



Winter 2025

Healthy Development Services /  
Children's Care  
Connection (C3) Newsletter

## Exploring Gentle Parenting



*Parenting today often looks very different from how many of us grew up. More and more families are embracing a “gentle parenting” approach, one that values respect, connection, and kindness while helping children feel seen and supported. At the same time, many parents share with us that setting boundaries can feel challenging. How do we stay calm and validating while also being clear and consistent?*

*In this edition of our newsletter, we explore just that: the balance between nurturing your child's feelings and being the reliable, compassionate leader they need. Boundaries are not about punishment or control; they're about safety, guidance, and teaching children the skills to manage big emotions. By setting limits with kindness and following through with consistency, we model emotional regulation and create the secure structure children thrive on.*

*At HDS, we've seen parents show incredible dedication to learning and growing in their parenting journey. We hope the tools, tips, and resources in this issue encourage and empower them as they continue building strong, respectful, and loving relationships with their children.*

*With warmth and support,  
The HDS N. Coastal, N. Central and South Bay Team*

### This Issue:

Setting Loving Boundaries: A  
Conscious Approach to Discipline

Creating Connection with  
Conscious Caregiving

Resource Corner

DEI Library: Gentle Parenting

Reflection Corner



# Setting Loving Boundaries: A Conscious Approach to Discipline

BY SANDRA HERNALVA AND JEN GOINS

As parents, it's natural to want children to listen and follow rules, especially if you grew up being expected to do so. However, **the goal of discipline isn't simply to have a child be obedient; it's about setting age – appropriate boundaries that foster safety, growth, and emotional well-being.**

**When thinking of boundaries, one might visualize a wall – something inflexible and non-negotiable.**

**We invite you to think of boundaries as roads – which has a clear path and paves the way for secure, loving relationships.**

When children begin to test set limits, it might feel personal, as if they're intentionally doing something because they know it will cause you frustration. This pushback on boundaries is not just children being defiant, but rather a normal part of their development. **Testing those boundaries lets them know that things will be consistent and reliable.** It also shows them that you're paying attention to what they're doing, their safety, and overall well-being.



In HDS, we share some concepts of Gentle Parenting, which includes focusing on the positive points of behavior and the understanding that there are no bad children, only opportunities to grow from and build resilience.

“Boundaries aren't walls to contain our children - they're roads that help guide them safely toward independence.”



This allows for behaviors to stand alone as opportunities for learning. Consider the perspective that a child is having a hard time and needs some adult support, rather than the child is giving the adult a hard time because they are difficult.

**Taking these challenging choices and turning them into teaching moments, though, can be very difficult.**



**A big component in navigating big emotions in children is parent composure as the emotions are happening.**



**When parents can stay calm, they are modelling self-regulation, showing children other ways of navigating what they feel.**



**Often when a child is upset, adults will try to distract or dismiss their feelings, but this can create a missed opportunity for children to practice processing their emotions.**

# Here are some things caregivers can try:



**Stay calm**  
Take a few  
calming breaths  
before jumping in

**Notice what is happening for  
your child**

"I notice that your face is red  
and hot. You are yelling."

**Name and validate the feeling**

"You are feeling mad because you wanted  
to take that toy home and I said no. I  
understand and know that is really hard."

**Reassure safety**

"I am here and you are safe. You can handle this."

**Redirect after child is calm**

"When we get home, let's find your cars and we can play with  
those."

**Setting boundaries with love and presence isn't just about managing behavior, it's about building trust, resilience, and a strong parent-child bond.** Next time a challenge arises, take a breath, stay calm, and guide your child through the moment. You're not just setting limits; you're teaching them how to thrive.



# CREATING CONNECTION WITH CONSCIOUS CAREGIVING

BY EMELY GUTIERREZ AND SHANNA WILSON

*“Can I be gentle AND set firm boundaries? What if my child never learns limits? What if I lose my cool and damage their self-esteem?”*

*These are common questions many caregivers ask. The good news? with intentional caregiving practices the possibilities are endless!*

## 1 What is Conscious Caregiving?

It's important to keep in mind that engaging in conscious caregiving techniques (sometimes referred to as “gentle parenting”) include:

- validating our child's emotion
- providing them with clear expectations and choices

While being aware of

- Their current emotional need
- Energy level
- Childhood experiences

Seeing our child's behavior as communication about their emotions or unmet needs, allows us to use our relationship with them as a tool to meet the needs while guiding them to healthier emotional and behavioral choices.

