

# Calm-Down Time

## Momento para calmarse

Elizabeth Verdick

Ilustrado por  
Mariëka Heinlen





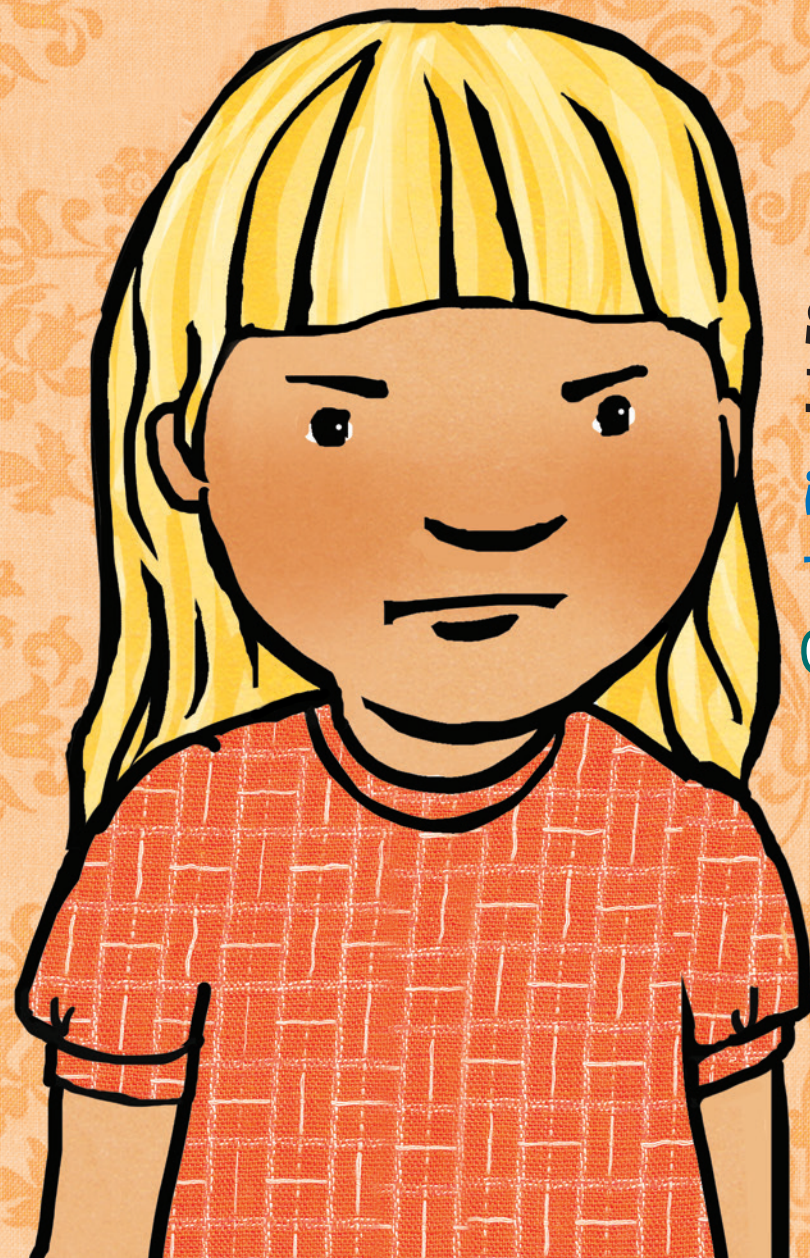
Sometimes  
I'm **sad.**

Algunas  
veces estoy  
**triste.**



Sometimes  
I'm **mad!**

¡Algunas  
veces estoy  
**enojada!**





Sometimes I  
start to scream  
and shout.

Algunas veces  
comienzo a gritar  
y a chillar.

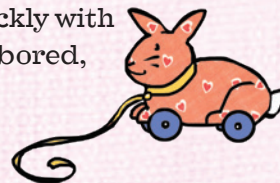
I want to get my feelings out.  
Me quiero desahogar.





## Calm-Down Tips for Parents & Caregivers

- **Stay calm.** When a child throws a tantrum, it's not only an expression of emotion but a call for your help. Keep your voice matter-of-fact. Get down to the child's level and make eye contact when you talk.
- **Show empathy.** Acknowledge how the child feels: "You look frustrated. It's okay to feel that way." When you name the feelings, the *child* begins to learn to name them, too.
- **Help solve the problem.** Rebuild a fallen block tower together, or if a child has hit, help the victim first. Then calmly tell the other child, "Hands are not for hitting—hitting hurts." Encourage the child to apologize.
- **Have a cozy calm-down area.** Explain that this is a place for taking breaks to calm down.
- **Be nearby.** Some children need to be soothed during tantrums; others don't want to be touched. Always stay close by to help and keep the child safe.
- **Help end the break.** Eventually children feel ready to return to play. After the break, offer hugs or high fives, and smooth the transition into a new activity.
- **Teach and practice calm-down tools.** During quiet moments, show children how to breathe deeply to relax. Together, close your eyes and talk about feeling peaceful.
- **Redirect.** Before young children explode, try stepping in quickly with a favorite object to refocus their attention. Is a child hungry, bored, tired, or anxious? Staying on top of those needs is a first line of defense.



## Consejos para los padres y cuidadores sobre los momentos de calma

- **Permanece calmado.** Cuando un niño tiene una rabieta, no es solo una expresión de emoción, es también una manera de pedir ayuda. Mantén la voz calmada y estable. Agáchate a la altura del niño y míralo a los ojos cuando hables.
- **Muestra comprensión.** Reconoce la manera como el niño se siente: "Pareces frustrado. Está bien sentirse así". Cuando *describes* los sentimientos, el *niño* comienza a aprender a describirlos también.
- **Ayuda a resolver el problema.** Reconstruye en compañía del niño una torre de bloques que se haya caído, o si un niño ha sido golpeado, ayuda primero a la víctima. Luego háblale con calma al otro niño: "Las manos no son para golpear, golpear duele". Anima al niño a disculparse.
- **Dedica un área agradable para calmarse.** Explica que este es un lugar de descanso para calmarse.
- **Permanece cerca.** Algunos niños necesitan ser confortados durante las rabietas; otros no quieren que los toquen. Permanece siempre cerca para ayudar y mantener la seguridad del niño.
- **Ayuda a terminar el descanso.** Eventualmente los niños se sienten listos para regresar a jugar. Después del descanso, ofréciles abrazos y felicitaciones chocando las manos y facilita la transición hacia una nueva actividad.
- **Enseña y practica los métodos para los momentos de calma.** Durante los momentos de calma muéstrale a los niños cómo respirar profundamente para relajarse. Cierra los ojos junto con ellos y háblales sobre la manera de sentirse en paz.
- **Encauzar.** Antes de que los niños exploten, trata de intervenir rápidamente utilizando sus objetos favoritos para enfocar su atención. ¿El niño tiene hambre, está aburrido, cansado o ansioso? Prevenir estas necesidades es la primera acción de defensa.