

Trabajando las emociones en familia.

Durante este aislamiento las/os adolescentes van a vivir distintos momentos de tensión, por lo que van a necesitar nuestro apoyo y nuestra ayuda para gestionar sus emociones.

Trabajar esto con ellas/os va a favorecer la creación de un ambiente familiar que promueva la expresión y comunicación de los sentimientos para que sean capaces de gestionar sus propias emociones, superar las pequeñas frustraciones y para aumentar el control de su expresión emocional en situaciones de dificultad, con nuestro acompañamiento.

Es importante conocer que existe una relación directa entre lo que pienso, lo que siento y lo que hago. Y que, a través del razonamiento, se pueden conseguir cambios en las emociones y la conducta.



Yo me quedo en casa

GESTIONANDO LAS EMOCIONES EN FAMILIA

CUESTIONES GENERALES

Para que aprendan a gestionar sus emociones es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Darles oportunidad de **hablar** y **escucharles**.
- Expresarles **afecto** y **amor**.
- Mostrar **tolerancia** y **respeto** con y entre todos.
- Respetar **espacios** y **tiempos individuales**.
- Utilizar los espacios y tiempos comunes para comunicarse y realizar **actividades en familia**.
- Mantener el sentido del **humor**.

ACOMPAÑARLOS EN SUS EMOCIONES

A través de las siguientes pautas:

- Ayudarles a **identificar** sus emociones (definirlas, ponerles nombre).
- Preguntarles cómo les **afectan** sus estados de ánimo y reflexionar con ellas/ellos.
- Utilizar palabras específicas para describir sus emociones (**vocabulario emocional**) para determinar la forma de actuar más adecuada.
- Ayudarles a darse una **pausa** y evitar la impulsividad tanto para hablar como para actuar.
- Decirles **NO**, cuando sea preciso (poner **límites**).
- Enseñarles a **interpretar** los comentarios como oportunidad para aprender, mejorar y ver una perspectiva diferente.
- Transmitirles la necesidad de pedir **ayuda** cuando sea necesario.

ESTRATEGIAS A UTILIZAR

- Escucha activa (atenta, mostrando interés, resumiendo lo que dicen), **sin juzgar**.
- Asentir y utilizar expresiones como "entiendo" para animarle a continuar y que busque la solución por sí misma/o, **evitando interrogatorios y consejos**.
- Aceptar sus sentimientos, poniéndose en su lugar y **sin minimizarlos, ni negarlos**.
- **Sustituir amenazas u órdenes** por descripciones objetivas de lo que está sucediendo (en vez de "ordena tu cuarto", " el cuarto está desordenado. ¿qué puedes hacer?").

