

Montevideo, 18 de marzo de 2020

Queridas familias:

La presencia del COVID - 19 (CORONAVIRUS) en las distintas partes del planeta, nos ha puesto a TODOS en una situación de gran incertidumbre y vulnerabilidad.

Para hacer frente a este gran flagelo, es fundamental que sigamos las pautas que cada Gobierno ha implementado para salvaguardar a los más vulnerables y hacer que el sistema sanitario no colapse.

La cuarentena, el alejamiento de la actividad social y laboral, los cierres de los Institutos Educativos, entre otras tantas cosas, son medidas que seguro ayudarán a mitigar los contagios y así, en el mejor de los casos, en corto tiempo volver a la normalidad.

No obstante, esta nueva realidad puede traer consecuencias colaterales de índole psicológica y emocional en uno o varios miembros de la familia.

¿El adolescente?

Los adolescentes no son ajenos a todo lo que sucede sino todo lo contrario, de un momento al otro, se encuentran en una dinámica de vida restrictiva. Se ven impedidos de continuar con su habitual y conocida rutina, como no poder asistir al liceo, visitar amigos y familiares, concurrir a cumpleaños, bailes, centros comerciales, centros deportivos entre otras tantas actividades. Su vida, al momento por dos semanas, se restringe a su propio hogar junto con sus seres queridos.

¿Cómo puede estar transitando esta realidad el adolescente?

Muchas son las formas que el adolescente puede estar transitando esta nueva realidad, de ello depende la personalidad que está construyendo y de cómo el entorno familiar le acompaña.

A modo general es posible que el adolescente sienta:

Ansiedad, que puede devenir en pánico consecuencia de la incertidumbre de la epidemia del COVID -19.

Agobio, producto de la cuarentena.

Confusión por los cambios de rutina y por la sobre - información que conviven en las redes sociales sobre dicho flagelo.

Angustia y enojo por la paralización de la vida social.

Temor por las posibles repercusiones en la economía familiar. Inclusive estrés por el propio estrés familiar.

A su vez muchos adolescentes quizás no cuenten con las "herramientas" psico-emocionales para afrontar sus "vaivenes" emocionales de una forma óptima y saludable.

¿Cómo proceder?

Sabemos que cada familia hace todo lo que está a su alcance para sobrellevar de la manera más feliz este nuevo escenario de emergencia sanitaria.

Igualmente recordamos algunos puntos que pueden ser útiles:

1. Seguir los lineamientos que el Gobierno Nacional día a día va anunciando como medidas de higiene y seguridad (evitar contagios). Dichos lineamientos son el resultado de muchos profesionales de distintas áreas que hacen lo mejor de sí para cuidar a toda la población.
2. Privilegiar los espacios de diálogo familiar para conversar sobre la situación que atraviesa el país y las distintas estrategias que la familia está implementando para

- hacerle frente. Propiciar la participación del adolescente en dar ideas y expresar su sentir.
3. Si asiste a terapia psicológica posibilitar la asistencia on-line.
 4. Favorecer momentos de placer compartido. Pensar actividades donde todas las partes se sientan felices, de nada sirve un juego en que nadie o una de las partes no disfrute.
 5. Habilitar las emociones negativas que el adolescente puede estar sintiendo (son negativas no por "malas" sino que no son lindas de sentir).
Por ejemplo: habilitar la ansiedad por la incertidumbre. Luego reflexionar sobre cómo actuar sobre ese sentimiento: dialogar sobre todo lo que se está haciendo es disminuir la incertidumbre y con ello la ansiedad.
 6. Cuando el adolescente se ve impedido por alguna razón a manifestar su sentir, sus conductas lo denunciarán: puede estar más violento o más aislado.
 7. Permitir y fomentar que participe de las tareas del hogar.
 8. Fomentar el ejercicio en el hogar.
 9. Permitir momentos que quiera estar solo.
 10. Uso y no abuso de pantallas y redes sociales.
 11. De implementarse tareas domiciliarias virtuales para continuar el programa de estudios, acompañarle para que logre los objetivos propuestos, con el menor estrés posible.
 12. Los adultos a cargo, de forma esperable y humana, también pueden estar vivenciando esta situación de crisis sanitaria con mucho estrés, por lo que el clima familiar puede verse afectado negativamente y con ello la vida emocional del adolescente.

¿Si la familia necesita ayuda?

Aquellas familias que sientan la necesidad de comunicarse con el departamento de psicopedagogía para solicitar orientación psicológica para beneficiar la convivencia familiar – adolescente y/o pautas para potenciar las competencias del adolescente para afrontar esta nueva realidad de la manera más saludable posible, por favor comunicarse con: psicsecundariapallotti@gmail.com

De forma conjunta, como comunidad sensible, podremos sobrellevar de una manera óptima y lo más feliz posible, estas semanas de cambios e incertidumbres.

Un cálido abrazo a todas las familias

Lic. en Psicología, Santiago Cabano,
Psicólogo Institucional

