# CÓMO CONVIVIR CON ADOLESCENTES DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL

POR GIOVANNA LAVADO GONZALES

LA ADOLESCENCIA ES UN PERIODO COMPLICADO
TANTO PARA LOS MENORES COMO PARA LOS PADRES.
LOS CONFLICTOS, LAS DISCREPANCIAS Y DISCUSIONES,
LAS LUCHAS DE PODER Y LA SENSACIÓN DE IMPOTENCIA
SON PARTE DEL DÍA A DÍA.

Y SI, ADEMÁS, SE AÑADE UNA CUARENTENA
POR UN VIRUS QUE CAMBIA LA RUTINA
Y NO NOS PERMITE SALIR DE CASA
NI LLEVAR A CABO NUESTRA VIDA NORMAL,
LA SUMA DA COMO RESULTADO
UNA ACUMULACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
DE MIEDO, RABIA, TRISTEZA, INCERTIDUMBRE,
ENTRE OTROS.

CUANDO LOS CHICOS
NO ESTÁN EN INTERNET,
ESTÁN CONVERSANDO POR WHATSAPP
ASÍ COMO LO HACÍAMOS NOSOTROS
HACE ALGUNOS –POCOS– AÑOS
EN LA PUERTA DE CASA,
SENTADOS EN UNA VEREDA
O EN LAS BANCAS DE UN PARQUE.

ÉSE ES SU BARRIO,
UN UNIVERSO ONLINE QUE TRATAMOS
PERO NO ENTENDEMOS DEL TODO.

# ANTE TODO

# QUE HAYA PAZ

PARA PODER LLEVAR A CABO UNA FELIZ
Y CALMADA CONVIVENCIA
ES NECESARIO TENER EN CUENTA
LOS SIGUIENTES ASPECTOS:

# EMPATÍA

## ENTENDER CÓMO SE SIENTE
## Y CÓMO ESTÁ VIVIENDO LA SITUACIÓN ACTUAL.

POR LA NATURALEZA Y LAS NECESIDADES
QUE SE PRESENTAN EN LA ADOLESCENCIA,
NORMALMENTE EL(LA) REQUIERE SALIR,
Y SOBRE TODO, RELACIONARSE CON SUS AMIGOS.
ANTE ESTE RETIRO EN CASA,
NO PUEDE LLEVAR A CABO UN ASPECTO BÁSICO
DE SU DÍA A DÍA, LO QUE CONLLEVA
AL AUMENTO DE MALESTAR, FRUSTRACIÓN Y, POR ELLO,
DISCUSIONES EN CASA.
—¿TE SUENA? TODOS PASAMOS POR LO MISMO.—

# RESPETO
# Y TOLERANCIA

ES BUEN MOMENTO PARA PRACTICAR VALORES
COMO EL RESPETO Y LA TOLERANCIA.

FOMENTA EL RESPETO PREDICANDO CON EL EJEMPLO,
SIENDO AMABLE Y COMPRENSIVO(A),
RECONOCE TUS ERRORES SIN AVERGONZARTE Y PIDE DISCULPAS.
—DISCULPARSE NO ES UN SIGNO DE DEBILIDAD,
SOLO DEMUESTRAS QUE TU TAMBIÉN
LO RESPETAS Y ASÍ TE GANAS SU RESPETO.—

DALE SU ESPACIO
PERO TAMBIÉN DALE OBLIGACIONES.

SÉ TOLERANTE, RESPETA SUS GUSTOS
Y ESCUCHA SUS IDEAS.
—SI ALGO ANDA MAL,
TRANQUILO(A),
LEE LA HOJA "DIÁLOGO".—

NO PERMITAS FALTAS DE RESPETO
HACIA TI O HACIA OTROS.
ES IMPORTANTE HACER QUE
REFLEXIONE SOBRE
LO QUE HACE Y CÓMO ESO
NOS HACE SENTIR.

PARA LOS ADULTOS TAMBIÉN ES UN MOMENTO DURO.
POR ESO, NECESITAS TRANQUILIDAD PARA PODER
GESTIONAR LO QUE SE ESTÁ VIVIENDO.

