

ADOLESCENTES Y COVID-19

Buenas tardes para todos. Les envío este artículo que escribí, esperando que les ayude de alguna manera a manejar con sus hijos adolescentes esta situación que estamos viviendo, y que sin duda nos afecta. La idea es que podamos entender la perspectiva de ellos, y de esa manera, ayudarlos a pasar esta cuarentena de la mejor forma posible.

1. Recordemos que la adolescencia es la etapa de la vida en la que los jóvenes buscan alcanzar mayor autonomía y libertad. Salir a eventos sociales, pasar tiempo con sus amigos, participar de entrenamientos y compromisos deportivos, hacen parte muy importante de sus rutinas, y les ayuda a ir creando un sentimiento de independencia. Este encierro al que estamos sometidos, los obliga a frenar ese proceso.
2. El eje de la vida de cualquier adolescente es su mundo social. Sin duda uno de los mayores atractivos que tiene el colegio para ellos es verse con sus amigos y amigas. Lo mismo sucede los fines de semana. Las salidas, las fiestas y reuniones, son actividades muy importantes, y que sin duda contribuyen a su estado de ánimo. En estos momentos la tecnología ayuda a que este contacto se mantenga de alguna manera, pero nunca reemplazando la experiencia presencial.
3. Dentro de este mismo proceso de búsqueda de autonomía y como una actitud que se espera, los adolescentes empiezan a mostrar distanciamiento de los adultos, especialmente de sus papás. La comunicación disminuye, se alejan físicamente, rechazan expresiones de afecto y tratan de evitar cualquier tipo de contacto. Y de un día para otro se ven obligados a convivir 24 horas, 7 días a la semana, con ustedes, a veces con abuelos u otros familiares. Y muchas veces tiene que hacerlo en espacios pequeños que no facilitan que tengan un lugar propio.
4. Adicionalmente, aparecen en estos días responsabilidades que probablemente antes no existían, como colaborar con las labores de la casa, hacerse cargo de sus habitaciones, su ropa, en fin.
5. La actividad física que les ayuda tanto a canalizar la energía, se ve reducida. La posibilidad de practicar un deporte o moverse, no siempre existe.
6. Las clases virtuales les dificultan a veces mantener la atención y lograr la motivación necesaria para cumplir con sus responsabilidades académicas.
7. Quienes tienen a sus papás separados, pasarán mucho tiempo sin poder ver a uno de ustedes.
8. A una muy temprana edad se ven enfrentados a vivir una situación en la que no saben si su vida, o la de alguien que ellos quieren, va a estar en peligro. No es solo el hecho de estar encerrados, sino el motivo por el que hay que estarlo. Miles de personas en el mundo entero se están enfermando, y muchos mueren. Salir, tocar a las personas, compartir con ellas, se volvió una amenaza.

Estos son algunos de los cambios y situaciones a los que los adolescentes se están viendo enfrentados, y que pueden despertar en ellos sentimientos y comportamientos no siempre fáciles de manejar.

La frustración, la irritabilidad, la ansiedad, el miedo, son algunas de las emociones que aparecen. Muchas veces de manera abierta y verbalizada, otras de manera encubierta y más gestual o actitudinal que verbal.

Aunque la fórmula perfecta no existe, les doy algunas estrategias que podrían contribuir a una mejor convivencia con ellos en estos días.

1.El encierro y lo que éste produce puede aumentar la posibilidad de conflictos con los adolescentes. Traten de no dejarse “enganchar” más de lo que sea estrictamente necesario. “Escojan peleas”, sería la indicación. Recuerden que ustedes también están teniendo que manejar emociones difíciles como la ansiedad y las preocupaciones, que pueden hacerlos más propensos a dejarse provocar. Si notan que sus hijos quieren mantener distancia física o afectiva, no lo tomen personal. Es parte del proceso evolutivo que están viviendo.

2.Traten de establecer con ellos unas rutinas que le den algún orden a sus días. Las clases virtuales contribuyen a lograr esto, pero hay unos espacios de tiempo al terminarlas y los fines de semana, en los que muchas veces no saben qué hacer. La idea es que ellos participen y opinen sobre cómo quisieran aprovechar este tiempo, con la ayuda de ustedes. Y ojalá estas rutinas incluyan algo de ejercicio físico.

3.Permítanles el contacto virtual con sus amigos. Esto va a permitir que la sensación de aislamiento sea menor.

4.Es importante promover espacios familiares, pero también entender que los adolescentes necesitan su espacio y privacidad. Que quieran estar en sus habitaciones, y tener poco contacto con el resto de la familia en algunos momentos, es lo normal.

5.En relación con las tareas de la casa, sean muy claros en cuanto a lo que esperan de ellos. Si sus hijos no están acostumbrados a realizar estas labores, lo más probable es que no lo hagan de manera espontánea. Por eso es muy importante que sepan qué les corresponde y en qué momentos.

6.Traten de no exponerlos a demasiada información sobre lo que está sucediendo con esta pandemia. No se trata de ocultar una realidad, que además ellos conocen a través de la tecnología, pero tampoco de que esto se convierta en el único tema del que se hable.

7. Si encuentran el momento apropiado, busquen la manera de preguntarles cómo se sienten, qué les preocupa y si tienen alguna duda sobre lo que está sucediendo. Es posible que algunos logren expresarlo y otros no.

8.La ansiedad, el encierro, el exceso de tiempo libre, están haciendo que muchos adolescentes coman en exceso. Es importante tratar de organizar una alimentación balanceada, y que tengan a su disposición alimentos saludables.

