

# COMMUNITY NEWSLETTER

*SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING (SEL)  
& BUILDING EMOTIONAL VOCABULARY*



## DESCRIBING OUR EMOTIONS

*by Brian Schank, Senior SEL Program Specialist*

When was the last time you said, “I feel luminous today” or heard a colleague say, “my students seem despondent this week?” Probably not recently, as we do not use many words to describe our emotions - on average less than 20 words a day. There are 3,000 words in the English language to describe emotions, so we are barely cracking the surface as adults. This is important because children do not have the words to describe their emotions beyond being happy, sad, or mad. These emotions are happening to our children, and they feel the physical signals that accompany them, but they need to be taught to notice, interpret, and name emotions with accuracy. When children are able to name their emotions and do it with an expanded vocabulary, they can understand what is happening inside both emotionally and physically. Emotional literacy is taught, and it must be fostered, nurtured, and developed over time with practice. As a first step, we say at Frameworks, “emotions are not good or bad, they are comfortable or uncomfortable.” Emotional literacy starts with this premise, so children understand we all experience emotions, and all emotions are okay. In this issue, we will explore building emotional vocabulary and provide tips, tools, and resources to help to expand children’s emotional literacy, help them understand what they are feeling, and increase their ability to interpret their naturally occurring emotions.

Labeling Emotions is key. If you can name it, you can tame it.



### EARLY LEARNING

It’s important to help our little ones develop a wide range of vocabulary for their emotions so they can express how they feel emotionally rather than show how they feel physically. As a leading role model in a young child’s life, you can talk about your feelings and express your emotions in healthy ways. You can use picture books to pair emotions with facial expressions to help them describe exactly how they feel, and try replacing some common feeling words with new ones to help grow your little one’s vocabulary.

### ELEMENTARY SCHOOL

School-aged children can express themselves and understand their emotions on a deeper level. At this age, we want to continue to expose them to new emotional vocabulary, but now put a stronger emphasis on engaging in meaningful conversations with them about their feelings. Asking them purposeful questions daily, like “How did that make you feel and why?” and “How are you feeling today?” will give them permission to name their emotions and continue building their emotional vocabulary.

### MIDDLE SCHOOL

During young adolescent years, middle schoolers are developing their self-identity and identity among their peers. According to Erickson’s Stages of Development, at this age they are experiencing a series of mixed feelings about who they are and where they fit into society. It is crucial to continue to help build their emotional vocabulary, so they can express themselves and release their emotions. To encourage self-expression, you can introduce a new emotional vocabulary word during dinner and look it up together.

### HIGH SCHOOL

High schoolers are a bit more seasoned in communicating and expressing themselves, but they can also benefit from building their emotional vocabulary. When high schoolers can name their emotion, they are able to claim and tame their emotion. This will help them be reflective and encourage them to think more deeply about what emotion they are feeling and why they feel the way they do. Providing a safe space for them to share will be instrumental to their growth of emotional vocabulary.

# COPING SKILLS & ACTIVITIES



## ACTIVITIES TO INCREASE EMOTIONAL VOCABULARY

by *Eddie Underwood*  
*SEL Program Specialist*

Your emotional vocabulary is the collection of words that you use to express your feelings and reactions to experiences. This process begins in early childhood, even before you have learned to talk. This expanded vocabulary helps us to be able to express our emotions and understand the feelings of others. Below are some activities to help build your emotional vocabulary. These activities will work for children and adults, so give them a try.

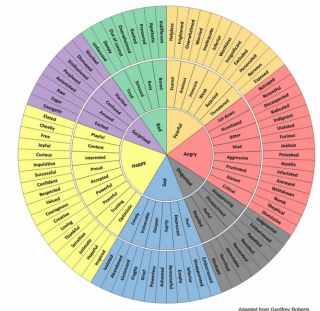
- 1. Make a Big List of Feelings:** Grab a big piece of paper and a marker and sit down with your child to brainstorm all the feelings you can think of. Your list may include emotions your child doesn't recognize, but that's okay. Make the face that goes with the feeling and explain a situation in which that feeling may come up.
- 2. Play Emotional Charades:** This is a fun game to play with your child. One of you picks an emotion to convey to the other, using either your whole body or just your face. If your child is having trouble making sense of the faces, give them a mirror, ask them to make the same face as you and look in the mirror. They may be able to see the feeling on their face better than on yours.
- 3. Make a Feelings Collage:** Give your child some paper, scissors, glue, and old magazines. You can either provide a list of feelings that they need to find faces to match or have them make a collage of faces and tell you what the emotions are. When they're done, label the emotions and hang the collage somewhere where it can be easily accessed.
- 4. Keep a Feelings Journal:** A feelings journal is a good way for your child to keep track of their emotions and the situations in which they feel them.

