

Mateo



Mutual de Seguridad y Seremi de Transportes entregan material sobre seguridad vial a jardines de la región

COLEGIO EL ROMERAL RECIBE APOYO SANITARIO DE CMP PARA COMBATIR EL COVID-19



**Uso de redes sociales en adolescentes:
Cómo minimizar los efectos negativos**

Artículo de Opinión:

¿Cómo saber si tu hijo está desmotivado?

La motivación en el ser humano es como el combustible en los coches, es decir, lo que hace que nos pongamos en marcha y pasemos a la acción. Si no tuviésemos algo que nos motive, nos mantendríamos en modo estático, sin interactuar con el ambiente que nos rodea. Los niños nacen con ganas de aprender, de explorar y de jugar en el mundo que les rodea, sin embargo, hay momentos en los que los padres dejamos de observar estas conductas en nuestros hijos y nos alarmamos sobre qué puede estar ocurriendo y cómo solucionarlo. Algunas de las expresiones más utilizadas para describirlo son: "le da todo igual", "ni los castigos hacen efecto" o "lo he intentado con todo, pero no muestra interés por nada".



Para acabar con la desmotivación en los niños, lo primero que debemos plantearnos es una especie de esquema mental sobre lo que puede estar sucediendo, utilizando preguntas como «¿es posible que haya habido algún cambio en la vida de mi hijo?», «¿puede que esté pasando por un mal momento?», «¿tiene algún problema continuado en el colegio o con sus amigos?». No obstante, otros aspectos a tener en cuenta son:

Características de un niño desmotivado

El primer paso es saber detectar la desmotivación en los niños. Para ello, os dejamos algunos de los síntomas más destacables de estos en el día a día.

- No tiene ganas de hacer nada de lo que se le propone, ni tareas, ni actividades de ocio, ni juegos.
- No tiene inquietudes, ni ilusión por ninguna afición o actividad.
- La 'Ley del mínimo esfuerzo' es su bandera, es decir, todo lo hace rápido y para salir del paso, simplemente por cumplir.
- Se muestra con falta de energía continua, como si acabase de hacer una maratón.
- En el cole, la profesora lo define como vago o perezoso.
- No tiene ningún tipo de iniciativa por nada.

¿Qué podemos hacer los padres?

- Escoger uno o más momentos al día en los que hablar con él lejos de los móviles. De tal modo que le prestemos toda nuestra atención y se sienta cómodo para contarnos cuáles son sus inquietudes y si está a gusto o no con las actividades que realiza.

- Reforzar cada actividad que haga por sí mismo. Mostrarle nuestro apoyo y hacerle comentarios como "¡qué bien se te da esto!", ayudará a reforzar su autoestima y le dará seguridad, dos piezas clave para la motivación.

- Incentivar de manera material. Si notamos que con el refuerzo verbal y social no es suficiente, podemos utilizar la oferta de premios y castigos por haber realizado o no actividades previamente pactadas. No obstante, debemos recordarles la importancia de ser constantes y hacer las cosas por uno mismo, no sólo por obtener una recompensa.

Úrsula Perona
Psicóloga infantil

Efemérides:



14 de Junio

Empieza a funcionar, experimentalmente, Radio Chilena, la emisora más antigua de Chile y de América Latina. Es propiedad de la iglesia y se caracteriza por la mesura y sobriedad de sus informaciones, de su programación musical y, desde luego, por su espíritu de servicio a la comunidad.

CÓMO INTERVENIR CUANDO LOS NIÑOS SE SIENTEN RECHAZADOS

CONSEJOS MATEO:

El rechazo y la decepción son dos sentimientos difíciles de experimentar. A nadie le gusta vivirlos. Son incómodos y dolorosos, y podrían dejar cicatrices emocionales duraderas. Recibir una negativa y saberse desestimado es bastante difícil de manejar incluso para los adultos; así que podemos imaginar que resulte aún más complicado para los menores. Lo primero es contextualizar: en la primera infancia las emociones están a flor de piel y no hay capacidad para la autorregulación.

