
CUARENTENA CON ADOLESCENTES



GUÍA PRÁCTICA DE CONVIVENCIA FAMILIAR CON ADOLESCENTES
DURANTE LA CUARENTENA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	Pag.	2
¿CUÁL ES EL OBJETIVO?.....	Pag.	3
ENTENDER A LAS PERSONAS ADOLESCENTES.....	Pag.	3
TRABAJANDO LA EMPATÍA.....	Pag.	4
NUESTRA ACTITUD ES IMPORTANTE.....	Pag.	5
INFORMAR DE LA SITUACIÓN ACTUAL.....	Pag.	6
ESTABLECIMIENTO DE RUTINAS.....	Pag.	7
TIEMPO DE SUEÑO.....	Pag.	9
HORARIO DE COMIDAS.....	Pag.	9
OCIO.....	Pag.	10
TRABAJO Y ESTUDIO.....	Pag.	10
RELACIONES CON AMIGOS/AS.....	Pag.	11
RELACIONES CON OTROS/AS FAMILIARES.....	Pag.	11
TIEMPO EN SOLEDAD.....	Pag.	12
ACTIVIDADES EN FAMILIA.....	Pag.	13
EJERCICIO FÍSICO E HIGIENE PERSONAL.....	Pag.	13
TAREAS DEL HOGAR.....	Pag.	14
FINES DE SEMANA.....	Pag.	15
USO DE PANTALLAS.....	Pag.	15
USO DE ESPACIOS Y RECURSOS DEL HOGAR.....	Pag.	16
COMPROMISO CON LA SOCIEDAD.....	Pag.	17
¿Y SI NO LO CONSIGO?.....	Pag.	18



INTRODUCCIÓN

Convivir con adolescentes es siempre un reto. Cualquier persona que lo haya experimentado ha visto el rápido paso de la niñez a la preadolescencia y a la adolescencia. Las necesidades de hijos e hijas cambian radicalmente en poco tiempo, y muchas veces estos cambios hacen que las familias vivan situaciones muy estresantes con las que en ocasiones no sabemos bien cómo lidiar.

La adolescencia es la etapa de la vida en la que las personas desarrollan su identidad, construyen su autonomía y adquieren una serie de valores y hábitos que les van a permitir enfrentarse con las responsabilidades que presenta la vida adulta. El/la adolescente se acerca gradualmente a la vida social adulta y a un progresivo deseo y tendencia a construir, con el pensamiento, una realidad posible y un ambiente social que se adapte a sus necesidades y no al revés. Se cuenta a si mismo/a su historia, incluyendo sus fantasías de omnipotencia e inmortalidad. Se siente inmune de los peligros y único/a en sus sufrimientos y alegrías.

La etapa de la adolescencia se caracteriza por la experimentación, el cuestionamiento de las normas, el desafío al sistema establecido, la importancia de las amistades y las relaciones sociales, la curiosidad por lo nuevo, el alejamiento de las figuras de referencia... Todo ello es complicado de gestionar para el/la adolescente y para la familia en condiciones normales, así que en una época de confinamiento familiar, esta tarea se vuelve más complicada.

La actual cuarentena marcará un antes y un después en muchas cosas, entre ellas en la convivencia familiar. Estas situaciones pueden sacar lo mejor y lo peor de las personas, ya que nadie está preparado/a para afrontar este tipo de vivencias, con el radical cambio de rutinas para todas las personas de la unidad familiar. El confinamiento es caldo de cultivo para el crecimiento de tensiones dentro de las familias, pero también es una oportunidad para reforzar los vínculos y para profundizar en el conocimiento mutuo.

En esta guía trataremos de dar algunas claves útiles para vivir la cuarentena, como acuñó The New York Times: la convivencia con adolescentes en situación de confinamiento familiar.

¿CUÁL ES EL OBJETIVO?

El principal objetivo que debemos marcarnos como padres y madres es **mantener y fomentar que haya paz en casa** y actuar como cortafuegos y solución a los posibles conflictos que se puedan producir dentro de la unidad familiar.



ENTENDER A LAS PERSONAS ADOLESCENTES

Una persona adolescente no es una persona adulta ni un niño o niña. Es adolescente, y por tanto las estrategias que empleamos con niños/as o personas adultas muchas veces no nos sirven con las personas adolescentes.

