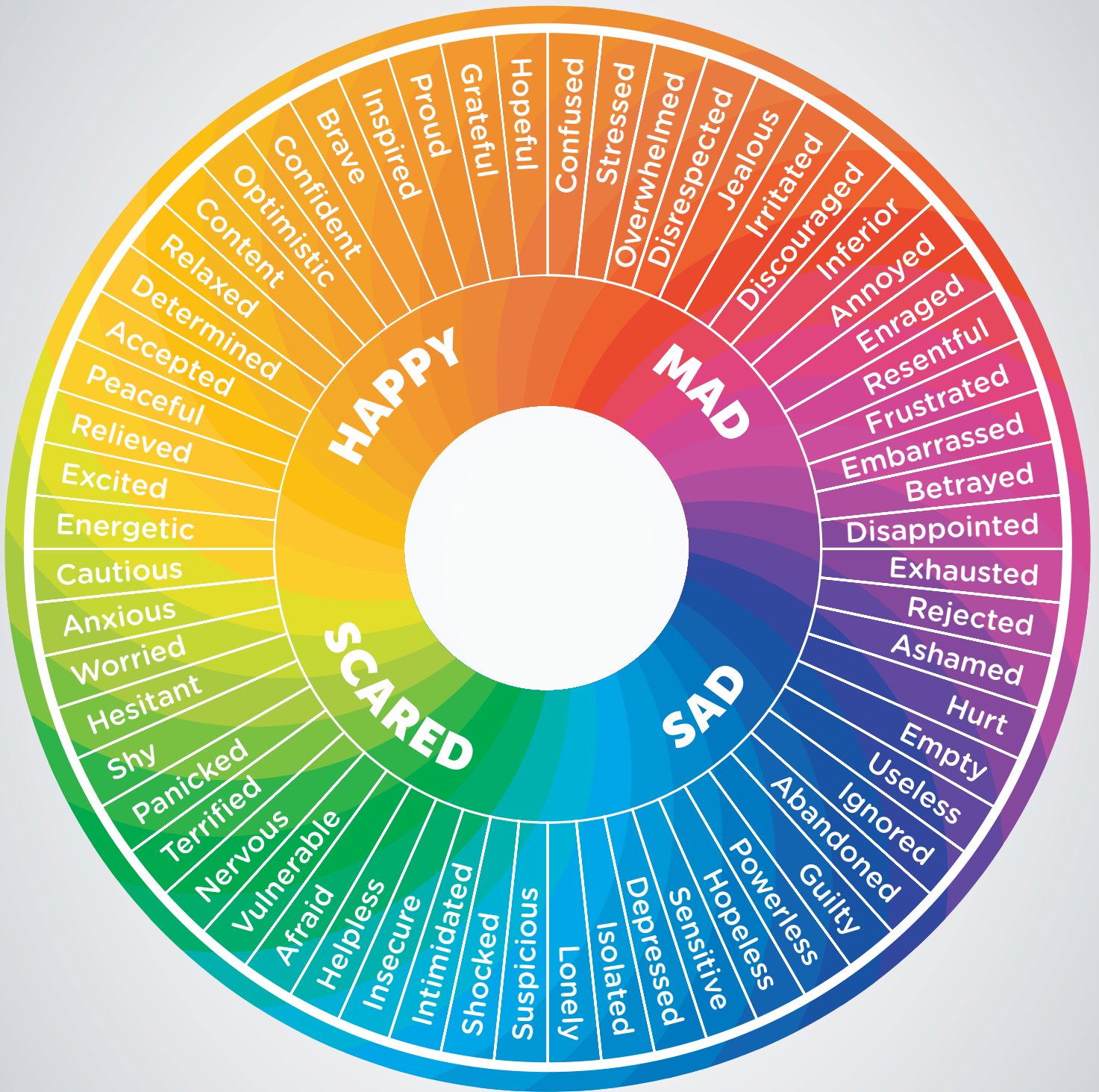


HOW AM I FEELING?



STRONG⁴LIFE



Children's
Healthcare of Atlanta

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.”

