

5

Steps for Talking to Kids About

TOUGH TOPICS

01

▶ TAKE CARE OF YOU

- **Acknowledge your own feelings**
 - what is **causing** them
 - how you can **express** them constructively
 - what strategies help you to **manage** them
- **Support** kids in doing the same!

02

▶ BE HONEST

- **Let them know when you need more time.** It's okay not to have all the answers!
- Try not to act on emotional impulses.
- **Model growth!** If you make a mistake, apologize and calmly explain how you responded was not okay, and you are working on expressing and managing your own feelings.

03

▶ BE ON THE LOOKOUT

- **Be aware of changes** in mood, body language, facial expressions, tone of voice, or other indicators that children are experiencing strong feelings.
- **Give space** for them to identify, or support if needed.

04

▶ KEEP THE DOOR OPEN

- **Reassure kids you are there for them** if they have questions or changing feelings.

05

▶ FIND ROUTINES

- **Find regulated moments to talk** through things that help you and your children feel better, and **practice together!**

5

Pasos para hablar con niños de

TEMAS DIFÍCILES

01

▶ CUIDA DE TI MISMO

- **Reconoce** tus propios sentimientos,
 - ¿Qué los está causando?
 - ¿Cómo puedes expresarlos de manera constructiva?
 - ¿Qué estrategias te ayudan a manejarlos?
- **¡Apoya** a los niños a que lo hagan!

02

▶ SÉ HONESTO

- **Háblales** cuando necesites más tiempo. ¡No pasa nada si no tienes todas las respuestas!
- **Trata** de no actuar impulsivamente por emociones.
- **¡Modela el crecimiento!** Si cometes un error, discúlpate y explica calmadamente que tu respuesta no fue adecuada, y que estás trabajando en expresar y manejar tus propios sentimientos.

03

▶ SÉ PRECAVIDO

- **Sé consciente** de los cambios en el estado de ánimo, lenguaje corporal, expresiones faciales, tono de voz u otros indicadores de que los niños están experimentando emociones intensas.
- **Dales espacio** para que las identifiquen por sí mismos o bríndales apoyo si es necesario.

04

▶ MANTÉN LA PUERTA ABIERTA

- **Reafirma a los niños que estás ahí para ellos** si tienen preguntas o si sus sentimientos cambian.

05

▶ ENCUENTRA RUTINAS

- **Encuentra momentos regulados para hablar** sobre cosas que te ayuden a ti y a tus hijos a sentirte mejor, **¡y practiquen juntos!**