

# R U L E R

## Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, Regulating Emotions in Families

*Tips we can all practice to help families feel better and build stronger relationships.*

1. Pay attention: We all have feelings all the time - they come, they go - they're all okay. Emotions are signals we can learn from; they carry important information and can help us connect with each other.
2. Feel your feelings: Our feelings make us human. Noticing and naming our feelings helps us know ourselves better and make smarter decisions. We can all be better about enhancing feelings that make us feel better, versus the ones that don't.
3. Talk about your feelings: Engaging in conversations with family members about feelings helps us understand and feel closer to one another. Sometimes conversations help us untangle why we feel what we do, and get clarity about what to do next.
4. Listen: to understand: not to judge, deny, or dismiss one another's emotions.
5. Be curious: Being curious "emotion scientists" about ourselves and others can lead to discoveries that enliven our relationships and help us understand our thoughts, feelings, and behaviors. Getting at the underlying feeling and its cause is critical to providing the best possible support.
6. Show empathy: We all want to feel understood. While we may not agree with one another's actions, it is important that we try to accept and understand one another's feelings. When we do this, we build emotional safety, trust, and closeness.
7. Choose your response wisely: Having feelings is different from acting on our feelings. We don't have to react immediately to something that someone says or does, or be derailed. We can slow down (breathe), feel our feelings, think about our best self, and choose a response that we feel proud of, rather than regret.
8. Remember there's more than one view: We often feel we're right, but there might be another way to look at it, without necessarily making our view wrong. Sharing different points of view within a family can be healthy.
9. Stay connected: Take time every day to reach out to loved ones to let them know you are thinking about them.
10. Have the courage to repair: After an argument or being disappointed in a loved one, don't be afraid to be the first to reach out. Say you're sorry if you know you've hurt someone's feelings.
11. Add a dose of kindness: Your relationships will be warmer, and when you look back on your life, you'll be glad you were kind and compassionate to one another.

- ✓ Validate all emotions
- ✓ Use a more elaborate "feeling word" vocabulary
- ✓ Be a role model!

R

U

L

E

R

## Reconocimiento, Comprensión, Etiquetado, Expresión, Regulación de las emociones en Familias

Consejos que todos podemos practicar para ayudar a las familias a sentirse mejor y construir relaciones más fuertes

1. **Presta atención:** Todos sentimos emociones todo el tiempo – aparecen y desaparecen – y todas son normales. Las emociones nos transmiten información importante y puede ayudarnos a conectarnos unos con otros.
  2. **Experimenta tus emociones:** Nuestras emociones nos hacen personas. Aceptar y etiquetar nuestras emociones nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos y tomar decisiones más inteligentes. Todos podemos entrenarnos en la capacidad para relacionarnos de una mejor manera con nuestras emociones.
  3. **Habla acerca de tus emociones:** Cuando entablamos conversaciones con miembros de la familia acerca de las emociones, podemos entendernos mejor y sentirnos más cercanos unos de otros. A veces las conversaciones nos ayudan a desentrañar por qué nos sentimos así, y tener más claro cómo actuar.
  4. **Escucha:** Escucha para entender, sin juzgar, negar o evitar las emociones de los demás.
  5. **Sea curioso:** Ser un “científico de emociones” tanto de nosotros mismos, como de los demás, puede ayudarnos a mejorar nuestras relaciones y a entender nuestros pensamientos, sentimientos, y comportamientos. Comprender las emociones e identificar su causa es fundamental para proporcionar la mejor ayuda posible.
  6. **Muestra empatía:** Todos queremos sentirnos comprendidos. Aunque no siempre estamos de acuerdo con las acciones de los otros, es importante que tratemos de aceptar y entender las emociones de los demás.
- Cuando hacemos esto, construimos seguridad emocional, confianza, y cercanía.
7. **Elija su respuesta sabiamente:** Experimentar una emoción es diferente a la respuesta. No tenemos por qué reaccionar inmediatamente a algo que alguien dice o hace. Podemos tomar una respiración, reconocer nuestros sentimientos, visualizar nuestro mejor yo, y elegir una respuesta de la que nos sintamos orgullosos.
  8. **Recuerda que hay más de un punto de vista:** A menudo pensamos que tenemos razón, pero puede haber otras maneras de ver un problema. Esta no significa que nuestro punto de vista esté equivocado. Compartir diferentes puntos de vista dentro de la familia, puede ser saludable.
  9. **Mantente conectado:** Toma tiempo todos los días para estar con los seres queridos, para hacerles saber que estás pensando en ellos.
  10. **Ten el valor de reparar:** Después de un situación intensa o de un problema con un ser querido, no tengas miedo en ser el primero en tratar de arreglar la relación. Di que sientes haber lastimado los sentimientos de alguien.
  11. **Se amable:** Tus relaciones serán mejores, y cuando miras hacia atrás en tu vida, estarás contento de haber sido bueno y compasivo con los demás.
- ✓ Validar todas las emociones
  - ✓ Usar un vocabulario elaborado cuando habla sobre las emociones
  - ✓ ¡Sea un modelo a seguir!