

Tips for supporting emotional expression with kids and teens

STRONG⁴LIFE



Resilient kids and teens are better able to handle life's ups and downs. One way to build resilience in kids of all ages is by helping them learn how to **identify and express their feelings**. No one is born knowing how to do this. Just like reading or riding a bike, it's something kids and teens need to learn how to do and practice over time.

Normalize feelings

In our everyday interactions, it's important to let kids and teens know that:

- **Everyone has feelings.** Having feelings is not a weakness.
- **All feelings are OK and normal.** Feelings aren't good or bad, positive or negative. They just are. And everyone has them.
- **You can feel more than one feeling at a time.** For example, you might feel both excited and nervous about starting something new.
- **Feelings are temporary** and can change from moment to moment.
- **It's OK to talk about feelings.** Talking about how we feel can make us feel better. Not talking about it can sometimes make us feel worse (and more alone).

Build awareness of feelings

Before kids and teens can identify and express their feelings, they need to know they exist. Building awareness starts during infancy and continues all the way into adulthood. Here are some ways to help build awareness of feelings.



Songs and music. Engage younger kids in singing about feelings using songs like "If You're Happy and You Know It" For older kids, engage them in creating sounds with instruments or their hands, mimicking tempo and moods of different songs. Encourage them to notice how their body feels as they're listening to or creating music.



Story time and books. Pause when exploring a story or book with younger kids and identify the emotions the characters may be feeling. Prompt older kids with different questions, like "What do you think this character is feeling?"



Movies. When watching movies with older kids, highlight different characters' emotions and discuss how they are expressed.



Feelings charts. Have feelings charts easily visible in your space and use them to help kids of all ages become more aware of feelings.



Playtime and games. Engage younger kids through play, role play and talking about feelings as they happen. Engage older kids in different games, like feelings face bingo or feelings charades.



Mirrors. For younger kids, practice noticing facial expressions that relate to different feelings; for example, "You are frowning. I wonder if you are sad." For older kids, you can have them work in pairs and have them mirror each other's expressions.

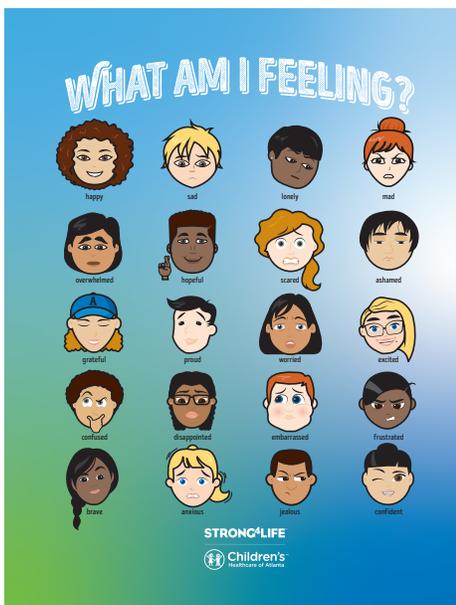


Art. Have younger kids draw their face (as they see it in a mirror) as you identify different feelings words for them to express. For older kids, have them connect different colors to various feelings. For example, ask them what color they're feeling like.

Talk about feelings

When you have regular conversations with kids about feelings, you're teaching them it's normal and OK to have feelings and express them. Here are some tips for having conversations about feelings:

Strategy	Instead of...	Try...
Use open-ended questions	"Did you have a good day?"	"What was your favorite part of your day?" "What was most challenging?"
Use verbal active listening	Interrupting	"Tell me more about that." Or, "I see."
Use nonverbal active listening	Multitasking or being on the phone	Lean toward them, make eye contact and nod while listening.
Reflect back	"What's wrong with them leaving without you?"	"You didn't know why they just got up and left when you arrived at the table to eat."
Use an "I wonder statement"	"You're doing OK, right?"	"I wonder if you felt hurt to be left out at lunch. Is that right?"
Empathize and normalize/ validate all feelings	"Don't cry! You're OK. Everything will be all right."	"I understand why you felt that way. I've felt that way before, and it's OK and normal to cry when we feel hurt."



Help them identify feelings

When kids and teens don't have the words to express themselves, they communicate through their behavior. Teaching them words to identify their feelings helps them better express what they feel and need.

- **Build their feeling vocabulary.** Teach them more words beyond the basics. For example, if they say they're sad, you might say "I wonder if you're feeling hurt that you weren't invited. What do you think?" Or, if they say they feel mad a lot, you might teach them feelings words that can sometimes be underneath anger, such as disappointment, embarrassment or frustration.
- **Use visual prompts,** such as feeling faces charts, to help kids identify how they feel with various words or facial expressions. Scan or click on the QR code to download free feelings printables.



Help them express their feelings

Sometimes kids aren't ready to talk, and that's OK! What's more important is that they have options to express themselves when and how they need to in healthy ways. The goal is to get them to express themselves, but how they do it is up to them (as long as it's safe). Here are some ways to encourage kids and teens to express their feelings:

Art



Journaling



Dancing



Music



Consejos para apoyar la expresión emocional con niños y adolescentes

STRONG⁴LIFE



Los niños y adolescentes resilientes tienen mayor capacidad para manejar los altibajos de la vida. Una forma de desarrollar la resiliencia en los niños de todas las edades es ayudándoles a aprender a **identificar y expresar sus sentimientos**. Nadie nace sabiendo cómo hacer esto. Al igual que leer o montar bicicleta, es algo que los niños y adolescentes necesitan aprender a hacer y practicar con el tiempo.

