

UNWRAPPING SERENITY: STRATEGIES FOR COMBATING HOLIDAY STRESS WITH YOUNG CHILDREN

DECEMBER 2023

VROOM.ORG HAS A TIP FOR THAT!

Acting Out: Every child sometimes does something they should NOT do. Use this time to talk to them about WHY they should not have done it. Then ask them to draw a picture of what happened on a piece of paper. On the other side of the paper, have them draw what they could have done in a better way. Ask them why this new idea would be a better choice.

Using this strategy changes your approach from dealing with misbehavior to growing and learning. Coming up with new solutions helps your child learn ways to avoid going on autopilot. Instead they can think of better ways to deal with problems.

Calm Down Kit: Use an empty shoebox or other container to make a "Calm Down Kit" with your child. Have your child put special items inside that help them feel secure and relaxed. When they are feeling upset, remind them to use their kit. They even can decorate the box to make it their own.

It helps to make a "Calm Down Kit" before upset feelings happen. You're helping your child plan for how to handle stress so they can take action in a difficult moment. This gives them more control. It also builds skills important to tackling challenges.



Why is my kid doing that?

Ever wondered why your child has those moments of total meltdown that seem to come out of nowhere? It's not as mysterious as it may seem. Understanding the reasons behind these emotional outbursts can shed light on what's going on inside your child's developing brain. When your child has meltdowns, it means that the part of their brain in charge of feelings is in control instead of the less developed "thinking part". Meltdowns happen when the nervous system gets overwhelmed, causing a strong reaction in the whole body. During a meltdown, your child might get really mad or super frustrated or you might also notice them "shutting down" or spacing out.

Keep in mind that it's normal for young children to have meltdowns. Your response to their meltdowns can play a crucial role in helping them learn how to manage their emotions on their own.

It can help if you can figure out which situations trigger your child's meltdowns. Then reduce or remove the triggers you can control. Here are a few strategies that might help your child and you:

- Encourage your child to regularly discuss their feelings.
- Demonstrate positive methods for managing stressful emotions.
- Establish a 'frustration signal' that your child can use to communicate when they're feeling overwhelmed.
- Identify calming routines, such as deep breaths, clapping patterns, or counting to 10.

Rehearse these calming routines with your child when they are already feeling calm and secure.

LEARNING THROUGH PLAY

Being able to calm yourself when emotions run high – or self-regulate – is a learned skill. Similar to how a child is taught to tie their shoe once they have the fine motor skills to do so, once a child's brain is developmentally ready to self-regulate, they can learn different strategies and ways that work well for them.

MINDFULNESS ACTIVITIES

Mindfulness activities for young children can be engaging and effective in helping them self-regulate. Here are some activities tailored for young children:

Super Listening: Close your eyes and listen carefully to the sounds around you. Can you hear a bell ringing or birds singing? Paying attention to different sounds helps take your mind off what's stressing you.

Sensory Adventure: Explore different textures with a stress ball, textured fabric, or a fidget toy. Feeling these textures can distract your mind and make you feel more at ease.

Imagination Vacation: Close your eyes and imagine yourself in a peaceful place, like a beach or a forest. Picture the sounds, smells, and feelings of that calming place.

Yoga Explorer: Try simple yoga poses or stretches. Focusing on your body movements brings your attention to the present moment and helps you relax.

Calm Down Creation: Make a "calm down" jar with glitter and water. Shake it up, then watch the glitter settle as you take deep breaths. It's like calming your mind along with the glitter.

Colorful Expression: Grab some paper and crayons to draw or color your feelings. Being creative can be a soothing way to let out your emotions.

You might already have some self-regulatory tools in your home:

Cardboard box/laundry basket stuffed with pillows provides your child with a nice squeeze to their whole body (through proprioceptive input).

Velcro dots on everyday items that children use on a daily basis, adding a sensory component to the materials, rather than relying on external fidgets and manipulatives. The scratchy Velcro surface acts as an alerting tactile (touch) input through receptors in the skin.

Swivel chairs are great for a lot of reasons. They offer a good amount of vestibular input, so they are calming to the nervous system.

