

Coronavirus y cuarentena total: S.O.S. Adolescentes en casa

Sin poder ir a la escuela ni verse con sus amigos, y con los padres en el mismo ámbito, las tensiones pueden crecer. ¡Cómo manejarlas!

Estamos transitando los primeros días de la cuarentena frente a la crisis por el coronavirus y madres y padres de adolescentes empiezan a imaginar la difícil convivencia para los que siguen.

Horas antes de la cuarentena total creían que estaban preparados. Las clases suspendidas les habían dado una idea de cómo contenerlos en casa más tiempo de lo normal. Pero, desde que los adultos también se tenían que quedar "adentro" todos juntos ¿qué pasará?

¿Qué decirles a chicos y chicas para no transmitirles ansiedad? ¿Cómo hacer para que entiendan que lo más lejos que pueden estar de la supervisión de los padres (quizá lo más ansiado en la adolescencia) se limite a la puerta cerrada de sus cuartos? ¿Cómo hacer para contenerlos al estar viendo el "afuera" desde la pantalla?

Los especialistas traen calma (y consejos).

"El tema es la privacidad. Que es lo que ellos fundamentalmente necesitan. No es tanto el celular o la computadora. Se van a generar muchos conflictos. En busca de esta privacidad, los adolescentes se van a aislar más. El eslogan es que esto de 'quédate en casa' va a fortalecer los vínculos familiares. Pero la realidad es que todo lo inherente al período la adolescencia se va a exacerbar", dice Liliana Moneta, psiquiatra y psicoanalista infanto juvenil de la Asociación de Psiquiatras Argentinos.

Habla de la "individualización" de los adolescentes en relación a las figuras parentales. "Van a estar muy atentos a que no se invada su privacidad. Algo paranoicos, no desde lo patológico. Sólo atentos", detalla.

Algo que no ve en los adolescentes y sí en los adultos es **regresión**. "No van a volver a la infancia porque la madre o el padre les está muy encima. Sí ansiedad. En cambio, ya se ven **adultos en actitudes infantiles** como en un supermercado peleando por un papel higiénico", remarca.

¿Cómo se les debe hablar a los chicos del coronavirus? La respuesta es contundente: **"Ya saben todo"**. Mejor es que se enfoquen en las tareas regulares de la primaria y secundaria.

Según Moneta, "los padres o madres veo que están mucho más alejados de la realidad inmediata que los adolescentes. Porque los chicos y chicas están muy interiorizados de todo, atravesados por lo mediático". El celular y, ahora, el *revival* de la televisión encendida todo el tiempo.

¿Qué hacer para conectarse con ellos en casa y que lo acepten? **Desempolvar el vínculo lúdico**. "Los juegos de mesa entre toda la familia son una gran opción. O la cocina, que en el caso de los adolescentes varones está funcionando muy bien", explica Felisa Widder, médica pediatra y psicoanalista.

¿Y cuando quieren que los dejen en paz? La especialista dice que esa "paz" en realidad indica conexión con sus iguales. "Por eso hay que permitirles conectarse con sus amigos, por chat o videollamada. Grupales o individuales (Skype o Zoom son los preferidos). **Hay que aceptarlo más en estos días**", sugiere.

¿Deben usar el celular sin restricción? "Los adolescentes, en general, tienen su propio teléfono. Pero deben establecerse horarios para su uso (si es incesante). Quizás más laxos en períodos en los que una u otra persona adulta (en el caso de los hogares biparentales) necesite estar concentrado en *home office*", advierte Nora Vinacur, psicoanalista de la Asociación Psicoanalítica Argentina y especialista en niños y adolescentes.

La adolescencia es un momento evolutivo complejo en el que surgen rivalidades y peleas "propias y necesarias para su diferenciación y crecimiento". Paradójicamente, dice Vinacur, los adolescentes son "los que están más capacitados para comprender la importancia de su colaboración en momentos como estos".

Fuente: el clarin.com