

Kit de recursos parentales acerca del COVID-19

Adolescentes (13-17 años)

La enfermedad del coronavirus (COVID-19) puede afectar a los/as adolescentes tanto de forma directa como indirecta. Más allá de enfermarse, el bienestar social, emocional o mental de muchos/as adolescentes se ha visto afectado por la pandemia. Los traumas que se enfrentan en esta etapa del desarrollo pueden tener consecuencias a largo plazo durante su vida.

Retos y propuestas de acción

Medidas para brindar estabilidad y apoyo a los adolescentes

- Mantenga una rutina normal
- Hable, escuche y aliente la expresión de sentimientos
- Ofrézcales información precisa y veraz
- Enséñeles hábitos para mantenerse saludables
- Esté atento a los cambios de conducta
- Tranquilice a los/las adolescentes en cuanto a su seguridad y bienestar

Además, tenga en cuenta que se alteran rutinas y situaciones habituales:

Rutinas del cuidado. Temor y estrés.



La adolescencia es una etapa de grandes cambios. Además de las medidas cotidianas para prevenir la COVID, el distanciamiento físico es una de las mejores herramientas que tenemos para evitar estar expuestos al virus y para desacelerar su propagación. No obstante, tener que distanciarse físicamente de los seres queridos —como amigos, novios o novias, familiares - puede ser difícil. Los/as adolescentes también pueden tener

dificultades para adaptarse a las nuevas rutinas sociales. Es importante que los adultos les ayuden a asumir la responsabilidad personal de protegerse y proteger a sus seres queridos y les brindan apoyo para que puedan conectarse con familiares y amigos de forma remota y de manera segura.

Reconozca y aborde el temor y el estrés

Los/as adolescentes pueden sentirse especialmente abrumados cuando el estrés está asociado a un evento traumático y lo expresan con una preocupación o tristeza profunda, hábitos de alimentación o patrones de sueño no saludables, problemas de atención y dificultad para concentrarse. Los adultos pueden brindar estabilidad y apoyo para ayudarlos a sobrellevar la situación, además de facilitarles el acceso a ayuda profesional y alternativas saludables para llevar el estrés según sea necesario.

Es más, algunos/as adolescentes pueden experimentar ansiedad ante la idea de retomar las clases presenciales o virtuales. Las familias y centros educativos pueden unirse para encontrar soluciones.

Rutinas del aprendizaje



Los cierres de las escuelas a causa de la COVID han llevado a los/as adolescentes a tener que participar de las clases desde su casa. Las plataformas y comunidades en línea se han vuelto esenciales, y las familias han tenido que recurrir más que nunca a las soluciones digitales para apoyar el aprendizaje de los de sus hijos/as. Desafortunadamente, se ha puesto de manifiesto que la necesidad inmediata de entornos de aprendizaje virtual puso de manifiesto la inequidad en los recursos, el acceso y la conectividad en las familias y las comunidades. Esto también ha obstaculizado la continuidad en el desarrollo de los/as adolescentes en cuanto a las actividades físicas y deportivas y la formación práctica con posibles impactos en la educación superior y el futuro profesional. Las familias, escuelas pueden unirse para encontrar soluciones a fin de garantizar que las necesidades de aprendizaje de todos los/as jóvenes sean cubiertas de manera adecuada.

Rutinas de atención médica

El cierre de servicios sanitarios podría haber afectado la capacidad de muchos/as adolescentes de recibir otros servicios terapéuticos, como sesiones de logopedia y salud ocupacional. Es importante **garantizar** que los/as adolescentes reciban atención médica y sigan las indicaciones de su médico de familia y pediatra y recibir las **vacunas** establecidas en el calendario de vacunación.

Enseñe y refuerce las medidas preventivas cotidianas

Existen medidas que podemos tomar para proteger a los demás, evitar enfermarse y desacelerar la propagación de la COVID. Aliente a los/as adolescentes a ser un buen ejemplo ya que, si se lavan las manos con frecuencia, mantienen la distancia adecuada del resto de las personas y usan mascarillas en lugares públicos para protegerse y proteger a los demás, es más probable que los más pequeños, e incluso sus pares, los imiten.

Ayude a los adolescentes a mantenerse saludables

Enseñe a los/as adolescentes acerca de la importancia del cuidado de su salud. Ayúdelos a alimentarse saludablemente y beber agua, en lugar de bebidas azucaradas, y a adquirir hábitos saludables como lavarse los dientes. Que eviten espacios cerrados y estén al aire libre: es ideal para la salud física y mental, y puede ayudarles a mantenerse sanos y concentrados.

Emociones y eventos importantes de la vida

El distanciamiento físico se siente como si la vida estuviera en suspenso. La realidad es que el reloj sigue corriendo. Cumpleaños, ceremonias y fiestas de graduación, planes de vacaciones, nacimientos ... son solo algunos de los muchos eventos significativos de la vida que los/as adolescentes podrían haberse perdido durante la COVID. El distanciamiento físico, las órdenes de quedarse en casa y los límites impuestos a los encuentros han afectado la capacidad de reunirse en persona con familiares y amigos para celebrar o superar el duelo de las maneras típicas. El duelo es una respuesta normal ante la pérdida de alguien o algo importante.