La persona adolescente tiene una gran necesidad de salir, de relacionarse, de socializar con sus iguales. Normalmente prefiere pasar el tiempo con las personas de su edad, con sus amigos y amigas, a pasarlo con su padre, madre o hermanos y hermanas.

La persona adolescente da mucha importancia a su intimidad y privacidad y, en caso de que esto no sea respetado, puede hacer que se alejen y se aíslen del resto de la familia aún más.

El confinamiento familiar es algo que les impide cubrir estas necesidades, además de otras, y puede hacer que la persona adolescente experimente varias consecuencias negativas derivadas del mismo, como: malestar, frustración, aislamiento, desolación, ansiedad, angustia, incertidumbre, aburrimiento, cambios de humor, irritabilidad, cambios en el sueño, peleas con hermanos, etc.



Las personas adultas debemos entender que experimenten estas sensaciones e intentar ayudarles a que las sobrelleven de la mejor manera posible.

TRABAJANDO LA EMPATÍA

Todos y todas hemos sido adolescentes, debemos intentar acordarnos de nosotros/as mismos/as cuando teníamos esa edad: qué pensábamos entonces, cuales eran nuestras prioridades, aquellos errores que cometimos, las necesidades que creíamos tener, como veíamos a nuestros padres y madres.

No debemos compararnos con la persona adolescente que tenemos en casa, ya que seguramente la veremos muy diferente a como nosotros creemos que éramos en esa etapa, pero sí debemos intentar comprender su forma de afrontar las situaciones, sus prioridades, y entender que nosotros y nosotras también pasamos por ahí.

Es importante prestar atención a la manera en la que nos comunicamos. Debemos usar un estilo asertivo, ya que ello nos ayudará a establecer una mejor relación, comprender la situación y dejar a la otra persona que se exprese y vea que es importante para nosotros/as.

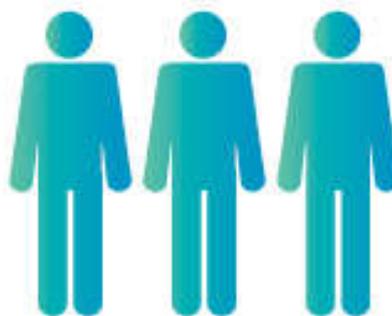


NUESTRA ACTITUD ES MUY IMPORTANTE

La situación de aislamiento familiar no es fácil para nadie, pero no debemos olvidar que nuestro rol es de persona adulta, y que tenemos muchas más habilidades para afrontarlo que las personas adolescentes. En estas condiciones es fácil que surjan diferentes conflictos en la familia y nuestra obligación como personas adultas es buscar soluciones a estos desafíos.

La actitud con la que enfrentemos los diferentes retos que surjan es muy importante. Las personas que convivan con nosotros todo el día verán y examinarán nuestro comportamiento y nuestra capacidad de afrontar las diferentes situaciones.

