

Families First

Build rapport with families so they feel comfortable and you have the opportunity to build trust and engage in honest communication.



Calmando al bebé

Experiencias que enseñan



Abrázame
De 0 a 12 meses



Masaje para el bebé
De 3 a 12 meses



Yo puedo hacerlo
De 3 a 12 meses



El nombre de la emoción
De 6 a 12 meses

Antes de su visita a la casa

Ingrese a portal.frogstreet.com para imprimir las **experiencias que enseñan** y los materiales para **educar a los padres** que usted usará durante su visita y dejará en la casa para la familia.

¿Lo sabía?

Todos los padres saben por experiencia propia que los bebés se calman cuando los alzan, los mecen suavemente y los llevan cargados por el cuarto. Cuando nacen, los pequeños no son capaces todavía de regular sus emociones. Los bebés necesitan que un adulto intervenga y los consuele cuando están alterados, meciéndolos o cargándolos, cantándoles o alimentándolos. Los bebés necesitan sentir el consuelo del contacto físico. El contacto humano ayuda a controlar los niveles de estrés y crea un vínculo especial entre padres e hijos.

Al ir creciendo, los bebés se hacen capaces de manejar sus propias emociones y se calman a sí mismos. Los pequeños se tranquilizan por sí solos chupándose los dedos de las manos o de los pies, observando un juguete interesante o sencillamente cambiando de posición y volviéndose a dormir. No espere que los bebés se calmen a sí mismos antes de los 3 meses, pero alrededor de los 6 meses los bebés empezarán a regular sus propias emociones.

Conforme crecen, los niños serán más capaces de manejar sus emociones. El primer paso para el manejo de sus emociones es poder identificarlas. Ofrezca a los niños este apoyo. Ayude al niño a entender que lo que siente es tristeza, enojo, emoción o felicidad, hablándole sobre esos sentimientos y sobre lo que los causa. Por ejemplo, usted podría decir: "Entiendo que estés enojado. Querías ir a jugar afuera".

Experiencias que enseñan

Modele las experiencias que enseñan y luego invite a los padres a hacerse cargo de la actividad y a asumir el papel de primeros maestros de sus hijos.

Educar a los padres

Comparta con los padres el texto: "Aprendiendo a calmarse a sí mismo" mientras hablan sobre las maneras de ayudar a los pequeños a aprender a tranquilizarse por sí solos.

La familia es lo primero

Desarrolle una buena relación con la familia para que se sientan cómodos y usted tenga la oportunidad de ganar su confianza y entablar una comunicación sincera.



Hug Me

Did You Know?

Babies need to feel the comfort of touch. Human touch helps control stress levels and creates a special bond between parent and child.

Objectives

ATL-1. Manages feelings and emotions.

LC-1. Attends to, understands, and responds to communication.

Rocking, hugging, and cuddling are basic needs for infants. Find times throughout the day to give your little one the gift of gentle and loving touches. Try saying this rhyme as you hug and cuddle your special bundle.

I love you, my baby. Oh, yes, I do.
Here's a little hug especially for you.
I wrap my arms around you just like this.
I give you a hug and then a little kiss.



Abrázame

¿Lo sabía?

Los bebés necesitan sentir el consuelo de una caricia. El contacto humano ayuda a controlar los niveles de estrés y crea un lazo especial entre el niño y la persona que lo cuida.

Objetivos

ATL-1. Maneja sus sentimientos y emociones.

LC-1. Presta atención, entiende y responde a la comunicación.

Mecerlos, abrazarlos y acurrucarlos son necesidades básicas de los bebés. Busque oportunidades durante el día para darle a su pequeño el regalo de un contacto físico dulce y cariñoso. Intente decir esta rima mientras abraza y se acurruca con su bebé.

Yo te quiero bebé, yo te quiero te digo.
Y te doy un abrazo y me quedo contigo.
Te envuelvo con mis brazos, así muy despacito.
Te acurrucas conmigo y te doy un besito.



Baby Massage

Did You Know?

Massaging your baby is a bonding experience. It also promotes relaxation, body awareness, and improved sleep. It develops sensory awareness, improves circulation, and boosts the immune system.