Es importante que los familiares y amigos pueden ayudar a los/as adolescentes a encontrar formas alternativas, creativas y seguras de conectarse y apoyarse mutuamente a distancia.

Reconocer y expresar emociones

Es importante tener conversaciones francas con los/as adolescentes, hacer preguntas para determinar su estado emocional y comprender mejor su percepción de la situación. Los padres y otros adultos de confianza pueden actuar como fuentes de conexión, pueden proporcionar estabilidad, apoyo y comunicación. También pueden ayudar al adolescente a expresar la gran cantidad de sensaciones y pensamientos que pasan por su mente.

Mantenerse conectados socialmente

Aliente a los/as adolescentes a mantenerse en contacto con familiares y amigos por teléfono, video llamadas, redes sociales. Los centros educativos pueden ofrecer consejos y directrices para ayudar a [satisfacer sus necesidades sociales y emocionales](#).



Sentirse seguros

El creciente estrés económico de las familias puede aumentar el riesgo de los/as adolescentes de quedar expuestos a situaciones vinculadas a resultados adversos en la salud, el desarrollo y los logros académicos. Puede afectar la capacidad de los/las adolescentes de acceder de manera continua a alimentos saludables y vivienda. Los crecientes factores de estrés económicos pueden aumentar el riesgo de exposición a la violencia, sumado a las órdenes de quedarse en casa durante la COVID, algunos/as adolescentes pueden haber quedado aún más expuestos al pasar más tiempo en casa durante la COVID, al abuso y la negligencia infantil, la violencia conyugal en el hogar, y la violencia sexual, ciberacoso, conductas de riesgo y la exposición a contenido potencialmente perjudicial. Es importante que los padres y personas adultas que promueven la interacción social mantengan una relación de confianza y una comunicación abierta con los/as adolescentes, además de estar atentos a los cambios de comportamiento. Hable con ellos/as, y piense que el solo hecho de estar allí para escuchar sin juzgar puede ser útil.



Garantizar el bienestar social, emocional y mental de los adultos jóvenes durante el COVID-19 y con posterioridad es todo un reto.

Recursos

[Caja de herramientas para educación secundaria \(ESO, Bachillerato, Ciclos formativos\)](#): Las cajas de herramientas Covid han sido propuestas por la Comisión Mixta Salud-Educación para la promoción de la salud en la escuela del Gobierno de Aragón.



[Trivial emocional](#): Este recurso es una presentación interactiva tipo «trivial» en la que el alumnado, a través de una propuesta de conceptos, deberá ser capaz de identificar emociones.

Nos cuidamos a través de las palabras: Este recurso es una propuesta de trabajo para el profesorado, adaptable a distintas etapas educativas, para abordar la importancia de los buenos tratos en el aula, la forma en nos cuidamos a través del lenguaje. Para abordar dentro del PAT o vinculando a algún área o materia.



 **¿Qué hacer en momentos de ansiedad?** Vídeo en el que Mtra. Ivonne Klein, maestra en Filosofía con especialidades en Desarrollo Humano y Psicoterapia Gestalt, nos da herramientas para abordar la ansiedad.

Control del estrés, descanso: Se trata de una web en donde se disponen varios materiales para abordar el control del estrés y el descanso.



 **El tren de la salud:** Esta guía aparece para apoyar en la promoción de la salud en los centros educativos dirigida a la población infantil y juvenil (es casi total debido a la obligatoriedad de la educación desde los 4 a los 16 años, siendo esta época en la que se adquieren los principales hábitos de vida: actividad física, alimentación, etc).

Estilos de vida saludable: Página web sobre estilos de vida saludable dirigida a toda la población. Esta página web surge como parte de las acciones de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud y su finalidad es proporcionar información útil y de calidad, ajustada a las diferentes necesidades de la ciudadanía; en ella podrás encontrar recomendaciones, herramientas interactivas, vídeos y otros materiales y recursos de utilidad para hacer más saludables nuestros estilos de vida.



Gráficos para medios sociales. Gráficos y animaciones para que los/as jóvenes los compartan, alentándose unos a otros para tener hábitos saludables para prevenir el COVID-19 y cuidar su bienestar social, emocional y mental. *Estos recursos pueden ser útiles para los adolescentes y los adultos jóvenes de 13 a 24 años.*

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/images/daily-life-coping/parental-resource-kit/PRK-TakeTimeYou-2-es.jpg>



 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/images/daily-life-coping/parental-resource-kit/PRK-EatHealthy-3-es.jpg>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/images/daily-life-coping/parental-resource-kit/PRK-SleepRest-5-es.jpg>