Exponernos, a continuación, algunos tips que servirán a los padres para aproximarse de un modo más consciente a este problema. Así podrán acompañar mejor a sus hijos cuando sean rechazados por otros niños:

1. Evitar minimizar los sentimientos

Decir 'no pasa nada' anula la emoción y genera lo que en psicología se denomina 'incongruencia en el ambiente'. Es decir: 'mi cerebro me envía un mensaje de malestar, pero mi adulto me dice que no pasa nada'. De este modo, el paquete se confunde y no integra la relación entre la experiencia y lo que siente al respecto.

2. La empatía es clave

Comprender que son situaciones nuevas para él, a las que no se ha enfrentado anteriormente. Evitar juicios o dar por hecho cómo debería reaccionar o actuar lo hizo.

3. Asmir que todos los involucrados son niños

Debemos ser conscientes de que

en el caso de la otra parte implicada es muy posible que también falten recursos.

4. Recordar la premisa 'acompañar no es resolver'

A veces no hay una 'solución' para la situación que genera frustración y lo fundamental es concentrarse en que se sienta apoyado y sostenido.

5. Describir, preguntar

Es una forma efectiva de poner nombre a las emociones y a las situaciones. Por ejemplo: 'No te ha gustado que Juan no quiera jugar contigo hoy'. 'Te sientes triste porque María ha preferido jugar con otros niños y no contigo'. '¿Te ha molestado que Carmen diga que no te invitará a su cumpleaños?'. Plantear las cosas de este modo es una forma de trabajar el lenguaje y la inteligencia emocional.

Mateo publica tus noticias

Si quieres contarnos las actividades que ocurren en tu colegio, por ejemplo aniversarios, obras de teatro, actividades deportivas, etc. Comunícate con tu amigo Mateo al correo:

educacionmateo@gmail.com



Edición: María Moore J. ■
maria.moore123@gmail.com

Diseño: Eduardo Godoy ■
edujesusgodoy@gmail.com



Plan Comunal "La Serena Conectada"

ALCALDE DE LA SERENA HABILITA INTERNET EN SECTOR RURAL LOS CORRALES

En el contexto de los avances del Plan Comunal "La Serena Conectada", de la Corporación Municipal Gabriel González Videla de La Serena, en el sector Quebrada de Talca, con extensión a Los Corrales, se implementó la instalación de 5 antenas repetidoras de señal de alta velocidad para cerca de 90 estudiantes que residen en la localidad, marcando un hito comunal en la disminución de la brecha digital local.

"Es algo muy importante, porque aquí era difícil que llegara la conectividad, por estar rodeados de cerros, pero se hace el esfuerzo y la Corporación Municipal, con recursos de la Ley SEP, ha podido ir mejorando nuestros colegios en términos de tecnología, y Quebrada de Talca es un ejemplo de eso. Hay varios niños que si bien estudian en este colegio, viven más alejados, por lo tanto, ellos pueden también conectarse desde el colegio antiguo para poder seguir estudiando y comunicándose, incluso desde sus casas. Necesitamos seguir creciendo, sobre todo los sectores rurales más apartados, porque también son La Serena y tienen los mismos derechos que los demás niños", declaró durante su visita, el Alcalde de La Serena, Roberto Jacob.

La escasa conectividad a internet, producto de la ubicación geográfica, es uno de los principales problemas que afecta a los vecinos y estudiantes del Colegio Quebrada de Talca de La Serena, en este contexto, la Corporación Municipal Gabriel González Videla, a través de su Departamento de Educación, habilitó internet en el establecimiento que

traslada, a través de las 5 antenas, la señal hasta las casas de los estudiantes, con una inversión de 15 millones de pesos (aprox).

Patricio Bacho, Secretario General de la Corporación Municipal de La Serena, explica. "Aquí tenemos un sector que por sus condiciones de aislamiento geográfico, es muy difícil la conectividad. Es muy importante este esfuerzo de instalación de antenas y entrega de equipamiento tecnológico, porque permite que los estudiantes de sectores tan alejados, puedan continuar con sus procesos de aprendizajes sin interrupciones, que para nosotros es fundamental. Esto es un hito en la gestión educativa del Alcalde Roberto Jacob y nuestra corporación".

El Plan de Conectividad "La Serena Conectada", desde su implementación en el año 2020, además de las herramientas y condiciones de acceso a internet, también entrega implementos tecnológicos para que los estudiantes de establecimientos municipales de la comuna, reciban los contenidos pedagógicos y clases virtuales.