Objectives

- LC-1.** Attends to, understands, and responds to communication.
- SE-1.** Interacts in predictable and positive ways with familiar adults.

Use lotion to massage your little one's hands and feet. Talk about the feel of the lotion on the skin. Talk about the baby's tiny fingers and toes. Talk about the smell of the lotion.



Masaje para el bebé

¿Lo sabía?

Dar masajes al bebé es una experiencia que sirve para establecer lazos. También promueve el relajamiento, el conocimiento del cuerpo y mejora el sueño. Asimismo, desarrolla la conciencia de los sentidos, mejora la circulación y fortalece el sistema inmunológico.

Objetivos

- LC-1.** Presta atención, entiende y responde a la comunicación.
- SE-1.** Interactúa de maneras predecibles y positivas con adultos conocidos.

Use loción para masajear las manos y los pies del pequeñito. Hable sobre cómo se siente la loción sobre la piel. Hable sobre los deditos de las manos y los pies del bebé. Hable sobre el olor de la loción.



I Can Do It

Did You Know?

During the first few months of life, babies need a great deal of support. But, as they adjust to their new environment, they also need opportunities to learn how to calm themselves and do things by themselves.

Objectives

PMP-9. Demonstrates healthy behaviors as part of everyday routines.

SE-10. Shows awareness about self.

If your baby becomes frustrated during meal time, sit with your child to help with foods that need a spoon, but encourage your child to pick up finger foods on her own. Instead of rocking your little one to sleep, comfort and calm him before laying him down so he can learn to fall asleep on his own. When your child becomes upset during other awake times, offer support and comfort. Offer your child choices (favorite toy, blanket, drink of water) for helping himself feel better as you explain to your child that he can calm himself. When your child is upset, calm yourself before picking him up. Once you are holding him, control your breathing, taking deep soothing breaths and then releasing your breath. Your little one will sync his breathing to yours.



Yo puedo hacerlo

¿Lo sabía?

Durante los primeros meses de vida los bebés necesitan muchísimo apoyo. Sin embargo, a medida que se van adaptando a su nuevo entorno, también necesitan la oportunidad de aprender estrategias para calmarse y dormirse por sí solos.

Objetivos

PMP-9. Demuestra comportamientos saludables como parte de rutinas diarias.

SE-10. Demuestra conciencia de sí mismo.

Si su bebé se siente frustrado durante la hora de la comida, siéntese con él para ayudarlo con los alimentos que necesiten una cuchara, pero anime a su niño a recoger él mismo los alimentos que se comen con los dedos. En vez de mecer a su hijo para hacerlo dormir, consuélalo y cálmelo antes de acostarlo para que pueda aprender a dormirse solo. Si su hijo se siente frustrado durante otros momentos en que está despierto, ofrézcale apoyo y consuelo. Ofrézcale opciones (juguete favorito, mantita, agua para tomar) para ayudarlo a sentirse mejor mientras le explica que él se puede tranquilizar solo. Si su hijo se altera, tranquilícese primero usted antes de levantarlo. Cuando lo tenga en sus brazos, controle su propia respiración tomando aire profundamente y exhalándolo después. El bebé sincronizará su respiración con la de usted.



Name That Emotion

Did You Know?

Your child will need your help to learn how to handle his emotions. This support begins with helping your child identify his emotions. Is your child feeling sad, angry, excited, or happy?

Objectives

- SE-9.** Manages emotions with support.
LC-2. Learns from communication and language.

Talk with your child during the day about what he is feeling when things happen. Help your child identify his feelings. You might say:
I can tell you are feeling sad right now. You wanted to go outside.
I can see you are excited. You like this game.
You are feeling angry. It is taking too long to get your food ready.
Look at that big smile. You are feeling happy.



El nombre de la emoción

¿Lo sabía?

Los niños necesitan apoyo intencional de los adultos para aprender a manejar sus emociones. Este apoyo empieza ayudando a los niños a identificar sus emociones.

Objetivos

- SE-9.** Maneja emociones con apoyo.
LC-2. Aprende de la comunicación y el lenguaje.

