RECOMENDACIONES SOBRE EL DIAGNÓSTICO EMOCIONAL BÁSICO

Recuerda que esta es una valoración básica que no sustituye la opinión profesional de un experto en salud mental. Si los resultados de este rastreo básico arrojan emociones en nivel “Grave”, o incluso en el límite superior de la escala “Moderado”, es recomendable que acudas con un psicólogo/a o terapeuta de tu confianza.

PRIMERA RECOMENDACIÓN:
Una de las ventajas de un diagnóstico, es que ofrece datos duros REALES, respondidos por el propio interesado, y evita llegar a conclusiones derivadas de la percepción de terceros sobre los temas que se han diagnosticado.

Tal vez tu observas a tu hijo “un poco ansioso”, o te parece que “a veces se desespera”, pero ahora tienes un resultado concreto, objetivo, basado en escalas aceptadas universalmente por especialistas en salud mental, **que te indica exactamente como se siente él/ella (no cómo lo percibes tú)** en tres de las emociones más básicas que experimenta el ser humano, y que pueden derivar en acciones o conductas negativas, y en contraste, el nivel de bienestar que siente.

La primera recomendación que nuestro grupo de asesores te ofrece, es platicar con tu hijo/a sobre los resultados del rastreo, dejándoles sentir tu genuino interés en la información que deseen compartirte.

Aprovecha este diálogo para conocer de su parte, qué lo hace sentir ansioso, enojado o triste, y se sugiere poner mucha atención a lo que piensa que le puede ayudar.

 © 2020-2021 Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin permiso escrito de ASI México

En esta sesión, dale la confianza necesaria para que comparta si en su opinión, necesita la ayuda de un profesional de la salud mental, y si su respuesta es positiva, se recomienda que explores el “para qué” y no el “por qué” de su necesidad, como se explica en la página 33 de la guía de diálogo familiar “**Más de 13 razones para dialogar con tus hijos**”, que te ofrecemos a ti en descarga gratuita para que logres mejores resultados en la difícil tarea de dialogar con niños, niñas y adolecentes.

¿Para qué quieres ir con un psicólogo/a? Pondrá su mente en el futuro, en lo que quiere lograr, y en los beneficios que visualiza.

¿Por qué quieres ir con un psicólogo/a? Pondrá su mente en el pasado, en lo que ha sucedido antes y que provoca su malestar, encontrará explicaciones, que posiblemente le hagan sentir mal, pero no beneficios.

Esta guía fue desarrollada para apoyar a las familias en el manejo de los controversiales temas tocados por la serie “13 reasons why” transmitida en exclusiva por Netflix.

En esa serie se tocaban temas como el suicidio, consumo de droga y alcohol y bullying, La guía incluye información muy valiosa para entender a las nuevas generaciones, y las claves del diálogo acreditador entre padres e hijos.

Descárgala aquí: http://asi-mexico.org/ligaoficialomitidaaqui ← **Solo ejemplo**

Otras preguntas que respondió y que vale la pena que las discutan en un diálogo son:

¿Duermes o te alimentas mal?
¿Has participado en retos en línea que puedan poner en peligro tu salud?

Estas preguntas las respondió en el cuestionario, pero por razones de privacidad no se incluye en la carátula.

Es recomendable que aproveches la ocasión para recordarle que estás ahí para brindarle ayuda, y que en familia encontrarán una solución a cualquier problema que les esté aquejando.

En la página 22 de la guía te sugiere explorar que tan fácil le resulta a tu hijo/a acercarse a ti para buscar ayuda, y sugiere que las sesiones de diálogo terminen con la honesta pregunta:

¿Qué puedo hacer para que a ti te resulte más fácil acercarte a mi a pedir ayuda?

 © 2020-2021 Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin permiso escrito de ASI México

Recurso especial:

Si deseas ayudar a tu hijo/a a mejorar su estado emocional de manera general, te invitamos a ver la ponencia "**Todo pasa, y esto también pasará**", impartida por la psicóloga Martha Alicia Chávez para el foro "Límites Inteligentes y Bienestar digital", organizado por nuestra A.C. en mayo del 2020.