Noelia Barahona, Directora del Colegio Quebrada de Talca, relata, "Esto es un esfuerzo muy grande que ha hecho la Corporación Municipal en conjunto con el Alcalde, ya que por la ubicación geográfica, era casi imposible llegar con una señal de internet. Y ahora lo tenemos. Lo que nos permitirá que 12 alumnos del sector de Los Corrales, puedan acceder a sus clases on line. El ex colegio Los Corrales está abierto a la comunidad, no solo

nuestros estudiantes del Colegio Quebrada de Talca, todos los vecinos y estudiantes del sector pueden venir".

Presente en la apertura del ex Colegio Los Corrales, Diana Aguirre, apoderada del Colegio Quebrada de Talca, indicó estar "Feliz con la instalación. Es un gran avance para los niños porque ellos no tenían conectividad. Antes teníamos que buscar por otros sectores, pero con esto ya estamos tranquilos. Los niños vienen a conectarse a clases".

Mientras María José, apoderada del Colegio Quebrada de Talca y residente del sector Los Corrales, dice sentirse "Muy contenta porque antes mi hijo se conectaba con el internet desde el celular y se le cortaba. Ahora no se corta, no se queda pegado. Escucha mejor a la profesora, puede estar bien en sus clases. Así que funciona bien". Agustín, estudiante Colegio Quebrada de Talca, opina que "El internet muy bueno, pude ver muchas cosas nuevas como videos de aprendizajes y otras cosas diferentes. Es lo mejor que me ha pasado a mí".

Actualmente, el Plan de Conectividad Comunal "La Serena Conectada", también se encuentra 100% operativo para estudiantes de 7 Colegios rurales: Islón; Saturno; Algarrobito; Altovalso; Las Rojas; Caleta San Pedro y Lambert. Además, desde marzo de este año, se incorporaron los Colegios Arturo Prat y Carlos Condell de La Haza, del sector Las Compañías.



CORPORACION MUNICIPAL
 Gabriel González Videla
La Serena



CÓMO MINIMIZAR LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL USO DE LAS REDES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES

■ El hombre es un animal social. Desde siempre se ha integrado en estructuras familiares que a su vez formaban clanes que se estructuraban para asegurar la supervivencia. La llegada de internet ha permitido al hombre dar un salto tremendo y ejecutar esta socialización a distancia, con personas que conoce o que no ha visto nunca. Y el smartphone le permite estar conectado con estas personas permanentemente. Sin embargo, esto trae consecuencias y puede conducir a la depresión. Aquí te recomendamos varios pasos para minimizar los efectos negativos del uso de las redes sociales en tus hijos.

Aunque no existen estudios que demuestren con efectividad que las redes sociales causan depresión, sí que existen correlaciones que cuanto menos muestran señales de peligro ante el uso excesivo de estas tecnologías. Para ello es necesario que los padres revisemos el uso que nuestros hijos hacen de las redes sociales para que sea positivo y saludable. Asimismo, es necesario que monitoricemos a nuestros hijos para detectar cualquier síntoma de depresión y pararlo antes de que se produzca.

Los pasos que debes seguir para evitar los efectos negativos del uso de redes sociales son los siguientes:

1. Desactivar las notificaciones

Las compañías de aplicaciones ponen cada vez más énfasis en enviar notificaciones por varios medios para que estemos constantemente consultando su herramienta. Estas notificaciones interrumpen nuestra vida diaria y el ritmo normal de cada actividad, lo que hace que disminuya la concentración en las tareas. Para adolescentes, esto se aplica especialmente al rato de estudio. Para evitar estas interrupciones innecesarias es conveniente desactivar o al menos poner en silencio las notificaciones de las aplicaciones. De esta manera podremos dedicar más tiempo a las tareas que lo requieran.



2. Asegurar el equilibrio



Es necesario que nuestros hijos alternen el uso de las redes sociales con interacción personal. Además, es conveniente que realicen actividades al aire libre que les den energía y que les permitan mejorar su autoconfianza y construir una identidad.

3. Fomentar actividades

Como padres debemos fomentar el uso de nuestro adolescente por una manera de hacer normas sobre los teléfonos, las comidas y otras actividades también a los adultos.

4. Monitorizar

Principalmente en niños que han sufrido un evento traumático o se sienten estresados, ya que los efectos de las redes sociales se multiplican.

