



COLEGIO
FERNANDO DE ARAGÓN
PUENTE ALTO

BOLETÍN INFORMATIVO

S.O.S.

¿APODERADOS EN APUROS?

¿Cómo ayudar a los adolescentes en tiempos de cuarentena?



La Organización Mundial de la Salud



Durante la época de la adolescencia se produce el desarrollo de la identidad, pero también constituye una etapa de riesgos considerables donde el contexto social puede tener una influencia determinante.

Un contexto, el del encierro por la crisis sanitaria a causa del coronavirus, que no se ha vuelto precisamente favorable. En este sentido, asegura que una de las formas que tienen los adolescentes de mostrar su rebeldía es a través

de la incomunicación con sus padres. «Encerrarse en su habitación y desinhibirse es una manera de sacar su ansiedad. Si su estado de ánimo se resiente también pueden llegar a tener conductas disruptivas y, aunque no es lo habitual, hay casos de adolescentes que están saliendo de casa para juntarse con otros en sitios o que desaparecen durante horas, sin dar señales de vida, con el peligro que eso conlleva para la salud».



Puedes aplicar los siguientes pasos:

Los límites de la flexibilidad:

No es el momento de las grandes normas.

Hay que pasar el confinamiento como se pueda.

Dos pautas firmes: SUEÑO Y ALIMENTACIÓN. (Durante estos días se están agravando los casos de adolescentes que se acuestan a las tres o las cuatro de la mañana hablando con sus amigos o con juegos on-line). Esto puede provocar el insomnio.

El insomnio produce desequilibrio en el estado de ánimo y provoca ansiedad y una posterior depresión.

Desmitificar la adolescencia:

Refiere a quitarse de la cabeza que los adolescentes son vagos e insufribles, antes se debe entender que están pasando por numerosas dificultades y que necesitan de un otro.

No se trata de ayudarlos como cuando eran niños, se trata de ser copilotos y darles un poco de poder, y estos se consigue llegando ACUERDOS.

Gestionar los conflictos:

Tomemos en cuenta que el pensar en las exigencias académicas, la falta de intimidad, el miedo a perder un ser querido...

Lo motivos para que un adolescente explote se multiplican durante los días de encierro por la crisis del coronavirus.

Pauta relevante: PERMITIR A LOS ADOLESCENTES QUE SAQUEN SU ANSIEDAD Y ACOMPAÑARLOS EN ESE ESTALLIDO. Ponernos en el lugar de ellos e incluso ayudar a la IDENTIFICACIÓN DE ESA EMOCIÓN.

Si respondemos a sus enfados enfrentándonos con ellos o gritando, lo que están entendiendo es que no los escuchamos.

Pensemos que un adolescente no tiene las mismas prioridades que un adulto (un comentario de un amigo en red social puede ser tremendamente importante para ellos).

- Primero hay que comprender: Para ellos esta situación está siendo difícil.
- Segundo: En esta edad necesitan que los adultos sean consecuentes y les devuelvan una imagen de adulto controlado (cuando se tiene delante a alguien que te pega un grito, es muy fácil dejarse llevar por esa energía y acabar gritando). Una vez que se entiende esto, es mucho más fácil controlarlos.
- Tercero: Si el problema es que pasan mucho tiempo en su habitación, habrá que ir poco a poco reconduciendo esta situación, como por ejemplo; decirles que salgan a comer, y desde el sentir hablarles que hay tiempo para ellos mismos y tiempos para estar todos juntos.



Si cree que es necesario...

Solicitar ayuda profesional si lo requiere. La mayoría de los servicios y/o instituciones de salud han incorporado sistemas online para consultas, gestión de horas y acceso a atención psicológica o psiquiátrica. Salud Responde cuenta con profesionales de salud mental las 24 horas del día para atender consultas. (Fono 22 7315466)

Atte.

Cristián Vilas Salas
ORIENTADOR ED. MEDIA
Centro Educativo Fernando de Aragón

