



11 SUGERENCIAS DE AUTOCUIDADO PARA ADOLESCENTES DURANTE EL COVID-19

Desde que comenzó la pandemia de COVID-19, muchos adolescentes sintieron más estrés que nunca. Sin maneras saludables de afrontamiento, eso puede ponerlos en riesgo de desarrollar **problemas de salud mental**. El autocuidado es una competencia de vida importante para los adolescentes, ya que es una manera de prevenir y afrontar el estrés. Y aunque la pandemia de COVID-19 ha sido un reto para algunos adolescentes, también trajo más tiempo para desarrollar el autocuidado **en las rutinas diarias**:

- **Dedicar tiempo** a reflexionar y pensar sobre qué cosas respaldan su felicidad y bienestar.
- **Dedicar tiempo** a aquello que no compita con compromisos sociales, actividades extra o trabajo.
- **Dedicar tiempo** a explorar nuevas habilidades o pasatiempos, como tocar un instrumento, dibujar, llevar un diario, hacer actividades de ciencia, tecnología o jardinería, leer.

Aquí hay algunas sugerencias para compartir con adolescentes sobre diferentes maneras de autocuidado. Muchas de estas actividades se pueden incluir en una **caja de herramientas de afrontamiento** para respaldar su bienestar. Puede que estas sugerencias de autocuidado no funcionen para todos los adolescentes, ya que cada persona es única. La clave es que cada adolescente descubra qué le sirve.

Ideas para la caja de herramientas de afrontamiento para adolescentes

1. **Hacerse tiempo.** Dedicar tiempo es lo primero que todo adolescente necesita para casi cualquier actividad. Si usted ayuda a que el adolescente cree una rutina diaria que incluya tiempo para el autocuidado, esto puede convertirse en un hábito ahora y en el futuro. Muchas de las actividades de abajo no demandan mucho tiempo, algunas solo duran entre 15 y 20 minutos.
2. **Obtener ideas de otros adolescentes.** Una manera por la que el adolescente pueda empezar a hacer una lluvia de ideas sobre el autocuidado es escuchar qué les sirve a otros adolescentes y jóvenes adultos. En estos dos videos, [estudiantes de secundaria](#) y [universitarios](#) comparten diferentes disparadores de estrés que enfrentan y las diferentes maneras de autocuidado que usan para afrontar su estrés.
3. **Meditar.** Está comprobado que la meditación consciente cambia la estructura y la función del cerebro. La meditación consciente y las técnicas de respiración pueden ayudar a algunos adolescentes a relajarse y aliviar sentimientos de [ansiedad](#), [depresión](#) y estrés. Y no es necesario aprender en persona, también se puede aprender en línea (hay muchos tutoriales en video en YouTube o muchas aplicaciones de teléfono).
4. **Practicar yoga.** El yoga y otros tipos de métodos de Oriente incluyen estiramiento, mejora de la flexibilidad y conexión entre la mente y el cuerpo. Esto puede ser útil para reducir el estrés y aumentar el bienestar. El adolescente puede tomar clases de yoga en línea. Muchos institutos de yoga también dan clases gratis por Internet en sitios como Instagram o Facebook en vivo.

- 5. Hacer ejercicio.** Hay muchas formas de ejercitarse, por lo que hay muchas opciones para que el adolescente explore. Hay entrenamiento para ganar fuerza, resistencia y actividad aeróbica. Hay videos gratis en línea y clases en vivo por Internet para ejercitarse en casa. Con solo animar al adolescente a que camine todos los días, lo estará llevando a un excelente ejercicio que, además, pueden hacer en familia. El ejercicio no solo ayuda a que el adolescente se mantenga en buena condición física, sino también puede ayudar a reducir la [depresión](#) y la [ansiedad](#).
- 6. Dormir más.** La falta de sueño puede dañar el razonamiento del adolescente y cómo se siente física y emocionalmente. La mayoría de los jóvenes necesitan entre ocho y nueve horas de sueño reparador para funcionar a su máximo potencial. Ayude al adolescente a tener una rutina de sueño lo más regular posible. Si el adolescente establece una buena rutina de sueño ahora, puede ser beneficioso en el futuro.
- 7. Expresar los sentimientos mediante la creatividad.** Anime al adolescente a elegir un canal creativo de expresión de sus pensamientos y emociones. Puede ser llevar un diario (por ejemplo, iniciar un diario de gratitud), escribir poesía, pintar o dibujar, fotografiar, bailar, tocar música. La clave es ayudarlo a encontrar maneras de canalizar sus emociones mediante el arte. Algunos querrán hacerlo de manera más seria y tomar clases, y otros de manera autodidacta; ambos caminos están bien. Recuérdele que no debe buscar la perfección. Simplemente sumergirse en las artes creativas puede ayudar a evitar pensamientos y sentimientos negativos.
- 8. Pasar tiempo con una mascota.** Si hay una mascota en la familia, puede ser una gran manera de que el adolescente cultive el autocuidado. Acariciar y abrazar a una mascota, cuidar mascotas y sentir su amor incondicional es algo para aprovechar en el tiempo libre en casa. Y no es necesario que la mascota sea un "amigo peludo", hay estudios que indican que incluso tener a un pez como mascota puede hacer la diferencia.
- 9. Comunicarse con amigos.** Reunirse con pares y hablar sobre los retos de la vida puede ayudar a fomentar el bienestar. En especial durante la pandemia de COVID-19, cuando los adolescentes se sienten más aislados, las conexiones grupales son importantes para la resiliencia. *Los adolescentes pueden conectarse con amigos en tiempo real por teléfono, mensaje de texto o videochat.* Incluso hay maneras de mirar televisión y películas con amigos remotamente.
- 10. Apagar los dispositivos o desactivar las notificaciones.** Puede ser difícil que el adolescente no use su teléfono 24/7, sobre todo si no puede ver a sus amigos en persona, pero un descanso realmente podría ayudar. Puede que el adolescente tenga algunos sentimientos de abstinencia o ansiedad por no responder inmediatamente a nuevos mensajes de texto o publicaciones en línea. Intente hacerle entender que programar descansos todos los días de mensajes de texto y notificaciones constantes es una parte importante del autocuidado. Una excelente manera de ayudarlo a descansar de los dispositivos es dar el ejemplo haciéndolo usted mismo.
- 11. Ayudar a otras personas.** El cerebro está diseñado para dar. De hecho, cuando damos a los demás, se liberan químicos en el cerebro que nos hacen sentir incluso mejor que cuando recibimos. Antes del COVID-19, era más fácil para un adolescente participar en esfuerzos locales pequeños en lugares como centros y comedores comunitarios, centros de vivienda para adultos mayores, hospitales para niños. Pero incluso ahora puede encontrar maneras de dar. Por ejemplo, enviar tarjetas a trabajadores esenciales, hacer trabajo voluntario para grupos o individuos que necesiten ayuda, o hacer mascarillas. Este tipo de actividades puede ayudar al adolescente a sentir que tiene un impacto positivo en la vida de otra persona.

Para obtener más información sobre problemas de salud mental por grupo de edad de niños, visite la página para padres y familias de Project TEACH en <http://bitly.com/PTEACH-Family>.

Agradecemos especialmente al grupo de consejería para padres de Project TEACH, que ayudó a elaborar este folleto.