PLANIFICA ESPACIOS PARA TI,
EL TRABAJO, LA FAMILIA Y LOS AMIGOS.
HAZ EJERCICIOS DE RELAJACIÓN, MEDITACIÓN O YOGA.
APROVECHA EL TIEMPO PARA COMPARTIR
ACTIVIDADES CON TUS SERES QUERIDOS,
COSAS QUE NO TENÍAN TIEMPO DE HACER JUNTOS.
—COCINAR, PINTAR, MIRAR FOTOS, JUEGOS DE MESA
O REORGANIZAR LA CASA PUEDE SER MUY DIVERTIDO.—

COMUNÍCATE CON AMIGOS Y FAMILIARES
MEDIANTE VIDEOLLAMADAS.
—HAY PERSONAS QUE NO VES HACE MUCHO TIEMPO.—

# MANTENER LA CALMA

# DIÁLOGO
## (Y CASTIGOS)

A LA HORA DE LLEVAR UN DIÁLOGO E INTENTAR LLEGAR A UN ACUERDO, ES PRIMORDIAL TENER EN CUENTA ÉSTAS TRES PREMISAS:

1. ¿QUÉ LE SUCEDE PARA QUE ACTÚE ASÍ?
2. ¿QUÉ QUIERO TRANSMITIRLE?
3. ¿CÓMO PUEDO HACERLE LLEGAR MI MENSAJE?

BUSCA UN MOMENTO ADECUADO PARA CONVERSAR.
MUÉSTRATE SERENO/A Y TRANSMITE CONFIANZA Y SEGURIDAD OFRECIENDO TU APOYO EN TODO MOMENTO.

ANTES DE EMITIR UN JUICIO, ESCUCHA.
SI TE HACE UNA CONFIDENCIA "UN POCO FUERTE" NO IMPONGAS CASTIGOS SEVEROS, PROBABLEMENTE SERÍA LA ÚLTIMA VEZ QUE SE SINCERA CONTIGO.
—LA CONFIANZA ES UNA VIRTUD RECÍPROCA, NO SE ADQUIERE SINO QUE SE DA.—

LAS SANCIONES NO DEBEN VERSE COMO UNA MEDIDA DISCIPLINARIA SINO COMO UNA FÓRMULA PARA QUE EL/LA REFLEXIONE.
NO DESDE TU PUNTO DE VISTA SINO A TRAVÉS DE RAZONES QUE TENGAN PESO PARA EL(LA).
—PUEDE QUE PARA UN ADOLESCENTE "ESTUDIAR PARA LLEGAR A SER ALGO EN LA VIDA" NO TENGA TANTO PESO COMO "ESTUDIAR PARA TRABAJAR EN LO QUE TE GUSTA".—

LO IDEAL ES QUE EL CASTIGO SIRVA PARA RESTITUIR LO QUE HA HECHO MAL. NO DEBE SER HUMILLANTE, NI DESPROPORCIONADO, NI AFECTAR AL RESTO DE LA FAMILIA. ADEMÁS, NUNCA DEBES RETIRAR EL AFECTO.

FINALMENTE, ESTABLECE PACTOS EN BENEFICIO DE TODOS Y DEJA CLARO QUE LAS CONDUCTAS NEGATIVAS TIENEN CONSECUENCIAS QUE NO DEJARÁS PASAR.

PONER PAUTAS EN CASA RESPECTO A LA NUEVA SITUACIÓN.

ES ACONSEJABLE REALIZAR UNA REUNIÓN DONDE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA PARTICIPEN Y CONTRIBUYAN.

LOS NUEVOS HORARIOS, PARA TODOS, DEBEN INCLUIR TIEMPO PARA TAREAS O DEBERES, OCIO Y JUEGOS.

