

COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS

Hoja de habilidades para cuidadores

High school es un periodo de transición. Los adolescentes se vuelven más independientes y se dirigen a sus amigos y compañeros en busca de orientación y apoyo. También empiezan a plantearse preguntas de más largo alcance, como lo que les gustaría hacer en el futuro. Es una época emocionante pero que también viene acompañada de emociones complicadas, maravillosas, confusas e intensas.

A veces, estas emociones pueden ser incómodas, pero sentirlas es saludable e importante porque las emociones brindan a los adolescentes información sobre ellos mismos y su entorno, y los ayudan a conectar con los demás. Aprender a reconocer, nombrar y expresar sus sentimientos ayuda a los adolescentes a sentirse más en control.

Resumen de las **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video.

- Reconocer y nombrar los sentimientos para aumentar el vocabulario emocional, y ADEMÁS reforzar la idea de que se puede sentir más de una emoción a la vez.
- Observar las sensaciones corporales que están vinculadas a las diferentes emociones y que nos dan pistas sobre lo que estamos sintiendo. A veces es más fácil notar los síntomas físicos primero.
- Calificar la intensidad de las emociones en una escala del 1 al 10 para reconocer que sentimos las emociones en cantidades o intensidades diferentes.

Practicar las habilidades

- Tómese un tiempo para hablar con su adolescente y preguntarle explícitamente cómo se siente.
- Empiece por escuchar y validar las emociones de su adolescente. Esto podría ser algo así como:



“Parece que te sientes triste hoy. ¿Hay algo de lo que quieras hablar?”.

“Suenan a que fue algo muy frustrante. Debe haber sido muy difícil”.

“Da la impresión de que estás muy emocionado, pero tal vez también puedas estar nervioso por el futuro”.

- Una vez que su adolescente haya identificado cómo se siente, pregúntele en qué cantidad siente esa emoción. Puede que le dé más información sobre la intensidad de sus emociones.

- Anime a su adolescente a observar en qué parte de su cuerpo está sintiendo esa emoción. Esto los ayuda a bajar la intensidad de sus emociones y los hace sentir más en control.
- ¡Ponga el ejemplo y modele cómo expresar y validar sus propios sentimientos! Hable y nombre cómo se siente usted, cómo reacciona su cuerpo a ese sentimiento y con qué intensidad lo siente. Esta es una buena manera de normalizar todos los sentimientos y de enviar el mensaje de que los sentimientos son importantes.
- Si no está acostumbrado a hablar de las emociones directamente con su hijo adolescente, puede que al principio sea incómodo. Pero cuanto más lo haga, más fácil será y más conectados se sentirán.

Comience con esto →

- Validar las emociones es una habilidad fundamental que los cuidadores pueden poner en práctica en casa y que ayudará a sus hijos de high school a ser más conscientes de sus emociones.
- Escuchar, reflexionar y conectar con los demás ayuda a aumentar la conciencia de los adolescentes sobre sus experiencias emocionales y los ayuda a saber que está bien sentir todas las emociones.
- Cuando esté animando a su hijo adolescente a hablar sobre lo que siente, tenga en cuenta qué hacer y qué no hacer para validar sus sentimientos.

QUÉ HACER

Escuchar

Prestar toda su atención.

Reflexionar

Repita la emoción que su hijo haya compartido con usted. Por ejemplo: “Por lo que me dices, parece que eso fue muy frustrante”.

Conectar

Diga que los entiende. Por ejemplo: “Entiendo por qué te sientes así”.

QUÉ NO HACER

Minimizar los sentimientos

Evite decirle a su hijo que no debería sentirse de cierta manera. Por ejemplo: “¡No te preocupes por eso! Todo estará bien”.

Avergonzarlos

Evite utilizar un lenguaje que pueda avergonzarlos por sentirse de cierta manera. Por ejemplo: “¿Por qué te sientes triste por eso? Tú eres más inteligente”.

Apresurarse a tratar de arreglar las cosas

Evite adelantarse con soluciones. Por ejemplo: “Yo me encargaré del problema con tu amigo. No te preocupes”.

En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con su adolescente como una manera de reforzar y practicar las diferentes habilidades para la comprensión de los sentimientos.

Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

Monitoreo de emociones

Poder monitorear y hacer un seguimiento de tu estado de ánimo es una habilidad muy útil para ayudarte a ser más consciente de tus emociones. También puede darte información sobre las cosas que podrías necesitar y ayudarte a comunicar esa necesidad. Elige tres emociones para monitorear esta semana. Anota la intensidad de la emoción, cualquier sensación física que hayas notado y lo que estaba ocurriendo en el momento en que sentiste la emoción.

