



HOSPITAL UNIVERSITARIO
RÍO HORTEGA

Orientaciones para padres en el apoyo a los adolescentes en la situación de crisis del COVID-19

#yo me quedo en casa

Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil del HURH

Informar según las necesidades

- Los adolescentes necesitan también saber y entender lo que está ocurriendo. Evitar dar por supuesto que no tienen dudas o "que ya saben todo", porque no pregunten.
- Compartir la información que a cada miembro de la familia le llega desde los diferentes medios. Intentar evitar el efecto negativo de las noticias falsas y/o alarmistas-sensacionalistas que se comparten en los medios y las redes sociales.
- Evitar la sobreinformación o estar continuamente hablando sobre el riesgo de infección por COVID-19 o sobre los datos de infectados o fallecidos.

#yo me quedo en casa

Informar según las necesidades

- Aunque a los adolescentes les gusta mantener su "independencia", también necesitan saber que tienen a sus padres o a algún adulto de referencia disponible para sus necesidades y preocupaciones.
- Es habitual que los adolescentes muestren una aparente indiferencia sobre lo que está sucediendo (indiferencia que a veces resulta un mecanismo de defensa). Tratar de no juzgarle por ello y señalar aspectos en los que sí que está conectado. Ej. Si muestra preocupación por sus abuelos.
- Preguntar sobre sus dudas, cómo se sienten en relación a la crisis que estamos viviendo y mantenerse cercano, abriendo espacios a lo largo del día Ej. Por la tarde o durante las comidas.