9. Quienes no pueden estar en estos días con sus hijos, traten de mantenerse en contacto con ellos lo más que puedan a través de la tecnología.

10. Por último, si en condiciones normales los adolescentes necesitan de nuestra paciencia y comprensión, en estos momentos, con mayor razón. Están aburridos, asustados, se sienten dependientes y atrapados. Hay que seguirlos educando y guiando, pero dentro de un esquema de límites claros pero flexibles, y en un ambiente de apoyo y seguridad.

Espero que este artículo, que no pretende agotar el tema ni mucho menos, sea de utilidad para ustedes en estos momentos.

Si de alguna manera les puedo ayudar mientras dura esta situación, no duden en contactarme.

DIANA ZULETA LONDOÑO

Psicóloga Clínica

Celular 310 244 76 68

ADOLESCENTES Y COVID19-SEGUNDA PARTE

Buenas tardes para todos. Ya han transcurrido varias semanas desde que escribí el primer artículo sobre los ADOLESCENTES Y EL COVID19. Y en la medida en que el tiempo pasa y seguimos obligados a permanecer encerrados en cuarentena, algunas implicaciones que esto tiene para los adolescentes y para la convivencia pueden cambiar o complicarse. Por eso decidí escribir esta segunda parte, esperando que pueda serles de utilidad. Miremos algunas de las cosas que pueden estar sucediendo en la vida de sus hijos:

1. Con el paso de los días, la “abstinencia social” aumenta para ellos. El no poder compartir de manera presencial con sus amigos, no saber cuando podrán hacerlo, y tener que limitarse a un contacto virtual, puede aumentar sus sentimientos de frustración y la manera de expresarlos: irritabilidad, mayor aislamiento de aquellos con quienes están conviviendo, respuestas y actitudes irrespetuosas, entre otros.
2. Las clases virtuales, que en un comienzo eran una novedad, los están cansando. Física y anímicamente. Tener que pasar tanto tiempo sentados frente a un computador, está generando síntomas físicos como dolor de cabeza, de cuello y de espalda. Y síntomas anímicos como aburrimiento y falta de motivación. Esto puede llevar obviamente a un descenso en los resultados académicos. Se quejan de que entender las explicaciones de los profesores y mantener la atención, les resulta mucho más difícil. Y si a esto le sumamos que perdieron lo que realmente es para ellos motivante en el colegio, que son los espacios sociales y deportivos, la situación se complica aún más.
3. La convivencia también puede estar presentando problemas. Con el paso de los días hay mayor cansancio y aburrimiento en todos los miembros de la familia. Los adultos estamos manejando sentimientos complicados. Algunos estarán ansiosos por la incertidumbre laboral y económica. Otros, irritables por el encierro y las restricciones a que estamos sometidos. La gran mayoría, cansados por tener que responder ante las demandas laborales, las tareas de la casa, y por supuesto, el reto de convivir las 24 horas y seguir siendo papás. Si sumamos lo que están viviendo los adolescentes, a lo que estamos enfrentado los adultos, la convivencia puede complicarse.
4. La reducida actividad física, está impidiendo que los adolescentes canalicen parte de su energía, sus frustraciones y malestares. Creo que se están sintiendo como algo parecido a “leones enjaulados”, y quienes conviven con ellos, los domadores a los que en cualquier momento “atacan”.

Como lo dije en el blog anterior, no pretendo abarcar todas las situaciones que se están presentando, pero sí algunas que son frecuentes. Las recomendaciones que les di en ese artículo siguen aplicando, pero quisiera darles algunas más:

1. El mayor reto que tienen ustedes como papás, y nosotros como profesionales de la salud mental, es tratar de que los adolescentes salgan de esta situación de la mejor manera posible. En su salud física y emocional. Y para esto, es posible que haya que bajar las expectativas que tenemos hacia ellos. No es el momento de evaluarlos, ni en su comportamiento, ni en su rendimiento académico, ni en nada de lo que deben cumplir. Hay que exigirles, por supuesto, pero entendiendo que en estos momentos no están en

capacidad de mostrar lo mejor de ellos. Si se atrasan académicamente, ya habrá tiempo de que se nivelen. Y si no están comportándose de acuerdo con los que ustedes han tratado de inculcarles, no se preocupen. Si en condiciones normales muchas veces no lo hacen como parte de su búsqueda de autonomía, en estas circunstancias que estamos viviendo, menos lo van a hacer.

2. Estén atentos a síntomas físicos que puedan estar teniendo sus hijos por la quietud y el uso del computador. Y si es el caso, busquen asesoría de cómo ayudarles.
3. Ustedes como papás tienen que cuidar mucho su propia salud emocional. Aunque sus hijos adolescentes les hacen creer que no los necesitan, NO es cierto. Sí los necesitan, y mucho. Y los necesitan bien, estables, tranquilos, para poder sostenerlos a ellos. Así que si sienten que su estado emocional no está bien, busquen ayuda. De lo contrario, se unirán sus malestares a los de sus hijos, el nivel de conflicto aumentará, y la convivencia que tanto tenemos que proteger en estos momentos, terminará muy deteriorada.

Con esto, termino hoy. Espero que a pesar de las circunstancias estén todos bien, y les repito que estoy a su disposición si en algo les puedo ayudar.

DIANA ZULETA LONDOÑO
Psicóloga Clínica
Celular : 310 244 76 68
Correo: dianazuleta2020@gmail.com