

Worries Are Not Forever

Las preocupaciones no
duran para siempre

English-Spanish
Inglés-Español

free spirit
PUBLISHING®

Elizabeth Verdick
Ilustrado por Marieka Heinlen

The world is a big,
beautiful place.

El mundo es un lugar
grande y hermoso.



But BIG sometimes feels a little scary.
Your heart beats faster.

Pero a veces lo GRANDE nos da un poco
de miedo. Tu corazón palpita más rápido.

Your tummy feels like it's full
of butterflies.

Sientes como si tuvieras
mariposas en el estómago.




And you start to *worry*.

Y comienzas a *preocuparte*.

What does it mean to worry?
Worries are thoughts like:

¿Qué significa preocuparse? Las
preocupaciones son pensamientos como:



“Something could go wrong.”
“Something bad might happen.”
“Algo podría salir mal”.
“Algo malo podría suceder”.

Guess what?
You are bigger
than your worries.

¿Adivina qué?
Eres más grande que
tus preocupaciones.

Tips for Parents and Caregivers

Be patient. Your child might be clingier than usual, find separation difficult, have new fears about everyday things, or ask “What if” questions (“What if something bad happens?”). Be reassuring and stay calm. You are your child’s best teacher.

Talk about fears. Young children often have trouble describing emotions. Ask questions: “Did the loud bark surprise you?” “Is your heart beating faster?” Let your child know you understand.

Rely on routines. Toddlers thrive on structure. Predictable routines help them know what to expect. Plus, healthy routines around food, sleep, and exercise promote good physical, mental, and emotional health.

Limit screen time. What young children see on screens can have a big effect, so monitor their screen exposure.

Teach self-soothing techniques. Help manage your child’s fears and worries. Teach your child to recognize the physical symptoms of stress, such as a racing heart or a tickly tummy. Practice self-soothing skills, like gentle rocking or taking deep breaths, together.

Think before you speak. Avoid negative phrases like, “Don’t be a worrywart.” Be patient and boost your child’s confidence. Notice when your child tries something new or has fun without worry.

Seek help. Sleep disruptions, increased tears or tantrums, frequent stomachaches, thumb-sucking, and hair chewing can be signs that your child’s anxieties are cause for concern. If your child appears to be in distress, consult a healthcare provider.



Consejos para los padres y para quienes cuidan a los niños

Tenga paciencia. Es posible que el niño sea más apegado de lo normal, se le dificulte la separación, tenga nuevos temores sobre las cosas cotidianas o haga preguntas como “¿Qué pasa si?” (“¿Qué pasa si sucede algo malo?”). Actúe de una manera reconfortante y mantenga la calma. *Usted* es el mejor maestro del niño.

Hable sobre los temores. A los niños pequeños se les dificulta con frecuencia describir sus emociones. Haga preguntas como: “¿Te sorprendió el fuerte ladrido?”; “¿Tu corazón está palpitando más rápido?”. Comuníquelo al niño que usted entiende la situación.

Confíe en las rutinas. Los niños pequeños se desarrollan con más rapidez cuando se les establece una estructura. Las rutinas predecibles les ayudan a saber qué esperar. Además, las rutinas saludables relacionadas con la comida, dormir y el ejercicio promueven una buena salud física, mental y emocional.

Limite el tiempo de uso de las pantallas electrónicas. Las imágenes e información que aparece en las pantallas pueden tener un gran efecto en los niños pequeños y por lo tanto vigile el tiempo que están expuestos a estos dispositivos.

Enseñe técnicas para auto-calmarse. Ayude al niño a lidiar con sus temores y preocupaciones. Enséñele a reconocer los síntomas físicos del estrés (como el palpar acelerado del corazón o el cosquilleo en el estómago). Practique las técnicas para auto-calmarse en compañía del niño (como mecerse suavemente o respirar profundamente).

Piense antes de hablar. Evite las frases negativas como “No seas pesimista”. Tenga paciencia y estimule la confianza del niño. Ponga atención cuando el niño intenta hacer algo nuevo o se divierte sin preocuparse.

Busque ayuda. Las interrupciones al dormir, el aumento en el llanto o las rabietas, los dolores frecuentes de estómago, el chuparse el dedo y masticar el cabello pueden indicar que la ansiedad del niño es motivo de preocupación. Si el niño se encuentra en estado de aflicción, consulte a un médico o especialista.