#yo me quedo en casa

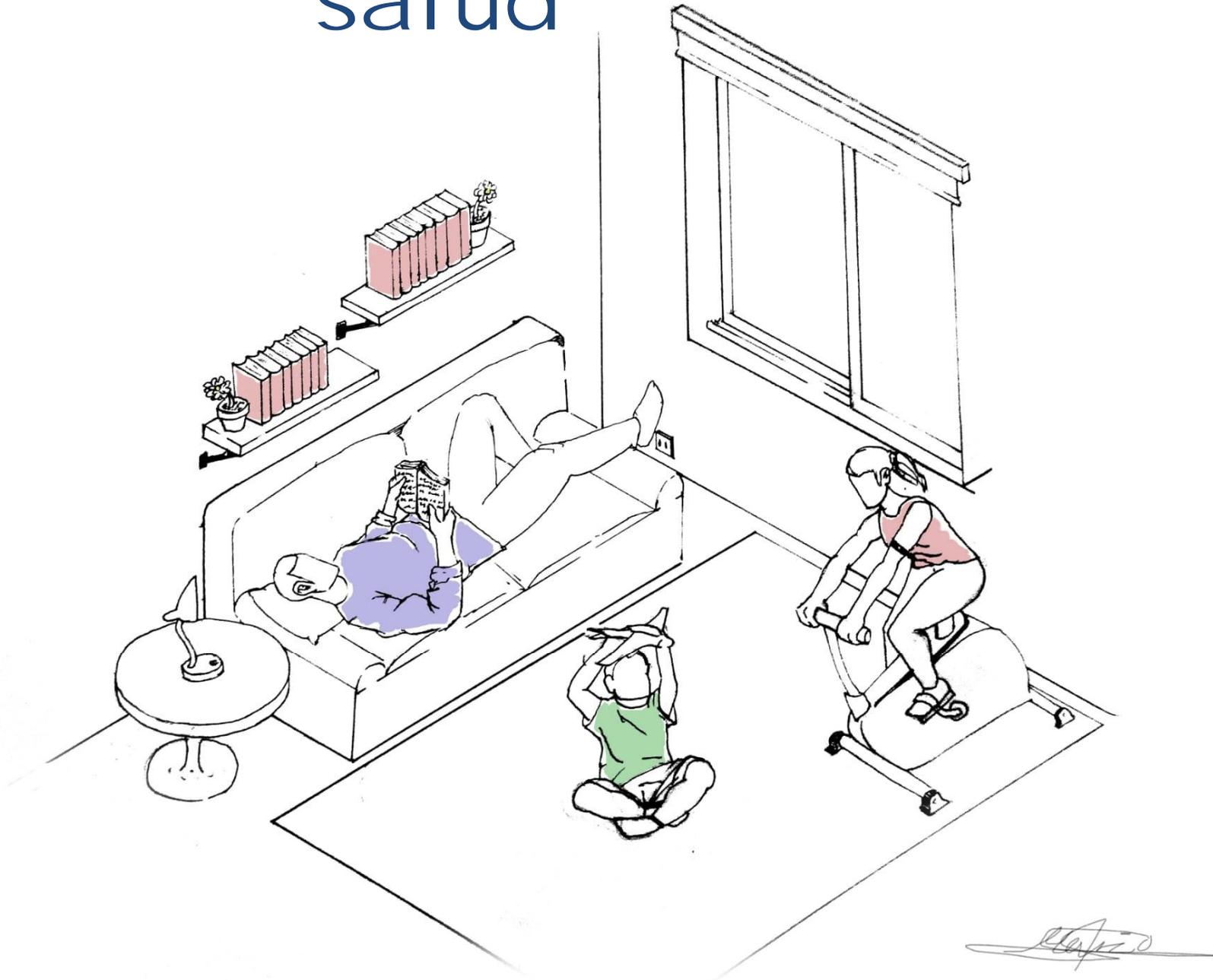
Informar según las necesidades

- Clarificar miedos y preocupaciones.
- Adaptarse a las necesidades individuales y a las diferentes formas de ser.

Elegir los momentos en que puedan estar más receptivos, respetando aquellos momentos, en los que prefieran no hablar.

#yo me quedo en casa

Mantener rutinas y hábitos de salud



Mantener rutinas y hábitos de salud

- Intentar mantener horarios parecidos a los habituales, con actividades académicas y lúdicas/ocio .
- Intentar también mantener horarios parecidos de sueño (para evitar alteraciones cuando vuelvan al colegio/instituto) y de alimentación (promover cinco comidas, al menos dos de ellas en familia).
- Alternar entre llevar a cabo actividades conjuntas con toda la familia y favorecer la intimidad (momentos de poder estar solo, contando con un espacio individual).

#yo me quedo en casa

Mantener rutinas y hábitos de salud

- Las redes sociales y el contacto con iguales a través de la tecnología suele ser un aspecto fundamental para ellos.

Ser comprensivos con la frustración por no tener contacto con los amigos, salir los fines de semana...Verbalizar el esfuerzo en ese sentido con el fin de cuidarse y cuidar a los demás.

- Aunque los adolescentes tienden, a veces, a minimizar los riesgos o a negarlos (puede ser una estrategia defensiva), es importante que comprendan el objetivo preventivo de la situación de confinamiento.

Mantener rutinas y hábitos de salud

- Otorgar importancia a los estudios y tareas escolares pero también clarificando las dificultades asociadas. Ej. No entender determinadas tareas o materias y no enviar mensajes amenazantes anticipatorios acerca de la sobrecarga posterior o sobre el estudio en periodos no lectivos (hasta que no lo confirme su centro educativo).
- Poner unos horarios y límites para el uso de la tecnología aunque siendo flexible y favoreciendo el contacto social.
- Evitar su uso una hora antes de dormir o durante la noche.
- Buscar momentos y ejercicios de descarga motora y deporte. Intentar evitar una excesiva pasividad.

Acompañar y sintonizar con sus y nuestras emociones

- Preguntar cómo se sienten. No dar por supuesto que "pasan de todo" o que no les afecta la situación.
- Compartir emociones y ser comprensivo con nuestras propias reacciones emocionales y con las de los demás: no negarlas sino aceptarlas y validarlas como parte de la situación de crisis que estamos viviendo.
- Es normal tener momentos de ansiedad, tristeza, mal humor... Lo importante es poder identificar las propias emociones, aceptarlas y poner palabras a nuestros sentimientos.
- A veces los adolescentes manifiestan su malestar con mal humor, irritabilidad, actitud crítica continua hacia los demás y sobre todo, hacia sus padres.. Ayuda pensar con ellos cómo se están sintiendo y tratar de no entrar en una dinámica de enfrentamientos y discusiones continuas con una escalada de enfados, reproches o reacciones impulsivas y/o violentas.

