

IN THE MOMENT

WHAT TO DO WHEN CHILDREN STRUGGLE

STOP & REGULATE YOURSELF. REMAINING CALM CAN HELP.

1 Keep yourself in the moment



2 Access your **THINKING BRAIN**



3 Give your child a model to mirror



PROVIDE CO-REGULATION.

4 Offer **LOVING** physical touch



5 Remind children of **CALMING** strategies and practice these **with** them



HELP PROBLEM-SOLVE. WHEN YOUR CHILD IS REGULATED, HELP THEM.

6 **NAME** the problem



7 Offer some solutions



8 Offer them an alternative activity



PYRAMID MODEL
PRACTICE GUIDE

UConn
SCHOOL OF SOCIAL WORK
INNOVATIONS INSTITUTE

Developed by the Parent, Infant & Early Childhood Team at the UConn School of Social Work and the JHU School of Education with support from the Division of Early Childhood at MD Department of Education, 2024.

EN EL MOMENTO

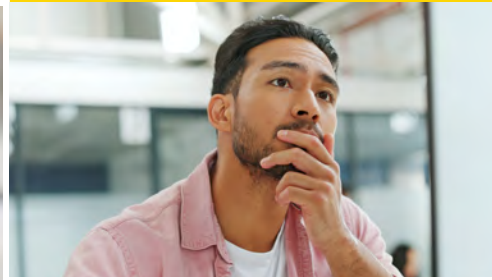
QUÉ HACER CUANDO LOS NIÑOS TIENEN DIFICULTADES

DETÉNGASE Y REGÚLESE. MANTENER LA CALMA PUEDE AYUDAR.

1 Manténgase en el momento



2 Acceda a su **CEREBRO PENSANTE**



3 Bríndele a su hijo un modelo al que imitar



PROPORCIONE UNA REGULACIÓN

4 Ofrezca un contacto físico **AFECTUOSO**



5 Recuérdeles a los niños las estrategias **CALMANTE**s y practíquelas con ellos



AYUDE A RESOLVER EL PROBLEMA. CUANDO SU HIJO ESTÉ DESREGULADO, AYÚDELO.

6 **NOMBRE** el problema



7 Ofrezca algunas soluciones



8 Ofrezcale una actividad alternativa



GROUNDING WITH THE FIVE SENSES

How to Help Your Child Regulate, Using Grounding Techniques

Strategies to Use with CHILDREN UNDER AGE 3

Name **3** things you can see:



Name **3** things you can hear:



Move **3** body parts:



Strategies to Use with CHILDREN OVER AGE 3



5 THINGS YOU CAN SEE

4 THINGS YOU CAN TOUCH



3 THINGS YOU CAN HEAR

2 THINGS YOU CAN SMELL



1 THING YOU CAN TASTE



PYRAMID MODEL
PRACTICE GUIDE

UConn
SCHOOL OF SOCIAL WORK
INNOVATIONS INSTITUTE

Developed by the Parent, Infant & Early Childhood Team at the UConn School of Social Work and the JHU School of Education with support from the Division of Early Childhood at MD Department of Education, 2024.

ENFOQUE CON LOS CINCO SENTIDOS

Cómo ayudar a su hijo a regularse mediante técnicas de enfoque

Estrategias para utilizar con
NIÑOS MENORES DE 3 AÑOS

Nombra **3** cosas que puedas ver:



Nombra **3** cosas que puedas oír:



Mueve **3** partes de tu cuerpo:



Estrategias para utilizar con
NIÑOS MAYORES DE 3 AÑOS



NOMBRA **5** COSAS
QUE PUEDES VER

NOMBRA **4** COSAS
QUE PUEDES TOCAR



NOMBRA **3** COSAS
QUE PUEDES OÍR

NOMBRA **2** COSAS
QUE PUEDES OLER



NOMBRA **1** COSA QUE
PUEDES SABOREAR



PYRAMID MODEL
PRACTICE GUIDE

UConn
SCHOOL OF SOCIAL WORK
INNOVATIONS INSTITUTE

Desarrollado por el Equipo de Progenitores, Infantes y Primera Infancia de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Connecticut y la Escuela de Educación de la Universidad Johns Hopkins con el apoyo de la División de Primera Infancia del Departamento de Educación de Maryland, 2024.

