Cartwheel

Parent Guide Series

Big Feelings, Big Reactions

Supporting your child through emotional ups and downs



Cartwheel

Parent Guide Series

Big Feelings, Big Reactions

Supporting your child through emotional ups and downs

Some kids and teens experience emotions in big ways. That can look like anger, acting out, or strong reactions to things that seem small.

These moments can feel confusing and overwhelming, for both children and parents.

Managing emotions, handling frustration, and shifting between activities are all skills that develop over time. When those skills are still developing, reactions can come out in big ways.

With support and practice, these skills can grow over time.

What you might be noticing

- Your child has strong emotional reactions (anger, frustration, tears, shutting down)
- Small moments can quickly escalate
- Transitions feel especially hard
- Your child gets stuck or has difficulty moving on
- You often feel unsure how to respond in the moment

What it might mean

Big reactions can come from many places. Your child may be:

- Feeling anxious or unsure
- Feeling upset or overwhelmed
- Frustrated by something they can't yet do
- Having a hard time with a change or transition

Often, these reactions aren't about the moment itself. They're a sign your child is struggling or doesn't yet have the skills to handle what they're feeling.

Managing emotions is a skill, and like any skill, it takes time to build. When kids don't yet have the skills to express or manage what they're feeling, it often comes out through their behavior.

What helps at home



Start with a different lens

Try to see behavior first as a signal, not a problem to fix. Instead of: *"Why are they acting this way?"*

Try: *"What might they be feeling or needing right now?"*



Lead with calm, curiosity, and compassion

Before jumping to correction, focus on connection.

- Stay as calm as you can
- Get curious about what's going on
- Show compassion for how your child is feeling

Try: *"I can see this is really hard right now." or "I'm here with you."*

When kids feel understood, they're more able to calm down and work through what's happening. Connection comes first.

It can help to remember: *"My child isn't giving me a hard time. They are having a hard time."*



Support regulation before problem-solving

When feelings are big, your child won't likely be able to think clearly or respond to reasoning. Adults are the same way.

Focus first on calming strategies for both your child and yourself. The calmer you can be, the easier it will be for your child to find their way back to calm.

- Keep your voice steady
- Help identify what might help in the moment (deep breaths, a hug)
- Give space if needed, and be available for when you both are ready to connect

Remember it's always ok to talk through what happened later.



Set limits without escalating

When feelings get extra big, you can hold boundaries while still being supportive. This helps your child feel both safe and guided, even when emotions are high.

Examples: *"I can see you're really upset, and I won't let you hit."*



Build skills over time

Managing emotions, handling frustration, and transitioning between activities are all skills that develop gradually. Look for opportunities to practice when things are calm:

- Naming feelings
- Talking through hard moments
- Identifying and practicing coping strategies



Repair after hard moments

Conflict and big reactions are part of the process. What matters most is what happens after:

- Reconnect
- Acknowledge what was hard
- Move forward

Repair helps strengthen your relationship and builds trust.

Try This Tonight

- Pause and notice one moment when your child had a strong reaction
- Ask yourself: *"What might they have been feeling?"*
- Try one response grounded in curiosity or connection

FAQs

Am I responding the right way?
There's no perfect response. What matters most is staying as calm and connected as you can—especially in the hard moments.

Should I talk about it in the moment?
In the moment, your child may not be able to process or problem-solve. It's often more helpful to wait until they're calm.

When to seek extra support

- Your child's reactions feel intense or hard to manage
- Emotions frequently interfere with daily routines or relationships
- You feel stuck or unsure how to support your child
- Things don't seem to be improving over time

Support can help both you and your child better understand what's going on and build new skills together.

---

*This guide is part of **Cartwheel's Parent Guide series**—practical, expert-informed resources designed to help parents and caregivers navigate common challenges and support their child's mental health.*

Cartwheel partners with school districts to provide mental health support for students and families—including individual therapy, parent guidance, family therapy, and psychiatry. **To learn more or find out if Cartwheel partners with your school, visit cartwheel.org/families.**

Cartwheel

Serie de guías para padres

Emociones grandes, reacciones grandes

Cómo apoyar a su hijo/a en los altibajos emocionales



Cartwheel

Serie de guías para padres

Emociones grandes, reacciones grandes

Cómo apoyar a su hijo/a en los altibajos emocionales

Algunos niños y adolescentes sienten las emociones de manera muy intensa. Esto puede verse como enojo, conductas difíciles o reacciones fuertes ante cosas que parecen pequeñas.

Estos momentos pueden sentirse confusos y agotadores, tanto para los niños como para los padres.

Manejar las emociones, lidiar con la frustración y pasar de una actividad a otra son habilidades que se desarrollan con el tiempo. Cuando esas habilidades aún están creciendo, las reacciones pueden salir de manera intensa.

Con apoyo y práctica, estas habilidades pueden crecer con el tiempo.

