



## **Vivir con un adolescente en medio de la Pandemia**

La forma en la que afrontamos las situaciones estresantes determina en gran parte cómo nos sentimos y qué recursos utilizaremos para hacerles frente. Depende de cada uno sacar de esta situación algún aprendizaje o dejarlo en el recuerdo solo como días terribles, dolorosos, aburridos o estresantes. Para los adolescentes no es lo mismo considerar la cuarentena como un período en el cual “*me aburro en extremo, no aguanto estar encerrado sin salir o no quiero hacer nada*”; a **considerarla una oportunidad de ayudar, una forma de cuidar a personas o de cuidarse cada uno, una oportunidad de aprender**. Hay que ayudarlos a tener una mirada realista y sacar algún aprendizaje de toda esta situación tan difícil.

A este momento que vivimos estamos todos aprendiendo a transitarlo. Les compartimos algunas sugerencias con el ánimo de ayudar y dar algunas pautas que tienen evidencia de ser beneficiosas en la convivencia con adolescentes.

### **¡Cómo padres es importante RECORDAR!:**

- ***¡Esto va a pasar!. ¡No es para siempre!.*** Recordar esto especialmente en medio de una situación estresante o de desborde.
- **Lo ideal es la ORGANIZACIÓN.** Las personas somos seres rutinarios, sociales y valoramos la previsibilidad. Tengamos presente que la pandemia en pocas semanas alteró todo esto. Este cambio nos lleva ahora a intentar desarrollar conductas flexibles y adaptativas a esta situación con la finalidad de afrontarla de la mejor manera que “**cada uno pueda**” y sacar un aprendizaje.
- Nuestros hijos recordarán **cómo se sintieron** en nuestra casa durante esta pandemia. **Ellos observan y aprenden** cómo responder al estrés y a la incertidumbre. Aprovechemos para enseñarles **la paciencia, la empatía, la resiliencia**.
- No se sientan culpables por no implementar “TODO” lo que nos aconsejan. Si bien es muy bueno aprovechar este tiempo para intentar conductas que fortalezcan la convivencia, tener también en cuenta que las sugerencias que se publican deben adaptarlas a la propia realidad familiar y usarlas ***tanto cuanto*** se dispone de ese tiempo, el ánimo, el espacio y los insumos.
- Si sus hijos se aburren y es fastidioso “escucharlos quejarse”, tener presente de que **no les va a pasar NADA**. Es solo aburrimiento. Si bien algo seguramente podemos implementar, eso no significa que busquemos hacer lo que todos los demás publican en las redes... ser realistas y ver creativamente cómo podemos adaptarnos con nuestra familia a esta nueva situación.
- **Repartir las tareas...** Quienes están en la casa forman un equipo en el que todos, según su rol, tienen que participar. Con su edad ellos también tienen que aprender a ser **RESPONSABLES**. “*Esto es serio, no es broma. No son vacaciones...*”; por eso hay límites y horarios.

Si en otras circunstancias la puesta de límites o el hacerlos partícipes de las actividades hogareñas no se venían realizando, **es importante la PACIENCIA e ir pidiendo de a poco**, porque sino se encontrarán con más resistencia y el clima no ayudará al aprendizaje de los valores. Puede ayudar el conversar con ellos sobre cuáles actividades y horarios se pueden acordar. Que sientan ser parte de la organización (teniendo en cuenta sus ideas), favorecerá a una mejor disposición para realizar las tareas.

- **Tener en cuenta que si bien están en una circunstancia poco habitual, no dejan de ser adolescentes.** Se pueden mostrar confrontativos o emocionalmente inestables. Por lo tanto, no hace falta ganar todas las discusiones. Poder tener en cuenta su postura ayuda a distender porque sienten que no solo les toca obedecer, sino que también son escuchados.
- Aprovechar los espacios y tiempos espontáneos para conversar en familia.
- **Ser considerados con los estados emocionales** (propios y ajenos) teniendo presente que los cambios de rutina tan imprevistos, la incertidumbre y la amenaza de la pandemia afecta nuestro estado emocional por más saludables que seamos. Intentar ejercitar la tolerancia con nosotros mismos y con los demás.

### **CONSEJOS y PAUTAS QUE PUEDEN AYUDAR**

#### **En cuanto a los HORARIOS.**

Tema difícil con los adolescentes. Seguramente se puede ser un poco más flexibles que en otras circunstancias (no es el estricto horario del colegio); pero no tanta flexibilidad hasta el punto de que no encuentren un límite.