## 2 Everyday Example

“My child is melting down over something small...”

It's easy to feel frustrated or confused in these moments. Instead of reacting quickly or with anger, try:

- Pause for a moment
- Take a slow breath
- Consider what the situation feels like from your child's perspective

Then gently guide the moment by helping them:

- Name their feeling
- Explore their choices

This simple shift turns a stressful moment into an opportunity for connection and learning.



*Always be bigger, stronger, wiser, and kind. Whenever possible follow my child's lead, and when necessary, take charge.” — Circle of Security Parenting*

Conscious parenting does not mean we won't set limits, or experience big emotions. Conscious parenting is staying connected to our child and supporting them through even the most challenging feelings.



### 3 Why This Matters

Let's take a moment to think about when we, as adults, are having a tough day. What are things your loved ones do or say that help you feel better, what's helpful and what's not? Similarly, when our children are having big emotions, or a difficult time, they need us to help them understand their feelings and provide comfort or solutions to the challenges they face. The more we practice these skills, the more tuned in we can be, and the more a child has attuned caregiving experiences, the better they are at managing big feelings and challenges.

If Conscious Parenting feels out of our comfort zone, we can start by sitting with our child and noticing their cues during non-stressful moments. From there, we can notice what's happening in us as we observe and follow their cues. We are now in a curious space that allows us to consider what else we might say or do to guide our child's behavior. Now consider following the same process during a more stressful moment; soon you may find there are fewer stressful moments and more calm connected ones!

### 4 Conscious Parenting Strategies

- *Set a limit and follow-through*
- *Create and discuss boundaries around safety*
- *Label feelings, and think "connection before correction"*
- *Provide comfort during times of distress*
- *Offer developmentally appropriate options for children*
- *When needed make the choice for them and let them know you hope next time they make their choice*
- *Consider having protected time where our child knows when they will get to connect with us*
- *Take a moment to watch your child's emotional cues and notice your own thoughts or feelings*

#### Resources for Caregivers:



Book: No-Drama Discipline:  
The Whole-Brain Way to  
Calm the Chaos and  
Nurture Your Child's  
Developing Mind

<https://www.healthysteps.org/resource/positive-parenting/>

<https://www.circleofsecurityinternational.com/>

# Resource Corner

Compiled by Andrea Olivas Medina, Child and Family Specialist

*Dear Parents and Caregivers,*

*We hope you have enjoyed all the amazing information on positive Parenting that C3/HDS has provided you with throughout this newsletter. Here are some additional resources that can be helpful when leaning into a positive parenting approach. Please note that while we have done our best to identify resources and supports that best serve families, this list does not reflect all the available parenting literature. We urge you to use your discernment when determining that the resources are appropriate for your family based on your beliefs, values, and the parent you want to be. You will notice that although many of the resources listed in this guide are available in English and Spanish, there are a few that have not yet been made available in Spanish and there are a few you may be able to find in other languages upon searching. Please check back periodically to see if resources have been updated or modified.*

HealthyChildren.org | From the American Academy of Pediatrics

- Helping Little People Manage Big Feelings - HealthyChildren.org
- How to Have a Family Meeting - HealthyChildren.org
- Positive Reinforcement Through Rewards - HealthyChildren.org
- The "Perfect" Parent Myth - HealthyChildren.org
- Importance of Self-Care: Why Parents Need Time Out to Recharge - HealthyChildren.org
- Feeling Overwhelmed with Parenting Demands? - HealthyChildren.org

Sesame Workshop | Helping Children Everywhere Grow Smarter, Stronger, and Kinder.

- Parenting - Sesame Workshop
- Talking with Kids About Feelings - Sesame Workshop
- 6 Ways to Practice Nurturing Parenting - Sesame Workshop
- Parenting Moment: Reflecting - Sesame Workshop
- Parenting Moment: Enjoying! - Sesame Workshop

Positive Parenting | ZERO TO THREE

- Positive Parenting and the Seven Essential Life Skills for Children | ZERO TO THREE
- Nine Elements That Power Positive Parenting | ZERO TO THREE
- Managing Your Own Emotions: The Key to Positive, Effective Parenting | ZERO TO THREE

The Power of Positive Parenting | First 5 California

Positive Parenting Tips | Child Development | CDC

Dr. Becky Kennedy :

- Podcast: [Good Inside with Dr. Becky - YouTube](#)
- Ted Talk: [Becky Kennedy | Speaker | TED](#)
- Book: [Good Inside: A Practical Guide to Resilient Parenting Prioritizing Connection Over Correction: Kennedy, Dr. Becky: 9780063159488: Amazon.com: Books](#)
- Parenting Strategies For Raising Resilient Kids: [Bing Videos](#)

# Diversity, Equity and Inclusion Library

Our favorite DEI books to on how to promote gentle parenting with your little ones!

