

Cómo sobrellevar el aislamiento  
en casa y proteger tu salud y la  
de tu familia:

Ideas prácticas para adolescentes



A decorative graphic at the top of the page features a large teal circle with a white scalloped pattern, partially overlapping a yellow circle on the left and a light green circle on the right. The background is a solid teal color with a subtle pattern of small white dots. On the right side, there is a smaller teal circle with a white 'x' pattern.

**El contenido de este documento es una adaptación de la información publicada por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, cuyas referencias bibliográficas son las siguientes:**

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 'Cómo pueden los adolescentes proteger su salud mental durante el brote del coronavirus COVID-19', UNICEF, 25 de marzo de 2020, <[www.unicef.org/es/coronavirus/como-pueden-adolescentes-proteger-su-salud-mental-durante-coronavirus](http://www.unicef.org/es/coronavirus/como-pueden-adolescentes-proteger-su-salud-mental-durante-coronavirus)>, consultado el 10 de abril de 2020.

Rodríguez, Carmen, *Apoyo psicoemocional para las familias durante la cuarentena por el coronavirus*, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Plan Ceibal, Administración Nacional de Educación Pública, Montevideo, marzo de 2020, <[www.unicef.org/uruguay/documents/apoyo-psicoemocional-para-familias-durante-la-cuarentena-por-el-coronavirus](http://www.unicef.org/uruguay/documents/apoyo-psicoemocional-para-familias-durante-la-cuarentena-por-el-coronavirus)>, consultado el 11 de abril de 2020.

**© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)  
Abril 2020**

**Oficina Regional para América Latina y el Caribe**  
Calle Alberto Tejada, Edificio 102, Ciudad del Saber  
Panamá, República de Panamá  
Apartado Postal 0843-03045  
Teléfono +507 301-7400  
[www.unicef.org/lac](http://www.unicef.org/lac)

🐦 @uniceflac

📘 /uniceflac

# Presentación

Ser adolescente tiene sus retos en cualquier circunstancia, pero la situación del COVID-19, presenta desafíos adicionales y es normal no saber cómo afrontarlos. Debido al cierre de las escuelas y a la cancelación de eventos, muchos y muchas adolescentes se están perdiendo momentos que pueden ser importantes en su juventud, además de experiencias cotidianas básicas como conversar con los amigos y participar en clases.

Para la gran mayoría, y en todas las edades, hay algunas cosas que nos molestan, como por ejemplo, obligarnos a no salir de casa.

Solo la convicción de que estamos haciendo algo realmente importante para cuidarnos, hace que el no poder salir a la calle tenga sentido.

Es por ello por lo que queremos proponerte, a ti adolescente que estás en casa, una serie de ideas que te ayudarán a comprender mejor lo que te está pasando. Te compartimos también algunos recursos con los que puedes contar para cuidarte y cuidar a otros cerca de ti.

Y recuerda, que lo que te pasa a ti también le pasa a muchos otros adolescentes.



© UNICEF/UN0139511/Gilbertson VII

# 1 ¿Cómo entender lo que sentimos?

## Reconoce que es normal sentirse ansioso o ansiosa

Si el cierre de las escuelas y los titulares alarmantes te angustian, este no es un sentimiento inusual. De hecho, lo normal es que te sientas así. “La ansiedad es una función normal y saludable que nos alerta de peligros y nos ayuda a tomar medidas para protegernos”, dice la psicóloga experta en adolescentes Lisa Damour<sup>1</sup>.

La preocupación que sientes te ayudará a tomar las medidas que debes adoptar en este momento para cuidarte. Por ejemplo, mantener la distancia física, dejar de dar abrazos, no reunirte con otras personas o en grandes grupos, lavarte frecuentemente las manos con agua y jabón, no tocarte la cara y, en algunas situaciones, usar mascarilla.

Estas prácticas te ayudan a protegerte a ti y a proteger a los demás. De esta manera, no sólo nos ocupamos de nosotros mismos, sino también de los miembros de nuestra comunidad: aquellos que te rodean pueden verse mucho más afectados por el COVID-19, personas mayores o quienes ya sufren de alguna enfermedad.

## ¿Qué puedes hacer?

✓  
Cuando consultes información, cerciérate de que acudes a fuentes fiables, como por ejemplo, los sitios web de la Organización Mundial de la Salud y de UNICEF

✓  
Si estás preocupado porque crees que tienes síntomas, es importante que se lo cuentes a tus padres o tutores. Recuerda que la infección por el COVID-19 se suele manifestar con síntomas leves, sobre todo entre los niños, niñas y los adultos jóvenes, y que muchos de los síntomas del COVID-19 se pueden tratar. Los Ministerios de Salud de cada país han puesto a disposición números de teléfono a los que puedes llamar. Búscalos.