Lo que usted podría estar notando

- Su hijo/a tiene reacciones emocionales fuertes (enojo, frustración, llanto, cerrarse emocionalmente)
- Los momentos pequeños pueden escalar rápidamente
- Los cambios de actividad se sienten especialmente difíciles
- Su hijo/a se queda atascado/a o le cuesta seguir adelante
- Con frecuencia usted no sabe cómo responder en el momento

Qué puede significar esto

Las reacciones fuertes pueden venir de muchos lugares. Es posible que su hijo/a esté:

- Sintiéndose ansioso/a o inseguro/a
- Sintiéndose molesto/a o abrumado/a
- Frustrado/a por algo que aún no puede hacer
- Teniendo dificultades con un cambio o una transición

Con frecuencia, estas reacciones no tienen que ver con el momento en sí. Son una señal de que su hijo/a está pasando por un momento difícil o aún no tiene las herramientas para manejar lo que siente.

Manejar las emociones es una habilidad, y como cualquier habilidad, toma tiempo desarrollarla. Cuando los niños aún no tienen las herramientas para expresar o manejar lo que sienten, suele salir a través de su comportamiento.

Qué ayuda en casa



Empiece con una mirada diferente

Intente ver el comportamiento primero como una señal, no como un problema que resolver. En lugar de: *"¿Por qué está actuando así?"*

Pruebe: *"¿Qué puede estar sintiendo o necesitando en este momento?"*



Responda con calma, curiosidad y compasión

Antes de corregir, enfóquese en conectar.

- Manténgase lo más tranquilo/a que pueda
- Pregúntese qué está pasando
- Muestre compasión por lo que siente su hijo/a

Pruebe: *"Puedo ver que esto es muy difícil ahora mismo"* o *"Aquí estoy contigo."*

Cuando los niños se sienten comprendidos, les resulta más fácil calmarse y superar lo que está pasando. La conexión viene primero.

Puede ayudar recordarse: *"Mi hijo/a no me está haciendo la vida difícil. Está pasando por un momento difícil."*



Apoye la calma antes de resolver el problema

Cuando las emociones son intensas, es probable que su hijo/a no pueda pensar con claridad ni responder razonablemente. Los adultos somos igual.

Enfóquese primero en estrategias para calmar tanto a su hijo/a como a usted. Cuanto más tranquilo/a esté usted, más fácil será para su hijo/a volver a la calma.

- Mantenga su voz tranquila
- Ayude a identificar qué puede ayudar en el momento (respiraciones profundas, un abrazo)
- Dé espacio si es necesario y esté disponible para cuando ambos estén listos para conectar

Recuerde que siempre está bien hablar de lo que pasó más tarde.



Ponga límites sin escalar la situación

Cuando las emociones se intensifican mucho, puede mantener los límites mientras sigue siendo un apoyo. Esto ayuda a su hijo/a a sentirse seguro/a y guiado/a, incluso cuando las emociones están altas.

Ejemplo: *"Puedo ver que estás muy molesto/a, y no voy a permitir que golpees."*



Desarrolle habilidades con el tiempo

Manejar las emociones, lidiar con la frustración y pasar de una actividad a otra son habilidades que se desarrollan poco a poco. Busque oportunidades para practicar cuando las cosas estén tranquilas:

- Nombrar las emociones
- Hablar sobre los momentos difíciles
- Identificar y practicar estrategias para calmarse



Repare después de los momentos difíciles

Los conflictos y las reacciones fuertes son parte del proceso. Lo que más importa es lo que pasa después:

- Reconectar
- Reconocer lo que fue difícil
- Seguir adelante

Reparar la relación fortalece el vínculo y genera confianza.

Pruebe esto esta noche

- Pause y note un momento en que su hijo/a tuvo una reacción fuerte
- Pregúntese: "*¿Qué puede haber estado sintiendo?*"
- Pruebe una respuesta basada en la curiosidad o la conexión

Preguntas frecuentes

¿Estoy respondiendo bien?
No existe una respuesta perfecta. Lo que más importa es mantenerse lo más tranquilo/a y conectado/a que pueda — especialmente en los momentos difíciles.

¿Debo hablar de ello en el momento?
En el momento, es posible que su hijo/a no pueda procesar ni encontrar soluciones. Con frecuencia, es más útil esperar a que esté tranquilo/a.

Cuándo buscar apoyo adicional

- Las reacciones de su hijo/a se sienten muy intensas o difíciles de manejar
- Las emociones interfieren con frecuencia en las rutinas diarias o las relaciones
- Usted se siente atascado/a o sin saber cómo apoyar a su hijo/a
- Las cosas no parecen mejorar con el tiempo

Recibir apoyo puede ayudar tanto a usted como a su hijo/a a entender mejor lo que está pasando y a desarrollar nuevas habilidades juntos.

---

*Esta guía es parte de **la serie de guías para padres de Cartwheel**—recursos prácticos, basados en la experiencia de expertos, diseñados para ayudar a los padres y cuidadores a enfrentar desafíos comunes y apoyar la salud mental de sus hijos.*

Cartwheel trabaja con distritos escolares para brindar apoyo de salud mental a estudiantes y familias —incluyendo terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y psiquiatría. Para los estudiantes que tienen dificultades para asistir a la escuela, Cartwheel ofrece apoyo específico a través de nuestro Programa de Rechazo Escolar. **Para obtener más información o saber si Cartwheel trabaja con su escuela, visite cartwheel.org/families.**