

## Learning About Emotions

This month your child is learning about emotions. We all experience emotions in the classroom, so it's important to learn about them – how to recognize, name and handle them appropriately.

Greater emotional regulation, or the ability to understand and cope with our emotions, can:

- Improve relationships with family and peers
- Lead to longer attention spans
- Encourage stronger decision-making ability

You can help your child notice when big feelings are coming. When we're more aware of our emotions, the more in control we can be of our body and its response. Talk to them about how their body may be reacting during different emotions. Some examples include:

- Worry before a test – heart racing, palms sweating, breathing fast
- Excitement before a fun activity – heart racing, legs bouncing, face smiling
- Anger over a difficult peer interaction – feeling hot all over, clenched fists, heart pounding

## Coping Strategies

When emotions come on, you can help them calm down by:

- **Slow, measured breathing:** Your child received a card at school to remind them how to breathe deeply from their belly. Practice breathing together.
- **Walk outside:** If your child seems overwhelmed, consider a quick break outside to release pent-up energy.
- **Create a calm space:** Consider creating a dedicated “calm down corner” in your home. Kids with big emotions often like to be left alone so a spot where they can recharge can be beneficial.
- **Talk it out:** Discuss one-on-one what is bothering your child. Oftentimes, talking through an issue can make the problem seem less menacing.

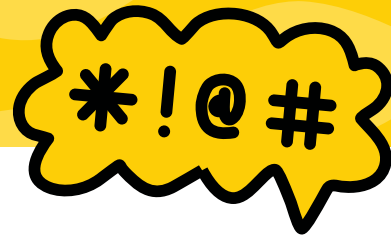
[Learn More about Helping Kids Handle Emotions](#)

## For More on Children's Mental Health

At The Kids Mental Health Foundation, we envision a world where mental health is part of every child's upbringing. That's why we're working with your child's teacher to send out monthly mental wellness resources.

If you'd like to learn more about children and mental wellness, feel free to check out our website at [KidsMentalHealthFoundation.org](http://KidsMentalHealthFoundation.org) and sign up for our newsletter at [KidsMentalHealthFoundation.org/Sign-Up](http://KidsMentalHealthFoundation.org/Sign-Up).

W1754500 (9/25)



## Aprendiendo sobre las emociones

Este mes, tu hijo está aprendiendo sobre las emociones. Todos experimentamos emociones en el aula, así que es importante aprender de ellas: cómo reconocerlas, nombrarlas y manejarlas de forma adecuada.

Una mayor regulación emocional, o la capacidad de entender y afrontar nuestras emociones, puede:

- Mejorar las relaciones con la familia y los compañeros
- Favorecer periodos de atención más largos
- Fomentar una mejor toma de decisiones

Ustedes pueden ayudar a su hijo a notar cuándo se acercan emociones intensas. Cuanto más conscientes somos de nuestras emociones, más control podemos tener sobre nuestro cuerpo y su respuesta. Hablen con su hijo sobre cómo podría estar reaccionando su cuerpo ante diferentes emociones. Algunos ejemplos:

- Preocupación antes de un examen: corazón acelerado, sudor en las manos, respiración rápida
- Emoción antes de una actividad divertida: corazón acelerado, piernas inquietas, sonrisa en el rostro
- Enojo tras una interacción difícil con un compañero: sentir calor en todo el cuerpo, puños apretados, corazón latiendo con fuerza

## Estrategias de afrontamiento

Cuando aparezcan las emociones, puedes ayudarlos a calmarse así:

- **Respiración lenta y medida:** Su hijo recibió en la escuela una tarjeta para recordarle cómo respirar profundo desde el abdomen. Practiquen la respiración juntos.
- **Caminar afuera:** Si tu hijo parece abrumado, consideren un descanso breve al aire libre para liberar energía acumulada.
- **Crear un espacio tranquilo:** Pueden tener un “rincón de la calma” en casa. A los niños con emociones intensas a menudo les gusta estar solos; un lugar para recargarse **puede ser útil**.
- **Hablarlo:** Conversen a solas sobre lo que le molesta a tu hijo. Muchas veces, hablar del problema hace que parezca menos amenazante.

[Aprende más sobre cómo ayudar a los niños a manejar sus emociones](#)

## Para más sobre la salud mental de los niños

En The Kids Mental Health Foundation, imaginamos un mundo donde la salud mental forme parte de la crianza de todos los niños. Por eso estamos trabajando con el maestro de su hijo para enviar recursos mensuales de bienestar mental.

Si desean aprender más sobre la salud mental y el bienestar de los niños, visiten [KidsMentalHealthFoundation.org/es](https://KidsMentalHealthFoundation.org/es).