

Dealing with Feelings

Tips for Parents and Kids

What should a kid do when he or she feels angry or sad or frustrated?

It's important for kids to express their feelings. It's also important for them not to hurt others or themselves. Have your child try some of these ideas the next time he or she feels angry.

- Use your words. Tell the person how you feel and why. Try not to yell.
- Walk away from the person or situation.
- Run or stomp or do a mad dance, when you're away from the person.
- Take deep breaths.
- Write a letter or draw a picture about how you feel.
- Take a bath or spend some time by yourself until you calm down.
- Read, play a game, or listen to some music.

Ask your child, *What else could you do that might help you feel better?*



© 2001 WGBH Educational Foundation. All rights reserved. Underlying TM/© Marc Brown. Permission is granted for reproduction of this printed material for educational use only.

El manejo de las emociones

Consejos para padres e hijos

¿Qué debe hacer el niño cuando se siente enojado o triste o frustrado?

Para los niños es importante expresar sus emociones. También es importante que no lastimen a nadie, ni a sí mismos. Haga que su niño ensaye algunas de estas sugerencias la próxima vez que se sienta enojado.

- Emplea palabras. Dile a la otra persona cómo te sientes y por qué. Trata de no gritar.
- Aléjate de la persona o de la situación.
- Cuando te hayas alejado de la persona, corre, zapatea o baila con toda tu energía.
- Respira profundamente.
- Escribe una carta o haz un dibujo para representar cómo te sientes.
- Date un baño o pasa un rato solo hasta que te calmes.
- Lee, juega a algo o escucha música.

Pregúntele al niño: *“¿Qué otra cosa puedes hacer para sentirte mejor?”*



© 2001 WGBH Educational Foundation. Todos los derechos reservados. TM y © subyacentes a nombre de Marc Brown. Se autoriza la reproducción de este material impreso sólo para fines educativos.