

GUÍA TRIPLE P PARA PADRES Y MADRES DE ADOLESCENTES

Criar adolescentes durante el COVID-19

El COVID-19 representa para las familias alrededor del mundo, un desafío que no se parece a nada que hayamos experimentado. La mayoría de los padres y madres, cuando se enfrentan a una situación muy estresante como ésta, tienen una preocupación básica por el bienestar y la seguridad de sus hijos/as, independiente de su edad. Para cuidar de ellos de forma efectiva, los padres, madres y cuidadores también deben cuidarse a sí mismos.

Como padres, nosotros mismos podemos estar sintiendo una serie de sentimientos incómodos (incluyendo ansiedad, rabia, tristeza); así como la incertidumbre sobre qué hacer y cómo podemos afrontarlo. Estos sentimientos son completamente razonables y normales. Es importante recordar (y recordarles a los hijos) que las comunidades están trabajando juntas para mantener a las personas a salvo (por ejemplo, trabajadores de la salud que cuidan a personas con el virus; los supermercados crean nuevas reglas para permitir que las personas más vulnerables hagan sus compras de manera segura). Esta guía ayuda a los padres a apoyar a sus adolescentes y a cuidar de sí mismos durante este difícil momento.



Asegúrele a su adolescente que su familia es su principal prioridad

En todas las conversaciones con su hijo/a, manténgase lo más calmado y tranquilizador posible. Sin embargo, asegúrese de darle señales de que reconoce sus niveles crecientes de independencia e inclúyale en los planes de apoyo que desarrolle para los más pequeños de la familia. Explíquele que debería contarle si no se siente bien.

Asegúrese de que sepa- a través de sus acciones y sus palabras- que es parte de su trabajo como padre/madre

el hacer todo lo que esté a su alcance para mantenerlo a salvo y que esto es, exactamente, lo que usted está haciendo. Por ejemplo, diga: Soy tu mamá/papá, es mi trabajo mantenerte seguro y estamos haciendo todo lo que podamos para ello. Esto les ayudará a sentirse más seguros y a comprender mejor por qué usted debe cumplir las restricciones que las autoridades imponen a todas las familias (por ejemplo, no ir al a la plaza; fiestas, mantenerlos alejados de los amigos).



Cuide de sí mismo/a lo mejor que pueda

Es completamente razonable sentir ansiedad, angustia, confusión y rabia en algunos momentos durante la actual situación. Manejar sus propias emociones de manera efectiva significa que estará en mejores condiciones para apoyar a sus hijos/as adolescentes. Al lidiar eficazmente con sus propias emociones, también está dando un excelente ejemplo para su hijo/a. Algunas estrategias generales útiles para afrontar emociones grandes e incómodas incluyen:

- prestar atención a sus emociones y pensamientos
- hacer una pausa en la interacción con los miembros

www.triplep-crianza.com



de la familia si no está en control de sus emociones (por ejemplo, podría decir, *me siento molesto en este momento y no puedo estar tan calmado como me gustaría en esta conversación. Así es que, voy a ir a mi habitación a leer durante 10 minutos para intentar tranquilizarme*)

- hablar con amigos y familiares que lo apoyen
- respirar profundamente
- realizar ejercicio
- practicar *mindfulness*

Hay muchas maneras útiles y efectivas de manejar emociones incómodas: cantar, bailar, jardinear y dibujar son algunos ejemplos. Manténgase saludable y seguro (buena higiene personal, haga ejercicio a diario, coma bien, duerma lo suficiente, evite usar alcohol o drogas para disminuir el estrés). Evite comportamientos que puedan aumentar su estrés (por ejemplo, es útil mantenerse informado sobre COVID-19, pero el chequeo constante de sus pantallas -televisión, celular, tablet- puede aumentar el estrés). Para obtener apoyo adicional, por favor contacte a un facilitador de Triple P.



Asegúrese que sus adolescentes sepan que usted está disponible para conversar

La mayoría de los adolescentes no estarán tan preocupados con el COVID-19 como los adultos. Sin embargo, es esencial que sepan que pueden hablar con sus padres sobre sus preocupaciones y que sus preguntas sean respondidas con sinceridad. Hágale saber a su hijo/a que cuando se trata del COVID-19 y este momento difícil, usted está allí para ellos (por ejemplo, *si tienes alguna inquietud o pregunta sobre lo que está sucediendo en este momento con el coronavirus, siempre puedes venir a buscarme y podemos conversarlo*). Es una buena idea seguir sus señales. Esto supone proporcionarles solo la cantidad de información que han solicitado. Con los adolescentes que no buscan una conversación, estar atento/a a signos de angustia o cambios en su

conducta (por ejemplo, si se vuelve muy retraído o agresivo). Si bien, puede haber otras razones para estos cambios, tenga en cuenta que pueden estar relacionados con el COVID-19.

