

What Am I FEELING?



Happy



Mad



Sad



Scared



Embarrassed



Proud



Frustrated



Disappointed



Excited



Jealous



Thankful



Worried



Overwhelmed



Confident



Lonely



Brave

STRONG⁴LIFE™



Children's
Healthcare of Atlanta

Identifying FEELINGS

Before kids 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 kids 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 kids:

- Ask kids to point to a face or word that best represents how they feel. Everyone expresses feelings differently; it is OK if the feelings kids identify do not match the face or word listed on the poster.
- Use “I wonder statements” to help kids if they’re struggling to identify how they are feeling. For example: “I wonder if you’re feeling sad that we can’t visit your friend. Is that right?”

Tips for talking to kids about feelings:

- Never force kids to share how they feel. If kids 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 kids 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.

STRONG⁴LIFE™



Children's™
Healthcare of Atlanta

¿Cómo me SIENTO?



Feliz



Enojado



Triste



Asustado



Avergonzado



Orgullosa



Frustrado



Decepcionado



Emocionado



Celoso



Agradecido



Preocupado



Agotado



Confiado



Solo



Valiente

STRONG⁴LIFE



Children's
Healthcare of Atlanta

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:

- Solicite a los niños que indiquen la cara o la palabra que mejor represente cómo se sienten. Todos expresan los sentimientos de manera diferente; está BIEN si los sentimientos que los niños identifican no coinciden con la cara o la palabra escrita en el cartel.
- Use “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 obligue a los niños a compartir cómo se sienten.** Si un niño se siente incómodo compartiendo, déjele saber que usted u otro adulto de confianza están siempre disponibles si quiere compartir sus sentimientos más tarde.
- **Valore los sentimientos, incluso si no está de acuerdo.** No necesita coincidir en cómo se siente un niño para valorarlo. Hágale saber que sus sentimientos son normales y que los entiende, repitiendo lo que escucha, sin juzgar o interpretar.
- **Aclare que los sentimientos no son buenos o malos, o positivos ni negativos.** De cualquier manera que se sienta es real, es normal y está bien.

STRONG⁴LIFE™

