

## **Adolescentes en casa: los expertos aconsejan a los padres paciencia, flexibilidad y dar información veraz (EL PAIS)**

Hay que hacerles conscientes de su corresponsabilidad, que participen en iniciativas como el aplauso sanitario, por ejemplo, reforzando la idea de que esta batalla la ganaremos entre todos

CRISTINA BISBAL DELGADO

17 MAR 2020 - 09:56 CET

No siempre es sencillo tratar con adolescentes. Por el momento evolutivo en el que se encuentran, tal y como sabemos todos los que tenemos alguno en casa, son tendentes a la rebeldía, a la negación de las normas y a la protesta (además de a las malas caras). Así que la idea de pasar al menos dos semanas sin salir de casa, sin compartir ratos con sus amigos, sin la obligación diaria de las clases y sin hacer deporte, no se presenta como una tarea fácil ni para ellos ni para sus progenitores.

Por eso, lo primero que hay que plantearse es hacer uso a lo grande de la paciencia, nuestra mejor aliada. Lo segundo, estar siempre bien informados para poder hacerles partícipes de la realidad que están viviendo sin alarmismos y sin bulos. Pero con límites, como dice Ana Cobos, presidenta de COPOE, Confederación de Organizaciones de Psicopedagogía y Orientación de España: "Para mitigar su ansiedad hay que evitar estar todo el día hablando del asunto y no dar credibilidad a las noticias que no sean de procedencia oficial".

No conseguiremos que ellos estén tranquilos si nosotros no lo estamos, si acudimos al supermercado como si fuera el fin del mundo o perdemos la compostura ante cada nueva medida tomada por el Gobierno. Lo cuenta Mercedes Bermejo, Coordinadora de la Sección Clínica del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid: "A nadie nos han preparado para esta situación: invadidos por la incertidumbre, malas noticias, restricciones, a nosotros también nos cuesta adaptarnos. Entonces no esperemos que los adolescentes se adapten con facilidad. Pero hay que recordar que "los adultos somos nosotros, y, por tanto, somos un referente y modelo para nuestros hijos. Para ello debemos tener la capacidad de autocontrol y manejo de nuestras emociones frente a esta situación." No se les puede pedir tranquilidad si lo hacemos desde el nerviosismo.

Otro de los asuntos peliagudos de esta situación tiene que ver con el confinamiento, mantenerles todo este tiempo en casa sin protestar, sabiendo que es una obligación que "viene de arriba y no es negociable", como lo describe Bermejo. En este sentido, Ana Cobos recomienda "hacerles conscientes de su corresponsabilidad y reforzarla con la idea de que es una batalla que ganaremos entre todos. Es interesante que comprendan que se trata de un sacrificio que tendrá una recompensa de la que todos nos alegraremos pues están contribuyendo al bienestar de todos y a la Historia". Para ello es muy buena idea que participen "cada día en el aplauso compartido a los sanitarios para que sientan que forman

parte de algo colectivo y trascendente”. De este modo será más sencillo mantenerles en casa, tanto si nosotros podemos quedarnos con ellos y vigilarles, como si hemos de salir a trabajar y dejarles solos, de modo que sea su responsabilidad.

Pensemos que ya están concienciados. Se sienten parte de la solución y no cuestionan la orden de no salir. Pero además, hay que mantenerles entretenidos y alejados de las pantallas... Bermejo apuesta por la flexibilidad: “Vamos a tener que hacer un paréntesis en algunas restricciones familiares frente a las pantallas. Es decir, ser un poco más flexibles, entendiendo que es temporal dada la situación crítica en la que nos encontramos. Esto no quiere decir que tengan libertad absoluta”. Es tiempo de pactar. Sería interesante “consensuar los tiempos frente a las pantallas siendo un poco más flexibles que de costumbre. Los adultos estamos hiperconectados también, no podemos decirles que ellos no pueden si no estamos dando ejemplo”.

Esta flexibilidad debe ser aún mayor si tenemos en cuenta que la mayoría de los adolescentes van a recibir los deberes y material de estudio vía Internet (correo electrónico, plataformas escolares, video conferencias...). En efecto y por mucho que les cueste entenderlo, esto no son vacaciones, seguimos en periodo escolar. Para actuar en consecuencia, Cobos recomienda “mantener el horario habitual y los períodos de sueño y vigilia lo más parecido posible a los habituales”. Por ejemplo, que por la mañana pasen una buena parte del tiempo dedicándose a las tareas del colegio o instituto, como si aún acudieran a él. Pero también fomentando “la responsabilidad del estudiante con la entrega en tiempo y forma de las tareas que su profesorado considere.” Más aún si se trata de alumnos de Bachillerato. Además, es importante que saquen tiempo para otras actividades: tiempo individual, en familia, de estudio, de lectura, de deberes, de tele... Y todo ello, tal y como explica Bermejo, “escrito con claridad, con cierta flexibilidad, y con algún sistema de bonificación si se cumple el horario y normas de la casa; y consecuencia si no se hace”.

A pesar de todas estas recomendaciones, va a ser habitual a lo largo de estas semanas que haya momentos de desánimo, sensación de aislamiento y ansiedad entre los adolescentes, pero también entre nosotros. Bermejo tiene claro que somos los adultos los primeros que debemos tratar de controlar esas emociones: “Si nosotros estamos bien, mantenemos la calma, promovemos una comunicación afectiva en casa, procurando mantener las rutinas y horarios de costumbre, todo será más llevadero”. Incluso se le puede buscar un punto positivo: “Cada vez tenemos más huérfanos emocionales en consulta, y las circunstancias nos han ofrecido la oportunidad de pasar más tiempo en familia. Esto, afortunadamente, será una vez en la vida. Aprovechemos para hacer aquello para lo que nunca hemos tenido tiempo: hablar, jugar, cocinar juntos, ver una peli, interesarnos por sus aficiones, canciones favoritas, intereses... Aprovechemos esta oportunidad para acercarnos a ellos”.

IDEAS PARA PONER EN PRÁCTICA ESTAS SEMANAS

Actividades físicas compartidas en familia, como bailar siguiendo coreografías o tablas de ejercicios.

Actividades culturales como visitas virtuales a museos (al Prado, Louvre, Vaticano, Uffizi, British, Metropolitan, Hermitage ), ver películas, teatro, documentales, escuchando también cuáles son sus intereses.

Fomentar la creatividad y aprovechar este tiempo para hacer actividades artísticas: pintura, manualidades, recuperar viejos juegos de mesa o de cartas.

Actividades de relajación y meditación. Puede ser un buen momento para iniciar a los niños en estas prácticas. Se puede recurrir a algunos de los videos que están colgando estos días monitores de estas disciplinas.

Leer. A veces solos, a veces con los padres o hermanos.