



Recomendaciones para padres de adolescentes en situación de confinamiento por la COVID-19



La Asociación Española de Pediatría (AEP) ha realizado una serie de recomendaciones para los padres de chicos adolescentes basadas en la comunicación, la confianza, la responsabilidad y el respeto mutuo.

Estas recomendaciones han sido elaboradas en colaboración con la Sociedad de Medicina del Adolescente (SEMA) e incluyen a través de 12 puntos los diferentes aspectos de la convivencia con los hijos en esta edad.

¡Esperamos que les resulte de interés!

1. **Fomenta la comunicación**, hablando con ellos y explicándoles qué es la COVID-19 y dales pie a que pregunten sus dudas y expresen sus miedos. Hazles partícipes del reto que supone la epidemia. Sé sincero diciéndoles lo que se espera de ellos y explícales el esfuerzo que se está realizando entre todos.
2. **Mantén una rutina similar**, levantarse y acostarse más o menos a la misma hora. Todos los días han de realizar deberes y/o las diversas tareas académicas del centro donde cursan estudios para no perder el ritmo académico. También es muy importante que tengan momentos de tranquilidad, aburrimiento y creatividad. Anímalos a participar en la plataforma escolar, en caso de que la haya.
3. **Establece unas normas más flexibles en cuanto a la tecnología**. Las relaciones sociales son una parte fundamental en esta etapa y, ahora, su única vía para mantenerlas es a través de las pantallas. No poder quedar con sus amigos ni salir a los sitios habituales de ocio puede provocar en ellos sentimientos de impotencia y frustración. Anímalos a mantener relación con sus amigos aunque sea a distancia.
4. **Permite y respeta su intimidad**. Llama antes de entrar a su habitación y no cojas su móvil sin permiso, por ejemplo.
5. **No entréis en discusiones innecesarias** (por ejemplo, por que tenga las zapatillas en medio de la habitación). Es el momento de centrarnos en las cosas importantes y no desgastar nuestra relación con ellos.
6. **Fomenta la relación a distancia con sus abuelos** para trabajar la empatía y que entiendan que cumpliendo las normas protegen a otras personas, entre ellos, a sus seres queridos.
7. **Permíteles ver las noticias para conocer cuál es el estado actual**, pero no es aconsejable la sobreinformación. Es importante que estén informados de la evolución de la curva de contagios. Anímalos a escuchar testimonios o recomendaciones de personas que admiren (artistas, youTubers, influencers, etc.).
8. **Es un buen momento para reflexionar sobre la importancia de todos los trabajos**. Esto les puede ayudar a tomar decisiones sobre su orientación profesional en el futuro. Pon en valor frente a ellos el esfuerzo de aquellas personas que están trabajando por los demás.
9. **Organiza actividades en familia** como juegos de mesa, películas, series, etc., pero no les obligues a participar en ellas.
10. **Recuérdales que mantengan su móvil limpio y se laven a menudo las manos**. Si alguien es sospechoso de haber sido contagiado, es conveniente que se ponga mascarilla y recordar evitar tocar superficies comunes, picaportes, grifos...
11. **Proponles hacer planes** de lo que les gustaría hacer cuando la situación mejore para mantener la motivación. Fomenta su imaginación.
12. **Es importante mantener hábitos de vida saludables**. Controlar la ingesta de alimentos calóricos, dormir al menos las ocho horas recomendadas y realizar actividad física que les mantenga activos a través

de bailes, series de entrenamiento en Youtube o actividades domésticas.

Artículo publicado el 9-4-2020, revisado por última vez el 8-4-2020

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/recomendaciones-para-padres-adolescentes-en-situacion>