✓  
Lávate las manos con frecuencia con jabón y agua, intenta no tocarte la cara, protege tu cara con un pañuelo si vas a estornudar o toser y practica el distanciamiento físico. Estas medidas pueden ayudarte a sentirte y a mantenerte seguro a ti y a los demás.

Si no puedes poner en práctica todas estas medidas, lo importante es hacerlo lo mejor que puedas en tu situación particular.

<sup>1</sup> La Dra. Lisa Damour es psicóloga experta en adolescentes, autora de éxito y columnista mensual del New York Times.

## Céntrate en ti mismo y piensa qué puedes hacer para distraerte

Cuando nos hallamos en una situación difícil, resulta muy útil dividir el problema en dos categorías: aquello que podemos cambiar y aquello que no podemos cambiar.

En estos momentos hay muchas cosas que no puedes cambiar.

Céntrate en lo que sí puedes cambiar y aprovecha para buscar formas de usar este tiempo de un modo productivo. Por ejemplo, prepara una lista de aquellas cosas que tienes pendientes o has querido hacer y que ahora puedes dedicarles tiempo.

Arma una lista de cosas que puedes hacer en tu casa cada día, o acuerda con quienes vives en qué puedes ayudarlos. En la sección 2 de esta guía hay algunas herramientas que te pueden ayudar en esto.



© UNICEF/UN027486/NoIpe

## Piensa en nuevas formas de conectarte con tus amigos, amigas y tu familia

Para mantenerte en contacto, llama por teléfono, manda mensajes o busca conocer más a aquellos con quien vives. ¿Cuánto sabes sobre tus hermanos, sus gustos, sus sueños? ¿Conoces cómo fue la infancia de tus padres o familiares adultos?

Si quieres pasar tiempo con tus amigos y amigas, a la vez que practicas el distanciamiento físico, las redes sociales son un excelente modo de mantenerte en contacto. Sé creativo: súmate a un reto Tik-Tok, como el de #safehands.

Sin embargo, recuerda que no es buena idea pasarse todo el tiempo delante de una pantalla o en las redes sociales. No es saludable y puede hacer que aumente tu ansiedad.

## Siente tus emociones

Lo único que se puede hacer con un sentimiento doloroso es aceptarlo.

Te puede preocupar no saber cuánto tiempo puede durar esta crisis o cuánto tiempo tendremos que estar en cuarentena. También te puede producir angustia el no saber cuáles serán exactamente las consecuencias de ésta situación, en el trabajo de tu familia o en la vida de las personas más adultas de tu comunidad. Es normal que sientas tristeza o de inquietud durante este tiempo.

¿Y cuál es la mejor forma de hacer frente a esta emoción? Sintiéndola. Lo único que se puede hacer con un sentimiento doloroso es aceptarlo. Permítete estar triste. Una vez sientas la tristeza, llegará más rápido el momento en que comiences a sentirte mejor.

Cada uno gestiona sus emociones de distinta forma. Lo importante es que hagas lo que a ti te hace sentir bien. Por ejemplo, las actividades artísticas hacen que expreses y saques tus emociones, busca hacer actividades que te permitan desahogarte y a la vez crear.

Recuerda que si tienes preocupaciones siempre puedes pedir ayuda, hablando con un adulto en quien confíes o buscando ayuda profesional si sientes que tienes emociones negativas muy recurrentes.



## Sé amable contigo mismo y con los demás

Algunos adolescentes pueden padecer acoso y maltrato por causa del COVID-19, por su nacionalidad, género, etnia, condición de discapacidad o situación económica.

Ahora que podemos pasar más tiempo en las redes sociales, debemos tener precaución con lo que compartimos y con las amenazas, chantajes, violaciones a la intimidad o insultos que se puedan producir. Si crees que te está sucediendo, busca ayuda.

Si has presenciado una situación en la que un amigo o amiga ha sufrido acoso, primero créele, tiéndele la mano y ofrécele ayuda. La inacción por parte de los demás puede hacer que quien ha sido afectado sienta que todos están en su contra o que nadie se preocupa por él o ella. Tus palabras pueden marcar la diferencia.

Y recuerda: ahora más que nunca debemos tener en cuenta que lo que compartimos o lo que decimos puede hacer daño a los demás.



