



Mental Health Memo | January 2026

What is Emotional Regulation? How to Support It at Home

What is Emotional Regulation?

Emotional regulation is the ability to manage and respond to one's OWN emotions in a healthy way. This includes controlling the intensity and response to the emotion. Healthy emotional regulation will help strengthen relationships, reduce conflict, create a calmer home, improve mental health, enhance decision making skills, and increase resiliency. Supporting emotional regulation at home can be a turning point for most parents.



Supporting Emotional Regulation at Home

Identify the emotion. All emotions are important and healthy. Have your child label what emotion they are experiencing in the moment. For example: "Good and Bad" are NOT emotions.

Establish healthy coping skills. Create a list of effective coping strategies with your child and have a copy posted where they can see it when they need a reminder.

Lead by example. Reflect on how you react based on what emotion you are feeling. If you tend to yell and use aggression when angry, your child will pick up on those habits. Demonstrate healthy emotional regulation to your children.

Celebrate emotional wins.

Praise your child when they successfully manage a tough feeling. Highlight progress, no matter how small, to build confidence.

Create a safe space for emotions.

Encourage your child to talk about feelings without judgment. Use phrases like, "It's okay to feel sad/angry/scared." Listen actively using nonverbal communication.

Avoid judgement. It can be difficult to slow down and hold space for our child when they are in the middle of a tantrum or meltdown on a busy morning. Expressing shameful or guilt ridden comments like "oh get over it," "we don't have time for this," or "I will give you something to cry about" are unhelpful and show that their emotions are not important to work through. Try to remain calm and identify the trigger to find a solution.

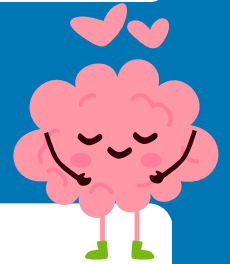


¿Qué es la regulación emocional? Cómo fomentarla en casa

¿Qué es la regulación emocional?

La regulación emocional es la capacidad de gestionar y responder a las propias emociones de forma saludable. Esto incluye controlar la intensidad y la respuesta a la emoción. La regulación emocional saludable ayudará a fortalecer las relaciones, reducir los conflictos, crear un hogar más tranquilo, mejorar la salud mental, potenciar la toma de decisiones y aumentar la resiliencia. Apoyar la regulación emocional en casa puede ser un punto de inflexión para la mayoría de los padres.

Apoyando la regulación emocional en el hogar



Identifica la emoción. Todas las emociones son importantes y saludables. Pide a tu hijo que etiquete la emoción que siente en ese momento. Por ejemplo: "Bueno y malo" NO son emociones.

Establece estrategias de regulación saludables. Crea una lista de estrategias de calmarse eficaces con tu hijo y ten una copia a mano donde pueda verla cuando necesite un recordatorio.

Predica con el ejemplo. Reflexiona sobre cómo tú reaccionas según la emoción que sientes. Si tú tiendes a gritar y usar la agresividad cuando estás enojado, tu hijo adoptará esos hábitos. Demuéstrales a tus hijos una sana regulación emocional.

Celebra los logros emocionales. Felicita a tu hijo cuando logre superar un sentimiento difícil. Destaca cualquier progreso, por pequeño que sea, para generar confianza.

Crea un espacio seguro para las emociones. Anima a tu hijo a hablar de sus sentimientos sin juzgarlo. Usa frases como: "Está bien sentirse triste, enojado o asustado". Escúchalo atentamente mientras utilizando la comunicación no verbal.

Evita juzgar. Puede ser difícil hacer una pausa para las emociones de tu hijo cuando está en medio de una crisis en una mañana ajetreada. Expresar comentarios vergonzosos o llenos de culpa como "Ay, supéralo", "No tenemos tiempo para esto" o "Te daré algo por lo que llorar" no ayuda y demuestra que no es importante procesar sus emociones. Intenta mantener la calma e identificar el detonante emocional para encontrar una solución.