

Guía para padres de adolescentes de riesgo durante el confinamiento por el COVID-19

Esta guía ha sido elaborada por Sara Marco, Psicóloga Especialista en Psicología Clínica.

Hemos elaborado esta guía para ayudar a los padres de hijos adolescentes que tienen dificultades de salud mental durante este periodo.

Desarrollaremos una serie de puntos que pueden resultar de ayuda y daremos orientaciones directas sobre cómo actuar.

1. ¿CÓMO HAREMOS EL SEGUIMIENTO EN SALUD MENTAL SIN PODER SALIR DE CASA?

Durante este periodo de tiempo, el seguimiento lo haremos por **teléfono**. Contactaremos contigo y con tu hijo con frecuencia, y así podremos valorar el estado emocional en el que se encuentre, darle recomendaciones para que pueda manejar la situación mejor, y resolver todas las dudas y necesidades que tenga la familia.

Si valoramos que tu hijo mantiene la **estabilidad** y que no hay riesgo de que empeore, las llamadas serán cada dos semanas.

Si consideramos que se encuentra en un momento **algo sensible** y que requiere que podamos prevenir que empeore, las llamadas serán cada semana.

Por el contrario, si valoramos que tu hijo se encuentra en un momento de **crisis** y necesita de mayor seguimiento, las llamadas serán dos a la semana, una por parte de la psiquiatra y otra de la psicóloga.

En estas llamadas, nuestra intención es ayudar tanto a los hijos como a las familias. Será muy importante contar con vosotros para apoyar a vuestros hijos y ayudarles a superar este momento.

2. ¿CÓMO PUEDE AFECTAR EL CONFINAMIENTO A MI HIJO?

La situación de incertidumbre y preocupación que estamos atravesando **afecta a toda la población**.

Además, la **falta de estimulación**, de contacto social y de rutinas puede dar lugar a un empeoramiento del estado de ánimo.

Los adolescentes más vulnerables pueden ver sus estados emocionales alterados durante este periodo.

Algunos de los indicios de la presencia de **síntomas** emocionales relacionados con el confinamiento son:

- **Crisis de ansiedad.** Estar en casa durante muchos días puede dar lugar a una sensación de claustrofobia y de agobio.
- **Excesiva preocupación:** estar todo el tiempo pensando en el problema puede hacer que la persona se obsesione y acumule pensamientos negativos, miedo y una visión catastrófica del mundo.
- **Hipocondría:** el miedo a estar contagiados y desarrollar la enfermedad puede dar lugar a síntomas obsesivos donde la persona está constantemente comprobando sus sensaciones físicas e interpretándolos como si fueran debidas a la enfermedad.
- **Descenso del estado de ánimo y desmotivación:** la interrupción del ritmo habitual de vida puede dar lugar a un estado de desconcierto donde los adolescentes no sepan qué hacer y no encuentren situaciones estimulantes.
- **Irritabilidad:** debido al miedo, al agobio y a la impotencia, la persona puede encontrarse especialmente sensible. Puede que todo le moleste, ya que necesita expresar la rabia que le genera la situación y que no sabe cómo canalizar.
- Se pueden dar otros síntomas como **dificultades para dormir**, ausencia de apetito, atracones de comida por ansiedad, etc.
- En pacientes con **problemas de la conducta alimentaria** puede ser una época donde reduzcan la ingesta de alimentos para compensar la falta de actividad física.

No obstante, habrá también aquellos adolescentes a quienes la situación de confinamiento parezca **no afectarles o incluso beneficiarles**. Esto suele darse en aquellos adolescentes con un perfil evitador de las dificultades.

Adolescentes cuyos problemas se relacionen con ir al instituto, relacionarse con sus compañeros, o enfrentarse a los retos de su etapa vital, pueden vivir este momento de manera cómoda, ya que no tienen que exponerse a las dificultades que evitan normalmente.

3. ¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA AYUDAR A MI HIJO EN ESTE PERIODO?

Vosotros, los padres, sois siempre nuestros compañeros en la labor de mejorar la salud mental de vuestros hijos. En este momento, más que nunca, vuestro papel es esencial.

a) **Cuidad de vosotros mismos:** así es. Lo primero que tenéis que hacer es tratar de estar bien vosotros. Esta situación os afecta a vosotros también y debéis cuidaros para poder cuidar. Os ponemos un par de ejemplos:

¿Has viajado alguna vez en avión? Cuando dan las instrucciones de seguridad, explican que ante una despresurización de la cabina, los padres siempre deben ponerse la mascarilla de oxígeno antes que los hijos. Esto es así porque si los padres se quedan sin oxígeno, tampoco pueden ponerle la mascarilla al hijo.

O cuando alguien quiere ayudar a una víctima de un accidente de tráfico. Si no se pone el chaleco reflectante y se visibiliza, corre el riesgo de ser atropellado por un coche y no poder ayudar a nadie.

