

## Cuarentena adolescente. Entre el caos familiar y la conquista de nuevos vínculos afectivos

***Se complican la relación y las responsabilidades en el hogar; se sienten invencibles frente al coronavirus y no miden el riesgo que puede implicar no respetar las medidas de distanciamiento social***

Sandra Peña nunca pensó que iba a ser tan difícil la cuarentena. O ese aspecto de la cuarentena: convivir con dos hijos adolescentes. Lograr convencerlos de que no salgan o de que los novios no pueden venir a verlos. O pedirles que ordenen su habitación y que colaboren con las tareas de la casa. Sandra es arquitecta, tiene 48 años y está separada. Vive en Palermo con sus dos hijos, Andrés, de 18, y Mar, de 15. Aunque trabaja desde casa, la rutina familiar la está desbordando. “Es agotador. Ayer fui a hacer unas compras y cuando volví me encontré con Andrés que estaba a punto de irse a correr”, cuenta. “¿A dónde te creés que vas?”, le dijo la madre. “A correr, ahora se puede, lo dijo el otro día el Presidente”, fue la respuesta del adolescente. Y el ultimátum llegó: “No te vas a ningún lado”.



*Convivir con adolescentes durante la cuarentena puede resultar un desafío.*

Después de más de un mes de encierro, se sienten invencibles y quieren salir con cualquier excusa. ***Los que tienen entre 18 y 25 años son el segmento que más signos de depresión severa manifestó en este tiempo de encierro,*** según una investigación que encabezó Fernando Torrente para el Instituto de Neurociencias Cognitivas y Traslacionales del Conicet-Fundación Ineco-Universidad Favaloro, que estudió el costo emocional de la epidemia.

***El dato sorprendió a los investigadores. Creen que es porque los jóvenes son los que se sienten menos vulnerables al coronavirus y son más dependientes de lo que se pensaba al contacto cara a cara con sus afectos. Algo que las relaciones virtuales no reemplazan. “Pensamos mucho en esa tía abuela que vive sola y se puede deprimir. Pero también deberíamos prestar atención a ese adolescente que tenemos en casa y puede estar afectado por el sentimiento de soledad”,*** dice Torrente.

Ileana Berman, psicóloga y especialista en crianza, asegura que

**EL ADOLESCENTE HOY TIENE QUE LIDIAR CON DOS CUARENTENAS:**

- LA DECRETADA POR EL ESTADO Y
- LA AUTOIMPUESTA POR SÍ MISMO EN RELACIÓN CON SU ENTORNO.

La adolescencia, explica, es una etapa definida por la separación. Por la caída simbólica de los

objetos de amor que los acompañaron toda la vida. “Esa caída es lo que le da la posibilidad de identificarse con sus pares tan necesarios para la socialización”, señala Berman, que confiesa que son cada vez más las consultas que recibe sobre **“cómo frenar a los hijos de 15,16 y hasta 18 que, prácticamente, piensan en escapar para encontrarse con sus amigos”**.



Al principio de la cuarentena, en la casa de Erna y Paloma Gutiérrez, de 15 y 18 años, Valeria Burrieza, la madre escribió una rutina para organizar de qué se iba a ocupar cada uno. Pero se fue desdibujando. **“Los cuartos son un caos, porque cada uno fue encontrando su refugio, pero es lo que necesitan para reafirmar su aislamiento en la cuarentena y relajar los momentos de tensión”**, cuenta la madre. “Pero hay muchas cosas positivas. La cena pasó a ser **el momento del día**. Charlamos, es un momento nuevo. Está bueno y espero poder conservarlo”, cuenta. Cada una explora actividades. A las dos se les dio por la costura, y con los barbijos solidarios llenaron la casa de retazos. “La vida de ellos pasa por Zoom. Una me dice: **‘Hoy tomo mates con mis amigos por Zoom’**. La otra noche se quedaron bailando cada uno en su casa así. Es muy loco, pero muestra **la capacidad que tienen de adaptarse**”, dice Valeria.

La cuarentena de Florencia García con sus hijas, en Olivos, es una lucha constante. La mayor intentó instalar al novio al principio del aislamiento, pero después entendió y no volvió a insistir. Como cumplió 18 y no tiene tareas del colegio, Johana está metida en un día sin rutinas. “Fue muy difícil el acomodamiento con ella. **No entiende la importancia vital que tiene como uno más para ayudar con las tareas de la casa y lo difícil que es su no colaboración**”, dice Florencia, con un tono que comienza a desbordarse en su voz.

“Hubo días en que el cuarto llegó a ser un asco, ahora logramos que haya una unión en determinados momentos en los que **todos colaboramos**. No la siento mal de ánimo, no minimiza la situación. **El problema mayor es que los adolescentes no se integran al vínculo familiar**. No se pueden leer como parte de un todo”, dice Florencia.

