

# Controlling Emotions

## Learning Experiences



**Safe Place**  
18-36 months



**S.T.A.R.**  
18-36 months



**Solution Search**  
24-36 months



**Freeze**  
24-36 months

## Before Your Home Visit

Visit [portal.frogstreet.com](http://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?

We all experience emotions (happiness, sadness, surprise, fear, excitement, anger). Emotions make us human. There is no such thing as a bad emotion. What is important is how we handle our emotions. Emotional intelligence is measured by the ability to name emotions (ours and those of others) and manage those emotions when we are alone and when we are with others.

Children must be intentionally taught how to control their emotions. They can learn this from watching how those around them (adults and their peers) handle and control their emotions. They can also learn how to control their emotions from adults who offer them “emotional coaching.”

Self-regulation (impulse control) includes both the ability not to do something and the ability to control the speed at which we do something. Toddlers first learn to do an action and then later learn to regulate it. Until they learn to slow down or to stop and think before they act, they will not be able to make alternative choices.

Positive statements (what children should do) rather than negative statements (what children should not do) increase the likelihood that children will behave appropriately. For example, saying “build with the blocks” is more helpful than “don’t throw the blocks.”

## Learning Experiences

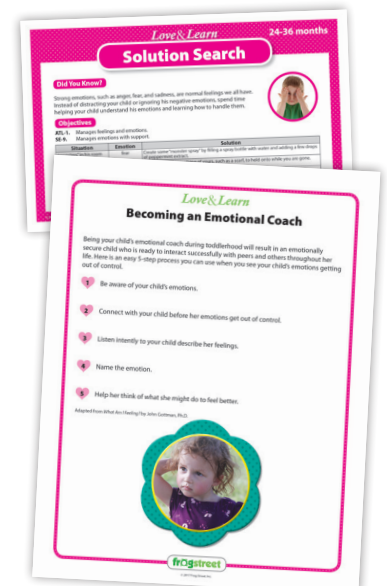
Model learning experiences, and then invite parents to take the lead as they adopt the role as their child’s first teacher.

## Parent Education

Share “Becoming an Emotional Coach” with parents.

## Families First

Visit [www.consciousdiscipline.com](http://www.consciousdiscipline.com) and click on the “parents” link for more information about helping children name and control emotions.



# Controlar las emociones

## Experiencias que enseñan



**Un lugar seguro**  
De 18 a 36 meses



**S.T.A.R.**  
De 18 a 36 meses



**Buscar una solución**  
De 24 a 36 meses



**Inmóvil**  
De 24 a 36 meses

## Antes de su visita a la casa

Ingrese a [portal.frogstreet.com](http://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 experimentamos emociones (felicidad, tristeza, sorpresa, temor, emoción, enojo). Las emociones nos hacen humanos. No existe tal cosa como una emoción mala. Lo importante es cómo manejamos nuestras emociones. La inteligencia emocional se mide por la destreza de identificar nuestras emociones (las nuestras y las de los demás) y manejar aquellas emociones cuando estamos solos y cuando estamos con otras personas.

A los niños se les debe enseñar intencionalmente a controlar sus emociones. Ellos pueden aprender esto mirando cómo los que los rodean (adultos y otros niños de su edad) manejan y controlan sus emociones. También pueden aprender a controlar sus emociones con los adultos que les ofrezcan "tutoría de emociones".

La autorregulación (control de los impulsos) incluye a la capacidad de no hacer algo y a la rapidez con que hacemos algo. Los niños pequeños aprenden primero a hacer algo y después aprenden a regularlo. Hasta que aprendan a frenarse o detenerse y a pensar antes de actuar, no podrán tomar decisiones alternativas.

Los enunciados positivos (lo que los niños deben hacer) más que los enunciados negativos (lo que los niños no deben hacer) incrementan la posibilidad de que los niños se comporten apropiadamente. Por ejemplo, decir "haz una torre con los bloques" es más útil que decir "no lances los bloques".

## 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: "Conviértase en un tutor de emociones".

## La familia es lo primero

Visiten la página [www.consciousdiscipline.com](http://www.consciousdiscipline.com) y haga clic en el enlace de los "parents" para obtener más información sobre ayudar a los niños a identificar y controlar sus emociones.



# Safe Place

## Did You Know?

Toddlers are well-known for losing control of their emotions. When they do, they need a place they can go to calm down. This is similar to adults who, when upset, just need to get away from the situation.