# EMOTIONAL VOCABULARY AND SEL

by *Jordan Sims*  
*Community Programs Specialist*

In this section, we will explore the vital role emotional vocabulary plays in each of the five core competencies of SEL.

- **Self-Awareness** is all about understanding ourselves, and we cannot begin to understand ourselves if we do not have the words for our feelings. When we have more words to describe how we feel we are better able to link our feelings to our thoughts, values, and behaviors, empowering us to be our best selves.
- **Self-Management** skills are enhanced by a robust emotional vocabulary because it allows us to be more descriptive about our feeling states and gives us more information for managing them. For example, if we can move from the basic emotion word of "sad" to a more descriptive word like "lonely," we can select targeted tools for self-management like calling a friend or spending time with loved ones.
- **Social Awareness** is our ability to understand and empathize with others, but how can we do that if we do not have the right words for how they feel? Building our emotional vocabulary expands our ability to take the perspective of another person, understand our emotional impact on the people around us, and have genuine empathy for others.
- **Relationship Skills** develop through connection to others, which is an inherently emotional act. Relationships elicit powerful emotions in us, and we need a powerful emotional vocabulary to fully comprehend and express these emotions. This helps us have healthy relationships where we can communicate, collaborate, and problem-solve effectively.
- **Responsible Decision-Making** may seem like a process void of emotions, but that is far from true. Having an extensive emotional vocabulary allows us to analyze and reflect on our choices in a mature manner so we can ultimately make the most responsible decision. Do I feel proud about this decision? Will others be ashamed of my actions? How do I feel about this choice?



Adapted from Geoffrey Roberts

## RESOURCES AND READINGS

by *Lauren Reneau*  
*SEL Assistant*

In this section we will offer tools and resources to help expand emotional literacy and build emotional vocabulary. The first tool is the emotional vocabulary wheel, a great resource to use with your children when they are needing help identifying and expressing what they are feeling. Start with the innermost ring, which lists more common emotion words such as happy, angry, or sad. Follow your word to the outer sections, which offer more descriptive language to target your specific feeling. This is great to do with children who experience a wide variety of emotions but are still learning what they mean and how to describe what they are feeling. Frameworks' emotions wheel and other resources are available [here](#).

In addition, [this blog post](#) from Lemon Lime Adventures outlines various fun activities to help kids recognize emotions, from free printable board games, coloring pages, activities, and books that outline lessons about emotions. They also have monthly themed printable calming kits for kids and additional resources for self-regulation.

To purchase resources for home, classroom, or office use visit [www.myframeworks.org](http://www.myframeworks.org)



## UPCOMING EVENTS

Tampa Oyster Fest 2021

**CLICK HERE**  
[www.tampaoysterfest.com](http://www.tampaoysterfest.com)

for Tickets  
and Information



## CONNECT WITH US

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks\_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @FrameworksofTampaBay
- YouTube: Frameworks of Tampa Bay
- Website: [www.myframeworks.org](http://www.myframeworks.org)

**MAKE AN IMPACT**

**FRAMEWORKS IN THE NEWS**



# SEL MENSUAL™

## BOLETÍN DE LA COMUNIDAD

APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL (SEL) Y  
 CONSTRUYENDO VOCABULARIO EMOCIONAL



### DESCRIBIENDO NUESTRAS EMOCIONES

Por Brian Schank, Senior SEL Program Specialist

¿Cuándo fue la última vez que dijo: "Hoy me siento luminoso" o escuchó a un colega decir: "Mis estudiantes parecen desanimados esta semana"? Probablemente no recientemente, ya que no usamos muchas palabras para describir nuestras emociones, en promedio usamos menos de 20 palabras al día. Hay 3.000 palabras para describir emociones, por lo que apenas estamos saliendo a la superficie como adultos. Esto es importante porque los niños no tienen palabras para describir sus emociones más allá de estar felices, tristes o enojados. Estas emociones les están sucediendo a nuestros hijos y sienten las señales físicas que las acompañan, pero es necesario que se les enseñe a notar, interpretar y nombrar las emociones con precisión. Cuando los niños pueden nombrar sus emociones y hacerlo con un vocabulario amplio, pueden comprender lo que está sucediendo en su interior tanto emocional como físicamente. La alfabetización emocional se enseña y debe fomentarse, nutrirse y desarrollarse con el tiempo con la práctica. Como primer paso, decimos en Frameworks, "las emociones no son buenas ni malas, son cómodas o incómodas". La alfabetización emocional comienza con esta premisa, para que los niños comprendan que todos experimentamos emociones y que todas las emociones están bien. En este número, exploraremos la construcción de vocabulario emocional y brindaremos consejos, herramientas y recursos para ayudar a expandir la alfabetización emocional de los niños, ayudarlos a comprender lo que están sintiendo y aumentar su capacidad para interpretar sus emociones que ocurren naturalmente.

