

P



A



D



R



E



S



E-CUIDAMOS  
#YoAprendoEnCasa

13-18 AÑOS

## Cuarentena CON ADOLESCENTES

Hemos pasado con los adolescentes del **#MañanaNoHayClase** al **#YoMeQuedoEnCasa** para quizá, esperamos que no, llegar al **#YaNoLoAguantoMas**

Poco se habla de esta franja de edad para la que esta crisis supone mucho.

En palabras de Javier Urra: "Para un adolescente no salir es una privación de libertad gravísima". Si siempre se ha hablado, incluso escrito libros sobre "Cómo sobrevivir a la adolescencia de sus hijos" (Michael Carr-Gregg) o sobre "¡Socorro! Tengo un hijo adolescente" (Jean Bayard), ahora, más que nunca es necesario tener en cuenta a nuestros hijos de esta edad.

10  
PAUTAS  
PARA SOBREVIVIR

### 1 Dales su tiempo

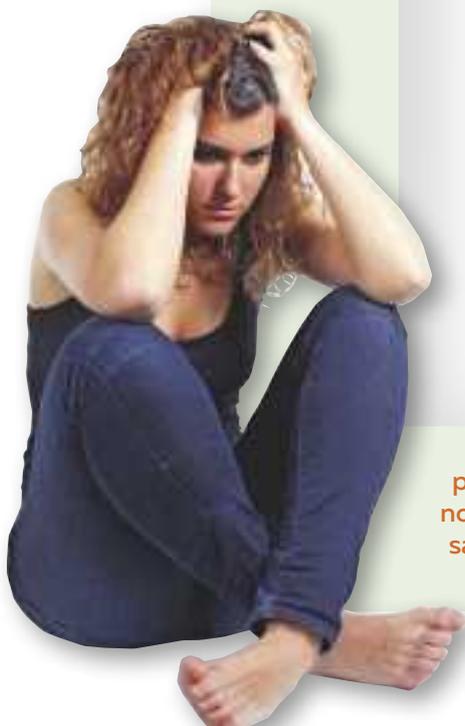
Tiempo para estar solos, para que se encierren en su habitación y en su mundo de ensueño, para que rumien sus frustraciones y sus anhelos. Tiempo limitado, eso sí. No hace falta un horario para esto, solo que entendamos que necesitan esa soledad.

### 2 Déjales su espacio

Déjales también su espacio físico para distanciarse, para ordenar o desordenar su habitación, para hacer limpieza o para que hagan que hacen limpieza. Paciencia y tolerancia, su orden no es nuestro orden. Su espacio es suyo, ahora más que nunca. Que "redecoren su vida".

### 3 Permite su enfado con el mundo

A todos nos está costando situarnos, pero los adolescentes en su psicología, son egocéntricos. Tendrán un proceso de duelo hasta asimilar todo esto. Piensan: "¿Cómo ha podido pasar todo esto y por qué me haya pillado en medio!". "¡Todo son privaciones y prohibiciones!". Además, no hacen más que repetir en las noticias que no son población de riesgo, ¿entonces? Sin embargo, pasado ese duelo, sacarán lo mejor de sí mismos y convertirán su egoísmo en solidaridad y su egocentrismo en empatía.



P



A



D



R



E



S

## 4 Entiende sus sentimientos

No todos los adolescentes son especialmente comunicativos. No nos contarán lo que sienten o no sabrán ni tan siquiera ponerle nombre: miedo, ansiedad, soledad, abatimiento, tristeza... Pero nosotros, sus padres, sabemos detectar cuándo están "operativos", cuándo "fuera de cobertura" y cuándo "reciben señal". Acércate a ellos, no directamente, pero sí a través de sus series favoritas, de su forma de comunicarse en las redes, de sus challenge (retos virales).

## 6 Permite que se conecte

Las redes sociales, internet en general, son ahora su mayor nutriente para mantener activa la dimensión social. Entre la hiperconexión o el estar todo el día enganchado y mantener las normas que hubiese en casa previas a esta crisis, hay un término medio. Ahora necesita ese tiempo de conexión. Negocia los límites del mismo.

## 7 Usa el buen humor

Los adolescentes son expertos en esto del buen humor, son un pozo de risas desternillantes. Quizá la cuestión es que los adultos no siempre entendemos este humor o no le vemos la gracia. Dejémonos enseñar, seamos humildes, que nos expliquen, que nos hagan partícipes de esas carcajadas que les dan dolor de tripa. Reírnos juntos y hasta reírnos de nosotros mismos es muy desestresante.

## 9 Supervisa su organización

No fiscalices, no controles; pero supervisa el tiempo que dedica al estudio, a las tareas del hogar, a las redes sociales, a las series, a estar "tirado a la bartola"... Partir de cómo se quiere organizar el adolescente, y desde ahí, dialogar mejoras más que organizar o imponer un modelo nuestro.

## 8 Concede algún extra

Haz algún guiño, cede en algo, concede algún capricho, permite lo extraordinario en una situación que también lo es... luego también será más fácil negociar otras cosas.

## 10 Ayúdale a cuidar lo físico

Aseo, alimentación sana y ejercicio diario. Solos, en familia, en encuentros virtuales... como prefieran. En este sentido, tú, adulto, eres su mejor ejemplo.

## 5 Invítale a abrir ventanas al mundo

La solidaridad y la generosidad son el antídoto perfecto para ellos y para estas situaciones. ¿Qué pueden hacer por los de casa? ¿Y por los de fuera? ¿A quién pueden llamar? ¿Qué mayores o personas vulnerables hay en su entorno? ¿Cómo pueden ayudar con esa gran especialización que tienen en nuevas tecnologías?

Ojalá terminemos esta crisis con **#YoDesdubriAlAdolescenteQueTengoEnCasa**, y resultó ser, por cierto: maravilloso, interesante y único.