**Actividades: En familia den lectura a la entrevista que se transcribe a continuación:**

Coronavirus: 7 claves para proteger la salud mental de los adolescentes

Es normal que los adolescentes que se enfrentan a cambios en sus vidas debido al [coronavirus](file:///C%3A%5Ccausas%5Cemergencias%5Ccoronavirus) sientan ansiedad. Hablamos con la especialista en psicología adolescente Lisa Damour sobre cómo podemos ayudarlos a cuidar su salud mental.

Ser adolescente es difícil, y el [**coronavirus**](file:///C%3A%5Ccausas%5Cemergencias%5Ccoronavirus) lo complica aún más. Con el cierre de las escuelas e institutos y la cancelación de eventos, muchos **adolescentes** se están perdiendo algunos de los momentos más importantes de sus jóvenes vidas, y también actividades cotidianas como charlar con amigos o participar en clase.

Entrevistamos a la especialista **Lisa Damour** para que nos dé **claves para ayudar a nuestros adolescentes a cuidar su salud mental**:

1. Reconocer que **la ansiedad es completamente normal**. Explica a los adolescentes que tengas cerca que es totalmente comprensible que los cierres de escuelas e institutos y los titulares alarmantes les angustien. De hecho, es lo que se supone que deben sentir. "Los psicólogos reconocen desde hace tiempo que la ansiedad es una función normal y saludable que nos alerta de las amenazas y nos ayuda a tomar medidas para protegernos", explica la doctora Damour.

Asegúrate, eso sí, de recordar a tus hijos adolescentes que deben utilizar **fuentes fiables para informarse** y que tienen que comprobar cualquier dato que reciban por redes sociales. Puedes recomendarles que entren a nuestra [**página web**](file:///C%3A%5Ccausas%5Cemergencias%5Ccoronavirus) y que sigan nuestras redes sociales para obtener información actualizada, veraz y contrastada.

Explícales, también, que, si les preocupa estar experimentando **síntomas de la enfermedad**, es importante que lo digan cuanto antes. Recuérdales que no hay que alarmarse porque la enfermedad debida a la infección por **COVID-19** es generalmente leve, especialmente para los niños y jóvenes.

También es importante recordarles que muchos de los síntomas del **coronavirus** se tratan fácilmente.

2. Crear **distracciones**. "Lo que los psicólogos saben es que cuando estamos bajo condiciones difíciles, es muy útil dividir el problema en dos categorías: cosas sobre las que puedo hacer algo y cosas sobre las que no puedo hacer nada", explica la doctora Damour.

Hay muchas cosas que caen en esa segunda categoría en este momento, y eso está bien, pero una cosa que nos ayuda a lidiar con esa **frustración** es crear distracciones. Damour sugiere que los adolescentes vean

sus **películas** favoritas después de hacer los deberes y se vayan a la cama con una **novela** para desconectar las preocupaciones del día.

3. Encontrar nuevas formas de **conectar con los amigos**. Es importante que los adolescentes pasen tiempo con sus amigos a pesar del **distanciamiento social**, y para ello pueden ser útil las**redes sociales**. Puedes animarles a unirse a un desafío de Tik-Tok como el **#safehands**(manos seguras). "Nunca subestimes la creatividad de los adolescentes", nos recuerda Damour, "Mi intuición es que encontrarán nuevas formas de conectarse on line sin problemas", añade.

"Pero no es buena idea que tengan acceso sin **restricciones a las pantallas y las redes sociales**. Eso no sería saludable, ni inteligente y podría **amplificar su ansiedad**", recuerda la psicóloga que recomienda que pongamos un **horario de conexiones** para nuestros hijos adolescentes.

4. **Concentrarse en uno mismo**. ¿Tu hijo adolescente ha querido siempre aprender algo nuevo? Recuérdale que ahora es momento de hacerlo. Anímale a que pase tiempo aprendiendo a tocar un instrumento que tengáis en casa o que empiece a escribir un cuento. Que se concentre en sí mismo y encuentre formas de usar su nuevo tiempo libre es una forma productiva de**cuidar su salud mental**. "Animemos a los adolescentes a hacer una lista de todos los libros que quiere leer y de las cosas que quiere hacer antes de que acabe el aislamiento", sugiere Damour. [Coronavirus](file:///C%3A%5Ccausas%5Cemergencias%5Ccoronavirus): anima a los adolescentes a expresar sus sentimientos

5. **Expresar los sentimientos**. Perderse eventos con amigos, salidas de ocio o partidos es increíblemente **decepcionante para los adolescentes**. "Estas son pérdidas importantes y molestas para los adolescentes y lo mejor para ayudarles a lidiar con esta decepción es que los animemos a expresar sus sentimientos. **Permitámosles estar tristes** para que luego se empiecen a sentir mejor", recomienda la especialista. Eso sí, recuerda que cada uno procesara sus sentimientos de forma diferente: "Algunos niños van a centrarse en leer, dibujar, escuchar música... otros querrán hablar con sus amigos y compartir su tristeza".