Por eso los bomberos van siempre protegidos. Si ellos no están en buenas condiciones, no pueden ayudar a nadie.

Pues lo mismo pasa con cuidar a vuestro hijo. Si vosotros no estáis descansados, estáis tristes, os sentís irritables o con ansiedad, será difícil que podáis hacer el apoyo necesario para vuestro hijo.

Por eso, lo primero de todo, trata de cuidarte. Tu salud mental es fundamental para tu hijo. Mantente activo pero no te exijas, diviértete, descansa, come bien y mantén tus rutinas. Esa es la clave para poder tener la mente disponible para ayudar a una persona con dificultades emocionales.

b) **Ayudar a tu hijo a manejar la ansiedad y las preocupaciones.** Para poder ayudar a una persona preocupada y con ansiedad, lo primero que tenemos que hacer es mantener la calma. La ansiedad es más contagiosa que el virus, y es probable que ante vuestro intento de ayudar a vuestro hijo, acabéis perdiendo los nervios vosotros. Así que, coge aire, mantén la serenidad, y ve con paciencia.

Los padres viven con desasosiego cuando un hijo tiene ansiedad y quieren ayudarle. Lo primero que debéis saber es que la ansiedad no tiene consecuencias peligrosas y que es algo temporal. Si vuestro hijo está preocupado o tiene ansiedad, trataremos de desviar su atención a otras situaciones que le permitan pensar en otras cosas. Esto es así porque la ansiedad y las preocupaciones se alimentan a sí mismas: cuanto más se piensa en ello, más fuertes se hacen y más tiempo tardan en irse.

Si la ansiedad es demasiado fuerte, lleva a tu hijo a su habitación, tumbale en la cama y no dejes que entre nadie más. Necesita un ambiente tranquilo hasta que pueda calmarse. Mantente a su lado para que se sienta más seguro, ayúdale a hacer respiraciones y háblale de manera calmada y cálida.

Si el psiquiatra le ha recetado medicación, puedes dársela para que se calme, aunque trata de no abusar de esta opción. Antes puedes darle una valeriana o darle una pastilla de azúcar que pueda hacer de placebo: la ansiedad es resultado de la sugestión, es la mente quien genera los síntomas en el cuerpo, por lo que podemos emplear la misma estrategia para pararla. Hacer creer a la mente que la pastilla de azúcar va a ser eficaz para que la ansiedad descienda es eficaz en muchos casos.

Por otro lado, respecto a las preocupaciones, lo primero que puedes hacer es escuchar a tu hijo y dejar que se desahogue. Quizás solo necesite expresar lo que le preocupa para poder organizar su pensamiento.

No obstante, cuando estas preocupaciones se convierten en obsesivas, y tu hijo no puede dejar de darle vueltas a la cabeza, será mejor que trates de hacer algo para que cambie de chip.

Tratar de distraerle con alguna otra cosa, hablar de otros temas y transmitirle mensajes de esperanza y de tranquilidad. Ayudarle a centrarse en aspectos concretos de la situación presente y proponerle actividades que cambien el contenido de su pensamiento como jugar en familia, hacer un postre o llamar a sus amigos por teléfono.

c) **Ayudar a tu hijo a mantener un buen estado de ánimo y la motivación.** No hace falta llenar el día de tu hijo de actividades, pero es importante mantener unos mínimos. Es importante que durante este periodo tu hijo pueda sentirse conectado emocionalmente a la gente, que pueda mantener su sentimiento de competencia y que siga riéndose y disfrutando.

Lo principal es el **mantenimiento de rutinas**. Rutinas no quiere decir horarios. Quiere decir que tenga un orden en su día a día. Que pueda equilibrar responsabilidades con actividades de ocio, trabajo con descanso, momentos de intimidad con otros de estar con la familia y contactar con sus amigos.

Deben existir **diferencias para cada momento del día**. Estudiar por la mañana, comer a la misma hora, y dedicar la tarde a otras actividades. La tarde puede hacerse muy larga. Es importante que aprovechéis para **estar en familia**, hacer cosas juntos y poder hablar más.

Favorece la expresión emocional de tu hijo yendo a su habitación, preguntándole cómo se siente e interesándole por las cosas que son importantes para él. Anímale a hacer cosas que le gustan y recuérdale que tiene que cuidar sus relaciones de amistad.

Puedes proponerle **pequeños retos diarios** de objetivos a conseguir, por ejemplo, aprender a tocar una canción con la guitarra, arreglar la cafetera, hacer una manualidad para la casa, etc.

d) **Manejar la irritabilidad y las explosiones violentas.** Si tu hijo está especialmente sensible, se enfada por todo y explota fácilmente, es importante que puedas mantener un **clima emocional lo más tranquilo** posible en casa. Ayuda a tu hijo a que se exprese, escúchale, trata de comprenderle. **Deja que se desahogue.**

Tú eres el adulto y quien debe tener más capacidad de control. Trata de no ponerte a su nivel: **no entres a la discusión**. Esto no quiere decir que le des la razón a tu hijo o que cedas ante lo que te pide. Quiere decir que mantengas tu postura con serenidad y firmeza, y a la vez le permitas a tu hijo estar en desacuerdo contigo y expresar su cabreo.

