



SAY San Diego

Social Advocates for Youth

Strengthening the Whole Child, Whole Family, Whole Community Since 1971

Bienestar Para Toda la Familia - Explorando las Emociones

¡Las emociones no son el problema!

Nuestro objetivo no es hacer desaparecer nuestras emociones, sino mejorar nuestra relación con ellas.

¡Los hipervínculos a los recursos que aparecen a continuación están en azul!

Herramientas y Estrategias

- Cambiando nuestra relación con nuestras emociones. El primer paso es reconocer las emociones y no ignorarlas.

* **¿Qué estoy sintiendo?** ¿Que estoy sintiendo en este momento? Noté, sienta, nómbrelo.

* **¿En dónde lo estoy sintiendo?**

* **¿Cómo lo describiría?** ¿Tiene forma, color, movimiento?

* **¿De qué tengo urgencia de hacer?** ¿Qué pasaría si actuara según esos impulsos?

- Cómo hacer que las emociones sean nuestras amigas

* **Sea acogedor y deles espacio.** Noté, sienta, nómbrelo.

* **Busque comprender a través de la práctica de la curiosidad**

* **Suspenda el juicio.** Intente no etiquetar ni juzgar.

* **Expresé gratitud por su propósito e intención**

- Las emociones son la forma de comunicarse de nuestro cuerpo. Usted es el conductor. Usted decide:

* **¿Esta información es razonable o útil?**

* **¿Cómo respondo a esta información?**

* **Recuerde que no somos nuestras emociones. Establezca límites.**

- Herramientas útiles para reconocer nuestras emociones en cada etapa de nuestra vida.

* **Niños/Niñas:** GRATIS. Gráficas de emociones y otras herramientas para ayudar a su hijo/hija a identificar cómo se siente. [Recurso](#) y [tabla](#)

* **Adolescentes:** [Recurso](#)

* **Adultos:** [Recurso](#)

Pidiendo Ayuda: ¡Los Centros de Recursos Familiares de SAY SD pueden ayudar a proporcionar recursos!

- **Family Resource Center (El Cajon Blvd).** Sirviendo a todo el condado de San Diego

- **Crawford Community Connections.** Grupo Crawford y area Mid-City

- **Healthy Start Military Family Resource Center.** Para todas las familias militares y civiles de San Diego

- **Real Connections.** Grupo de Lincoln y la escuela Farb Middle School

- **Healthy Start Field Elementary.** Actualmente sólo para los estudiantes y familias de Field Elementary

- **Healthy Start Perry Elementary.** Actualmente sólo para estudiantes y familias de Perry Elementary

- **Healthy Start Valencia Elementary.** Actualmente sólo para estudiantes y familias de Valencia Elementary

Social Advocates for Youth San Diego (SAY SD) también ofrece clases para padres (para padres biológicos, adoptivos, adolescentes, nuevos padres y papás) y servicios de cuidado infantil (preescolar y programas antes y después de la escuela)

¡Comuníquese con SAY San Diego al 858-565-4148 si es que tiene alguna pregunta o está buscando apoyo personalizado!