



## ¿CÓMO CUIDAR LA CONVIVENCIA CON HIJOS ADOLESCENTES ESTE TIEMPO DE CUARENTENA?

El gran desafío de la relación entre padres e hijos adolescentes es aprender a equilibrar y compatibilizar el encuentro y la separación. En tiempos de cuarentena este desafío se hace más agudo y complejo.

1. **Círculos de empatía:** Los adultos deben liderar este proceso, entendiendo que los adolescentes sienten frustración, impotencia e incomodidad frente al encierro. Es importante tolerar su actitud en ocasiones indiferente, y ser conscientes de que puede que no tomen lo que está ocurriendo con la misma seriedad que nosotros.
2. **Crear espacios de encuentro:** para compartir emociones, en donde los padres también pueden transmitir sus temores y preocupaciones sobre lo que estamos viviendo. Por otro lado, realizar actividades en conjunto que permitan divertirse en familia.
3. **Flexibilizar:** acordar nuevos horarios y reglas, por ejemplo en relación al estudio, ya que no estamos viviendo un tiempo normal.
4. **Favorecer y permitir el espacio individual:** en determinados momentos el adolescente puede alejarse de la familia para conectarse consigo mismo, con sus pares, utilizar redes sociales, entre otras cosas.

#SCentuCasa