Emoción: _____	Emoción: _____	Emoción: _____
Califica la intensidad:	Califica la intensidad:	Califica la intensidad:
Sensaciones físicas:	Sensaciones físicas:	Sensaciones físicas:
Qué estaba pasando:	Qué estaba pasando:	Qué estaba pasando:

Seguimiento

Al calificar tus sentimientos, estás recopilando información sobre tus experiencias durante la última semana. Si hay emociones que te gustaría sentir más (o menos), te pueden ser de ayuda las habilidades revisadas en los videos y las hojas de ejercicios adicionales a este plan de estudios. Puedes utilizar hojas de ejercicios como esta cada semana para hacer un seguimiento de tus avances y averiguar cómo las habilidades podrían estar teniendo un efecto en tus sentimientos.



HIGH SCHOOL

HABILIDADES DE RELAJACIÓN

Hoja de habilidades para cuidadores

Los estudiantes de high school hacen demasiadas cosas. Muchas veces tienen que hacer malabares entre las tareas escolares, las actividades extraescolares, los trabajos remunerados y sus relaciones con amigos y familiares. También tienen que lidiar con asuntos más importantes, como la formación de su identidad, lograr ser independientes y prepararse para el futuro.

En este video, los adolescentes aprenden que el estrés, la ansiedad y la frustración que suelen ir de la mano con estas experiencias producen sensaciones físicas incómodas debido a nuestra respuesta de lucha, huida o parálisis. Las habilidades de relajación efectivas, como la respiración abdominal pausada, ayudan a calmar el cuerpo y disminuyen la intensidad de estas sensaciones desagradables.

Resumen de las **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video.

- La respiración abdominal consiste en respirar lenta y profundamente a un ritmo constante. Al bajar la velocidad de la inhalación y alargar la exhalación, su hijo puede utilizar la respiración para controlar sus emociones.
- La respiración abdominal equilibra el dióxido de carbono y el oxígeno en el cuerpo de los niños, con lo cual se suspende su respuesta de lucha, huida o parálisis. Esto hace que su mente y su cuerpo regresen a un estado de calma.

Practicar las habilidades

- Cuando observe que su adolescente está ansioso, frustrado o preocupado, anímelo a dejar de hacer lo que está haciendo y dedicar unos minutos a practicar la respiración abdominal pausada.
- La respiración abdominal para relajarse es diferente de la respiración que hacemos de manera automática. Si su adolescente dice “ya lo he intentado”, anímelo a que lo intente de nuevo. Darle información sobre por qué la respiración abdominal es útil, puede aumentar su disposición a intentarlo.
- Anime a su adolescente a practicar la respiración abdominal cuando esté tranquilo. Estará más preparado para utilizar esta habilidad en el momento en que la necesite si la ha practicado antes.

Comience con esto →

- Respiren juntos. Dedique cinco minutos después de la cena o antes de acostarse para hacer algunas respiraciones de relajación juntos.
- Pueden colocar la siguiente imagen en algún lugar de la casa, como la cocina o el baño. De este modo, la pueden utilizar como un recordatorio para practicar algunas respiraciones abdominales a lo largo del día.
- También le puede sugerir a su adolescente que utilice aplicaciones como Calm, Headspace o Shine, que ayudan a guiar la respiración abdominal pausada y recomiendan programar momentos durante el día para practicarla.

En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con su adolescente o colocar en su casa para reforzar y practicar la respiración abdominal pausada.

Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

Respiración abdominal pausada

Respirar profundamente hasta el abdomen ayuda a decirle a tu cuerpo que estás a salvo y en calma. Sigue las instrucciones y practica la respiración abdominal pausada cuando te sientas tranquilo y cuando te sientas estresado o ansioso.



1

Siéntate cómodamente en una silla o en el piso con las piernas cruzadas o de rodillas.



2

Coloca una mano sobre el abdomen y otra en el pecho.



3

Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos y siente cómo se expande tu abdomen.



4

Exhala lentamente por la boca durante 5 segundos, dejando que el aire salga suavemente de tu cuerpo.



5

Repite esto 3 a 5 veces, o las veces que quieras.

Mantén un registro para programar cuándo utilizarás las habilidades de relajación. Incluye también actividades de autocuidado.

