
SUPPORTING Our Children's Emotions

APOYANDO a Nuestros Hijos/as con sus Emociones



Content & **Goals** (*Contenido y **Objetivos***)

1. To **understand** emotions and clarify expectations
2. Definitions: Emotions & Support
3. To **develop** and **apply tools** and **strategies**

1. **Entender** que son las emociones y clarificar expectativas
2. Definición: Emociones y Apoyo
3. **Desarrollar y aplicar herramientas y estrategias**

Sources (*Fuentes de Información*)

- ▶ Cognitive Behavioral Therapy (*Terapia Cognitiva Conductual*) various authors/theorists (*varios autores*)
- ▶ Humanistic Theory (*Teoria Humanista*) Carl Rogers
- ▶ Siegel, D. J., & Payne Bryson, T. (2011). The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind. Bantam Books.
- ▶ World Class Relationships (*Relaciones de Clase Mundial*) by Patty Howell, Ed.M., A.G.C., and Ralph Jones

What are **Emotions**? (*¿Qué son las **Emociones**?*)

Emotion (n.) (*Emoción*)

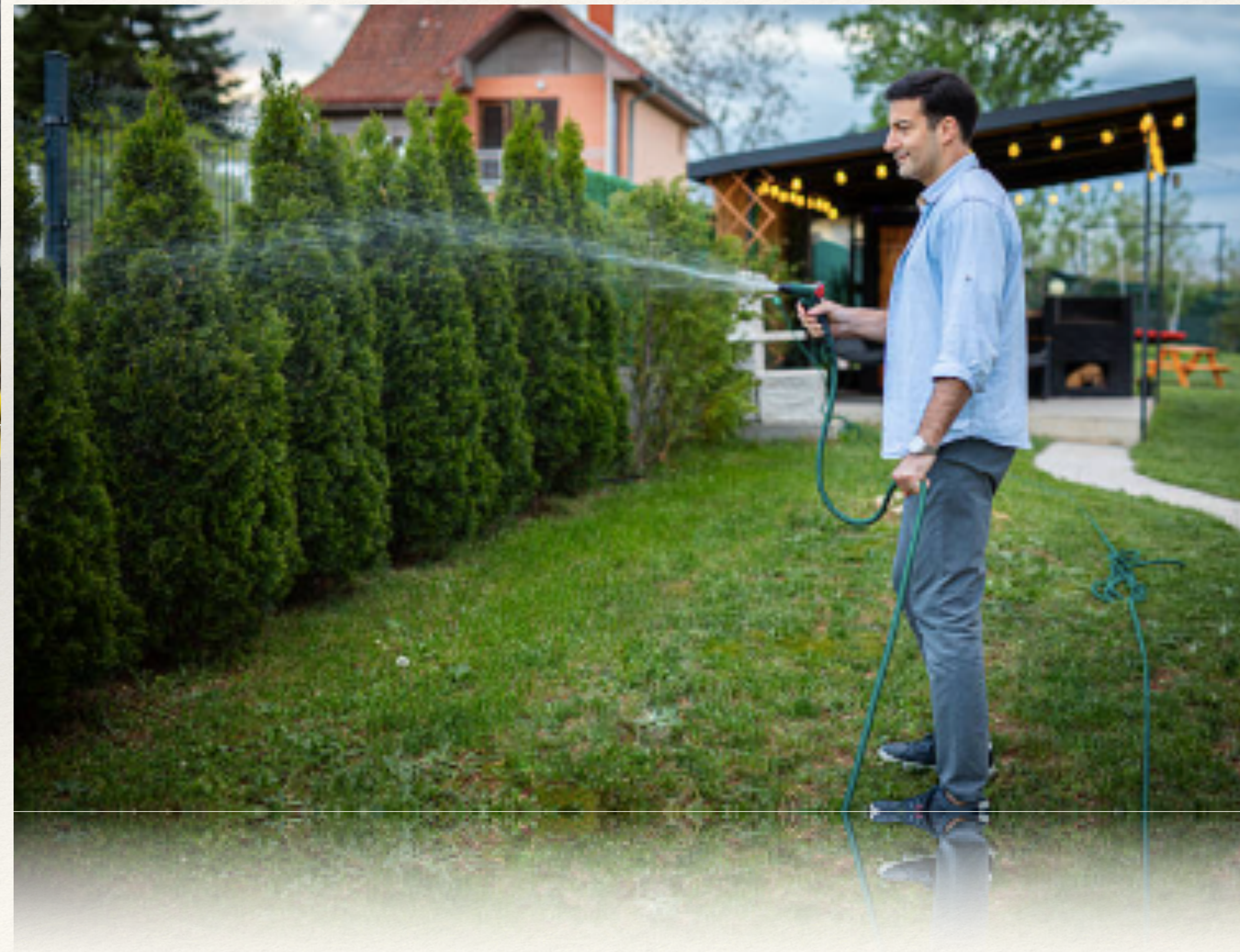
From Latin **emovere** "move out, remove, agitate" (*desalojar, mudarse, remover, agitar*)

