

*Pasar la
cuarentena con
adolescentes*



- I. Pasar la cuarentena con adolescentes
- II. Actividades con adolescentes en casa
- III. Actividades educativas con nuevas tecnologías
- IV. Para ti, mamá, papá.

Pasar la cuarentena con adolescentes

La adolescencia no es una etapa fácil para la convivencia familiar, por las diferentes necesidades de los chicos y chicas con respecto a sus padres y madres, la dificultad para comunicarse, los cambios emocionales y hacernos a la idea de que ya no son niños (pero tampoco adultos todavía).

Y si esto de por sí es difícil, se suma esta nueva situación de confinamiento.

Desde Estima creemos que estas situaciones pueden convertirse en oportunidades y desafíos para aprender y compartir, y os damos algunas pistas para ello.

Os dejamos algunos consejos para que transitar por esta convivencia pueda ser enriquecedor.

Cómo pasar la cuarentena con adolescentes:

- 1. Interésate por sus emociones**, por cómo se encuentra ante esta situación, cuáles son sus preocupaciones, si siente miedo o enfado.
- 2. Mantén una actitud de escucha atenta**, activa, sin juicios. A veces sus opiniones son diferentes, pero merece la pena escucharlas.
- 3. Si le preguntas y no quiere profundizar en cómo se siente, respeta su espacio, su ritmo**, todos estos días necesitamos momentos de soledad para asimilar lo que está ocurriendo.
- 4. Anímale a expresar sus sentimientos:** llevar un diario, hacer un poema o canción, una coreografía, etc. Cada chico/a tiene una manera de expresarse, que encuentre la suya.

5. **Comparte tus sentimientos con ellos**, con información apropiada a su edad y sin alarma, pero si nos ven preocupados o tristes es mejor no ocultarles que a nosotros también nos afecta. Lo van a notar igual.
6. **Intenta recuperar espacios en familia**, que con el ritmo anterior del día a día, se pierden.
7. **Ayúdale a enfocarse en lo positivo** de esta situación y en los aprendizajes que vamos a llevarnos de la misma.
8. Es importante que no se descuelguen de sus tareas escolares pero **esta situación por sí misma ya es un aprendizaje**, ya es una oportunidad para madurar, para compartir, para valorar las cosas.
9. Al igual que en los adultos, **evita la sobreexposición a la información**.
10. **Fomenta que mantenga el contacto con sus amigos/as**. Ahora sí es el momento de usar la tecnología para estar en contacto con sus amistades, para hablar, compartir tareas escolares, o simplemente, sentirse acompañados por sus iguales.

ACTIVIDADES CON ADOLESCENTES DURANTE LA CUARENTENA

El principal problema que la mayoría de padres y madres os estáis encontrando estos días y que nos comunicáis, es la dificultad para que no estén tanto tiempo ante las pantallas.

Aquí van **quince ideas alternativas al uso de la tecnología:**

1. Puede ser un buen momento para **descubrir aficiones nuevas** (ajedrez, costura, pintura, magia, etc.).
2. **Potenciar las aficiones** que ya tengan (tocar un instrumento, cocinar, manualidades, etc.).
3. Volver a jugar a **juegos en familia** (parchís, oca, cartas, etc.).
4. Podéis hacer un **collage de fotos**.
5. Re-decorar su habitación, ventana, estantería... con los materiales que tengáis a mano.
6. Que os **ayuden en tareas de casa** que a lo mejor hasta ahora nunca habían hecho: elaborar el menú de la siguiente semana y una lista de compra, regar las plantas, organizar la cocina, etc.

7. Aprovechad para **organizar tareas pendientes**: ropa que ya no les vale, juguetes que ya no usen, etc. Y así, además, les enseñamos el valor de la generosidad y solidaridad.
8. Escuchad música juntos, interésate por sus gustos musicales.
9. Que os ayuden a crear una **“escape-room” casera**, con pruebas, pistas o códigos.
10. Realizar **coreografías** de sus canciones preferidas.
11. Organizar un **debate casero** sobre algún tema de actualidad.
12. **Experimentos caseros** (“volcán casero”, “hielo mágico”, slime casero, etc.)
13. **Hacer una lista con las actividades que os gustaría hacer al finalizar la cuarentena.**
14. **Escribir una carta a los familiares mayores**, de los que estamos cuidando en esta situación.
15. **La importancia de la familia**: hacer un álbum de fotos de su biografía, o escribir su autobiografía, hacer el árbol genealógico y recopilar datos de los familiares.