Cuando hable con su hijo/a sobre sus sentimientos, pare lo que esté haciendo y escuche con atención. Evite decirle cómo debe sentirse (*No te preocupes por eso*). En cambio, hágale saber que está bien estar preocupado, triste, enojado o decepcionado. Hablar o compartir puede ayudar a los adolescentes a comprender mejor sus propios sentimientos y preocupaciones. Las fuentes comunes de preocupación, frustración o tristeza pueden incluir preocuparse por la salud de los abuelos y por no poder pasar tiempo con ellos; quedarse atrás con el trabajo escolar si no asisten a la escuela; perderse exámenes o eventos importantes; no poder pasar tiempo con sus amigos; o no poder practicar deportes con otros. Asegúrele a su adolescente que las personas de todo el mundo (personal de salud y científicos) están trabajando para ayudarse mutuamente y para desarrollar medicamentos que ayuden a todos y todas.

Hable con su hijo o hija sobre lo que sucede a su alrededor en relación con el COVID-19. Los adolescentes pueden no obtener su información por los medios de comunicación tradicionales, por lo que no asuma que conocen las últimas recomendaciones sobre el distanciamiento social o cuarentena. También puede que no entiendan por qué es necesario seguir estas recomendaciones. Sin embargo, es importante no hablarles demasiado al respecto- esto puede aumentar su miedo y angustia. Como adultos, puede ser difícil concentrarse en otra cosa que no sea la situación actual. Pero debemos asegurarnos de que esto no tione nuestras interacciones con nuestros adolescentes. Siga a su hijo/a para ir guiándose- esto lo ayudará a pasar la cantidad de tiempo adecuada hablando con ellos sobre el COVID-19, y también lo ayudará a pensar en otras cosas. También debe reflexionar sobre las conversaciones que está teniendo delante de su hijo/a.



Sea sincero al contestar las preguntas de los adolescentes

Algunas guías generales para responder las preguntas de los adolescentes incluyen:

- 1 Antes de responder, averigüe qué creen saber sobre el tema (por ejemplo, a través de las redes sociales o sus amigos).
- 2 Aclare la pregunta, para asegurarse de que no está haciendo suposiciones erradas. Haga un breve comentario para mostrarle que valora la pregunta como: *Esa pregunta es muy interesante.*
- 3 Obtenga su información de fuentes confiables (por ejemplo, UNICEF; la web de la Organización Mundial de la Salud o de sus organizaciones gubernamentales).

- 4 Si no sabe la respuesta, ofrézcase a tratar de averiguarla para ellos o converse acerca de las formas en que ellos podrían obtener las respuestas. Si dicen, no es importante, usted puede decirles: *Voy a buscar la respuesta yo, porque me interesaría saberlo.*
- 5 No haga promesas que no pueda cumplir (por ejemplo, *las cosas volverán a la normalidad para tu cumpleaños.*)



Mantenga rutinas diarias

A todos nos va mejor cuando tenemos alguna estructura a nuestro alrededor (particularmente en momentos de estrés e incertidumbre). En la medida de lo posible, mantenga sus rutinas familiares habituales (por ejemplo, hora de las comidas, rutinas antes de acostarse). También introducirá nuevas rutinas (por ejemplo, un lavado de manos más frecuente; mantener más distancia de lo habitual entre ustedes y los demás si están fuera del hogar; manejar el hecho de trabajar desde casa mientras su hijo/a también está en casa). Involucre a sus hijos en el desarrollo de éstas. Es predecible que algunas de estas nuevas rutinas puedan llevar a discusiones entre padres e hijos (por ejemplo, la necesidad de más instrucciones y monitoreo sobre la higiene personal). Si hay desacuerdos, no trate de lidiar con ellos cuando algún miembro de la familia esté angustiado o enojado. Acuerden un momento en que

todos estén calmados y más relajados y luego intenten resolver el problema en conjunto. La familia podría tardar un poco en adaptarse a las nuevas rutinas- sea tan amable y paciente con usted mismo y su hijo/a, como le sea posible.

Es útil elaborar un plan de actividades diarias para ayudarlo a usted y a su adolescente lidiar con estar en casa durante este tiempo. Asegúrese de negociar un buen equilibrio entre el contacto remoto (online) con los amigos, el trabajo escolar y las interacciones en persona con los miembros de la familia. Mantenga la diferencia entre semana y fines de semana. Durante los días de semana en los que su hijo/a hubiese estado en la escuela, este horario puede incluir actividades de aprendizaje según lo recomendado por su escuela. Tenga en cuenta que el aprendizaje en el hogar durante este tiempo no será lo mismo que un día escolar regular. Tenga expectativas realistas (tanto para usted como para su

GUÍA TRIPLE P PARA PADRES Y MADRES DE ADOLESCENTES

Criar adolescentes durante el COVID-19

adolescente) sobre el aprendizaje en el hogar. Elaborar un horario para el día podría ser una actividad que usted haga con su familia cada mañana (lo más probable es que también usted se beneficie de tener un horario). Si trabaja desde casa, puede pensar en programar pausas al mismo tiempo que su hijo/a. Es posible que también deba establecer algunas reglas nuevas sobre interrumpir cortésmente y esperar por su atención.

