

## Social-Emotional CALMING DOWN

### Learning to control emotions and behavior is hard work!



When children have big feelings, they may have outbursts or act aggressively, which can cause problems in school. Help them learn to calm down when upset, think before acting, and talk about the problem. You can...

- Remain calm. That shows them how to be calm.
- Acknowledge their feelings.  
("I can see you are mad.")
- Help them remember to:  
Stop. Think. Solve the problem.
- Hold them in a loving way while they calm down.
- When both of you are calm, talk about the problem and see if the child can find a good way to solve it.
- Praise your child for calming down.

## Socio-emocional CALMANDOSE

### ¡Aprendiendo a controlar emociones y comportamientos es trabajo duro!

Cuando los niños tienen sentimientos grandes, ellos podrían explotar o actuar agresivamente, lo que puede causar problemas en la escuela. Ayúdalos a aprender a calmarse cuando están trastornados, a pensar antes de actuar, y hablar sobre el problema. Usted puede ...



- Mantenga la calma. Eso les muestra como ser calmados.
- Reconozca sus sentimientos. (“Puedo ver que estas enojado”.)
- Ayudeles a recordar a  
Parar. Pensar. Resolver el problema.
- Ayudeles a calmarse al recordarles a respirar profundo o contar.
- Abrazalos de una manera amorosa mientras ellos se calman.
- Cuando los dos estén calmados hable sobre el problema y vea si el niño puede encontrar la manera de resolverlo.
- Alabe al niño por calmarse.