

NORTE DE SANTANDER	DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO	
Código: F-DE-PE05-03 Versión: 04	COMUNICACION EXTERNA	Página 1 de 2

DICIEMBRE 2023

RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA CONVIVENCIA Y LA SALUD MENTAL PARA JÓVENES.

“La adolescencia es la etapa que va de la infancia a la edad adulta y un momento de cambios importantes en la evolución de cualquier persona”.

Por esto, compartimos algunas recomendaciones como apoyo a los jóvenes:

1. Relación con la familia.

Es importante dejarles espacio para ejercer su libertad, para que exploren y descubran por sí mismos, pero igual de importante es mantener una actitud vigilante para detectar cualquier cambio en la conducta de los adolescentes que puede alertarnos de que algo no va bien.

Es necesario organizar actividades en familia y no perder la comunicación con ellos, que sepan que pueden contar con los padres cuando tengan algún problema o preocupación.

2. Límites

Los adolescentes necesitan descubrir el mundo por ellos mismos, están formando su identidad de adulto y para ello a menudo se oponen a las figuras de autoridad (padres, profesores...), al mismo tiempo necesitan y buscan que esas mismas figuras les marquen unos límites que les ayuden a aprender hasta donde pueden llegar. Es necesario encontrar el equilibrio entre dejarles margen para la exploración y marcar bien los límites que no deben traspasar.

3. Respeto

Enseñar a los adolescentes a respetarse a sí mismos, a los demás y al medio ambiente es fundamental para evitar conductas de riesgo.

4. Horarios y rutinas

Durante la adolescencia sigue teniendo una importancia fundamental el mantener unas rutinas y horarios como en la infancia porque les ayuda a estructurarse, organizarse y limitarse. Marcar horarios y rutinas para comidas, higiene personal, estudio, ayuda en casa, tiempo libre.

5. Dieta equilibrada

En un periodo de la vida en donde los cambios biológicos y hormonales son tan importantes que es fundamental una alimentación equilibrada. Una alimentación sana contribuye a prevenir determinados problemas de salud en el futuro

y a mantener un estilo de vida saludable cuando sean adultos.

Más aún si tenemos en cuenta que en esta etapa empiezan a comer fuera de casa, por tanto, comen peor y además a menudo tienden a saltarse el desayuno, comida más importante del día cuando se está estudiando.

6. Sueño

Los adolescentes tienen un enorme desgaste físico y psicológico y necesitan dormir entre 9 y 10 horas diarias para evitar el cansancio que hace que disminuya su rendimiento escolar y les provoca irritabilidad.

7. Actividad física

Es aconsejable una hora de actividad física al día, realizar actividades al aire libre, practicar algún deporte ayuda a combatir el sedentarismo.

La actividad física es imprescindible ya que aporta beneficios en todas las áreas de la vida del adolescente; mejora la salud física, la mental y la social, (evita sobrepeso, favorece una buena postura, mejora la autoestima y reduce los síntomas de ansiedad y depresión, favorece la socialización, mejora la concentración).

8. Vínculos sociales

Los adolescentes van queriendo pasar más tiempo con los amigos que con la familia. En este sentido es importante mostrar interés en conocer a sus amigos, les da seguridad y es la única manera de evitar las malas compañías para evaluar los riesgos de que caigan en problemas de abuso de sustancias, relaciones sexuales de riesgo etc. Debemos tratar de fomentar hábitos sociales positivos como el respeto, la honestidad y la amistad.

9. Internet/ redes sociales

Los adolescentes de hoy en día pertenecen a la era digital por lo tanto su manera de relacionarse con el mundo pasa por internet y por las redes sociales. A menudo esto choca con el mundo analógico de los adultos. Este choque suele provocar en los adultos dos reacciones opuestas, o el desinterés, la despreocupación total e incluso el uso perverso de dichos



dispositivos delegando el cuidado y la educación de sus hijos en los aparatos que les entretienen para evitar que molesten, o bien lo contrario, el rechazo y la prohibición del uso de estos dispositivos.

Es urgente encontrar un equilibrio entre estos dos extremos, hay que entender, por un lado, que forma parte de su manera de relacionarse con el mundo, pero por el otro, enseñarles que los medios digitales son unas herramientas y que no constituyen un fin en sí mismos.

Hay que evitar la sustitución de las relaciones personales cara a cara por las relaciones virtuales que son parciales y por tanto poco reales.

Adaptación del Ministerio de Salud y Protección Social, Consejo nacional de Salud Mental BOLETÍN MARZO 2020

Para concluir, la imprescindible tarea de fijar límites durante la infancia se transforma en la adolescencia en la necesidad de suscitar en el individuo la adopción de sus propios límites. Al adolescente no se le pueden imponer los límites, porque entonces huye de ellos y los rechaza. Por el contrario, el adolescente ha de descubrir, de la mano de sus educadores, que él debe reconocer y respetar unos límites como vía para la obtención de un equilibrio razonable entre los distintos aspectos de su vida. Obviamente es mucho más difícil sugerir que imponer, y solo tendremos éxito si fomentamos la continuidad del diálogo con ellos.

Bibliografía de Referencia

- Brooks S., Webster R., Smith L., Woodland L., Wesseley S., et.al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*; 395: 912–920.
- Hawryluck L, Gold WL, Robinson S, Pogorski S, Galea S, Styra R. (2004) SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerg Infect Dis*; 10: 1206–1212
- Jeong Jeong H, Yim HW, Song Y-J, et al. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East respiratory syndrome. *Epidemiol Health*; 38: e2016048
- Taylor Taylor MR, Agho KE, Stevens GJ, Raphael B. (2008). Factors influencing psychological distress during a disease epidemic: data from Australia's first outbreak of equine influenza. *BMC Public Health*; 8: 347.
- Inter-Agency Standing Committee (IASC). *Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak- Version 1.0*. Feb. 2020. Consultado 14 de marzo en: <https://www.mhinnovation.net/sites/default/files/download/s/resource/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%20FINAL%20ver%201.1%20-%202020%20March%202020-LORES.pdf>
- World Health Organization. *Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak*. Marzo 2020. Consultado 14 de marzo en: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8