

## **ORIENTACIONES PARA SOBREVIVIR AL CONFINAMIENTO CON ADOLESCENTES EN CASA**

Estimadas familias,

Pasadas ya casi dos semanas en esta situación de aislamiento y teniendo en cuenta que todavía quedan algunas más, sería conveniente tener en cuenta una serie de aspectos relacionados con la convivencia familiar y cómo los adolescentes están viviendo esta situación tan especial y desconocida para todos.

Por ello, estas orientaciones pretenden hacernos comprender cómo puede afectar esta situación a los chicos/as adolescentes y cómo podemos ayudar a que esta experiencia de confinamiento sea más fácil y positiva.

### **1. ENTENDER CÓMO ELLOS ESTÁN ASIMILANDO LA SITUACIÓN.**

Nuestros hijos/as no son adultos ni niños, es decir, se encuentran en ese estado intermedio en el que no son capaces de gestionar situaciones conflictivas por sí solos y al mismo tiempo no van a seguir las indicaciones de sus padres al pie de la letra porque no son niños. Este frenazo en su vida cotidiana puede conllevar que se sientan a veces ENFADADOS, ABURRIDOS, DESMOTIVADOS, IRRITANTES, FRUSTADOS...y la respuesta que les damos como adultos es fundamental.

Ante esto es recomendable mantener la CALMA, ofrecerles la imagen de unos padres calmados, que no pierden el control. Evitar LUCHAS DE PODER cuando se encuentren así e intentar hablar con ellos cuando estén más tranquilos...

Es importante que tengamos en cuenta:

- **El modo en el que nuestros hijos/as interpretan lo que está pasando.** Sería conveniente que habláramos con ellos sobre cómo llevan el aislamiento, cuáles son sus dudas y preguntas sobre el coronavirus, comentar las noticias del día y la información que les llega por la redes sociales (hay que hacerles saber que muchas son falsas!!!), qué piensan de la imposición de quedarse en casa, qué aspectos positivos están sacando, qué profesionales merecen todo nuestro reconocimiento en estos momentos,... En definitiva, interesarse en su modo de ver las cosas y escucharles intentando NO JUZGAR.
- **Comprender el cambio que supone el confinamiento en su vida diaria.** Todo esto ha supuesto una ruptura en sus rutinas, un aislamiento de los amigos/as (tan importantes en esta etapa), un alejamiento de sus actividades de ocio (deportes, aficiones,...) que pueden descolocar al adolescente.

### **2. ESTABLECER UNAS RUTINAS DIARIAS EN CASA.**

- **Establecer un horario para levantarse** de lunes a viernes diferenciado de los sábados y domingos. Es importante que nuestros hijos/as entiendan que esto NO SON UNAS VACACIONES. De igual manera hay que tratar de que se vayan a dormir a una hora adecuada para procurar de 8 a 10 horas de sueño diarias.

- **Trabajo y estudio** siguiendo un horario previamente acordado con ellos. Los profesores/as les están mandando a diario tareas académicas que ellos deben hacer y organizar. La agenda escolar puede seguir ayudando en este sentido. Aunque parezcan muchos deberes, no son más que lo que harían en las horas de clase normal. Es importante **NO ACUMULAR TAREAS**, dedicar a cada asignatura el mismo número de horas semanales que tienen en su horario de clases y estar en contacto con el profesorado. Nuestra obligación como padres es recordarles esto.
- **Alimentación y actividad física.** Hay que evitar que abusen de chuches, azúcares, salados, etc., el aburrimiento incita a ello. Una **DIETA EQUILIBRADA Y SANA** favorece el rendimiento escolar y el ánimo...Una mala dieta suele traer problemas de irritabilidad, cansancio, falta de energía...En cuanto a la **ACTIVIDAD FÍSICA** es muy importante seguir haciendo ejercicio en casa. Pueden preguntar a los profes de Educación Física o en internet hay muchísimas aplicaciones gratuitas para ello.
- **Tareas domésticas.** Los hijos/as pueden tender a relajarse ante este tipo de tareas. Para evitar conflictos, les podemos preguntar qué tareas prefieren hacer (no hacer nada no es posible) o que nos ayuden a hacerlas a nosotros/as. **ORGANIZAR** en común quién y cuándo va a hacer cada cosa los predispone a hacerlo. No imponer, negociar con ellos siempre que sea posible.
- **Ocio y tiempo libre.** Los chicos/a a esta edad necesitan comunicarse con sus iguales y ahora con las redes sociales es muy fácil estar conectados desde casa. No obstante, aunque es necesario respetar este aspecto, todo su tiempo de ocio no puede estar absorbido por el móvil, la tablet o el ordenador. Por ello sería conveniente acordar con ellos y **DISTRIBUIR EL TIEMPO DE OCIO** entre:
  - Redes Sociales: establecer un horario flexible con ciertos límites.
  - Videojuegos: es muy importante controlar el tiempo.
  - Ver la T.V.: previo acuerdo también.
  - Actividades en familia: juegos de mesa, cocinar, aprender cosas nuevas juntos (recetas, trucos, arreglar algo,...)
  - Otros hobbies o aficiones

Teniendo en cuenta estos aspectos básicos, esta experiencia única que estamos viviendo, se puede convertir en un **RETO DE CONVIVENCIA POSITIVO** más que verlo como un encierro obligatorio y tedioso en casa.

Espero que estas recomendaciones os sean útiles; para cualquier duda o pregunta tenéis a vuestra disposición la siguiente dirección de correo electrónico:

[orientacion@puertaaxarquia.com](mailto:orientacion@puertaaxarquia.com)

Mucho **ÁNIMO** y **SALUD** para todos/as

**#YOMEQUEDOENCASA**