

## ¿Cómo ayudar a los jóvenes y adolescentes durante la pandemia?

Los adolescentes se encuentran en una [etapa de cambios](#). Cambios físicos y psicológicos. Durante la adolescencia no se darán las mejores respuestas, ni se tomarán “siempre” las mejores decisiones, porque la parte del cerebro encargada de todos estos procesos no ha terminado de formarse. En estos años la cantidad de [procesos y cambios que tienen lugar](#) podría compararse con un “terremoto”.

Su cerebro comienza una “transformación” que les llevará a poco a poco a ir alcanzando la madurez del adulto.

Los cambios también pueden llevar un posible sufrimiento. Muchas veces no saben bien lo que quieren, se notan confusos ante ciertas informaciones, pueden sentirse presionados por el grupo social y están construyendo su identidad. Los amigos son su centro de referencia y los padres pasan a un “segundo plano”. En la etapa adolescente aparece un distanciamiento respecto a sus padres, que [debido a la COVID-19](#) tendrán mayores limitaciones para poder realizarlo.

La situación en la que nos encontramos ha hecho que no puedan pasar todo el tiempo que quieren con sus amigos. Se han tenido que adaptar y dejar de hacer cosas que eran su día a día. Esto puede aumentar sus [niveles de frustración y en ocasiones se rebelan](#) contra sus padres o la autoridad.

También tenemos adolescentes que han gestionado sus sentimientos de forma diferente, colaborando y ayudando a que la situación mejore.

Los adultos podemos intentar ayudarlos en este proceso para que se sientan seguros, acompañados y tenidos en cuenta.

### ¿Qué podemos hacer?

- Poner [límites](#) con cierta flexibilidad. [Los límites son necesarios](#). Pero algunos límites pueden ser negociables. Se puede hacer una lista con las normas o límites que se consideren imprescindibles, otra lista con los límites importantes (pero no imprescindibles) y otra lista con las normas más accesorias. Las consecuencias de no cumplir las normas serán proporcionales al tipo de límite que no se cumple.
- [Comunicar](#) nuestro mensaje sin insistir. No hay que repetir continuamente las instrucciones. Estar insistiendo todo el rato con lo mismo no hacen que escuchen con más interés ni que los motivemos a cambiar. Si se insiste deja de interesar y aburre la propuesta.
- Validar [sus emociones](#) y conocer cómo se encuentran. Que sepan que entendemos como se sienten y lo difícil que puede ser cumplir ciertas normas. Transmitir empatía. No juzgar.
- Hablar con el adolescente para encontrar quién es el responsable. No el culpable. No se puede buscar cambiar un

comportamiento señalando al culpable. Esto produce malestar en la familia. Y el adolescente puede afectar a su [autoestima](#).

- Tener en cuenta sus necesidades y deseos. El adolescente necesita [relacionarse con sus iguales y sentirse miembro de un grupo](#). Hay que ayudar a buscar cómo hacerlo, siempre protegiendo a los demás y a ellos mismos.
- Ayudar a conocerse mejor y encontrar aficiones que sí pueda realizar. Es un buen momento para descubrir nuevos intereses, nuevos gustos...Retomar un hobby.
- [Reforzar](#) lo que sí hacen bien. Valorar los buenos comportamientos. No pasar de alto sus buenos resultados. No centrarse en lo que fallan. Destacar lo positivo, no lo negativo.
- Darles cierto margen de confianza: que sepan que confiamos en ellos y que siempre tendrán la ayuda que precisen y nuestro apoyo.
- Preguntar *¿cómo te puedo ayudar?* No presionar, ofrecer ayuda y que se sientan libres para poder hablar de lo que necesitan.
- Proyectar esperanza y optimismo. Buscar un deseo que pueda ayudar a llevar mejor esta situación.
- No generalizar: cada persona es diferente. No todos los adolescentes actúan de la misma manera ni son igual de responsables.

### **¿Qué opciones tenemos para [pasar el tiempo en la casa?](#)**

- Practicar [deporte](#): pueden seguir rutinas de ejercicios, ver vídeos en directo y hacer ejercicios “conectados”.
- [Juegos de mesa](#) con la familia.
- Aprender y ayudar [a cocinar](#).
- Conversar con la familia. Recordar otras etapas como la infancia.
- Conocer la situación de los colectivos más desfavorecidos a través de Internet. Se puede investigar qué dificultades pueden tener otras personas. Así se pueden sentir valiosos y competentes. Y experimentar con orgullo su labor de ayuda.
- Sumarse a una [causa benéfica](#). No tiene por qué ser económica. Mientras se ayuda uno se siente mejor.
- Escribir un diario o un relato: escribir todos los días ayuda a ventilar las emociones, se estimula la imaginación y te sientes mejor. Se crean historias donde ellos pueden controlar todo el proceso: lo que ocurre y deja de ocurrir.
- Videollamadas con sus amigos.
- Cine en casa: hay aplicaciones para ver películas con los amigos y se pueden comentar en directo. Por ejemplo [Two seven](#)
- Juegos en línea: a través de ordenador, videoconsolas, smartphone...

Ayudar a otra persona nos ayudará a nosotros. Sentirnos apoyados, queridos y respetados será clave para conseguir los mejores resultados.

El pilar más importante es sentirse unido, [colaborar todos juntos](#) y en la misma dirección.

A continuación Silvia y Ángela (de diferentes edades) nos hablarán en primera persona acerca de lo que supone para ellas ésta situación. De cómo se sienten y cómo lo están viviendo...Dentro vídeos:

---

**Fecha de publicación:** 1-12-2020

**Autor/es:**

- [Ismael Simón Álvarez](#). Psicólogo sanitario. Profesor.. Centro de Enseñanza Gregorio Fernández. Valladolid.

