



## COLEGIO LUTERANO CONCORDIA



### Aportes del Equipo de Orientación Escolar

Estimadas familias:

Hoy nos encontramos atravesando una situación inédita en nuestras vidas que seguramente nos hace sentir una variedad de sentimientos y reflexiones acerca de cómo podemos ayudar a nuestros hijos para que puedan transitarla lo mejor posible.

Los adultos deberán ser las guías en este proceso, quienes conduzcan y establezcan las reglas con amor y firmeza.

Los invitamos a animarse a asumir la autoridad de padres reconociendo en cada uno de ustedes la capacidad de intuición.

Y es por ello que como Equipo de Orientación Escolar queremos estar presentes porque consideramos que es un momento para acompañarlos y es por esta razón que les proponemos algunas ideas que pueden ayudarlos a transitar esta situación con tranquilidad.

Lic. Federico Scianca – Lic. Marcela Saltiva

Mail: [equipo.o.escolar@gmail.com](mailto:equipo.o.escolar@gmail.com)

### **¿Cuáles son las problemáticas más habituales que se pueden observar en los adolescentes a raíz del aislamiento social?**

- Puede observarse un gran monto de ansiedad porque los adolescentes encuentran un lugar en el grupo de pares, pero ahora no pueden ver a sus amigos, no los pueden abrazar. Y eso genera en ellos tristeza y ansiedad.
- Trastornos del sueño, desorganización del sueño, angustia.
- Tristeza respecto del proyecto del año, como cierto desánimo respecto del futuro, qué van a hacer.

- Hay que recordar que la adolescencia es un momento de la vida en el cual se reconfigura el vínculo con los padres, lo cual no deja de plantear situaciones conflictivas. Los conflictos inherentes a los vínculos entre los padres y los hijos adolescentes se agravan con esta convivencia.

- Miedo a perder la salud, a las posibles consecuencias de la enfermedad, a la falta de recursos, a la falta de insumos básicos. Es posible sentir miedo ante una situación que se percibe como nueva y amenazante
- Frustración porque esta situación puede provocar una sensación de pérdida de libertad, de dificultad en llevar adelante proyectos y actividades personales.
- Desorganización por el hecho de no poder continuar con la propia rutina es un factor que desorganiza nuestra estructura ya que perdemos la sensación de control.
- Sentimiento de soledad porque la falta de vinculación puede provocar una sensación de soledad
- Sensación de encierro: el aislamiento puede hacerlos sentir encerrados, agobiados y aburridos

### **¿Cómo podemos ayudar al adolescente a atravesar esta situación?**

- Escuchar sus preocupaciones, responder a sus preguntas y estimularlos a la realización de tareas que les gusten.

- Hay que ayudarlos a ordenarse de manera sutil. Siempre los límites son importantes y organizan mentalmente. Eso los ayuda; por más que en algún momento se puedan enojar todo esto tranquiliza.

- Se tendrán muchos momentos en familia pero también hay que permitirles tener sus momentos de soledad e intimidad.

- Es importante mantener rutinas diarias y organizarse con las tareas de la escuela y de la casa.

- Debe haber un tiempo de comunicación con sus amigos a través de video llamadas pero con un uso racional de la tecnología.
- Evitar la exposición excesiva a las noticias en Internet y en medios audiovisuales. Conversar sobre los efectos de la sobresaturación y las noticias falsas.
- Contener las diferentes reacciones emocionales que pueden expresar y explicarles que son reacciones normales ante una situación anormal.
- Animarlos a expresar y comunicar sus sentimientos.
- Es importante decirles que esto es temporario, que en algún momento va a pasar.