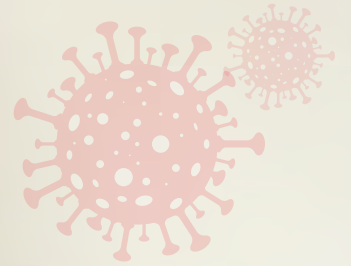




Recomendaciones para adolescentes y padres de adolescentes durante la alarma por **COVID-19**



Sociedad Española de Medicina
de la Adolescencia

Porque ser adolescente con frecuencia es difícil y con la enfermedad COVID-19 lo es más.

Porque con el cierre de las escuelas y cancelación de todos los eventos, los adolescentes se están perdiendo momentos importantes de sus vidas.

Porque se sienten aislados, ansiosos, tristes y decepcionados.

Deben saber que no están solos y necesitan cuidar su salud física y mental.

Recomendaciones para los adolescentes

Recomendaciones para padres de adolescentes



Recomendaciones para adolescentes

1 ASUME QUE TU ANSIEDAD ES NORMAL

Con las escuelas cerradas y todas las noticias alarmantes, no eres el único que está ansioso. La ansiedad es una reacción normal que nos activa y nos pone alerta ante la existencia de amenazas, reales o imaginarias, para nuestra salud.

- En esta situación la ansiedad te ayudará a tomar medidas de protección: practicar el distanciamiento social, lavarte las manos, usar mascarilla, y no tocarte la cara. Estas medidas no son una restricción de tu libertad sino un acto de prevención, de generosidad y de solidaridad con el objetivo de mantenerte a salvo a ti pero también a tu comunidad.

2 ENCUENTRA NUEVAS FORMAS DE CONECTARTE CON TUS AMIGOS

- Puedes pasar tiempo con amigos mientras practicas el distanciamiento social, las redes sociales son una excelente manera de conectarse. Sé creativo.
- Es preciso que tengas unas normas de uso acordadas con tus padres. El acceso ilimitado a las pantallas o redes sociales no es saludable, no es inteligente y puede incrementar tu ansiedad.
- Las nuevas tecnologías también son una excelente forma de conectar con tus mayores. Quizás, no puedas ir a comer pasteles a casa de tu abuela, pero grabarla un audio o un vídeo felicitándola el cumpleaños será una enorme alegría para ella.

3 ORGANIZA DISTRACCIONES Y SÉ RESPONSABLE

Cuando las cosas se ponen difíciles, es útil dividir el problema en dos categorías: cosas sobre las que puedes hacer algo y cosas sobre las que no puedes hacer nada, como sucede ahora.

- Para ayudar a llevar la situación, puedes organizar distracciones como hacer actividad física en casa, realizar los deberes, ver una película que te gustó, leer un libro o implicarte en actividades familiares y así encontrar el equilibrio en el día a día.
- Puedes aprovechar para hablar con tus padres de tus gustos, objetivos/metás, ilusiones, preocupaciones y no aislarte en tu cuarto.
- Sé responsable con tus actividades académicas, si tienes que colaborar en casa...

4 CÉNTRATE EN TI Y SIENTE TUS SENTIMIENTOS

- Es muy decepcionante perderte eventos con amigos, partidos, no poder salir... Déjate sentir tu decepción. Ponte triste, llora si lo necesitas, y sigue adelante. De esta forma comenzarás a sentirte mejor más rápido.
- La forma de procesar las emociones y sentimientos es diferente para todos. Unos harán ejercicio, otros pintarán, otros cantarán, otros querrán compartir su tristeza con sus amigos como una forma de sentirse conectados en un momento en que no pueden estar juntos en persona...

