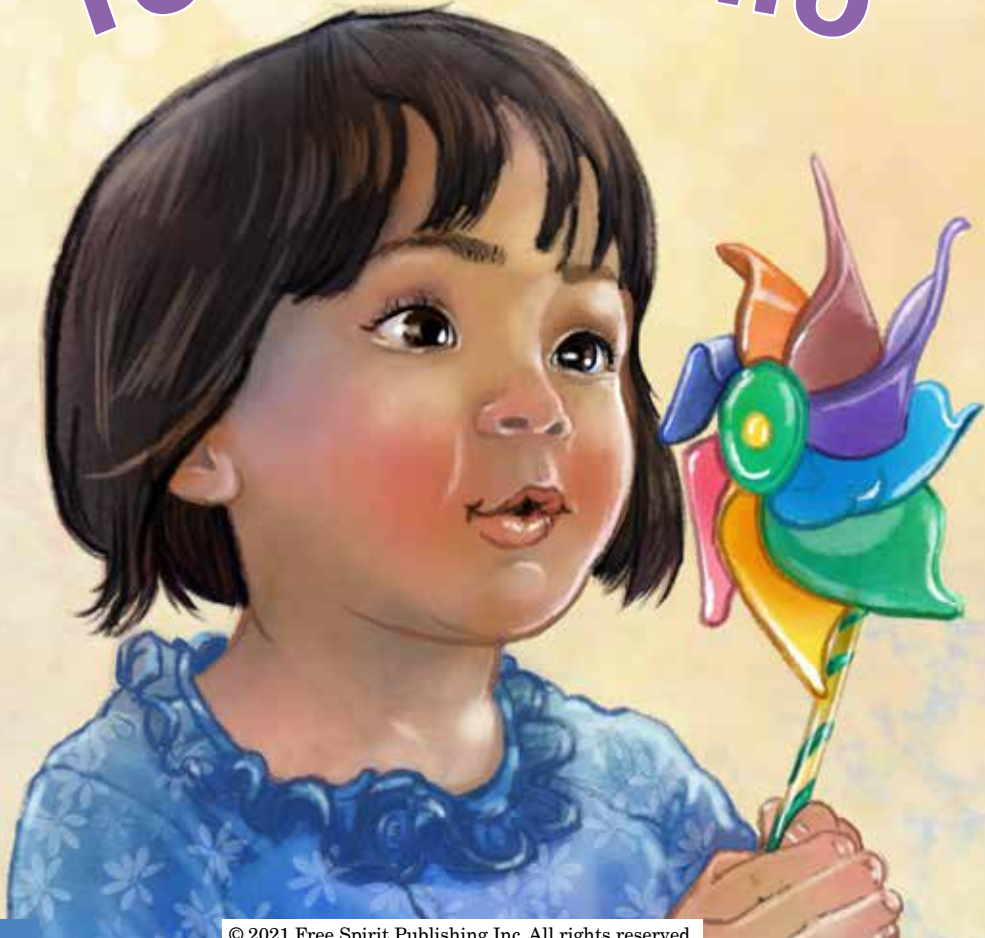


I Calm Down Yo me calmo



© 2021 Free Spirit Publishing Inc. All rights reserved.

free spirit
PUBLISHING®

Cheri J. Meiners, M.Ed. • Ilustrado por Penny Weber

I see things
all around me.

Hay tanto para ver
a mi alrededor.



And I **think** and **feel** lots
of things *inside* me.



Y entonces **pienso** y **siento**
muchas cosas *dentro* de mí.



Tips and Activities for Helping Children Feel Calm

Toddlers experience a spectrum of emotions. With your help, and with practice, they can learn to recognize when they are feeling overwhelmed and learn ways to feel calmer.

Be empathetic. Ask questions about what happened and how the child feels. Listen to the child's concerns. Then talk together about a solution.

Be an example of calm. Be patient as you help children solve problems. State expectations firmly but kindly, and don't change the rules to give in to a child's tantrum.

Show that you care. Let children know that they are never alone and that there are many people who want to help them.

Notice and affirm children's efforts to manage their emotions. Toddlers will be encouraged to please you and will start to learn that they feel much better when they are able to regulate their emotions.

Make calming cards. Write the calming strategies from this book on separate index cards, adding an illustration for each: *deep breath, happy thoughts, talk about it, ask for help, hug*. Add a few of your favorite calming activities too. Talk about the strategies, then give children cards and have them act out responses to different scenarios.