Dormir una cantidad de tiempo adecuada es importante para su adolescente. Relajar los patrones de sueño comunes para la época escolar, puede ser algo que le ayude a su hijo/a a adaptarse mejor a los cambios en la rutina.

A continuación, se muestra un ejemplo de horario/agenda:



Mi Agenda Diaria (para alguien de 14 años)

Tiempo	Actividades
9.00	Levantarse; lavarse las manos; vestirse; tomar desayuno; alimentar al perro; lavarse las manos
9.30	Revisar las redes sociales, ver qué planean hacer los amigos
9.45	Trabajo de escuela – Matemáticas (online/texto escolar)
10.30	Lavarse las manos, colación
11.00	Trabajo de escuela- Lenguaje (escribir la historia)
11.45	Tiempo libre (elegir de lista de actividades)
12.30	Cocinar juntos o hacer un experimento en la cocina mientras cocinamos
1.30	Lavarse las manos; almorzar
2.00	Tiempo libre (elegir de una lista de actividades)
2.45	Trabajo de escuela – Historia (hacer investigación para mi proyecto)
3.30	Trabajo de escuela – Inglés (leer)
4.00	Guardar las tareas escolares; lavarse las manos; colación
4.30	Hacer ejercicio (por ejemplo, jugar a la pelota; seguir un programa de ejercicios en YouTube)
5.30	Ver un episodio de mi serie favorita
6.30	Jugar un juego con la familia
7.00	Videollamada con un amigo o abuelos
8.00	Lavarse las manos; ayudar a preparar la cena; cenar
8.45	Tiempo libre (elegir de una lista de actividades)
9.15	Leer, lavarse los dientes y ponerse pijama
10.00	Acostarse a dormir

Es posible que el horario no siempre sea exactamente como se planeó. Eso está bien. Tener un horario se trata de proporcionar cierta estructura y orientación para el día. Cuando las cosas no salen según lo planeado, sea paciente consigo mismo y con su hijo/a; y trabajen juntos para pensar cómo hacer que funcione mejor al día siguiente.

Aunque es una buena idea mantener una estructura en la familia, las actividades pueden variar de un día a otro. Algunos adolescentes se pueden enojar o angustiarse con la reducción o restricción de oportunidades para realizar actividades fuera del hogar y algunos pueden tener dificultades para acatar las reglas. Si su hijo/a tiene dificultades para cumplir con el horario o seguir las reglas, puede que tenga que considerar establecer algunas recompensas y consecuencias para proveer una motivación adicional.

Cuando los adolescentes tienen algo que hacer, es menos probable que estén aburridos, ansiosos, tristes o que se metan en problemas.



Tener un plan familiar

Los planes son muy útiles en tiempos de ansiedad e incertidumbre. Cada familia necesita desarrollar su propio plan. Dele a su hijo/a adolescente un rol importante en la elaboración del plan. Incentívalo/a a que se le ocurran ideas o sugerencias, incluyendo el cómo pueden ayudar con los hermanos pequeños o con las tareas del hogar. Esta es una oportunidad para desarrollar sus habilidades y confianza, a medida que se van convirtiendo en adultos. El plan debe incluir lavarse las manos regularmente; mantener una distancia entre ustedes y los demás; y mantenerse físicamente alejado de familiares y amigos vulnerables. Los adolescentes juegan un papel importante siguiendo estas reglas. Siempre que sea posible, incluya la amabilidad con los demás en su plan (por ejemplo, ofrezca recoger y dejar alimento para un vecino adulto mayor o alguien con necesidades especiales). De esta manera, también está mostrando a sus hijos una de las cualidades que desea fomentar en ellos. Dada la naturaleza rápidamente cambiante del COVID-19 y las recomendaciones del gobierno, es posible que este plan deba revisarse con bastante frecuencia. Mantenga sus conversaciones sobre el plan breves y prácticas.



Tenga muchas cosas interesantes que hacer en casa

Cuando los adolescentes están ocupados, es menos probable que estén aburridos, ansiosos, tristes o que se metan en problemas. Trabaje con sus hijos para elaborar una lista de 20 o más actividades que puedan hacer si se aburren y no saben qué hacer. Asegúrese de incluir

actividades físicas para mantenerlos activos- hay muchas que se pueden hacer dentro o fuera del hogar (cuando hay patio o terraza).

