



Apoye la salud socioemocional de los estudiantes talentosos

Muchos padres y educadores asumen que los jóvenes talentosos pueden manejar mejor los desafíos emocionales que sus compañeros regulares. No siempre es así. Los estudiantes talentosos también pueden ser afectados por la ansiedad, la depresión y las dificultades sociales. Las familias pueden ayudar a sus hijos fortaleciendo las habilidades socioemocionales en el hogar.

Comprenda la relación entre la salud socioemocional de los padres y los niños

- Los jóvenes aprenden a manejar sus emociones y tratar a los demás mirando a los adultos y compañeros.
- Observar su propia reacción ante el estrés ayuda a comprender las reacciones de su hijo.
- Tómese el tiempo para practicar el cuidado personal y mantener relaciones saludables.



Ayude a los jóvenes a abordar la salud mental y los traumas

- Conozca los signos de varios problemas de [salud mental](#)
- Tome un curso de primeros auxilios para la [salud mental](#)
- Brinde a los jóvenes las herramientas para procesar sus desafíos a través de hablar, escribir, dibujar o efectuar actividades no rutinarias. Busque ayuda profesional para problemas recurrentes.
- Brinde tiempo y espacio para integrar la situación o el desafío en la historia de los jóvenes. Ayude a que se conecten con otras cosas sobre su vida e identidad.

Utilice la atención plena para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión

- Intente [trabajar la respiración](#) para calmarse durante una crisis.
- Utilice el [yoga](#) para fortalecer la conexión mente-cuerpo-espíritu.
- [Medita](#) con regularidad para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Pruebe [afirmaciones](#) positivas para superar miedos y preocupaciones.

Enseñe a los jóvenes las habilidades para hacer y mantener amigos

- Sea un modelo del comportamiento que usted desea ver en los jóvenes.
- Ayúdeles a hacer nuevos amigos: 1) Establezca contacto visual, 2) Preséntese y 3) Haga preguntas.
- Oriéntelos en cómo y cuándo utilizar las habilidades de regulación emocional durante momentos de tensión o conflicto con los amigos.
- Ayude a los adolescentes a comprender las perspectivas y emociones de los demás.
- Enséñeles a desarrollar la confianza a través de los límites y el compartir.
- Brinde a los adolescentes habilidades para comprometerse, cooperar y practicar estas habilidades.

