

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE COMUNICACIÓN CON ADOLESCENTES:

Ejercicio 1: Ayudar al adolescente a autorregularse:

Ayudar a un adolescente es algo crucial para que se pueda desarrollar de la forma más saludable posible tanto a nivel emocional como social y cognitivo.

Autorregularse implica manejar nuestras emociones para poder manejar nuestro comportamiento. Pero para autorregularnos necesitamos comprender lo que nos ocurre y qué emoción estamos sintiendo.

Pasos para ayudar al adolescente a autorregularse:

- 1: **Establecer un clima de escucha activa.** Es importante que se sienta cómodo compartiendo emociones, preocupaciones y cosas que le han ocurrido.
2. **Modelar la autorregulación:** Nosotros como adultos somos ejemplo para ellos a nivel emocional. Por ello, autorregular nuestras emociones es muy importante para que el adolescente pueda llevarlo a sí mismo.
3. **Valida las emociones que está sintiendo:** Acepta y valida sus emociones, sean cuales sean, aunque las sientas desproporcionadas o no las comprendas. No minimices sus sentimientos o los desestimes.
4. **Ayuda en la relajación:** Recoge lo que siente y ayuda a conectar con sensaciones de calma y de relajación.
5. **Establece límites y expectativas:** Ayuda a establecer límites razonables en cuanto a responsabilidades y conducta. Establecer expectativas claras les aporta una estructura para poder autorregularse

6. **Fomenta la autonomía:** Anima a tu hijo a tomar decisiones informadas y responsables. Permite que asuma las consecuencias de sus decisiones acorde a su edad y madurez.
7. **Promueve el autocuidado:** Enséñale la importancia de cuidar de su bienestar emocional físico y mental. Es importante que entienda los beneficios de tener autocuidado y reflejar como esto influye en sus emociones.
8. **Ofrece apoyo emocional:** Los adolescentes necesitan una base segura a la que volver cuando lo necesitan. Sé su referencia para cuando necesite alguien en quien apoyarse. Cuando necesites sostén, solo recoge y entiende que para él es un momento en el que se encuentra vulnerable. Ayúdale a manejar aquello que para él sea problemático.