## Objectives

**SE-6.** Learns to express range of emotions.

**SE-9.** Manages emotions with support.

Create a Safe Place for your child. Prepare this quiet place in a spot other than your child's bedroom. Place pillows, stuffed animals, and stress-reducing squeeze balls in this area. Do not use this spot as a place of punishment. Your child should choose to go to the Safe Place on his own. Introduce this space to your child and suggest he go there to calm down but do not view this place as a "time out." When your child chooses to go to the Safe Place, join him after he calms down if he is willing. Take just a few moments to talk about what caused the lack of control. Make suggestions for handling that situation better next time.



# Un lugar seguro

## ¿Lo sabía?

Los niños pequeños son bien conocidos por perder el control de sus emociones. Cuando lo hacen, necesitan un lugar donde puedan ir para calmarse. Esto es semejante a los adultos, que cuando se enojan, solo necesitan alejarse de la situación.

## Objetivos

**SE-6.** Aprende a expresar un rango de emociones.

**SE-9.** Maneja emociones con apoyo.

Haga un "Lugar seguro" para su hijo. Prepare este lugar silencioso en un lugar que no sea el cuarto de su niño. Ponga en este lugar almohadas, muñecos de peluche y pelotas para apretar para reducir el estrés. No use este lugar como un sitio de castigo. Su hijo debe decidir por sí mismo ir a este "Lugar seguro". Lleve a su hijo a conocer este espacio y sugiérale que vaya allí a calmarse y que no lo vea como un lugar de "castigo en silencio". Si su hijo escoge ir al "Lugar seguro", vaya a verlo cuando se haya calmado, si él lo desea. Dedique solo un momento para hablar sobre lo que causó la falta de control. Haga sugerencias de cómo manejar mejor la situación la próxima vez.



## S.T.A.R.

## Did You Know?

Taking deep breaths helps release stress. Breathing deeply can help children avoid a tantrum when they feel the upset coming. Teaching children to breathe when they are upset helps reduce frustration and anger.

## Objectives

- SE-6. Learns to express range of emotions.
- SE-9. Manages emotions with support.

Show your toddler how to take a deep breath. Have her breathe in through her nose as if pretending to smell a flower, hold that breath, and then let the air out through her mouth as if pretending to blow out a candle. Do this several times. Next teach your child the S.T.A.R. (**S**mile, **T**ake a deep breath, and **R**elax) calming technique. Encourage your child to use this technique whenever she is upset. Giving the brain a minute to settle down from a rush of anger or sadness often makes tantrums less severe and sometimes even prevents them.

S.T.A.R. strategy from Dr. Becky Bailey's Conscious Discipline®.



## S.T.A.R.

## ¿Lo sabía?

Tomar aire profundamente ayuda a liberar el estrés. Respirar profundamente puede ayudar a los niños a evitar una pataleta cuando sienten que llega el enojo. Enseñar a los niños a respirar cuando se sienten alterados los ayuda a reducir la frustración y el enojo.

## Objetivos

- SE-6. Aprende a expresar un rango de emociones.
- SE-9. Maneja emociones con apoyo.

Enseñe a su pequeño a aspirar profundamente. Pídale que aspire por la nariz como si estuviera oliendo una flor, que sostenga la respiración y que luego deje salir el aire por la boca como si estuviera soplando una vela. Hagan esto varias veces. Luego enseñe a su hijo la técnica calmante llamada S.T.A.R. (**S**onreír y **T**omar mucho **A**ire para **R**elajarse). Anime a su hijo a usar esta técnica cada vez que se sienta alterado. Dar al cerebro un minuto para calmarse de un enojo o una tristeza repentina hace algunas veces que las pataletas sean menos graves y algunas veces hasta las evita.

S.T.A.R. strategy from Dr. Becky Bailey's Conscious Discipline®.



# Solution Search

## Did You Know?

Strong emotions, such as anger, fear, and sadness, are normal feelings we all have. Instead of distracting your child or ignoring his negative emotions, spend time helping your child understand his emotions and learning how to handle them.



## Objectives

- ATL-1.** Manages feelings and emotions.
- SE-9.** Manages emotions with support.

Situation	Emotion	Solution
"monsters" in his room	fear	Create some "monster spray" by filling a spray bottle with water and adding a few drops of peppermint extract.
mommy is leaving me	sadness	Give your child something of yours, such as a scarf, to hold onto while you are gone.
someone breaks a toy	anger	Repair the toy if possible and if not, replace it with another toy from the toy box.
thunder is loud	fear	Tell your child an imaginative story about giants or angels bowling in the sky. There will be time later for the scientific explanation.
someone snatches a toy away	anger sadness	Encourage your child to ask for the toy back or to ask an adult for help.

