

## RECOMENDACIONES A PADRES DE ADOLESCENTES Y ADULTOS JOVENES EN LA ETAPA 3 DE MAYOR CONTAGIO DE LA PANDEMIA DEL COVID-19.

En México como en el mundo, la situación ante la pandemia de la infección SARS2-Covid 19, las medidas de confinamiento, temor, miedo, incertidumbre, entre otras han generado nuevas formas de relacionarse entre padres, adolescentes y adultos jóvenes de 10 a 24 años de edad. Es una gran oportunidad de hacer cambios y disfrutarse en familia, reflexionar qué hemos aprendido en estos meses.

La responsabilidad es social, familiar e individual para seguir cuidándonos y evitar contagios masivos.

La Asociación Mexicana para la Salud de la Adolescencia, AC, recomienda a los padres:

**Manejar información actualizada del tema Covid - 19** entre los integrantes al interior de una familia, comprobando que sea veraz debido a la gran cantidad de noticias falsas que circulan y mantener la sana distancia, el lavado de manos, uso de cubre-bocas, otras medidas de protección y comida saludable ante la gradual incorporación a las actividades como trabajo, escuela, y reconocer los lugares que hay que evitar como aquéllos en los que haya multitudes.

**Favorecer la relación inter-accional con respecto** de padres a hijos con comunicación clara, directa, concreta, de confianza, calidez y empatía, estableciendo jerarquías, roles, límites, alianzas. Identificar lo que da mayor estructura familiar.

**Crear un ambiente familiar positivo** fortaleciendo los vínculos, la satisfacción en la relación e intercambio de ideas que favorezcan las relaciones familiares, las manifestaciones de afecto y respeto a través de la cercanía entre los miembros de la familia.

**Estar presentes para sus hijos**, tener capacidad de escucha, mirarlos, contenerlos, dar respeto mutuo y credibilidad cuando se sienten confundidos en sus sentimientos, emociones, afectos, enojos, resentimientos, odio. Aclarar dudas respecto a temas de sexualidad, identidad, farmacodependencia, sentimiento de inclusión/exclusión, prevenir la violencia intrafamiliar.

**Reafirmar positivamente su autoestima.** Permitir que expresen ideas, pensamientos, sentimientos, emociones, necesidades reales.

**Acompañar y observar** que tipo de páginas consultan en las redes sociales para evitar acoso escolar, retos absurdos y amenazas cibernéticas.

---

**En la medida de lo posible evitar conflictos**, discusiones por desacuerdos, celos, malos entendidos o confrontaciones debido a la baja tolerancia entre los integrantes de la familia, manteniendo una comunicación respetuosa.

**Utilizar todos sus sentidos para mejorar la relación con tus hijos:** Míralos con amor, escúchalos con paciencia sin juzgarlos, abrázalos y diles cuánto los amas, disfruten compartir los alimentos juntos.

**Mantener una correlación familiar positiva** considerando una educación adecuada de los hijos, conocer ideologías e intereses, favorecer actividades con los hijos, mantenerse activo de manera individual y establecer confianza.

**Observar a los integrantes como se relacionan con las creencias**, hábitos y costumbres con el entorno psicosocial estando en confinamiento o fuera de él con la finalidad de mantenerse en sintonía del funcionamiento familiar y la relación con sus hijos.

**En caso de que crean necesario solicitar apoyo terapéutico pueden consultar con especialistas de AMSA**, estaremos para apoyarles.

### **Algunas estrategias de autocuidado mental mediante ejercicios son:**

Realizar respiraciones profundas para Relajación/Meditación:  
Inhala profundo con los ojos cerrados, entrando a tus pulmones y a todo tu Ser la energía del universo, exhala gratitud

Aprende a estar en silencio contigo mismo(a).  
Silenciar tus pensamientos.

Reconoce, agradece y disfruta cada uno de tus sentidos y todo lo que te rodea.

Escribe una carta a ti mismo(a) reconoce tus logros, esfuérzate por cumplir tus metas.

Practica Yoga.

### **Sugerencia bibliográfica para meditar:**

“El camino del cuerpo, manual taoísta”  
Autor: Janette Nutis  
Impreso y hecho en México.

“Respirar bien para vivir mejor”  
Autor: Indra Devi.  
Javier Vergara Editor.

**Mesa Directiva de AMSA**, con la colaboración especial de la Mtra. Ma. Del Carmen Reyes Rosales, Psicoterapeuta Familiar y Tesorera de AMSA.

---