From French **emouvoir** "stir up" (*revolver, provocar, agitar*)

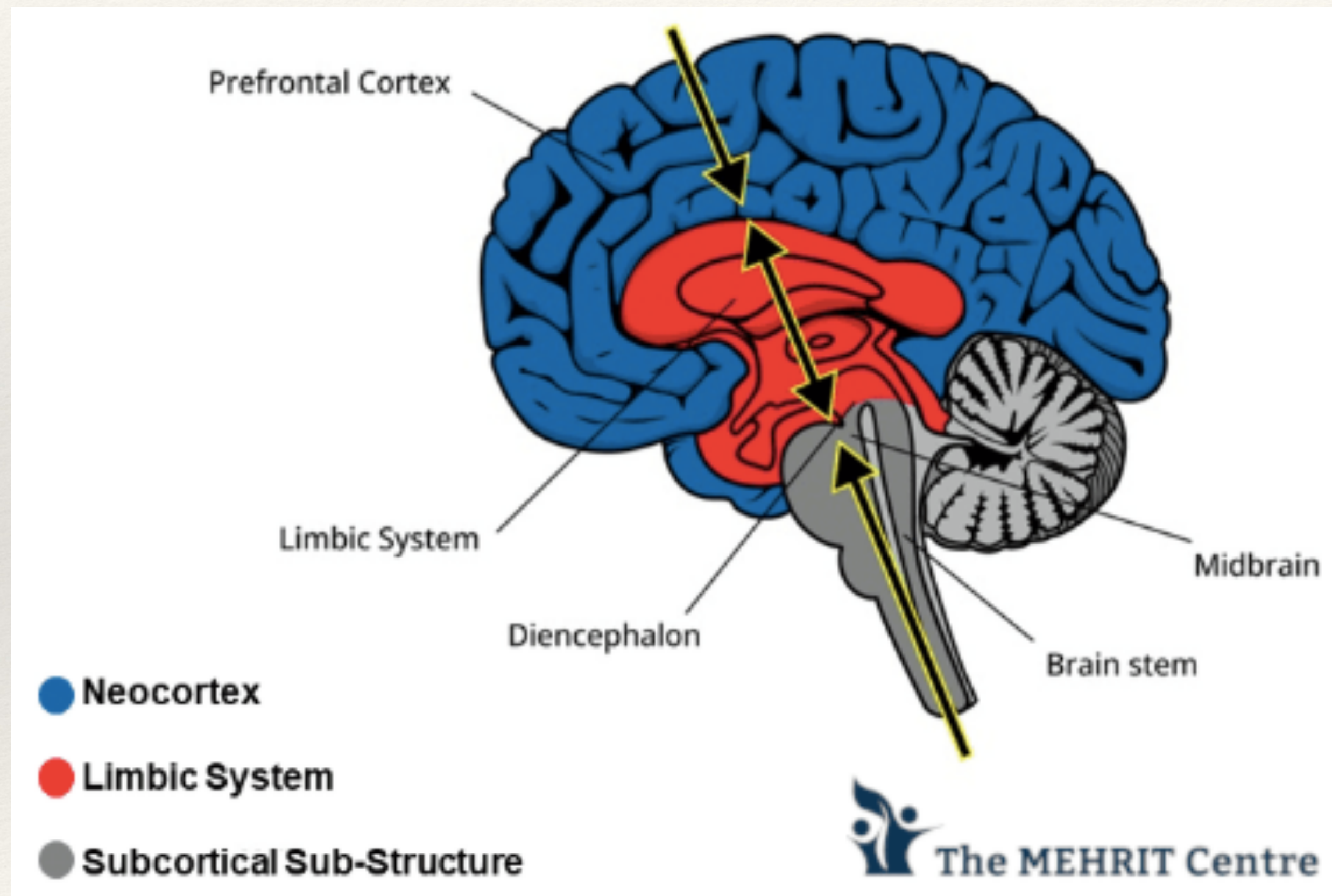
Complex psychological states that involve a combination of **subjective** experiences, **physiological** responses, and **behavioral** expressions.