Etiquetar las emociones es clave. Si puedes nombrarlo puedes controlarlo



### APRENDIZAJE TEMPRANO

Es importante ayudar a nuestros pequeños a desarrollar una amplia gama de vocabulario sobre sus emociones para que puedan expresar cómo se sienten emocionalmente en lugar de mostrar cómo se sienten físicamente. Como modelo a seguir en la vida de un niño pequeño, puede hablar sobre sus sentimientos y expresar sus emociones de manera saludable. Puede usar libros ilustrados para emparejar emociones con expresiones faciales para ayudarlos a describir exactamente cómo se sienten e intentar reemplazar algunas palabras de sentimientos comunes por otras nuevas para ayudar a que su pequeño crezca en el vocabulario.

### PRIMARIA

Los niños en edad escolar pueden expresarse y comprender sus emociones en un nivel más profundo. A esta edad, queremos seguir exponiéndolos a un nuevo vocabulario emocional, pero ahora ponemos un mayor énfasis en entablar conversaciones significativas con ellos sobre sus sentimientos. Hacerles preguntas con propósito todos los días, como "¿Cómo te hizo sentir eso y por qué?" "¿Cómo te sientes hoy?" Les dará permiso para nombrar sus emociones y continuar desarrollando su vocabulario emocional.

### SECUNDARIA

Durante los años de la adolescencia, los estudiantes de secundaria están desarrollando su propia identidad e identidad entre sus compañeros. Según las Etapas de Desarrollo de Erickson, a esta edad están experimentando una serie de sentimientos encontrados sobre quiénes son y dónde encajan en la sociedad. Es fundamental seguir ayudando a desarrollar su vocabulario emocional, para que puedan expresarse y liberar sus emociones. Para fomentar la autoexpresión, puede introducir una nueva palabra de vocabulario emocional durante la cena y buscarla juntos.

### PREPARATORIA

Los estudiantes de preparatoria son un poco más experimentados para comunicarse y expresarse, pero también pueden beneficiarse de la construcción de su vocabulario emocional. Cuando los estudiantes de secundaria pueden nombrar sus emociones, pueden reclamar y dominar su emoción. Esto les ayudará a ser reflexivos y les animará a pensar más profundamente sobre qué emoción están sintiendo y por qué se sienten así. Proporcionar un espacio seguro para que compartan será fundamental para el crecimiento de su vocabulario emocional.

## ACTIVIDADES Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO



## ACTIVIDADES PARA AUMENTAR EL VOCABULARIO EMOCIONAL

Por Eddie Underwood  
SEL Program Specialist

Tu vocabulario emocional es la colección de palabras que usas para expresar tus sentimientos y reacciones a las experiencias. Este proceso comienza en la primera infancia, incluso antes de que haya aprendido a hablar. Este vocabulario nos ayuda a poder expresar nuestras emociones y comprender los sentimientos de los demás. A continuación se presentan algunas actividades que le ayudarán a desarrollar su vocabulario emocional. Estas actividades funcionarán para niños y adultos, así que pruébelos.

### 1. Haga una gran lista de sentimientos:

tome una hoja de papel y un plumon y siéntese con su hijo para intercambiar ideas sobre todos los sentimientos que pueda imaginar. Su lista puede incluir emociones que su hijo no reconoce, pero está bien. Pon la cara que acompaña al sentimiento y explica una situación en la que ese sentimiento pueda surgir.

2. **Juega Emotional Cruzadas:** este es un juego divertido para jugar con su hijo. Uno de ustedes elige una emoción para transmitirla al otro, usando todo su cuerpo o solo su cara. Si su hijo tiene problemas para entender las caras, dele un espejo, pídale que ponga la misma cara que usted y se mire en el espejo. Es posible que puedan ver mejor la sensación en su rostro que en el tuyo.