Hable con su hijo durante el día sobre lo que siente cuando suceden algunas cosas. Ayude a su hijo a identificar estos sentimientos. Usted podría decir:
Yo sé que te sientes triste en este momento. Querías ir afuera.
Veo que estás emocionado. Te gusta este juego.
Te sientes enojado. Se están demorando mucho en preparar tu comida.
Miren esa sonrisa. Te sientes feliz.



Love & Learn

Learning to Self-Soothe



Help your little one learn the valuable skill of calming himself (self-soothing). Learning to self-soothe takes time, and some babies need a little longer than others. Be patient, stick to your sleep-time routine, and remember that some days your baby will be calmer than other days. Here are some ideas to try:

- If you swaddle your baby, try using a baby sleep sack instead of wrapping a blanket tightly around your little one. He will have access to his hands and will be able to self-soothe by sucking on his finger or fist.
- Lay your little one down in bed when he is drowsy but not completely asleep. He needs to learn to fall asleep on his own.
- Rock your little one until she is calm and then place her in her crib. Gradually shorten the amount of time that you soothe your baby before bed.
- Create consistent bedtime routines. For example, change your little one's diaper, put on the sleep sack, sing a lullaby as you rock, talk softly about how much you love her, and then gently lay your baby in the crib. Personalize your routine, but keep it consistent. Your baby will recognize the signals that sleep time is near.
- Allow two to three minutes between hearing your baby cry and rushing to comfort her. This bit of time gives your baby a chance to find her fingers and toes and to start calming down. This is an important step in learning to self-soothe.
- Most researchers agree it is best not to use pacifiers with little ones. They should get plenty of sucking during feeding time. If you choose to use a pacifier, consider it a crutch and ween your child off of it before he is 8 months old. It will become much more difficult to take it away when he understands that out of sight does not mean it is gone for good. This understanding is called *object permanence* and emerges at 8 months.



Aprendiendo a calmarse a sí mismo



Ayude a su pequeño a aprender la valiosa destreza de calmarse a sí mismo (auto-tranquilizarse). Aprender a calmarse toma tiempo y algunos bebés tardan más que otros. Sea paciente, no cambie su rutina de la hora de dormir y recuerde que algunos días su bebé estará más calmado que otros. Estas son algunas ideas que podría poner en práctica:

- Si usted faja o envuelve a su bebé, trate de usar una bolsa de dormir para bebés en vez de envolverlo apretadamente con una manta. De esta manera él tendrá acceso a sus manos y podrá tranquilizarse a sí mismo chupándose un dedo o el puño.
- Acueste al bebé en su cuna cuando esté adormecido, pero no completamente dormido. El bebé debe aprender a quedarse dormido por sí mismo.
- Empiece a mecer a su bebé hasta que se calme y luego póngalo en su cuna. Disminuya gradualmente el tiempo en que usted calma a su bebé antes de ponerlo a dormir.
- Sea consistente con las rutinas para irse a dormir. Por ejemplo, cambie el pañal del bebé, póngalo en la bolsa de dormir, cante una canción de cuna mientras lo mece, dígame suavemente lo mucho que lo quiere y luego póngalo delicadamente en la cuna. Personalice su rutina, pero sea consistente. Su bebé reconocerá las señales de que la hora de dormir está cerca.
- Deje pasar dos o tres minutos desde el momento que escucha llorar a su bebé hasta que corre a consolarlo. Este corto periodo de tiempo le da a su bebé la oportunidad de buscarse los dedos de la mano y de los pies para empezar a calmarse. Este es un paso importante para aprender a tranquilizarse por sí solo.
- La mayoría de investigadores están de acuerdo que es mejor que los bebés no usen chupón. Los bebés deberían obtener suficiente estímulo de chupar cuando se les alimenta. Si usted decide usar un chupón, considérelolo solo un apoyo y haga que lo deje antes de que cumpla 8 meses. Será mucho más difícil quitárselo cuando entienda que tener algo fuera de la vista no significa que nunca más lo volverá a ver. Esta comprensión se llama *permanencia del objeto* y emerge a los 8 meses.

