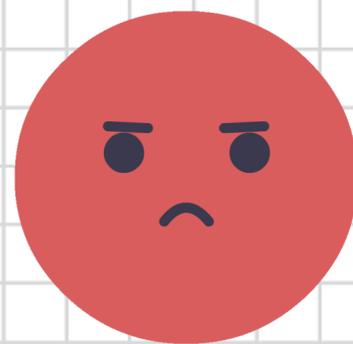
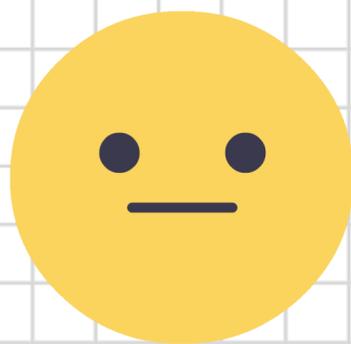


# GUÍA 1



## Adolescentes en cuarentena

Ser adolescente es difícil, y el coronavirus lo complica aún más. Con el cierre de los colegios y la cancelación de eventos, muchos adolescentes se están perdiendo algunos de los momentos más importantes de sus jóvenes vidas, y también actividades cotidianas como conversar con amigos o participar en clases.



Seguir estos prácticos consejos podría ser de ayuda:

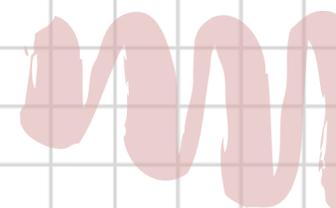
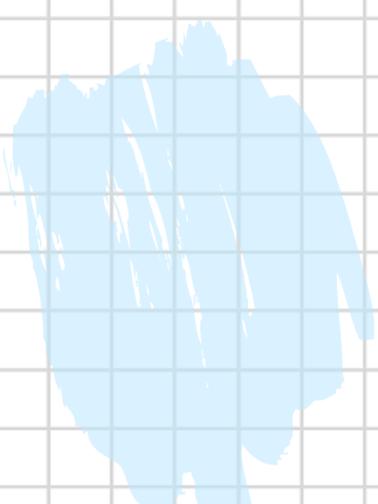
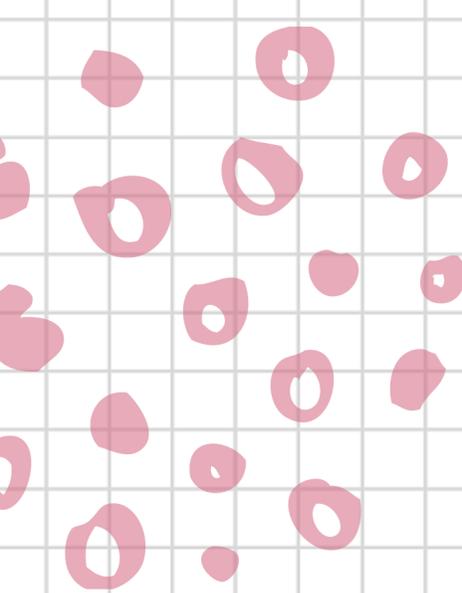


**Queridos/as madres, padres y apoderados:  
Mi nombre es Paola González, psicóloga PIE de 7º y 8º  
básico.**

**Durante estas semanas, les enviaremos información y/o actividades a realizar con sus hijos/as o actividades que deberán realizar ellos mismos con su supervisión; lo cual tiene por objetivo acompañar a los estudiantes y sus familias desde el ámbito psicoeducativo.**

**Por favor, si usted considera requerir ayuda respecto a los procesos socioemocionales relacionados a la contingencia que estamos vivenciando, escríbame a [pgonzalez@montessoriarica.cl](mailto:pgonzalez@montessoriarica.cl)**