Para la psicóloga Susana Kuras Mauer es importante no estigmatizar a los adolescentes. Hoy más que nunca.

**“Ellos, como todos, atravesaron estos tiempos extraños con aceptación y vitalidad. Descubrieron hermanos, aprendieron a convivir con ellos. Debutaron en tareas domésticas, mantuvieron sus noviazgos online, festejaron con amigos cumpleaños virtuales. Algún apego afectuoso fue generando el acostumbra miento al adentro.**

**Pero abril tuvo un andar pesado, porque la cuarentena se estiró. Las reservas no son las mismas, los humores se irritaron. La ansiedad crece y la energía adolescente pide calle, necesita libertad”**, reflexiona la psicóloga. •

Evangelina Himitian y Soledad Vallejos

LA NACION

22 de abril de 2020

## VER VIDEO

### Pilar Sordo - Cuarentena y adolescentes

¿Qué hacemos con nuestros hijos adolescentes en cuarentena?

En este nuevo nudo reflexionemos sobre este tema...

<https://www.youtube.com/watch?v=-jCXR9pogiM>

## LOS SEIS TIEMPOS NECESARIOS PARA CONECTAR CON LOS ADOLESCENTES CADA DÍA DURANTE LA CUARENTENA



Los adolescentes tienen cierto estigma de rebeldía lógica porque desean encontrar su propia identidad frente a los padres. Pero, en situaciones difíciles como las de ahora, si se les implica, *pueden ser unos grandes aliados, los mejores «héroes» de la familia*, el puente con los hermanos pequeños... ¿Vamos a ver cómo podríamos implicarlos en una organización familiar en esta obligada confinación en casa?

La Universidad de Padres online viene advirtiendo desde hace años, que nuestros hijos vivirían en una sociedad VUCA (*volátil, incierta, cambiante y ambigua*) y que, por eso, debíamos de prepararnos los padres para educarlos con más fortalezas, capacidades, valores y personalidad. ¿Cómo? Con amor responsable, con estímulos y exigencias, con recursos personales y sociales.

Esta crisis (sanitaria y económica) ya es, lamentablemente, uno de esos grandes retos de la sociedad VUCA .

Estos son algunos de nuestros consejos:

—La familia tiene que estar más unida que nunca en esta situación. Gestionar el reto que supone estar durante semanas en casa, sin salir, lo es. Especialmente para niños menores de cuatro años que no puedan entender por qué no salen al parque, para niños hiperactivos y para adolescentes acostumbrados a salir a la calle y encontrarse con sus amigos.

—Solo una buena comunicación fluida, emocional y razonable puede ayudarnos a evitar en familia las posibles tensiones forzadas producidas por estar reclusos en el hogar, especialmente si, además, este tiene un espacio reducido como las viviendas en bloques de pisos.

—Recurrir a unos buenos hábitos de familia puede ayudar a gestionar mejor el tiempo y la sensación de que todos cooperamos, porque podría darse la tentación de «huir» simbólicamente hacia Internet o los videojuegos como única «salida» posible para «matar» el tiempo abusando de las tecnologías.

—Cada hogar puede tener sus variables, pero para el común de los mismos, mi consejo es que se **aproveche el desayuno de las mañanas o las comidas** para comunicarnos, dando la palabra a todos, ejercitando la escucha activa, haciendo conscientes a los hijos de que nos importa su salud y su futuro... y para poner en común impresiones, sensaciones y tareas del día, frenando miedos obsesivos y manteniendo la esperanza en que saldremos de esta crisis.

—Los adolescentes están pasando una etapa en la que su cerebro, literalmente, se reestructura y **pueden dejarse llevar por sus emociones más primarias de rabia o rebeldía...**, pero también ser capaces de proyectar su sentimiento de heroicidad y sus valores prosociales. Debemos tener en cuenta que en estos días pueden pasar por distintas oscilaciones emocionales. Nuestro consejo es que evitemos alterarnos, intentando comprender lo que sienten para «sintonizar en su misma onda» con lo que sienten y, después, ayudarles a modular e integrar sus emociones, así como su capacidad de razonar, elegir y decidir.

—Mi propuesta es que se realicen lo que llamo *una «Asamblea familiar»*, para que en ella se acuerde el programa de actividades del día, una reunión donde se les haga sentir a los hijos que entendemos sus dudas, sus miedos, sus opiniones..., aunque la decisión de permanecer en casa no pueda alterarse, porque no es negociable.



