



# Cómo ayudar a su hijo adolescente a sobrellevar las cancelaciones debido a la COVID-19

Para los estudiantes del último año de secundaria, el cierre de las escuelas no equivale a vacaciones; esta vez, no podrán volver allí con sus amigos. Es normal que los adolescentes se sientan ansiosos durante esta etapa de sus vidas, ya que concluyen un capítulo y comienzan otro. Sin embargo, los adolescentes pueden sentirse especialmente angustiados al darse cuenta de que nunca más podrán caminar por los pasillos de la escuela secundaria, asistir al baile de graduación, presentarse en su última producción teatral, competir en su última temporada o celebrar la graduación.

Si usted es el padre, la madre o el tutor de un adolescente que está teniendo dificultades con una pérdida de control y está tratando de hacer frente a las celebraciones canceladas, aquí hay algunos consejos para hablar sobre esto y sobrellevar la situación.

## Permítale a su hijo hacer el duelo

La mayoría de los estudiantes del último año de secundaria, en marzo de 2020, sin saberlo, experimentaron su último día regular en la escuela con muchas cosas sin hacer. Seguramente, derramaron lágrimas cuando se dieron cuenta de esto, junto con la confusión, la ansiedad y la desesperación por la pérdida de su último año.

Durante esta situación, es importante permitir que el estudiante haga el duelo y supere la pérdida a su manera. Algunos estudiantes saldrán adelante metiéndose de lleno en sus estudios, enfocándose en los proyectos de fin de año y solicitando becas a último momento. Otros pueden pasar por las etapas típicas del duelo: negación, ira, depresión, negociación y aceptación. Es común ir y venir entre estas etapas.

Como padre, puede encontrarse en una situación similar, aceptando la nueva normalidad, solo para entristecerse al día siguiente cuando se vuelva decepcionar por algo debido a la COVID-19. Esto es normal. Muchas personas se sienten así cuando experimentan una pérdida de control sobre sus circunstancias.

## Utilice las habilidades de terapia dialéctica conductual (DBT, por sus siglas en inglés) para volver a sentir que tiene el control

Durante esta situación de incertidumbre, su hijo puede estar teniendo dificultades para mantener el control. Con las habilidades relacionadas con la terapia dialéctica conductual, usted y su hijo adolescente pueden recuperar esa sensación de control perdida.



## Acepte sus emociones

Lo que está viviendo no es normal. Lo que es normal es sentirse sensible en estas circunstancias. Recuerde que usted está al mando de sus emociones. Nombre la emoción y póngale una etiqueta. Tómese un descanso y dese unos minutos para calmarse. La idea es no permitir que sus emociones le impidan hacer lo que sí puede.

## PARE

Esto significa **detenerse, respirar, observar y seguir adelante**. Tome un poco de distancia y reflexione acerca de sus emociones. Deje que sus emociones se calmen. Luego, observe la situación como si se tratara de otra persona. ¿Qué le diría a esa persona que haga?

## Practique la aceptación radical

La aceptación radical es la total y completa aceptación de la realidad. Esto significa aceptar la realidad en su mente, en su corazón y en su cuerpo; dejar de luchar contra la realidad y aceptarla.

## Utilice su buen juicio

Tome decisiones sobre la situación con su buen juicio. Su lado emocional tratará de que se rinda, actúe impulsivamente, se enoje o se dé por vencido al enfrentarse a la decepción. Espere hasta que su buen juicio tome el control. Su buen juicio puede recibir nueva información, ser flexible al considerar alternativas y ser creativo al pensar en soluciones.

## Celebre el logro

Tomarse el tiempo para celebrar los logros es un paso importante en la vida de una persona y una oportunidad para observar el logro de una meta o el hecho de que alguien está comenzando una nueva etapa en la vida. La graduación de la escuela secundaria marca un momento de éxito académico y una transición a la edad adulta. A pesar de que el año de los estudiantes de último año se acortó, esto no quiere decir que sus esfuerzos sean menos significativos.

Las ceremonias de graduación de los alumnos de último año siempre han sido tanto sobre sus logros pasados como sobre una mirada hacia su futuro. Sobre todo en estos tiempos, será importante destacar sus fortalezas y virtudes a medida que ingresan al mundo adulto. Finalmente, celebrar este logro también es una oportunidad para que los cuidadores, maestros, familiares y amigos, que los han visto crecer y trabajar duro para este momento, participen en los triunfos de los estudiantes y reconozcan su arduo trabajo.



## La celebración

Puede que la celebración o la meta no sea como usted y su hijo la habían imaginado en un principio, pero puede ser igual de memorable. Tómese un tiempo para hablar sobre lo que es importante para usted y su hijo, y encuentre formas creativas de hacerlo realidad. A continuación, hay algunas ideas para empezar:

**Mamá quiere fotos:** mientras practica el distanciamiento social, busque a un amigo o contrate a un fotógrafo para que tome fotos de su hijo con una toga y un birrete en un entorno agradable al aire libre.

**El estudiante quiere bailar:** use Zoom para reunirse con amigos y tener un baile de graduación virtual.

**Los maestros quieren ver a sus alumnos con toga y birrete:** organice un desfile en auto alrededor de la escuela.

**Papá quiere presumir:** use FaceTime o Zoom para comunicarse con familiares y amigos. Considere elaborar una presentación de diapositivas de su hijo a lo largo de los años. Graduado, no te olvides de usar el birrete y la toga.

**Los amigos quieren graduarse juntos:** haga una reunión virtual en Zoom o practique el distanciamiento seguro en un parque para “mover la borla” de derecha a izquierda y lanzar los birretes al aire.

**Los hermanos quieren participar:** decore el auto de la familia, la entrada o el jardín delantero con Buenos deseos.

**¡Felicitaciones a los graduados de 2020!**

**Los mejores deseos para sus nuevas aventuras.**

<https://blog.chocchildrens.org/help-your-teen-cope-with-covid-19-cancellations/>