



SEA INTELIGENTE SOBRE EL BIENESTAR EMOCIONAL

Como padre, usted entrena a su hijo pequeño en las habilidades necesarias para caminar, hablar, alimentarse y crecer. A medida que su hijo crece, se necesitan nuevas habilidades para navegar por los sentimientos y las emociones

La salud emocional es la habilidad de expresar sentimientos, adaptarse a los desafíos emocionales, tolerar la frustración, hacer frente a los estresores de la vida y disfrutar de la vida. Estos consejos pueden ayudarlo a hablar sobre los sentimientos.

Identificar

- Amplíe el vocabulario de sus sentimientos, luego nombre sus propios sentimientos y ayude a los preadolescentes a nombrar los suyos.
- Modele cómo verbalizar las emociones y las necesidades. Pruebe la frase: "Siento (emoción) porque (situación), así que necesitaré (acción)".

Aceptar

- Todos los sentimientos son valiosos y pasajeros; van y vienen.
- Siéntese con su hijo cuando experimente sentimientos desagradables, sin necesidad de apresurarlo.

Validar



Tener conversaciones frecuentes con su hijo sobre la salud social y emocional lo hace cada vez más fácil. Comience con las experiencias de su hijo, libros o películas para entablar la conversación.

- Reconozca la experiencia de su hijo sin juzgarlo.
- Ayude a su hijo a planificar de antemano cómo manejar los sentimientos intensos, lo que debe incluir nombrarlos, identificar formas saludables de controlarlos (como respirar, hacer actividad física, hablar o una actividad agradable) y pedir ayuda cuando sea necesario.
- Fomente riesgos emocionales apropiados para su hijo, como entrar en un equipo, compartir sus desacuerdos sobre algo o hablar de lo que considera importante.



Hold On To Dear Life®



**Intermountain®
Primary Children's Hospital**



Salud social significa tener relaciones saludables con amigos, familiares y la comunidad e interesarse o preocuparse por los demás.

Conexión

- El tiempo en familia es importante, incluso cuando los compañeros se vuelven más importantes para su hijo.
- Hable sobre las características de una relación saludable, como el respeto mutuo, la confianza, la honestidad, el compromiso y la comunicación.



Habilidades

- La interacción efectiva con otras personas requiere habilidades y práctica.
- Fomente la comunicación y el contacto cara a cara para promover la capacidad de “leer” a las demás personas.
- Instrúyalo para que desarrolle la habilidad de escuchar activamente en persona en un mundo digital, como el contacto visual apropiado, apagar los dispositivos electrónicos y cómo estar en desacuerdo cortésmente.
- Terminar respetuosamente o aceptar el final de una relación requiere la práctica de estar en desacuerdo adecuadamente, la resolución de conflictos y el manejo de las emociones.

Consejos para una conversación

Si cree que su hijo no le dará más de una respuesta de una palabra, pruebe estos consejos y use preguntas abiertas:

- Sea paciente y siéntase cómodo con el silencio.
- Considere conversar cuando están relajados, como la hora de comer o en el automóvil.
- Comience las preguntas con “dime” o “describe” en lugar de “cómo”.
- Use buen humor cuando sea apropiado.
- Sea solidario y recuérdale que sentirse decepcionado es normal y está bien.

Actividad en línea

El internet es un vasto lugar con una amplia gama de contenido, desde lo positivo y educativo hasta lo oscuro y problemático. Ser consciente de lo que hace su hijo en línea puede favorecer la conversación y el desarrollo de habilidades. Controle las cuentas de redes sociales de sus preadolescentes y hable sobre las interacciones que suceden por estos medios.

