

LOS ADOLESCENTES: RETOS Y OPORTUNIDADES DURANTE LA CUARENTENA



El distanciamiento social como medida para disminuir la propagación del COVID-19 puede ser muy difícil para los adolescentes, pues los hace sentir desconectados de sus amigos. Enfrentan desilusiones como las cancelaciones o aplazamientos de actividades planeadas por largo tiempo.

En este documento te ofrecemos algunas maneras en las que puede ayudar a su adolescente durante estos tiempos difíciles.

Trabajen juntos para crear una nueva rutina

Ayude a su adolescente a crear una rutina que sea sana y productiva:

- **Mantenga un horario de actividades que funcione con el aprendizaje virtual.**

- Fije una hora para levantarse, hacer ejercicio, bañarse, vestirse, desayunar o lo que sea necesario para empezar el "día escolar".
- Si ayuda, deje que su adolescente duerma un poco más de lo normal.
- Mantenga también la televisión apagada durante las horas de trabajo escolar y limite el tiempo que pasan viendo noticias.
- Haga que el almuerzo sea un tiempo de transición entre el "día escolar" y las actividades de la tarde. **El almuerzo es una buena oportunidad para reunir a toda la familia, hablar y compartir una comida.** Intente conversaciones divertidas para empezar, como "cuál fue tu momento favorito del día o "hoy me siento agradecido por...".
- Permita "tiempo de inactividad". **Es normal que los adolescentes anhelan privacidad de sus familias.** Deles espacio para que tengan tiempo para ellos solos, tiempo para la creatividad, la música y para hablar con sus amigos virtualmente. Esto puede ayudar a aliviar el sentirse aislados de sus amigos o con las dificultades que tengan con los cambios de rutina.

- **Comuníquese de forma honesta y directa**

- Comparta información de lo que está pasando con calma y de forma directa y objetiva para ayudar a tranquilizar sus preocupaciones sobre el virus. Discuta los hechos sobre el COVID-19 y corrija cualquier información falsa cuando la escuche.
- **Enfatice que quedarse en casa salva vidas.** Hable de cómo el distanciamiento social es una manera importante en la que ellos pueden ayudar a disminuir la propagación del virus y proteger a aquellos que corren mayor riesgo.

- **Mantenga una conexión sana**

- Contacte a otros de manera virtual. Permita que su adolescente permanezca conectado con sus amigos y seres queridos durante el distanciamiento social ya sea por teléfono, mensajes de texto, chats de video o redes sociales. (Recuérdelos que deben revisar la configuración de seguridad por si están compartiendo mucha información privada por internet).

- Los juegos por internet con amigos pueden ser algo relajante y divertido para su adolescente. Sin embargo, cerciórese de acordar el tiempo que pueden pasar frente a una pantalla durante los días escolares.
- Ayude a que otros se conecten. Muchos adolescentes tienen experiencia para usar tecnología y pueden enseñarle a los padres o abuelos cómo usar chats de video o redes sociales. Esta es también una buena oportunidad para que ellos compartan con ustedes su mundo virtual.

o **¿Y qué se puede hacer sobre el uso de los medios?**

- Aunque establecer límites continúa siendo importante, es comprensible que, bajo estas circunstancias inusuales, el tiempo que su adolescente pasa frente a las pantallas probablemente aumente.
- Trabajen juntos para crear un plan que abarque tiempo virtual y en otras actividades sin dispositivos. Permita que su adolescente tome parte en la elaboración del plan para ayudar a que se adhieran a él.

o **Apoye a la familia y a la comunidad**

- Hable con su adolescente sobre las formas en que ellos pueden prestar una mayor ayuda. ¿Por ejemplo, podrían ayudar a planear o cocinar el almuerzo o cena? ¿Qué tal enseñarles a sus hermanos un baile nuevo o un juego divertido?
- Amigos virtuales. Pídale ayuda a su adolescente para encontrar maneras creativas para mantenerse en contacto con amigos regularmente. Trate de organizar una "cena virtual" acomodando un computador portátil o un iPad en la mesa para ver a los invitados. O utilice una plataforma de video como Zoom para organizar una fiesta virtual donde todos puedan verse.
- Proyectos en familia. Sugiera a su adolescente que tome iniciativa para planear proyectos en los que toda la familia pueda participar, como organizar las fotos de la familia o reconstruir la historia de la familia. Reconstruir la historia de la familia se presta para llamar a los abuelos quienes podrían ayudar a describir tiempos difíciles del pasado y cómo la familia los pudo superar.

o **Salud de la mente y el cuerpo**

Ayude a su adolescente a encontrar maneras para mantener su mente y cuerpo sanos, como:

- Haga ejercicio por video, hay varios recursos en internet.
- Miren películas o programas de televisión juntos en familia o con amigos de forma virtual.
- Comience un libro de recortes o recuerdos que contenga cómo ha sido la vida para un adolescente durante el brote, o un diario familiar donde cada miembro de la familia pueda turnarse para describir los acontecimientos del día.
- ¡Saque el tiempo necesario para dormir lo suficiente!

o **BIBLIOGRAFÍA**

- ♥ <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/covid-19/paginas/teens-and-covid-19.aspx>