

# Grupos de Habilidades Dialécticas



Video informativo

¡Crear a un adolescente no es para los débiles de corazón! A medida que nuestro mundo del siglo XXI se vuelve cada vez más complejo y exigente, las estrategias de resiliencia necesarias para que las familias caminen a través de este panorama en constante cambio requieren autorregulación emocional, así como una gran dosis de habilidades de relación saludables. Los DSG para padres ayudan a equiparlo a usted, el padre, para aprender, practicar y reforzar estas habilidades con su hijo adolescente en casa.

**Los DSG enseñan habilidades** que las familias pueden colocar en sus cinturones de herramientas de preparación para la vida, para equiparlos DENTRO y MÁS ALLÁ de las paredes de sus escuelas y hogares. Estos grupos proporcionan a los padres estrategias de resiliencia para aprender y reforzar con sus estudiantes. Los padres descubrirán cómo apoyar el control de las emociones, los pensamientos y los comportamientos de sus hijos en la búsqueda de metas a largo plazo, junto con la capacidad de tener habilidades positivas de comunicación y relación.



## CONCIENCIA PLENA

Conciencia Plena es la habilidad de prestar atención a sus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales en un momento dado. Aprenderá cómo responder cuidadosamente a los eventos de la vida en lugar de reaccionar a partir de sus emociones.



## TOLERANCIA A LA ANGUSTIA

Tolerancia a la Angustia -es la habilidad de manejar la angustia emocional sin empeorar el resultado. Aprenderá a identificar y evaluar sus mecanismos de afrontamiento actuales y a reemplazar los hábitos poco saludables con formas nuevas y positivas de manejar la angustia.



## REGULACIÓN EMOCIONAL

Regulación Emocional es la habilidad de mantener el control sobre sus propios sentimientos. Al igual que ajustar el agua fría y caliente en una ducha para mantenerse cómodo, descubrirá la realidad de que USTED PUEDE controlar sus propios pensamientos y emociones.



## EFFECTIVIDAD INTERPERSONAL

Efectividad Interpersonal es la habilidad de tener relaciones saludables. Aprenderá el arte de satisfacer sus propias necesidades en las relaciones, mientras mantiene su integridad personal.

Para obtener más información, comuníquese con su consejero escolar.



- CONCIENCIA PLENA
- TOLERANCIA A LA ANGUSTIA
- REGULACIÓN EMOCIONAL
- EFFECTIVIDAD INTERPERSONAL