**Estaré atenta a sus dudas y consultas.**

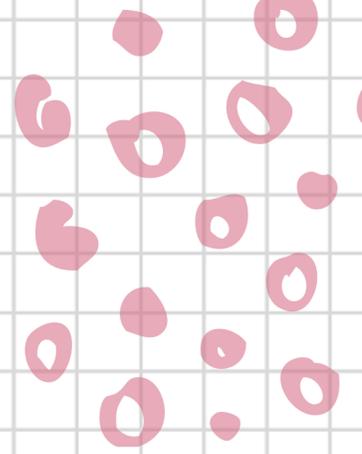


## ¿Cómo podemos proteger su salud mental?

- Reconocer que la ansiedad es normal: Explica a los adolescentes que tengas cerca que es totalmente comprensible que los cierres de los colegios y las noticias alarmantes les angustien. De hecho, es lo que se supone que deben sentir. Los psicólogos reconocen desde hace tiempo que la ansiedad es una función normal y saludable que nos alerta de las amenazas y nos ayuda a tomar medidas para protegernos. Asegúrate, de recordar a tus hijos adolescentes que deben utilizar fuentes fiables para informarse y que tienen que comprobar cualquier dato que reciban por redes sociales. Explícales, también, que, si les preocupa estar experimentando síntomas de la enfermedad, es importante que lo digan cuanto antes. Recuérdales que no hay que alarmarse porque la enfermedad COVID-19 es generalmente leve, especialmente para los niños y jóvenes. También es importante recordarles que muchos de los síntomas del coronavirus se tratan fácilmente.
- Crear distracciones: Cuando estamos bajo condiciones difíciles, es muy útil dividir el problema en dos categorías: cosas sobre las que puedo hacer algo y cosas sobre las que no puedo hacer nada. Hay muchas cosas que caen en esa segunda categoría en este momento, y eso está bien, pero una cosa que nos ayuda a lidiar con esa frustración es crear distracciones. Se sugiere que los adolescentes vean sus películas favoritas después de hacer los deberes y se vayan a la cama con una lectura a elección para desconectar de las preocupaciones del día.
- Encontrar nuevas formas de conectar con los amigos: Es importante que pasen tiempo con sus amigos a pesar del distanciamiento social, y para ello pueden ser útil las redes sociales. Puedes animarles a usar Tik-Tok como el #safehands (manos seguras). Nunca subestimes la creatividad de los adolescentes, por lo general ellos encontrarán nuevas formas de conectarse on line sin problema. Pero no es buena idea que tengan acceso sin restricciones a las pantallas y las redes sociales. Eso no sería saludable, ni inteligente y podría amplificar su ansiedad.
- Concentrarse en uno mismo. ¿Tu hijo/a ha querido siempre aprender algo nuevo? Recuérdale que ahora es momento de hacerlo. Anímale a que pase tiempo aprendiendo a tocar un instrumento, o que empiece a escribir un cuento. Que se concentre en sí mismo y encuentre formas de usar su nuevo tiempo libre es una forma productiva de cuidar su salud mental. Animemos a los adolescentes a hacer una lista de todos los libros que quiere leer y de las cosas que quiere hacer antes de que acabe el aislamiento...



# Anima a los adolescentes a expresar sus sentimientos:



- Expresar los sentimientos: Perderse eventos con amigos, salidas de ocio o partidos, es increíblemente decepcionante para los adolescentes. Estas son pérdidas importantes y molestas para ellos, y lo mejor para ayudarles a lidiar con esta decepción es que les animemos a expresar sus sentimientos. Permitámosles estar tristes para que luego se empiecen a sentir mejor. Recuerda que cada uno procesará sus sentimientos de forma diferente: Algunos niños van a centrarse en leer, dibujar, escuchar música... otros querrán hablar con sus amigos y compartir su tristeza.
- Ser amable con uno mismo y con los demás: Algunos adolescentes se enfrentan al cyberbullying también en tiempo de aislamiento debido al coronavirus. Ahora es un buen momento para tener charlas con nuestros hijos e hijas y animarles a que, si sufren acoso o si lo presencian, hablen con algún adulto para encontrar ayuda y apoyo. Explícales, además, que ahora más que nunca necesitamos ser cuidadosos con lo que compartimos o decimos que pueda herir a otras personas.
- Controlar nuestro propio comportamiento como adultos: Las madres y los padres, por supuesto, también están ansiosos y nuestros hijos tomarán señales emocionales de nosotros. Los padres deberán hacer lo que puedan para manejar su ansiedad y no compartir demasiado sus miedos con sus hijos. Los adolescentes confían en sus padres para que les den una sensación de seguridad. Es importante que recordemos que ellos son los pasajeros en esto y nosotros conducimos el auto. Y aunque nos sintamos ansiosos, no podemos dejar que eso les impida sentirse como pasajeros seguros.



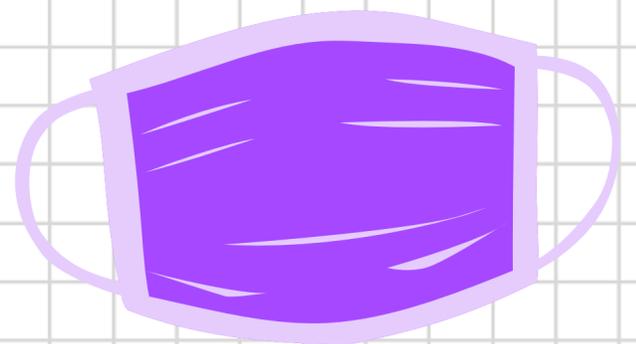
# Ejercicio Práctico en casa:

## ¿Cómo me siento?

### Materiales:

Hojas de papel, lápices grafito y de colores para toda la familia participante.

- Primer paso: Los adultos encargados de los adolescentes, deberán haber leído el texto anteriormente expuesto.
- Segundo paso: Elegir a un coordinador de esta actividad, y reunirse como familia en torno a una mesa o en el living de la casa. La idea es que todos tengan la posibilidad de mirarse.
- Tercer paso: Entregar materiales a cada integrante de la familia. El coordinador deberá indicar que todos los integrantes deben escribir en sus hojas la siguiente pregunta:
  1. ¿Cómo me siento con lo que está ocurriendo (covid-19)?
  2. Dibujar y pintar un objeto que represente mi estado de ánimo actual. Por ejemplo, dibujar y pintar un árbol, y explicar por qué me siento como un árbol.
- Cuarto paso: Compartir las respuestas con toda la familia. Si es necesario cada integrante de la familia puede preguntar más cosas acerca de la respuesta que dé cada uno/a.
- Quinto paso: El coordinador cerrará la actividad, comentando que es válido sentir distintas emociones, y que si alguien tiene algo que comentar durante estos días, es importante que lo haga, buscando ayuda en los adultos de la familia.



**Paola González C.**  
**Psicóloga PIE**  
**7º y 8º básico**