



Gateway to Success

Boletín Para Los Padres

Construyendo el CI Emocional de su Adolescente

Una de las alegrías de criar es observar que nuestros hijos se conviertan en adultos exitosos. Ayudándole a su adolescente a desarrollar habilidades para comprender y tratar sus emociones también reforzará a su hijo con habilidades que lo harán más exitoso. CI o coeficiente intelectual emocional, es la habilidad de uno para manejar las emociones difíciles de la vida, como la tristeza, coraje y frustración de forma saludable. Enseguida algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a construir el CI de su adolescente.

Ayude a su hijo/a a comprender sus sentimientos

Como adolescentes, su estado emocional puede parecer una montaña rusa. Es por eso que es muy importante ayudar a los adolescentes a reflexionar sobre sus sentimientos y lo que los causo. Cuando ellos son más capaces de identificar sus sentimientos ellos pueden manejarlos mejor. No olvide darle validez a sus sentimientos y ayúdelos a comprender que lo que están sintiendo está bien. Hágales saber que todos los sentimientos son buenos pero que lo más importante es lo que se hace con esos sentimientos.

Enséñele habilidades para resolver-problemas

Cuando su hija le diga que ella le gritará a su hermanito si no recupera el control remoto, intente ayudarle a buscar otras soluciones para su problema. Claro, déle validez a sus sentimientos pero pregúntele qué otra cosa puede hacer para resolver el problema. Si ella tiene dificultad para darle una respuesta o le da una respuesta inapropiada, provéale sugerencias. Esto les ayuda a encontrar estrategias que les funcionen cuando sus emociones aumentan.

Modele empatía

Cuando usted muestra empatía hacia los demás, su hijo/a también aprenderá cómo tratar a los demás respetuosamente. ¡También cuando usted modela habilidades apropiadas de resolver conflictos, dándole validez a los demás y expresando sentimientos, usted también está modelando un buen CI emocional!



Gateway to Success

Para más información llame a la Directora de Servicios al Estudiante (626) 943-3410

July 2010