



Fuente: Clínica de la Ansiedad Chile

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

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

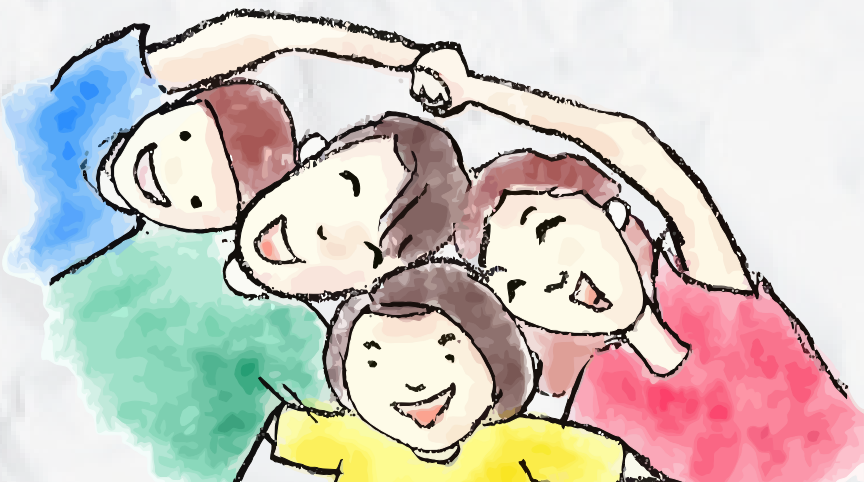
Fuente: Clínica de la Ansiedad Chile

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.

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

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 aporreados 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*