5 REALIZA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Realiza una alimentación equilibrada, es decir proporcionada y variada en macronutrientes (50-55% de hidratos de carbono, 30-35% de grasas, 15% proteínas) y micronutrientes (minerales y vitaminas). En esta edad debes tener especial cuidado con el aporte de hierro, calcio y zinc. Para conseguir estos objetivos favorece el consumo de cereales integrales, pasta, arroz, proteínas saludables (legumbres, pescados y carnes poco grasas), además de verduras y frutas. Evita el exceso nutricional (obesidad) o la restricción de alimentos (malnutrición). Es importante comer bien en familia.
- La vitamina D es algo que preocupa mucho en estos días de confinamiento. Para cumplir tus necesidades en vitamina D es suficiente con una exposición solar de cara y brazos, -entre las 10 y las 15 horas, unos 15 minutos al día 3-4 días a la semana-. Potencia, además, el consumo de alimentos ricos en vitamina D (pescados azules como el salmón o la caballa), huevos, productos lácteos y otros alimentos fortalecidos en Vitamina D).

6 PRACTICA EJERCICIO CON VÍDEOS, DE FORMA INDIVIDUAL O EN FAMILIA

- Para alcanzar una condición física adecuada, debes realizar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física con una intensidad de moderada a alta/vigorosa. Lo puedes realizar de forma continua o fraccionada a lo largo del día. Puedes elegir la que te resulte más adecuada según tu maduración y tu condición física y, sobre todo, en función de tus preferencias y motivaciones: Flexiones, bicicleta estática, andar rápido, bailar, Pilates... etc.
- Lo puedes realizar con amigos, a través de las nuevas tecnologías, o con la familia.
- Cuando esté permitido salir a practicar ejercicio físico a la calle sigue las normas establecidas.

7 DUERME BIEN Y ESTABLECE UNAS RUTINAS

Tenemos un reloj biológico interno que nos indica cuándo hemos de dormir. Además, influyen los sincronizadores externos o sociales que cada día ponen en hora nuestro reloj. En el momento actual los sincronizadores sociales (horarios escolares, contactos sociales...) han sido eliminados de repente, por ello, para evitar alteraciones lo ideal es mantener la misma rutina que tenías durante el curso escolar.

- Debes mantener un equilibrio entre las actividades del día y el reposo nocturno. Por la noche debes dormir entre 8-10 horas. Por la mañana, exponte a la luz natural unas 2 horas al día (ventana) y mantente activo (deberes, ejercicio...).
- Duerme a oscuras, no es aconsejable que realices siestas, si las haces tras comer no más de media hora ni más tarde de las 17.00 h. Utiliza rutinas relajantes y evita excitantes o ejercicio al menos 1-2 horas antes de acostarte. Evita la luz de las pantallas o utiliza un filtro de luz azul.
- Debes mantener las rutinas con un horario razonable y estable para ir a dormir y despertarte, así como las comidas, la actividad física, el trabajo escolar y el ocio.

8 EVITA LAS DROGAS

- Los adolescentes tenéis mucho riesgo para el consumo social tanto de drogas legales como ilegales, debido a las características del desarrollo: el sentimiento de inmortalidad, curiosidad, imitación, y querer lograr la independencia. Las consecuencias pueden ser graves tanto en la vertiente física, como psicológica y emocional debido a que tu organismo está todavía en fase de crecimiento y desarrollo.
- El confinamiento puede ser una oportunidad para abandonar malos hábitos. Por ejemplo, si estabas empezando a beber o fumar de forma social, aprovecha para dejarlo y realizar otras actividades que te ayuden: hablar, bailar, practicar algún deporte...
- Si percibes que estás recurriendo al consumo solitario de alcohol u otras drogas, como una forma de afrontar el confinamiento, debes pedir ayuda a tus padres y al médico.

9 SEXUALIDAD RESPONSABLE

- Es importante que tengas cuidado con las relaciones íntimas a través de las redes sociales. Si estás enviando vídeos y fotos, debes saber que esto conlleva un riesgo importante por las posibles consecuencias que pueden tener la divulgación de ese material y un posible acoso posteriormente.
- Es mejor que no mandes vídeos, es preferible que llames por teléfono desde tu habitación, para que sigas manteniendo tu intimidad.

