



The Power of Validation: "I Hear You" Goes a Long Way

What is Emotional Validation?

Validation is recognizing and accepting another person's thoughts, feelings, and experiences as understandable, even if you don't necessarily agree with their perspective or actions. This helps with establishing trust, emotional regulation, de-escalates conflict and promotes growth/development.

How to Validate Your Child

Pause & Tune In

- Look past the behavior to the underlying emotion.
- "What's really going on here?"

Name the Emotion

- Help your child identify what they're feeling.
- "You seem really frustrated right now."

Reflect Back

- Let them know it's okay to feel that way.
- "That makes sense. I'd be upset too if I couldn't go."

Hold Space Without Fixing

- Avoid rushing in with advice or distraction.
- Just be there. "I'm here. Take your time."

Set Boundaries Gently (if needed)

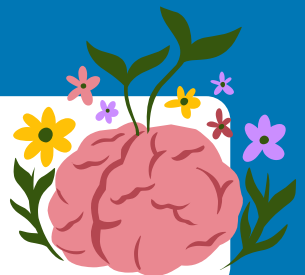
- Validation and limits can co-exist.
- "I understand you're angry, and it's not okay to hit. Let's find another way to let that out."

Why it Matters

- Improves emotional regulation
 - Validated kids are better able to manage their emotions over time.
- Strengthens connection
 - Children who feel understood are more likely to turn to you when things get hard.
- Reduces power struggles
 - Kids don't have to escalate if they feel heard.
- Builds self-esteem
 - Knowing their emotions are valid helps kids trust themselves.

Tips for Parents

Validation doesn't "spoil" kids — it equips them. You are helping your child feel emotionally safe, which is the foundation for all learning, cooperation, and self-regulation. One way to connect with your child is to ask them what they need in the moment. Do they need a solution, someone to simply listen, or a hug?





Nota de Salud Mental | Febrero 2026

El poder de la validación: "Te escucho" tiene un gran impacto

¿Qué es la validación emocional?

La validación emocional consiste en reconocer y aceptar los pensamientos, sentimientos y experiencias de otra persona como comprensibles, incluso si no se está necesariamente de acuerdo con su perspectiva o acciones. Esto ayuda a generar confianza, regular las emociones, reducir la intensidad de los conflictos y promover el crecimiento y el desarrollo.

Cómo validar las emociones de tu hijo

Hacer pausa y conectarse

- Ve más allá del comportamiento y busca la emoción subyacente.
- "¿Qué está pasando realmente?"

Identificar la emoción

- Ayuda a tu hijo a identificar lo que siente.
- "Pareces muy frustrado ahora mismo".

Reflejarles sus emociones

- Hazle saber que está bien sentirse así.
- "Tiene sentido. Yo también me enojaría si no pudiera ir".

Dejar espacio para sus emociones sin fijarlas

- Evita apresurarte con consejos o distracciones.
- Simplemente está ahí. "Estoy aquí. Tómate tu tiempo".

Establecer límites con delicadeza (si es necesario).

- La validación y los límites pueden coexistir.
- "Entiendo que estés enojado y no está bien golpear. Busquemos otra manera de desahogarte".

Por qué es importante

- Mejorar la regulación emocional
 - Los niños validados son más capaces de gestionar sus emociones con el tiempo.
- Fortalecer la conexión
 - Los niños que se sienten comprendidos son más propensos a recurrir a ti cuando las cosas se ponen difíciles.
- Reducir las luchas de poder
 - Los niños no tienen que escalar si se sienten escuchados.
- Fortalecer la autoestima
 - Saber que sus emociones son válidas ayuda a los niños a confiar en sí mismos.

Consejos para padres

La validación emocional no malcría a los niños, sino que los capacita. Estás ayudando a tu hijo a sentirse emocionalmente seguro, lo cual es la base de todo aprendizaje, cooperación y autorregulación. Una forma de conectar con tu hijo es preguntarle qué necesita en ese momento. ¿Necesita una solución, alguien que simplemente lo escuche o un abrazo?

