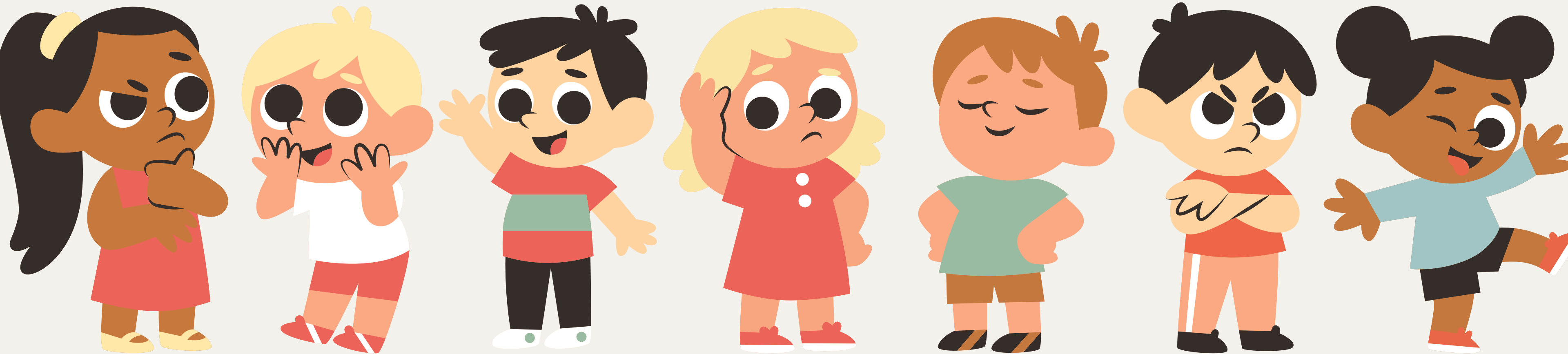


# Apoyando a Nuestros Hijos con sus Emociones/ Supporting our Children's with their Emotions



**Maria Guadalupe Anguiano, LMFT**

Terapeuta Matrimonial y Familiar Licenciada

Noviembre 2025

**Link para la presentacion**



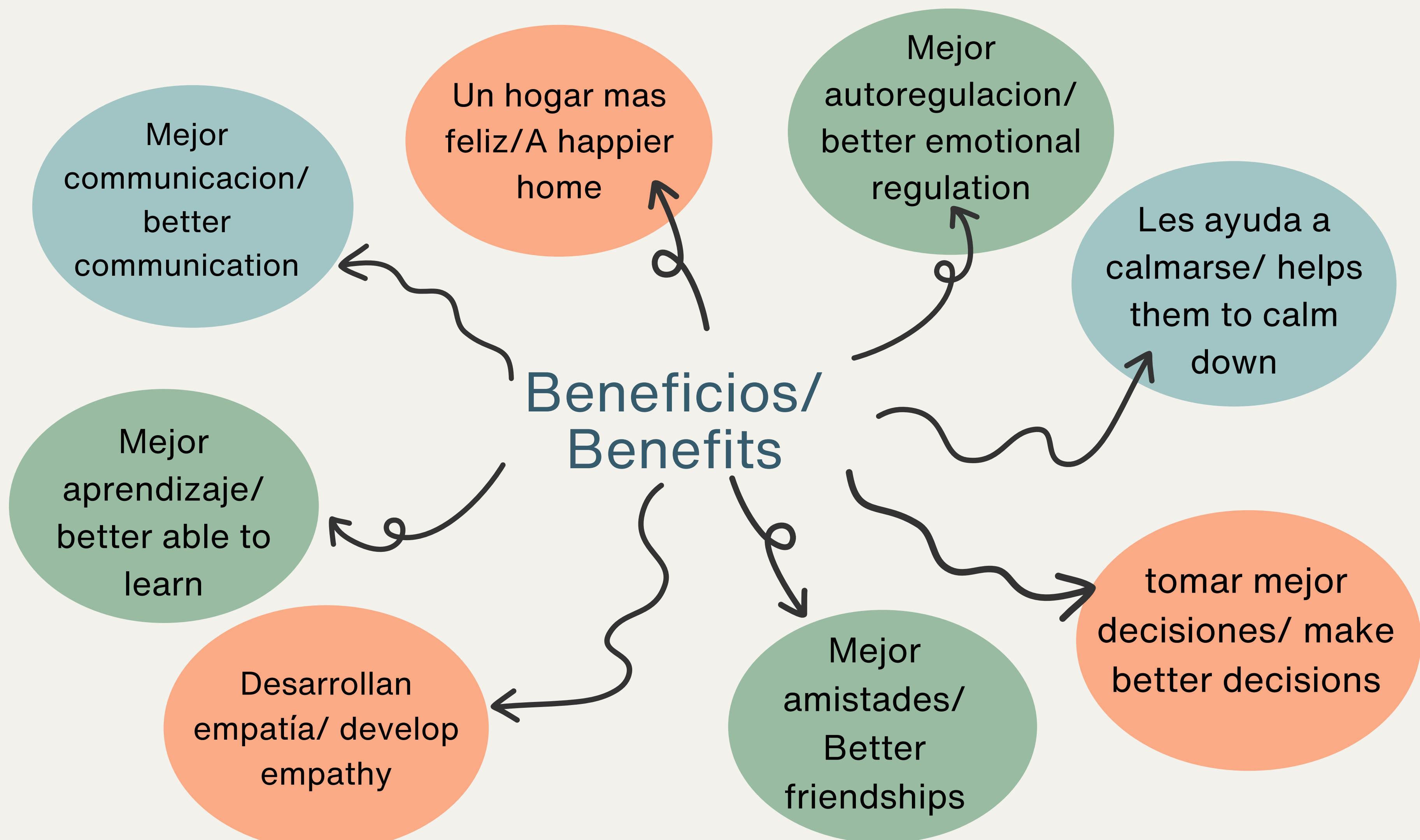
**Link to the presentation**



**POR QUÉ ES IMPORTANTE AYUDAR A  
NUESTROS HIJOS A CONECTARSE CON SUS  
EMOCIONES?**

**WHY IS IT IMPORTANT TO HELP OUR CHILDREN  
CONNECT TO THEIR EMOTIONS?**





THE GREATEST TEACHER THAT YOUR  
CHILDREN WILL EVER HAVE, IS YOU!

USTEDES SON LOS MEJORES MAESTROS  
QUE SUS HIJOS PODRÁN TENER!



Si queremos que ellos puedan conectar con sus emociones, nosotros debemos hacer lo mismo

If we want them to be able to connect to their emotions, we must do the same.





# Como Conectarse con las Emociones/ How to Connect to your Emotions

1) Detengase/ Stop

2) Respire profundamente/  
Take a deep breath

3) Nombre lo que nota en su cuerpo/  
Name what you are noticing in your body

4) Nombre la emocion/ Name the  
emotion





# 1) Detengase!/ Stop!



**Por que/ Why?-** Al detenernos, podemos responder en lugar de reaccionar/ Stopping allows us to respond instead of react.

Hacer una pausa activa la parte del cerebro que nos ayuda a tomar decisiones conscientes/ Pausing activates the part of the brain that helps us make thoughtful decisions.



## 2) Respira Profundamente/ Take a Deep Breath

It helps lower stress hormones and heart rate. /  
Ayuda a reducir las hormonas del estrés y la  
frecuencia cardíaca.

