

Claves

“LAS NORMAS SON IMPORTANTES, PERO HAY QUE FLEXIBILIZARLAS”.
“Establece pocas normas pero claras y consensuadas con tus hijos e hijas”.

APROVECHA PARA RECONSTRUIR LA RELACIÓN y COMUNICACIÓN CON TU HIJO E HIJA.

“Párate a ello y hazlo. Planifica y busca el momento más idóneo”.

DÉJALE SU ESPACIO/SUS ESPACIOS.

“Dale su espacio y busca el momento para preguntarle, quizás sin esperar a que te cuente mucho”.

... Y NO ENTRES AL TRAPO.

Calma, paciencia y espera a que se le pase. Busca el momento propicio y si tienes posibilidad, pregúntale e intenta hablar de ello.

HACER COSAS JUNTOS

“Propón que asuman pequeñas tareas y responsabilidades (sacar la basura, poner la mesa, lavadora, tender,) y valora sus esfuerzos por pequeños que nos parezcan”.

PREOCÚPATE POR SUS COSAS, PREGÚNTALES POR ELLAS, QUÉ SERIES VEN, CON QUIEN HABLAN, SUS TAREAS, COMO LO LLEVAN, QUÉ ECHAN DE MENOS, SUS SENTIMIENTOS y EMOCIONES.

“Interésate, ten paciencia y comunicación... mucha comunicación”.



www.ipbscordoba.net
902 075 365
info@ipbscordoba.es



www.ipbscordoba.es/drogodependencias
957 76 86 98

Claves

para **con-vivir**
con **adolescentes**
en cualquier situación



Claves para con-vivir con **adolescentes** en cualquier situación

Desde el inicio de la pandemia, la mayoría de las personas han experimentado cambios en el estado de ánimos, ansiedad, incertidumbre con respecto al futuro, e irritabilidad en ocasiones. Emociones que conviven con la esperanza, la empatía y el sentimiento de comunidad y que nos ha obligado a modificar todas nuestras formas de funcionamiento tanto personales como sociales y de relación.

Ante esta situación, dos opciones:

“Ser como el junco que se dobla”

(Duo Dinámico), es decir, flexibles en nuestros hábitos, o...

Empeñarnos en seguir los mismos esquemas de conducta que teníamos.

Para ello, es muy conveniente:

Evitar la sobreinformación que nos puede generar estrés y ansiedad y establecer rutinas diarias donde haya espacio para las responsabilidades, el autocuidado y el ocio.

Un mayor tiempo de convivencia de padres y madres con los hijos e hijas, y especialmente si son adolescentes, puede generar crisis que, a priori, puede parecer una tarea muy complicada.

Es importante saber que los y las adolescentes están en una etapa de la vida que requiere de la relación con su iguales y **mantener espacios de intimidad** respecto a los padres, lo que supone el uso de móviles, tablet, ordenadores, videoconsolas, para amortiguar algunas de esas carencias sociales que produce el aislamiento.

Algunos padres y madres han descubierto, con preocupación, conducta de consumo de drogas o conducta adictivas ligada al uso de las tecnologías en sus hijos e hijas jóvenes durante este tiempo como manera de afrontar las consecuencias de estar aislados socialmente.

También han podido comprobar cómo adolescentes y jóvenes han respondido mejor de lo que se esperaba, rompiendo de este modo las creencias erróneas, prejuicios y estereotipos que existen en nuestra sociedad respecto a ellos y ellas. Es preciso **fomentar la participación activa en las responsabilidades** de la casa, compartiendo tiempo con la familia, viendo películas, jugando, o discutiendo sobre la situación de crisis actual.

A continuación, y teniendo en cuenta que cada caso tiene sus particularidades, exponemos algunas **recomendaciones generales para padres y madres**, que pueden ayudar a evitar que estas conductas acaben derivando en situaciones problemáticas.

Hacer una reflexión sobre nuestro propio consumo de sustancias en casa (por ejemplo alcohol) y hablar con ellos sobre ello.

Las normas son importantes, pero hay que ser flexibles. Las normas, entre otras cosas, nos ofrecen estabilidad y nos ayudan a convivir, con más importancia quizás en este estado de “convivencia diaria impuesta”. Pero también es cierto que esta situación de anormalidad nos debe exigir ser flexibles y adaptarlas a esta realidad.

Aprovechar para reconstruir la relación y la comunicación con los hijos. ¿Hace cuánto no pasa tu hijo e hija tanto tiempo en casa? ¿Cuántas veces has pensado o le has dicho que “no estás nunca en casa”, “no pasamos tiempo juntos”, ... Ahora puede ser el momento para hacer y decirle algunas de las cosas que en muchas ocasiones has pensado y que nunca le comentaste.

Dejarles su espacio/ sus espacios. No sólo su cuarto, el balcón, la azotea, si no también sus silencios, su “no tener ganas de que le hables”, que le digas nada. Son sus momentos de soledad, de incertidumbre, de malestar, de mosqueo. Dale su espacio y busca el momento para preguntarle, quizás sin esperar a que te cuente mucho.

No “entrar al trapo” Son muchas situaciones nuevas, sentimientos y emociones a las que se enfrentan y muchas veces ni entienden ni saben cómo gestionar, por eso estallan, nos miran mal, responden inadecuadamente y nos buscan para confrontar, para enfrentarse. Al fin y al cabo somos sus padres.

Hacer mas cosas en familia. Algún juego de mesa, una partida a la Play, un vídeo para tic-toc,... busca qué, cómo y plantéalo.

Ante cualquier problema derivado del consumo o de una conducta abusiva de las TICs durante esta situación de confinamiento, se puede contactar con los profesionales del **Programa de Intervención Psicoeducativa** con menores, jóvenes y familias de la **Unidad de Adicciones del Instituto Provincial de Bienestar Social de Córdoba** en el teléfono **957 76 86 98**.