pequeños momentos, **GRAN IMPACTO**

Conectar y comunicarse con su hijo durante las rutinas diarias

EN LA TIENDA DE COMESTIBLES

- Dele a su hijo una lista de artículos que puede encontrar y agregar al carrito
- Hablen sobre los diferentes alimentos que ven (colores, formas, etc.) y elijan un nuevo alimento para probar
- Hablen sobre esperar y ser pacientes mientras esperan en la fila



MIENTRAS PREPARA LA COMIDA

- Su hijo puede ayudarlo a revolver, agregar ingredientes y limpiar derrames
- Hable sobre las texturas de los alimentos y haga una prueba de sabor
- Aproveche esta situación como una oportunidad para hablar sobre seguridad (estufa caliente, utensilios afilados)



DURANTE LA HORA DE LA COMIDA

- Incluso los niños muy pequeños pueden ayudar a poner la mesa
- Use buenos modales cuando pida que le pasen alimentos alrededor de la mesa
- Si algo se derrama, practique la paciencia y la aceptación



HORA DEL BAÑO

- Mientras se baña, describa cómo se siente el jabón y el agua en su piel
- Cante canciones sobre las partes del cuerpo
- Hable sobre cómo la hora del baño le hace sentir tranquilo y relajado
- Pregunte ¿Qué olores sientes? ¿El agua hace sonidos?
- Permita que su hijo bañe a su juguete favorito



LAVADO DE ROPA

- Doblar la ropa desarrolla las habilidades motoras y ofrece una gran oportunidad para descubrir diferentes texturas
- ¿Cómo se siente? ¿Es suave o áspero? ¿Te hace sentir cálido y acogedor?



EN EL AUTOMÓVIL

- Jueguen al "eye-spy" [veo veo] con formas y colores
- Canten canciones
- Hablen sobre su día
- Tenga una bolsa con juguetes seguros para el automóvil para viajes largos



RUTINAS PARA LEVANTARSE Y ACOSTARSE

- Conecte durante las rutinas: Hable sobre su día, haga preguntas sobre los éxitos y desafíos de su hijo de ese día
- Lean un cuento
- Practiquen técnicas de relajación y hablen sobre cómo se siente el cuerpo



small moments, **BIG IMPACT**

Connecting and Communicating With Your Child During Daily Routines

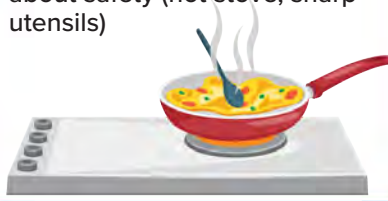
AT THE GROCERY STORE

- Give your child a list of items they can find & add to the cart
- Talk about the different foods you see (colors, shapes, etc.) & choose one new food to try
- Talk about waiting & being patient while waiting in line



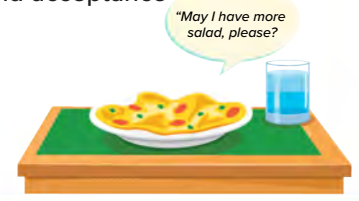
WHILE MAKING MEALS

- Your child can help you stir, add ingredients, and wipe up spills
- Talk about the textures of the foods & do a taste test
- Use this as an opportunity to talk about safety (hot stove, sharp utensils)



DURING MEALTIME

- Even very young children can help set the table
- Use good manners when asking to pass food items around the table
- If there is a spill, practice patience and acceptance



BATHTIME

- While washing, describe how the soap and water feel on your skin
- Sing songs about body parts
- Talk about how bath time makes you feel calm and relaxed
- What do you smell? Does the water make sounds?
- Allow your child to wash a favorite toy



LAUNDRY

- Folding laundry develops motor skills & offers a great opportunity to discover different textures
- How does it feel? Is it soft or rough?
- Does it make you feel warm and cozy?