Compiled by Louise Tolentino, Project Coordinator



## How I Feel When I Hear No

by Rohit Farzam

Explore the ways on how to help your child navigate their big feelings especially after being told “no.”

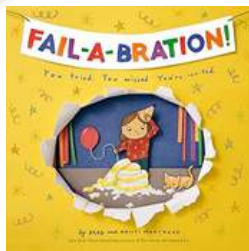
Read aloud in [English](#)

## Will Ladybug Hug?

by Hilary Leung

Ladybug loves to hug! Join Ladybug as she asks her friends for consent when it comes to giving hugs.

Read aloud in [English](#)



## Fail-a-bration

By Brad & Kristi Montague

Join us to celebrate mistakes as a way of learning to do something better.

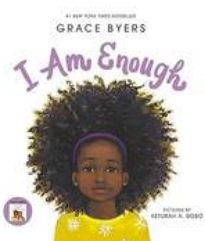
Read aloud in [English](#)

## Hands Are Not for Hitting

by Martine Agassi

This book helps explore the ways on how to explain to your child on how to positively express themselves with their hands.

Read aloud in [English](#) & [Spanish](#)



## I Am Enough

by Grace Byers

This book teaches that when you love yourself and those around you, you are able to do anything your set your mind to.

Read aloud in [English](#) & [Spanish](#)

## Kindness Makes Us Strong

by Sophie Beer

Kindness can be expressed in different ways. See how kindness can look differently for everyone.

Read aloud in [English](#)



[Find our favorite books in a library near you](#)



# Reflection Corner

Reflect on some moments you were able to observe your child's growth this month. Were there moments that made you feel excited or proud? How would you like to continue supporting their development?



Invierno 2025

Healthy Development Services /  
Children's Care  
Connection (C3) Newsletter

## Explorar la crianza respetuosa



*La crianza de los hijos hoy en día suele ser muy diferente a cómo muchos de nosotros crecimos. Cada vez más familias están adoptando un enfoque de “crianza respetuosa”, que valora el respeto, la conexión y la amabilidad, al igual que ayuda a los niños a sentirse vistos y apoyados. Al mismo tiempo, muchos cuidadores nos comentan que establecer límites puede ser difícil. ¿Cómo podemos mantener la calma y la validación, al mismo tiempo que somos claros y constantes?*

*En esta edición de nuestro boletín informativo, exploramos precisamente eso: el balance entre nutrir los sentimientos de su hijo y ser el líder confiable y compasivo que necesita. Los límites no tienen que ver con el castigo o el control, sino con la seguridad, la guía y el enseñar a los niños las habilidades necesarias para manejar las emociones intensas. Al establecer límites con amabilidad y ser coherentes, modelamos la regulación emocional y creamos la estructura segura en la que los niños prosperan.*

*En HDS, hemos visto cómo los cuidadores muestran una increíble dedicación al aprendizaje y al crecimiento en su trayectoria como padres. Esperamos que las herramientas, los consejos y los recursos de este número les animen y les empoderen mientras siguen construyendo relaciones sólidas, respetuosas y cariñosas con sus hijos.*

Con cariño y apoyo,  
El equipo de HDS N. Coastal, N. Central y South Bay

### Temas:

Estableciendo Límites con Amor:  
Un Enfoque Consciente a la  
Disciplina

Creando Conexión con el  
Cuidado Consciente

Rincón de Recursos

Biblioteca DEI (Diversidad,  
Equidad e Inclusión) : Crianza con  
Empatía

Rincón de Reflexión



# Estableciendo Límites con Amor: Un Enfoque Consciente a la Disciplina

ESCRITO POR: SANDRA HERNALVA Y JEN GOINS

Como padres, es natural querer que los hijos obedezcan y sigan las reglas, especialmente si crecimos con esa expectativa. Sin embargo, **el objetivo de la disciplina no es simplemente que el niño sea obediente, sino establecer límites adecuados a su edad que promuevan la seguridad, el crecimiento y el bienestar emocional.**

