

FAMILIAS CON ADOLESCENTES EN CUARENTENA. Lily Locker. Especialista en psicoterapia de niños y adolescentes desde un modelo sistémico.

En una situación normalizada, sin una cuarentena, la funcionalidad de una familia con hijos adolescentes, se pone en tela de juicio. Por lo que en una situación de cuarentena, esta situación puede agravarse.

Cuando hablamos de funcionalidad, nos referimos a que la familia como estructura funcione adecuadamente y pueda ir adaptándose a las diferentes situaciones. Una familia funcional es aquella en la que están bien definidos y delimitados los roles familiares y las relaciones entre padres e hijos, asimismo, también conlleva saber adaptarse a las necesidades de cada uno de los miembros de la familia en el ciclo vital en el que se encuentran.

Puede ocurrir que durante la infancia esta funcionalidad sea efectiva pero con la adolescencia se desestabilice. La propuesta principal de esta psicoterapeuta especialista en adolescentes, es trabajar una nueva funcionalidad a partir de la flexibilidad. Para esta autora, las etapas de crisis pueden hacer fortalecer y crecer a las familias.

La adolescencia ya supone una crisis *per se* pero ésta puede verse agravada por la situación del confinamiento puesto que la convivencia es mucho mayor.

En esta nueva etapa y en esta situación concreta de cuarentena, los padres deben ser flexibles con sus hijos. Debemos entender que las normas que funcionaban en la niñez, dejan ahora de funcionar y análogamente, algunas de las normas que funcionaban antes del confinamiento dejan de funcionar en este nuevo contexto y es necesario adaptar una mayor flexibilidad sin dejar por ello de establecer límites o de perder el rol de autoridad.

La etapa de la adolescencia se presenta también contradictoria para los padres de hijos e hijas adolescentes. Aunque estos adolescentes han conseguido una mayor autonomía en muchas de las facetas de su vida, en otras requieren todavía de mucho cuidado porque comienzan a explorar el mundo de los adultos pero con una mayor vulnerabilidad que estos.

Este cuidado debe realizarse sin subestimarles. Tenemos que ser conscientes de que en muchos temas están más avanzados que nosotros, los adultos. Debemos por tanto, construir nuevos modelos de paternidad desde la aceptación de no saberlo todo. En este mundo digital en el que vivimos, la información deja de ser monopolio exclusivo de los adultos. Los padres y educadores debemos dejar de insistir en conceptos antiguos que funcionaron con nosotros pero que dejan de funcionar con esta nueva generación.

Entender a los adolescentes y su mundo, es entender sus propios códigos y jergas que ellos y ellas utilizan para diferenciarse. Por ello es necesario aprender a pensar como ellos para poder acompañarles en su crecimiento y autonomía personal.

Los adolescentes han crecido con las TIC, ellos no diferencian entre un mundo online y otro offline. Ambos mundos se funden en una única realidad y es algo que debemos comprender los adultos. Este mundo online ha provocado cambios de vinculación con los propios padres y entre sus iguales. Su identidad la construyen transitando de un mundo al otro. La dicotomía entre ambos mundos es una concepción del adulto, pero para ellos y ellas es un continuo. Este

mundo online no está exento de peligros, pero tampoco lo está el mundo offline y no por ello impedimos transitar en éste.

Debido a este contexto virtual de crecimiento del adolescente, la pandemia está siendo más favorable para el adolescente que para el adulto ya que tienen mayores recursos de afrontamiento que ellos. Su vida social se ha visto interrumpida pero sólo en una faceta, puesto que su forma habitual de socialización incluye los juegos online y las diferentes plataformas de chats donde conversan con los amigos y amigas.

Pero hay otros aspectos vitales que están resultando más complejos por lo que en esta situación de pandemia debemos guiarles y ayudarles a entender las ambigüedades en las que nos hallamos, como es en su vida escolar. No van a clase, pero no están de vacaciones, deben seguir realizando tareas pero no tienen un horario escolar que seguir... Por ello, como adultos debemos ayudarles a seguir unas rutinas de trabajo. El profesorado indica una serie de actividades a realizar y unos plazos de entrega. Los padres deben ayudarles a organizar unas rutinas de trabajo lo más parecida a lo que tenían antes de la pandemia: trabajar en un espacio propicio, hacer las tareas escolares, cumplir plazos de entrega...

Pero también debemos establecer y controlar rutinas del cuidado: higiene diaria, vestirse todos los días aunque sea con ropa cómoda, alimentación equilibrada, actividad de ejercicio físico diario (ya que en especial los adolescentes necesitan un desgaste físico diario), y horas de sueño suficientes. En este último aspecto, la situación de cuarentena puede favorecer este aspecto del sueño tan necesario ya que puede flexibilizarse la hora de inicio del trabajo diario escolar ya que no es tan necesario que madruguen tanto como en una situación normalizada por lo que pueden descansar alguna hora más al día.

Asimismo es importante, establecer rutinas de socialización. Deben tener momentos de socialización con los amigos, con sus iguales, pero también con la familia. Este confinamiento debe verse también como una oportunidad para conocerse mejor padres e hijos ya que la convivencia es ahora más intensa.

Por otra parte, es importante incentivar la solidaridad, bien sea dentro de la familia participando en el cuidado y limpieza de la casa o favoreciendo esos momentos de empatía ciudadana como el salir a aplaudir a los sanitarios a las 8 de la tarde.

Para esta psicóloga, a pesar de ser muy consciente de que el confinamiento es un estresor más en situaciones de crisis familiares naturales donde se convive con adolescentes, no deja de ser una oportunidad para resituar los roles familiares y conseguir una mayor funcionalidad familiar.