



Tener **adolescentes en casa** durante la crisis del coronavirus implica varios desafíos. A diferencia de los más pequeños, que requieren y solicitan atención de los padres gran parte del día, las adolescentes puede que sientan lo contrario.

Con la finalidad de apoyarlo(a)s en esta etapa, les dejamos algunas recomendaciones a quienes tienen adolescentes en casa durante la cuarentena:

La prioridad siempre es la salud.

El primer reto con adolescentes es lograr que se queden en casa y cumplan las medidas de distanciamiento social que han sido establecidas.

El pensamiento adolescente las lleva a sentirse inmunes, como que nada va a pasarles, y a pesar de que puedan estar conscientes de que existe esta pandemia, tienden a verla menos grave y focalizar el riesgo en las personas mayores. Suele ser difícil que se queden en casa ya que quieren ver a sus amigos y no entienden por qué no pueden hacerlo. Debemos ser enfáticos y explicarles con argumentos claros por qué se debe respetar la medida.

Tiempo uno a uno.

En lo posible dedicar un tiempo diario (pueden ser 20 minutos) a cada miembro de la familia por separado, desconectados de la tecnología. La invitación es a conversar y compartir, hablar acerca de lo que nos está pasando y cómo hacer este tiempo lo más grato posible. Intercambiar expectativas y buscar la manera de compatibilizarlas.

Pasar tiempo en familia también es fundamental. Compartir una película o un juego de mesa son formas de pasar un rato agradable y fortalecer lazos.

Por otra parte, dar espacios de tiempo a las adolescentes también será fundamental. Ellas necesitan tener un espacio exclusivo de intimidad y es importante respetarlo. Finalmente, el justo equilibrio es la clave.

Genere un ambiente positivo.

Fomentar un trato cálido y amable entre todos, pedir por favor, agradecer y preocuparse por la forma, hará más grato este periodo de encierro. En especial, con adolescentes, será crucial evitar pedir demasiadas cosas y

dosificar, (por ejemplo: hoy ordenas y limpias tu pieza, mañana sólo haces la cama y pones la mesa). Un trato cordial entre todos los miembros de la familia favorecerá un modo más ameno de acompañarse.

La empatía es fundamental.

Para las adolescentes los amigos son muy importantes y se supone que deben serlo: establecer vínculos con sus pares es una de las tareas esenciales de desarrollo de las adolescentes y sin duda será un apoyo importante para superar esta etapa.

Reconozca lo frustrante que es para su hija estar separada de sus amigos. Escuche lo que siente, valide esos sentimientos y luego sea directo(a) sobre cómo pueden trabajar junto(a)s para hacer que esta situación sea más llevadera.

Motívelas a ser creativas y buscar nuevas formas de interactuar socialmente con sus amigos, como hacer una tarjeta de cumpleaños u organizar juntas por videochat.

Lo anterior, implica también el desafío para los padres de ser un poco más flexibles respecto al uso de las redes sociales y pantallas en general, lo que no significa la ausencia de normas.



Imagen extraída de <https://www.lavanuardia.com/tecnologia>

Valide sus sentimientos.

Para muchas jóvenes, el perder experiencias u ocasiones importantes, como cumpleaños, campeonatos, actividades extraprogramáticas, conciertos, viajes o ceremonias, puede constituir una de las partes más difíciles de la crisis del coronavirus. Y aunque todos nos estamos perdiendo actividades, es importante considerar que el valor que cada uno le otorga a una determinada experiencia o actividad es siempre algo subjetivo y muy personal. Ofrézcale a su hija adolescente un espacio para compartir sus sentimientos y escuchar sin juzgar o minimizar lo que siente.

El sentimiento de incertidumbre también es algo que suele aparecer en situaciones de crisis. Es entendible que las jóvenes estén preocupadas por su futuro, en especial las que se encuentran más cerca de la universidad. Aquí también resulta crucial validar sus emociones y generar espacios para compartir y conversar acerca de cómo se siente. Sea explícito(a) y exprésele su confianza en la capacidad que tendrá para recuperarse.

Cada persona tiene sus mecanismos para gestionar o regular (ojalá de la mejor manera posible) sus emociones negativas: algunas adolescentes se pondrán más irritables, otras más introvertidas, algunas más artistas o estudiosas, otras más deportistas. Sin embargo, resulta importante que puedan tener el espacio para lidiar con aquello que sienten y busquen así, solas o con el impulso de algún ser querido, su forma de sobrellevar el estrés o ansiedad que esto pueda estar causándoles.

Qué pasa con los problemas de conductas en casa.

Hay que considerar que podemos estar todos más irritables, ellas también. Dado que las adolescentes tienden a actuar de modo opositor, la mejor manera de modificar comportamientos negativos es reforzando sus conductas positivas, el elogio es una manera de hacerlo.

Otro consejo es *“elegir las batallas”*, término que tiene relación con valorar la incidencia de las discusiones en el clima familiar, privilegiando aquellas que son más factibles de “ganar” y cediendo ante aquellas más complejas. Acordar tiempos, horarios y ser flexible en las disputas con nuestras adolescentes parece ser una buena clave del éxito.



Imagen extraída de <https://www.quiainfantil.com>

Deles seguridad.

Transmitirles que lo que sucede es transitorio, que no durará para siempre. Para explicarles, se pueden usar ejemplos de dificultades que han ocurrido a través de la historia y cómo se han superado. Las jóvenes necesitan una base segura que les proporcione tranquilidad.

Apoyarlas para organizarse y mantener una rutina, donde haya tiempo y espacio para todo (estudios, tareas de casa, ejercicio, etc.), esto les brindará seguridad y también ayudará a que el día a día tenga sentido.

Continuidad en sus estudios.

Resulta importante que nuestras jóvenes tengan claro que este espacio de tiempo, en el que estamos físicamente fuera del colegio, no es lo mismo que estar de vacaciones. Tener horarios y rutinas cotidianas es fundamental, no sólo para el bienestar físico, sino que también emocional.

Una excelente ayuda para facilitar la continuidad de los estudios es crear, en conjunto, un cronograma realista para realizar el trabajo en períodos definidos, incorporando descansos y momentos para socializar, hacer ejercicio y entretenerse. El principio clave: primero hacer una sesión de trabajo, luego darse una recompensa con algo relajante.

Recordar siempre establecer metas realistas, acordes a las capacidades, disposición y tiempos personales, teniendo en cuenta que quizás los logros no serán tan efectivos como en el colegio, pero que pueden ir mejorando con el tiempo. Es importante considerar que la continuidad de los estudios a distancia es algo nuevo, tanto para el colegio como para la familia, y particularmente para esa o ese adolescente que tenemos en casa.

Incentivar hábitos de vida saludables.

El dormir lo suficiente, alimentarnos de modo saludable y realizar actividad física, son elementos que favorecen el bienestar de todos en casa y nos ayudan a mantener un estado de ánimo positivo.

Los hábitos saludables y las rutinas son particularmente importantes para apoyar a las jóvenes que podrían estar teniendo dificultades como ansiedad o depresión.

Departamento de Convivencia Escolar