3. **Haga un collage de sentimientos:** Dele a su hijo papel, tijeras, pegamento y revistas viejas. Puede proporcionar una lista de sentimientos que necesitan para encontrar caras que coincidan o hacer que hagan un collage de caras y le digan cuáles son las emociones. Cuando terminen, etiquete las emociones y cuelgue el collage en algún lugar donde se pueda acceder fácilmente.

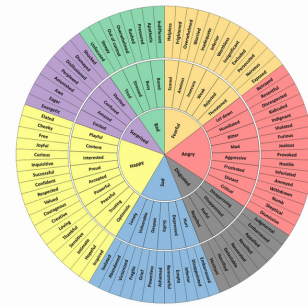
4. **Lleve un diario de sentimientos:** un diario de sentimientos es una buena manera para que su hijo lleve un registro de sus emociones y las situaciones en las que las siente.

## VOCABULARIO EMOCIONAL Y SEL

Por Jordan Sims  
Community Programs Specialist

En esta sección, exploraremos el papel vital que juega el vocabulario emocional en cada una de las cinco competencias centrales del SEL.

- La autoconciencia se trata de comprendernos a nosotros mismos, y no podemos comenzar a comprendernos a nosotros mismos si no tenemos las palabras para nuestros sentimientos. Cuando tenemos más palabras para describir cómo nos sentimos, podemos vincular mejor nuestros sentimientos a nuestros pensamientos, valores y comportamientos, lo que nos permite ser lo mejor de nosotros mismos.
- Las habilidades de autogestión se ven reforzadas por un vocabulario emocional sólido porque nos permite ser más descriptivos sobre nuestros estados emocionales y nos brinda más información para manejarlos. Por ejemplo, si podemos pasar de la palabra básica de emoción "triste" a una palabra más descriptiva como "solitario", podemos seleccionar herramientas específicas para la autogestión, como llamar a un amigo o pasar tiempo con seres queridos.
- La conciencia social es nuestra capacidad para comprender y sentir empatía por los demás, pero ¿cómo podemos hacer eso si no tenemos las palabras adecuadas para expresar cómo se sienten? Desarrollar nuestro vocabulario emocional amplía nuestra capacidad para adoptar la perspectiva de otra persona, comprender nuestro impacto emocional en las personas que nos rodean y tener una empatía genuina por los demás.
- Las habilidades de relación se desarrollan a través de la conexión con los demás, que es un acto inherentemente emocional. Las relaciones provocan emociones poderosas en nosotros, y necesitamos un vocabulario emocional poderoso para comprender y expresar completamente estas emociones. Esto nos ayuda a tener relaciones saludables en las que podemos comunicarnos, colaborar y resolver problemas de manera efectiva.



Adapted from Geoffrey Roberts

## RECURSOS Y LECTURAS

Por Lauren Reneau  
SEL Assistant

En esta sección ofreceremos herramientas y recursos para ayudar a expandir la alfabetización emocional y desarrollar vocabulario emocional. La primera herramienta es la rueda de vocabulario emocional, un gran recurso para usar con sus hijos cuando necesitan ayuda para identificar y expresar lo que sienten. Comience con el anillo más interno, que enumera las palabras de emoción más comunes, como feliz, enojado o triste. Siga su palabra en las secciones externas, que ofrecen un lenguaje más descriptivo para apuntar a su sentimiento específico. Esto es genial para hacer con niños que experimentan una amplia variedad de emociones pero que aún están aprendiendo lo que quieren decir y cómo describir lo que sienten. La rueda de emociones de Frameworks y otros recursos están disponibles aquí.

Además, esta publicación de blog de Lemon Lime Adventures describe varias actividades divertidas para ayudar a los niños a reconocer las emociones, desde juegos de mesa imprimibles gratuitos, páginas para colorear, actividades y libros que describen lecciones sobre las emociones. También tienen kits de relajación temáticos imprimibles mensuales para niños y recursos adicionales para la autorregulación.

Para comprar recursos para uso en el hogar, la casa o la oficina, visite [www.myframeworks.org](http://www.myframeworks.org)



## PRÓXIMOS EVENTOS

Tampa Oyster Fest 2021

HAGA CLIC AQUÍ  
[www.tampaoysterfest.com](http://www.tampaoysterfest.com)

para entradas  
e información



## CONECTA CON NOSOTROS

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks\_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @FrameworksofTampaBay
- YouTube: Frameworks of Tampa Bay
- Website: [www.myframeworks.org](http://www.myframeworks.org)

TEN IMPACTO

FRAMEWORKS IN THE NEWS