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

--	--	--	--	--	--	--

HIGH SCHOOL

COMPRENDER LOS PENSAMIENTOS

Hoja de habilidades para cuidadores

Los adolescentes tienen muchas cosas en su mente. Los pensamientos, sentimientos y comportamientos están conectados, y es común para todos caer en patrones de pensamiento inútiles que nos hacen sentir abrumados, ansiosos, tristes o frustrados.

La buena noticia es que los adolescentes pueden aprender a manejar sus pensamientos. Al reconocer cómo los hacen sentir sus pensamientos, preguntarse qué tan útiles o realistas son sus pensamientos y cambiar aquellos pensamientos inútiles o poco realistas por otros más útiles o realistas, los adolescentes pueden reducir los sentimientos incómodos y manejar de mejor manera las situaciones difíciles.

Resumen de **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video.

- Los pensamientos no siempre son hechos y son pasajeros.
- Los pensamientos pueden ser útiles o poco útiles.
- Se puede practicar cómo cambiar los pensamientos inútiles por pensamientos más realistas o útiles.

Practicar las habilidades

- Ayude a su hijo adolescente a practicar cómo identificar cuáles de sus pensamientos son útiles y cuáles no, y a describir cómo lo hacen sentir sus pensamientos.
- Si nota que su hijo adolescente está expresando un pensamiento inútil, anímelo a que lo reemplace por un pensamiento más útil o realista.
- Dé el ejemplo a su hijo adolescente al compartir los momentos en los que usted se vio envuelto en pensamientos inútiles, y cómo eso lo hizo sentir.
- Haga comentarios positivos cuando note que su hijo adolescente se ha detenido a analizar sus pensamientos.

Comience con esto →

- Haga las siguientes preguntas a su hijo adolescente para que sea más consciente de sus pensamientos:



¿Qué estás pensando? O, ¿qué estabas pensando en esa situación?

¿Cómo te hace sentir este pensamiento?

¿Crees que este pensamiento es útil o inútil?

- Comparta con su hijo algunas maneras en las que puede cuestionar sus pensamientos:



¿Cuáles son los hechos acerca de esta situación?

¿Qué evidencia hay de que este pensamiento es verdadero o falso?

¿Qué es lo peor que podría suceder? Si esto llegara a suceder, ¿qué podrías hacer para manejarlo?

¿Este pensamiento es amable contigo? Si no lo es, ¿cómo podrías ser más justo contigo mismo?

- Recuerde que reconocer y cambiar los pensamientos inútiles requiere práctica.

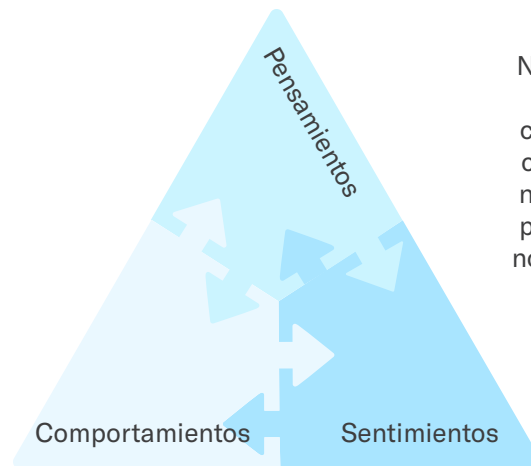
En la página siguiente hay una hoja de habilidades que usted puede compartir con su hijo adolescente para ayudarlo a practicar la comprensión de los pensamientos y cómo cambiarlos.

Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

Comprender los pensamientos

Recuerda que los pensamientos no son hechos, y que a veces no nos ayudan. Una forma de practicar la comprensión de tus pensamientos es hacer un seguimiento de ellos cuando notas que tienes algún sentimiento incómodo. A continuación, encontrarás un registro de los pensamientos. Intenta identificar lo que estaba sucediendo justo en el momento, cuál fue tu pensamiento, cómo te sentiste y qué hiciste. Si notas que el pensamiento no fue útil, intenta cambiarlo por uno más realista o útil, y luego ve si eso podría cambiar tus sentimientos y comportamientos.



Nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos están conectados. Al cambiar nuestros pensamientos, podemos cambiar cómo nos sentimos y cómo nos comportamos.

Evento	Pensamiento inútil	Sentimiento	Pensamiento alternativo/útil

Estas son algunas cosas que puedes preguntarte cuando estés tratando de cambiar tus pensamientos:

- ¿Cuál es la probabilidad de que esto suceda?
- ¿Es realista?
- ¿Qué pruebas hay de que esto es cierto?
- ¿Hay otra manera de pensar en esto?