IN THE CAR

- Play 'eye-spy' with shapes & colors
- Sing songs
- Talk about your day
- Have a bag with car-safe toys for long trips



BEDTIME & WAKE UP ROUTINES

- Connect during routines: Talk about your day, ask questions about your child's successes & challenges from that day
- Read a story
- Practice relaxation techniques and talk about how your body feels



DESCRIBA SUS PROPIOS SENTIMIENTOS

"¡Ah! Me siento frustrado por tener que esperar".

"Leamos este libro juntos para mantenernos ocupados".

???

HAGA PREGUNTAS

CANTE CANCIONES DE CUNA



RELATE SUS RUTINAS

"Ahora voy a cambiarte el pañal".



HABLE SOBRE SU DÍA

CÓMO FAVORECER LA COMUNICACIÓN A MEDIDA QUE SU BEBÉ **CRECE**



INFORME SUS PLANES



CUENTE SU DÍA



"¡1, 2, 3, 4, preparémonos para ir a la tienda!"



INVENTE CANCIONES



LEA LIBROS HACIENDO DIFERENTES VOCES

"¡Sí! Ta-Ta-Ta. Estoy preparando tu biberón".

REPITA LOS SONIDOS QUE HACEN

DESCRIBE YOUR OWN FEELINGS

"Wow! I'm feeling frustrated about having to wait."

"Let's read this book together to keep busy."

???

ASK QUESTIONS

SING LULLABIES



NARRATE YOUR ROUTINES

"I'm going to change your diaper now."



TALK ABOUT YOUR DAY

HOW TO SUPPORT COMMUNICATION AS YOUR BABY GROWS



ANNOUNCE YOUR PLANS



NARRATE YOUR DAY



"1, 2, 3, 4 – let's get ready to go to the store!"



MAKE UP SONGS



READ BOOKS IN DIFFERENT VOICES

"Yes! Ba-Ba-Ba. I'm making your bottle."

REPEAT THE SOUNDS THEY MAKE

CHALLENGING BEHAVIOR?

What To Do Next



RELATIONSHIPS

Look closely at your **relationship** with this child.
Do they feel welcome in the classroom?
Are they only called upon when they need redirecting?
What **strategies** have you tried to develop your relationship?

ENVIRONMENT

Is there something in the environment that is triggering behavior?
Could centers be adjusted? Could the child have alternative seating during circle?
Is the child aware of the **expectations**?
What **strategies** have you tried?