6. **Ser amable** con uno mismo y con los demás. Algunos adolescentes se enfrentan al [**ciberbullying**](file:///C%3A%5Cblog%5C10-cosas-que-los-adolescentes-quieren-saber-sobre-el-ciberbullying) también en tiempo de **aislamiento debido al coronavirus**. Como recuerda Damour, ahora es un buen momento para tener charlas con nuestros hijos e hijas y animarles a que, si sufren **acoso** o si lo presencian, hablen con algún adulto para encontrar **ayuda y apoyo**. Explícales, además, que ahora más que nunca necesitamos ser **cuidadosos con lo que compartimos** o decimos que pueda herir a otras personas.

7. **Controlar nuestro propio comportamiento** como adultos. "Las madres y los padres, por supuesto, también están ansiosos y nuestros hijos tomarán **señales emocionales** de nosotros", explica Damour. "Le pediría a los padres que hagan lo que puedan para **manejar su ansiedad**y que no compartan demasiado sus miedos con sus hijos. Eso puede significar contener las emociones, lo cual puede ser difícil a veces", añade la psicóloga.

Los adolescentes confían en sus padres para que les den una **sensación de seguridad**.  "Es importante que recordemos que ellos son los pasajeros en esto y nosotros conducimos el coche. Y aunque nos sintamos ansiosos, no podemos dejar que eso les impida sentirse como pasajeros seguros", recomienda.

*Entrevista y contenido de Mandy Rich, redactora de contenidos digitales de UNICEF.*

|  |
| --- |
| **Contorno de cara de ángelCara enfadada con relleno sólidoCara llorando con relleno sólidoContorno de cara de mareoContorno de cara sonriendo con lágrimas de alegríaContorno de cara riendoContorno de cara enamorada** |
| Autorregularnos significa manejar nuestras emociones de manera apropiada. La autorregulación comprende: (Alva 2017)* Manejar nuestros impulsos.
* Resistir la frustración.
* Perseverar para alcanzar nuestros objetivos a pesar de los obstáculos.
* Afrontar pacíficamente retos y situaciones de conflicto.
* Manejar la intensidad y a duración de los estados emocionales.
 |

**Actividad:**

Después de dar lectura a las siete claves para proteger la salud mental de los adolescentes y el significado de autorregulación, completen el siguiente cuadro de acuerdo a las situaciones que se presentan y en el casillero de la derecha anota el número de las 7 situaciones con la que tiene relación:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Situación** | **Que haría para cambiarla** | **¿Por qué?** | **No. De los 7 puntos clave** |
| En mi familia respetamos el aislamiento voluntario, pero cuando me asomo por la ventana observo que la mayoría de mis vecinos continúan saliendo y haciendo su vida normal.  |  |  |  |
| Soy un adolescente el menor de tres hermanos, vivimos en una comunidad en la que no existe servicio de internet y la señal de la televisión abierta es muy mala, únicamente se ven dos canales, es difícil tener comunicación con mis profesores para realizar mis trabajos.  |  |  |  |
| Llevo aproximadamente dos meses sin salir de casa, me siento triste y aburrido, cuando manifiesto mis sentimientos y mis deseos de salir a visitar a mis amigos lo único que recibo de mis padres es un regaño, ellos generalmente están de mal humor por que no pueden salir a trabajar y el dinero se termina.  |  |  |  |
| En mi casa únicamente existe una pantalla de televisión, generalmente mis padres la sintonizan para estar al día en las estadísticas de contagios, al escuchar sus comentarios sobre los síntomas que tienen las personas en estado crítico, esta situación me esta creando una situación de nerviosismo permanente.  |  |  |  |

**A Manera de conclusión:**

El estado de emergencia que se viven en el mundo, en México y en Tlaxcala, es una situación inédita, por lo que estas reflexiones generadas en un País que este saliendo de la Pandemia del Covid 19, fueron producto de una persona profesional, espero te sean de utilidad, medita en ellas y aplica las que consideres que te sean aplicables para salir avante del aislamiento voluntario.

**Referencias:**

**Alva Mendoza y otros. *Tutoría y Educación Socioemocional 2*. Ediciones Oggi. Mexico 2017.**

**Beltramo Carlos, PhD, Carlos Polo, *PANDEMONIUM ¿De la pandemia al control total?* Primera edición Mayo 2020, Madrid España.**