

Managing Emotions

Learning Experiences



Comforting Myself
8-12 months



Breathe with Me
8-12 months



Setting Rules
12-18 months



Breathe
14-18 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?

The family is the source of an infant's first social and emotional experiences. As early as one month, infants react emotionally to their environment. By four months, they are able to recognize differences in angry, happy, and expressionless faces. It is important that as they develop and mature, babies become confident in their ability to manage their own emotions. A true sense of self develops between 15 and 18 months. Babies begin to express their opinions. They expand their emotions. They will show embarrassment, pride, shame and guilt. They are now able to connect thoughts to actions and feelings.

As children grow, they will become more capable of managing their emotions. The first step to managing 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."

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

Learning Experiences

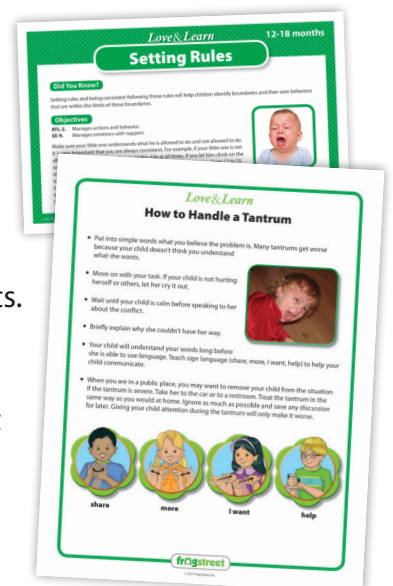
Model learning experiences, and then invite parents to take the lead as they adopt the role as their child's first teacher.

Parent Education

Share "How to Handle a Tantrum" with parents.

Special Needs

Families of children with special needs might deal with more behavioral problems. It is important for families to pay attention to the triggers that cause the behaviors so they can try to prevent them. Preventing the triggers can help keep those behaviors from becoming a habit.



Manejar las emociones

Experiencias que enseñan



Consolándome
De 8 a 12 meses



Respira conmigo
De 8 a 12 meses



Poner reglas
De 12 a 18 meses



Respire
De 14 a 18 meses

Antes de su visita a la casa

Ingresa 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?

La familia es la fuente de las primeras experiencias sociales y emocionales de un bebé. Desde su primer mes, los bebés ya reaccionan emocionalmente a su entorno. Para cuando tienen cuatro meses, son capaces de reconocer las diferencias entre caras enojadas, caras felices y caras sin expresión. Es importante que a medida que se desarrollan y maduran, los bebés adquieran más confianza en su habilidad para manejar sus propias emociones. Entre los 15 y los 18 meses se desarrolla el sentido verdadero de sí mismos. Los bebés empiezan a expresar sus opiniones. Expanden sus emociones. Mostrarán vergüenza, orgullo, remordimiento y culpabilidad. En ese momento serán capaces de conectar sus pensamientos con sus acciones y sentimientos.

A medida que crecen, los niños se hacen más capaces de manejar sus emociones. El primer paso para manejar las emociones es poder identificarlas. Ofrezca a los niños este apoyo. Ayude a los niños a entender que se sienten tristes, molestos, emocionados o contentos hablándoles sobre los sentimientos y su causa. Por ejemplo, podría decir: "Entiendo que estés molesto. Querías salir a jugar al jardín".

A los niños se les debe enseñar intencionalmente a controlar sus emociones. Ellos pueden aprender esto al observar manejar sus emociones a quienes los rodean (adultos y otros niños). También pueden aprender a manejar sus emociones con los adultos que les ofrezcan "tutoría emocional".

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.

Educación a los padres

Comparta con los padres el texto: "Cómo manejar una pataleta".

Necesidades especiales

La familia de los niños con necesidades especiales podría enfrentarse a más problemas de comportamiento. Es importante que las familias presten atención a los detonantes que causan los comportamientos para que puedan tratar de prevenirlos. Prevenir los detonantes puede ayudar a evitar que estos comportamientos se conviertan en un hábito.



Comforting Myself

Did You Know?

As early as one month old, infants react emotionally to their environment. By 4 months, they are able to recognize differences in angry, happy, and expressionless faces. It is important that as your little one develops and matures, he learns to manage his own emotions.

