

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 como ninguno otro 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 y madres, nosotros mismos podemos estar sintiendo una serie de sentimientos incómodos (incluyendo ansiedad, rabia, tristeza), así como la incertidumbre sobre qué hacer y cómo 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, los trabajadores de la salud que cuidan de las personas con el virus; los supermercados que están creando nuevas reglas para permitir que las personas más vulnerables hagan sus compras de manera segura). Esta guía ayuda a los padres a cómo apoyar a sus adolescentes y a cuidarse de sí mismos durante este difícil momento.



## Asegúrele a su adolescente que su familia es su principal prioridad

En todas las conversaciones trate lo más posible de mantener la calma y de tranquilizar al adolescente. Sin embargo, muéstrole que reconoce sus niveles crecientes de independencia y trate de incluirlo en los planes de apoyo que desarrolle para los niños más pequeños de la familia. Explíquele que puede contarle

a usted si no se siente bien. Asegúrese de que, a través de sus acciones y sus palabras, que el adolescente sepa que su trabajo como padre/madre es hacer todo lo que esté a su alcance para mantenerlo a salvo y que esto es lo que está haciendo. Por ejemplo, podría decir: *Yo soy to mamá/papá y es mi trabajo mantenerte seguro y estamos haciendo todo lo posible.* Esto les ayudará a sentirse más seguros y a comprender mejor por qué usted debe cumplir con las restricciones que las autoridades le imponen a todas las familias (por ejemplo, no ir a la plaza, fiestas, y mantenerlos alejados de los amigos).



## Cuide de sí mismo/a lo mejor que pueda

Es completamente razonable sentir ansiedad, angustia, confusión y rabia ocasionalmente durante la situación actual. Manejar sus propias emociones de manera efectiva significa que estará en mejores condiciones para apoyar a sus adolescentes. Al lidiar eficazmente con sus propias emociones, también les está dando un excelente ejemplo. Algunas estrategias útiles para afrontar las emociones difíciles e incómodas incluyen:

## GUÍA TRIPLE P PARA PADRES Y MADRES DE ADOLESCENTES

### Criar adolescentes durante el COVID-19

- prestar atención a sus emociones y pensamientos
- dejar de interactuar con los miembros 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 tranquilo como me gustaría en esta conversación. Así que iré a mi habitación a leer por 10 minutos para intentar tranquilizarme*)
- hablar con amigos y familiares que lo apoyen
- respirar profundamente
- realizar ejercicio
- practicar la atención plena

Hay muchas maneras útiles y efectivas para manejar las emociones incómodas: cantar, bailar, dibujar y la jardinería son algunos ejemplos. Manténgase saludable y seguro (cuidar de la higiene personal, hacer ejercicio diariamente, comer bien, dormir lo suficiente, evitar el uso del alcohol o drogas para disminuir el estrés). Evite comportamientos que puedan aumentar su estrés (por ejemplo, es útil mantenerse informado sobre COVID-19, pero revisar constantemente las noticias puede incrementar su estrés). Si estas estrategias no le funcionan, trate de buscar ayuda profesional (existen diversas [opciones de apoyo en línea](#)).



#### **Asegúrese de que su adolescente sepa 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 usted está disponible para hablar sobre el Covid-19 y este momento difícil (por ejemplo, *Si tienes alguna inquietud o pregunta sobre lo que está sucediendo en este momento con el coronavirus, siempre puedes venir a buscarme para que platiquemos*). Se recomienda que sean ellos quienes guíen la plática. De esta manera, solo se proporciona la cantidad de información que han solicitado. Con los adolescentes

que no buscan una conversación, esté atento a cualquier signo de angustia o cambio conductual (por ejemplo, si se vuelven retraídos o agresivos). Aunque pueden 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, deje de hacer lo que esté haciendo y escuche con atención. Evite decirle cómo debe sentirse (*No debes preocuparte por eso*). En cambio, hágale saber que puede sentirse 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 el preocuparse por la salud de los abuelos y por no poder pasar tiempo con ellos; atrasarse 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 en grupo. Asegúrele al adolescente que diversas personas alrededor del mundo (personal de salud y científicos) están trabajando para ayudarse mutuamente y para desarrollar medicamentos que ayuden a todos los demás.

Hable con su hijo o hija sobre lo que sucede a su alrededor en relación con el COVID-19. Los adolescentes pueden obtener información por los medios de comunicación poco tradicionales, por lo que no se debe asumir 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 porque puede aumentar su miedo y angustia. Como adultos, puede serle difícil concentrarse en otra cosa que no sea la situación actual. Pero es importante que esto no tiña las interacciones que tiene con su adolescente. Permita que sea el adolescente quien lo guíe sobre el tiempo que deben dedicar para hablar sobre el COVID-19, mientras que también lo ayuda a pensar en otras cosas. De igual manera, no olvide pensar en las conversaciones que está teniendo delante de su hijo/a.



