

# WHAT AM I FEELING?

CONFIDENT

Disappointed

WORRIED

EXCITED

JEALOUS

calm

OVERWHELMED

MAD

HOPEFUL

GRATFUL

ANXIOUS

BRAVE

AWKWARD

SAD

Confused

SCARED

FRUSTRATED

STRONG4LIFE



Children's  
Healthcare of Atlanta

BARRASSED

# IDENTIFYING FEELINGS

Before teens can express and cope with feelings in healthy ways, they first need to learn the skills to identify and label their feelings. Understanding how they feel gives teens a sense of control and helps them manage stress.

**There are many more feelings than what is listed on the front of this handout, and there are many ways to use this with teens:**

- Ask teens to point to a face or word that best represents how they feel. Everyone expresses feelings differently; it is OK if the feelings teens identify do not match the face or word listed on the poster.
- Use “I wonder statements” to help teens if they’re struggling to identify how they are feeling. For example: “I wonder if you’re feeling frustrated that you are struggling to figure out that math problem.”

**Tips for talking to teens about feelings:**

- Never force teens to share how they feel. If teens are uncomfortable sharing, let them know that you, or another trusted adult, are always available if they want to share how they feel later.
- Validate feelings, even if you disagree. You do not need to agree with how teens feel to validate their feelings. Let them know their feelings are normal, and that you understand by repeating back what you hear, without judging or interpreting.
- Recognize that feelings are not good or bad, or positive or negative. Anything anyone feels is real, normal and OK.

**STRONG<sup>4</sup>LIFE<sup>SM</sup>**



**Children's<sup>SM</sup>**  
Healthcare of Atlanta

# WHAT AM I FEELING?

¿CÓMO ME SIENTO?

**CONFIDENT**

Seguro de mí mismo

**WORRIED**

Preocupado

**calm**

Calmado

**OVERWHELMED**

Abrumado

**MAD**

Enojado

**HOPEFUL**

ilusionado

**GRATEFUL**

Agradecido

**ANXIOUS**

Ansioso

**BRAVE**

Valiente

**PRIDE**

Orgullosa

**SAD**

Triste

**Confused**

Confundido

**SCARED**

Asustado

**STRONG4LIFE**



Children's Healthcare of Atlanta

**FRUSTRATED**

Frustrado

**BARRASSED**

Avergonzado

solos

Y

L

E

N

O

L

# IDENTIFICANDO SENTIMIENTOS

Antes de que los niños puedan expresar y conocer sus sentimientos de manera saludable, primero necesitan aprender las habilidades para identificarlos y reconocerlos. Comprender cómo son sus sentimientos les da a los niños una sensación de control y les ayuda a manejar el estrés.

**Hay otros sentimientos que están escritos en el afiche, y muchas maneras de usarlos con los niños:**

- Solicita a los niños que indiquen la cara o la palabra que mejor represente cómo se sienten. Todos expresan los sentimientos de diferente manera; está BIEN si los sentimientos que los niños identifican no coinciden con la cara o la palabra escrita en el cartel.
- Usa “preguntas afirmativas” para ayudar a los niños si tienen dificultades para identificar cómo se están sintiendo. Por ejemplo: “Me pregunto si te sientes frustrado porque no puedes resolverlo, ¿correcto?”

**Consejos para hablar con los niños acerca de los sentimientos**

- Nunca obligues a los niños a compartir cómo se sienten. Si los niños se sienten incómodos compartiendo, déjalos saber que tú u otro adulto de confianza están siempre disponibles si quieren compartir sus sentimientos más tarde.
- Valora los sentimientos, incluso si no estás de acuerdo. No necesitas coincidir en cómo se sienten los niños para hacerlo. Hazles saber que sus sentimientos son normales y que los entiendes, repitiendo lo que escuchas, sin juzgar o interpretar.
- Aclara que los sentimientos no son buenos o malos, o positivos ni negativos. De cualquier manera se siente que es real, es normal y está bien.

**STRONG<sup>4</sup>LIFE™**

