

Adolescentes sin poder salir de casa: ¿cómo les afecta?



Para los jóvenes el encierro tiende a ser más complejo, considerando que las relaciones sociales son fundamentales y que buscan experimentar cosas nuevas. Sin embargo, el impacto dependerá de las características individuales del adolescente, de sus relaciones familiares, así como también de su propio estado emocional.

Para la mayoría de las personas el encierro en el hogar a causa de la pandemia, implica un proceso importante de adaptación. Para los adolescentes tiende a ser más difícil todavía, ya que para ellos es muy importante las relaciones sociales y se encuentran, además, en un proceso de encontrar su identidad, con ganas de explorar y de tener mayor independencia y privacidad.

Cómo aminorar el impacto emocional

La especialista afirma que es normal que en este período los jóvenes se muestren más irritables, ensimismados, que tiendan a discutir más y que reafirmen con mayor ímpetu los límites con los otros integrantes de la familia. Por lo mismo y para sobrellevar de mejor manera el encierro, recomienda a los adolescentes:

- Mantener una comunicación activa con sus pares
- Cuidar horarios de sueño y alimentación
- Practicar algún deporte en casa
- Verbalizar sus necesidades para evitar interpretaciones erróneas
- Equilibrar espacios individuales, sociales y familiares

En cuanto a los padres o quienes estén a cargo de los jóvenes, también cumplen un rol importante en aminorar el impacto emocional que puede producir el encierro en los jóvenes. Para ello, la psicóloga aconseja:

- Reconocer que esta es una situación adversa y que se encuentra fuera de su control
- Tomar en cuenta que hay diversos factores que inciden en la conducta y manejo emocional de los jóvenes
- Entregar espacios para que el adolescente tenga privacidad
- Dar espacio para la expresión emocional adolescente sin cuestionamiento
- Evitar verbalizaciones que minimicen la emocionalidad del adolescente, como, por ejemplo, decirle: “no es para tanto”
- No asumir que lo que ellos interpretan como padres es la verdad absoluta

Entender que el encierro es más complejo para los adolescentes y darles mayor espacio y autonomía, son clave para que enfrenten de mejor manera el encierro y haya una mejor convivencia familiar.

FUENTE: EQUIPO DE SALUD MENTAL CENTRO MEDICO CETEP – C. VERDE

