FAMILIES TOGETHER

TACKLING TOUGH TIMES

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO LOS TIEMPOS DIFÍCILES

FAMILIA

ADOLESCENTES

¡Compartimos Nuestros Sentimientos Constructivamente! Abierto a la Expresión Emocional

Si recordamos nuestros años como adolescentes, probablemente preferimos no repetirlos otra vez. Es difícil imaginar lo físico, emocional, ¡y otros cambios que pasaron en nuestra vida Y TODOS A LA MISMA VEZ! Encima de eso, la vida trajo Corona Virus, causando emociones fuertes para los adolescentes. Afortunadamente, nuestros adolescentes pueden aprender habilidades para manejar sus emociones. Nosotros podemos apoyar a nuestros adolescentes y ayudarlos a manejar esas emociones mientras los enseñamos a como mostrar compasión y empatía escuchando.

Escuchando bien y Enseñando Empatía

Es importante para las familias encontrar maneras de compartir pensamientos y sentimientos unos con otros. Podemos dejarles saber a nuestros adolescentes que entendemos sus emociones mostrándoles que nos importa como se sienten y lo que tienen que decir. Escuchar atentamente nos ayuda a ver diferente perspectiva y entender mejor a que es lo que nuestros adolescentes están pasando. Reaccionar positivamente a las emociones de nuestros adolescentes los ayuda a sentirse mejor comprendidos.

Actividades Para Escuchar y Empatizar

- **Pensando acerca de una historia desde un punto de vista diferente.** Anímeme a su adolescente a pensar en un libro favorito o un articulo que hayan leído. Pregúntele que piensen en las siguientes preguntas: ¿quién está contando la historia? ¿de qué punto de vista se está contando la historia? ¿Cómo cambiaría la historia si se contara de un punto de vista diferente? ¿Cómo cambiaría la historia si el protagonista fuera de un sexo diferente o de un país diferente? ¿Cómo el punto de vista cambia el mensaje que se está transmitiendo?
- **Validando los sentimientos.** A veces cuando las personas comparten sentimientos de miedo, enojo, o tristeza, esos con quien los comparten tratan de arreglar estos sentimientos difíciles. Ellos podrían decir cosas como “puedo entender que te sientas así,” “debe ser difícil sentirse así,” Eso es demasiado para sentirse así en este momento” anime a su adolescente a validar los sentimientos de otros escuchando y viendo las cosas desde un punto diferente.
- **Un minuto de libertad.** Regularmente, nosotros cambiamos lo que le decimos a otros. Dele a su adolescente la oportunidad de decir exactamente lo que ellos están sintiendo, ofreciéndoles “un minuto de libertad.” Anímelos a hacer esto, dejándoles saber que no habrá consecuencias y que usted no hablará de eso después. Invite a su adolescente a disfrutar de su libertar (por un minuto) mantenga en mente que si lo que su adolescente dice que lo hace pensar que está en peligro o está planeando hacer algo en contra la ley, es importante decírselo a alguien.

Para aprender más acerca de ciencia detrás de enseñando empatía, puede leer es estudio de abajo

- La ciencia de la empatía
- El surgir del estudio de la empatía positiva

© 2020 Purdue University