



How to Help Your Child Understand and Label Emotions

Brooke Brogle, Alyson Jiron & Jill Giacomini

You can help your child expand her emotional vocabulary by teaching her words for different feelings. Once she knows and understands these words you can help her to label her own feelings and the feelings of others. For example, do you remember a time when your child had a meltdown at the grocery store or other public place? Perhaps you tried soothing your child by telling her to “calm down” and felt confused and unsure of what to do next when she continued the tantrum. Next time you can better help your child understand and deal with the emotions she is feeling by saying, “You look sad and disappointed. Sometimes I feel that way too. I wonder what we can do to feel better?” Teaching your child about her emotions can be a fun and rewarding experience and prevent challenging behavior from occurring in the first place.



Backpack Connection Series

About this Series

The Backpack Connection Series was created by TACSEI to provide a way for teachers and parents/caregivers to work together to help young children develop social emotional skills and reduce challenging behavior. Teachers may choose to send a handout home in each child’s backpack when a new strategy or skill is introduced to the class. Each Backpack Connection handout provides information that helps parents stay informed about what their child is learning at school and specific ideas on how to use the strategy or skill at home.

The Pyramid Model



The Pyramid Model is a framework that provides programs with guidance on how to promote social emotional competence in all children and design effective interventions that support young children who might have persistent challenging behavior. It also provides practices to ensure that children with social emotional delays receive intentional teaching. Programs that implement the Pyramid Model are eager to work together with families to meet every child’s individualized learning and support needs. To learn more about the Pyramid Model, please visit ChallengingBehavior.org.

More Information

More information and resources on this and other topics are available on our website, ChallengingBehavior.org.

Try This at Home

- Simply state how your child is feeling. “You look really excited! I see your eyes are big and your mouth is open.”
- State how others are feeling, “Wow, that little boy is really mad. I see he is crying and making fists with his hands. I wonder why?”
- State how you are feeling. “I am really frustrated that the lawn mower is broken. I think I’m going to take a break and come up with some solutions to this problem.”
- Use books as teaching tools. There is a huge selection of children’s books that focus on emotional literacy. Visit <http://csefel.vanderbilt.edu/resources/strategies.html#list> where you will find a book list, book activities and other resources for teaching emotional literacy.

The Bottom Line

Children with a strong emotional vocabulary:

- Tolerate frustration better
- Get into fewer fights
- Engage in less destructive behavior
- Are healthier
- Are less lonely
- Are less impulsive
- Are more focused
- Have greater academic achievement

Practice at School

Talk with your child’s teachers to see how they are teaching your child about emotions at school. Many emotions are seen and experienced at school. With adult help, children are taught how emotions look and feel on their bodies. Through books and real experiences, teachers show that a child looks sad because he is crying or mad because her fists are tight. As children begin to recognize what emotions look like, they can begin to manage their own emotions and show empathy toward others.



ChallengingBehavior.org



Reproduction of this document is encouraged. Permission to copy is not required.

This publication was produced by the Technical Assistance Center on Social Emotional Intervention (TACSEI) for Young Children funded by the Office of Special Education Programs (OSEP), U.S. Department of Education (H326B070002) and updated by the National Center for Pyramid Model Innovations also funded by OSEP (H326B170003). The views expressed do not necessarily represent the positions or policies of the Department of Education, July 2013/January, 2018.





Serie de Conexión Mochila

Sobre esta serie

La *Serie de Conexión Mochila* fue instaurada por TACSEI (por sus siglas en inglés) para brindarles a los maestros y padres/proveedores una vía para trabajar en conjunto para ayudar a los niños a desarrollar sus aptitudes socioemocionales y reducir las conductas desafiantes. Los maestros podrían elegir enviar un volante a casa dentro de la mochila de cada niño cada vez que sea introducida una nueva estrategia o aptitud dentro de la clase. Cada volante de la *Conexión de Mochila* proporciona información que ayudará a los padres a estar informados sobre lo que su niño está aprendiendo en la escuela y las ideas específicas sobre cómo utilizar las estrategias o aptitudes en casa.

