



PROGRAMA EDUCACIONAL PARA NIÑOS,  
NIÑAS Y JÓVENES CON TALENTOS ACADÉMICOS  
DE LA UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA  
VICERRECTORÍA DE PREGRADO

Fuente: Clínica de la Ansiedad Chile

# Adolescentes y Cuarentena

*Guía para sobrellevarlo*



*Unidad Psicoeducativa*



PROGRAMA EDUCACIONAL PARA NIÑOS,  
NIÑAS Y JÓVENES CON TALENTOS ACADÉMICOS  
DE LA UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA  
VICERRECTORÍA DE PREGRADO

Fuente: Clínica de la Ansiedad Chile

# Entendiendo que les pasa



*La pandemia ha sido difícil para muchos de nosotros, pero plantea desafíos particulares para los adolescentes, los **amigos** cobran más importancia que nunca en esta etapa, ocurren hitos importantes en este periodo: viajes de estudios, cumpleaños, graduaciones, a los que no están pudiendo asistir...*



PROGRAMA EDUCACIONAL PARA NIÑOS,  
NIÑAS Y JÓVENES CON TALENTOS ACADÉMICOS  
DE LA UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA  
VICERRECTORÍA DE PREGRADO

Fuente: Clínica de la Ansiedad Chile

*Iba tan bien... y ahora*

*Cuando se trata de apoyar a los  
adolescentes y su salud mental es  
importante **no minimizar sus  
sentimientos** acerca de estas  
pérdidas.*



*Unidad Psicoeducativa*



PROGRAMA EDUCACIONAL PARA NIÑOS,  
NIÑAS Y JÓVENES CON TALENTOS ACADÉMICOS  
DE LA UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA  
VICERRECTORÍA DE PREGRADO

Fuente: Clínica de la Ansiedad Chile

# Conectar

*Aunque digan que No*

*Intente iniciar conversaciones sobre las cosas que los adolescentes pueden **controlar** incluso cuando la vida se sienta impredecible.*

*Quizás ya no quiera pasar tiempo en familia, haga la invitación aunque reciba como respuesta "no". El mensaje que reciben nuestros hijos es "**me importas y valoro tu compañía**".*





PROGRAMA EDUCACIONAL PARA NIÑOS,  
NIÑAS Y JÓVENES CON TALENTOS ACADÉMICOS  
DE LA UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA  
VICERRECTORÍA DE PREGRADO

Fuente: Clínica de la Ansiedad Chile

# Comunicarnos

Practique **escuchar** y validar las cosas que están diciendo, en lugar de intentar arreglarlo de inmediato. No se acerque a su hijo/a con la intención de que le cuente todo. Por el contrario, sea ud quien hable sobre cómo afronta sus propias reacciones al estrés y las **estrategias** que usa para reducirlo.

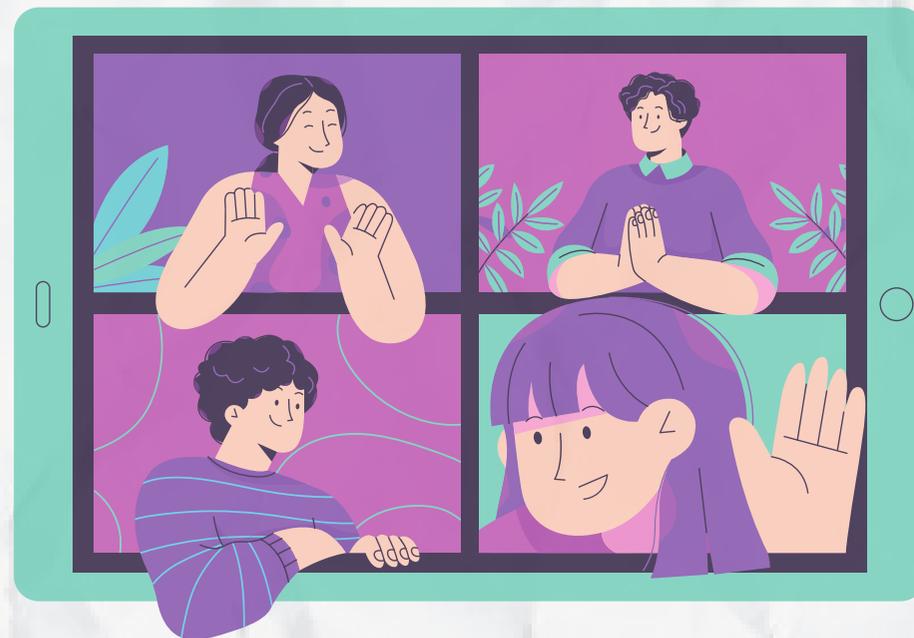
Puede ser mientras cocinan, ven una película o incluso un mensaje de whatsapp.