Don't let your child to spin too fast—remind them to practice their self-control.

CALM DOWN CORNER

The main idea behind a calm-down corner is to give kids a safe spot where they can recognize and control their emotions in a healthy way. It's simple to set up, and you don't even need to buy anything new if you don't want to.

Consider choosing a quiet corner in one of the rooms at home to create a special calm-down spot for your child. Make it cozy by adding a soft rug or mat, a bean bag chair, or other comfy seating options. Include some of your child's favorite books, stuffed animals, or quiet toys to make the space inviting. By creating a quiet and controlled environment, noise-canceling headphones can contribute to stress reduction.

Remember, the effectiveness of a calm down corner may vary from person to person, so it's essential to choose tools and strategies that align with your child's preferences and needs.

Helping your child recognize and name how they feel can help them better express their feelings, and this can make a big difference in their behavior. <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/publication/teaching-your-child-about-feelings>



**DESCUBRIENDO LA SERENIDAD: ESTRATEGIAS PARA
COMBATIR EL ESTRÉS NAVIDEÑO CON NIÑOS PEQUEÑOS** DICIEMBRE 2023

¡Vroom.org tiene un consejo para eso!

Mal Comportamiento: Cuando tu niño(a) hace algo que NO debería hacer, dile POR QUÉ no debería haberlo hecho. Luego pídele que en una hoja de papel haga un dibujo de lo que sucedió. Pídele que del otro lado de la hoja dibuje lo que podría haber hecho mejor. Habla sobre por qué esta nueva idea sería una mejor elección. Usar esta estrategia cambia el enfoque de " lidiar con el mal comportamiento" al de "crecimiento y aprendizaje". Cuando tu niño(a) propone nuevas soluciones, aprende a no estar en modo automático y en lugar de eso, piensa en formas más efectivas para resolver los problemas.

Herramientas de tranquilización: Pídele a tu niño(a) que ponga en una caja de zapatos vacía o en otro recipiente "herramientas de tranquilización". Haz que tu niño(a) ponga artículos especiales dentro que lo ayuden a sentirse seguro y relajado. Cuando se sientan molestos recuérdelos que usen sus herramientas de tranquilización. Incluso pueden decorar la caja para hacerla suya.

Es de ayuda crear "herramientas de tranquilización" antes de que surjan sentimientos negativos. Estás ayudando a tu niño(a) a planear el cómo manejar el estrés para poder enfrentarse a una situación difícil. Esto le da a tu niño(a) más control y desarrolla su habilidad de afrontamiento de retos.



¿Por qué mi hijo está haciendo eso?

¿Alguna vez te has preguntado por qué tu hijo(a) tiene esos momentos de crisis total que parecen surgir de la nada? No es tan misterioso como parece. Comprender las razones detrás de estos arrebatos emocionales puede arrojar a la luz lo que sucede dentro del cerebro en desarrollo de su hijo(a). Cuando su hijo(a) tiene crisis nerviosas, significa que la parte de su cerebro encargada de los sentimientos tiene el control en lugar de la "parte pensante" menos desarrollada.

Las crisis ocurren cuando el sistema nervioso se sobrecarga, provocando una fuerte reacción en todo el cuerpo. Durante una crisis, su hijo(a) puede enojarse mucho o sentirse muy frustrado o también puede notar que se "apaga" o se distrae.

Tenga en cuenta que es normal que los niños pequeños tengan crisis nerviosas. Su respuesta a sus crisis puede desempeñar un papel crucial para ayudarlos a aprender a manejar sus emociones por sí mismos.

Tenga en cuenta que es normal que los niños pequeños tengan crisis nerviosas. Su respuesta a sus crisis puede desempeñar un papel crucial para ayudarlos a aprender a manejar sus emociones por sí mismos.

Puede ser útil descubrir qué situaciones desencadenan las crisis de su hijo(a). Luego reduzca o elimine los factores desencadenantes que pueda controlar.

Aquí hay algunas estrategias que podrían ayudar a su hijo(a) y a usted:

- Anime a su hijo a hablar regularmente de sus sentimientos.
- Demuestre métodos positivos para manejar las emociones estresantes.
- Establezca una "señal de frustración" que su hijo pueda utilizar para comunicarse cuando se sienta abrumado.
- Identifique rutinas relajantes, como respirar profundamente, aplaudir o contar hasta 10.

