



800 Cross River Road • Katonah, NY 10536 • 1-800-528-6624 • 1-914-763-8151 • [www.fourwindshospital.com](http://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