



# 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.