Objectives

SE-9. Manages emotions with support.

ATL-2. Manages actions and behavior.

When your little one becomes upset, offer support and comfort. Give your baby a choice (favorite toy or blanket) for helping himself feel better. Point out that he is the one making the choice about what will help him feel better. He is beginning to manage his own feelings.



Consolándome

¿Lo sabía?

Con sólo un mes de edad, los bebés ya reaccionan emocionalmente a su medio ambiente. Para cuando tienen 4 meses de edad, ellos son capaces de reconocer las diferencias entre las caras enojadas, las caras felices y las caras sin emoción. Es importante que su pequeño aprenda a manejar sus emociones conforme se desarrolla y madura.

Objetivos

SE-9. Maneja sus emociones con apoyo.

ATL-2. Maneja sus acciones y comportamiento.

Cuando su pequeño esté alterado, ofrézcale apoyo y consuelo. Dé a su bebé una opción (juguete favorito o colchita) para que se ayude a sí mismo a sentirse mejor. Dígame que él mismo es quien está tomando la decisión de qué es lo que lo ayudará a sentirse mejor. Estará empezando a manejar sus propios sentimientos.



Breathe with Me

Did You Know?

Babies are very sensitive to your moods and can also sense your stress level when you are dealing with them. This is why it is important to try to be calm when you interact with your little one.

Objectives

SE-3. Uses adults as a resource to meet needs.

SE-9. Manages emotions with support.

When your little one gets upset, you can help her. Take a few deep breaths, and make sure you are in a calm state of mind. Pick your little one up and hold her close. Breathe slowly and deeply. Make a “shhhh” sound. Rock gently. All of these things will help your little one calm down. She will slowly begin to breathe with you. When she is older, you can teach her to take deep breaths on her own but for now you need to be the guide.



Respira conmigo

¿Lo sabía?

Su bebé es muy sensible al estado de ánimo de usted y también pueden sentir su nivel de estrés cuando se está ocupando de él. Esta es la razón por la que es importante tratar de estar calmado cuando interactúa con su pequeño.

Objetivos

SE-3. Usa a los adultos como recurso para satisfacer sus necesidades.

SE-9. Maneja emociones con apoyo.

Si su pequeño está alterado, usted puede ayudarlo. Respire profundamente y cerciórese primero de que usted mismo está calmado. Levante a su pequeño y abrácelo. Respire lenta y profundamente. Diga “chisssss” Balancéese suavemente. Todas estas cosas ayudarán a calmar a su pequeño. Poco a poco empezará a respirar con usted. Cuando sea más grande, usted podrá enseñarle a respirar profundamente pero por ahora usted debe ser su guía.



Setting Rules

Did You Know?

Setting rules and being consistent following those rules will help children identify boundaries and then wire behaviors that are within the limits of those boundaries.

Objectives

- ATL-2.** Manages actions and behavior.
SE-9. Manages emotions with support.

Make sure your little one understands what he is allowed to do and not allowed to do. It is very important that you are always consistent. For example, if your little one is not allowed to climb on the sofa, then hold this rule at all times. If you let him climb on the sofa sometimes and not at other times, he will not understand the rule. From 12 to 15 months, your child will be much more willing to follow your rules and guidelines than he will be at 16 months when he begins to see himself as a separate person from you. At this point, he will try very hard to get his way. This is usually when tantrums begin. So it is even more important to keep your rules and stick with your decisions. If you say "no" when your little one asks for another cookie, stick with that decision even if your little one fusses. If you give in, your little one will think his begging and fussing worked, and he will continue to do it.



Poner reglas

¿Lo sabía?

Fijar reglas y ser consistente en seguirlas ayudará a los niños a identificar los límites y luego a hacer las conexiones de los comportamientos que están dentro de esos límites.

Objetivos

- ATL-2.** Maneja sus acciones y comportamientos.
SE-9. Maneja emociones con apoyo.

