

Consulta COVID y ADOLESCENCIA

Aunque la pandemia del COVID 19 no está afectando tanto a la salud de los/las adolescentes, ya estamos viendo que puede tener una gran influencia en su bienestar físico, emocional y social, debido al estado de semi confinamiento, la incertidumbre, el distanciamiento social y las dificultades económicas y de salud de muchas familias.

Estamos observando que, en algunos casos, el/la adolescente:

- Ha sufrido desajustes en los ritmos de sueño o tiene **insomnio**.
- A veces se muestra **triste**, apático, sin ganas de hacer nada.
- Está más **irritable** de lo habitual, creando más conflictos en la convivencia.
- Puede estar viviendo con una gran **preocupación** y ansiedad esta situación.
- En ocasiones el distanciamiento social se convierte en **aislamiento**, favorecido por el refugio de las tecnologías.
- Siente una pérdida de confianza en la sociedad, en el sistema educativo, el futuro, el mundo laboral, mostrándose **desmotivado**, inseguro.
- Ha podido tener una pérdida dentro del entorno familiar y necesita ayuda para elaborar el **duelo**.

Puesto que la adolescencia es un periodo en el que la comunicación es especialmente difícil a nivel familiar, como padres podemos sentir que, aunque le preguntemos, se niega a hablar o dice que no le ocurre nada. Es importante observar sus cambios y ofrecerle momentos de escucha activa y libre de juicios.

Desde el Centro Educativo y la Mancomunidad Sierra Oeste nos parece importante ofrecer a los menores acompañamiento para ayudarles a **restablecer su seguridad y confianza**, y a **desarrollar estrategias de gestión emocional** ante la situación presente.

De ahí nace CONSULTA COVID, un servicio gratuito de asesoramiento y atención psicológica para adolescentes y sus familiares, que estará disponible hasta el mes de Diciembre, con atención telefónica, online o presencial, según sean las necesidades.

Para acceder al servicio o hacer una consulta:

1. Mándanos un mensaje al correo electrónico: despaciovivo@gmail.com, con el asunto "Consulta Covid".
2. Puedes explicarnos brevemente el motivo de consulta para que te atienda la persona adecuada, y recuerda incluir tu nombre, la edad del menor o menores y un teléfono de contacto para que podamos llamarte.
3. Las consultas comenzarán el 2 de Noviembre por orden de recepción de solicitud, y previa autorización de la familia.

Colabora **Asociación D ESPACIO VIVO**

Psicología, Pedagogía, Arte Terapia