**Cuando pensamos en límites, es posible que visualicemos un muro, algo inflexible e innegociable.**

**Te invitamos a pensar en los límites como caminos que tienen una trayectoria clara para relaciones seguras y amorosas.**

Cuando los niños comienzan a poner a prueba los límites establecidos, puede sentirse como algo personal, como si estuvieran haciendo algo intencionalmente porque saben que te causará frustración. Este rechazo a los límites no es solo una forma de rebeldía por parte de los niños, sino más bien una parte normal de su desarrollo. **Poner a prueba esos límites les permite saber que habrá consistencia y confiabilidad.** También les muestra que estás atento a lo que hacen, a su seguridad y a su bienestar general.



En HDS, compartimos algunos conceptos de la crianza respetuosa, que incluye centrarse en los aspectos positivos del comportamiento y comprender que no hay niños malos, solo oportunidades para crecer y desarrollar la resiliencia.

“ Los límites no son muros para contener a nuestros hijos, sino caminos que les ayudan a avanzar con seguridad hacia la independencia”



Esto permite que los comportamientos se consideren oportunidades de aprendizaje. Consideremos la perspectiva de que un niño está pasando por un momento difícil y necesita el apoyo de un adulto. No es que el niño este queriendo hacerle la vida imposible.

**Sin embargo, tomar estos desafíos y convertirlos en oportunidades de aprendizaje puede resultar muy difícil.**



**Un elemento importante para manejar las emociones intensas en los niños es la compostura de los padres cuando estas emociones se producen.**



**Cuando los padres logran mantener la calma, están modelando la autorregulación y mostrando a los niños otras formas de expresar sus sentimientos.**



**A veces, cuando un niño está alterado, los adultos intentan distraerlo o ignorar sus sentimientos, pero esto puede hacer que los niños pierdan la oportunidad de practicar cómo manejar sus emociones.**

# Éstas son algunas cosas que los cuidadores pueden intentar:



## **Mantén la calma.**

Respira profundamente varias veces antes de intervenir.

## **Observe lo que le está sucediendo a su hijo**

"Veo que tienes la cara roja y caliente. Estás gritando."

## **Nombra y confirma el sentimiento.**

"Estás enfadado porque querías llevarte ese juguete a casa y yo te dije que no. Lo entiendo y sé que es muy difícil."

## **Reafirma la seguridad**

"Estoy aquí y estás a salvo. Puedes manejar esto."

## **Redirigir la atención una vez que el niño se haya calmado**

"Cuando lleguemos a casa, buscaremos tus coches y jugaremos con ellos."

**Establecer límites con amor y presencia no solo consiste en controlar el comportamiento, sino también en generar confianza, resiliencia y un fuerte lazo entre padres e hijos.** La próxima vez que surja un desafío, respire profundo, mantenga la calma y guíe a su hijo en ese momento. No solo está estableciendo límites, sino que también le está enseñando cómo superar los desafíos.



# CREANDO CONEXIÓN CON EL CUIDADO CONSCIENTE

ESCRITO POR: EMELY GUTIERREZ Y SHANNA WILSON

*"¿Puedo aplicar la amabilidad y la firmeza en mis prácticas de crianza? ¿Qué pasa si mi hijo nunca aprende a seguir las reglas o a respetar los límites? ¿Qué pasa si soy demasiado duro y daño su autoestima? Y así sucesivamente..."*

*¡La buena noticia es que, con una crianza consciente, las posibilidades son infinitas!*

## 1 ¿Qué es la crianza consciente?

Es importante recordar que participar en prácticas de crianza consciente (a veces llamada "crianza respetuosa") incluye:

- validar las emociones de nuestros hijos
- brindarles expectativas claras y opciones

Mientras se toma en cuenta:

- sus necesidades emocionales actuales
- su nivel de energía
- sus experiencias infantiles

Ver el comportamiento de nuestros hijos como una forma de comunicar sus emociones o necesidades no satisfechas nos permite usar nuestra relación con ellos como una herramienta para responder a esas necesidades mientras los guiamos hacia opciones emocionales y conductuales más saludables.

## 2 Ejemplo cotidiano

"Mi hijo está teniendo un gran berrinche por algo pequeño..."

