

# Ayudar a los adolescentes a gestionar sus emociones: prevención de la ansiedad y el estrés

¿Qué podemos hacer desde la familia para ayudar a nuestros hijos/as?



Cristina Rodríguez  
Orientadora Educativa

# Preguntas para reflexionar



- ❑ ¿Cómo están vuestros hijos/as en casa?
- ❑ ¿Cuáles son sus emociones predominantes?
- ❑ Escribid lo que más os preocupe de ellos/as







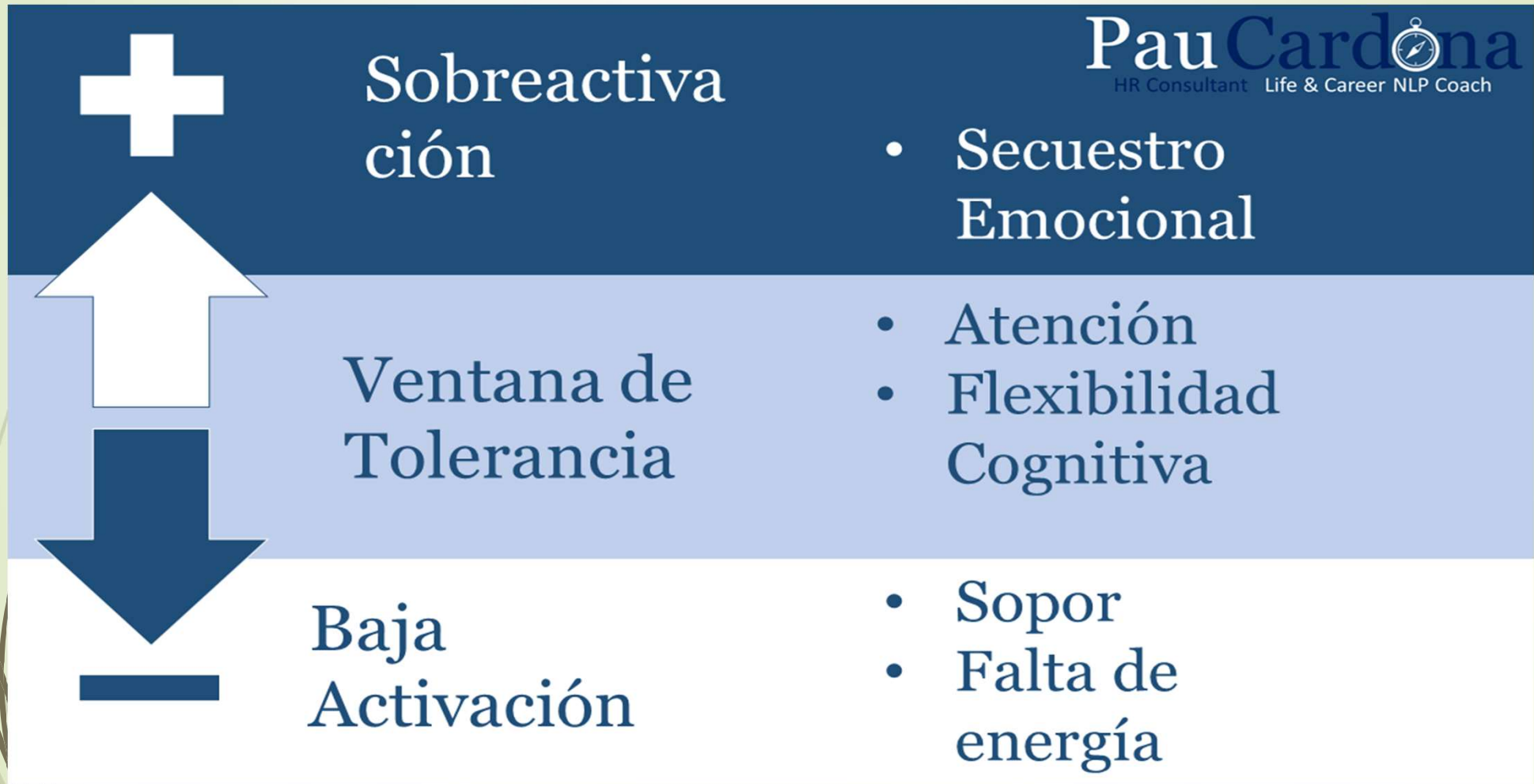








## 2. LA VENTANA DE TOLERANCIA EMOCIONAL







# ¿CÓMO AYUDARLES A ESTAR EN VENTANA DE TOLERANCIA?

1. La **clave** es el estado emocional de los adultos. Si los adultos no estamos regulados no podremos ayudarles. **Somos las manos que les dan seguridad:**

A. Tranquilidad y calma del adulto - AUTOCUIDADO

B. ACOMPAÑAR Y VALIDAR - Ayudarles a afrontar sus emociones sin que nos desborden. Validar las emociones que están sintiendo

C. COMUNICACIÓN. Escucharles, no dar soluciones inmediatas, tomarnos el tiempo para escuchar qué tienen que decir.



# A. EL AUTOCUIDADO - CUIDARNOS PARA CUIDAR



## 1. APRENDO A CONOCER Y CUIDAR MIS EMOCIONES

Cada día me debo tomar un pequeño momento para analizar mis emociones:

1. ¿Qué emociones estoy sintiendo hoy?
2. ¿De 0 a 10 cuánto las siento? ¿Dónde las siento?
3. ¿Qué me ha pasado para que me sienta así?
4. ¿Qué me puede ayudar a cuidar de estas emociones si son desagradables, están muy cerca del 10 o tengo la batería bajita?
5. ¿En otras ocasiones qué me ayudó?





# A. EL AUTOCUIDADO - CUIDARNOS PARA CUIDAR



## 3. TENER MANOS QUE NOS AYUDEN

1. Tener apoyos para la organización- familiares, amigos, pareja... Ser un apoyo para nuestros hijos/as implica que nosotros tengamos apoyos. Hay pocas facilidades para organizar familia y trabajo y eso puede estresarnos.
2. Tener personas que nos escuchen y regulen cuando estamos nerviosos (padres, amigos, familias que pasan por situaciones similares...

**Mirada compasiva – “Ser madres y padres suficientemente buenos” (no perfectos)**



