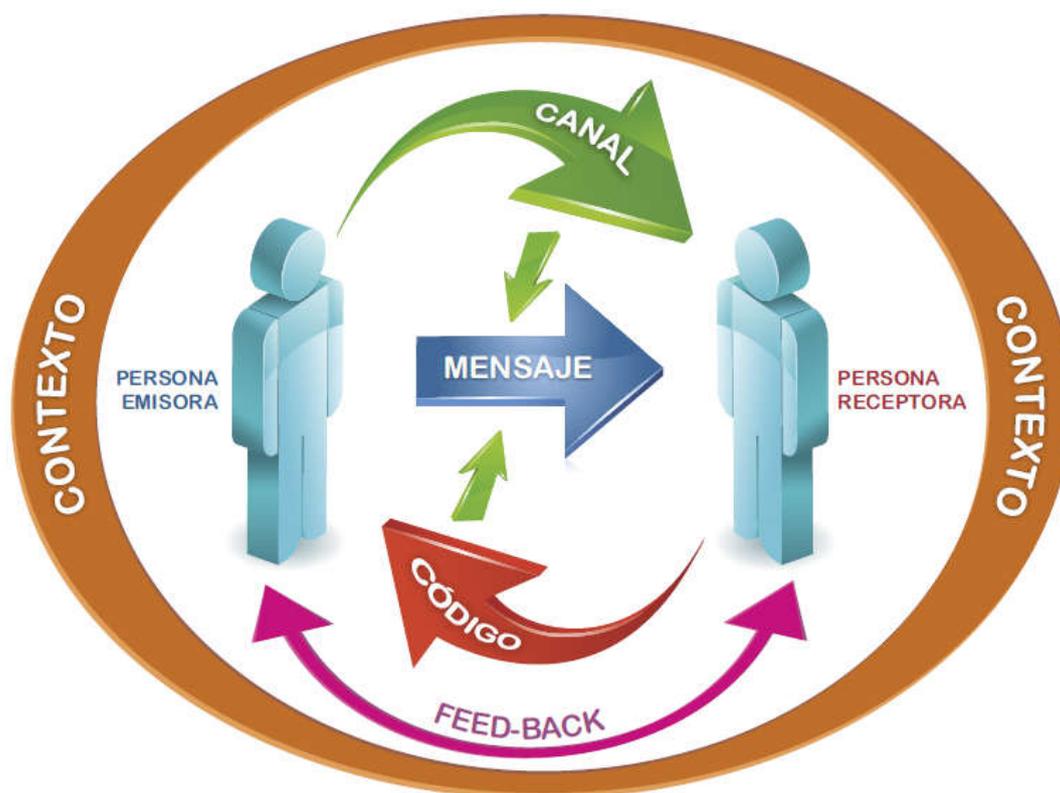
Lo primero es mantener la calma. Es complicado en muchas ocasiones, pero debemos esforzarnos en no perder los papeles, escuchar a la persona que tenemos delante, controlar nuestras reacciones y vigilar el tono



de nuestra voz y nuestras palabras. No podemos pretender que la otra persona esté tranquila si nosotros y nosotras no lo estamos. La paciencia con las personas adolescentes es ahora más necesaria que nunca.

Debemos mantener una actitud positiva, buscar soluciones antes que buscar culpables, transmitir que los problemas tienen remedio, ayudar a los demás a encontrar salidas sin invadir su intimidad. Muchas veces una sonrisa puede cambiar la actitud de la persona que tenemos delante. Debemos dejarles que se expresen y que demuestren sus emociones. Tomarán buena nota de nuestra reacción ante ello.

Los responsables con adolescentes a cargo somos su ejemplo. Lo que hagamos o digamos puede cambiar lo que va a suceder a continuación. Los y las adolescentes nos observan, analizan nuestro comportamiento, aprenden de nosotros y nosotras, y es muy importante mostrar coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos. Si no, difícilmente podremos pedir esta coherencia a nuestros y nuestras adolescentes.



INFORMAR DE LA SITUACIÓN ACTUAL

En la actual cuarentena por el COVID-19 estamos constantemente siendo bombardeados/as con informaciones de todo tipo: diferentes teorías, visionarios dando opiniones como verdades, informaciones falsas malintencionadas, información de gente desinformada, bulos de todo tipo, tergiversación de la realidad... Los y las adolescentes son personas que están aprendiendo y que pueden creer cualquier información. Por ello es necesario hacerles llegar las informaciones más veraces y concretas posible. Y para ello, nosotras y nosotros debemos trabajar en tener esta información.

Debemos informarnos por medios de calidad contrastada, donde figuren las fuentes de las informaciones: quién da esa información, qué organismo está detrás, qué medio de comunicación la está difundiendo.

Muchas veces las personas adolescentes que conviven con nosotros/as nos preguntarán y debemos saber responderles. Pueden venirnos con diferentes teorías que han visto por internet o les ha transmitido alguien de su grupo de iguales. Debemos entonces enseñarles a informarse, a que busquen de donde viene esa información, quién la publica, quién está detrás, si los datos la corroboran, etc. La información y el debate acerca de la presente crisis está en todos lados, pero no debe ser el centro de la vida familiar, aunque si debe estar presente y no rehuirlo. Tener los noticiarios todo el día no es una buena idea, ya que puede crear un estado de alarma innecesario y desviar la convivencia familiar.



