

SALUD Y APOYO
EMOCIONAL

Diario de CASA

Aprender juntos es mejor

Claves para proteger
la salud mental de
los adolescentes

12-18
años

Claves para proteger la salud mental de los adolescentes

Ser adolescente es difícil, y el coronavirus lo complica aún más. Con el cierre de las escuelas y colegios, 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 y colegios, 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".

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.

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".

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 desconectarse de 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, "Mi intuición es que encontrarán nuevas formas de conectarse on line sin problemas", añade Damour.



"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 tengas 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.

- 
- 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 les 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".



Diario de CASA

Aprender juntos es mejor

Es una iniciativa de

unicef  para cada niño

Con el apoyo de



Ministerio de la
**NIÑEZ Y
LA ADOLESCENCIA**



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

 **GOBIERNO
NACIONAL**

*Paraguay
de la gente*