

## Hoja de habilidades para estudiantes de 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. Es una época emocionante pero que también viene acompañada de emociones complicadas, maravillosas, confusas e intensas.

**A veces, estas emociones pueden ser incómodas. Pero sentir las es saludable e importante,** porque les dan información a los adolescentes sobre ellos mismos y su entorno, además de que facilitan la conexión con los demás. Aprender a reconocer, nombrar y expresar sus sentimientos ayuda a los adolescentes a sentirse más en control.

### Comprender los sentimientos

- Reconoce y nombra los sentimientos para ampliar el vocabulario emocional, y ADEMÁS reforzar la idea de que podemos sentir más de una emoción a la vez.
- Dedicar tiempo a hablar con tu adolescente y preguntarle de forma explícita cómo se siente. Comienza por escuchar y validar sus emociones.  
**Por ejemplo:** "Parece que te sientes triste hoy. ¿Hay algo de lo que quieras hablar?".
- Una vez que tu adolescente haya identificado cómo se siente, pregúntale qué tan intensa es esa emoción en una escala del 1 al 10. Puede que esto te dé más información sobre la intensidad de sus emociones.
- ¡Pon el ejemplo al expresar y validar tus propios sentimientos! Menciona y nombra cómo te sientes, cómo reacciona tu cuerpo a ese sentimiento y con qué intensidad lo estás sintiendo. Esta es una buena manera de normalizar todos los sentimientos y de enviar el mensaje de que los sentimientos son importantes.

### Comprender los pensamientos

- Los pensamientos, sentimientos y comportamientos están conectados entre sí, y es común que todos caigamos en patrones de pensamiento inútiles que nos hacen sentir abrumados, ansiosos, tristes o frustrados.
- Ayuda a tu hijo a practicar cómo identificar si sus pensamientos son útiles o inútiles, así como a describir cómo lo hacen sentir cada uno de ellos.
- Si notas que tu adolescente está expresando un pensamiento inútil, animalo a que lo reemplace por uno más útil o realista. Comparte con tu hijo algunas formas de 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?

### Manejar las emociones

- Todos tenemos el impulso de reaccionar ante emociones fuertes, intensas e incómodas. La clave está en resistir el impulso y esperar hasta que disminuya la intensidad de los sentimientos.
- Los adolescentes pueden controlar sus sentimientos intensos si utilizan sus cinco sentidos (vista, oído, gusto, tacto y olfato) para conectar con el momento presente.
- ¡Valida sus emociones! Demuestra a tu hijo que lo estás escuchando y que empatizas con cómo se siente. Esto ayuda a los adolescentes a sentirse comprendidos y conectados contigo.
- Modela en casa formas saludables de tolerar y sobrellevar las emociones intensas. Anima a tu 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.