ESTABLECIMIENTO DE RUTINAS

Tiempo, tiempo y más tiempo en familia, es una de las principales consecuencias de la actual crisis. Nadie contaba con esto, pero ha sucedido y hay que adaptarse de la mejor manera posible a esta situación. Cuando cerraron los centros educativos, muchos/as adolescentes pensaron que venían unas largas vacaciones para disfrutar. Con el confinamiento y el cierre de las ciudades esto se les derrumbó, pero gran cantidad siguió pensando que serían unas vacaciones en casa para estar con la videoconsola, ver la tele, acostarse tarde y pegarse al móvil.

Pero esto no debe ser así. La vida continúa y todas las personas tienen obligaciones y derechos estando en cuarentena, y también es buena ocasión para demostrarles la gran cantidad de cosas que se pueden hacer en casa, aparte de estar todo el día con las pantallas.

En ello tiene especial relevancia la organización de la vida familiar día a día, el establecimiento de horarios y rutinas para el buen orden y el fomento de la convivencia.

Debemos ocupar el tiempo, ordenar el tiempo y fomentar la responsabilidad de las diferentes personas de la unidad familiar cada una dentro de sus posibilidades. Algunas de las actividades y ocupaciones que debemos calendarizar en nuestro día a día son las siguientes:

- Tiempo de sueño de cada integrante
- Horarios de comidas
- Ocio
- Trabajo y estudio
- Relaciones sociales con amigos y con otros familiares
- Tiempo en soledad
- Actividades en familia
- Ejercicio físico e higiene personal
- Tareas del hogar
- Fines de semana
- Uso de pantallas
- Uso de los diferentes espacios y recursos presentes en el hogar
- Compromiso con la sociedad



La organización de estas actividades es fundamental para establecer un buen clima en casa y evitar problemas.

Cada familia tiene diferentes condicionantes, que harán variar estas rutinas de un caso a otro. Es buena idea negociar estos horarios con las personas adolescentes que tenemos en casa y con las demás personas del núcleo familiar, para que todo el mundo se sienta involucrado y no lo vean como una mera imposición. En esta negociación estará siempre bajo nuestro control, y las personas responsables de la familia seremos las que tendremos la última palabra en caso de conflicto.

Vamos a repasar cada uno de estos puntos de la rutina familiar.

- **TIEMPO DE SUEÑO**

En casa debe haber un horario en el que la familia pueda descansar por las noches y estar preparada para los retos del día siguiente. Es importante fijar una hora a la cual las personas de la familia se van a la cama a dormir, desconectando de las demás actividades, así como una hora a la que levantarse para comenzar una nueva jornada y las tareas que esta conlleva. No tiene por qué necesariamente ser el mismo horario para todas las personas, ya que tal vez alguien trabaje, tenga que cuidar de otra persona o cualquier otro condicionante, pero cada integrante debe tener claro su horario de sueño consensuado y respetarlo.



- **HORARIO DE COMIDAS**

El día comienza con un horario de desayuno que debe ser respetado por los integrantes de la familia (excepciones aparte como hemos comentado anteriormente). Fuera de ese horario no se servirá el desayuno. Esto mismo vale para las demás comidas del día. Las personas de la familia deben adaptarse al mismo y respetarlo. En fines de semana se puede incluir un aperitivo, una comida o merienda especial, etc...



El tema de las comidas es también una oportunidad para estar en familia y poder hablar, pudiendo limitarse el uso de la televisión, móviles, etc.

También es buena ocasión para hacer un menú semanal consensuado en el que se reflejen los diferentes gustos de cada integrante de la familia, incluso establecer turnos de cocina individuales, por parejas, todos/as juntos/as, etc... Esto también fomentará la responsabilidad de las personas que conviven en nuestra familia.

La alimentación familiar puede ser también una ocasión para el ocio, las relaciones sociales y la diversión, pudiendo celebrar concursos de tapas, concursos de cocina, establecer desafíos con recetas, dar clases de cocina de sus platos favoritos a los demás, etc...

- OCIO

Todas las personas necesitamos ocio en nuestras vidas, en nuestro día a día. El ocio es necesario y, por tanto, debe tener un hueco importante en el horario que se establezca en casa. Las personas de la familia deben conocer cuáles son sus responsabilidades y cuál es su horario de ocio. Este ocio lo podremos dividir en ocio individual y familiar.