Liga de acceso: https://youtube.com/liugadeacceso ← **Solo ejemplo**

En esta ponencia, se ofrecen herramientas para el manejo de la Ira (Enojo), y del Miedo e Incertidumbre, precursores de la Ansiedad explorada en el diagnóstico básico.

Si deseas saber más sobre Martha Alicia Chávez, autora de 11 libros, y del contenido de la ponencia, te pedimos descargar está cédula:
http://asi-mexico.org/sitio/archivos/Semblanza_ForoLimites_MarthaAlicia.pdf

Recursos adicionales:

Durante el foro "Pantallas y Salud" también organizado por nuestra A.C., se ofrecieron dos presentaciones sobre salud mental, de las que te sería útil conocer sus extractos:

Efecto de las pantallas en la salud del cerebro
Dr. David Szydlo

Explica la importancia de proteger el sistema nervioso de forma integral, no únicamente lo que sucede en el cerebro.

Liga de acceso: https://youtube.com/ligadeaccesodemo ← **Solo ejemplo**

Bienestar emocional con Mindfulness
Dra. Paloma Cobo

Explica como podemos ayudar a la capacidad de concentración y aprendizaje del cerebro con esta técnica de meditación con atención plena.

Liga de acceso: https://youtube.com/ligadeaccesodemo ← **Solo ejemplo**

Importante: Si te interesa ver las ponencias completas, y muchas más, además de tener acceso a guías, tutoriales y muchos otros recursos, inscríbete a la Membresía digital ASI, visita www.asi-mexico.org/membresia

 © 2020-2021 Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin permiso escrito de ASI México

ACTIVIDADES PARA MEJORAR ESTADO EMOCIONAL EN GENERAL:
Después de que tú hayas visto las ponencias referidas arriba, puedes determinar si deseas que tus hijos también las vean, o si prefieres tú dialogar los aprendizajes con ellos.

Las siguientes actividades ofrecen beneficios independientemente de la escala en la que tus hijos se encuentren:

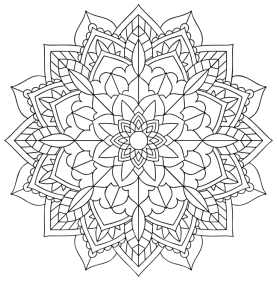
Dialogar con tus hijos

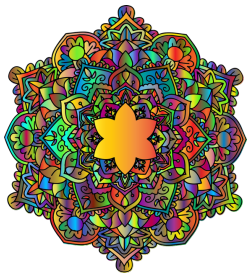
mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide escuchar, verbalizar sus emociones y pedir ayuda mutua. Estos diálogos (nunca mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide cierren a la posibilidad de compartir lo que realmente están sintiendo.

El diálogo es tal vez la herramienta más poderosa que pueden ayudar a la familia a mejorar su salud emocional, por eso te invitamos a descargar y leer la Guía ASI sobre diálogo familiar cuya liga ofrecimos antes, con estrategias prácticas para optimizar la comunicación, determinar la duración, lugar ideal para la charla, etcétera.

Dibujar Mandalas.

Estimula la se relleba del origina permite expresar sustitución del los colores elegidos.





Hacer ejercicio

mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide intensidad de emociones como la ira, la agresividad, la ansiedad y la depresión. Además disminuye la sensación de fatiga, por lo que la persona se percibe más enérgica, con mayor capacidad de trabajo, y descansa mejor.

Cocinar en familia

Actividad colaborativa, altamente sensorial, relajada, que permite enfocarse en el proceso de desconectarse de los problemas. Para un chico aprender cualquier proceso de cocina implica regulación (seguir la receta), sentido de logro, y experiencia grata cuyos resultados se comparten con los seres queridos.

Dar un paseo caminando

mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide o mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide (hormona del estrés), un efecto común a cualquier ejercicio aeróbico

 © 2020-2021 Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin permiso escrito de ASI México

RECOMEDACIONES ESPECÍFICAS:

ENOJO

Recuerda que tu hijo está atravesando por una etapa complicada y está viviendo emociones que le resultan difíciles de identificar, manejar y expresar.