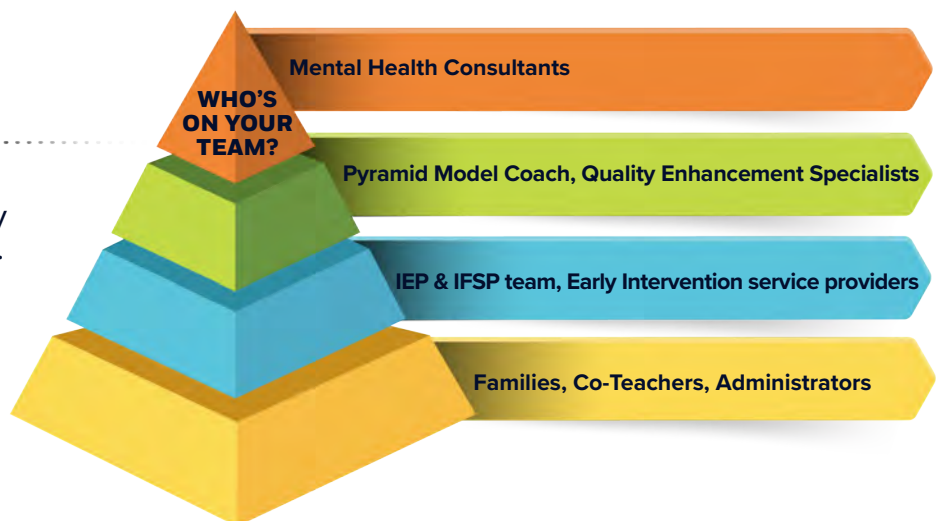


BECOME A DETECTIVE

- Begin with reviewing the **Pyramid Model Practices Checklist**. Are there any practices that are missing from your classroom? What can be added or become more **consistent**?
- Begin collecting data about the child's behavior and what happens before and after the expressions of this behavior.
 - Review all assessments and screenings completed for this child. Does anything need to be addressed?

WORK WITH YOUR TEAM

Engage with families, coworkers, & community providers to come up with a plan for this child.



¿COMPORTAMIENTO DESAFIANTE?

Qué hacer a continuación



RELACIONES

Examine detenidamente su relación con este niño.

¿Se siente bienvenido en el aula?

¿Solo lo llaman cuando necesita ser reorientado?

¿Qué estrategias ha probado para desarrollar su relación?

ENTORNO

¿Existe algo en el entorno que esté desencadenando el comportamiento?

¿Podrían adaptarse los centros?

¿Podría el niño sentarse en otro sitio durante el momento del círculo?

¿Es consciente el niño de lo que se espera de él?

¿Qué estrategias ha probado?



CONVIÉRTASE EN DETECTIVE

Comience con la revisión de la **Lista de verificación de prácticas del Modelo Pirámide**. ¿Existe alguna práctica que falte en su aula?

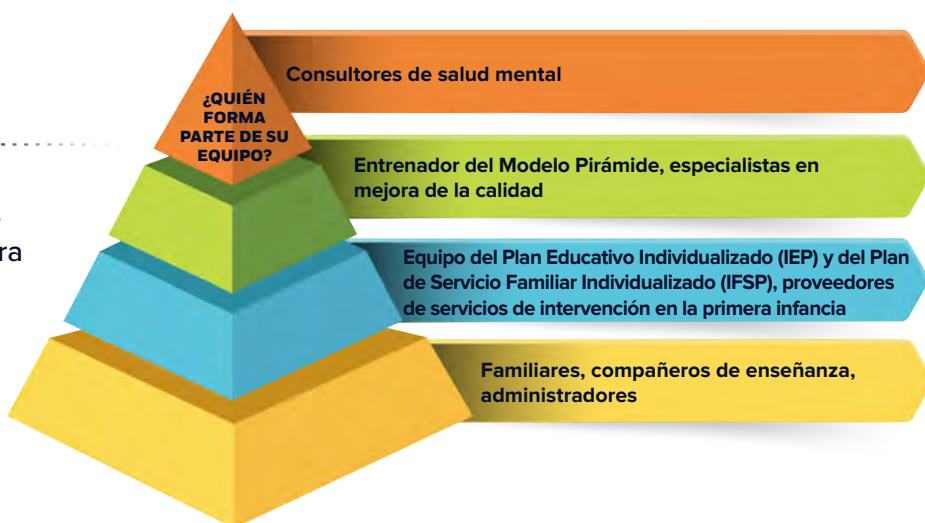
¿Qué podría agregarse o ser más **consistente**?

→ Comience a recopilar información sobre el comportamiento del niño y lo que sucede antes y después de que expresa este tipo de comportamiento.

→ Revise todas las evaluaciones y valoraciones que se llevaron a cabo para este niño. ¿Hay algo que deba tratarse?

TRABAJE CON SU EQUIPO

Interactúe con las familias, los compañeros de trabajo y los proveedores de la comunidad para elaborar un plan para el niño.



