

COVID-19

Preguntas y respuestas para adolescentes

Estos son tiempos difíciles para todos, pero posiblemente lo sea en especial para los adolescentes. Quizá te estés perdiendo experiencias escolares importantes, como practicar deportes o ir a un baile de graduación. Algunos adolescentes no podrán ir a su graduación o visitar la universidad. Sobre todas las cosas, probablemente estés extrañando a tus amigos.

Aquí hay algunas preguntas que los adolescentes han estado haciendo:

¿Puedo reunirme con mis amigos?

No de la manera en que siempre lo has hecho.

Aunque reunirse en persona, ir a fiestas, quedarse a dormir en casa de alguno de ellos y hacer deporte en equipo no esté permitido en estos momentos, es importante también que te mantengas conectado con tus amigos, así que llámales o envíales un mensaje de texto.

Reúnete o platica virtualmente en grupo para participar en video juegos, o vean películas. Y recuerda: esto va a pasar.



¿Por qué debo quedarme en casa?

Quedarse en casa ayuda a protegerte a ti mismo y a las personas que te importan de la COVID-19.

Este virus se propaga fácilmente de persona a persona, y las personas pueden propagarlo antes de tener cualquier síntoma.

Hay quienes nunca se enferman, pero igualmente pueden infectar a otras personas.

Así que lo más seguro ahora es quedarse en casa hasta que las autoridades locales aprueben dar por terminado el distanciamiento social.



¿Qué hago para el aburrimiento?

Muchos adolescentes dicen que lo que más sienten es aburrimiento, que puede ocasionar hábitos como irse a la cama tarde, comer bocadillos en exceso y pasar mucho tiempo frente a la computadora o con video juegos. Para combatir el aburrimiento:

Organiza tu día. Probablemente te sentirás mejor si llevas una rutina regular. Trata de irte a dormir y levantarte a la misma hora cada día. Fija un horario para las tareas escolares, las comidas y los quehaceres, así como también para hacer otras cosas y para darte descansos.

Intenta algo nuevo. Tómalo como una oportunidad para hacer algo que habías descuidado por falta de tiempo. Por ejemplo, busca clases gratis en el internet e intenta un pasatiempo nuevo. Quizá haya un instrumento musical en un closet que puedas aprender a tocar. Empieza una página en redes sociales acerca de tu mascota. Haz un recorrido virtual de un lugar que te gustaría visitar algún día. Descarga un libro que te has enterado es bueno, o bien empieza a escribir tu propio libro.

Haz alguna actividad física. Pon tu cuerpo en movimiento. Organiza con tus amigos una fiesta virtual. Toma una clase de yoga por internet. Busca un campo de ejercicios de entrenamiento militar por internet, o practica con el *hula hoop* o salta la cuerda.



¿De qué manera puedo ayudar?

Hay muchas maneras de ser útil, y puedes empezar con las personas que habitan tu casa. Estas son algunas ideas:

Ayúdales a conectarse con otros.

Probablemente tú usas mejor los dispositivos electrónicos que la mayoría de los adultos. Quizá podrías enseñarles a usar una app como Skype o WhatsApp a quienes viven contigo para que puedan mantenerse en comunicación con amigos y familiares.

Hazte cargo de algunas tareas adicionales.

Quizá podrías cocinar, hacer limpieza, lavar ropa o cuidar a los hermanos menores o a las mascotas, o bien hacer mandados, como ir a la compra del supermercado o recoger las medicinas.

Mantente al pendiente de parientes

mayores. Una llamada de tu parte podría ser de gran significado para un abuelo o abuela, tía o tío.

Sé paciente. Es posible que tu familia u otras personas con las que vives estén poniendo a prueba tu paciencia, pero recuerda que estos son tiempos difíciles para ellos también. No seas duro con ellos, ni tampoco lo seas contigo mismo.

Igualmente, puedes ayudar a tu comunidad; por ejemplo, es posible que las escuelas y los bancos de comida necesiten personas para recolectar alimentos enlatados.

Busca en el internet las organizaciones sin fines de lucro de tu área que necesiten voluntarios.

¿Se puede salir?

Es saludable salir a hacer ejercicio. Puedes tener actividad por cuenta propia, como salir a caminar o andar en bicicleta o ir a correr. Puedes hacer cosas al aire libre con las personas con las que vives, pero necesitas evitar el contacto con otras personas lo más posible.

Si es muy necesario que vayas a la tienda o a algún otro lugar público:

Mantén una distancia de por lo menos 6 pies (1.80 metros) de otras personas.

Usa una cubierta de tela para la nariz y la boca, o una bandana, y asegúrate de no tocarte la cara.

Lávate bien las manos tan pronto como llegues a casa, esto es, con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos, enjuagándolas y secándolas bien después.

Estoy estresado. ¿Qué puedo hacer?

Habla con alguien a quien le importes, como un amigo cercano o un adulto cariñoso. Compartir tus sentimientos puede ser una buena manera de aliviar el estrés, además de que ellos posiblemente tengan ideas que te ayuden a sentirte mejor.

Si la estás pasando mal sintiéndote triste, deprimido, o ansioso, es posible que necesites más ayuda. Muchos terapeutas pueden dar orientación por teléfono o por internet, o puedes buscar un grupo de apoyo virtual, o bien llamar a la Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes al 1-800-985-5990, oprimiendo el número 2 para recibir asistencia en español, o enviar un mensaje de texto con la palabra "Háblanos" al 66746.

Si tú o alguien a quien conoces habla acerca del suicidio, de causarse daño o de sentirse desesperanzado, busca ayuda de inmediato. Llama a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255), oprimiendo el número 2 para recibir asistencia en español, o envía un texto con la palabra HOME al 741741 para tener acceso a la red de texto de crisis. Considera guardar estos números en tu teléfono.

La casa no es un lugar seguro para todos. Si no es seguro para ti quedarte en casa, llama o envía un mensaje de texto a la Línea Nacional de Ayuda Contra el Maltrato Infantil al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), oprimiendo el número 1 para recibir atención en español y solicitando si lo deseas el servicio de un intérprete. La ayuda está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



© 1995-2020 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise for every health decision, and the Healthwise logo are trademarks of Healthwise, Incorporated. This information does not replace the advice of a doctor. Healthwise, Incorporated, disclaims any warranty or liability for your use of this information.