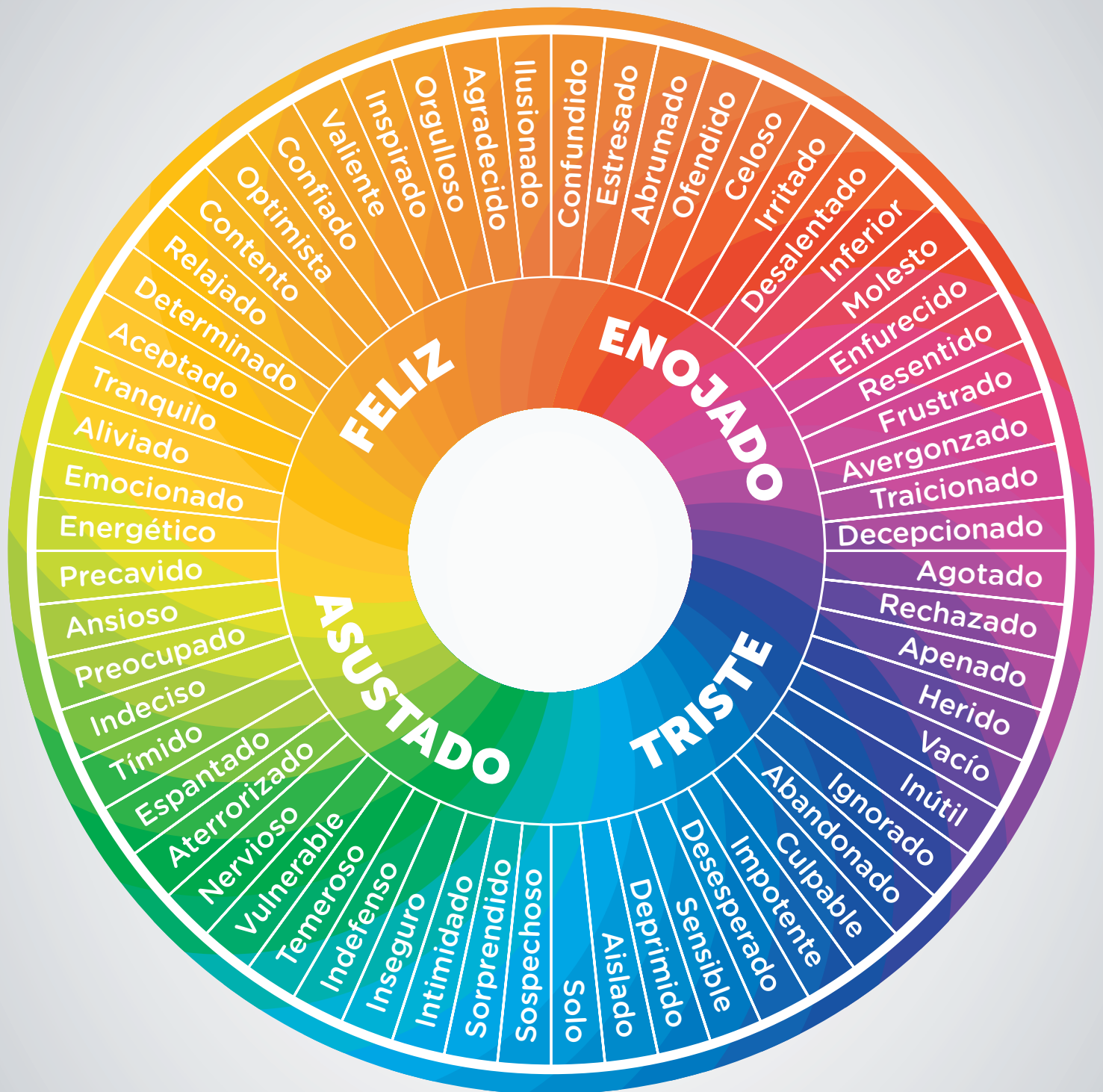
Tips for talking to teens about feelings:

- 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.

STRONG⁴LIFE™



¿CÓMO ME SIENTO?



STRONG⁴LIFE



Children's
Healthcare of Atlanta

IDENTIFICANDO SENTIMIENTOS

Antes de que los adolescentes 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 adolescentes una sensación de control y les ayuda a manejar el estrés.

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

- Pregunte al adolescente que indique la cara o la palabra que mejor represente cómo se siente. Todos expresamos los sentimientos de maneras diferentes; 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 adolescentes 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 adolescentes acerca de los sentimientos:

- **Nunca obligue a los adolescentes a compartir cómo se sienten.** Si un adolescente 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 adolescente 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™