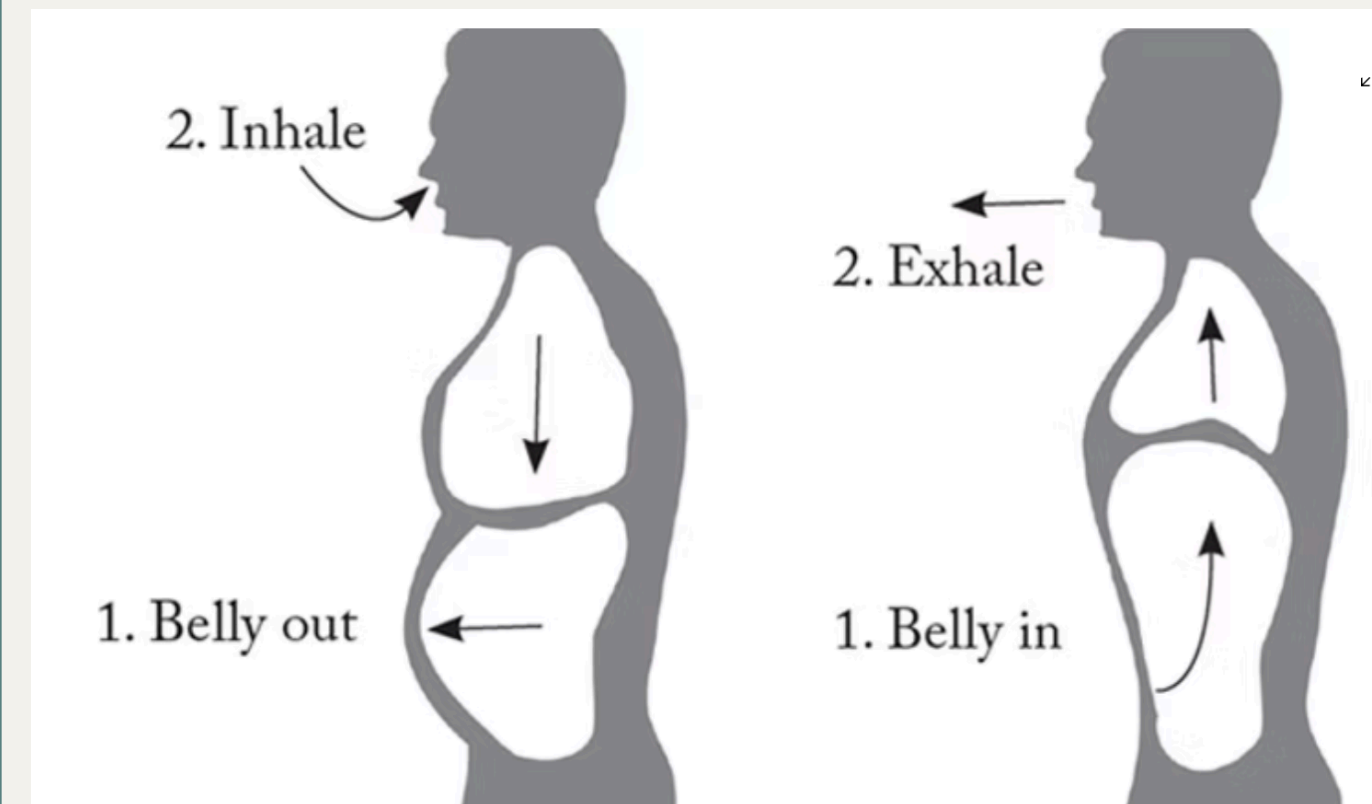
Breathing activates the vagus nerve, which helps  
regulate our nervous system. / La respiración activa  
el nervio vago, que ayuda a regular nuestro sistema  
nervioso.



## 2) Respira Profundamente/ Take a Deep Breath

### Belly Breathing / Respiración con el Abdomen

- *Breathe deeply so the air fills your belly.  
Respira profundo para que el aire llene tu panza.*
- *Exhale lentamente todo el aire de sus pulmones/  
Slowly exhale all the air from your lungs*