10 QUÉ HACER ANTE SITUACIONES DE MALTRATO

- La violencia hacia niños y adolescentes se ha agravado durante el confinamiento decretado por el estado de alarma. También son víctimas de la violencia de género.
- Si te encuentras en esta situación de riesgo puedes llamar al 112, y si es posible, encerrarte en un lugar donde puedas estar seguro. Otras opciones son llamar a un vecino o salir de casa y pedir ayuda.
- Es importante que encuentres figuras de cuidado y protección adultas, bien sea dentro del núcleo familiar o bien a través de los vecinos, un amigo adulto o incluso un profesor.

11 SI TE SIENTES MAL FÍSICA O PSÍQUICAMENTE ¿CÓMO PEDIR AYUDA?

- Si estás preocupado por experimentar síntomas físicos, debes hablar con tus padres y con tu médico para que puedan ayudarte. Ten en cuenta que la enfermedad por COVID-19, en niños y adolescentes, suele ser leve y la mayoría de síntomas pueden tratarse.
- Tanto si tienes síntomas físicos como síntomas psicológicos puedes llamar por teléfono a tu médico, él sabrá cómo ayudarte.



<https://www.adolescenciasema.org/adolescentes/si-eres-adolescente-este-es-tu-sitio/>

Para más información puedes consultar:

Recomendaciones para padres de adolescentes

1 PUEDE QUE NO PREGUNTE, PERO SEGURO QUE TIENE DUDAS

Todos los adolescentes necesitan saber y entender lo que está ocurriendo a su alrededor. Para abordar sus posibles dudas, miedos o emociones sobre el COVID-19 te sugerimos:

- Preguntarle directamente si tiene dudas en relación con esta crisis que estamos viviendo. Si se muestra reticente a expresarse, muéstrate cercano y disponible para hablar en otro momento.
- Organizar vuestro propio comité de crisis: compartir la información sobre el coronavirus que a cada miembro de la familia os llega por vías diferentes. Esta actividad debe ser una puesta en común de conocimientos y no un enfrentamiento de opiniones. Si surgiera enfrentamiento o descontrol es mejor dar un tiempo para tranquilizarse y después retomarlos de forma más serena.

Todo ello es beneficioso para el adolescente ya que la puesta en común es clave para minimizar los bulos que se difunden en medios y redes sociales. Además, permítele expresar las razones por las que cree que determinadas noticias sobre el COVID-19 son veraces (son de organismos oficiales, tienen estudios serios que los apoyan...); esto impulsará su espíritu crítico.

- Evitar que el coronavirus se convierta en monotema familiar, de esta manera aflorarán inquietudes o dudas del adolescente en un contexto más distendido y menos inmediato respecto a riesgos, como en la sexualidad u otros temas.

2 ACEPTA SUS AFECTOS Y EMOCIONES

Es posible que muchos adolescentes muestren una aparente indiferencia o una ansiedad intensa en relación con lo que está ocurriendo, pero hay que ser cautos en nuestra interpretación para poder ayudarle:

- Practica la escucha activa, es tan importante lo que dice como el cómo lo dice (especialmente si no hay coherencia entre palabras y gestos). En la adolescencia la indiferencia es muchas veces solo un mecanismo de defensa ante una situación que no sabe cómo afrontar.
- Sé objetivo: se muestra indiferente pero está preocupado de si estarán bien sus abuelos o amigos. Reconoce sus gestos de afecto.
- Implícale en proyectos solidarios. Déjale aportar ideas y propuestas de cómo ayudar a los demás en estos momentos. Si la iniciativa es viable, apóyale para que la pueda ejecutar.

3 SÉ UN MODELO POSITIVO DE RESPONSABILIDAD

Esta situación es nueva para todos y genera mucha incertidumbre por lo que es probable que todos (padres e hijos) tengáis más momentos de tristeza, miedo o mal humor.