Es normal sentirse frustrado o confundido en esos momentos. En lugar de reaccionar rápido o con enojo, intenta:

- Pausar por un momento
- Respirar lentamente
- Considerar cómo se siente la situación desde la perspectiva de tu hijo

Luego guía el momento con suavidad ayudándole a:

- Nombrar lo que está sintiendo
- Explorar las opciones que tiene

Este pequeño cambio convierte un momento estresante en una oportunidad para la conexión y el aprendizaje.



*“Sé siempre más grande, más fuerte, más sabio y más amable. Siempre que sea posible, sigue el liderazgo de tu hijo y, cuando sea necesario, toma las riendas.” — Círculo de Seguridad*

La crianza consciente no significa que no vamos a poner límites ni que evitaremos las emociones intensas.

La crianza consciente significa mantenernos conectados con nuestro hijo y apoyarlo incluso en los momentos más desafiantes.



### 3 Por qué esto importa

Tomemos un momento para pensar en cuando nosotros, como adultos, tenemos un día difícil. ¿Qué cosas hacen o dicen nuestros seres queridos que nos ayudan a sentirnos mejor? ¿Qué es útil y qué no? De la misma manera, cuando nuestros hijos experimentan emociones intensas o atraviesan un momento difícil, necesitan que les ayudemos a comprender sus sentimientos y a brindarles consuelo o soluciones a los desafíos que enfrentan. Cuanto más practiquemos estas habilidades, más conectados estaremos con ellos, y cuantas más experiencias de cuidado atento tenga un niño, mejor podrá manejar las emociones intensas y los desafíos.

Si la crianza consciente se siente fuera de nuestra zona de comodidad, podemos comenzar sentándonos con nuestro hijo y observando sus señales en momentos tranquilos. A partir de ahí, podemos observar qué sucede en nosotros mismos al observar y seguir sus señales. Nos encontramos en un espacio de curiosidad que nos permite considerar qué más podríamos decir o hacer para guiar el comportamiento de nuestro hijo. Ahora considere seguir este mismo proceso en un momento más estresante; pronto podrá descubrir que hay menos momentos de estrés y más momentos de calma y conexión.

### 4 Estrategias de crianza consciente

- *Establecer un límite y darle seguimiento*
- *Crear y conversar sobre los límites de seguridad*
- *Nombrar los sentimientos y pensar “la conexión antes que la corrección”*
- *• Brindar consuelo en momentos de angustia*
- *• Ofrecer opciones adecuadas para la etapa de desarrollo del niño*
- *• Cuando sea necesario, tomar la decisión por el niño y hacerle saber que espera que la próxima vez él pueda tomar su propia decisión*
- *• Considerar tener un tiempo protegido donde el niño sepa cuándo podrá conectar con nosotros*
- *Tomar un momento para observar las señales emocionales del niño y notar nuestros propios pensamientos o sentimientos*

Recursos para  
cuidadores:



Libro: Disciplina sin lágrimas: Una guía imprescindible para orientar y alimentar el desarrollo mental de tu hijo

<https://www.healthysteps.org/resource/positive-parenting/>

<https://www.circleofsecurityinternational.com/>

Citations:

Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K., & Marvin, R. S. (2009). The circle of security. In C. H. Zeanah, Jr. (Ed.), Handbook of Infant Mental Health (3rd ed., pp. 450–467). The Guilford Press.

# Rincón de Recursos

Recopilados por Andrea Olivas Medina, Child and Family Specialist

*Estimados padres y cuidadores:*

*Esperamos que hayan disfrutado de toda la increíble información sobre la crianza positiva que C3/HDS les ha proporcionado a lo largo de este boletín. A continuación, les ofrecemos algunos recursos adicionales que pueden resultar útiles a la hora de adoptar un enfoque de crianza positiva. Tengan en cuenta que, aunque hemos hecho todo lo posible por identificar los recursos y apoyos que mejor se adaptan a las familias, esta lista no refleja toda la bibliografía disponible sobre crianza. Les recomendamos que utilicen su criterio a la hora de determinar si los recursos son adecuados para su familia en función de sus creencias, valores y el tipo de padres que desean ser. Notará que, aunque muchos de los recursos que figuran en esta guía están disponibles en inglés y español, hay algunos que aún no están disponibles en español y otros que puede encontrar en otros idiomas al buscarlos. Vuelva a consultar periódicamente para ver si los recursos se han actualizado o modificado.*

