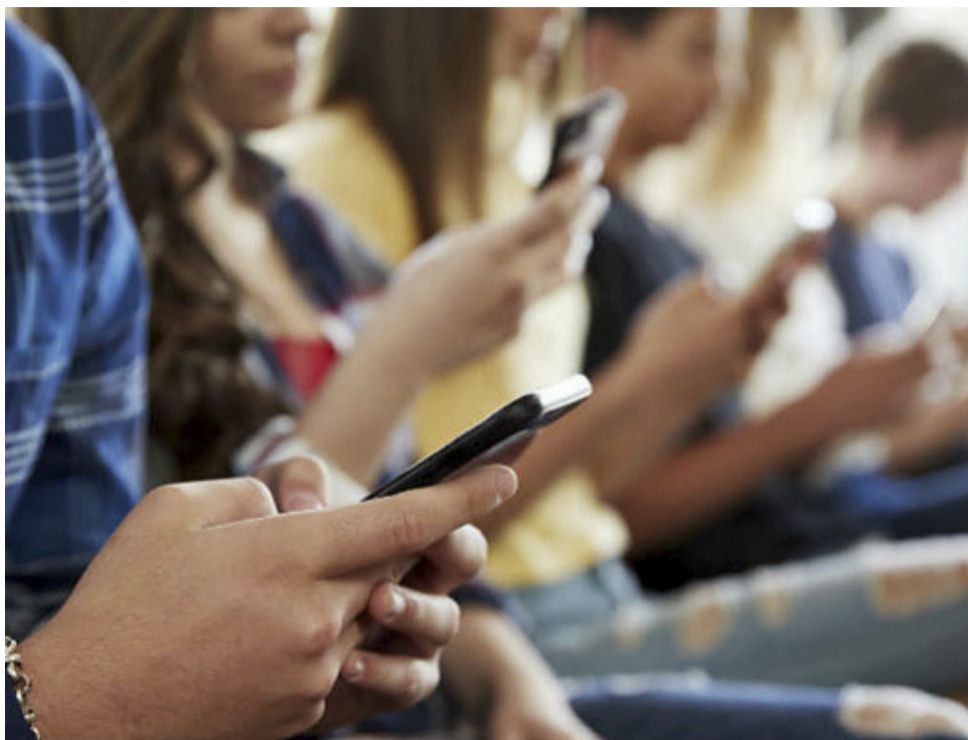


CRISIS SANITARIA | DIVULGACIÓN



Hay que marcar tiempo para el uso del móvil, pero con cierta flexibilidad. / DP



El hecho de no poder compartir tiempo y espacio con los amigos es para ellos un gran problema. / DP

Cómo 'lidiar' con los adolescentes en el confinamiento

Estos tiempos de confinamiento para todos pueden resultar especialmente difíciles para los adolescentes, quienes cuentan con unas características evolutivas y unas necesidades específicas que marcan la diferencia respecto a adultos y niños.

Esta etapa, comprendida según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** entre los 10 y los 19 años, se caracteriza por una serie de cambios físicos y psicológicos que implican una necesaria adaptación del niño a su nuevo yo como joven.

Se trata de un período caracterizado psicológicamente porque se producen en ellos una serie de situaciones muy concretas, tales como:

Emociones contradictorias, que marcan una tendencia a ser más impulsivos o temperamentales.

Necesidad de intimidad, con lo que precisan su propio espacio en una época en la que los jóvenes aprenden a tomar sus propias decisiones.

Búsqueda de una identidad propia o nuevo yo, desvinculándose en cierta manera de la familia y otorgando especial relevancia a su grupo de iguales.

Egocentrismo, ese inevitable momento en el que terminan centrándose exclusivamente en sí mismos.

Incomprensión, una sensación por la que los adolescentes tienden a sentir que nadie les entiende.

Agresividad, con explosiones temperamentales que sazonan su día a día.

Deseo sexual, una situación en la que las hormonas juegan un papel fundamental y son responsables de producir sentimientos confusos.

Estos cambios pueden llegar a generar conflictos y alterar el clima familiar en situaciones normalizadas; pero en estas nuevas condiciones marcadas por el confinamiento, las cosas pueden ponerse mucho peor.

Con el confinamiento casero, los adolescentes sufren más que nadie el aislamiento social, están alejados de sus amigos y sin contacto con sus posibles parejas, permanecen agobiados por su futuro académico y... ¡horror!... están encerrados con sus padres, lo que supone un caldo de cultivo excepcional para generar sentimientos de **ansiedad, conductas disruptivas y conflictos familiares**.

A esta situación habría que sumar su angustia por la posibilidad o el miedo de perder a algún familiar querido.

Por todos estos motivos, es indispensable manejar este colectivo desde la **comprensión** de su situación, **sin juzgarles** constantemente, y **sin criticar o castigar** sus acciones de forma inmediata, sin ofrecer alternativas.

En este contexto, debemos empezar a entender que son personas en transición que se enfrentan a numerosas dificultades y que nos necesitan de una forma diferente a cuan-

HOY... DESDE CASA

ANA SÁNCHEZ CANTERA

{Psicopedagoga y terapeuta emocional}

Debemos ser conscientes de que nuestro estado de ánimo afectará al suyo, así que hay que gestionar adecuadamente las emociones»

do eran niños, pero siguen necesitando de todo nuestro apoyo y acompañamiento. Debemos concienciarnos de que necesitan ir tomando de forma progresiva el **control de sus vidas**, y que ahora nuestro papel está en ser *copilotos* de su devenir, estando simplemente a su lado escuchándoles, ayudándoles, y aconsejándoles.

Para ejercer este papel, es recomendable seguir una serie de consejos que nos ayudarán a sobrellevar esta situación, con el objetivo de generar menos angustia o ansiedad en ellos y, como consecuencia de ello, conseguir un mejor clima familiar. Entre estos consejos destacan:

Ayudarles a comprometerse con la situación, haciéndoles conscientes de la necesidad de mantenerse en casa, ayudando así a que muchas personas no enfermen, y desarrollando valores de solidaridad y compromiso. Para implicarles en este hecho, sería conveniente que participen, por ejemplo, en los aplausos compartidos desarrollando la idea de que entre todos podemos conseguirlo y que es un hecho trascendente y con recompensa social para todos.

Entender su frustración y reconocer que sus amigos son muy importantes para su desarrollo. En este caso es aconsejable ser más flexibles con el uso de las redes sociales, lo cual no quiere decir que constituya una total libertad, sino el establecimiento de acuerdos previos respecto al tiempo de utilización, consensuando y siendo más laxos que de costumbre.

Hacer autocrítica, ya que normalmente los adultos somos personas que estamos constantemente comunicados, por lo que no damos el ejemplo más adecuado. Los adolescentes aprenden a través de lo que ven, y sus aprendizajes son normalmente generados por ejemplos. Fue **Punset** quien divulgó la idea de las **neuronas espejo**, explicando

que aprendemos antes lo que vemos que lo que oímos, por lo que las emociones se contagian.

Debemos ser conscientes de que **nuestro estado de ánimo afectará al suyo**, por lo que debemos gestionar adecuadamente nuestras emociones, buscando espacios convenientes para ello.

Es necesario apoyar la **educación on-line**, ya que les ayuda a planificar y estructurar sus tareas y horarios, y siempre incorporando descansos. Se trata de una tarea a la que normalmente nunca se han enfrentado y desconocen, lo que conlleva una fuerte carga por la que se ven desbordados a la hora de acometer las tareas diarias.

Fomentar **hábitos saludables**, asegurando que mantengan un horario de sueño constante y predecible a la hora de despertarse y acostarse, además de asegurar una buena alimentación.

Escuchar y comprender sus preocupaciones, proporcionando un espacio de escucha donde no se sientan juzgados, aprovechando este momento para conocerles mejor, y siendo nosotros los primeros en explicar cómo nos sentimos.

Aprovechar para compartir **momentos de ocio divertidos**, y no centrarnos solamente en la ejecución de sus tareas, o en si ha hecho o no los deberes o la cama.

Ayudarles, en la medida de lo posible, a **mantener su intimidad y respetarla**, aunque siempre debemos hacerles conscientes de las posibles consecuencias de enviar videos o fotografías con el fin de mantener sus relaciones íntimas, un intercambio que podría derivar en problemas de acoso.

Desarrollar en nosotros mismos la **atención plena**, aceptando nuestros sentimientos, diciéndonos que es normal sentirse triste o enfadado por esto, y buscando posibles soluciones.

Aprender a relacionarnos de forma diferente con ellos, por ejemplo, bebiendo de sus conocimientos, ya que suelen ser muy buenos en muchos aspectos, como es el caso del uso de las tecnologías...

Ser conscientes de las **batallas que podemos ganar** y tratar de evitar las que solo generan conflicto, evaluando si la norma que tratamos de imponer merece la pena.

Utilizar métodos de **gestión emocional** que nos ayuden a controlar la rabia o el enfado, como la **técnica del semáforo** que ayuda a regular esa rabia. Cuando estamos enfadados pondremos el semáforo en rojo para salir de la situación de conflicto; con la luz ámbar, buscaremos tranquilizarnos respirando profundamente o escuchando nuestra canción preferida para lograr un estado de ánimo adecuado con el que buscar soluciones y alternativas al conflicto; y por último, ya con la luz verde, encontraremos el momento de actuar y poner en marcha nuestra solución.