PYRAMID MODEL
PRACTICE GUIDE

UConn
SCHOOL OF SOCIAL WORK
INNOVATIONS INSTITUTE

Desarrollado por el Equipo de Progenitores, Infantes y Primera Infancia de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Connecticut y la Escuela de Educación de la Universidad Johns Hopkins con el apoyo de la División de Primera Infancia del Departamento de Educación de Maryland, 2024.

CONSCIENCIA DEL CUERPO

Ayude a los niños a nombrar sus emociones mientras son conscientes de las sensaciones de sus cuerpos.

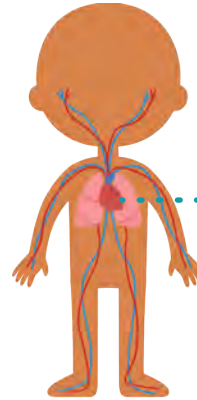
ACTIVIDADES DE CONSCIENCIA DEL CUERPO



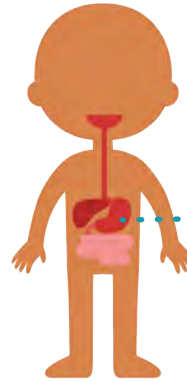
PODEMOS SENTIR NUESTRAS EMOCIONES



¿Sientes frío o calor?



¿Tienes el corazón acelerado?



¿Cómo se encuentra tu estómago?



¿Tienes los músculos relajados o tensos?



BODY AWARENESS

Help children name their emotions while being aware of the feelings in their bodies.

BODY AWARENESS ACTIVITIES

Lay on the floor with your hands on your belly. Feel your breath. Try it outside: can you feel the sun or wind on your skin?



Show your child the difference between a dry spaghetti noodle and a cooked noodle. Can they imitate the noodles by tensing and relaxing their muscles?



Run around the playground and then feel your heartbeat. Does your skin feel different? Are you sweating?



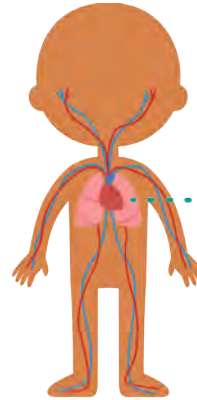
Talk about the different feelings in different parts of your body.



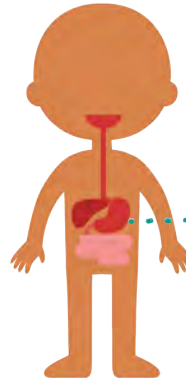
WE CAN FEEL OUR EMOTIONS



Do you feel hot or cold?



Is your heart racing?



How does your stomach feel?



Are your muscles relaxed or tense?



Behavior Detective Tips

When we see a child in a state of dysregulation, our job is to become a detective to understand what is happening for the child and how to best support them.

WHAT IS MOTIVATING THIS BEHAVIOR? MAKE YOUR BEST GUESSES

Based on your observations of what is motivating the behavior.....

Try something new!

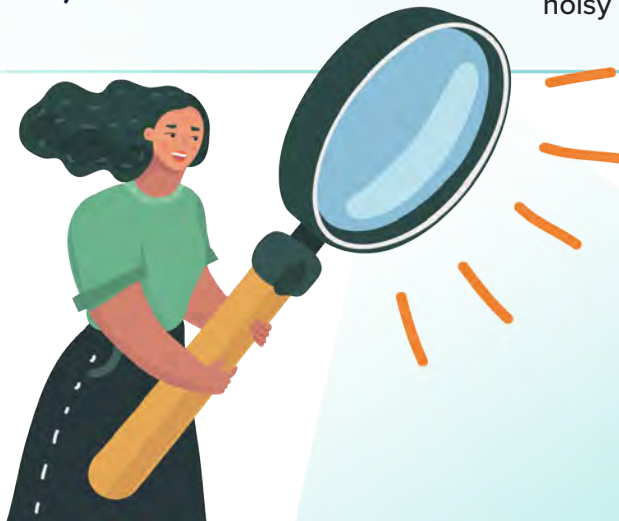
Is the child seeking connection with another person? → If the child is seeking comfort or connection with you, can you pause your activities for a few minutes and offer a hug, snuggle, or even just eye contact? Can the child be your “helper?”