Seguimiento

Cuando te das cuenta de que tus pensamientos están conectados con cómo te sientes, estás recopilando información sobre ti mismo. Si notas que ciertas formas de pensar no son tan útiles o te provocan sentimientos incómodos, recuerda que tienes el poder de bajar la velocidad y considerar otras formas de pensar en la situación. ¡También te pueden ser de ayuda las habilidades revisadas en los videos y hojas de ejercicios adicionales a este plan de estudios!

MANEJAR EMOCIONES INTENSAS

Hoja de habilidades para cuidadores

No es inusual que los adolescentes experimenten sus emociones con una gran intensidad. Como se destaca en el video, cuando las emociones se vuelven intensas, generalmente se tiene el impulso de reaccionar según ese sentimiento. A veces, el impulso puede ser el de hacer algo que en el fondo los hace seguir sintiéndose abrumados, o que empeora sus problemas.

Es importante que los adolescentes sepan que las emociones intensas y los impulsos asociados son comunes y que no duran para siempre. Los adolescentes pueden lidiar tanto con los sentimientos intensos como con los impulsos asociados si utilizan sus cinco sentidos y diferentes actividades para conectarse con el momento presente y aprender a tolerar cómo se sienten. Esperar a que la intensidad disminuya también ayuda a tener un mayor control a la hora de elegir cuál será su reacción.

Resumen de **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video.

- Todos sentimos emociones fuertes e intensas de vez en cuando.
- Todos tenemos el impulso de reaccionar ante las emociones fuertes e intensas. La clave es aguantar el impulso hasta que disminuyan los sentimientos.
- Los adolescentes pueden atravesar la ola de las emociones al utilizar sus cinco sentidos (vista, sonido, gusto, tacto, olfato), así como al participar en actividades saludables de distracción y siendo activos (por ejemplo, dar un paseo, hablar con los amigos, leer, escribir un diario).

Practicar las habilidades

- Valide las emociones. Demuestre que escucha lo que su adolescente tiene que decir y que empatiza con lo que está sintiendo. Esto los ayuda a sentirse comprendidos y conectados con usted.
- Hable con su adolescente sobre cómo se siente y pregúntele si están ocurriendo (o quizá vayan llegar a ocurrir en el futuro) eventos importantes que puedan desencadenar emociones intensas. Estar consciente de este tipo de situaciones puede ayudarlos a prepararse para esos momentos y utilizar estrategias efectivas para calmarse.
- Hable con su adolescente sobre cómo puede sobrellevar y superar las emociones intensas. Esto puede incluir formas en las que puede utilizar sus cinco sentidos, además de participar activamente en actividades que ofrezcan una distracción saludable.

- Crear hábitos saludables que ayuden a los adolescentes a dormir lo suficiente, comer de manera saludable y mantenerse activos puede contribuir a regular eficazmente las emociones.

Comience con esto →

- ¡Ponga en práctica esas habilidades de validación! Como cuidador, cuando usted sienta la necesidad de ayudar a su adolescente a resolver un problema, para que desaparezcan sus emociones intensas, comience por validar sus emociones para ayudarlo a tolerarlas y darse cuenta de que puede lidiar con ellas.
- Modele en casa formas saludables de sobrellevar y superar las emociones intensas. Anime a su adolescente a utilizar estrategias eficaces para calmarse que funcionen para él o ella, además de realizar actividades saludables como salir a pasear, acercarse a los amigos y mantenerse activo.

En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con su adolescente para ayudarlo a estar preparado para este tipo de situaciones y crear un kit de autocontrol que pueda utilizar para sobrellevar las emociones intensas.

Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

Kit de autocontrol

Puedes utilizar tus cinco sentidos para tranquilizarte y ayudarte a sobrellevar las emociones intensas. Utiliza la siguiente guía para crear tu propio kit de autocontrol.

Puedes llevar este kit contigo para que siempre tengas a mano lo que necesitas para manejar los sentimientos intensos.

