



Pautas familiares de actuación con hijos adolescentes durante el periodo de confinamiento en casa

Se nos presentan unas semanas duras de aislamiento, lo que implica que las familias debemos encerrarnos en nuestras casas y no mantener ningún contacto físico con otras personas para evitar el contagio y extensión del COVID-19.

¿Cómo puedo sobrevivir a mis hijos adolescentes?



Es conveniente que vuestros hijos mantengan **el orden y las rutinas** diarias, para que se adapten enseguida cuando vuelvan al colegio, pero también hay que permitirles cierta **flexibilidad en el “tiempo libre”**.

Desde el Colegio Nuestra Señora del Carmen, hemos creado esta breve guía con las indicaciones de nuestra psicóloga, **Elvira Vázquez**, para poder sobrellevar esta situación tan difícil, pero necesaria, de confinamiento.

Elvira os propone un ejemplo de un posible “día normal” dentro de esta excepcionalidad.

► **9.00 Levantarse**



Conviene **fijar una hora**, si queremos mantener los hábitos diarios, no pueden estar toda la mañana en la cama.

► **9.00 a 10.00 Desayuno, hábitos de higiene, limpieza y tareas del hogar**

No salir a la calle no quiere decir no ducharse, lavarse los dientes, etc. Se debe ventilar la habitación, **hacer la cama y poner orden** para realizar el trabajo escolar. Una habitación desordenada no invita al trabajo.



► **10.00 a 14.00 Tareas escolares**



Es importante seguir el **horario de clase**, ver qué asignaturas corresponden a cada día y comenzar a trabajar según las explicaciones que van dando los profesores en el **Classroom**. Deben procurar estudiar por la mañana, ya que se está más descansado y se rinde más. (No olvidéis que si vuestro hijo tiene dudas puede preguntar al profesor correspondiente por las vías que os hemos facilitado).

A las 2 horas pueden descansar 15 minutos para tomar un refrigerio y continuar trabajando.

Es importante que los hijos sientan que están **logrando objetivos** y cumpliendo tareas durante el periodo de aislamiento.

► **14.00 a 15.30 Comida**

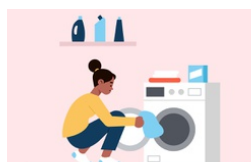
Momento para comer y conversar en familia, muchas veces, por cuestiones de trabajo, no lo hacemos o no disponemos de demasiado tiempo para estar juntos y relajados. Ahora es el momento de **comer juntos, charlar y conocerse más**.



Es fundamental mantener una **dieta sana**, evitar el picoteo constante y las bebidas carbonadas.



Si estamos toda la familia en casa es necesario **distribuir las tareas domésticas**; saber quién es el encargado de realizar cada tarea para evitar discusiones: *encargado de poner la mesa, de cocinar, de recoger la mesa, de limpiar el polvo, de barrer, etc.*

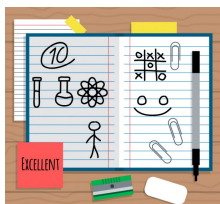


▶ **15.30 a 16.30 Tiempo de ocio**

Para familias que están acostumbradas a ir cada uno por su lado, puede resultar complicado pasar tanto tiempo juntos. **Es necesario crear y respetar espacios y tiempos individuales.**

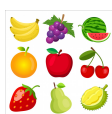


▶ **16.30 a 18.00 Realizo tareas de menos dificultad**



Si por la mañana dedican tiempo a estudiar, ahora, por la tarde, es el momento de hacer los ejercicios o actividades recomendados de cada tema, leer los libros programados, ver los esquemas, realizar las actividades que conlleven menos esfuerzo.

▶ **18.00 a 18.30 Merienda**



▶ **18.30 a 20.00 Deporte y ducha**



Aunque parezca complicado dentro de casa, hay que buscar actividades que se adapten a nuestra situación y permitan realizar **actividad física**, imprescindible para la salud de nuestros hijos y para la nuestra.

Hoy en día hay muchos **videos tutoriales**, con diferentes actividades física para realizar en casa, como bailar que, además de realizar ejercicio, relaja y libera tensiones.



▶ **20.00 a 21.00 Uso de Tecnologías**

Es necesario que los adolescentes mantengan el **contacto con los amigos**, este es el momento.

Eso sí, las pantallas no deben ocupar todo el tiempo. "Puede resultar tentador sentarse delante de la pantalla dos semanas", vale. Pero la novedad se diluirá rápidamente. Cuando las personas dejan de desarrollar sus actividades habituales, el impacto sobre el ánimo puede ser profundo. Confiar en las plataformas de Internet puede no ser la mejor idea.



▶ **21.00 a 22.00 Cena en familia**

▶ **22.00 a 23.30 Ocio en familia**



Aprovechad a ver películas en familia, jugar a las cartas o a diferentes juegos.

► **CONSIDERACIONES GENERALES**

Mantener **una rutina de lunes a viernes**, siendo flexibles sábado y domingo ayudará a vuestros hijos a seguir siendo disciplinados, a su bienestar psicológico y a la cordial convivencia de la familia.

Es importante que los padres seáis **empáticos** con los miedos que manifiesten vuestros hijos, que les contéis la verdad sobre lo que está pasando, con un lenguaje adecuado. Os ayudará **mantener conversaciones** sobre los sucesos y los sentimientos que esta situación está provocando en vuestros hijos.

Hay que permitir que los adolescentes tengan **sensación de control**, de que están colaborando con su aislamiento, para que el miedo disminuya.

Para los padres, buscar información y recomendaciones que vengan de fuentes creíbles, os ayudará a mantener la ansiedad a raya.

Es importante para nuestra salud mental **sentirnos conectados y unidos** a los demás. Para eso, la tecnología es buena aliada. Conectar con los amigos en las redes sociales o por teléfono va a ser importante **para los adultos**. También el realizar rituales como **aplaudir** colectivamente a las horas señaladas nos ayuda a sentirnos unidos.

Os facilito mi correo electrónico por si necesitáis asesoramiento psicológico.

Elvira Vázquez Sastre

Psicóloga Sanitaria y Orientadora

Número de Colegiada 04314

Correo electrónico: vazsarel@nscarmenva.es