800 Cross River Road • Katonah, NY 10536 • 1-800-528-6624 • 1-914-763-8151
30 Crescent Avenue • Saratoga Springs, NY 12866 • 1-518-584-3600 • 1-800-888-5448
www.fourwindshospital.com

Guía para padres sobre la terapia dialéctica conductual

En el Four Winds Hospital, su hijo estuvo aprendiendo sobre la TDC y habilidades de la TDC para manejar sus emociones con mayor éxito. Sería útil que conozca estas habilidades para que pueda ayudar a su hijo cuando regrese a casa. ¡También son útiles para los adultos!

Su hijo aprendió que, cuando se enoja, debe:

- Ser *consciente* y alejarse de la situación y respirar profundamente
- Usar una *acción opuesta* y ALEJARSE en vez de atacar
- Usar *habilidades* de concientización, como 3-2-1 o el Juego de los Colores
- Ver los *pros* y los *contras* de las acciones

Su hijo aprendió que, cuando se pone muy triste, debe:

- *Escribir* sus sentimientos en un diario
- *Practicar* la aceptación radical
- Usar la *acción opuesta* y estar con otros en vez de aislarse
- Ser *consciente* de la necesidad de lastimarse sin hacerlo realmente

Su hijo aprendió que, cuando se pone ansioso, debe:

- *Practicar la conciencia*, respirando profundamente y concentrándose en la respiración
- *Distraerse* concentrándose totalmente en una actividad
- *Reconocer* que sus sentimientos no durarán para siempre

Su hijo aprendió que, cuando tenga un desacuerdo con usted, debe:

- Usar la habilidad de DAR
- Ir por el *Camino del Medio*

¿Qué puede hacer cuando ve que sus hijos pelean?

- Hágales saber que usted comprende lo difíciles que son las cosas para ellos en ese momento y *valídelos*
- Aliéntelos a usar las habilidades que aprendieron
- Trate de no prestarles mucha atención después de que han actuado de manera no saludable, a fin de no reforzar el comportamiento; sea directo, no emocional
- Agradézcales por recurrir a usted cuando tienen un problema en vez de actuar
- Trate de no juzgarlos y maneje la situación de manera frontal en vez de reaccionar emocionalmente

Las habilidades se describen en el reverso.

revised kl 3/5/2025

Cómo utilizar las habilidades DBT

Respiración profunda - Respira hondo y despacio y piensa sólo en la respiración y en cómo se siente tu cuerpo mientras inspiras y espiras lentamente.

Validación - Intenta comprender el punto de vista de la otra persona y hazle saber que entiendes cómo se siente. Esto ayuda a calmar a la otra persona. Decirle que «se calme» no ayuda.

Acción Opuesta - Piensa en lo que te apetece hacer debido a tu emoción actual. ¿Qué es lo que te apetece hacer? Ahora haz lo contrario (por ejemplo, si estás enfadado y te apetece gritar, sonríe; si te apetece aislarte, participa en una actividad con otras personas).

DAR - Si te importa lo que la otra persona piense de ti, entonces: habla con suavidad, actúa con interés, valida y utiliza una manera fácil.

Mente Sabia - Es la combinación de la Mente Emotiva y la Mente Razonable. Reconoce cómo te sientes, piensa en lo que te parece razonable y deja que tu Mente Sabia te diga qué hacer.

Aceptación Radical - Reconoce lo que no puedes cambiar en este momento y orienta tu mente hacia la aceptación hasta que puedas hacer un cambio.

Permanecer en el momento - Aleja tu mente del dolor del pasado y de las preocupaciones del futuro para centrarte en este momento. Permanece en él recordándotelo y utilizando tus cinco sentidos.

3-2-1 - Esta habilidad consiste en distraerse. Concéntrate en 3 cosas que ves, 3 cosas que sientes físicamente y 3 cosas que oyes, luego 2 cosas que ves, oyes y sientes y luego 1 cosa que ves, oyes y sientes. Presta toda tu atención a cada cosa.

El juego de los colores - Esta es otra habilidad de distracción. Mira a tu alrededor y nombra todo lo que es verde, luego todo lo que es rojo, luego amarillo, etc. Presta toda tu atención a cada cosa.

Camina por el sendero del medio - Reconoce que hay dos lados en cada asunto y que cada lado tiene algo de verdad. Intenta ver el «núcleo de verdad» en la postura de la otra persona y valida esa verdad aunque no estés de acuerdo. Esto abre la posibilidad de comunicarse sin entrar en discusiones.