



Hoja de habilidades para cuidadores: high school

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.



COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS

La práctica de estas habilidades te ayudará a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para mejorar tu salud mental y 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.