## Sea sincero al contestar las preguntas de los adolescentes

Recomendaciones generales para cómo responder a las preguntas de los adolescentes:

- 1 Antes de responder, averigüe lo que creen saber sobre el tema (por ejemplo, a través de las redes sociales o 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, hágale saber que buscará más información o converse acerca de las formas en que su adolescente podría obtener la respuesta. Si el adolescente dice que no es importante, usted puede decir: *Esa es una pregunta interesante y me gustaría investigar más para saber la respuesta.*

5 No haga promesas que no pueda cumplir (por ejemplo, *Las cosas volverán a la normalidad para tu cumpleaños.*)



## Mantenga rutinas diarias

Todos hacemos mejor las cosas cuando tenemos una estructura (particularmente en momentos de estrés e incertidumbre). Siempre que sea posible, mantenga sus rutinas familiares habituales (por ejemplo, hora de las comidas, rutinas antes de acostarse). También tendrá que introducir nuevas rutinas (por ejemplo, un lavado de manos más frecuente; mantener más distancia de lo habitual con los demás si están fuera del hogar; trabajar desde casa mientras su hijo/a también lo está). Involucre a sus hijos en el desarrollo de estas rutinas. Es posible que algunas de estas nuevas rutinas incrementen temporalmente las 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 el problema cuando algún miembro de la familia esté angustiado o enojado. Acuerden un momento en que todos estén tranquilos y más relajados

para que todos participen en resolver el problema. Puede llevarle un tiempo a su familia para adaptarse a estas nuevas rutinas, así que sea lo más amable y paciente posible con ellos y con usted mismo.

Es útil elaborar un plan de actividades diarias para ayudarlo a usted y a su adolescente a lidiar con el tener que 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 en un día escolar regular. Tenga expectativas realistas (tanto para usted como para su adolescente) sobre el

## GUÍA TRIPLE P PARA PADRES Y MADRES DE ADOLESCENTES

### Criar adolescentes durante el COVID-19

aprendizaje en el hogar. Elaborar una lista de actividades para el día podría ser una actividad que usted haga con su familia cada mañana (lo más probable es que también le resulte beneficioso para usted). 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 cómo interrumpir cortésmente y esperar 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 adolescente a adaptarse mejor a los cambios en la rutina.

A continuación, se muestra un ejemplo de una lista de actividades:



#### Mi Agenda Diaria (para un adolescente de 14 años)

Tiempo	Actividades
9.00	Levantarse; lavarse las manos; vestirse; desayunar; alimentar al perro; lavarse las manos
9.30	Revisar las redes sociales, ver qué planean hacer los amigos
9.45	Trabajo de escuela – Matemáticas (trabajo en línea/cuadernillo)
10.30	Lavarse las manos, colación
11.00	Trabajo de escuela- Lenguaje (escribir la historia)
11.45	Tiempo libre (elegir de una 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 la pijama
10.00	Acostarse a dormir

Es posible que el horario no siempre sea exactamente como se planeó. Eso está bien. El horario es simplemente una guía para mantener la estructura durante el día. Cuando las cosas no salen según lo planeado, sea paciente consigo mismo y con su hijo/a. Trabajen juntos en cómo hacer que las cosas funcionen 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 angustiar 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 están ocupados 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. Permita que su adolescente tenga un rol importante en la elaboración del plan. Incentívalo a que comparta 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.

incluir actividades físicas para mantenerlos activos que puedan 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, puede aflojar un poco las reglas habituales del tiempo de pantalla y permitir que pasen más tiempo. Algunos de estos tiempos frente a la pantalla pueden 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).



### 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



### Preste atención a la conducta que es de su agrado

Durante este difícil momento, piense en los valores, habilidades y conductas que desea fomentar en sus hijos. Existen muchas oportunidades para enseñarles las habilidades de vida que necesitan (por ejemplo, ser cariñoso, servicial, cooperar, llevarse bien con

## GUÍA TRIPLE P PARA PADRES Y MADRES DE ADOLESCENTES

### Criar adolescentes durante el COVID-19

los hermanos, y tomar turnos en las conversaciones). Preste especial atención al comportamiento de sus hijos durante este tiempo. Cada vez que hagan algo que sea de su agrado y que quiera alentar, describa específicamente el comportamiento y utilice muchos elogios y atención positiva para que esto vuelva a ocurrir en el futuro. Encontrará que hacer esto es algo muy poderoso. Por ejemplo podría decir: *Que 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. De esta manera, a través de nuestras acciones y palabras podemos 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 recordar que estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo para mantenernos bien y seguros, y que el mundo entero está trabajando en cómo resolver este problema*). Los grandes cambios en la vida de los y las adolescentes pueden ser difíciles y a menudo atemorizantes. Incluso 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 necesitan para 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.*
- *¿Cuáles son las cosas positivas que han surgido de esta situación?*
- *¿Qué te hace sentir agradecimiento en estos momentos?*
- *¿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 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 significa 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 a cómo usar estas herramientas para mantenerse en contacto.

**Obtenga más consejos y estrategias en línea para ayudarle durante esta crisis en:**  
[www.triplep-crianza.com](http://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