



## 5 maneras de mejorar la relación con los adolescentes durante la cuarentena

Existen algunas señales que muestran cuando un adolescente está pasando por una etapa complicada, y en estos tiempos de confinamiento es mucho más sencillo identificarlas.

No todos actúan de la misma manera, pero si tienen en común algunas prácticas como encerrarse en su cuarto y no salir ni para comer o desvelarse a altas horas de la noche, estar en redes sociales gran parte del día, así como actitudes agresivas o de rebeldía.

Es completamente normal que las desarrollen; sin embargo, durante esta etapa, y con el mundo de cabeza, los adolescentes pueden mostrar de manera más frecuente estos signos. Al grado de que afecte considerablemente la convivencia familiar.

Y es que, primero hay que aceptar que los adolescentes de hoy tienen otra forma de pensar y asimilar el mundo, así que no necesariamente actuarán como sus padres cuando éstos eran adolescentes.

Presentarán una serie de conflictos más profundos y facetas que tal vez a los padres, incluso sabiendo que son adolescentes, les parezca raro y confuso.

### **Hacia una sociedad VUCA\* (FRÁGIL)**

Como indica el Departamento de Psicología de la OETH esta generación se enfrenta a un concepto denominado como sociedad VUCA, es decir, un mundo donde se presentarán situaciones volátiles, inciertas, cambiantes y ambiguas.

La cuarentena, y en general la emergencia sanitaria, ha hecho que todo el mundo conviva en esta sociedad VUCA, se adapte a circunstancias imprevistas y

comience a ver una nueva realidad de las cosas, a darse cuenta que la vida tendrá un cambio de paradigma

Este cambio de paradigma, se agrega a los cambios que ya está experimentando un adolescente. Por eso, a continuación, te presentamos 5 maneras de mejorar la relación con tu hijo y cómo aprovechar el fenómeno VUCA para mejorar la convivencia familiar, con el mundo y cualquier situación que se presente en el futuro:

## **1. Aprovechar el desayuno y las comidas para charlar**

Este es un gran momento para mejorar la comunicación con tus hijos, puedes preguntarles de su vida, escucharlos, identificar sus preocupaciones o simplemente dejarles claro que los apoyas.

Por otro lado, no es necesario que todos los miembros de tu familia se sienten en una mesa para propiciar esta charla. Por ejemplo, invitar a tu hijo a cocinar y enseñarle algunas recetas básicas o un snack también puede provocar que se abran, te platiquen cómo va su vida y tú podrás identificar mejor cómo ayudarlos, darles consejos o tu punto de vista.

## **2. Crear nuevos hábitos**

Es común que para los adolescentes es más sencillo distraerse con las redes sociales, los videojuegos u otro gadget, pero esa no tiene que ser la única manera de mantenerse ocupado. Es bueno –también– generar nuevos hábitos.

Hábitos de aprendizaje como la lectura o hacer algunas rutinas de ejercicios en casa pueden ser buenas prácticas de distracción. Sin embargo, hay otras actividades que pueden involucrar a toda la familia: entretenerse con juegos de mesa e interactivos o simplemente ver una película o serie y analizarla.

## **2. Planear los días**

La unión familiar y el apoyo mutuo son las claves para superar los distintos escenarios que propone la sociedad VUCA. Por eso, durante el confinamiento es primordial que busquen cómo planear los días, hacer una nueva rutina, pues

aquello les ayudará a tener un objetivo distinto cada día, además del trabajo o actividades escolares

### 3. Cuidar que duerman temprano

Este es uno de los puntos más difíciles de lograr, pues implica identificar las razones por las que tu hijo está durmiendo muy tarde. No es recomendable que invadas su privacidad, pero sí debes tratar de monitorear su comportamiento y determinar si la ansiedad o el estado de ánimo tiene que ver con que esté despierto a altas horas de la noche.

### 4. Explicarles la situación del mundo

A veces los padres no se dan cuenta que sus hijos están expuestos a todo un universo de entretenimiento e información acumulada en sus dispositivos. Muchas veces se pueden encontrar con teorías que simplemente no ayudan y lo único que provocan es miedo, ansiedad y sensaciones totalmente innecesarias.

Es importante que le enseñes a interpretar el mundo que lo rodea, así como los contenidos que puede encontrarse en internet. Pero, sobre todo, dejarle claro cómo este tipo de situaciones no siempre tienen porqué ser dramáticas o caóticas, sino que también pueden ser la oportunidad de ser mejores personas.

Recuerda: la cuarentena y la situación actual en el mundo también es una oportunidad para ser más empáticos, comprender mejor la situación de muchas personas y encontrar la manera de poder ayudarlos en el futuro.

**“La OETH, 75 años diseñando el futuro de jóvenes prometedores de Colombia”.**

\*

**VUCA trata de explicar el mundo actual en el que vivimos de Volatilidad, Incertidumbre, Complejidad y Ambigüedad y es el acrónimo de las palabras en inglés Volatility, Uncertainty, Complexity y Ambiguity**