5 sentidos	Algo que me calma o relaja:	¿No sabes qué elegir? Estas son algunas sugerencias:
Vista		<ul style="list-style-type: none">• Colores calmantes• Un paisaje relajante• Una foto de mi persona favorita, un familiar, un deportista o alguien que admiro
Oído		<ul style="list-style-type: none">• Escuchar sonidos de lluvia o del mar• Grabaciones de chistes o humoristas divertidos• Música alegre o relajante
Olfato		<ul style="list-style-type: none">• Loción de manos con un aroma agradable• Un pequeño frasco de perfume• Una vela aromática
Gusto		<ul style="list-style-type: none">• Trozos de tu dulce favorito u otra golosina como goma de mascar, mentas• Té
Tacto		<ul style="list-style-type: none">• Un listón o tela suave• Un pequeño pompón o cojín• Una pequeña pluma• Una pelota antiestrés• Slime

ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)

Hoja de habilidades para cuidadores

La atención plena o mindfulness es la práctica de prestar atención a propósito al momento presente, sin juzgar ni tratar de cambiar la experiencia. La práctica de mindfulness puede ayudar a los adolescentes a aumentar su autoconciencia, autocontrol y atención. También puede reducir su sufrimiento emocional y aumentar la compasión hacia sí mismos y los demás. La práctica de la atención plena permite a los adolescentes ver la realidad con mayor precisión y sin juicios. Cuando se practica de manera regular, puede ayudar a que su hijo tenga una sensación de mayor bienestar.

Resumen de **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video.

- La atención plena es una práctica continua, como el ejercicio físico diario.
- Hay tres habilidades de mindfulness en las que se pueden centrar los adolescentes.
 - Observar: Notar, sin palabras, lo que está sucediendo en el entorno o en su cuerpo.
 - Describir: Nombrar lo que notan, utilizando un lenguaje descriptivo y sin prejuicios.
 - Participar: Sumergirse de lleno en una actividad o experiencia.

Practicar las habilidades

- Dé el ejemplo a su adolescente y programe actividades diarias de mindfulness para usted. Cuando sea posible, invítelo a que participe. Las actividades pueden incluir:
 - Dar juntos un paseo con atención plena. Anime a su adolescente a utilizar los cinco sentidos para notar su entorno, y luego describir lo que experimenta utilizando un lenguaje sin prejuicios.
 - Practicar juntos la respiración abdominal pausada. Cada vez que la mente empiece a divagar hacia un pensamiento, tómenlo como una oportunidad para practicar la atención plena y regresar su atención a la respiración.
 - Practicar la alimentación consciente en las comidas familiares. En lugar de comer sin pensar, anime a su adolescente a bajar la velocidad y fijarse en los colores, los olores, el sabor y las texturas de su comida.
 - Poner música y bailar como si nadie los estuviera viendo (o como si no les importara que alguien pudiera estar viendo).



- Practique la crianza consciente. Cuando note que está estresado al relacionarse con su adolescente, baje la velocidad y hágase consciente de los pensamientos, los impulsos y las sensaciones que surgen. Respire profundamente y tome conciencia de su respiración. Observe cómo la respiración equilibra su cuerpo de manera natural. Proceda con su respuesta, que ahora será más consciente.
- Lleve un diario de agradecimiento y anime a su adolescente a hacer lo mismo. La práctica de la atención plena enfocada en la gratitud ayuda a aumentar la compasión hacia uno mismo y hacia los demás.
- Puede ser útil utilizar aplicaciones basadas en mindfulness, como Headspace, Calm, Shine y otras, que ofrecen diferentes actividades guiadas. Usted puede animar a su hijo de high school a utilizar estas herramientas para su práctica continua.

Comience con esto →

- Cuando se trata de la práctica de mindfulness, todas las enseñanzas hay que vivirlas. Para animar a su adolescente a practicar la atención plena, empiece por crear su propia práctica de mindfulness.
- Empiece por crear y mantener un espacio para su práctica de mindfulness, y dedique cinco minutos cada día a realizar un ejercicio de atención plena. Hable con su adolescente sobre esta intención y comparta con él su práctica de mindfulness.

En la página siguiente hay una actividad que puede compartir con su adolescente o incluso colocar en algún lugar de la casa como recordatorio para realizar la práctica de mindfulness.

Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

Habilidades y actividades de atención plena

Cuanto más practiques la atención plena, más ayudarás a tus músculos mentales a mejorar tu enfoque, atención y conciencia. Estas son algunas actividades que puedes probar para practicar las habilidades de atención plena.



Observa
Habilidad



Describe
Habilidad



Participa
Habilidad

Contar las respiraciones

Usar la respiración abdominal pausada

Escuchar música y prestar atención a un instrumento

Salir a caminar y nombrar lo que ves

Comer con atención tu comida favorita

Tocar un instrumento

Llevar un diario

Bailar

Utilizar apps recomendadas para guiarte:

- Calm
- Headspace
- Shine
- Mindfulness for Children

- Thrive for Alexa: Amazon
- Take a Chill
- OMG I Can Meditate