

# ¿Cómo ayudar a sus adolescentes a manejar el distanciamiento social?



En comparación con los niños pequeños, los adolescentes y los adultos jóvenes que viven y aprenden en casa durante la crisis de COVID-19 pueden sentir la pérdida de conexiones sociales y experiencias de vida mientras luchan por controlar su tiempo.

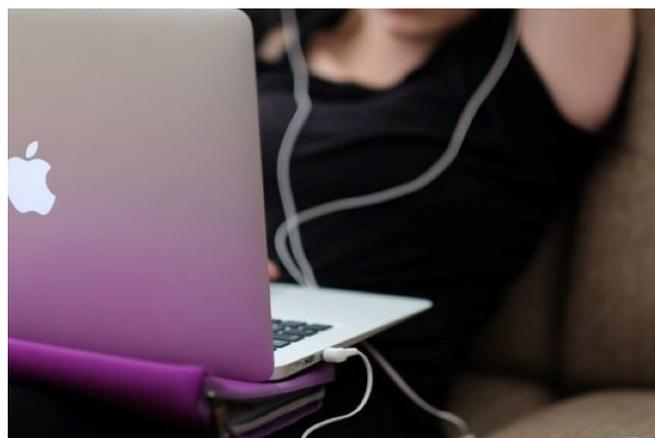
Ann Murphy, Directora del Centro de Transferencia de Tecnología de Salud Mental del Noreste y el Caribe (MHTTC, por sus siglas en inglés) y profesora asociada de la Facultad de Profesiones de la Salud de la Universidad de Rutgers, aborda cómo superar cinco desafíos clave:

## ¿Cómo pueden los padres hacer frente a las reacciones de los adolescentes y los adultos jóvenes al distanciamiento social?

Este grupo de edad tiende a sentirse invencible, tiene un menor sentido de vulnerabilidad en general y específicamente en relación con el nuevo coronavirus. Es posible que no reconozcan la importancia del distanciamiento social. Para ellos es un momento en que la socialización y la conexión con sus compañeros es especialmente importante y sin estas conexiones los adolescentes y los adultos jóvenes pueden sentirse tristes y solitarios.

Puede ayudarlos a comprender la importancia del distanciamiento social compartiendo o explorando fuentes confiables de información de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Tómese el tiempo para analizar las cosas que pueden hacer para sentirse más conectados con sus compañeros a través de medios remotos.

Para los adolescentes más jóvenes, esto puede significar relajar algunas de sus restricciones en el uso de las redes sociales. Explore nuevas aplicaciones y herramientas que pueden facilitar los chats grupales y la conexión de video para que puedan mantenerse conectados con sus compañeros. Estas pueden incluir House Party, Google Meet, Facetime y Skype. Si bien no desea alentarlos a estar en sus dispositivos electrónicos todo el tiempo, es importante reconocer el papel fundamental de la socialización y la conexión con sus compañeros.



---

## ¿Cómo pueden las familias ayudar a disminuir mayores niveles de estrés en el hogar debido al distanciamiento social y a que están más tiempo juntos?



Es mejor comenzar tratando de tener compasión por usted y todos los miembros de la familia durante este tiempo de alto estrés. Haga un plan para que todos tengan un poco de tiempo privado. La adolescencia es una época en la que los jóvenes se distancian más de las conexiones de los padres y se acercan más a las conexiones de los compañeros.

Este es un proceso saludable que continúa hasta la edad adulta. Tenga una conversación con su hijo sobre cómo puede respetar su privacidad y su tiempo a solas mientras le hace respetar las necesidades de la familia en general. Involúcrelos en el proceso de hacer un plan para

que todos puedan tener el espacio que necesitan.

Inculque o mantenga hábitos saludables y establezca una nueva rutina, que incluya una dieta saludable, realizar actividad física diaria y dormir lo suficiente. Un cambio en las actividades habituales puede prestarse para mantenerse despierto hasta altas horas de la noche y dormir. Si bien alguna modificación de su horario de sueño puede estar bien, intente negociar un horario de sueño razonable y apegarse a él, evitando dormir demasiado.

---

## ¿Qué estrategias pueden usar los adultos jóvenes para tener éxito en sus clases en línea?

Trabaja con ellos para establecer una rutina escolar. ¿Cuándo comenzarán su día escolar? ¿Cuándo tomarán descansos? Considere cuándo y dónde funcionan mejor. ¿Es más temprano en el día o será después en la tarde o noche? ¿Lo hacen más solos en su habitación o en la mesa de la cocina con otros alrededor?

Intente animarlos a usar un calendario y escriba cuándo trabajarán en qué tareas. Si éstas son grandes, divídelas en actividades más pequeñas. Cree "fechas de vencimiento" provisionales para que puedan hacerse responsables y no dejar que el trabajo escolar se acumule hasta justo antes de la fecha de vencimiento o entrega oficial.



Esta es una habilidad maravillosa para desarrollar y que puede beneficiarlos en el futuro. Considere establecer pequeñas recompensas o incentivos que puedan usar para motivarse cuando las realicen. Identifique cuáles podrían ser estas recompensas.

---

## ¿Qué hago si mi adolescente o joven adulto está luchando emocionalmente con la crisis por el COVID-19?

Asegúreles que la ansiedad durante una crisis de salud pública es normal. También es normal que los adolescentes y adultos jóvenes que se están perdiendo de terminar su semestre universitario, ir al baile de graduación, participar en la producción teatral de su escuela o en la competencia deportiva, viajes de clase y graduaciones se sientan decepcionados, tristes, enojados, frustrados.

Es importante no minimizar el impacto de estas pérdidas. Aliéntelos a hablar sobre sus sentimientos y escuchar sin juzgar o minimizar la importancia de esta pérdida. También pueden hablar con sus amigos sobre la planificación de eventos alternativos después de la crisis.

Otras prácticas que pueden ser útiles son la atención plena y la meditación, la respiración profunda, el ejercicio físico, llevar un diario de gratitud y crear arte. Hay muchas aplicaciones que pueden ayudar, además de gimnasios y otros sitios de actividad física que ofrecen clases de ejercicio gratuitas en línea.



---

## ¿Con qué actividades alternativas puedo alentar a mi adolescente o joven adulto a participar para que tenga algunas distracciones del trabajo escolar y las redes sociales?



Muchos museos, parques nacionales, zoológicos y otros lugares prácticamente han abierto sus puertas para que pueda hacer un recorrido en línea.

Los músicos ofrecen conciertos gratuitos en vivo. Los adolescentes y los adultos jóvenes pueden diseñar álbumes de fotos en línea con sus amigos o familiares, o pueden explorar un nuevo pasatiempo en YouTube o Pinterest.

Los estudiantes de bachillerato, por ejemplo, pueden hacer recorridos virtuales por los campus de las Instituciones de Educación Superior donde pretenden estudiar y hacer una lista de preguntas que quieren hacer cuando pueden visitar en persona.

---

Si quiere consultar el artículo original, hágalo en <https://www.futurity.org/teens-social-distancing-2322732/>