Las actividades pueden incluir cocinar, completar un programa de ejercicios en YouTube, dibujar, jugar a la pelota o escuchar música o un podcast. Los juegos de mesa y los rompecabezas son geniales para niños de todas las edades. Coloque una copia de la lista en algún lugar de la casa donde sus hijos puedan verla fácilmente (por ejemplo, en el refrigerador). Este también puede ser un buen momento para que usted y su adolescente emprendan juntos un nuevo proyecto (por ejemplo, aprender un nuevo idioma o hacer un libro con fotos).

Asegúrese de que las actividades no sean solo variaciones del tiempo de pantalla. Sin embargo, en momentos como estos, está bien aflojar un poco las reglas habituales del tiempo de pantalla y permitir más tiempo del habitual. Algún tiempo frente a la pantalla podría incluir a otros miembros de la familia o amigos (por ejemplo, tener una noche de cine familiar; jugar juegos en línea con amigos; hablar con familiares o amigos).



Preste atención a la conducta que le gusta

Durante este difícil momento, piense en los valores, habilidades y conductas que desea fomentar en sus hijos. En estos días hay muchas oportunidades para enseñarles habilidades importantes para la vida (por ejemplo, ser cariñoso, servicial y cooperador; llevarse bien con los hermanos; turnarse en las conversaciones).

GUÍA TRIPLE P PARA PADRES Y MADRES DE ADOLESCENTES

Criar adolescentes durante el COVID-19

Preste especial atención al comportamiento de sus hijos durante este tiempo. Cada vez que hagan algo que le guste y quiera alentar, nombre específicamente el comportamiento y luego utilice muchos elogios y atención positiva para alentarlo en el futuro; encontrará que hacer esto es algo muy poderoso. Por ejemplo: *qué bueno que sugeriste llamar a la abuela. Fue muy amable de tu parte sugerir que llamáramos a la abuela. Ella realmente lo apreció; Gracias por bajar el volumen de la música cuando me puse a hablar por teléfono.*



Ayude a los adolescentes a aprender a tolerar la incertidumbre

La crisis de COVID-19 está creando incertidumbre para todos. Como padres, necesitamos encontrar una manera de aceptar esta incertidumbre nosotros mismos. Luego, a través de nuestras acciones y palabras, necesitamos ayudar a nuestros adolescentes con este desafío (por ejemplo, *No sabemos cuándo va a terminar esto. Sé que es difícil no saberlo. Solo tenemos que recordarnos a nosotros mismos que estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo para mantenernos bien y seguros; y que el mundo entero está trabajando junto en este problema*). Los grandes cambios en la vida de los y las adolescentes pueden ser difíciles y, a veces, dar miedo. Pueden llevar a grandes frustraciones. Ellos pueden mostrar signos de pena, ansiedad o rabia. Estas son reacciones emocionales normales a las pérdidas y los cambios. Luego de reconocer y mostrar esto como normal, ayúdeles a aprender las habilidades que necesita para ajustarse, adaptarse y desarrollar una perspectiva más positiva de este desafío. Algunos comentarios sugeridos son:

- *A veces todos necesitamos realizar pequeños sacrificios para ayudar a otras personas.*
- *¿Qué es lo positivo que ha salido de esta situación?*
- *¿Qué te hace sentir agradecido ahora?*
- *¿Cómo podemos aprovechar al máximo el tiempo que tenemos juntos? ¿Hay algo que siempre has querido hacer, pero que nunca has tenido tiempo de comenzar?*

Ayúdeles a encontrar formas de crear oportunidades para aprender nuevas habilidades (por ejemplo, diferentes formas de comunicarse con amigos y seres queridos). Si usted tiene serias preocupaciones sobre la salud emocional de su adolescente, busque apoyo profesional.



Busque y conéctese con sus seres queridos

El distanciamiento social/físico no tiene que significar que usted, sus hijos o los miembros de su familia extensa se sientan solos o aislados. Estamos todos juntos en esta crisis. Aproveche al máximo los teléfonos, las herramientas de comunicación en línea (videoconferencia grupal) y las redes sociales para mantenerse en contacto con familiares, amigos y vecinos. A los adolescentes les encanta ser expertos; tal vez puedan aprovechar su conocimiento de las redes sociales para enseñar a otros miembros de la familia cómo usar estas herramientas para mantenerse en contacto.

Obtenga más consejos y estrategias en línea para ayudarlo durante esta crisis en:
www.triplep-crianza.com



Matthew R Sanders, AO., PhD — Psicólogo clínico, fundador de Triple P y uno de los expertos líderes mundiales en temas de crianza.



Vanessa E Cobham, PhD — Psicóloga clínica y experta, reconocida internacionalmente, en ansiedad infantojuvenil y salud mental post-traumática (específicamente post-desastres naturales)

© 2020 Triple P International Pty Ltd