El Modelo de la Pirámide

El Modelo de la Pirámide es un marco que proporciona a los programas orientación en como promover la capacidad socioemocional en todos los niños y diseñar intervenciones efectivas que apoyen a los niños que puedan contar con conductas desafiantes persistentes. También proporciona prácticas para asegurarse de que los niños con retrasos socioemocionales reciban educación intencional. Los programas que implementan el Modelo de la Pirámide están entusiasmados de trabajar en sociedad con las familias para satisfacer las necesidades individuales de aprendizaje y apoyo que cada niño necesita. Para conocer más del Modelo de la Pirámide, por favor visite challengingbehavior.org.

Más información

Más información y recursos sobre este y otros temas están disponibles en nuestro sitio web, ChallengingBehavior.org.



ChallengingBehavior.org

Cómo ayudar a su niño a comprender y nombrar los sentimientos

Brooke Brogle, Alyson Jiron & Jill Giacomini

Usted puede ayudar a su niño a expandir su vocabulario emocional enseñándole las diferentes palabras para describir diferentes sentimientos. Una vez que conozca y comprenda estas palabras usted le puede ayudar a nombrar sus propios sentimientos y los sentimientos de los demás. Por ejemplo, ¿Recuerda usted alguna vez cuando su hijo tuvo una crisis en el supermercado u otro lugar público? Quizás usted intentó calmarlo diciéndole “tranquilízate” y se sintió confundido e inseguro de qué hacer después si continuaba con su berrinche. La próxima vez usted puede ayudar de mejor manera enseñándole a su niño a comprender y afrontar las emociones que está sintiendo diciéndole, “Te vez triste y decepcionado. A veces yo también me siento así. ¿Me pregunto que podríamos hacer para sentirnos mejor?” Enseñarle a su hijo sobre sus sentimientos puede ser una experiencia divertida y gratificante y puede prevenir que se presente la conducta desafiante en primer lugar.



Pruebe esto en casa

- Simplemente declare lo que su niño está sintiendo. “¿Te ves realmente emocionado!” “Veo que tus ojos están muy grandes y tu boca esta abierta.”
- Declare cómo se sienten los demás, “Guau, ese pequeñín realmente está enojado. Veo que está llorando y empuñando sus manos. ¿Me pregunto por qué?”
- Describa cómo se está sintiendo usted. “Me siento muy frustrado porque la cortadora de grama está rota. Creo que me voy a tomar un descanso para ver si encuentro una solución para este problema.”
- Utilice libros como herramientas de enseñanza. Existe una gran selección de libros infantiles que se enfocan en la alfabetización emocional. Visite el sitio, <http://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/Implementation/family.html>, donde usted encontrará una lista de libros, actividades y otros recursos para la enseñanza de la alfabetización emocional.

Practique en la escuela

Hable con el maestro de su niño para ver cómo le están enseñando a su niño sobre los sentimientos en la escuela. Muchos sentimientos son vistos y experimentados en la escuela. Con la ayuda de los adultos, se les enseña a los niños cómo se ven y se

sienten los sentimientos en sus cuerpos. A través de los libros y experiencias de la vida, los maestros indican que un niño está triste porque está llorando o enojado porque sus manos están empuñadas. A medida que los niños inician a reconocer cómo se ven las emociones, ellos pueden comenzar a manejar sus propios sentimientos y mostrar comprensión hacia los demás.

La conclusión

Los niños con un vocabulario emocional firme:

- Toleran mejor la frustración
- Se involucran en menos peleas
- Se inmiscuyen menos en conductas destructivas
- Son más saludables
- Son menos solitarios
- Son menos impulsivos
- Se enfocan más
- Tienen un mejor desempeño académico



Se recomienda la reproducción de este documento. No se requiere permiso para copiar.

Esta publicación fue producida por el Centro de Asistencia Técnica sobre Intervención Social y Emocional (TACSEI) por sus siglas en inglés para niños pequeños financiado por la Oficina de Programas de Educación Especial (OSEP por sus siglas en inglés), Departamento de Educación de los Estados Unidos (H3268070002) y actualizado por el Centro Nacional para Innovaciones del Modelo de la Pirámide también financiado por OSEP (H3268170003). Las opiniones expresadas no representan necesariamente las posiciones o políticas del Departamento de Educación, julio 2013 / enero, 2018.

