

Voices Are Not for Yelling
La voz no es para gritar

English-Spanish
Inglés-Español

free spirit
PUBLISHING®

Elizabeth Verdick
Ilustrado por Marieka Heinlen

© 2017 Free Spirit Publishing Inc. All rights reserved.

You have an indoor voice. It's quiet.

Tienes un tono de voz bajo para hablar adentro. Es un tono calmado.



You have an outdoor
voice. It's LOUD!

Tienes un tono de
voz para hablar afuera.
¡Es un tono ALTO!



Tips for Parents and Caregivers

When things don't go their way, young children can quickly lose their cool, but that doesn't mean *you* can. Staying calm when toddlers are melting down is the best way to cope—and to help.

Stick to routines. A child who's hungry, thirsty, or tired is more likely to get cranky or upset. Create dependable routines around meals, snacks, naps, and bedtime.

Give children choices. To empower toddlers and keep things simple, offer a choice of two things: "Do you want to eat an apple or a banana?"

Find ways to say yes. Young children hear a lot of "No," "Stop," and "Don't." Whenever possible, say yes! Let your toddler safely explore and try new things. Phrase rules positively: Instead of "Stop screaming," say, "Voices are not for yelling."

Stay busy and active. Children who feel cooped up and bored may act out. Physical activity helps them blow off steam.

Teach calm-down skills. Show your child how to breathe deeply to calm down. Demonstrate during a quiet time and practice often. When little ones act out, calmly say, "Use your words," or use the hand signal for quiet (index finger to lips). Your child learns from watching you, so model positive ways to handle strong feelings.

Get down to the child's level. When you're speaking with young children, kneel or bend so you can look them in the eye. This helps a child feel seen and heard.



Consejos para los padres y para quienes cuidan a los niños

Cuando las cosas no salen como lo desean, los niños pueden perder rápidamente el control. Eso no significa que *usted* también puede perder el control. Cuando los niños están agitados, la mejor manera de ayudar a resolver la situación es permanecer calmado.

Mantenga las rutinas. Un niño que tiene hambre, sed, está cansado o mojado tiene más posibilidades de enojarse o molestar. Mantenga rutinas confiables durante las comidas, los refrigerios y las siestas.

Ofrezcales alternativas. Para dar a los niños capacidad de decisión y mantener las cosas simples, ofrezca escoger dos alternativas: "¿Quieres comer una manzana o una banana?"

Busque la manera de decir sí. Los niños escuchan con mucha frecuencia las palabras "No", "Para" y "No hagas eso". En lo posible diga "¡sí!" y permita que el niño explore con seguridad y ensaye nuevas cosas. Comunique las reglas de manera positiva: en lugar de decir "Deja de gritar", puede decir: "La voz no es para gritar".

Manténgalos ocupados y activos. Los niños que se sienten encerrados y aburridos pueden reaccionar con gritos o llanto. La actividad física les ayuda a desahogarse.

Enséñeles técnicas para que se tranquilicen. Muestre al niño cómo respirar profundamente para calmarse. Demuéstrele cómo hacerlo durante los momentos inactivos y practique con frecuencia. Luego, cuando los niños se comporten mal, diga con calma "dilo con palabras" o utilice su mano para indicar que hay que hacer silencio (el dedo índice sobre los labios). El niño aprende al observarlo a usted y por lo tanto demuestre las maneras positivas de controlar las fuertes emociones.

Agáchese a la altura del niño. Cuando hable con los niños, arrodílese o agáchese para que pueda mirarlos a los ojos. Mantenga su expresión facial y emplee un tono de voz suave y moderado. Esto ayuda a que el niño sienta que lo están viendo y escuchando.

EARLY CHILDHOOD/AGES 0-4
PRIMERA INFANCIA/0-4 AÑOS

Voices Are Not for Yelling

The toddler years are full of growth and smiles . . . but also tantrums. Friendly and encouraging, this board book helps little ones understand why it's better to use an indoor voice. Includes tips for parents and caregivers.

La voz no es para gritar

Durante la temprana edad los niños están llenos de energía, risas, dulzuras y también de rabietas. Fácil de leer y a su vez estimulante, este libro de cartón ayuda a los pequeños a entender por qué es mejor hablar adentro con un tono de voz bajo. Incluye consejos para los padres y para quienes cuidan a los niños.

Look for other Best Behavior® books
Busque más libros Best Behavior®



Text copyright © 2017, 2015 by Elizabeth Verdick.
Illustrations copyright © 2017, 2015 by Marieka Heinlen.
Translation copyright © 2017 by Free Spirit Publishing Inc. All rights reserved.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Names: Verdick, Elizabeth. | Heinlen, Marieka, illustrator.
Title: Voices are not for yelling = La voz no es para gritar / by Elizabeth Verdick ; illustrated by Marieka Heinlen.

Other titles: Voices are not for yelling (Ages 0-4) | Voz no es para gritar
Description: Minneapolis, MN : Free Spirit Publishing, Inc., 2017. | Series: The best behavior series | In English and Spanish. | Audience: Ages 0-4.
Identifiers: LCCN 2017009235 (print) | LCCN 2017010315 (ebook)
| ISBN 9781631981944 (board book) | ISBN 1631981943 (board book)
| ISBN 9781631981951 (Web PDF)

Subjects: LCSH: Voice—Juvenile literature. | Child psychology—Juvenile literature.
Classification: LCC QP306 .V47 2017 (print) | LCC QP306 (ebook)
| DDC 612.7/8—dc23

LC record available at <https://lccn.loc.gov/2017009235>

Translation by Edgar Rojas, EDITARO

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
Printed in China - R18860617

free spirit
PUBLISHING®



Helping kids
help themselves®
since 1983



ISBN 978-1-63198-194-4 US \$7.95