Si tu hijo atraviesa por un episodio de ira o enojo, no intentes enfrentarlo o gritarle; tampoco intentes razonar con él mientras sus emociones estén desbordadas. En lugar de mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide tranquilizarse. Una vez que lo veas más tranquilo acércate a él/ella para hablar de lo que le está sucediendo.

Comienza por hacerle saber que comprendes que se siente frustrado y enojado y que tú te encuentras ahí para ayudarle en lo que necesite.

Ofrécele platicar al respecto y buscar juntos soluciones. Mientras hablan, puede ser que tú mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide y quién puede demostrarle que escuchas con respeto y paciencia sus puntos de vista.

Si te lo permite, proponle realizar en una hoja blanca una lista de todas aquellas cosas o situaciones que lo hagan enojar. Una vez que lo haga, pídele que para cada situación mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide reaccionar así. Por último, pídele que una vez haciendo conciencia de lo que lo hace enojar, las reacciones y sus mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide provocan su enojo, sus alternativas de reacción y las consecuencias para él mismo y para los demás.

Si lo consideras oportuno, comenta con él qué pudiera hacer la próxima vez que se sienta enojado. Quizá cuando comience a sentirse enojado, pueda identificar que es momento de mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide incluso pedir tu ayuda para poder expresar y manejar su enojo.

TRISTEZA

Una vez más, no te olvides de validar las emociones de tu hijo/hija. Quizá lo que lo entristece no sea tan relevante para ti pero para él o para ella sí lo es y está afectando su sensación de bienestar. Observa a tu hijo, muchas veces la tristeza la expresan con llanto, pero otras veces la expresan mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide hacer actividades que antes disfrutaban. Si observas tristeza en tu hijo, acércate a él y háblale de lo que observas, de mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide expresar. Si tu hijo comienza a platicar contigo acerca de lo que siente, evita decirle "no estés triste por eso" o "no llores", mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide abrazo, recuérdale que estás con él y que juntos buscarán soluciones. Antes de ofrecerle algún consejo, pregúntale si quisiera que se lo des y habla con él si así te lo pide.

 © 2020-2021 Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin permiso escrito de ASI México

Si consideras que pudiera ser de utilidad, pídele a tu hijo que en una hoja blanca dibuje el contorno de sus dos manos. Una vez que lo haga, pídele que en una de las manos escriba todo aquello que quisiera dejar ir, todo aquello que lo entristece, y pídele que ilumine de un color o varios, esa mano mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide cuando se sienta triste, todo lo que lo hace sentir en calma al igual que las personas que pudieran ayudarle y las mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide observa lo que escribió. Al final platica con él acerca de lo que piensa de esas manos y si pudo darse cuenta de los recursos que tiene para salir adelante; así ellos cuando se sienta triste.

ANSIEDAD

Es importante que tanto tú como tu hijo, recuerden que la ansiedad, el enojo y la tristeza, son emociones propias del ser humano y que tratar de evadirlas no es el mejor camino para manejarlas. La ansiedad es una de las emociones que más nos "asusta" y esto mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide temerle o de tratar de evadirla, siempre es mejor hacerla consciente y determinar qué es aquello que está provocando dicha ansiedad.

Quizá tu hijo y tú pudieran hacer una lista de todo aquello que le provoca ansiedad y verbalizar los posibles escenarios resultantes junto con las acciones que se llevarán a cabo si llegaran a suceder.

También pueden practicar la técnica respiración 4-7-8; que consiste en inspirar durante 4 segundos, retener la respiración durante 7 segundos y exhalar durante 8 segundos para reducir un estado de ansiedad.

Otra técnica útil es aquella llamada "Grounding"; que incluye actividades como contar los mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide difícil, pero yo soy fuerte".

Por último, pueden realizar en familia o de manera individual, una "Lista de agradecimiento" donde incluyan todas mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide que nos provoca angustia sino también en aquello que promueve nuestra paz y tranquilidad.

 © 2020-2021 Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin permiso escrito de ASI México

EJERCICIO ESPECIAL

CARTA DE TU HIJO A SÍ MISMO DENTRO DE 10 AÑOS

Objetivo:
Fortalecer en tu hijo/a su sentido de vida, motivación y deseo de cumplir sus metas, para lograr que su manera de pensar se enfoque hacia lo constructivo y a todo lo que puede lograr con su esfuerzo. Este ejercicio ayuda a reducir la tristeza.