## No aceptes la violencia

Recuerda que la violencia puede manifestarse de diversas formas: violencia física (castigo corporal, abandono, hambre, entre otros); psicológica (insultos, denigración, entre otros); sexual (violación, abuso y tocamientos) y puede incluso provocar la muerte.

La violencia nunca es una respuesta adecuada a las diferencias de opinión, al estrés o a otro factor. Si en tu familia están sucediendo situaciones de violencia hacia los niños, las niñas, los y las adolescentes y las mujeres, busca ayuda lo antes posible.



## 2 ¿Qué puedes hacer para sentirte mejor?

Compartimos algunas herramientas que te pueden servir para trazar tu rutina en casa y sentirte bien.

### ¿Te resulta difícil pasar tanto tiempo con tu familia en casa?



Arma junto con tu familia un plan de convivencia en el que todos estén de acuerdo (incluidos los niños y niñas más pequeños de la casa).



Acuerden un horario para despertar y hacer las comidas del día.



Dividan las tareas del hogar: ¿quién hace qué y cuándo?.



Identifiquen las cosas que generan tensión y hagan acuerdos.



Acuerden momentos de "silencio" y momentos de "ruido" (música, televisión, conversaciones grupales, momentos para leer y estudiar).



Decidan cómo usar el espacio común de la casa y establezcan turnos para usar dispositivos electrónicos que compartan.



Dediquen un tiempo para hacer algún tipo de ejercicio que puedan realizar en casa.



Si estás enojado o irritable, respira y cuenta hasta 5 antes de responder.



Elijan qué noticias escuchar y cuándo. Busquen fuentes confiables.



Incluyan en el plan un tiempo para estar juntos, hablen sobre cómo se han sentido ese día, recuerden buenos momentos, bailen, canten, muevan el cuerpo.



Asignen un "tiempo personal" para cada uno, turnándose si es necesario. De hecho, recuerda que estar solo es también importante; por eso, encontrar tiempos compartidos y tiempos en soledad ayuda al bienestar general.



# ¡Crea tu propio plan de autocuidado y cúmplelo!

Plan de autocuidado de

**IGNACIO**

escuchar  
música  
leer reír



**MENTE**



aprender algo  
nuevo  
respirar

Piensa qué cosas te ayudan a mantener tu mente clara y en positivo.

Piensa cuáles son aquellas personas con las que puedes contar en este momento para sentirte bien:  
Mamá, mi abuelo, Juana, Ezequiel, mi hermano Pedro.

Piensa qué puedes hacer para mantener tu cuerpo sano.

¿A quién puedo ayudar y cómo?.

bailar  
comer sano



**CUERPO**



dormir bien  
estirarme

conectar con  
amigos y familia  
decirme cosas buenas  
a mí mismo/a



**ESPÍRITU**













agradecer por  
lo que tengo

Piensa qué cosas te hacen sentir bien y levantan tu espíritu.

¿Qué cosas puedes concretar en este tiempo? Paz, tener auto control, serenidad, felicidad, ser una buena persona.

Creando una rutina para cada día de la semana. Usa tu plan de autocuidado para inspirarte y definir las actividades

# Mi agenda

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
8:00		Levántate siempre a la misma hora, pon la alarma si es necesario.							
9:00									
10:00									
11:00				Asegúrate de acordar con tu familia con qué actividades colaborarás en casa y agrégalas a tu plan.					
12:00									
1:00									
2:00									
3:00	Incluye actividades para tu mente, cuerpo y espíritu.								
4:00									
5:00									
6:00		Establece un momento de conexión con otros: ¿con quién puedes conversar? ¿Qué tan bien conoces a las personas con quienes compartes este tiempo? ¿Pueden hacer algo juntos? Hazte un tiempo para conectarte con ellos.							
7:00									
8:00									
9:00									
10:00									

## El círculo de control

Identifica aquellas cosas que puedes controlar y aquellas que no puedes controlar y enfócate en lo que SÍ puedes hacer.



**Cosas que NO puedo controlar**

Las decisiones del gobierno

La evolución de la pandemia

Los que otros piensan y dicen



© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)  
Abril 2020

**Oficina Regional para América Latina y el Caribe**  
Calle Alberto Tejada, Edificio 102, Ciudad del Saber  
Panamá, República de Panamá  
Apartado Postal 0843-03045  
Teléfono +507 301-7400  
[www.unicef.org/lac](http://www.unicef.org/lac)

🐦 @uniceflac

📘 /uniceflac