

Adolescentes

Y CUARENTENA

CÓMO SOBRELLEVARLA



Entendiendo qué les está pasando..

La pandemia es difícil para muchos de nosotros, pero plantea desafíos particulares para los adolescentes. La adolescencia es un período de la vida en el que el grupo de compañeros y amigos es más importante que nunca. También es una etapa dónde ocurren muchos hitos importantes como por ejemplo: viaje de estudios, cumpleaños, graduaciones entre otros a los cuales no están pudiendo asistir, perdiendo experiencias significativas.





Iba tan bien... Y ahora?

Cuando se trata de apoyar a los adolescentes y su salud mental es importante no minimizar sus sentimientos acerca de estas pérdidas.

Cómo adultos debemos ayudarlos a conectarse con sus emociones, no digamos por ejemplo:

'No es gran cosa perderse el cumpleaños o la fiesta'

Hacer lo último minimizará e invalidará la rabia o la tristeza que puede estar sintiendo en este momento y solo llevará a qué se sienta más aislado e incomprendido.

Los adolescentes

forman parte de un grupo muy afectado por el impacto de la pandemia. Al perderse tanto el desarrollo social como la rutina del colegio, los adolescentes están perdiendo la motivación, el sueño y la conexión con sus pares.



Conectar

AUNQUE DIGAN NO

Para comprender mejor lo que está sucediendo en la vida de nuestro hijo lo primero es **escuchar**.

La resiliencia es clave para la salud mental en tiempos de crisis.

Intente iniciar conversaciones sobre las cosas que los adolescentes pueden controlar incluso cuando la vida se sienta impredecible.

Es muy probable que su hijo ya no quiera pasar más tiempo en familia, que los juegos en familia les parezcan aburridos y prefiera estar en su habitación. Lo importante es que nunca falte la invitación para que participe en algo.

Aunque ud. reciba un "no" de respuesta la invitación queda y el mensaje que reciben nuestros hijos es "me importas y disfruto de tu compañía"





Comunicarnos

COMO HACERLO

Si quiere que su hijo le hable, debe saber escuchar. Practique escuchar y validar las cosas que están diciendo, en lugar de intentar arreglarlo de inmediato. No se acerque a su hijo con la intención de que le cuente todo. Por el contrario, sea ud quien hable sobre cómo afronta sus propias reacciones al estrés y las estrategias que usa para reducirlo.

Hacerlo les mostrará a los jóvenes que hay cosas que ellos también pueden hacer para controlar su estrés. Lo importante es mostrarles que los padres están ahí para ellos.

Foco en lo que pueden controlar

¿Qué puedes controlar? ¿Qué no puedes controlar y tienes que aceptar? En la pandemia, muchas cosas escapan al control de las personas. Reconocerlo en voz alta puede ser un alivio. Cuando los adolescentes identifican las cosas que pueden controlar en sus vidas, como el autocuidado y la planificación para el futuro, desarrollan las habilidades para adaptarse a los desafíos del día a día.



La importancia de dormir

Se dice que los adolescentes sólo duermen, pero también lo contrario es verdad. Durante la pandemia hemos visto como se ha ido retrasando la hora del dormir, y muchas veces esto tiene una razón: videojuegos, chat, tikTok etc. Nadie pone en duda la importancia de tener una rutina de sueño establecida, pero también es importante darles espacio para que puedan sociabilizar de la única manera que es posible durante la cuarentena. Lo importante es mostrarles las razones por las cuales queremos que duerman a cierta hora y estar abiertos a negociar un horario adecuado.



Las redes sociales...

NO SIEMPRE SON EL ENEMIGO

En la medida que sean usadas de manera consciente, las redes sociales pueden brindar apoyo y tranquilidad para los adolescentes en tiempos de pandemia y pueden ser una gran plataforma para

ayudar a su hijo a comunicarse y hablar con otros durante los periodos de aislamiento.

Si es posible, intente saber lo que están haciendo en línea. No tenga miedo en preguntarle sobre esto.

Cuanto más pueda mantener la conversación sobre lo que hace su adolescente en línea, mejor.



Controlando la propia ansiedad

Uno de los desafíos clave para los padres que están en casa con su hijo adolescente será encontrar una forma de controlar su propia ansiedad. Cuanto más ansioso esté usted como padre, más difícil será para el joven aceptar la ayuda.

Los jóvenes se preocupan por el efecto de la angustia de sus padres. En la mayoría de los casos, quieren proteger a sus papás dejando de lado sus propios conflictos.

Seamos capaces de modelar como nos manejamos con las emociones incómodas, siendo capaces también de poder hablar sobre ellas.



Buscando Ayuda

La ansiedad es más común en estos días en los jóvenes, muchas personas experimentarán signos de estrés, especialmente en estos tiempos de incertidumbre, pero el estrés crónico continuo puede llevar a una falta de motivación e incapacidad para relajarse y depresión entre otras cosas. Por eso es importante prestar atención al comportamiento de su hijo.

Nota: Material proporcionado por la Clínica de Ansiedad Chile (CACH)