Does the child want a specific toy or want to engage in a specific activity? → If the child is trying to obtain a toy, is there a similar toy nearby? Model how to play with it and see if they become interested.

Is the child seeking sensory stimulation? → If the child is seeking sensory stimulation, can you offer a fidget toy? Can you take a break and play in the sink or with playdough? Maybe a dance break?

Is the child trying to avoid a less preferred task? (Cleaning up, brushing teeth, coming inside) → Is it possible to offer an If/Then statement to complete a less-preferred task and move onto something they prefer? “If you clean up your toys, then we can go outside and play for 10 minutes.”

Is the child trying to avoid attention from others? Is the child trying to avoid sensory stimulation? (Is it too loud or too dark; are there too many people around) → If the child seems to be over stimulated, is there a quiet place you can go with them? Can you turn down the lights? Can you offer a blanket and a cozy space? Do you have headphones or earmuffs they could wear in noisy spaces?



Consejos para detectives de comportamiento

Cuando observamos a un niño en un estado de desregulación, nuestro trabajo es convertirnos en detectives para comprender qué le está sucediendo al niño y cuál es la mejor forma de brindarle apoyo.

¿QUÉ MOTIVA ESTE COMPORTAMIENTO? HAGA SUS MEJORES CONJETURAS

En función de sus observaciones sobre lo que motiva el comportamiento...

¡Pruebe algo nuevo!

¿El niño busca conectar con otra persona?

→ Si el niño busca consuelo o una conexión con usted, ¿puede hacer una pausa en sus actividades durante unos minutos y ofrecerle un abrazo, acurrucarse con él o incluso simplemente mirarle a los ojos? ¿Puede el niño ser su "ayudante"?

¿El niño quiere un juguete específico o quiere participar en una actividad específica?

→ Si el niño está tratando de conseguir un juguete, ¿hay un juguete similar cerca? Muéstrole cómo jugar con él y vea si se interesa.

¿El niño está buscando estimulación sensorial?

→ Si el niño está buscando estimulación sensorial, ¿puede ofrecerle un juguete antiestrés? ¿Puede tomarse un descanso y jugar en el fregadero o con plastilina? ¿Puede tomarse un descanso para bailar?

¿El niño intenta evitar una tarea menos preferida? (Ordenar, cepillarse los dientes, entrar a la casa)

→ ¿Es posible plantear una situación si-entonces para que complete una tarea menos preferida y pase a algo que prefiera? "Si ordenas tus juguetes, entonces podemos salir a jugar por 10 minutos".

¿El niño está intentando evitar la atención de los demás? ¿El niño está tratando de evitar la estimulación sensorial? (Está demasiado alto o demasiado oscuro; hay demasiada gente alrededor)

→ Si el niño parece estar sobreestimulado, ¿hay algún lugar tranquilo al que pueda llevarlo? ¿Puede apagar las luces? ¿Puede ofrecerle una manta y un espacio acogedor? ¿Tiene auriculares u orejeras que pueda usar en espacios ruidosos?



Let's Take a Breath

MIND BREAKS FOR KIDS



Why Does Deep Breathing Help?

When children feel upset, excited, or overwhelmed, their bodies go into “fast mode.” Their hearts beat faster, their breathing gets quick, and it can be hard to listen or calm down. Deep breathing helps the body slow down. It sends a message to the brain that the child is safe.

This helps: Slow the heart rate Relax tight muscles Calm big feelings Improve focus and listening

Deep breathing is a simple tool children can use anytime they need help calming their bodies.

How Deep Breathing Supports SELF REGULATION

Self-regulation means being able to notice feelings and calm the body. Young children are still learning this skill.

When adults practice deep breathing with children, they learn healthy ways to handle big feelings, they feel supported and safe, learn what calm feels like and adults are supported too!