Los y las adolescentes tienen un ocio diferente al de las personas adultas o al de niños y niñas. En este ocio adolescente, los dispositivos digitales, videojuegos y redes sociales suelen tener mucha importancia. Debemos ser conscientes de que en este confinamiento hemos de ser flexibles con el tiempo que las personas adolescentes permanecen “enchufadas”. **Tenemos que consensuar los tiempos de conexión y transmitirles que la cuarentena no es una barra libre para estar todo el día en el mundo virtual. Este mundo tiene que existir, es muy importante para los y las adolescentes, pero deben conocer los horarios en los que pueden disfrutar de estas actividades.** Cuanto más puedan participar en el establecimiento de estos tiempos, más posibilidad de éxito habrá, siempre sabiendo que la decisión será, en última instancia, de la autoridad, es decir, padres, madres y otros responsables de la familia.



La cuarentena es también una buena ocasión para que podamos enseñarles o fomentar otro tipo de ocio individual, como la lectura, los puzles, etc.

- TRABAJO Y ESTUDIO

Un aspecto importante de este confinamiento es el cierre de los centros educativos. El alumnado se encuentra recluido en casa, pero esto no debe ser razón para abandonar los libros y las tareas lectivas. Debe existir todos los días un tiempo destinado al estudio, a actualizar los conocimientos, a realizar las tareas on-line que profesores y profesoras envían a su alumnado, a cumplir con el currículo anual de cada asignatura, en definitiva, a aprovechar el tiempo y no perder el curso. El confinamiento no es una excusa para dejarse llevar, no son vacaciones y así se debe explicar a los y las adolescentes.

Es buena idea establecer unos objetivos semanales que han de ser cumplidos, y que tendrán revisión por parte de padres, madres o personas responsables día a día y, especialmente, una revisión semanal los viernes, que puede condicionar los horarios para otras actividades los fines de semana. Hay que tener en cuenta que deben ser objetivos alcanzables, no demasiado ambiciosos, ya que debemos evitar que caigan en el desánimo y abandonen. La actual situación es complicada y, como hemos repetido anteriormente, hay que adaptarse a ella.



- **RELACIONES CON AMIGOS/AS**

La socialización y la relación con sus iguales es una parte fundamental de la adolescencia. **La persona adolescente da mucha importancia a sus relaciones sociales y puede ser un gran motivo de frustración no poder tenerlas.** Durante el confinamiento estas se ven muy afectadas, ya que no pueden salir de casa e interactuar directamente con otras personas. Debemos guardar tiempo para que los y las adolescentes de nuestra familia tengan ocasión de poder relacionarse con sus amigos y amigas. Podemos establecer horarios de charlas por teléfono, de participación en redes sociales... fomentar su interacción con sus amistades pero dentro de un horario consensuado entre todas las personas de la familia.



Hemos de tener en cuenta que cosas como las redes sociales pueden beneficiar que haya paz en nuestra casa. Las personas adolescentes necesitan estar en contacto diario con sus iguales, parejas, etc... Que puedan cumplir esta necesidad beneficia a todo el mundo, pero en horarios acordados y que se respeten.

- **RELACIONES CON OTROS/AS FAMILIARES**

El presente aislamiento es una buena ocasión para ponerse en contacto con otras personas de la familia que no conviven en nuestro hogar, que están en otra ciudad, con las que no tenemos una relación diaria, que están algo alejadas, etc... Podemos reforzar lazos familiares o con otras personas importantes para la familia, hacer partícipe a la familia de esta comunicación y, a la vez, conocer cómo están viviendo esta situación otras personas.

Es buena idea emplear un rato al día para establecer comunicaciones con estas personas en las que participe toda la familia. Este tiempo lo podemos dedicar a llamar a una o dos personas al día, bien por teléfono o, preferiblemente, por videoconferencia. Podemos comunicarnos con abuelos, tíos, primos, amigos de la familia, etc.



Así, las personas adolescentes de la familia podrán estrechar lazos con otras personas, conocer otras realidades de primera mano, entender cómo otras personas viven esta situación e integrarse más en la familia.

