

ADOLESCENTES EN CUARENTENA

TEENS IN QUARANTINE



Ana Díaz *Psicóloga del colegio Agora Lledó International School / School Psychologist Agora Lledó International School*

Todo ha cambiado. Y no lo hemos visto venir. Y ahora nos encontramos juntos en casa intentando hacer y ser lo mejor que podemos. Nos hemos ocupado de los pequeños; les hemos dado lo que más desean: compañía de papá y mamá.

Pero... **¿cómo están nuestros hijos adolescentes?**

Los adolescentes están malhumorados pero no plantan cara; están apagados, pero no conflictivos. Están buscando su sitio en otro mundo. Un sitio físico invadido por la familia con mucha probabilidad en muchas casas. Están

malhumorados... pero están contenidos. Ahora les está permitido aquello que antes era controlado y es por ello, por lo que están todo el día confinados en otro territorio diferente al del resto de la familia: conectados con su gente, en su privacidad.

Esperábamos guerras y problemas con nuestro adolescente por esta situación. Pero no está ocurriendo. Y, ¿hasta cuándo esta tregua?

La adolescencia es una etapa por definición, de crisis. Y una crisis deriva de una situación de conflicto. No procede, por tanto, que se prolongue esta situación de tregua por más tiempo, porque de una manera u otra acabará y no lo habremos visto venir de nuevo.

Everything has changed. And we didn't see it coming. And now we find ourselves at home together trying to do and be the best we can. We've taken care of the little ones; we've given them what they want most: the company of mom and dad.

But... how are our teenagers doing?



Teenagers are grumpy but not confrontational; they are bored but not conflicted. They are looking for their place in another world. A physical place invaded by the family, most likely in many homes. Now they are allowed to do what was previously controlled

and that is why they are confined all day in another territory different from the rest of the family: connected to their people, in their privacy.

We expected confrontation and problems with our teenager because of this situation. But it's not happening. So, how long will it last?

Adolescence is by definition a time of crisis. And a crisis derives from a situation of conflict. It is not appropriate, therefore, that this situation of truce be prolonged any longer, because one way or another it will end and we will not have seen it coming again.

¿Y qué podemos hacer?

OBJETIVO: que avancen, que decidan, que participen, que hablen,...que salgan de su habitación.

PROCESO:

1. Establece un momento de comunicación diario sin cambios de hora.
2. Delimita la duración y no muevas tal momento.
3. Organiza tu escenario para que el resto de la unidad familiar esté en otro escenario.
4. Haz que tal momento de comunicación lo sea.
5. Empieza tú: Habla de lo que quieras, y como quieras, muestra tus demandas, preocupaciones, y sentimientos. Establece tus propuestas.
6. Su turno: escúchale, silénciate, ábrete sin juicios durante este momento a lo que tu hijo te diga, te muestre, te pida, opine, establezca y sienta.
7. Transcurrido el tiempo asignado, cierra ese momento.

DURACIÓN: Mantén esta secuencia de comunicación durante unos días.

META: Marcad ambos, padres e hijos, una negociación de normas y deseos. Estableced las horas de estudio, de redes, de higiene, de cualquier cosa que en vuestro caso, requiera ser tenido en cuenta, y poned en marcha estas nuevas reglas.

ACCIÓN: Establece consecuencias claras y específicas para accionar si se infringen tales reglas.

RECUERDA: No se trata de hacer grandes cambios. Se trata de hacernos conscientes de lo que siente, piensa y es nuestro hijo. Estaremos quizás, ante la oportunidad más importante que tengamos respecto a ellos, para hacer que su evolución siga su curso normal.

So what can we do?

OBJECTIVE: let them move forward, let them decide, let them participate, let them talk,... let them leave their room.

PROCESS:

1. Establish a time of daily communication without changing the time.
2. Be consistent.
3. Organize your setting so that the rest of the family do not interfere with your one on one time together.
4. You start: Talk about what you want, and as you want, show your concerns, and feelings. Establish your proposals and rules.
5. Listen to your child: be silent, open up without judgment during this moment to what your child says, shows you, asks you, gives his opinion, establishes and feels.

After the allotted time has elapsed finish your conversation and go back to both of your routines.

DURATION: Maintain this communication sequence for a few days

GOAL: Mark both parents and children a negotiation of rules and desires. Establish the hours of study, hygiene, of anything that requires to be taken into account, and put into practice these new routines.

ACTION: Establish clear and specific consequences for action if such rules are broken

REMEMBER: It's not about making big changes. It's about making us aware of our children's feelings, thoughts and welfare.

**CONVI
VENCIA
=
COMUNI
CACIÓN**



«El encuentro de dos personas es como el contacto de dos sustancias químicas: si hay alguna reacción, ambas se transforman»-Carl Gustav Jung-

"The meeting of two people is like the contact of two chemical substances: if there is a reaction, both are transformed"-Carl Gustav Jung-