Cerciórese de que su pequeño entienda lo que se le permite y no se le permite hacer. Es muy importante que usted sea siempre consistente. Por ejemplo, si a su pequeño no se le permite treparse al sofá, haga cumplir esta regla todo el tiempo. Si usted le permite trepar al sofá algunas veces y otras veces no, él no entenderá la regla. Entre los 12 y los 15 meses, su hijo estará más deseoso de seguir sus reglas y normas que cuando tenga 16 meses, que es la edad en que empezará a verse como una persona separada de usted. Llegado este momento, intentará salirse con la suya a como dé lugar. Aquí es cuando por lo general empiezan las pataletas. Por eso será aún más importante mantener las reglas y adherirse a sus decisiones. Si usted dice "no" cuando su pequeño le pide otra galleta, adhiérase a esa decisión aunque su pequeño proteste. Si usted se rinde, su pequeño pensará que rogar y protestar le funcionan y seguirá haciéndolo.



Breathe

Did You Know?

Little ones are constantly experiencing things that are new to them. They have little control over their activities and are often rushed by adults. All of these situations cause children to feel stress. But you can teach your little one strategies for handling this stress.

Objectives

ATL-5. Shows ability to be flexible in actions/behavior.

SE-9. Manages emotions with support.

Demonstrate how to take in a deep breath through your nose (as if sniffing a flower) and blow out through your mouth (as if blowing out a candle). Invite your little one to pretend to hold a flower and smell it as he breathes in. Then have him hold up his index finger and pretend he is blowing out a candle as he releases his breath. Model this deep breathing for your little one when you are stressed and remind him to use this strategy when he is getting upset.



Respire

¿Lo sabía?

Los pequeños están constantemente experimentando cosas que son nuevas para ellos. Tienen poco control de sus actividades y siempre están siendo apurados por los adultos. Todas estas situaciones hacen que los niños se sientan estresados; sin embargo, usted puede enseñarle a su pequeño algunas estrategias para manejar este estrés.

Objetivos

ATL-5. Demuestra habilidad para ser flexible en acciones y comportamientos.

SE-9. Maneja emociones con apoyo.

Demuestre cómo aspirar profundamente por la nariz (como oliendo una flor) y expirar por la boca (como soplando una vela). Invite a su pequeño a imaginarse que tiene una flor en la mano y que la huele, aspirando. Luego pídale que extienda el dedo índice y que se imagine que está soplando una vela, soltando el aire. Modele esta respiración profunda para su pequeño cuando usted esté estresado y recuérdale usar esta estrategia cuando se empiece a sentir alterado.



How to Handle a Tantrum

- Put into simple words what you believe the problem is. Many tantrums get worse because your child doesn't think you understand what she wants.
- Move on with your task. If your child is not hurting herself or others, let her cry it out.
- Wait until your child is calm before speaking to her about the conflict.
- Briefly explain why she couldn't have her way.
- Your child will understand your words long before she is able to use language. Teach sign language (share, more, I want, help) to help your child communicate.
- When you are in a public place, you may want to remove your child from the situation if the tantrum is severe. Take her to the car or to a restroom. Treat the tantrum in the same way as you would at home. Ignore as much as possible and save any discussion for later. Giving your child attention during the tantrum will only make it worse.



share



more



I want



help

Cómo manejar una pataleta

- Diga con palabras sencillas lo que usted cree que es el problema. Muchas pataletas empeoran porque su hijo no cree que usted entiende lo que él quiere.
- Siga haciendo sus cosas. Si su hijo no se está lastimando o lastimando a los demás, déjelo que llore.
- Espere a que su hijo se calme antes de hablarle sobre el conflicto.
- Explique brevemente por qué él no puede salirse con la suya.
- Su hijo entenderá sus palabras mucho tiempo antes de poder usar el lenguaje. Enseñe a su pequeño el lenguaje de señas (compartir, más, quiero, ayuda) para ayudarlo a comunicarse.
- Si están en un lugar público y la pataleta es severa, usted podría querer sacar a su hijo de ese lugar. Llévelo al automóvil o a un baño. Maneje la pataleta como lo haría en su casa y guarde las discusiones para después. Prestarle atención a su niño durante la pataleta solo la empeorará.



compartir



más



Yo quiero...



ayudar