Make a calming jar. Mix one part corn syrup or white glue with two parts water. Stir in some glitter, and pour the mixture into a clear jar with a lid. Seal the lid with hot glue or super glue. As children shake the jar, explain that the whirling glitter is like all the thoughts and feelings inside them. Watch together as the glitter settles. Explain that children's thoughts and feelings can settle too.



Consejos y actividades para ayudar a los niños a sentirse calmados

Los niños pequeños experimentan diversidad de emociones. Con su ayuda y con la práctica, ellos pueden aprender a reconocer el momento cuando se sienten abrumados y las maneras de sentirse más tranquilos.

Muestre empatía. Pregúntele al niño sobre lo que sucedió y cómo se siente. Deje que le cuente lo que le preocupa y luego hablen juntos para encontrar una solución.

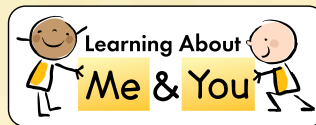
Sea un ejemplo de calma. Muestre paciencia mientras ayuda a los niños a resolver problemas. Expresé sus expectativas con firmeza y a su vez con amabilidad, pero no cambie las reglas para ceder ante la rabieta de un niño.

Demuestre su interés. Comunique a los niños que ellos nunca están solos y que siempre hay muchas personas que quieren ayudarlos.

Observe y ratifique los esfuerzos que los niños hacen para controlar sus emociones. Los niños se sentirán motivados para complacerlo y empezarán a aprender que se sienten mucho mejor cuando pueden controlar sus emociones.

Escriba mensajes calmantes en fichas. Escriba las estrategias tranquilizantes expuestas en este libro en fichas separadas y luego adicione una ilustración en cada una: *respiración profunda, pensamientos felices, hablar sobre el asunto, pedir ayuda, abrazos*. También puede agregar algunas de sus actividades calmantes preferidas. Hable sobre las estrategias, entregue las fichas a los niños y pídale que actúen según las respuestas a las diferentes situaciones.

Fabrique un “frasco calmante”. Mezcle una parte de melaza o pegamento blanco con dos partes de agua. Agregue un poco de escarcha de decoración y vierta la mezcla en un frasco transparente con tapa. Selle la tapa con un pegamento fuerte. A medida que los niños agitan el frasco, explíqueles que la escarcha en movimiento es similar a todos los pensamientos y sentimientos que tienen en su interior. Observe en compañía de ellos cómo se va asentando la escarcha. Explíqueles que sus pensamientos y sentimientos también pueden calmarse.



I Calm Down

A book about working through strong emotions

“Sometimes things seem hard, and my feelings are really big.” This gentle book helps toddlers work through strong feelings. Children learn simple strategies to calm themselves and are reassured that it’s okay to ask for help and comfort.

Yo me calmo

Un libro sobre cómo manejar las emociones fuertes

“A veces las cosas parecen ser muy difíciles y mis sentimientos son muy fuertes”. Esta agradable lectura ayuda a los niños pequeños a superar los sentimientos fuertes. Aquí aprenderán simples estrategias para calmarse mientras se les asegura que es correcto pedir ayuda y consuelo.

Text copyright © 2020 by Cheri J. Meiners, M.Ed. Illustrations copyright © 2020 by Free Spirit Publishing Inc.
Translation copyright © 2022 by Free Spirit Publishing Inc. All rights reserved.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Names: Meiners, Cheri J., 1957– author. | Weber, Penny, illustrator. | Rojas, Edgar, translator. | Meiners, Cheri J., 1957– I calm down. | Meiners, Cheri J., 1957– I calm down. Spanish.

Title: I calm down : a book about working through strong emotions = yo me calmo : un libro sobre cómo manejar las emociones fuertes / Cheri J. Meiners, M.Ed. ; ilustrado por Penny Weber ; traducido por Edgar Rojas. Other titles: Yo me calmo

Description: Minneapolis, MN : Free Spirit Publishing Inc., [2022] | Series: Learning about me and you | Audience: Ages 2-4
Identifiers: LCCN 2021030524 (print) | LCCN 2021030525 (ebook) | ISBN 9781631986710 (board) | ISBN 9781631986727 (pdf)
Subjects: LCSH: Calmness—Juvenile literature.

Classification: LCC BF575.C35 M4518 2022 (print) | LCC BF575.C35 (ebook) | DDC 155.4/124—dc23

LC record available at <https://lcn.loc.gov/2021030524>

LC ebook record available at <https://lcn.loc.gov/2021030525>

Translation by Edgar Rojas, EDITARO

Translation edited by Dora O'Malley

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Printed in China

R18861021

free spirit
PUBLISHING®



Helping kids
help themselves®
since 1983

freespirit.com

ISBN 978-1-63198-671-0

US \$8.99

