

**La adolescencia gira en torno a los amigos, escuela, familia, deportes y eventos. Las cancelaciones y el distanciamiento social pueden tener efectos reales en la salud emocional de los adolescentes.**

### ALGUNAS SEÑALES

- **Cambio en los patrones de sueño:** ¿Duermen 8 horas todos los días?
- **Cambio de comportamiento:** ¿Son más fácilmente irritables o falta de energía?
- **Cambio en los patrones de actividad:** ¿Se involucran menos con los miembros de la familia o se quedan más solos en su habitación?
- **Cambio en los patrones de alimentación:** ¿Están comiendo más o menos que antes?
- **Cambios en la salud en general:** ¿Hay nuevos dolores de cabeza, dolor de estómago o dolor muscular?
- **Cambios en el estado de ánimo:** es posible que noten llanto, risa, tristeza y otro espectro de emociones que están fuera de lo común.



**Como padres, no siempre reconocemos lo que podría justificar la decepción. Otros eventos, más allá de la actual crisis mundial, pueden causar desilusión.**

- Una lesión le ha impedido seguir jugando su deporte favorito.
- Un conflicto familiar importante hace que él / ella pierda un baile escolar.
- Una pérdida impide el avance a los juegos finales según lo previsto.
- Se produce una ruptura inesperada.
- Una amistad experimenta dolores del crecimiento.
- Se produce una desconexión de las rutinas y horarios regulares





## Así puede ayudar a apoyar a su adolescente

### Recuerde,

Las decepciones no son del todo malas. Las personas pueden aprender mucho y desarrollar varios rasgos de carácter de resiliencia a partir de esto. Las decepciones no deben minimizarse, pero puede ser una oportunidad para crecer a partir de la experiencia.

### Permita que su adolescente experimente frustración.

Asegúrese de no minimizar sus sentimientos. Déjelos desahogarse y ayúdelos a mirar más allá de sus emociones inmediatas. Tenga una comunicación abierta sobre lo que los decepciona y sugiera formas positivas de ayudar a calmar sus pensamientos.

**Escuche a su adolescente.** Como padres, queremos arreglar la situación; sin embargo, escuchar sus percepciones de la situación es esencial.

**Su adolescente tiene que ser el foco de atención.** Como padres, asegúrese de que no nos estamos enfocando principalmente en nosotros mismos. Quizás compartir sus pensamientos de que también está decepcionado puede ser una forma de establecer una conexión con su hijo adolescente.

**Ofrezca una alternativa en como lidiar con lo inesperado.** Después de escuchar, ayude a guiar a su adolescente a encontrar una perspectiva sobre cómo pueden lidiar con circunstancias inesperadas y decepcionantes. La situación no es lo que quieren, sino crear oportunidades realistas y explorar el "qué pasaría si lo intentamos ...". Ayude a su adolescente a reconocer que existen obstáculos y luego ayúdelo a encontrar alternativas.

### Manténgase conectado con amigos y familiares.

Cuando cara a cara no sea una opción, comuníquese por llamadas telefónicas, mensajes de texto, correo electrónico, video chat y redes sociales con otras personas que puedan estar experimentando situaciones similares. Anime a su adolescente a compartir lo que siente sobre la decepción y a estar abierto a conversaciones positivas con los demás, pero no a quedar estancados en la decepción.

**Encuentre una distracción de los pensamientos decepcionantes, jugando un juego o haciendo algo relajante juntos.** Esto puede ayudar a su adolescente a ver que necesita tratar de enfocarse en otras cosas, que pueden ser una experiencia positiva.

### Explore nuevas formas para dejar de estresarse.

Utilice técnicas como prácticas de atención plena, respiración profunda, escribir en un diario, relajación y ejercicio.

### Identifique recursos u otros modelos a seguir para su adolescente.

Los recursos deben ser sobre historias reales de cómo las personas con las que se identifican perseveraron en tiempos difíciles.

### REFERENCIAS

#### Psychology Today:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-race-good-health/201402/5-tips-helping-teens-cope-stress>

#### American Psychological Association:

<https://www.apa.org/topics/stress-children>

#### American Psychological Association:

<https://www.apa.org/monitor/2014/04/teen-stress>

**I** ILLINOIS  
Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER  
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Aprenda mas en  
[extension.illinois.edu](http://extension.illinois.edu)

University of Illinois | U.S. Department of Agriculture | Local Extension Councils Cooperating  
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.