# Buscar la solución

## ¿Lo sabía?

Las emociones fuertes, como el enojo, el temor y la tristeza, son sentimientos normales que todos tenemos. En vez de distraer a su hijo o ignorar estas emociones negativas, dedique tiempo a ayudar a su hijo a entender sus emociones y a aprender a manejarlas.



## Objetivos

- ATL-1.** Maneja sus sentimientos y emociones.
- SE-9.** Maneja emociones con apoyo.

Situación	Emoción	Solución
"monstruos" en su cuarto	miedo	Haga un poco de "líquido para monstruos" llenando una botella rociadora con agua y unas gotas de esencia de menta.
mi mamá va a salir y me va a dejar	tristeza	Entregue a su hijo alguna cosa suya, como un pañuelo, para que lo tenga mientras usted está ausente.
alguien rompió un juguete	enojo	Si es posible, repare el juguete. Si no se puede, reemplácelo con otro juguete de la caja.
los truenos suenan muy fuerte	temor	Cuente a su hijo una historia imaginaria sobre unos gigantes o unos ángeles que están jugando a los bolos en el cielo. Ya habrá tiempo después para una explicación científica.
alguien le arrebató un juguete	enojo tristeza	Anime a su hijo a pedir que le devuelvan el juguete o a que le pida ayuda a un adulto.

# Freeze

## Did You Know?

Games are a great way to practice self-control. Games can help children learn how to wait for a turn. And many games also include physical movement which helps develop motor skills.

## Objectives

- LC-1.** Attends to, understands, and responds to communication.  
**ATL-2.** Manages actions and behavior.

Play a game of Freeze. Tell your child you will play some music and when the music stops your child must “freeze” (stand very still in the position she was in when the music stopped). This game gives your little one great practice at listening and responding. If you don’t have music, give your child a verbal command. Say that command again and again, such as “walk, walk, walk, walk.” Eventually say, “stop.” Try the game with other actions, such as jump or clap.



# Inmóvil

## ¿Lo sabía?

Los juegos son una excelente manera de practicar el autocontrol. Los juegos pueden ayudar a los niños a aprender a esperar su turno. Además, muchos juegos incluyen movimientos físicos, que ayudan a desarrollar las destrezas motoras.

## Objetivos






- LC-1.** Presta atención, entiende y responde a la comunicación.  
**ATL-2.** Maneja sus acciones y comportamientos.

Hagan un juego de Inmóvil. Diga a su hijo que usted va a poner música y cuando la música se detenga, él tiene que quedarse inmóvil (quedarse muy quieto en la posición en que estaba cuando la música se detuvo). Este juego le da a su hijo mucha práctica de escuchar y responder. Si no tiene música, puede darle a su hijo una orden verbal. Repita la orden una y otra vez, como “camina, camina, camina, camina”. Al final diga “alto”. Pruebe hacer este juego con otras acciones, como saltar o dar palmadas.



## Becoming an Emotional Coach

Being your child's emotional coach during toddlerhood will result in an emotionally secure child who is ready to interact successfully with peers and others throughout her life. Here is an easy 5-step process you can use when you see your child's emotions getting out of control.

-  **1** Be aware of your child's emotions.
-  **2** Connect with your child before her emotions get out of control.
-  **3** Listen intently to your child describe her feelings.
-  **4** Name the emotion.
-  **5** Help her think of what she might do to feel better.

Adapted from *What Am I Feeling?* by John Gottman, Ph.D.



# Conviértase en un tutor de emociones

Ser el tutor de emociones de su hijo durante la niñez temprana tendrá como resultado un niño emocionalmente seguro que estará listo durante toda su vida para interactuar exitosamente con niños de su edad y otras personas. Este es un proceso sencillo de 5 pasos que usted puede usar cuando vea que las emociones de su hijo se están saliendo de control.

- 1 Esté atento y conozca las emociones de los niños.
- 2 Haga una conexión con el niño antes que sus emociones se desborden.
- 3 Escuche con atención cuando el niño describa sus sentimientos.
- 4 Diga el nombre de la emoción.
- 5 Ayúdelo a pensar en lo que podría hacerlo sentirse mejor.

Adapted from *What Am I Feeling?* by John Gottman, Ph.D.