Ensaye estas rutinas relajantes con su hijo cuando ya se sienta tranquilo y seguro.

APRENDE JUGANDO

Ser capaz de calmarse cuando las emociones son intensas (o auto regularse) es una habilidad que se aprende. De manera similar a cómo se le enseña a un niño(a) a atarse el zapato una vez que tiene las habilidades motoras finas para hacerlo, una vez que el cerebro de un niño(a) está listo para auto regularse en su desarrollo, puede aprender diferentes estrategias y formas que le funcionen bien.

ACTIVIDADES DE CONSCIENCIA

Las actividades de consciencia plena para niños pequeños pueden resultar atractivas y eficaces para ayudarles a auto regularse. Aquí hay algunas actividades diseñadas para niños pequeños:

Súper escucha: cierra los ojos y escucha atentamente los sonidos que te rodean. ¿Puedes oír el sonido de una campana o el canto de los pájaros? Prestar atención a diferentes sonidos te ayuda a dejar de pensar en lo que te estresa.

Aventura sensorial: explore diferentes texturas con una pelota antiestrés, una tela texturizada o un juguete antiestrés. Sentir estas texturas puede distraer tu mente y hacerte sentir más a gusto.

Vacaciones de imaginación: cierra los ojos e imagínate en un lugar tranquilo, como una playa o un bosque. Imagínese los sonidos, olores y sensaciones de ese lugar relajante.

Explorador de yoga: prueba posturas o estiramientos de yoga sencillos. Centrarse en los movimientos de su cuerpo lleva su atención al momento presente y lo ayuda a relajarse.

Creación de calma: haz un frasco de "calma" con brillantina y agua. Agítelo y luego observe cómo se asienta la brillantina mientras respira profundamente. Es como calmar tu mente junto con la brillantina.

Expresión colorida: toma papel y crayones para dibujar o colorear tus sentimientos. Ser creativo puede ser una forma tranquilizadora de dejar salir tus emociones.

Es posible que ya tengas algunas herramientas de auto regulación en tu hogar:

La caja de cartón/cesto de ropa sucia llena de almohadas le proporciona a su hijo un agradable apretón en todo su cuerpo (a través la propiocepción).

Puntos de velcro en artículos cotidianos que los niños usan a diario, agregando un componente sensorial a los materiales, en lugar de depender de inquietudes y objetos manipulables externos. La superficie áspera del velcro actúa como una señal táctil (tacto) de alerta a través de receptores en la piel.

Las sillas giratorias son geniales por muchas razones. Ofrecen una buena cantidad estimulación vestibular, por lo que calman el sistema nervioso. No permita que su hijo gire demasiado rápido; recuérdle que use el auto control.

EL RINCÓN DE LA CALMA

La idea principal detrás de un rincón de la calma es brindar a los niños un lugar seguro donde puedan reconocer y controlar sus emociones de una manera saludable. Es fácil de armar y ni siquiera necesitas comprar nada nuevo si no lo deseas.

Considere elegir un rincón tranquilo en una de las habitaciones de su casa para crear un lugar especial de calma para su hijo(a). Hágalo acogedor agregando una alfombra o tapete suave, un sillón tipo puff u otras opciones de asientos cómodos. Incluya algunos de los libros favoritos de su hijo(a), animales de peluche o juguetes silenciosos para que el espacio sea atractivo. Al crear un ambiente tranquilo y controlado, los audífonos con cancelación de ruido pueden contribuir a reducir el estrés.

Recuerde, la efectividad de un rincón de la calma puede variar de persona a persona, por lo que es esencial elegir herramientas y estrategias que se alineen con las preferencias y necesidades de su hijo(a).

Ayudar a su hijo a reconocer y nombrar cómo se siente puede ayudarlo a expresar mejor sus sentimientos, y esto puede marcar una gran diferencia en su comportamiento.

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/publicacion/ensenarle-su-hijo-acerca-de-los-sentimientos>