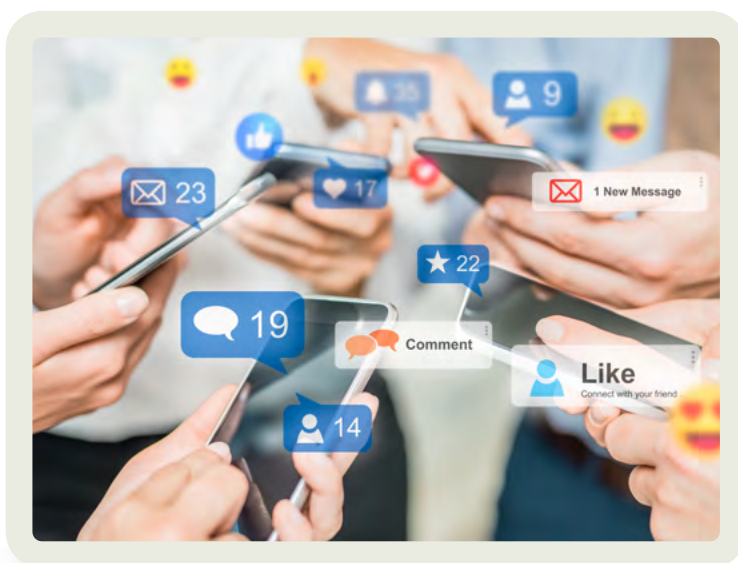
- Como padres conviene ser capaces de identificar nuestras emociones, aceptarlas y verbalizarlas. Este ejercicio invitará a nuestros jóvenes a hacer lo mismo.
- Respeta las normas impuestas por las autoridades, puedes no estar totalmente de acuerdo, pero es necesario.
- Verbaliza tus necesidades de forma constructiva, en lugar de “estás todo el día gritando” exprésale “me gusta más cuando hablas de forma sosegada, porque me permite entender mejor tus opiniones”.
- Establece rutinas diarias (aseo, trabajo, ocio...) y reevalúa su cumplimiento periódicamente. Lo mejor es establecerlas para toda la familia y de forma consensuada.

4 NO TODO VALE, PON LÍMITES AL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Esta situación de confinamiento ha hecho que las nuevas tecnologías sean el único vehículo de conexión con profesores y amigos. Pero no debemos de olvidar que los adolescentes están aprendiendo a controlarse ya que su cerebro está en proceso de maduración, y las tecnologías son muy atractivas para ellos. Es necesario que los adolescentes tengan límites en su acceso a las nuevas tecnologías (en contenido y tiempo).

- Advertirles del riesgo de uso compulsivo y de abuso de las nuevas tecnologías.
- Navegar con ellos explicándoles cuál es el objetivo de determinadas páginas web, y cómo ceder datos o imágenes personales puede comprometer su presente y su futuro. Otra recomendación práctica es crear accesos a páginas de contenido educativo en el mismo escritorio del ordenador, así evitamos contenidos inadecuados para la edad.

El móvil debe de quedar fuera de las sesiones de estudio y no es recomendable su uso en la hora previa a acostarse.



<https://www.adolescenciasema.org/nuevas-tecnologias-de-la-informacion-y-la-comunicacion>

Para mas informacion, recomendamos:

5 TRABAJAR DURANTE LA PANDEMIA: NUEVOS MODELOS DE CONCILIACIÓN

- Si estás trabajando en casa debes ponerte un horario. De lo contrario puedes caer en el error de no lograr desconectar o de no alcanzar tus objetivos laborales por interrupciones continuas. Lo ideal es usar el tiempo que tiene tu hijo asignado al estudio. Establece una rutina de trabajo similar a la que teníais antes de la pandemia, solo cambia el lugar en el que lo desempeñáis. Explícale que tú también necesitas periodos de concentración y que debe respetarlos.
- Si se debe quedar solo en casa mientras tú sales a trabajar déjale organizado ese tiempo. Establece qué conductas no están permitidas en casa durante tu ausencia y qué consecuencias tendría no respetar esas normas.
- Insístele en que si ocurre una emergencia puede comunicarse contigo por teléfono.