Términos digitales que usan tus hijos y tú debes conocer para estar al día

Hay veces, sobre todo cuando estamos hablando de internet y las redes sociales, que sentimos que vivimos en otra galaxia. Nos rodean términos digitales que la gente usa a nuestro alrededor, pero realmente no sabemos lo que significan. Tampoco somos conscientes de que muchos de ellos describen la forma en la que nuestros hijos se relacionan con el mundo exterior.

Avatar



Representación gráfica que puede ser una fotografía o un dibujo artístico y que se asocia a un usuario para su identificación. Suele ir vinculado a un nickname o nombre de usuario que puede ser falso o verdadero.

Ciberbaiting



También llamada ciberhumillación. Se sirve de fotografías o grabaciones en video que realizan los alumnos para burlarse de sus profesores y que después comparten en las redes sociales para humillarle y dañar su imagen.

Ciberbullying



Acoso psicológico entre iguales en Internet, telefonía móvil y videojuegos online, principalmente. El anonimato y la no percepción directa e inmediata del daño causado al menor lo convierten en un grave problema.





5. Ser modelo



Como con todo, la educación de tus hijos en redes sociales será más sencilla si tú mismo eres responsable y muestras un equilibrio en tu uso de ellas. Si eres el primero en romper las reglas, tus hijos lo tomarán como excusa para romperlas también.

6. Educar un uso responsable



Educar un uso responsable de las redes sociales es esencial para evitar sus efectos negativos. Como parte de esta educación debemos mostrar a nuestros hijos que es necesario que sean sinceros consigo mismos sobre el tiempo que pasan en redes sociales.

7. Establecer una política de uso

Especialmente un tiempo antes de dormir y por la noche. Debemos establecer una hora para apagar los teléfonos y evitar tenerlos junto a la cama por la noche. Ayuda mucho también utilizar un despertador convencional en lugar de despertarse con el teléfono.

Si seguimos estos pocos pasos podremos paliar los efectos negativos del uso de las redes sociales y educar así en nuestros hijos una responsabilidad que puede extenderse también a otros ámbitos. Además, el uso responsable de las redes sociales ayuda también a evitar otros peligros de internet como individuos que se hacen pasar por lo que no son, o juegos potencialmente mortales.

Actividades familiares

aseguramos de que pasa tiempo en familia. esto es establecer límites durante las actividades que se apliquen



El riesgo de depresión

as que han sufrido un encuentran sometidas a los negativos de las redes si la confianza está baja.



Control parental



Son herramientas o programas que permiten proteger a niños y adolescentes que navegan en Internet. Ayudan a limitar el tiempo que pueden pasar delante del equipo, además de los programas y juegos que usan.

Grooming

Acoso a un menor por parte de un adulto. En la mayoría de los casos, comienza con un contacto a través de Internet con el fin de ganarse poco a poco su confianza para luego involucrarle en una actividad sexual: desde hablar de sexo y conseguir material íntimo, hasta mantener un encuentro sexual. Es muy importante que las familias adviertan de este tipo de prácticas.

Influencer

Término que está cobrando cada vez más importancia. Un influencer es, nada más y nada menos que un modelo que la sociedad quiere seguir y que con sus opiniones, normalmente verdidas a través de diversas redes sociales, puede llegar a influir en un gran número de personas. Tu hijo adolescente sigue a muchos influencers y sabe muy bien quién está de moda en cada momento.

Sexting

Consiste en el envío de imágenes eróticas o sexuales propias (foto o vídeo) a otra persona a través de smartphones principalmente o Internet. Cuando se produce chantaje a la persona implicada en la imagen se convierte en sextorsión.

TIC

En el uso común, Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) se refiere al conjunto de recursos, procedimientos y técnicas usadas en el procesamiento, almacenamiento y transmisión de información.

Unboxing

Aunque su significado literal sea "desempaquetando", los jóvenes lo utilizan para hacer referencia a ese tipo de vídeos en Youtube en los que se ve cómo extraen un producto o juguete de su packaging original para ver qué contiene, cómo funciona. Suele ser un contenido muy utilizado por las marcas para dar a conocer novedades de sus artículos y aumentar el consumismo en menores.

Troll

En la jerga de Internet, un troll o trol describe a una persona que publica mensajes provocadores, irrelevantes o fuera de tema en una comunidad en línea con la principal intención de molestar o provocar a los lectores, en ocasiones, amparado en el anonimato.