Por eso en cuanto a los horarios puede ayudar:

- Durante la semana es ideal mantener un **horario para levantarse y acostarse**. No así los fines de semana.
- **Pautar horarios para la comida, para las actividades** (trabajo de los padres, tareas de los hijos) **y para la recreación** (en familia e individual). Esto dependerá de la rutina que previamente mantenía la familia y de su situación actual (padres que siguen yendo al trabajo o que trabajan on line).  
Los hijos deben mantener horarios para el estudio – aunque se quejen... también se quejaban para ir a la escuela- pero también es importante que lo intercalen con actividades recreativas y de descanso.
- **Es aconsejable que duerman bien y durante la noche.**  
Los adolescentes, si nadie les dicen nada, suelen estar despiertos hasta muy tarde durante noche y después duermen todo el día; y eso no les hace bien. En caso de aquellos padres que se lo permiten, intentar que esto sea sólo los fines de semana.
- **Los horarios y la rutina**, ayuda a mantenerlos activos cumpliendo objetivos y mejorando el estado de ánimo. Levantarse, desayunar, peinarse, lavarse los dientes y vestirse. Es muy recomendable no estar todo el día en pijama para evitar la sensación de discontinuidad y poder organizar los ciclos del día.
- Es importante que **no se instale la sensación “DE QUE TODO DA LO MISMO”**. Los chicos suelen utilizar también términos como “*ya fue*” o “*matado*”. Para que esto no ocurra, hay que respetar las rutinas (que es muy importante en tiempo de estrés). Deben entender que no son vacaciones, que no da todo igual y que se respeten las reglas.
- Reflexionar con ellos que “si se levantan a cualquier hora y permanecer todo el día en la cama mirando Netflix o con videos juegos”, inicialmente pueda parecer el plan ideal, pero al cabo de poco tiempo no va a colaborar en sentirse mejor y disfrutar de esa actividad.

### **En cuanto a la AYUDA EN LA CASA:**

- **Darles tareas para la casa.** Si con anterioridad no se las daban, que ahora sean tareas SENCILLAS para evitar la gran resistencia. Y agradecerles (o felicitarlos) cuando la cumplan... por más simples que sean.
- Es importante que todos colaboren en el **orden de los “espacios comunes”**.  
En el caso del cuarto de un adolescente se aconseja insistir en la limpieza (y que ellos la hagan) pero no tanto en el “orden”.
- **Cocinar...** proponerles ver recetas e intentar hacerlas. Es buena tarea para aquellos chicos que les gusta cocinar o quieren animarse. No así a quienes no les interesa este tipo de actividades. Otros quizás se animen a colaborar en la preparación de la comida (según la edad, se los puede motivar diciendo que es bueno aprender para cuando se vayan a vivir solos o a estudiar). Siempre agradecerles cuando lo hagan.
- **No sobreexigirlos con tareas.** Tener presente que respetar la cuarentena es ya un esfuerzo en sí mismo y como tal es valioso. Conversar en familia sobre el sentido altruista de las conductas responsables para que tengan sentido los esfuerzos.
- **No extendernos en discursos sobre cómo hizo su tarea en la casa.** Es importante que nuestra conversación sobre sus tareas, sobre todo si hay correcciones, sean breves y no se centren solo en lo que no se hizo bien.

### **Otras sugerencias:**

- En la medida que el espacio lo permita, **darles un lugar y tiempo de privacidad** en el que puedan estar solos, con su música, sus juegos, sus interacciones sociales. Pero no todo el día solos.
- Es bueno que puedan **mantener el contacto social virtual** ... pero tampoco todo el día. Explicarles que también nos hace bien **aprender a estar solos.**
- Proponerles que **identifiquen actividades agradables** que puedan realizar.  
Encontrar actividades placenteras hará que el aislamiento sea mucho más llevadero. Pero CUIDADO, hacer mucho tiempo aquello que les agrada tarde o temprano hará que se cansen. Puede ayudar combinar actividades más aburridas o que no quieren hacer, con otras más placenteras.
- Enseñarles que **aburrirse NO ES MALO** y tienen que aprender a TOLERARLO.
- Es importante **hablar con los hijos sobre lo que ocurre.** Conversar sobre información oficial en un lenguaje adecuado a la edad. Tener prudencia con las noticias y comentarios que se escuchan en la casa. Ayudarlos a ampliar la mirada a toda la realidad, no solo lo negativo. Consultar fuentes confiables y en momentos del día establecidos (mediodía o tarde, y no tanto al despertar o antes de dormir). **NO ESTAR TODO EL DÍA CON LAS NOTICIAS PRENDIDAS.** No saturarlos con información, ya que puede generar circuitos de ansiedad.

### **Acciones que se pueden sugerir:**

- Motivarlos a que se pongan un ratito al sol, en el caso de tener patio o balcón (con música puede resultarles más tentador).
- Se les puede proponer **aprender algo nuevo** (según sus intereses) por medio de un tutorial y luego enseñarlo al resto. Aprender a tocar un instrumento, construir algo para la casa.

- Realizar alguna actividad física durante la semana, en la medida que se pueda.
- Ayuda a relajar: Pintar mandalas o imágenes. También pintar algunos lugares o muebles. Tocar o escuchar música.
- Los juegos en familias cumplen muchas funciones altamente positivas: diversión, contención, unión, bienestar, sentido de pertenencia. Cuidado cómo manejar la competencia; debe ser un momento de distensión y diversión.
- **Y por último y no es lo menos importante**. Se puede rezar en familia, de manera sencilla (para que no ofrezcan resistencia). También se puede participar de la misa de manera virtual (en el face del santuario de Ntra Sra de los Milagros podemos encontrar un lugar oración para ellos conocido ).