PROGRAMA EDUCACIONAL PARA NIÑOS,  
NIÑAS Y JÓVENES CON TALENTOS ACADÉMICOS  
DE LA UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA  
VICERRECTORÍA DE PREGRADO

Fuente: Clínica de la Ansiedad Chile

# Foco en lo que puede controlar



*¿Qué puedes controlar? ¿Qué no puedes controlar y tienes que aceptar? En la pandemia, muchas cosas, incluidas colegio suspendido, el virus en sí, escapan al control de las personas. Reconocerlo en voz alta puede ser un alivio.*



PROGRAMA EDUCACIONAL PARA NIÑOS,  
NIÑAS Y JÓVENES CON TALENTOS ACADÉMICOS  
DE LA UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA  
VICERRECTORÍA DE PREGRADO

Fuente: Clínica de la Ansiedad Chile

# La importancia de dormir

*Durante la pandemia hemos visto como se ha ido retrasando la hora del dormir, y muchas veces esto tiene una razón: videojuegos, chat, tiktok etc. Es importante darles espacio para que puedan sociabilizar de la única manera que es posible durante la cuarentena pero también explicarles las razones de porqué queremos que duerman a cierta hora y negociar un horario.*



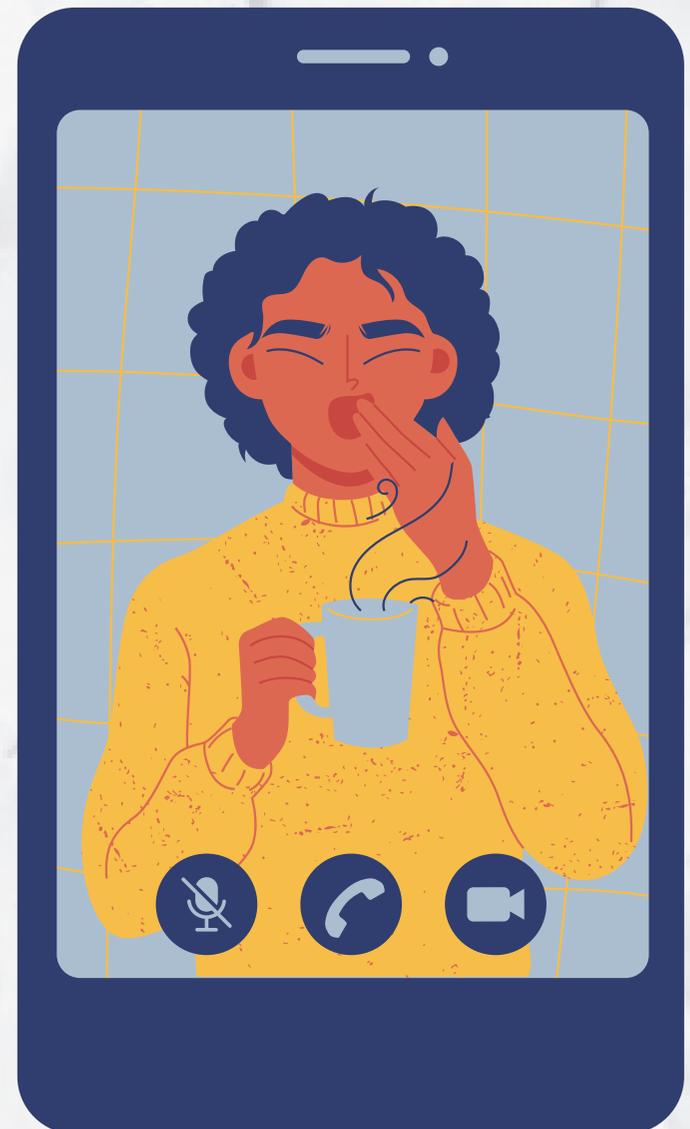


PROGRAMA EDUCACIONAL PARA NIÑOS,  
NIÑAS Y JÓVENES CON TALENTOS ACADÉMICOS  
DE LA UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA  
VICERRECTORÍA DE PREGRADO

Fuente: Clínica de la Ansiedad Chile

# Las Redes Sociales

*No siempre son el enemigo,  
pueden brindar **apoyo y  
tranquilidad** para los  
adolescentes en tiempos de  
pandemia y pueden ser una  
gran plataforma para ayudar  
a su hijo a comunicarse y  
hablar con otros durante este  
período de aislamiento.*





PROGRAMA EDUCACIONAL PARA NIÑOS,  
NIÑAS Y JÓVENES CON TALENTOS ACADÉMICOS  
DE LA UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA  
VICERRECTORÍA DE PREGRADO

Fuente: Clínica de la Ansiedad Chile

# Controlando la Ansiedad

*Los jóvenes se preocupan por el efecto de su angustia en sus padres. En la mayoría de los casos, quieren poder **proteger** a sus papás sin importar cuán aporaleados estén ellos mismos. Seamos capaces de modelar como nos manejamos con las emociones incómodas, siendo capaces también de poder hablar sobre ellas.*





PROGRAMA EDUCACIONAL PARA NIÑOS,  
NIÑAS Y JÓVENES CON TALENTOS ACADÉMICOS  
DE LA UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA  
VICERRECTORÍA DE PREGRADO

Fuente: Clínica de la Ansiedad Chile

# Buscando Ayuda



*La ansiedad es más común en estos días en los jóvenes, pero el estrés crónico continuo puede llevar a una falta de motivación e incapacidad para relajarse y depresión entre otras cosas. Por eso es importante prestar atención al comportamiento de su hijo/a.*

<https://clinicadeansiedad.cl/>

**Como programa estaremos aquí para ayudarles y orientarlos, recuerden que es importante saber pedir ayuda...** Unidad Psicoeducativa