LoL

Seguro que has visto más de una vez esta palabra escrita en algún que otro chat o tu hijo la ha utilizado alguna vez. LoL es un acrónimo en inglés de Laugh out loud y significa que algo te hace mucha gracia.

Phishing

Se trata de un delito online: la suplantación de identidad, un término informático que ha extendido su utilización a otros ámbitos y que denomina un modelo de abuso informático que se comete mediante el uso de un tipo de ingeniería social, que intenta adquirir información confidencial de forma fraudulenta.

Challenge

Se trata de publicaciones que cada cierto tiempo inundan las redes sociales y en las que perfiles reconocidos realizan un desafío e invitan a sus seguidores a repetirlo, en muchas ocasiones a favor de una causa benéfica. Retos a los que pronto se suman cientos de miles de usuarios. Y, aunque esto no es algo nuevo, con el auge de TikTok, la etiqueta de #challenge se ha vuelto aún más popular. Con el confinamiento son muchas familias las que se han sumado a estos retos. Sin embargo, no todos son positivos.

Mutual de Seguridad y Seremi de Transportes entregan material sobre seguridad vial a jardines de la región

40 cuentos para distribuir entre jardines infantiles de la región recibió la Dirección Regional de Fundación Integra, Javierera Adaro, por parte del Gerente de Seguridad Vial de la Mutual de Seguridad, Luis Alberto Stuenkel, quien estuvo en La Serena junto al Seremi de Transportes y Telecomunicaciones, Juan Fuentes. En la ocasión, la directora del jardín infantil Alberto Hurtado, Carolina Miño, recibió simbólicamente el aporte en nombre de los párvulos.

Los textos denominados "Laura y Tomás, el compromiso con la ciudad" explican a los niños y niñas lo que son las señales del tránsito y por qué es importante respetarlas para el correcto funcionamiento y convivencia en las calles. A través de la historia de los amigos Laura y Tomás, quienes no pueden reunirse porque no logran cruzar de una vereda a otra, los párvulos podrán reflexionar acerca de la relevancia del paso de cebra o del semáforo, por ejemplo.

Javierera Adaro, Directora Regional de Fundación Integra, sostuvo que "es tan importante que los niños vayan conociendo conceptos de seguridad vial desde sus primeros años, porque contribuyamos a su formación como ciudadanos, se relacionan con su entorno más próximo e incluso nos entregan lecciones a los adultos, porque finalmente todo esto tiene que ver con nuestra seguridad y bienestar al circular por la vía pública, por eso agradecemos

mucho este aporte, que los niños recibirán de la mejor manera", manifestó.

Juan Fuentes, Seremi de Transportes y Telecomunicaciones, señaló que "estamos entregando este material educativo para preescolares gracias a la Mutual de Seguridad. Consideremos sumamente relevante enseñar desde la primera infancia contenidos sobre la seguridad vial porque así tendremos adultos más responsables y conscientes sobre la importancia de moverse con responsabilidad por las vías, porque todos somos conductores, peatones o ciclistas en algún momento, y debemos respetar el espacio vial de todos los usuarios, especialmente de los más vulnerables", concluyó.

Mutual de Seguridad y Seremi de Transportes hicieron entrega de una cantidad de cuentos para niños y niñas de Fundación Integra, en los cuales se presentan las señales del tránsito y por qué es fundamental respetarlas.



Explora Coquimbo convoca a equipos de educación parvularia a desarrollar habilidades científicas en la primera infancia

¿A qué edad se puede fomentar el interés por la ciencia y la tecnología? ¿Niños y niñas son capaces de aprender ciencia? La respuesta a este tipo de incógnitas se está abordando, desde hace algunos años, al alero del Programa de Indagación para Primeras Edades, PIPE, del Programa Explora del Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación.

Los equipos educativos que participen de esta iniciativa gratuita, que se desarrollará de forma remota, aprenderán contenidos científicos y estrategias metodológicas, y asimismo, recibirán recursos educativos para enseñar a sus párvulos a descubrir el valor de la ciencia y a desarrollar competencias para enfrentar los desafíos del siglo XXI. La presente versión de la iniciativa se desarrollará en torno a 3 áreas de aprendizaje: ciencias sociales, ciencias naturales y tecnología; y asimismo, se contará con un módulo que aborda el mundo de las Plantas, y otro enfocado en Animales.

