

Adolescentes y confinamiento

Con este documento pretendemos transmitir una serie de recomendaciones que os ayuden a sobrellevar el día a día con vuestros hijos adolescentes.

A medida que transcurran los días en el estado de alarma en que nos encontramos, nos iremos enfrentando con los **efectos colaterales de una convivencia forzada**. Es necesario aclarar, que estos efectos no tienen que ver con el cariño entre los miembros de la familia, sino con lo *obligatorio* de vivir bajo el mismo techo sin pausas, sin recreos, sin amigos, casi sin espacio para las individualidades.

En el caso de los hijos adolescentes, **las pequeñas situaciones de conflictos cotidianos pueden transformarse en grandes batallas**, forzados a convivir unas cuantas semanas con los padres, justo en el momento vital en el que luchan por conseguir cierta independencia. Este es uno de los motivos, por los que el encierro les va a costar más que a los que estamos en otras etapas de la vida.

Ya sea la organización del espacio, en casas más grandes o pequeñas, la administración del tiempo, los horarios o las tareas a compartir en el hogar, **todo puede ser motivo de discusión** que, de manera exponencial, por la cantidad de horas juntos, puede terminar en enfrentamientos más serios.

· **¿Cómo hacer para que entiendan que es una situación necesaria?**

Para empezar, tenemos que dejarles claro que la reclusión no es un capricho de los padres. Esta información circula por todos lados, seguramente aún más en las redes que ellos siguen.

Entonces, **no se trata de que no entiendan las explicaciones racionales, sino que es el cuerpo el que les pide salir.** De repente, **exigirles por decreto nacional “quedarse en casa”** en la época de la inmediatez, en la que no están habituados a la espera y la paciencia, hará que se topen con el peor de los escenarios. En definitiva, serán semanas difíciles para muchas familias.

Tengamos en cuenta que es una generación que tiene marcadas a fuego las consignas del “hazlo ahora, ni lo pienses, el mundo depende de ti, solo tienes que quererlo”. La consecuencia de este tipo de consignas que escuchamos día a día es que cuando nos topamos con una dificultad, suele generar una gran impotencia e irritabilidad.

Es necesario reconocer, que la convivencia será diferente según sea la relación establecida previamente entre los padres y los hijos adolescentes.

Si para todos será un momento de difícil tránsito, en familias donde existen cortocircuitos en la comunicación habitual, es posible que resulte aún más difícil el entendimiento. Por otro lado, al chocar con los hijos, ya cansados de tanto lidiar, podemos transformarnos nosotros mismos en adolescentes, diciendo frases sin sentido alguno, insultos o reprimendas de pura impotencia o, por el contrario, ceder a todas sus demandas. Nuevamente, es importante que no cunda el pánico y exista una tolerancia mutua. Lo que nos toca atravesar es un territorio desconocido para cada uno.

Aun cuando los hijos adolescentes sean más mayores, **los adultos a cargo seguimos siendo los responsables de mantener cierto equilibrio.** Es indispensable considerar que es un período de excepción, es decir, **no perdamos de vista que la situación es momentánea** y no será siempre así.

· Algunas sugerencias que nos pueden ayudar como padres

Tenemos que intentar que lo que suceda con los hijos durante estas semanas, no deje marcas duraderas. Para lograr esto, es conveniente tener en cuenta algunos aspectos:

- Es importante pensar que todo lo que salga por esas bocas, no está dirigido hacia vosotros, sino que es consecuencia de la impotencia y rabia que les da no poder salir.
- Si somos capaces de entenderlo de esta manera, evitaremos entrar a la lucha cuerpo a cuerpo o grito a grito con ellos y ellos solos se darán cuenta que se han pasado de la raya.
- Hay que ser conscientes de que las confrontaciones serán inevitables. No se trata de dar explicaciones racionales sino de frenar la impulsividad y la auténtica necesidad de estar con sus amigos, más que con la familia. Importante, mantener la calma, no contagiarse de sus estados de ánimo, intentar combatir el momento, siempre que se pueda desde la serenidad del adulto.
- Hablando de momentos, no todos los momentos son adecuados para comunicarnos con ellos, debemos elegir aquellos en que los notemos más receptivos, menos bloqueados por la situación, más predispuestos a la escucha. El éxito de la comunicación con un adolescente depende a veces más del momento elegido que de lo que queremos comunicarle.
- Resulta conveniente invitarlos a momentos de ocio comunes, a la vez que permitirles que pasen más tiempo solos en sus habitaciones. Su individualidad y privacidad son importantes, la calle es un espacio libre de control, la casa no. Es normal que busquen espacios para estar solos y fuera del control familiar, ahora todo dentro de casa.

- En estas circunstancias, **es más importante ceder que persistir en discusiones inviables**. No se trata de una lucha de poderes ni que les quede claro quién manda, eso lo sabe cada uno desde antes que ocurriera esto. Se trata de intentar mantener un autocontrol como padres que facilite un ambiente con la menor tensión posible.
- No hay que olvidar el hecho de que viven en otro planeta, tienen otro ritmo, otro estilo y otras opiniones. Esta es una oportunidad para escucharlos, sin prisas.

Así mismo, intentad ser menos exigentes con vosotros mismos y con las parejas. No es la ocasión para discutir pautas educativas ni los límites que hay que marcar. **La imposición de no poder salir es para todos, el nerviosismo también.**

La situación sanitaria es más grave de lo que podíamos suponer en un principio y el marco general de lo que estamos viviendo se impone a los inevitables tropiezos familiares. Ánimo, comprensión, tolerancia y sobre todo mucho, mucho cariño para ellos.

Las Orientadoras del Centro

Para la realización de este documento se han recogido las aportaciones de Carolina Barrios, psicóloga especialista en niños y adolescentes.