Normalice los sentimientos

En nuestras interacciones diarias, es importante que los niños y adolescentes sepan que:

- **Todos tenemos sentimientos.** Tener sentimientos no es una debilidad.
- **Todos los sentimientos están bien y son normales.** Los sentimientos no son buenos o malos, positivos o negativos. Simplemente lo son. Y todo el mundo los tiene.
- **Podemos sentir más de un sentimiento a la vez.** Por ejemplo, podemos sentirnos emocionados y nerviosos por comenzar algo nuevo.
- **Los sentimientos son temporales** y pueden cambiar de un momento a otro.
- **Está bien hablar de los sentimientos.** Hablar de cómo nos sentimos puede hacernos sentir mejor. Hablar de ello a veces puede hacernos sentir peor (y más solos).

Desarrollar conciencia acerca de los sentimientos

Antes de que los niños y adolescentes puedan identificar y expresar sus sentimientos, necesitan saber de su existencia. La creación de conciencia comienza durante la infancia y continúa hasta la edad adulta. He aquí algunas maneras de ayudar a crear conciencia de los sentimientos.



Canciones y música. Involucre a los niños más pequeños a cantar sobre sentimientos usando canciones como "If you 're happy and you know it..." Para niños mayores, involúcrelos en la creación de sonidos con instrumentos o sus manos, imitando el tempo y los estados de ánimo de diferentes canciones. Anímelos a notar cómo se siente su cuerpo mientras escuchan o crean música.



Cuentos y libros. Haga una pausa al explorar una historia o libro con niños más pequeños e identifique las emociones que los personajes pueden estar sintiendo. Hágale a los niños mayores diferentes preguntas como "¿Qué crees que siente este personaje?"



Cine. Cuando vea películas con niños mayores, resalte las emociones de los diferentes personajes y discuta cómo se expresan.



Gráficas de sentimientos. Hágalas fácilmente visibles en su espacio y uselas como una herramienta de entrada o salida, donde tanto los niños más pequeños como los mayores puedan usarlas como parte de sus conversaciones diarias.



Tiempo para jugar y juegos. Involucre a los niños más pequeños a través del juego, el juego de roles y hablando sobre los sentimientos a medida que ocurren. Involucre a los niños mayores en diferentes juegos, como el bingo de sentimientos o charadas de sentimientos.



Espejos. Para los niños más pequeños, practique notar expresiones faciales que se relacionen con diferentes sentimientos; por ejemplo, "Estás frunciendo el ceño. Me pregunto si estás triste". Para los niños mayores, puede hacer que trabajen en parejas y hacer que reflejen las expresiones de los demás.



Arte. Haga que los niños más pequeños dibujen su cara (como la ven en un espejo) mientras identifica diferentes palabras de sentimientos para que expresen. Para los niños mayores, pídeles que conecten diferentes colores con varios sentimientos. Por ejemplo, pregúnteles de qué color se sienten.

Hablen sobre los sentimientos

Cuando tiene conversaciones regulares con los niños sobre los sentimientos, les está enseñando que es normal y está bien tener sentimientos y expresarlos. He aquí algunos consejos para tener conversaciones sobre los sentimientos:

Estrategia	En lugar de...	Intente...
Use preguntas abiertas	“¿Has tenido un buen día?”	“¿Cuál fue tu parte favorita de tu día?” “¿Qué fue lo más difícil?”
Escuche de una manera verbal activa	Interrumpir	“Cuéntame más sobre eso”. O, “Ya veo”.
Escuche de una manera activa no verbal	Realizar múltiples tareas o atender el teléfono	Inclínese hacia ellos, haga contacto visual y asiente mientras escucha.
Reflexione	“¿Qué hay de malo en que se vayan sin ti?”	“No sabes por qué se levantaron y se fueron cuando llegaste a la mesa para comer”.
Use una declaración de “Me pregunto”	“Estás bien, ¿verdad?”	“Me pregunto si te sentiste lastimado por quedarte afuera en el almuerzo. ¿Está bien?”
Empatice y normalice/valide todos los sentimientos	“¡No llores! Estás bien. Todo estará bien”.	“Entiendo por qué te sentiste así. Me he sentido así antes, y está bien y es normal llorar cuando nos sentimos heridos”.



Ayude a los niños a expresar sus sentimientos

Cuando los niños no tienen las palabras adecuadas para expresarse, se comunican a través de su conducta. Enseñarles palabras para identificar su emociones les ayuda a expresar mejor lo que sienten y necesitan.

- Construya su vocabulario de sentimientos. Enséñeles palabras más allá de lo básico. Por ejemplo, si dicen que están tristes, usted podría decir “Me pregunto si te sientes herido porque no te invitaron. ¿Qué piensas?” O, si le dicen que están enojados con frecuencia, podría enseñarles palabras de emociones que podrían estar bajo el coraje, como desilusión, vergüenza o frustración.
- Use elementos visuales, como tablas con caras mostrando emociones, para ayudar a los niños a identificar cómo se sienten con varias palabras o expresiones faciales. Escanee o haga clic en el código QR para descargar recursos imprimibles gratuitos de los sentimientos.



Ayude a los niños a identificar los sentimientos

A veces los niños no están listos para hablar, ¡y eso está bien! Lo más importante es que tengan opciones para expresarse cuándo y como lo necesiten. El objetivo es lograr que se expresen, pero cómo lo hacen depende de ellos, ¡siempre y cuando sea seguro! He aquí algunas maneras de animar a los niños y adolescentes a expresar sus sentimientos:

Arte



Diario



Baile



Música