Instrucciones:
Organiza una reunión breve con tu hijo/a para tratar de entusiasmarle con lo siguiente:
(si deseas hacer esto con más de un hijo/a, organiza reuniones diferentes con cada uno)

Pídele que cierre los ojos y se vea a sí mismo dentro de 10 años, que visualice lo que está haciendo, ¿con quién está?, ¿a qué se dedica?, ¿cómo está vestido?, ¿tiene ya su propia familia?, ¿o con quién se ve?, ¿qué cosas disfruta?, ¿tiene algún pasatiempo?, ¿qué planea hacer los siguientes años?, y en general, todo lo que pueda ver de sí mismo.

Ahora pídele que abra sus ojos y le escriba una carta a esa persona, expresándole cariño y respeto, y describiendo lo que vio, y la forma en que cree que llegó hasta allá, por ejemplo:

> Querido ***(nombre de tu hijo/a),***
>
> Sé que ahora eres…
> Que le relate cómo piensa que logró ser esa persona que vio 10 años a futuro.
> Que le aquí se coloca todo lo qyé se pretende lograr en este ejercicio),
> Que le haga a aquí también se cambia el rotiginal con el pasar del tiempo.
> Que diga todo lo que tuvo que hacer para lograr llegar a ser el que vio.
>
> Que le escriba su opinión, por ejemplo “yo sabía que lo lograrías porque desde hace 10 años eras ***(que describa sus cualidades)***
>
> Sugiérele que la cierre con un refuerzo como “Te quiero mucho y te deseo lo mejor”.

Ahora, invítalo a que realmente la escriba (de preferencia a mano), y pídele que cuando la termine, tengan otra reunión en la que te platique:

(Esta carta será privada, no le pidas que te la lea textualmente, ni que te la entregue, a menos que él/ella así lo quiera, esto no es un interrogatorio, sólo oriéntalo para que sepa lo que te gustaría saber)

→ Cómo se sintió al escribirla.
→ Si descubrió algo aquí se debe señalar original puede llegar a ser.

 © 2020-2021 Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin permiso escrito de ASI México

→ Si hay algo que sustituye al original a ser la persona que vio.

→ ¿Hay algo que quiera compartir sustituye al original quiera pedir?

→ Y cualquier otra cosa que consideres importante.

Cierra esa reunión con una frase alentadora, por ejemplo:

> Esa carta de alguna manera es un plan de vida, esperamos que te des cuenta de lo valioso que mientras esta es un liea para lde relleno, retirada del documento original, para información visón visita el sitio o ppide pidas cualquier ayuda que necesites.
>
> Por nuestra parte, nosotros ve sustituye al original has cosas buenas en ti, por ejemplo: ***(enuncia todo lo bueno que puedas).***

Finalmente, dinos ¿que quieres hacer con esa carta? Tal vez guardarla y realmente leerla en 10 años, lo que él/ella decida estará bien.

Observaciones:
Si durante el desarrollo de este ejercicio descubres rasgos en él/ella que te preocupen, no dudes en acudir con un especialista en salud mental de tu confianza. Si tu hijo/a se resiste a participar, no lo fuerces, sólo háblale de los beneficios y recuérdaselo en alguna otra ocasión.

SI REQUIERES DE UN TERAPEUTA:
Te podemos recomendar las siguientes opciones para que solicites una valoración:

Dinorah del Mazo

Especialidad: Psicoterapia psicodinámica con especialidad en niños y adolescentes.
Norte CDMX
Presencial y en línea Contacto: Cel. (55) 7980.6485

Rocío Moreno

Especialidad: Logoterapia y análisis existencial enfocada en adolescentes a partir de 17 y adultos (Apoyo a padres de familia)
Sur CDMX
Presencial y en línea Contacto: Cel. (55) 3993.2616

Martha Alicia Chávez

Especialidad: Psicoterapia familiar sistémica
Sólo en línea Contacto: Cel. (322) 146.6645

Para cualquier duda o comentario, escríbenos a:
contacto@civismodigital.org

 © 2020-2021 Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin permiso escrito de ASI México