### 3) Nombre lo que nota en su cuerpo/ Name what you are noticing in your body

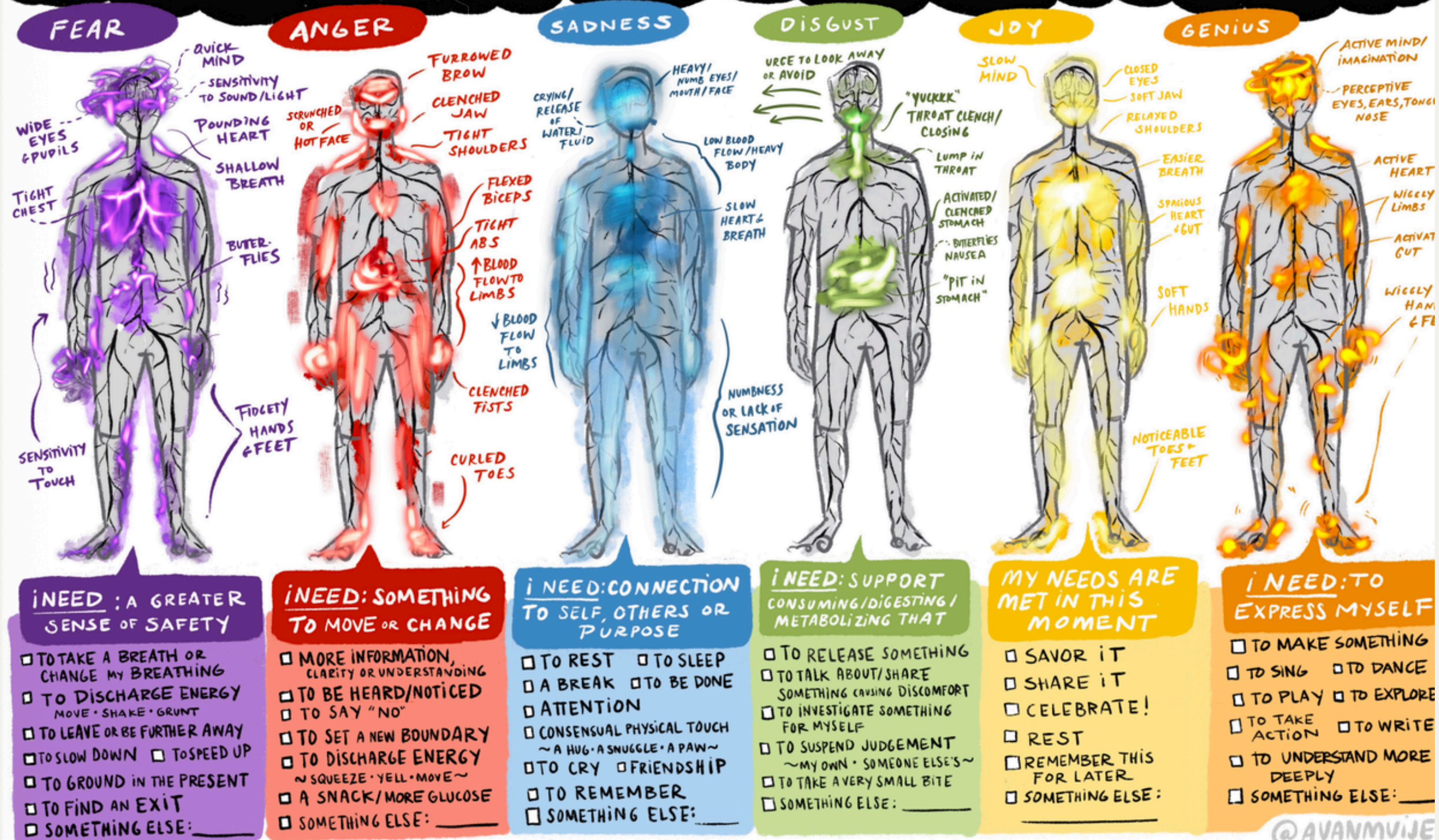
Cuando notamos las sensaciones, nos hacemos más conscientes de nuestras emociones antes de que tomen control When we notice sensations, we become more aware of our emotions before they take over.

Puede ayudar a evitar que las emociones se vuelvan demasiado intensas/ Can prevent emotions from becoming too intense.





# WHAT IS MY BODY TELLING ME IT NEEDS RIGHT NOW?





## Pongan Nombre y Noten Juntos/Name and Notice Together

Qué hacer: Puede preguntarle a su hijo/a:

**“Veamos cómo se siente tu cuerpo ahora. ¿Tu corazón late rápido? ¿Tus manos están apretadas o relajadas? ¿Tienes el cuerpo relajado o tenso? ¿Tu respiración es rápida o tranquila?”**

What to do: You can ask your child:

**“Let’s see what your body feels like right now. Is your heart beating fast? Are your hands tight or relaxed? Is your body feeling relaxed or tight? Is your breathing fast or calm?”**

3) Nombre lo que nota en su cuerpo/ Name what you are noticing in your body



Practica!  
Practice!

## 4) Nombre la emoción/ Name the emotion

Nombrar las emociones reduce la actividad en la amígdala, el centro del miedo del cerebro/ Naming emotions reduces activity in the amygdala – the brain's fear center.

Nombrar la emoción puede reducir la intensidad de la emoción/ Naming the emotion can help reduce the intensity of the emotion







