

# 5 consejos para comprender a tu hijo adolescente en cuarentena



Debido al aislamiento social, todos los integrantes de cada familia están sujetos a diversas alteraciones y probablemente, **los adolescentes sean los más susceptibles** coinciden especialistas en consejería del **Tecnológico de Monterrey**.

Impotencia, frustración, irritabilidad, **miedo a no poder cumplir con las expectativas de los padres**, son sólo algunas de las manifestaciones emocionales de los jóvenes.

***“La presencia de pensamientos catastróficos o esperanzadores acerca de su futuro también es una recurrente; tener espacios de silencio los enfrenta con la realidad de su existencia; el para qué, el hacia dónde y el cómo”*** explica **Jezabel Tepoz**, psicóloga del equipo de consejería en **campus Puebla**.

Por lo anterior los expertos te recomiendan estos **5 tips** para una relación estable **padres-hijos** durante la crisis sanitaria:

1. **Establecer acuerdos** con base en una comunicación clara y directa, con negociaciones de convivencia realizables, medibles y que se cumplan.
2. **Enviar mensajes claros** de lo que se necesita como padres, es decir, si hay una instrucción, ser específicos, concretos y verificar el “feed back” del mensaje.
3. **Establecer un marco de disciplina dentro del hogar**, con claridad en lo que está permitido y en lo que no.
4. **Establecer o reforzar un programa de actividades**, tanto académicas como domésticas.
5. **Reconocer** el cumplimiento de los deberes por parte del adolescente.



width="900" loading="lazy">

## ASÍ PUEDES DETECTAR EL ESTRÉS EN TUS HIJOS

Según los sistemas familiares, sociales o educativos, hay factores que representan en los jóvenes **una oportunidad para generar nuevos recursos y habilidades** para una adaptación funcional.

Considera que, en la adolescencia, **los chicos se encuentran en periodos constantes de adaptación biológica, psicológica y sexual** que, aunado a eventos de crisis sanitaria, los enfrenta a procesos de **desgaste físico y cerebral**.

*“Elementos fundamentales sobre cómo se dará su adaptación dependerán de factores de estrés, ideas, creencias o recursos personales; **estos factores están relacionados con la crianza y enseñanza** de cómo enfrentar una situación de crisis o pérdida”* explica **Laura Zannata**, consejera del Tec.

La buena noticia es que las crisis **representan un cambio de planes y una oportunidad para los adolescentes a favor del fortalecimiento de sus recursos emocionales**, como son **resiliencia, creatividad y tolerancia a la frustración**.



width="900" loading="lazy">

Es relevante también que observes **el género con el cuál se identifican tus hijos**, su manera de interacción **y expresión en la sexualidad**, comenta **Gonzalo García**, miembro del equipo de consejería.

*“Podrían influir o no como factores de estrés para la presencia de una crisis adaptativa, sobre todo si se encuentran dentro de un sistema familiar donde **los límites son rígidos y hay creencias que limitan una validación del modelo de diversidad sexual**”.*

**El status socioeconómico** es otro aspecto a tomar en cuenta, como factor de estrés.

## **ROMPE ESQUEMAS Y APRENDE DE TU HIJO**

**Detectar formas creativas** en las que tu hijo **transforma su realidad y la energía con la que cuestiona viejos paradigmas** para una mejor adaptabilidad, es algo que **como padre estás invitado a aprender**, recomienda **Angélica Figueroa**, consejera del **Tec**.

*“Los adolescentes tienen una excelente capacidad para utilizar redes sociales, recursos tecnológicos y para fomentar el trabajo colaborativo en plataformas; **podemos apoyarnos en ellos para aprender cómo utilizar de manera más eficaz estos medios**”.*



width="900" loading="lazy">

*“Son una generación menos tolerante a que las cosas se resuelvan por sí solas; son autodidactas, creativos y **encuentran soluciones a problemáticas de cualquier índole**”.*

## **TU BALANCE COMO PADRE ES ESCENCIAL**

Toma conciencia de tu propia **condición emocional, mental y física**, para **encontrar un balance** que te permita **acompañar a tus hijos de manera amorosa e integral**, que tendrá como consecuencia una **interacción acertiva**.

**La empatía y la escucha activa** son “**elementos mágicos**” para que la interacción entre padres e hijos conlleve a una dignificación de ambas partes y a una **convivencia basada en el respeto y el cariño**.