

# Cómo calmar a los adolescentes en período de estrés



Modelo de relajación, normalización, compañía y esperanza

## Relajación

**El estrés se acumula en el cuerpo, para calmar el cuerpo se recomienda a los adolescentes:**

**Practique deportes:** explique que la actividad ayuda a liberar hormonas que ayudan a regular el estrés. Cuando no sea posible salir, ofrécete a usar los vídeos de YouTube o la escalera.

**Bailar con su música favorita,** e incluso sugerir que invitaran a amigos o se unan a ellos.

**Intenten respirar lentamente juntos.**



### ¿Cómo regulas tu respiración?

**Prestemos atención** a la forma en que el aire entra y sale de los pulmones.  
¿Caliente? ¿Frío?

**Imaginemos** la forma, el color y el movimiento del aire.

**Introduciremos un cambio de ritmo** - soltaremos el aire con una exhalación muy lenta por los labios y sumaremos una cuenta a la respiración - al inhalar, 2, 3, 4; Detención 1, 2; Exhalación larga y lenta 1, 2, 3, ..., 6

**¿Tuviste éxito? ¡Excelente!** - Repetir la acción varias veces.

**Para calmar los pensamientos perturbadores en un momento de estrés:**

**Fomente conversaciones sobre la situación:** transmita los acontecimientos a los jóvenes con información confiable y verdadera. Escuche las dudas, sin pánico ni juicio y sin apresurarse a dar consejos.

**Ayúdelos a prestar atención a las generalizaciones y al pensamiento extremo o cerrado;** ayúdelos a ampliar su punto de vista y explorar otras posibilidades.

**Interésate por la información que reciben de los grupos y redes sociales,** explícala y reflexiona sobre la misma. Las imágenes difíciles pueden evocar miedos y malos sentimientos. Por eso, a pesar de la curiosidad, vale la pena reducir e incluso evitar la exposición.

## Normalización

### Reacciones normales ante una situación anormal.

Es importante para los adolescentes que sus sentimientos y reacciones sean aceptables para sus amigos y su entorno. Explíqueles que la situación actual puede estresar a cualquiera. No hay que alarmarse ante reacciones como temblores, miedo y depresión ni ocultarlas y podemos regularlas (ver apartado Relajación).



## Sociedad

**Fomentar las reuniones sociales** - Por Zoom o visitas mutuas.

**Ofrezca una actividad de voluntariado** - ayuda en la comunidad o en el edificio (acorde a las directivas de la Defensa Civil)

**Fomentar la participación en la familia** - ayudar con las tareas del hogar, cuidar a los hermanos menores.

## Esperanza

**Brinde una sensación de control sobre la situación** - confíe en ellos y en sus habilidades, compártalos en la toma de decisiones, déles una gran responsabilidad en el hogar.

**Recuerda que esta es una situación temporal**, piensen juntos en volver a la normalidad ¿Qué planes tienen para el futuro?

**Juega con humor y diviértete**; ten paciencia también con el sarcasmo y el humor negro, si no es ofensivo.



## Relajación en la rutina diaria

**Mantener la rutina diaria tanto como sea posible o crear una rutina para la situación de emergencia.**

**Mantenga límites claros** - acuerde con los jóvenes los límites correctos para la situación actual. Cuando se requieran restricciones, explíqueles los peligros y asegúreles que se trata de solicitudes temporales, hasta que termine la emergencia.

**Acordar horarios fijos para dormir y despertarse**, aquellos que tengan en cuenta las noches difíciles.

**Establezca horarios para deportes**, juegos, relajación y comidas. Asegúrese de llevar una dieta equilibrada

**Anime a los jóvenes a unirse a una reunión familiar**, al menos una vez al día.

## Padres

Los adolescentes nos desafían todos los días de forma rutinaria. Durante una emergencia el desafío es aún mayor y se requiere mucha paciencia y sensibilidad. No olvide cuidarse a sí mismo: nutrición, sueño y apoyo emocional.

Ante cualquier duda, inquietud o pregunta, puedes acudir a una capacitación para padres.



[www.natalglobal.org](http://www.natalglobal.org)

Traducción con el apoyo de

**UnitEd**

**Herzog College**  
Founded by Lifshitz College and Herzog College  
Alon Shvut • Jerusalem • Migdal Oz

