

3.er grado: Comunicación

SEMANA 20

Cómo pueden los adolescentes proteger su salud mental durante el brote de coronavirus (COVID - 19). 6 estrategias para los adolescentes que viven una nueva normalidad¹.

Ser adolescente es difícil en cualquier circunstancia, pero la crisis causada por el coronavirus (COVID-19) está haciendo que resulte aún más difícil. Debido al cierre de las escuelas y a la cancelación de eventos se están perdiendo experiencias cotidianas como conversar con los amigos y participar en clase. Hemos hablado con la Dra. Lisa Damour –psicóloga experta en adolescentes y columnista mensual del *New York Times*– sobre lo que pueden hacer para cuidarse ustedes mismos y para proteger su salud mental.



1. Reconoce que es normal sentir ansiedad

Si el cierre de las escuelas y los titulares alarmantes te angustian, no estás solo. De hecho, lo normal es que te sientas así. “Los psicólogos reconocen hace tiempo que la ansiedad es una función normal y saludable que nos alerta de peligros y nos ayuda a tomar medidas para protegernos (...) como no reunirte con otras personas o en grandes grupos, lavarte las manos y no tocarte la cara”, cuenta la Dra. Damour.

Estos sentimientos contribuyen no solo a mantenerte seguro a ti mismo, sino también a los demás. Es así “como nos ocupamos también de los miembros [sic] de nuestra comunidad. Pensamos también en los que nos rodean”. Si estás preocupado porque crees que tienes síntomas, es importante que se lo cuentes a tus padres o a un adulto en quien confíes para que puedan ayudarte.

2. Piensa en lo que puedes hacer para distraerte

Ante una situación de dificultad crónica, resulta muy útil dividir el problema en dos categorías: aquello que puedo cambiar y aquello que no puedo cambiar. En estos momentos, hay muchas cosas que no podemos cambiar y eso es lo que hay. Pero, lo que sí podemos hacer para sobrellevar mejor esta situación es pensar en cómo distraernos. La Dra. Damour sugiere hacer los deberes escolares, ver una película o meterse en la cama a leer una novela, como medios de desahogarse y de encontrar un equilibrio en nuestra vida diaria.

¹ Adaptado de: Rich, M. (2020). Cómo pueden los adolescentes proteger su salud mental durante el brote de coronavirus (COVID-19). 6 estrategias para los adolescentes que viven una nueva normalidad (provisional). UNICEF. Recuperado de: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-pueden-adolescentes-proteger-su-salud-mental-durante-coronavirus>

3. Piensa en nuevas formas de conectarte con tus amigos

Si quieres pasar tiempo con los amigos a la vez que practicas el distanciamiento social, las redes sociales son un excelente modo de mantenerte en contacto. “Tengo la impresión de que encontrarán otras formas de “conectar” en línea unos con otros, distintas de las que han utilizado hasta ahora”. “Pero no es buena idea pasarse todo el tiempo delante una pantalla o en las redes sociales. No es saludable, no es inteligente, y puede hacer que aumente tu ansiedad”, explica la Dra. Damour, y recomienda que se organicen con los padres unos horarios para llevar a cabo estas actividades.

4. Céntrate en ti mismo

¿Tenías ganas de aprender a hacer algo, de empezar a leer un nuevo libro o de tocar un instrumento? Pues ahora es el momento de hacerlo. Centrarse en uno mismo y buscar formas de usar este tiempo que te llega de improviso es un modo productivo de proteger tu salud mental. “Yo he preparado una lista de todos los libros que quiero leer y de cosas que siempre he querido hacer”, cuenta la Dra. Damour.

5. Siente tus emociones

Es terriblemente decepcionante perderse las reuniones con los amigos o no poder practicar los *hobbies* o los deportes que nos gustan. “Para un adolescente es una desgracia enorme, que les afecta mucho, y con razón”, cuenta la Dra. Damour. ¿Y cuál es la mejor forma de hacer frente a esta decepción? Sintiéndola. “Lo único que se puede hacer con un sentimiento doloroso es aceptarlo. Permítete estar triste. Porque si te permites sentir la tristeza, llegará más rápido el momento en que comiences a sentirte mejor”. Cada uno gestiona sus emociones de distinta forma, algunos dedicarán su tiempo a actividades artísticas; otros buscarán conversar con sus amistades y emplear su tristeza como una forma de sentirse conectados con el otro; y otros buscarán apoyar acciones solidarias. Lo importante es que hagas lo que a ti te haga sentir bien.

6. Sé amable contigo mismo y con los demás

Algunos adolescentes padecen de acoso y maltrato por causa del coronavirus. “El mejor modo de abordar cualquier tipo de acoso es que intervengan los testigos”, explica la Dra. Damour. No esperemos que los niños y adolescentes que sufren estas situaciones se encaren con sus acosadores. Si eres testigo de esta situación hay que animarlos a que busquen ayuda y apoyo en los amigos o en personas adultas”. Apóyalo buscando ayuda, la inacción, por parte de los demás, puede hacer que la víctima sienta que todos están en su contra o que nadie se preocupa de él. Tus palabras pueden marcar la diferencia. Ten presente que ahora más que nunca debemos tener en cuenta que lo que compartimos o lo que decimos puede hacer daño a los demás.