



# How to Ask **WHAT KIDS ARE FEELING**

**"Our job as parents isn't to provide certainty in a time of uncertainty. Our job is to help kids tolerate the uncertainty,"** Jerry Bubrick, PhD.

## **01** Use open-ended questions to start a conversation with your child:

- What was the most fun thing you did today?
- What is something interesting or funny you heard today?
- What was the toughest part of your day today?
- What are you most looking forward to tomorrow?

## **02** Let your child explain how they are feeling and why. If you need help articulating the feelings, use a feelings chart.

## **03** Validate the feelings by saying things like, 'I have similar worries. Let's brainstorm ideas on how we can make things better.' Involving kids in problem-solving makes them feel empowered and like they're part of the solution.

## **04** Have these conversations at a calm moment during the day like during dinner or while taking a walk. Avoid bedtime as anxious kids have more worries at night.





# Cómo preguntar LO QUE SIENTEN LOS NIÑOS

"Nuestro trabajo como padres no es brindar certeza en un momento de incertidumbre. Nuestro trabajo es ayudar a los niños a tolerar la incertidumbre," Jerry Bubrick, PhD.

## 01 Utilice preguntas abiertas para iniciar una conversación con su hijo:

- ¿Qué fue lo más divertido que hiciste hoy?
- ¿Qué es algo interesante o divertido que escuchaste hoy?
- ¿Cuál fue la parte más difícil de tu día hoy?
- ¿Qué es lo que más esperas mañana?

## 02 Deje que su hijo le explique cómo se siente y por qué. Si necesita ayuda para expresar los sentimientos, utilice una tabla de sentimientos.

## 03 Valide los sentimientos diciendo cosas como, 'Tengo preocupaciones similares. Hagamos una lluvia de ideas sobre cómo podemos mejorar las cosas.' Involucrar a los niños en la resolución de problemas los hace sentir empoderados y como si fueran parte de la solución..

## 04 Tenga estas conversaciones en un momento tranquilo durante el día, como durante la cena o mientras camina. Evite la hora de dormir, ya que los niños ansiosos tienen más preocupaciones por la noche.

