

Responding in Hot Moments

Center yourself

Manage what you are thinking and feeling by:

- taking a few deep breaths.
- slowing down and calming your body.
- giving yourself a pep talk.

*"I've gotten through this before."
"I can still try X, Y, and Z."
"I can handle this moment."*



Connect & Calm

Try directly comforting or soothing the child by:

- singing or humming.
- picking up and rocking.
- comforting verbally.
- modeling self-regulation.

*"I can see that you might be mad.
Let's take deep breaths together
and we can try again."*

Try managing the child's environment by:

- dimming the lights.
- moving to a new room or outside for fresh air.
- moving to a new activity.



"I'm right here."

For young children with a history of trauma

Their cues about their need for co-regulation may be unclear or they may actively reject your attempts to co-regulate.

You may need to make many attempts at co-regulation before feeling successful.

Over time, your sensitive, consistent responses will allow the child to rely on you for co-regulation.



Responder en momentos de alteración

Centrarse

Maneje lo que está pensando y sintiendo por medio de:

- hacer unas respiraciones profundas.
- relajarse y calmar su cuerpo.
- darse a usted mismo/a unas palabras de ánimo.

"He superado esto antes".

"Todavía puedo intentar X, Y y Z".

"Puedo manejar este momento".



Conectar y calmarse

Intente consolar o calmar directamente al niño pequeño por medio de:

- cantarle o tararearle.
- levantarlo y mecerlo.
- consolarlo verbalmente.
- modelarlo autorregulación.

Intente controlar el entorno del niño pequeño por medio de:

- atenuar las luces.
- trasladarlo a una nueva habitación o ir afuera para tomar aire fresco.
- cambiar de actividad.

"Puedo ver que podrías estar enojado. Vamos a respirar profundamente juntos y podemos intentarlo de nuevo".

"Estoy aquí contigo".



Para los niños pequeños con historias de trauma

Sus señales sobre su necesidad de co-regulación pueden no estar claras o pueden rechazar activamente sus intentos de co-regulación.

Es posible que deba hacer muchos intentos de co-regulación antes de sentirse exitoso/a.

Con el tiempo, sus respuestas sensibles y consistentes permitirán que el niño dependa de usted para la co-regulación.