# ORGANIZACIÓN

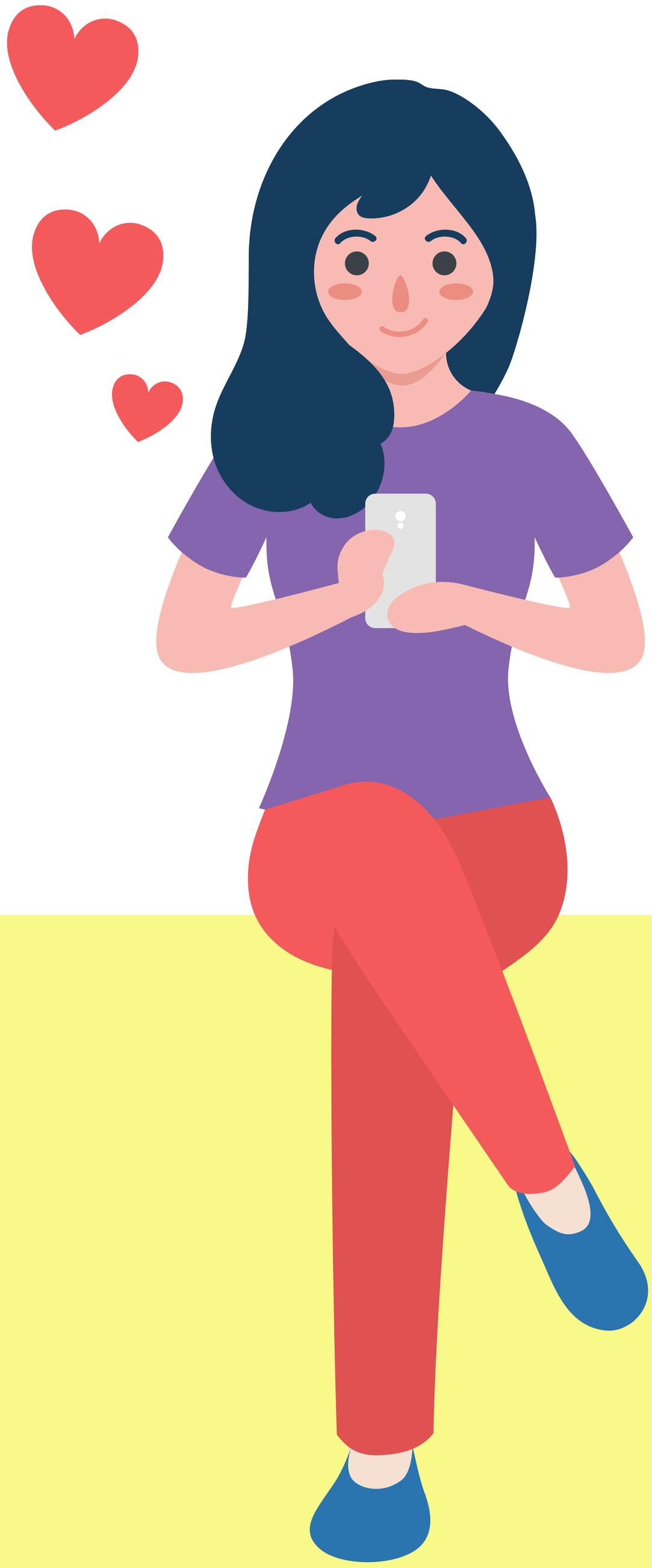
NO OLVIDAR LA RELEVANCIA DE MANTENER
UNA CONDUCTA POSITIVA Y ASERTIVA.
EVITAR LAS LUCHAS DE PODER SIENDO AMABLE
PERO FIRME CON LOS LÍMITES Y LAS CONSECUENCIAS.

EXPRESA TU POSTURA AL TIEMPO QUE RESPETAS
EMPÁTICAMENTE LA DE EL(LA).
ENSÉÑALE QUE TODOS TIENEN DERECHO A OPINAR,
A EQUIVOCARSE, A PEDIR AYUDA, A SENTIR,
A SER TRATADOS CON DIGNIDAD
Y TAMBIÉN A DECIR QUE NO.
—Y ESTO ÚLTIMO ES CLAVE,
LO RECONOCERÁS MÁS ADELANTE.—

SER
ASERTIVO

# TRABAJO EN EQUIPO

Y FINALMENTE,
SER CONSCIENTES DE QUE
ESTA SITUACIÓN ES CRUCIAL PARA TODOS,
POR ELLO,
SI TRABAJAMOS EN EQUIPO
LA CONVIVENCIA SERÁ MEJOR.




# GIOVANNA LAVADO GONZALES

COMUNICADORA SOCIAL Y COACH EDUCATIVA

ADMINISTRADORA DEL COLEGIO AMERICANO MIRAFLORES


MARZO 2020


DISEÑADO POR JUAN JESÚS CÁRDENAS PANTOJA

DPTO. DE INNOVACIÓN DEL COLEGIO AMERICANO MIRAFLORES



IMÁGENES SIN COPYRIGHT DE FREEPIK.ES. ESTE DOCUMENTO HA SIDO CREADO SIN FINES COMERCIALES CON LA INTENCIÓN DE AYUDAR A LOS PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES A SOBRELLEVAR SALUDABLEMENTE EL AISLAMIENTO SOCIAL OCASIONADO POR LA PANDEMIA DE COVID-19.


FUENTES CONSULTADAS: ADOLESCENTES Y CUARENTENA: CÓMO ACTUAR ANTE LOS POSIBLES CONFLICTOS EN CASA – PSICÓLOGA NATALIA MARTÍN – SAPOSYPRINCESAS.ELMUNDO.ES.