*Estados psicológicos complejos que envuelven la combinación de experiencias **subjetivas**, respuestas **fisiológicas**, y expresiones de **conducta**.*

Emotions **vary** widely
(*Las emociones **varian**
ampliamente*)



Emotions **Headquarters** (*Centro de Operaciones*)



Limbic System, group of structures in the brain that regulate our emotions, behavior, motivation and memory. Initiates the fight or flight response when in danger.

*El **sistema límbico**, es un grupo de estructuras cerebrales que regulan las emociones, el comportamiento, la motivación y la memoria. Donde se inicia la reacción de lucha o huida.*

More about **Emotions** (*Más acerca de **Emociones***)

- ▶ Roles and expectations (we are **trainers**, role **models**, their **safe** space)
- ▶ Their **use/purpose** and potential risks
- ▶ Genetics, personality, learned behaviors, and environment/situations
 - ▶ Emotions (**what** we feel), behaviors (an expression of what we feel, **how**)
- ▶ *Roles y expectativas (somos **entrenadores**, **modelos** a seguir, **seguridad**)*
- ▶ *Su **uso/propósito** y posibles riesgos*
- ▶ *Genética, personalidad, conductas aprendidas y el ambiente/situaciones.*
 - ▶ *Emociones (lo **que** sentimos), conductas (una forma de **cómo** lo expresamos)*

Our **Goals** (*Nuestras **Metas***)

What we **DON'T** want:

- ▶ For our children to be afraid, avoidant, or reactive to emotions.
- ▶ To be or to feel controlled by their emotions.

What we **DO** want:

- ▶ For our children to develop competence, confidence and mastery handling their emotions
- ▶ And use them positively.

Lo que **NO** queremos:

- ▶ Que nuestros hijos teman, evadan, o reaccionen a emociones.
- ▶ Que sean o se sientan controlados por sus emociones

Lo que **SI** queremos:

- ▶ Que nuestros hijos desarrollen la capacidad, confianza y dominio sobre sus emociones
- ▶ Y las usen positivamente.

Essential Elements (*Elements Esenciales*)



Empathy, Acceptance, and Genuineness

Empatia, Aceptación y Genuinidad

Tools and **Strategies** (*Herramientas y **Estrategias***)

What **DOESN'T** work:

- ▶ Criticizing
- ▶ Judge
- ▶ Attacking
- ▶ Shutting down/block
- ▶ Minimizing
- ▶ Mimicking
- ▶ Flooding
- ▶ Reactivity
- ▶ Exaggerating
- ▶ Condescend

Lo que **NO** funciona:

- ▶ Criticar
- ▶ Juzgar
- ▶ Atacar
- ▶ Callar/bloquear
- ▶ Minimizar
- ▶ Arremedar
- ▶ Inundación
- ▶ Reactividad
- ▶ Exagerar
- ▶ Condescender

Tools and **Strategies** (*Herramientas y **Estrategias***)

What **Works**?

- **Self-regulation** (*self-control*)
- **Mindfulness** and the power of being **present**
- **Grounding**
- Listening is a **vital** skill
- Healthy **communication**
 - Mirroring, reflecting
 - Labeling
 - Validating
 - Redirecting
 - Ownership ("I" statements)

¿Qué **Funciona**?