Acompañar y sintonizar con nuestras y sus emociones

- Si se da una situación de enfrentamiento o de cierto descontrol no es conveniente continuar con la discusión sino que es mejor parar, separarse y darse un tiempo para tranquilizarse y poder hablar después de una forma más tranquila. Lo mismo ocurre si prevemos que la situación puede descontrolarse; es mejor evitar una posible escalada antes de que ésta ocurra.
- Es previsible que se puedan intensificar los frecuentes cambios de humor propios de la etapa adolescente.

#yo me quedo en casa

Acompañar y sintonizar con nuestras y sus emociones

- Reconocer que el funcionamiento de la mente de tu hijo es diferente al de un adulto te ayudara a comprender sus comportamientos y gestionar tus expectativas.
- Tú puedes ir de la mano con él teniendo en cuenta sus límites, gestionando sus frustraciones y acompañando cuando te lo permita.
- Ayuda a tus hijos a que aprendan sus propias estrategias para resolver conflictos, eso lo llevará consigo siempre, si anulamos sus emociones o las compensamos con hiperprotección no les ayudamos a ser autónomos, seguros y confiar en sí mismos.
- Intenta ser un modelo positivo para ellos.

#yo me quedo en casa

Acompañar y sintonizar con nuestras y sus emociones

- Es importante que cada un@ pueda encontrar su propia forma de gestionar sus emociones y que pueda utilizar las estrategias que le sean más útiles para hacer frente a los diferentes signos de malestar: escuchar música, bailar, cantar, técnicas de relajación, estar solo en su habitación... Se les puede animar a aprender en familia, de una forma lúdica, este tipo de técnicas.
- Es muy útil el uso del sentido del humor. La risa es uno de los mayores desactivadores de emociones negativas y permite construir de manera positiva.

#yo me quedo en casa

Importancia de la comunicación



Importancia de la comunicación

- Practica la escucha activa con tu hijo adolescentes. No te quede sólo con lo que te dice, fíjate también en cómo lo que dice, especialmente cuando sus palabras y sus gestos dicen cosas diferentes.
- Comunícate de manera respetuosa con él/ella. Somos su mejor modelo. Para que sienta que la falta de respeto es grave es muy importante que así se demuestre día a día en la comunicación familiar.
- Trata de verbalizar tus necesidades en positivo. Ej. En vez de decir ¡No me grites! Puedes decir "Me gusta más cuando me hablas más bajo"

Importancia de la comunicación

- Utiliza los "mensajes yo". Si algo de lo que él/ella hace te hace sentir mal, exprésalo así, como algo que a ti no te gusta, no poniendo el acento en lo que él/ella hace sino en cómo tú te sientes.
- No le critiques continuamente ni utilices definiciones/etiquetas negativas, estables y generales. Señala sólo lo negativo de la conducta. Ej. En lugar de eres un vag@ decir no te has esforzado en esta tarea. No decir eres un desastre sino este ejercicio/tarea lo has hecho de forma poco organizada.
- Intenta ponerte en su lugar y empatizar con él/ella. Aunque la tendencia del adolescente puede ser aparentar que pasa de todo, que está bien o que nada le afecta, esto no es así.
- Las conversaciones aparentemente triviales, que se inician cuando se está haciendo "otra cosa", pueden ser una buena forma de empezar una conversación más profunda y ser indicio de cierta disponibilidad..

#yo me quedo en casa

Trucos para el estudio de los adolescentes en época de confinamiento

- Poner tiempos de “x” minutos con descanso de 5 min. Pueden poner un stick en una hoja cada vez que se distraen, esto les permitirá ver cómo gestionan su tiempo y hacer de control externo ante las distracciones.
- Ellos conocen cuando se concentran mejor, es importante que aprovechen esos momentos.
- Dedicar 10 min al principio de la sesión para organizar el plan de trabajo diario.
- Sienten que tienen mucha carga de trabajo de repente. Enseñarles a planificar y organizarse en las primeras semanas para que lo puedan ir haciendo solos con supervisión en las siguientes será un aprendizaje que les valdrá para toda la vida. De esta manera también sentirán que el trabajo es más abordable al dosificarlo.

