

Positive talk with children builds stronger brains.



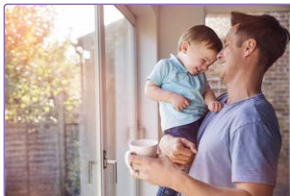
When children are told they are loved and valued, they have better self-esteem, pick up new skills faster, and have fewer behavior problems at school and at home.

- Every day, show and tell children you love them with words, hugs, high fives, and fist bumps.
- Every day, notice good things. Describe what your child did and tell them you are proud.

Children who hear a lot of negative talk are more likely to have behavior problems, depression, and anxiety even after they grow up. To keep your child healthy:

- Don't let others tease or call them names.
- Don't shout, make threats, insult, or swear at children.
- If you are in a bad mood when a child misbehaves, stop and take a deep breath before you respond. Then focus on the behavior, not on the child. Calmly say things like, "Pick up your coat, please," instead of, "You are such a slob."

Una conversación positiva con niños desarrolla cerebros más fuertes.



Cuando a los niños se les dice que son amados y valorados, ellos tienen mejor autoestima, aprenden nuevas habilidades más rápido y tienen menos problemas de comportamiento en la escuela y en el hogar.

- Todos los días, muestre y dígales a los niños que usted los ama con palabras, abrazos, choque de manos y golpes de puño.
- Todos los días, note cosas buenas. Describa lo que su hijo ha hecho y dígales que está orgulloso de él.

Los niños quienes oyen muchas conversaciones negativas son más propensos a tener problemas de comportamiento, depresión y ansiedad aun después cuando ellos crecen. Para mantener su hijo saludable:

- No permita que otros se burlen o le llamen nombres.
- No le grite, haga amenazas, insultos o maltrate a los niños.
- Si usted está de mal humor cuando un niño se comporta mal, pare y tome un respiro antes de responder. Después enfóquese en el comportamiento, no en el niño. Calmadamente diga cosas como, “Recoge tu abrigo, Por Favor”, en lugar de, “Eres un vago”.