- **TIEMPO EN SOLEDAD**

Pasar tanto tiempo rodeado de otras personas en casa sin poder salir es duro para cualquiera, es un reto y un desafío. Por ello debemos cuidarnos, y una de la forma de hacerlo es



dedicar algún tiempo del día a estar solo o sola. Esto es especialmente importante en adultos responsables de la familia, ya que soportar el peso de la organización diaria, resolver los problemas que surgen, planificar a corto y largo plazo, hacer cumplir horarios, negociar con otros/as integrantes de la familia... es exigente y agotador, y más aún cuando tenemos adolescentes en casa.

Es importante guardar tiempo para poder estar en soledad, poder pensar, poder relajarse, y los y las adolescentes de nuestro hogar deben saber que durante ese tiempo tienen que respetar nuestro derecho a no ser molestados/as. Para las personas adolescentes su intimidad y su privacidad es una parte fundamental de sus vidas y necesitan su tiempo en soledad que las personas adultas también debemos respetar.

- **ACTIVIDADES EN FAMILIA**

Este confinamiento es una muy buena ocasión para disfrutar de momentos y actividades en familia que en condiciones normales sería muy difícil tener. Hay multitud de cosas que podemos hacer en familia, dependiendo de los gustos de cada cual y de la edad de los y las participantes. Algunas de ellas pueden ser las siguientes:

- Visitas virtuales a museos
- Ciclos de cine, elegir una película, ver una serie en familia
- Actividades artísticas (pintar, recitar, interpretar...)
- Noche de juegos (trivial, pictionary, catán, carcasonne, etc...)
- Relajación y meditación
- Cocinar juntos/as
- Realización de tareas del hogar en familia
- Jugar a videojuegos
- Enseñarnos cosas mutuamente
- Ver fotos y álbumes
- Noches temáticas (con vestuario, cena, película y juego)
- Hacer puzles
- Proponer campeonatos o desafíos (momentáneos, diarios, semanales...)



Aquí caben tantas actividades como nos pueda sugerir nuestra imaginación. Unas funcionarán mejor, otras no tanto, algunas descubriremos que son muy divertidas, otras nos aburrirán, algunas nos sorprenderán... La clave es conocer a las otras personas, saber qué les gusta o qué les podría gustar, seleccionar el horario y actividad a desarrollar y probar diferentes cosas basándonos en nuestra experiencia.

- **EJERCICIO FÍSICO E HIGIENE PERSONAL**



Cuando estamos reclusos/as en casa es fácil dejar de movernos y de hacer actividad física. Aunque estemos en confinamiento, la actividad física sigue siendo fundamental para el buen desarrollo de las personas, de sus cuerpos y de sus mentes. Debemos fomentar la realización de ejercicio dentro de nuestra familia. Podemos hacerlo de manera individual o en familia, pero es algo que debemos incluir en el calendario de tareas semanales. El ejercicio físico

tiene consecuencias muy positivas para las personas, ayuda a conciliar el sueño, relaja cuerpo y mente, etc... Podemos celebrar olimpiadas familiares, desafíos y retos, ver como ganamos capacidad para ciertos ejercicios día a día... y así hacer más amena esta actividad.



En cuanto a la higiene personal, hay que establecer unas pautas de obligado cumplimiento para todo el mundo, basadas en el respeto a los demás, el bienestar individual y colectivo y el autocuidado.

- **TAREAS DEL HOGAR**

Una de las cosas más importantes durante el confinamiento es la realización de las tareas del hogar, necesarias para la convivencia y el bienestar de toda la familia. Todas las personas deben aportar tiempo para la realización de las mismas, repartiendo el peso en función de la edad y capacidad de cada persona. Aquí incluiremos actividades como fregar, cocinar, poner y quitar la mesa, lavar la ropa, planchar, limpiar, barrer, fregar, recoger la cocina, poner el lavavajillas, ordenar la habitación, hacer las camas, etc.

Es también una oportunidad para que los y las adolescentes aprendan a desempeñar actividades que no solían realizar, y así, por un lado, den valor a la persona que ha estado haciendo estas tareas para ellos y ellas, y, por otro, aprendan cosas que les van a dar más independencia y les preparan para la vida



adulta. En muchos casos se necesitará un periodo de aprendizaje, en el que debemos guiar y enseñar las diferentes actividades hasta que puedan realizarlas de forma autónoma. En el calendario semanal, cada persona de la familia debe tener claras las tareas que le tocan y el horario para realizarlas.