Trucos para el estudio en adolescentes en época de confinamiento

- En general, resulta adecuado evitar distracciones como móviles, televisión, consola...
- Dejar las cosas para después, es muy habitual entre los adolescentes, tener un planning de estudio les ayudará para que luego no se les amontone el trabajo y se haga un círculo vicioso de evitación al esfuerzo. Ponerse una hora y fecha límite les ayudará a reconocer el buen trabajo pese a las dificultades del momento.
- Dejar un espacio para desconectar y distraerse. Puede ser un buen momento para practicar ejercicio, hacer relajación, ducharse....

Uso de tecnologías en tiempos de confinamiento

- Los adolescentes están aprendiendo a regularse, su cerebro está en proceso de maduración. Hay que ser conscientes de que ellos por su propia cuenta no van a dejar de utilizarlos. Por ello es necesario supervisar de manera activa los contenidos y usos, especialmente en los adolescentes más jóvenes.
- Es importante explicarles los peligros del uso indiscriminado y compulsivo de tecnología y que tenemos que acompañarles en este aprendizaje como se hace con otros aspectos del crecimiento Ej. Salidas de ocio
- Sentarse en familia y planificar una rutina, dará orden y sentido ante la situación actual de pérdida de control y conseguirá un mayor compromiso familiar y personal, dejando menos espacio para el uso inapropiado de tecnologías.

#yo me quedo en casa

Uso de tecnologías en tiempos de confinamiento

- Educar en lo importante y lo bello de las cosas reales Ej. del contacto que ahora no podemos tener y cómo no es sustituible por la esfera virtual.
- Poner unos horarios y espacios para el uso de tecnologías Ej. A que hora se deja el móvil fuera de la habitación, evitar uso durante las comidas y espacios comunes....Establecer zonas y momentos libres de tecnologías

#yo me quedo en casa

Uso de tecnologías en tiempos de confinamiento

- Clarificar apps, videojuegos y series recomendables y las no permitidas. Conversa sobre sus actividades online favoritas.
- Explicar la necesidad de no compartir datos personales y la regla de oro “PENSAR antes de PUBLICAR”.
- Sobre todo en los más adolescentes más jóvenes y/o en los que tienen más dificultades para autocontrolar el tiempo de uso de tecnologías, se puede hacer uso de herramientas de control parental para limitar el tiempo de uso. Algunas útiles son las del propio navegador y sistema operativo, pero otras útiles son Qustodio, Family Link o Eset Parental Control. Si se usan estas herramientas es importante que sea algo acordado previamente con él/ella y que se transmita que es una forma de cuidar no de controlar.

Uso de tecnologías en tiempos de confinamiento

- Explicarles que no deben usar la cámara web con desconocidos y si se encuentra en una situación cibernética que no sabe resolver, que sepa que puede contar con los padres o algún adulto de referencia para que les escuche y ayude.
- Reflexionar sobre la importancia de la intimidad y cómo el exponer toda nuestra vida puede ser algo “popular” y que hace que se ganen “likes” pero también supone una tiranía porque todos esperan algo de nosotros ideal y puede hacer que actuemos de manera indiscriminada y poco respetuosa con nosotros mismos.
- Es necesario ser conscientes que es una época especial y que seremos mucho más flexibles en sus horas de uso Ej. Ahora también compensan el espacio de interacción social pero valorando también que no sea la opción en exclusiva.

Conciliación del trabajo

- Si trabajas en casa es importante tratar de ponerte un horario. El llevar el trabajo a casa es más seguro y cómodo en algunos aspectos pero también tienes el riesgo de estar todo el día sin desconectar o poder hacer otras tareas.
- Intenta usar tiempos en los que tus hijos estén realizando otras tareas, entretenido en sus juegos.
- Explícale que tú también necesitas periodos de mayor concentración y pide que respeten ese espacio para posteriormente centrarte en ellos.
- Si se deben quedar solos mientras tú sales a trabajar es recomendable dejar organizado ese tiempo a través de una rutina, establecer asimismo conductas que no son permitidas Ej. Consumo de tóxicos y dejar claro como poneros en contacto en caso alguna situación urgente.