**Affectionate**  
Cariñoso(a)



**Bored**  
Aburrido(a)



**Brave**  
Valiente



**Calm**  
Calmado(a)



**Cheerful**  
Alegre



**Comfortable**  
CÓmodo(a)



**Creative**  
Creativo(a)



**Curious**  
Curioso(a)



**Disappointed**  
Decepcionado(a)



**Disgusted**  
Asqueado(a)



**Excited**  
Emocionado(a)

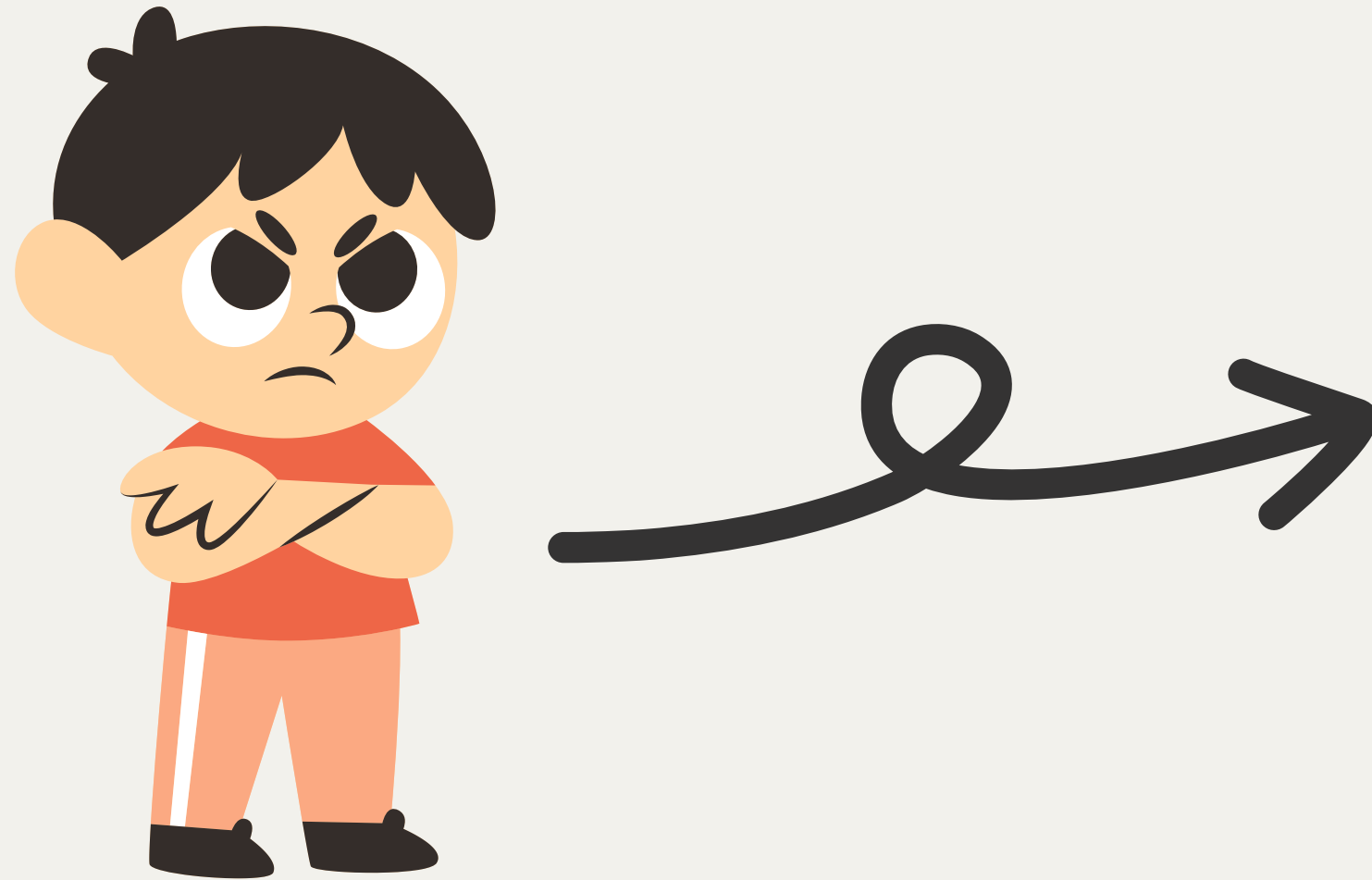


**Embarrassed**  
Avergonzado(a)

# Tabla de Emociones/ Emotions Chart

1. Muestre la tabla en un lugar visible en casa/ *Place the chart somewhere visible at home.*
2. Ayude a su hijo(a) a mirar los rostros o palabras y elegir como se siente/ *Help your child look at the faces or words and choose how they feel.*
3. Pregunten: “¿Qué pasó antes de sentirte así?” o “¿Qué necesitas ahora?”/ *Ask: “What happened before you felt that way?” or “What do you need right now?”.*
4. Usen la tabla todos los días para practicar cómo identificar y hablar de emociones/ *Use the chart daily to practice identifying and talking about emotions.*

# Como Conectarse con las Emociones/ How to Connect to your Emotions



1) Detengase/ Stop

2) Respire profundamente/  
Take a deep breath

3) Nombre lo que nota en su cuerpo/  
Name what you are noticing in your body

4) Nombre la emocion/ Name the  
emotion



# PREGUNTAS? QUESTIONS?



# GRACIAS!



Maria Anguiano,  
LMFT

2025