La convocatoria 2021 del Programa de Indagación para Primeras Edades apunta al área de educación inicial de los establecimientos educacionales y jardines infantiles de las 15 comunas de la Región de Coquimbo. ¿Cómo participar? Los/as interesados/as deben llenar el formulario de postulación disponible en el sitio www.explora.cl/coquimbo, y asimismo, enviar un compromiso formal de la Dirección del respectivo establecimiento.

Convocatoria Abierta

Si trabajas en el Área de la **Educación Parvularia** de la Región de Coquimbo,

te invitamos a participar de la convocatoria del **Programa de Indagación para Primeras Edades**.

Inicio de la convocatoria **> 3 de Junio**

Cierre de la convocatoria **17 de Junio <**

par.coquimbo.explora@gmail.com

Colegio El Romeral recibe apoyo sanitario de CMP para prevenir el covid-19

El pasado miércoles 2 de junio, Compañía Minera del Pacífico (CMP) realizó una significativa entrega de elementos sanitarios al Colegio El Romeral, un apoyo dirigido específicamente a los funcionarios y a los 35 alumnos que actualmente asisten al establecimiento rural de manera alternada debido a la emergencia sanitaria.

El aporte entregado consistió en un tótem sanitizador con medidor de temperatura para el ingreso a las dependencias, separadores acrílicos para las clases de reforzamiento de los alumnos, elementos de protección para el personal como 200 percheras y guantes para el cuerpo docente y más de 100 artículos sanitarios básicos como alcohol gel, desinfectantes, mascarillas y útiles de aseo de primera necesidad.

La iniciativa busca apoyar el mejoramiento de las condiciones sanitarias del recinto, a fin de crear un ambiente escolar más seguro para quienes asisten. En este sentido, en palabras del subgerente de Operaciones Valle Elqui de CMP, Roberto Mosqueira, "estas acciones nos mueven, más aún en tiempos tan complejos que no solo afectan a los adultos, sino que también a los niños. La educación es un pilar fundamental para la vida y en CMP sabemos que es una prioridad, por eso al igual que en la operación, es imprescindible contar con las condiciones necesarias para desarrollar actividades, evitando todos riesgos que puede provocar el Covid-19".

Por su parte, la encargada de Gestión de Personas del departamento de Educación de la Corporación Municipal Gabriel Gonzalez Videla, María José Maya, se hizo presente durante la entrega, en representación de la directora del departamento, Sandra Castro, valorando positivamente el aporte. "Si bien se conoce la realidad de las escuelas rurales, los establecimientos educacionales municipales no han recibido el apoyo por parte del ministerio, por lo cual se han maximizado todos los recursos y lo que ha entregado CMP es una gran ayuda", señaló.

Durante la pandemia, CMP ha implementado diversas acciones y medidas en apoyo a la comunidad como la habilitación de un servicio de acercamiento para adultos mayores a centros de vacunación en Coquimbo, servicios de traslado personal de la salud para vacunación en domicilios, sanitización de calles en el sector de Guayacán y apoyo a jornadas de vacunación en los sectores rurales de Chacay Alto, Chacay Bajo y El Romeral, en La Serera.



Diviértete con



Todos pasan por mí, yo nunca paso por nadie. Todos preguntan por mí, yo nunca pregunto por nadie.

Solución: El color

Conteste, don Serafin, en prosa, en verso, o en inglés, qué es lo que tiene principio, pero no tiene fin.

Solución: Los números

En la tierra te sembraron, los pájaros te desearon, cuando estuviste dorado los hombres te segaron.

Solución: El trigo

ADIVINANZAS

ENCUENTRA LAS 9 DIFERENCIAS



Trabalenguas:

El amor es una lacura, que sólo la cura el cura, y cuando el cura lo cura, comete una gran lacura.

El hipopótamo Hipo tiene hipo, ¿Quién le quita el hipo al hipopótamo Hipo?

¿Cómo quieres que te quiera, si el que quiere que me quiera, no me quiere como quiera que me quiera?