Algunas expresiones de la ira, como insultos, tirar objetos o violencia física no deben ser nunca tolerados. Trata de no llegar a este punto no entrando al conflicto. Si, a pesar de todo, tu hijo se altera y se descontrola, trata de **alejarse de su alcance objetos peligrosos**. Su estallido de ira es una respuesta ante la frustración y es importante **no ceder**. Si cedés, la próxima vez que se frustre, volverá a actuar igual, porque sabe que le da resultado.

e) **Manejar los problemas de alimentación de tu hijo.** En este caso conviene que sigas las indicaciones del **profesional de enfermería** que esté llevando a tu hijo. Mantente firme **sin entrar al conflicto** por la comida. A veces, las personas con problemas de alimentación buscan la discusión para lograr escapar del momento de la ingesta. Mantén un clima tranquilo en la mesa, céntrate en tu plato, hablad de otros temas, y al final de la comida, recuérdale a tu hijo que debe comer lo establecido para poder levantarse de la mesa.

f) En el caso de que esta situación le **beneficie a tu hijo**, es importante que **no se acomode**, ya que después será mucho más difícil que pueda retomar el funcionamiento diario. Es importante que mantenga sus rutinas, sus **responsabilidades en casa** y que lleve a cabo sus **tareas académicas**.

g) **Amenazas de suicidio o de autolesión:** si tu hijo manifiesta ideas de hacerse daño a sí mismo, ante todo **mantén la calma**. Las autolesiones resultan especialmente difíciles de comprender para los padres, pero tienen una función para tu hijo: les relajan, les distraen, les alivian la culpa, etc. Esto no quiere decir que le permitas autolesionarse.

Nunca ignores una expresión de este tipo. Habla con tu hijo a solas. Ve a su habitación y pregúntale **qué necesita**. Ayúdale a expresar **cómo se siente** y que pueda exteriorizar sus emociones. **Pregúntale** para qué le sirve autolesionarse. Si le sirve para calmarse, busca con él otras actividades de relajación, como ponerse una bolsa de congelados en el brazo. Si le distrae de sus pensamientos, buscad juntos otras alternativas de distracción. Si le calma la culpa, ayúdale a poder tratarse mejor y comprenderse a sí mismo.

Las autolesiones y verbalizaciones suicidas son intentos de comunicación de tu hijo. **Necesita ayuda y te la está pidiendo. Nunca te enfades ni le castigues por ello.** Trata de escucharle, calmarle y transmitirle un mensaje de confianza en que las cosas mejorarán. Anímale a emplear otras **estrategias de manejo de malestar**, a proponerse objetivos y a buscar las cosas buenas que tiene en la vida.

En otras ocasiones, estas conductas son maneras de coaccionar a los padres para conseguir sus objetivos. Se deben por tanto a **dificultades para tolerar la frustración**. En esos casos, asegúrate de que **eliminas cualquier objeto autolesivo** de su alcance (por ejemplo, toda la medicación de la casa). **Supervisa** en cada momento que se encuentre seguro, déjale que se desahogue y trata de tolerar la situación. Tu hijo puede llevarte al límite para conseguir lo que quiere, pero es importante que entiendas que actúa así porque no tolera la frustración y no porque quiera hacerte daño. **Mantén la serenidad** y proponle maneras de manejar su frustración, como escribiendo lo que siente, golpeando una almohada o gritando.

4. ¿CÓMO MEJORAR LA CONVIVENCIA CON MI HIJO DURANTE ESTE PERIODO?

En este momento vais a pasar mucho tiempo juntos. Trata de crear un **clima tranquilo y cómodo**, evita discusiones por pequeñas cosas y busca momentos de **conexión familiar**.

Organizad cenas temáticas, jugar a juegos de mesa, ver series juntos, etc. Buscad **actividades divertidas**: la **risa** sirve de conexión positiva entre las personas.

Trata de **relativizar los problemas** valorando si son tan serios como parece y si merece la pena discutir por ellos. Aprovecha este momento para acercarte a tu hijo y desarrollar más la **confianza** entre vosotros.

5. ¿CÓMO HACER SI NECESITO AYUDA PROFESIONAL PARA MI HIJO EN ESTOS DÍAS?

En caso de que la situación te **desborde** o te preocupe no poder controlar a tu hijo, puedes **llamar al hospital**. El psiquiatra o el psicólogo de tu hijo se pondrán en contacto contigo para guiarte y poder resolver la situación.

Confiamos en que podrás llevar esta situación y seguir las recomendaciones.

¡¡TODO IRÁ BIEN!!