

Knowing & Growing!

Books Can...



Week 1 Tips: Love and Bonding

Tip 1: Raising secure, emotionally competent and cooperative children is greatly influenced by what occurs during the first years of life. Teaching children about emotions is an important first step in helping them learn to manage their emotions.

Tip 2: As a baby grows into a toddler, the sense of safety and acceptance established in infancy will make him feel secure enough to explore his world but he will check back in with you when he needs assistance.

Tip 3: Every time a parent responds positively to a child's cues, the child builds emotional security.

Tip 4: If a secure attachment exists, the child will feel safe and confident in her interactions with others, even when bad things happen or when big feelings seem overwhelming.

Tip 5: Capitalize on the quiet moments in your day to connect with your child. These moments are much better times than when things are busy or exciting or new.

Tip 6: Parents who value and guide emotions raise children who are better able to identify and manage their feelings.

Knowing & Growing!

Libros pueden....

Semana 1 Consejos: Amor y Union/Apego



Consejo 1: Criando niño seguros, emocionalmente competentes y cooperativos está muy influenciado por lo que ocurre durante los primeros años de vida. Enseñar a los niños acerca de las emociones es un importante primer paso para ayudar a aprender a manejar sus emociones.

Consejo 2: En lo que un bebé crece en un niño, el sentido de la seguridad y de aceptación establecido en la infancia le hará sentirse lo suficientemente seguro para explorar su mundo, y va regresar con usted cuando necesita ayuda.

Consejo 3: Cada vez que un padre responde positivamente a las señales de un niño, el niño construye una seguridad emocional.

Consejo 4: Si existe un apego seguro, el niño se sentirá seguro y confidente en sus interacciones con los demás, incluso cuando suceden cosas malas, o cuando sienten grandes emociones.

Consejo 5: Aproveche los momentos de tranquilidad en su día para conectar con su niño. Estos momentos son mucho mejores que cuando las cosas están ocupados o emocionante o nuevo.

Consejo 6: Los padres que valoran y guían emociones crían a sus niños que están en mejores condiciones de identificar y manejar sus emociones.

Knowing & Growing!

Books Can...

Week 2 Tips: Labeling Emotions



Tip 1: There is no such thing as a bad emotion. Helping a child to feel all of his emotions and learn to understand them will help them to learn to handle emotions and exhibit appropriate behaviors.

Tip 2: Every child expresses emotions in her own way and every parent has a different reaction to the way their child expresses emotions. A parent's response to their child's behavior helps to determine their parenting styles.

Tip 3: Children who are raised by parents who value and guide their emotional development do better in many ways because their parents have helped them to learn about their feelings.

Tip 4: Parenting is the way an adult interacts with their child. Teaching children about emotions is an important first step in helping children learn to manage their emotions.

Tip 5: Remember that feelings are normal and children can't control how they feel. Teach your child limits on his behavior. Children like to know their boundaries and it is important that you teach them what is acceptable and unacceptable.

Tip 6: Helping your child learn about their own feelings and to have empathy for others will help your child to form strong friendships.

Knowing & Growing!

Libros pueden....



Semana 2 Consejo: Nombrando Emociones

Consejo 1: No hay tal cosa como una mala emoción. Ayudando a un niño a sentir todas sus emociones y aprender a entenderlos le ayudará a aprender a manejar las emociones y exhibir comportamientos apropiados.

Consejo 2: Cada niño expresa emociones a su manera y cada uno de los padres tiene una reacción diferente a la manera en que su niño expresa emociones. La respuesta de los padres a la conducta de sus niños ayuda a determinar sus estilos de crianza de los niños.

Consejo 3: Los niños que son criados por padres que valoran y guían su desarrollo emocional, mejoran en muchos aspectos porque sus padres les han ayudado a aprender acerca de sus sentimientos.

Consejo 4: La paternidad es la forma en que un adulto interactúa con su niño. Enseñando a los niños acerca de las emociones es un importante primer paso para ayudar a los niños a aprender a manejar sus emociones.

Consejo 5: Recuerde que los sentimientos son normales y los niños no pueden controlar cómo se sienten. Enseñe a sus niños sobre los límites de su comportamiento. Los niños les gusta saber sus límites y es importante que usted les enseñe lo que es aceptable e inaceptable.

Consejo 6: Ayudando a su niño a aprender acerca de sus propios sentimientos y tener empatía por los demás le ayudará a su niño a formar fuertes lazos de amistad.

Knowing & Growing!

Books Can...



Week 3 Tips: Friendship and Sharing

Tip 1: There is a research based tool call "Emotion Coaching" which helps parents to value and guide a child's wide range of feelings from happiness about an upcoming event to sadness over a lost toy.