Estrategias para ayudar a los adolescentes a

CALMARSE EN MOMENTOS CRÍTICOS

Si en la edad adulta nos suele resultar difícil tranquilizarnos en un estado de ansiedad o frustración, durante la adolescencia es aún más complicado, ya que a esa edad hay una clara propensión a sentirse fuera de control. Para que vayan aprendiendo a dominar los impulsos, veremos aquí algunas estrategias concretas para calmar a los adolescentes. Podrán ponerlas en práctica en cualquier momento que necesiten volver a concentrarse después de la ansiedad, la ira o un día agotador, esos en los que nada sale como se espera.



7. Descanso tecnológico

Todos estamos conectados; todo el tiempo. Anima a tu adolescente a que se tome un descanso tecnológico, aunque sea de media hora, para serenarse. El objetivo es que se relaje para que su cerebro comience a ver las cosas desde otra óptica. Esto es especialmente útil si la fuente de la ansiedad proviene de las redes sociales, los mensajes de texto o en tiempos de exámenes.



Propuestas eficaces para recobrar la serenidad

1. Escribiendo una historia

Si a tu hijo le gusta escribir, proponle que cuente su historia sobre un papel en tercera persona. Referirse a sí mismo como un personaje le hará ver con perspectiva una circunstancia estresante. También es una forma de vislumbrar nuevas soluciones para los hechos narrados a medida que redacta los detalles del suceso o la situación.

En el caso de que lo suyo no sea la escritura, seguro que querrá omitir este consejo: lo último que desea un adolescente agobiado es emprender una tarea que lo haga sentirse aún peor. También es posible que no quiera "hacer pública" su historia, en cuyo caso convendría hacerle saber que no tiene que compartirla contigo.



4. Descargando tensiones

El ejercicio intenso no solo contribuye a eliminar la frustración reprimida, también proporciona un valioso impulso de endorfinas que permitirá a tu hijo salir de la rutina. Si quiere compañía, únise a él en su actividad le brindará la ocasión perfecta para desahogarse y darle una idea más clara de aquello que lo ha estado deprimiendo. Siempre que sea posible, ofrécele una forma de hacer ejercicio que lo haga sentir especial.

En general, es un excelente medio para calmar a los adolescentes, porque se consigue cambiar su entorno, descargar tensiones y disponer del espacio que necesitan para sí mismos.



5. Juego de roles

El juego de roles es otra opción para practicar cómo manejar situaciones estresantes. Pero, antes de preguntar, considera cuidadosamente si tu hijo se pudiera sentir mal con él.

Hay algunos escenarios en los que esto funciona de maravilla, como prepararse para hablar con un maestro sobre las calificaciones. U otros en los que no encaja muy bien, por ejemplo, tener una conversación delicada con un novio o novia. Plantea estos supuestos y hacerle preguntas difíciles que probablemente le haga la otra persona en la conversación puede darle el impulso de confianza que necesita para relajarse.



2. Cambiando el escenario

Cambiar el entorno puede ayudar a que su cerebro se recupere de la tensión, la ansiedad o la frustración. El simple hecho de moverse de adentro hacia afuera, de un lugar frío a otro cálido, o incluso de un entorno tenue a uno brillante, les otorga la oportunidad de obtener unos segundos de valiosa distracción mientras enfocan su mente en algo ajeno su problema.



3. Conexión a tierra

Esta técnica es simple, casi siempre funciona y cualquier lugar es bueno para realizarla. La "conexión a tierra" devuelve la atención al momento presente. Un método muy fácil de poner en práctica: pídele a tu hijo que observe tres cosas que puede oír, otras tres que puede ver, tres que puede tocar y tres más que puede oler.

También es útil percibir los colores del arco iris a su alrededor: encontrar un objeto rojo, uno naranja, otro amarillo, y así hasta completarlos todos. Esta técnica comprobada ayuda muchísimo al enfoque de la mente y a suavizar los nervios y la ansiedad.



6. Acertijos de lógica

Resolver un acertijo, especialmente uno que involucre números, a menudo hace maravillas para calmar a los adolescentes ansiosos. Centrarse en la lógica les obliga a alejarse de sus emociones, incluso si solo funciona durante unos minutos. Este breve espacio de tiempo en el que no piensa en el problema que le agobia tiene sus efectos. Posibilita que su cerebro comience a relajarse y a liberar la dopamina necesaria para enfrentar el asunto con una perspectiva renovada.