Las tareas del hogar pueden ser divertidas, realizándolas en familia, haciendo un día de la limpieza, un campeonato de plancha, etc.

- **FINES DE SEMANA**

Aunque en muchos casos no nos demos cuenta, los fines de semana siguen existiendo aun estando en aislamiento. Los fines de semana son necesarios. Debemos tener los días laborables y los días festivos en nuestras semanas, aunque no podamos salir de casa. Esto nos sirve para tener mejor conciencia del tiempo, de las semanas, de los días. No revivimos el mismo día una y otra vez, como en ocasiones nos puede llegar a parecer. Son días distintos, y el fin de semana llega después del viernes.

Los fines de semana son días propicios para modificar algunas rutinas semanales. Podemos acostarnos y levantarnos algo más tarde, desarrollar algunas actividades que durante la semana están limitadas, preparar comidas especiales y tener algo más de ocio.

También son idóneos para recuperar el tiempo perdido durante la semana: **los y las adolescentes deben saber que los fines de semana son días festivos, pero si no se han llevado a cabo las obligaciones semanales, será cuando recuperemos ese tiempo. Esto les estimulará a realizar sus obligaciones durante la semana para poder disfrutar de un par de día más relajados.**



Podemos aprovechar los fines de semana para enfocarnos más en actividades lúdicas, familiares o individuales, siempre teniendo en cuenta que algunas obligaciones deben ser cubiertas como cualquier otro día, como la alimentación, la higiene, actividad física... Hay muchas maneras de poder organizar estos días. Cada familia debe analizar las cosas que se permiten durante el fin de semana y las que no, la duración de las mismas, las horas de sueño, etc...

- **USO DE PANTALLAS**

Dentro del ocio, del estudio, de las relaciones sociales, etc, las pantallas juegan un papel importante en la vida de los y las adolescentes, sobre todo en estos días de aislamiento. Por pantallas entendemos televisión, tablet, móvil, ordenador, videoconsola... Son herramientas muy útiles para trabajar, estudiar, divertirse, informarse, comunicarse... pero su abuso puede dar lugar a problemas de adicción tecnológica y a desconectar de la realidad. Por ello hay que gestionar bien su uso por parte de todos y todas.

Debemos entender que las pantallas estarán presentes durante todo el confinamiento.

Podemos ser más flexibles en su uso, pero siempre teniendo en cuenta y comunicando a los y las adolescentes con quien convivimos que esto no significa que se puedan usar sin control, sino que existen unos horarios para ello que deben ser respetados. Padres, madres y personas responsables debemos

ser ejemplo de ello: de nada sirve que intentemos poner limitaciones si nosotros/as estamos siempre viendo la televisión o sin soltar el móvil o cualquier otro dispositivo tecnológico.



Es aconsejable poner horarios para todo ello, horarios que las figuras de referencia deberemos respetar también en la medida de lo posible, aumentando así las probabilidades de éxito en la imposición de las normas. Esto es extrapolable al resto de rutinas que queramos establecer para la buena convivencia familiar.

- **USO DE ESPACIOS Y RECURSOS DEL HOGAR**

Cada familia es diferente y cada casa es distinta. En algunos casos hay suficiente espacio y recursos para que todas las personas del hogar puedan desarrollar sus actividades diarias y en otros no es así.

En este último caso, es importante tener un horario de uso de espacios y recursos dentro



de nuestro hogar. Entendemos que todas las personas de la familia tienen derecho a utilizar los recursos disponibles en casa, como puede ser cierta habitación, la televisión del salón, la cocina o cualquier otra cosa o estancia que tengamos que compartir.

Hemos de hacer partícipes a nuestros y nuestras adolescentes de que para un buen clima en casa debemos respetarnos y compartir los recursos familiares. Debemos llegar acuerdos, atendiendo a las razones y necesidades de cada persona, para poder conformar un horario de uso en el que todas las personas de la unidad familiar puedan ver cubiertas sus demandas, al nivel que las circunstancias lo permitan.

- **COMPROMISO CON LA SOCIEDAD**

Las personas adolescentes, y por supuesto las demás personas de la familia, debemos entender que este aislamiento no es un periodo vacacional, que hay mucha gente trabajando

para que todos y todas podamos beneficiarnos y salir cuanto antes de esta situación. A todas esas personas debemos nuestra gratitud y admiración, y debemos tratar el tema en casa.

