

# Emotion Regulation

Children learn to manage both positive and negative emotions with the help of caring adults.

## What am I feeling? What are you feeling?

- Children need to grow their emotion vocabulary to **label and name feelings**.

## Why am I having this specific feeling?

- Children need to build emotional knowledge to understand the **causes of feelings**.

## How do I manage my feelings?

- Children need to practice **coping strategies** to “regulate” their feelings in healthy ways.

## Use Play to Promote Emotion Regulation!



Children will have an easier time with emotion regulation in **hot** moments if they have lots of practice in **cool** moments.

- Provide lots of opportunities for **emotion regulation play** (for example, music and movement, Feelings Four Corners, or Find the Feelings Clues).

# Regulación Emocional

Los niños aprenden a manejar emociones positivas y negativas con la ayuda de adultos cariñosos.

## ¿Qué estoy sintiendo? ¿Qué estás sintiendo?

- Los niños necesitan crecer su vocabulario de emociones para **identificar y nombrar sentimientos**.

## ¿Por qué estoy teniendo este sentimiento específico?

- Los niños necesitan desarrollar conocimiento de emociones para comprender las **causas de sentimientos**.

## ¿Cómo puedo manejar mis sentimientos?

- Los niños necesitan practicar **estrategias de afrontamiento** para “regular” sus sentimientos en maneras saludables.

## ¡Usa Juegos para Promover Regulación Emocional!



Los niños tendrán más facilidad con regulación emocional en momentos de **alteración** si tienen mucha práctica en momentos de **tranquilidad**.

- Da muchas oportunidades y usa **juegos para promover regulación emocional** (por ejemplo, música y movimiento, Cuatro Esquinas de Sentimientos o Pistas para Buscar Sentimientos).