Y, por supuesto, podemos aprovechar este momento para usar la tecnología en actividades que puedan ser educativas, familiares y que inculquen valores. No sólo los videojuegos son tecnología.



10 ACTIVIDADES EDUCATIVAS QUE PUEDEN HACER LOS ADOLESCENTES CON EL MÓVIL, LA TABLET O EL ORDENADOR:

- 1) **Hacer un álbum de fotos** familiares o personales on-line.
- 2) **Búsqueda de youtubers** que informen de temas **educativos** que sean de su interés, explicaciones académicas de profesores, etc.
- 3) **Crear un canal de youtube o un blog o página web** de contenido educativo, aficiones, hobbies, diario de la cuarentena, etc.
- 4) **Jugar con aplicaciones que mejoran las funciones ejecutivas** (entrenamiento cerebral, atención, memoria, razonamiento, etc.)



- 5) **Hacer resúmenes, presentaciones, infografías, de los contenidos académicos** que tienen que estudiar.
- 6) **Crear y editar videos** (no sólo de bailes y coreografías, también de actividades de la familia, con sus amigos, de explicaciones de temas a estudiar, etc.)
- 7) **Utilizar aplicaciones deportivas** para hacer ejercicio en casa.
- 8) **Visitar museos y lugares de interés de forma virtual**
- 9) Hacer planos, diseñar ropa, dibujar, decorar una casa...
Hay muchas **aplicaciones artísticas** que pueden fomentar su creatividad.
- 10) Podemos aprovechar este tiempo para que nos enseñen a los adultos a utilizar las nuevas tecnologías, redes sociales y aplicaciones. **Que ellos sean nuestros mejores maestros.**

Para ti, mamá, papá.

Rebeldía, protesta, malas caras... Ya eran tendencias normales entre los adolescentes. Ahora, sin salir de casa, compartiendo con la familia 24 horas al día, sin ver a sus amigos... No es fácil para los padres, pero para ellos, tampoco.

“Los adultos somos el referente, el modelo a imitar”.

Lo leemos por todas partes, nuestra capacidad de autocontrol y de manejo emocional son su ejemplo a seguir. No les podemos pedir “buenos modales” desde el reproche o el grito. Y no, no sirve de nada sentirnos culpables si en estos momentos no tenemos toda la paciencia que nos gustaría. Como padres, nunca os habéis enfrentado a una situación como esta. No se trata de ser perfecto todo el día, ni de eliminar los límites. Se trata de compartir con ellos nuestra forma de pedir, de dialogar, de expresar, de estar, de convivir.

Los padres también podemos aprender día a día.

Para ti, mamá, papá.

1

Aprovecha esta situación para fomentar el **espíritu de equipo**, la solidaridad y el bien común. Hazle consciente de su responsabilidad en estos momentos, de que sus esfuerzos por quedarse en casa pueden salvar vidas, y de que este virus lo paramos entre todos. Es un sacrificio que tendrá recompensa para todos, pues están contribuyendo al bien de todos y a la Historia.

2

Es momento de flexibilidad. No quiere decir libertad absoluta, la convivencia implica acuerdos y normas. Pero es normal que los horarios se relajen, el aburrimiento, la tensión, el aislamiento, la ansiedad, nos pasan factura a todos. Déjales su espacio, y pacta normas comunes, debátelas con tu hijo o hija y llega a acuerdos.

3

Poned horarios y tareas. No olvidéis las rutinas diarias. Pactad tiempo frente a las pantallas, y tareas en las que deba colaborar. Pactad también las consecuencias de cumplirlo o no, y dadle autonomía para que se autorregule.

Para ti, mamá, papá.

Busca momentos para ti. Si tu estás bien, tus hijos estarán mejor. Evita la sobreinformación, maneja tu ansiedad o preocupaciones, y trata de ser ejemplo de cómo afrontar esta situación.



Esta situación va a ser una vez en la vida.

Míralo como una oportunidad para compartir, para pasar tiempo juntos, para hacer las cosas para las que antes no teníais tiempo. Valora esta oportunidad de acercarte a tu hijo o hija y de conectar con él o ella.



***¡Ánimo,
todo va a salir bien!***