Tip 2: When parents communicate with their children about emotions their children will develop self-soothing skills. They will also learn to understand how their feelings lead to their actions.

Tip 3: It is important for parents to teach their children what emotions are, how emotions work and to provide appropriate responses to challenging or difficult situations. Children must understand that all feelings are O.K., but not all behaviors are O.K.

Tip 4: It is important for children to know that they are not alone with their feelings and that they can bring their wide range of emotions to their parents with confidence that they will be loved and comforted.

Tip 5: When children misbehave explain why their behavior was inappropriate or hurtful. Help them think through possible solutions to problems. Take your child's emotions seriously and be willing to see things from their perspective.

Tip 6: Parents should always remember to be good role models. Think about the way you handle your emotions and what that is teaching your child.

Knowing & Growing!

Libros pueden....

Semana 3 Consejos: Amistad y Compartiendo



Consejo 1: Hay una herramienta, basada en la investigación, llamada "Entrenamiento Emocional", que ayuda a los padres a valorar y orientar los muchos sentimientos que los niños tienen; de la felicidad sobre un evento a la tristeza por un juguete perdido.

Consejo 2: Cuando los padres se comunican con sus niños acerca de las emociones de sus niños desarrollarán habilidades de auto-calma. También aprenderán a entender cómo sus sentimientos dirigen a sus acciones.

Consejo 3: Es importante que los padres enseñen a sus niños lo que las emociones son, cómo funcionan las emociones y proporcionar respuestas adecuadas a las situaciones difíciles. Los niños deben entender que todos los sentimientos son bien, pero no todos los comportamientos son aceptables.

Consejo 4: Es importante que los niños sepan que no están solos con sus sentimientos y que pueden traer su amplia gama de emociones a sus padres con la confianza de que serán amados y consolados.

Consejo 5: Cuando los niños se portan mal explique por qué su comportamiento fue inapropiado o dañino. Ayuda a pensar en posibilidades de soluciones a los problemas. Tome las emociones de sus niños en serio y sea dispuesto a ver las emociones de ellos desde la perspectiva de su niño.

Consejo 6: Los padres siempre deben de ser buenos modelos. Piense en la forma en que maneja sus emociones y lo que se está enseñando a su niño.

Knowing & Growing!

Books Can...



Week 4 Tips:

Praise and Separation Anxiety Tips

Tip 1: Parents often focus on a child's behavior. In order to understand the roots of behavior, it is important to understand emotions. Parents play a critical role in helping children learn to appropriately express and regulate their emotions.

Tip 2: Praise is a way of guiding children towards positive, appropriate behavior. It can also boost a child's self-confidence when trying new things.

Tip 3: Children want very much to please their parents. Therefore, praise can be a powerful reward. Many experts believe that praise gives a child a deep feeling of being loved and being a good and worthwhile person.

Tip 4: Praise matters because it focuses on your child's assets and strengths in order to build their self-confidence and feelings of worth.

Tip 5: Children learn about emotions through their social relationships. It is important to encourage children by focusing on their efforts rather than their outcomes in order to build feelings of self-confidence and self-worth.

Tip 6: Be genuine! If you are excited by your child's efforts let her know. Your child knows when your tone and intensity match your evaluation of their efforts.

Knowing & Growing!

Libros pueden....



Semana 4 Consejos: Alabanza y Ansiedad de separación

Consejo 1: Los padres se concentran en el comportamiento del niño. Con el fin de entender las raíces del comportamiento, es importante comprender las emociones. Los padres juegan un papel fundamental para ayudar a los niños a aprender a expresar emociones adecuadamente y regular sus emociones.

Consejo 2: La alabanza es una forma de guiar a los niños hacia el comportamiento adecuado positivo. También puede aumentar la confianza de un niño al intentar cosas nuevas.

Consejo 3: Los niños quieren complacer a sus padres mucho. Por lo tanto, la alabanza puede ser una recompensa poderosa. Muchos expertos creen que alabanzas le da al niño un profundo sentimiento de ser amado y ser una persona buena y vale la pena.

Consejo 4: Alabanza es importa porque se centra en las habilidades de su niño con el fin de construir su confianza en sí mismo y sentimientos de valía.

Consejo 5: Los niños aprenden acerca de las emociones a través de sus relaciones sociales. Es importante alentar a los niños, centrándose en sus esfuerzos en lugar de sus resultados con el fin de crear sentimientos de confianza en sí mismo y la autoestima.

Consejo 6: Sea genuino! Si usted está entusiasmado por los esfuerzos de su niño agalo saber. Su niño sabe cuando su tono e intensidad coincide con la evaluación de sus esfuerzos.