—**La pasividad no es buena.** Por eso proponemos dividir la jornada en 6 tiempos, lo que nos puede dar un sistema horario que nos resulte más llevadero para no caer en un desorden ansioso e insostenible. La pasividad no favorece el fortalecimiento del carácter que necesitan nuestros hijos. Él o ella puede ser el o la responsable de coordinar uno o varios de estos momentos especiales del día para «descargar» el exceso de obligaciones del padre o la madre (si tienen que ir ambos o uno de los dos a trabajar fuera, o si tienen que realizar tareas acordadas de teletrabajo).

—**PRIMER TIEMPO:** Gimnasio doméstico, momento de actividad física. Se trata de usar el espacio que sea más apropiado para hacer ejercicios físicos de estiramientos, flexiones, musculación con los elementos que dispongamos o simulemos, con aparatos o sin ellos, con o sin ayuda de vídeos de Youtube o de Wii Sport... Si se pueden combinar ejercicios de pilates, con yoga para niños o meditación, mucho mejor.

—**SEGUNDO TIEMPO:** Higiene y limpieza: La crisis del coronavirus es una oportunidad para explicarle a nuestros hijos la importancia de mantener medidas higiénicas de limpieza de manos, de cuerpo, de ropa y del hogar para la salud. En esta tarea puede y debe colaborar toda la familia según su edad y responsabilidad.

—**TERCER TIEMPO:** Escuela en casa: Cada niño hará sus tareas de acuerdo con lo que se haya previsto en su colegio, de su **nivel educativo o de sus necesidades o dificultades educativas.**

—**CUARTO TIEMPO:** Tiempo de lectura: leer un libro apropiado a cada edad les permitirá «salir» a otros mundos imaginarios, mejor si es de aventuras emocionantes. Leer les permite mejorar su comprensión lectora y su vocabulario, su empatía y sus valores, su imaginación y, por tanto, su creatividad. Si el adolescente no tiene el hábito de leer se puede hacer un

«momento de lectura compartida», iniciando el adulto la lectura en voz alta para implicar en la trama al joven que escucha de tal manera que desee seguirla sin esperar a otro día. Conocer las intrigas o el desenlace de «La isla del tesoro» de Stevenson o de alguno de los magistrales cuentos de Edgar Allan Poe, pueden mejorar en ellos la percepción de lo fantástica que es la buena literatura, leída por placer y no por obligación. Investigar luego en Wikipedia o en Google más información sobre estos u otros libros, le ayuda a comprender que el conocimiento está vinculado en redes de información.



**—QUINTO TIEMPO:** Laboratorio de Creatividad. Proponerle a los adolescentes que exploren su imaginación para producir cosas nuevas y creativas es un reto que les interesará. El abanico de posibilidades es muy amplio, creatividad expresiva (escribir un relato, un poema, componer una canción, pintar un dibujo o realizar un comic, imaginar una serie de fotos originales para hacer con el móvil y compartirlas con los amigos, escribir un guión de vídeo o grabar un postcard,...), o creatividad técnica o tecnológica (imaginar una pieza mecánica y montarla, un circuito eléctrico o un robot simple de Lego, idear un posible videojuego aunque tenga que pedir ayuda por Internet a jóvenes programadores...) o de ciencia-ficción científica (cómo detectar la presencia de virus en el entorno por campos magnéticos o inventar vacunas para cualquier cosa según la física cuántica... siendo ellos los héroes principales de esa historia imaginaria... )

**—Sexto tiempo:** Hora de Ocio: con la opción de tener juegos individuales, o compartidos, escuchar música, ver una película juntos y debatirla, dedicar a las redes sociales y a mostrar por teléfono, mail o videoconferencias... el interés y el afecto que sentimos por amigos y familiares que no podemos ver en estos momentos.

Estos tiempos se pueden distribuir a lo largo de la jornada, haciendo breves descansos entre uno y otro, y manteniendo buenas conversaciones en las comidas, a ser posible sin interferencias de la televisión u otros medios. La gestión de nuestros miedos y la autodisciplina será mejor cuanto más control y cooperación demos sobre este plan. Y la clave más importante para los adolescentes: **reforzar las tareas bien hechas, hacerles sentir que confiamos en ellos** y que los necesitamos para ayudarnos a mantener el ánimo y la armonía en la familia, porque cuanto más tiempo pase, más crecerá la ansiedad de no salir a la calle. El día que podamos hacerlo valoraremos que la libertad no es un bien egoísta de uno, sino un espacio ético y social compartido por todos.

**Pedro Molino,**  
tutor y gestor de la Universidad de Padres

ABC. SEVILLA ESPAÑA

05-04-2020

[https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-seis-tiempos-necesarios-para-conectar-adolescentes-cada-durante-cuarentena-202004050200\\_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-seis-tiempos-necesarios-para-conectar-adolescentes-cada-durante-cuarentena-202004050200_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)