#yo me quedo en casa

Para cuidar bien, hay que cuidarse

- Actuar de modelo en priorizar la necesidad de cuidado nos va a ayudar a poder cuidar mejor a nuestros seres queridos.
- Autocuidado: márcate unas actividades sencillas que hagan sentir que tienes tu propio espacio Ej en lo físico, mental, social, espiritual...
- Haz un plan de autocuidado: impleméntalo en tu rutina diaria. Es tan necesario ahora como otras actividades.
- Mide cada cierto tiempo cómo va el proceso y recapacita sino lo estás llevando a cabo. Modifica aspectos para que logres tu objetivo.
- Respétate, sé consciente de tus limitaciones pero también reconoce tus potencialidades. Puedes repetirte "Lo estás haciendo bien". Juzgarse no ayuda más que a sentirse peor.
- Si reconoces algo que no estás haciendo bien o que no te hace sentir bien para y piensa cómo lo puedes modificar.

#yo me quedo en casa



Visión constructiva de la crisis

- Es una situación que la mayoría de las personas no hemos vivido anteriormente, es un buen momento para hablar con los adolescentes sobre la adaptación a los cambios, a la incertidumbre...cómo las necesidades y prioridades son relativas y empatizar con la perspectiva del “vulnerable o desprotegido” que en otros momentos se pueda ver estigmatizado Ej. Personas enfermas, en riesgo social...
- Promocionar conductas de solidaridad alivia el malestar y hace sentirse útil.
- Transmitir el confinamiento no tanto como una prohibición sino como un acto preventivo, de solidaridad y de acción común, elogiando y favoreciendo la parte altruista y solidaria del adolescente (aunque también dando por supuesto que en algunos momentos pueden aparecer el enfado y la rabia y actitudes individualistas y poco solidarias: forma parte de la dualidad habitual de la adolescencia y en general del ser humano).

#yo me quedo en casa

Visión constructiva de la crisis

- Otorgar un papel importante al adolescente en la situación de crisis. Dado que es habitual que tengan un buen manejo de las tecnologías, se les puede pedir ayuda en este sentido. Deja que te enseñen a hacer cosas que tú no sabes.
- Puede también ser bueno apoyar sus posibles iniciativas solidarias y también sus posibles ideas para favorecer las relaciones, el clima familiar y hacer más llevadera la situación de confinamiento.
- La expresión artística: escritura, música, dibujo,..es siempre una buena forma de expresión emocional.

#yo me quedo en casa

Visión constructiva de la crisis

- Las familias van a estar juntas.
- Puede ser una oportunidad de encuentro con los adolescentes, sin las prisas y ataduras del día a día. Este encuentro tampoco debe forzarse ya que hay que tener en cuenta que el adolescente necesita su espacio: aunque por una parte necesita a sus padres y quiere estar con ellos, también necesita estar sol@ para no sentirse asfixiad@ o agobiad@.
- En este sentido es habitual que pueda sentir cierta claustrofobia ante la "obligación" de permanecer juntos y no poder salir de casa.
- Aprovechar a hacer actividades que habitualmente no se hacen: cocinar en familia, juegos de mesa, ver los álbumes familiares de fotos, contar anécdotas de familia o de cuando eran más pequeños... esta forma ayudara a reconectar con emociones y facilitará que sea más fácil llevar el confinamiento.
- Es también un buen momento para mostrar un interés genuino por las cosas que le gustan y poder compartir con él/ella esos momentos de ocio.

Cuando pedir ayuda especializada

- Ante la aparición de pesadillas, problemas de sueño, crisis de ansiedad o angustia de difícil manejo
- Ante agitación motora.
- Si aparecen verbalizaciones sobre deseo de muerte o gestos suicidas
- Cuando aparecen conductas autolesivas o heteroagresivas
- Si las normales discusiones o conflictos familiares son continuos, intensos y/o difícilmente manejables y/o aparecen reacciones violentas en uno o más miembros de la familia o si sienten están desbordados.
- Ante descontrol por abstinencia a sustancias y otras dependencias.
- En descompensaciones de patologías previas de salud mental.

Cómo pedir ayuda especializada

- Evitar acudir a la urgencia del hospital
- Ponerse en contacto con la Unidad de Salud Mental Infanto Juvenil o a través de su pediatra.
- Las consultas externa de Salud Mental Infanto Juvenil se han cancelado presencialmente pero estamos disponibles a través de consulta telefónica o de urgencia presencial si fuera necesario
- Mail: smentalcovid19.hurh@saludcastillayleon.es
- Teléfono: 983413772

#yo me quedo en casa