6 EL ESTUDIO UNA PRIORIDAD CON ALGUNA LIMITACIÓN

El curso escolar continua y niños y jóvenes han de ser responsables con sus tareas y tratar de seguir el ritmo marcado por el profesorado.

- Sé exigente pero también realista: el estudio en casa con apoyo online del profesorado nunca antes se había puesto en marcha en nuestro país en esta franja de edad y de forma tan precipitada. Por lo que es posible que haya cosas que no comprenda bien y que necesiten una explicación por tu parte.
- No le amenaces con mensajes catastrofistas: “vas a perder el curso...” pero si exíguele que trate de seguir el ritmo impuesto por el profesorado. Si crees que su rendimiento es inadecuado contacta con sus profesores antes de emitir juicios al respecto.

7 LA SOCIALIZACIÓN DEL ADOLESCENTE, LA ASIGNATURA PENDIENTE

- Entiende que su interacción con iguales ahora mismo ocurre a través de las nuevas tecnologías. Los ratos de socialización física de antes se han convertido en ratos de chat o teléfono ahora. Por ello insiste en que conozca las normas y peligros de estas nuevas formas de interacción.
- Invítale a preguntarse qué echa de menos ahora en la relación con los amigos o pareja. Esta reflexión puede llevarle a valorar lo que nunca nos dará la red: el contacto físico y la comunicación no verbal del cara a cara en una conversación.
- Muéstrale cómo una misma afirmación, en diferentes contextos, puede tener un significado muy diferente (desde ser una galantería, hasta una soez e incluso una burla).

- Responde preguntándole lo que él afirma sentir (preguntas en espejo). Ejemplo:

Joven: Estoy preocupado porque un amigo me ha dicho que está bien, pero yo creo que miente porque le han pasado cosas recientemente...

Padre/madre: ¿Por qué piensas que te miente?

Joven: Porque le conozco y él no suele comportarse así.

Padre/madre: ¿A qué te refieres con comportarse así?

Joven: No sé, cuando miente cambia el tono de voz y sobre todo le cambia la expresión, los gestos...

Padre/madre: ¿Qué expresión le cambia?

Joven: No sé papá, él está diferente.

Padre/madre: Lo imaginas diferente cuando está hablando contigo. Y en esta situación de tu amigo ¿qué harías si lo tuvieras delante?

Joven: Le diría que no tiene por qué mentirme, que si lo está pasando mal para eso estamos los amigos y le consolaría si lo necesita.

Padre/madre: Bien. ¿Qué crees que deberías hacer ahora mismo para apoyarle aunque no puedas estar físicamente con él?

Joven: He pensado papá que lo voy a volver a llamar y preguntarle directamente si necesita o le puedo ayudar en algo.

Padre/madre: Muy bien.

8. ¿CUÁNDO TENGO QUE BUSCAR AYUDA ESPECIALIZADA?

- En la situación actual no es recomendable acudir a urgencias, salvo que exista un riesgo vital para el adolescente o familiares (intento autolítico, agresión física que requiera tratamiento...). En el resto de situaciones trata de contactar con su médico de Atención Primaria para comunicarle la situación actual. Su médico sabrá cómo manejar la situación, bien sea a través de él o de una derivación no presencial a salud mental infanto-juvenil del área correspondiente.
- Las situaciones que requieren contactar con su médico son:
 - Descompensación de patología mental previa (consumo de drogas-abstinencia, comportamientos autolesivos en trastornos del espectro autista...).
 - Verbalizaciones de intención suicida o de muerte.
 - Agresiones físicas a sí mismo (autoagresiones) u otras personas de forma reiterada.

<https://www.adolescenciasema.org/si-eres-adolescente-este-es-tu-sitio/para-padres-de-adolescentes/>

Para más información, visita: