



Cuidado emocional para adolescentes



Viviendo juntos las experiencias significativas

Cada etapa de la vida trae consigo diferentes desafíos, para los adolescentes vivir el tiempo de cuarentena no es una excepción. Como adultos hemos desarrollado estrategias que nos ayudan a afrontar los cambios, a adaptarnos a las condiciones nuevas y a aprender de las experiencias; para los adolescentes el tiempo de contacto con amigos, las actividades fuera de casa y el aprovechar la libertad responsable son posibilidades que se han visto restringidas por las medidas de bioseguridad y cuidado social, por ello podemos compartir con ellos nuestras experiencias y formas de adaptarnos a los cambios.

Entendiendo la perspectiva y las necesidades de los adolescentes, queremos brindarte información que puede ayudarte a manejar los momentos de restricción y autocuidado que debemos implementar para proteger nuestra salud y la de nuestros adolescentes, sin limitar las posibilidades de desarrollo, aprendizaje y crecimiento familiar y personal, de modo que puedas cuidar de la salud física y mental de todos los miembros de familia, incluidos los adolescentes.

Cinco aspectos que debes tener en cuenta



Escúchalo y valida lo que está viviendo

Es importante identificar las necesidades de los adolescentes, una de ellas es permitirles saber que los entiendes y reconoces las emociones y las experiencias que viven en los momentos difíciles. Escucha con atención y disposición lo que él o ella quieren compartir, darle la oportunidad de hablar le facilita conocerse a sí mismo y reconocer lo que está sintiendo y pensando, para así elaborar alternativas de solución o acciones de manejo de la situación. Permite que exprese en palabras sus emociones, asignar un nombre a la emoción disminuye la tensión y facilita el reconocimiento de los procesos emocionales y el autoconocimiento; al decir “me siento frustrado” o “estoy enojado” es posible identificar qué causa dicha emoción y de esta manera, actuar de forma apropiada.



Ayúdalo a reflexionar

Cuando somos conscientes de nuestras emociones podemos procesarlas. Conversa con él o ella sobre la situación que generó la reacción emocional, ayúdalo a identificar qué causa la tristeza, el desánimo o el enojo. Pregúntale cómo puedes resolver esa situación para manejar la emoción, piensen juntos en las alternativas de manejo y el aprendizaje relacionado con la experiencia vivida.



Acompáñalo en las acciones de control sobre el estrés

No es un secreto que el tiempo de cuarentena, la incertidumbre y el riesgo de enfermarse o ver a familiares enfermos puede causar estrés en nosotros y en los adolescentes de nuestra familia. Por ello es importante promover con ellos la realización de actividades de activación física y mental y posteriormente, actividades de relajación. Identifiquen juntos cuáles son los signos de estrés y los cambios que ocurren en el estado de ánimo, en las relaciones familiares y cómo afectan el cuerpo. Planeen juntos actividades que les permitan expresar la tensión y energía acumulada por el estrés y luego, relajarse para poder disfrutar un espacio de descanso. Actividades deportivas, juegos y tiempo en familia pueden ayudar a manejar el estrés.



Usa las redes sociales para el beneficio familiar y el contacto social

Las redes sociales proveen espacios de contacto, amistad y aprendizaje social, permiten acordar reglas, poner en práctica valores y comportamientos sociales de respeto y honestidad, también facilitan la interacción con amigos, pares y otros adolescentes con quienes compartir sus sueños, expectativas, dudas y temores. Es importante que respetes la privacidad de las conversaciones del adolescente, bríndale orientación para que haga un uso apropiado de las redes, escucha y permítele conversar sobre los temas que encuentra en la red y las conversaciones con sus amigos. Aprovecha estos espacios para conocerlo, ayudarlo a reflexionar y aprender sobre las diferentes experiencias y puntos de vista en la vida.



Refuerza y practiquen juntos hábitos saludables

Los hábitos que ayudan a nuestra salud tanto física como mental en la vida adulta se adquieren y refuerzan en la niñez y adolescencia. Dado que dichos hábitos son la base para una vida saludable y protegen de riesgo de enfermedades, es valioso que como familia puedan practicar actividades juntos, entendiendo la energía y los intereses que tienen los adolescentes, su deseo de competencia y el nivel de desarrollo personal. Practicar de forma regular un deporte, aprender a alimentarse de forma balanceada y elegir alimentos nutritivos, descansar y dormir las horas necesarias, aprender a manejar el dinero, distribuir el tiempo entre actividades académicas, sociales y personales, hablar sobre los planes hacia el futuro, etc., proporciona al adolescente un sentido de orientación, disciplina y orden a pesar de la incertidumbre en el entorno. Realizar estas actividades juntos fortalece el vínculo como familia, contribuye a construir una red de apoyo para superar momentos difíciles y permite que el adolescente desarrolle hábitos positivos para el futuro.



Comparte esta información con tu hijo adolescente o los otros miembros jóvenes de la familia, conversen sobre las recomendaciones que aquí proporcionamos y apliquen aquellas que consideran pueden aportar positivamente a su familia. De esta manera, podrán seguir viviendo juntos experiencias significativas.

Bibliografía

Clínica Ansiedad Chile CACH (2021) Adolescentes y cuarentena: cómo sobrellevarla.

CDC (Centro para el control y prevención de enfermedades) Kit de recursos parentales acerca del COVID-19 – Infancia temprana. Bienestar social, emocional y mental de los niños pequeños durante el COVID-19. Recuperado de internet:

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/early-childhood.html>, abril 2021

Unicef y Gobierno de México (2020), Consejos para papá y mamá. Apoyo emocional para niños y niñas ante el COVID-19. Recuperado de internet:

<https://www.unicef.org/mexico/informes/apoyo-emocional-para-ni%C3%B1os-y-ni%C3%B1as-ante-covid-19>, abril 2021



Colmena Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN GRUPO SOCIAL

Línea Efectiva:
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559
Otras ciudades **018000-9-19667**
www.colmenaseguros.com