Breathing works best when it is practiced before children are very upset and when it is taught in a fun, playful way.

Tips for Families:

Practice breathing when children are calm, not during hard moments; Keep breathing activities short and playful; Praise effort: “You are trying to calm your body!”

Easy Ways to Practice Deep Breathing With Children

Blow Bubbles: Have children take a deep breath in through their nose and slowly blow to make bubbles. Slow breaths make the best bubbles!

Calm-Down Glitter Bottle: Shake a glitter bottle and watch the glitter slowly settle while taking deep, slow breaths together. Encourage children to breathe in while the glitter moves and breathe out as it settles.

Pinwheels: Children take a deep breath in and gently blow to make the pinwheel spin.

Teddy Bear Breathing: Have a child lie down and place a stuffed animal on their belly. Watch the toy go up and down as they breathe in and out.

Smell the Flower, Slowly Blow the Candle: Pretend to smell a flower (slow breath in) and slowly blow out a candle (slow/long breath out).

Hand Breathing: Slowly trace each finger up and down while breathing in and out. As you trace up, breathe in and as you go down, breath out.



Tomemos un momento para respirar.

PAUSAS DIVERTIDAS PARA LA MENTE DE LOS NIÑOS



¿Por qué es buena la respiración profunda?

Cuando los pequeños se sienten alterados, emocionados o abrumados, su cuerpo entra en un estado de alerta constante. Su corazón late más rápido, su respiración se acelera y puede ser complicado para ellos escuchar o tranquilizarse. La respiración profunda ayuda al cuerpo a relajarse y le dice al cerebro que el niño está a salvo.

Esto ayuda a: Reducir la frecuencia cardíaca, relajar los músculos tensos, calmar las emociones fuertes, mejorar la concentración y la capacidad de escuchar.

La respiración profunda es una técnica fácil que los niños pueden usar siempre que necesiten un poco de ayuda para tranquilizar su cuerpo.

Cómo la respiración profunda puede ayudar

AUTORREGULACIÓN

La autorregulación es la habilidad de reconocer nuestras emociones y tranquilizar nuestro cuerpo. Los más pequeños todavía están en el proceso de aprender a hacerlo.

Cuando los mayores hacen ejercicios de respiración profunda con los pequeños, ellos aprenden maneras saludables de manejar emociones fuertes, se sienten respaldados y seguros, descubren lo que significa estar en calma, ¡y los mayores también reciben apoyo!

Los ejercicios de respiración funcionan mejor cuando se hacen antes de que los niños se sientan muy alterados y cuando se enseñan de una forma divertida y juguetona.

Consejos para las familias:

Practica la respiración cuando los niños estén relajados, no en momentos complicados; haz que las actividades de respiración sean breves y divertidas; elogia el esfuerzo: "¡Estás trabajando para calmar tu cuerpo!".

Formas fáciles de practicar la respiración profunda con los peques

Hacer burbujas: Anima a los niños a que tomen una respiración profunda por la nariz y soplen despacito para crear burbujas. ¡Las respiraciones suaves hacen las burbujas más increíbles!

Botella de purpurina relajante: Agita la botella y mira cómo la purpurina se va asentando lentamente mientras respiran hondo y despacio. Invita a los niños a inhalar cuando la purpurina se mueve y a exhalar cuando se queda quieta.

Molinillos de viento: Los peques respiran hondo y soplan con suavidad para hacer girar el molinillo.

Respiración del osito de peluche: Pide a un niño que se acueste y pon un peluche sobre su barriguita. Mira cómo el juguete sube y baja cuando respira, al inhalar y exhalar.

Huele la flor, sopla suavemente la vela: Imagina que estás oliendo una flor (inhala despacito) y sopla suavemente una vela (exhala despacio y durante un buen rato).

Respiración con las manos: Desliza suavemente cada dedo hacia arriba y hacia abajo mientras respiras. Al subir, inhala; al bajar, exhala.

