

Emotions Are Real, Express How You Feel



A habit is something we do over and over again, sometimes without even thinking about it.

Practicing healthy habits regularly not only supports your child's physical health, but it can have a positive impact on their mental health, too. Try practicing healthy habits together as a family to help everyone build strong bodies and minds.

Normalize feelings

Resilient kids are able to handle life's ups and downs. Learning how to identify, express and manage (or cope with) feelings builds resilience. Start by talking openly about feelings with your family. Help everyone understand that:

- ✓ All feelings are OK and normal.
- ✓ You can feel more than one feeling at a time.
- ✓ Everyone has feelings.
- ✓ There are no bad or negative feelings.

Identify and express feelings



Disappointed



Jealous



Brave



Embarrassed



Hopeful



Scared

- **Teach feeling words to help kids identify their feelings.** For example, if your child says they're mad, encourage them to get more specific. Are they frustrated, disappointed, hurt?
- **Offer different options for expression.** Sometimes kids aren't ready to talk, and that's OK. Never force them to share how they feel. Encourage them to try other forms of expression, such as journaling or creating art. Or they can point to the feelings faces above.
- **Validate all feelings, even if you disagree.** Let your child know that their feelings are normal, and that you understand by repeating back what you hear, without judging or interpreting.

Teach and practice healthy coping skills

- **Define coping skills.** Explain that coping skills are strategies anyone can use to feel better and manage stress.
- **Introduce new coping skills when everyone is calm.** It's difficult to learn something new when we're anxious, tired, distracted or upset.
- **Practice coping skills regularly.** Try lots of different options. What works one day may not work the next.

The options are limitless, but here are a few examples:

- Take deep breaths
- Talk to someone you trust
- Go for a walk
- Do yoga or stretch

Las emociones son reales, expresa cómo te sientes



Los hábitos son conductas que repetimos de manera constante y algunas veces sin pensar.

Practicar hábitos saludables con regularidad, no solo promueve la salud física de tu hijo sino que también impacta positivamente su bienestar mental. Practica hábitos saludables en familia para construir un cuerpo y mente sana.

Normaliza los sentimientos

Los niños fuertes son capaces de sobrellevar los altibajos de la vida. Aprender cómo identificar, expresar y manejar (o enfrentar) los sentimientos crea resistencia. Comienza hablando abiertamente con tu familia acerca de los sentimientos.

Ayúdalos a entender que:

- ✓ Todos los sentimientos están bien y son normales.
- ✓ Podemos tener más de un sentimiento al mismo tiempo.
- ✓ Todas las personas tienen sentimientos.
- ✓ No hay sentimientos malos o negativos.

Identifica y expresa los sentimientos



Decepcionado



Celoso



Corajuda



Avergonzado



Optimista



Asustado

- **Enseña palabras asociadas a los sentimientos para ayudar a los niños a identificar sus sentimientos.** Por ejemplo, si tu hijo dice que está enojado, anímalo a que sea más específico. ¿Estás frustrado, decepcionado o lastimado?
- **Ofrece diferentes opciones para expresarse.** Algunas veces los niños no están listos para hablar, y está bien. Nunca lo fuerces a que comparta cómo se siente. Motívalo a que utilice otras formas de expresión, como escribiendo en un diario, o creando arte. También puede señalar a las caras de arriba.
- **Valida todos los sentimientos, aunque estés en desacuerdo.** Déjale saber que sus sentimientos son normales repitiendo lo que escuchas, sin juzgarlo.

Enseña y practica habilidades para manejar una crisis

- **Define las habilidades de manejo de crisis.** Explica que estas habilidades son estrategias que en cualquier momento todos pueden usar para sentirse mejor y lidiar con el estrés.
- **Introduce nuevas habilidades de manejo de crisis cuando todos estén calmados.** Es difícil aprender cuando se está cansado, ansioso o molesto.
- **Ensayá habilidades de manejo de crisis con regularidad.** Intenta diferentes opciones. Lo que funciona un día, puede que no funcione al día siguiente. Las opciones son ilimitadas, pero aquí te damos algunos ejemplos:
 - Respira profundamente
 - Conversa con alguien de confianza
 - Sal a caminar
 - Haz yoga o ejercicios de estiramiento