

LOS PADRES PUEDEN AYUDAR A SUS ADOLESCENTES DE LAS SIGUIENTES MANERAS

1. Escuchando cuidadosamente y estando pendientes a que no se sobrecarguen emocionalmente, ser un apoyo incondicional seguro y estable.

2. Atendiendo y modelando las destrezas del manejo del estrés. Manteniendo la calma y el control de las emociones como padre o madre.

3. Respaldando la participación en los deportes y otras actividades como el uso de redes sociales y tecnologías para mantenerse en contacto con sus amigos.

4. Fomentar en ellos a pesar de las circunstancias el logro de objetivos a través de una rutina clara. Respetando compromisos, respondiendo a responsabilidades tal como lo harían si estuvieran en sus rutinas diarias escolares.

5. Supervisar el trabajo escolar y el logro de metas.

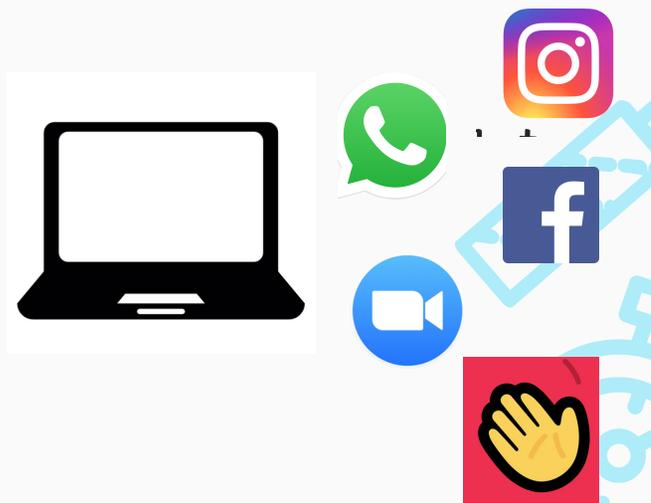
6. Mantener altas expectativas en los hijos, a pesar de las circunstancias.

7. Amarlos y respetar sus cambios, ellos están enfrentando tal como nosotros este momento.



¿CÓMO SE PUEDE AYUDAR A LOS ADOLESCENTES CON ESTRÉS?

Depto. Psicoeducativo



LOS ADOLESCENTES PUEDEN AYUDARSE DE LAS SIGUIENTES MANERAS



1. Haciendo deporte y comiendo sanamente.
2. Aprendiendo técnicas de relajación.
3. Desarrollando en entrenamiento de destrezas afirmativas "yo puedo".
4. Disminuyendo el hablarse de manera negativa de sí mismo (autoestima).
5. Tomando un descanso de este momento estresante a través de escuchar música, hablar con un amigo, dibujar, escribir, etc.
6. Ser responsable y comprometido con tus rutinas diarias escolares y familiares, tal como si estuvieras sin la cuarentena.