Personal médico, de limpieza, de reparto, de supermercado, funerarias, agricultura y un largo etcétera están trabajando por nuestro bienestar y el de la sociedad. Las personas adolescentes deben ser conscientes de ello y participar en la medida de lo posible de las celebraciones, sacrificios y agradecimientos que la sociedad les brinda. No es época de ser egoísta, no es época de vacaciones, hay mucha gente pasándolo muy mal y otra mucha gente trabajando mucho y a la que le debemos mucho.

Es importante que los y las adolescentes entiendan estas circunstancias, que se sumen con el resto de la familia a los aplausos que se brindan a estos y estas profesionales desde los balcones, que tengamos un momento para pensar en todas estas personas, que por redes sociales les mandemos ánimo y les demos las gracias. **De este modo, ayudaremos a que las personas adolescentes aprendan solidaridad y compromiso, a que se pongan en la piel de otras personas, a que valoren lo que tienen, a que se sientan miembros de nuestra sociedad y a que se refuercen sus valores solidarios.**



¿Y SI NO LO CONSIGO?

Han sido muchas las iniciativas que hemos presentado en esta guía. Todas ellas tienen un objetivo, un porqué, una razón de ser. Cada familia es distinta y tiene sus propios condicionantes. **Cada familia debe analizar y seleccionar qué iniciativas se adaptan a sus necesidades y a sus características y entorno. A la hora de implementar una rutina o una norma, lo más importante es que esta sea viable y que se pueda cumplir. Si esto no es posible, es preferible no ponerla. También debemos ser conscientes de que si alguien de la unidad familiar se salta esta norma, deberá recibir una sanción o una pérdida de privilegios, y debemos estar seguros/as de que seremos capaces de tomar esa decisión y mantenerla.**

Por ejemplo, si una chica adolescente infringe el horario destinado a jugar con videojuegos, podemos retirar la consola o el ordenador durante el siguiente día, o si un chico adolescente infringe el tiempo destinado a estar en internet, podemos desconectar el modem o retirarle el móvil. A cada infracción debe seguirle una consecuencia. Las personas adolescentes deben tomar sus propias decisiones: si deciden cumplir las normas, tendrán lo que necesitan o incluso serán premiadas. Si deciden no hacerlo, recibirán una sanción o la retirada de algún privilegio. Ellos y ellas serán los/as últimos/as responsables de lo que vayan a recibir. Deben tener toda la información sobre las consecuencias de sus actos, y ser conscientes de que son quien elige su destino, lo que va pasarles.

En muchas ocasiones, los y las adolescentes nos retan, nos desafían, nos echan un pulso a ver quién aguanta más. Por eso debemos trabajar en las normas y rutinas que seamos capaces de mantener, y que sepamos que podemos cumplir con la sanción o retirada de privilegios que su incumplimiento conlleve. El o la adolescente con quien convivimos es probable que se rebele o monte su espectáculo cuando las cosas no le vengán bien. Esto solo tiene un objetivo: salirse con la suya. Emplearán las armas que tienen, las que otras veces le han podido funcionar, las que saben que pueden hacernos doblegar. Nuestra misión como responsables de la familia, es enseñarles la valiosa lección de que las cosas tienen consecuencias. Las cosas buenas, consecuencias buenas, las cosas malas, consecuencias malas.

Las sanciones o retirada de privilegios deben ser proporcionales y razonables a la infracción cometida. Deben ser bien explicadas y la persona adolescente debe saber lo que va a

ocurrir si incumple sus funciones. En ocasiones, se pueden incluso negociar, haciéndoles partícipes de imponer las consecuencias a sus propios actos.

Lo fundamental es que, como personas responsables de familia, somos quien tiene la última palabra y quien tiene la capacidad de decisión. Eso sí, debemos, dentro de lo posible, respetar los pactos y compromisos que hayamos acordado, escuchar sus razones, ser dialogantes y pedir perdón si nos equivocamos.

Con estas pautas, trabajando poco a poco, tendremos muchas posibilidades de alcanzar nuestros objetivos, hacer crecer a los y las adolescentes, crear un buen clima y estimular los vínculos familiares.