Knowing & Growing!

Books Can...



Week 5 Tips:

Discipline and Setting Limits Tips

Tip 1: Children need rules, boundaries, limitations and clear expectations to help them learn appropriate behavior. Always remember to praise and encourage good behavior.

Tip 2: Discipline means providing guidelines and support for young children while they are learning how to manage their emotions, deal with disappointment or frustration and form relationships with other people.

Tip 3: According to experts, the most important thing parents can give their children is love. The second most important thing is discipline. Sensitive, yet firm, limit setting does much more than simply change a child's behavior, it also builds trust and respect for consequences.

Tip 4: Children are more likely to misbehave when they are hungry, tired or feeling left out. So, try to anticipate your child's needs.

Tip 5: Modeling desired behavior and acknowledging your own errors will teach your child what is expected of him and that it is O.K. to make mistakes. Think about what your behaviors say to your child.

Tip 6: Regardless of the age of your child it is important to be consistent. Stick to the rules and consequences you set up for your child so she knows her boundaries.

Knowing & Growing!

Libros pueden...



Semana 5 Consejos:

La disciplina y el establecimiento de límites

Consejo 1: Los niños necesitan reglas, limitaciones y expectativas claras para ayudarles a aprender el comportamiento apropiado. Recuerde siempre alabar y alentar la buena conducta.

Consejo 2: Disciplina significa proporcionar limitaciones y apoyo para los niños pequeños mientras aprenden a manejar sus emociones, aceptar desilusión o frustración y establecer relaciones con otras personas.

Consejo 3: Según los expertos, las cosas más importantes que los padres pueden dar a sus niños es el amor. El segundo más importante es la disciplina. Sensible, pero firme, establecimiento de límites hace mucho más que simplemente cambiar el comportamiento de un niño, sino que también fomenta la confianza y el respeto por las consecuencias.

Consejo 4: Los niños son más propensos a comportarse mal cuando tienen hambre, cansancio o se sienten excluido. Por lo tanto, trate de anticipar las necesidades de su niños.

Consejo 5: Modelando la conducta deseada y reconociendo sus propios errores le enseñará a su niño lo que se espera de él y que está bien a cometer errores. Piense en lo que su comportamiento dice a su niño.

Consejo 6: Independient de la edad de su niño, es importante ser consistente. adhieren a las reglas y las consecuencias que han configurado para su niño para que sepa sus límites.

Knowing & Growing!

Books Can...



Week 6 Tips: Challenging Behavior Tips

Tip 1: The way a child reacts to emotional situations is influenced by his or her developing brain.

Tip 2: Tantrums are a normal part of child development. The frequency and intensity of tantrums decreases as children grow older.

Tip 3: Parents can help their children develop self-regulation by modeling appropriate words and actions when they are frustrated, upset or angry.

Tip 4: It is very important for parents to remain calm when children lose control of their emotions. Children learn from their parents and caregivers how to effectively manage their emotions.

Tip 5: Ask if your child wants help with a task that is frustrating or offer an activity that you can do together. This is a technique to prevent challenging behaviors.

Tip 6: It takes time for a child to develop the capacity to regulate his emotions. Consistent support from caregivers to help identify their feelings will help a child develop the skills needed to manage their emotions in situations where they are likely to lose control.

Knowing & Growing!

Libros pueden....



Semana 6 Consejos: Comportamientos Dificiles

Consejo 1: La forma en que un niño reacciona a las situaciones emocionales sera influenciado por su desarrollo de cerebro.

Consejo 2: Los berrinches son una parte normal del desarrollo del niño. La frecuencia e intensidad de los berrinches disminuye a medida que los niños crecen.

Consejo 3: Los padres pueden ayudar a sus niños desarrollar la autorregulación a mediante de modelar de las palabras y acciones apropiados cuando están frustrados, molestos o enojados.

Consejo 4: Es muy importante que los padres mantengan la calma cuando los niños pierden el control de sus emociones. Los niños aprenden de sus padres y cuidadores sobre cómo manejar eficazmente sus emociones.

Consejo 5: Pregunte a su niño si quiere ayuda con una tarea que es frustrante u ofrezca una actividad que pueden hacer juntos. Esta es una técnica para evitar los comportamientos problemáticos.

Consejo 6: Se necesita tiempo para que el niño desarrolla la capacidad de regular sus emociones. El apoyo constante de sus cuidadores para ayudar a identificar sus sentimientos le ayudará al niño a desarrollar las habilidades necesarias para manejar sus emociones en situaciones en las que es probable que pierda el control.