- **Autoregulación** (*autocontrol*)
- *Consciencia plena, el poder del estar **presente***
- **Encallar, enraizar**
- **Escuchar** es una herramienta **vital**
- **Comunicación sana**
 - *Espejear, reflejar*
 - *Etiquetar/nombrar las emociones*
 - *Validar*
 - *Redirigir*
 - *Responsabilidad propia*

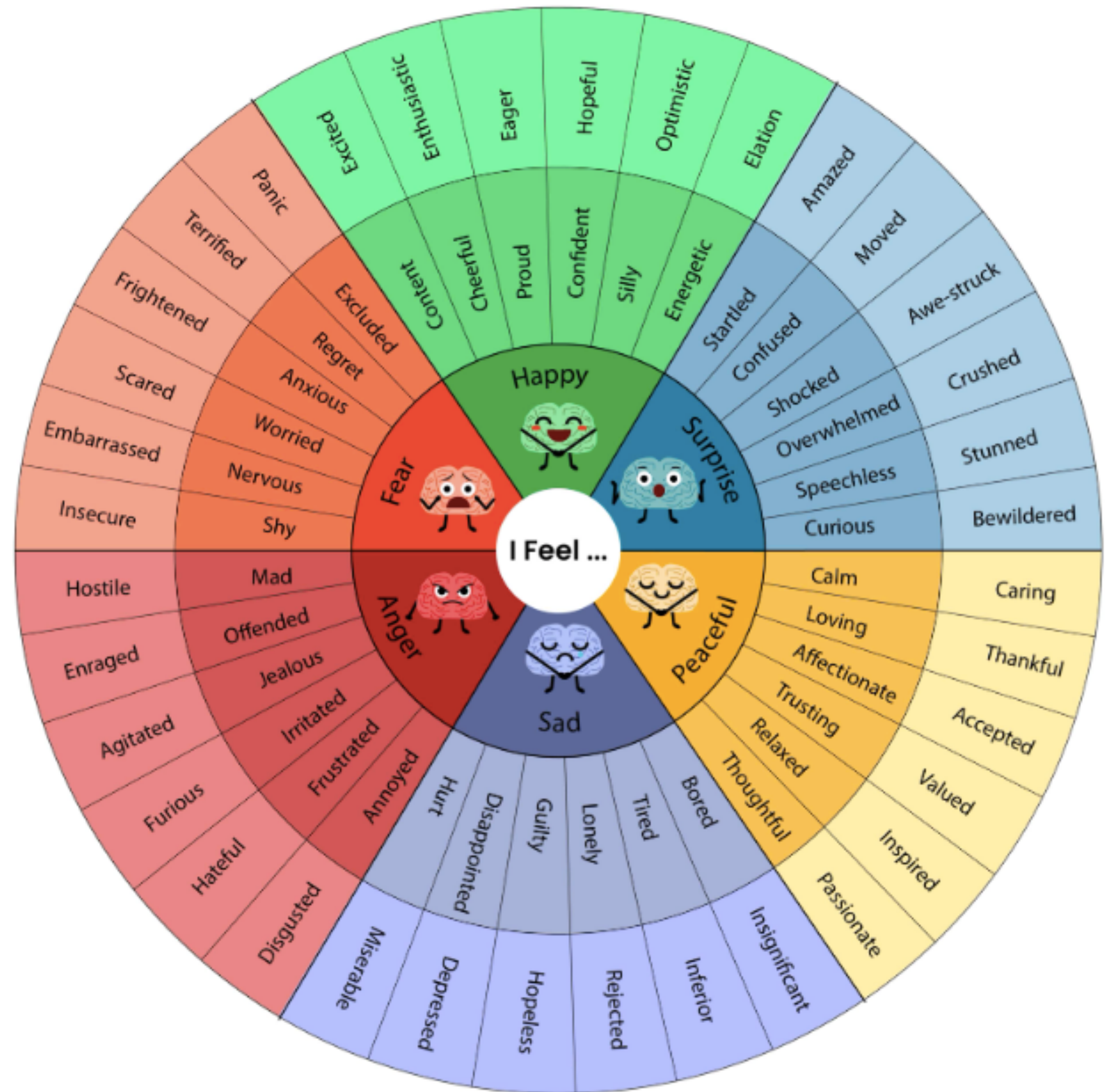
How do we **Communicate**? (*Comunicación*)

- ▶ **Verbal and non-verbal** communication
 - Body language and tone
 - Self-awareness and regulation
 - Assertiveness and congruence
- ▶ *Comunicación **verbal y no verbal***
 - *Lenguaje corporal y tono de voz*
 - *Conciencia de si mismo y Autorregulación*
 - *Asertividad y Congruencia*

Tools and Strategies

*(Herramientas y
Estrategias)*

The Wheel of Emotions (Rueda de Emociones)



Tools and Strategies

(Herramientas y
Estrategias)

Emotional Thermometer (Termómetro Emocional)



Q&A