HealthyChildren.org | De la American Academy of Pediatrics

- Cómo ayudar a los niños pequeños a manejar los sentimientos intensos - HealthyChildren.org
- Consejos para tener una productiva reunión familiar - HealthyChildren.org
- Refuerzo positivo a través de recompensas: cómo mejorar el comportamiento de su hijo - HealthyChildren.org
- El mito de los padres "perfectos": no existe tal cosa - HealthyChildren.org
- Importancia del cuidado personal: por qué los padres de familia necesitan tiempo para energizarse - HealthyChildren.org
- ¿Se siente agobiado con las exigencias de la crianza de los hijos? - HealthyChildren.org

Resources | Sesame Workshop

- Seis formas de practicar trabajo parental amoroso - Sesame Workshop
- Cómo hablar de los sentimientos con los niños - Sesame Workshop
- Destrezas parentales - Reflexionar - Sesame Workshop
- Destrezas parentales - Disfrutar - Sesame Workshop
- Padres y cuidadores atentos - Sesame Workshop

Recursos en Español | ZERO TO THREE

- Positive Parenting Spanish Version v4
- El manejo de las propias emociones: La clave para los estilos de crianza de niños positivos y eficaces | ZERO TO THREE
- 10 Consejos para los padres del año | ZERO TO THREE

Los beneficios de la crianza positiva | First 5 California

Consejos para la crianza positiva de los hijos | Child Development | CDC

Dr. Becky Kennedy :

- Ted Talk: [【TED Talk】 La estrategia de crianza más importante | Becky Kennedy | Subtítulos en español, inglés.](#)
- Libro: [Buenos por dentro: Una guía para convertirte en la madre o el padre que quieres ser / Good Inside: Kennedy, Dra. Becky, Camallonga Claveria, David: 9786073930635: Amazon.com: Books](#)

# Biblioteca de diversidad, equidad e inclusión

¡Nuestros libros favoritos sobre DEI para promover la alfabetización temprana!

Recopilados por Louise Tolentino, Project Coordinator



## How I Feel When I Hear No

por Rohit Farzam

Explora las formas de ayudar a tu hijo a manejar sus emociones intensas, especialmente después de que se le haya dicho «no».

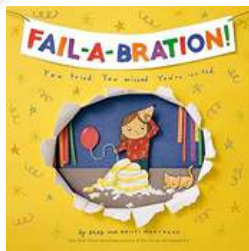
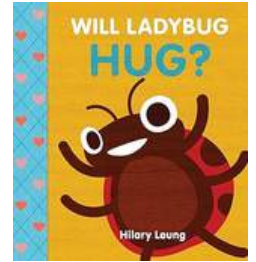
Leer en voz alta en [English](#)

## Will Ladybug Hug?

por Hilary Leung

¡A Ladybug le encanta dar abrazos! Acompaña a Ladybug mientras pide permiso a sus amigos para darles un abrazo.

Leer en voz alta en [English](#)



## Fail-a-bration

Por Brad & Kristi Montague

Únete a nosotros para celebrar los errores como una forma de aprender a hacer algo mejor.

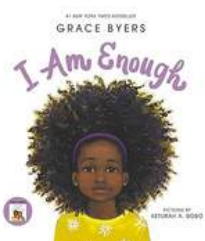
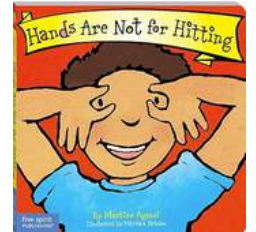
Leer en voz alta en [English](#)

## Hands Are Not for Hitting

por Martine Agassi

Este libro ayuda a explorar las formas de explicar a su hijo cómo expresarse de manera positiva con las manos.

Leer en voz alta en [English](#) & [Spanish](#)



## I Am Enough

Por Grace Byers

Este libro enseña que cuando te amas a ti mismo y a los que te rodean, eres capaz de hacer cualquier cosa que te propongas.

Leer en voz alta en [English](#) & [Spanish](#)

## Kindness Makes Us Strong

by Sophie Beer

La amabilidad se puede expresar de diferentes maneras. Vea cómo la amabilidad puede verse de manera diferente para cada persona.

Leer en voz alta en [English](#)



[Encuentre nuestros libros favoritos en su biblioteca mas cercana.](#)



# Rincón de Reflexión

Reflexiona sobre algunos momentos en los que has podido observar el crecimiento de tu hijo este mes. ¿Hubo momentos que te hicieron sentir emocionado u orgulloso? ¿Cómo te gustaría seguir apoyando su desarrollo?