

## Los que no saldrán de sus habitaciones

25/08/2021



Hemos llegado a Agosto donde todos nos relajamos, ya no se tienen en cuenta las horas que se duerme, se ve la televisión o juegan nuestros hijos.

Queremos olvidar el curso pasado pues no tenemos claro si aprendieron algo o han pasado de curso porque esas eran las directrices académicas.

Vemos en las noticias gran cantidad de jóvenes infractores en las macro-fiestas o botellones, sin distanciamiento ni mascarilla, pero lejos de preocuparnos, damos gracias porque muchos de nuestros adolescentes han decidido seguir confinados en sus habitaciones, y eso nos da mucha tranquilidad frente a los contagiadores del COVID.

Pero esa sensación de paz puede ser el principio de un gran problema:

Nos guste o no, **lo normal en un/a adolescente es que tenga una fuerza interior que lo/a incite a relacionarse con otros iguales de forma presencial.** Necesita al grupo para socializar y forjar su personalidad.

Pero...:

- Cuando cada vez sale menos de casa y en concreto de su habitación.
- Cuando poco a poco va perdiendo el contacto con sus amigos/as habituales y hasta con sus compañeras/os de clase.

- Cuando abandona cualquier deporte.
- Cuánto cada vez le cuesta más desayunar, comer o cenar con la familia.
- Cuando cada vez duerme más de día y está despierto de noche.
- Cuando empieza mentir sobre la cantidad de horas conectado.
- En consulta tuve un adolescente genial, que cuando sus padres le mostraron su preocupación por el aislamiento, les respondió que sus amigos habían comenzado a beber alcohol y fumar porros, por lo que él había decidido quedarse en casa para no consumir. Está claro que con su respuesta bloqueó cualquier argumentario paterno.

Frente a todo lo anterior, sería recomendable:

1. *Una semana antes de empezar el curso se limiten los horarios de conexión y tenencia de tecnologías. Por ejemplo: "a las 23 horas se desconectará Internet, los móviles se sacarán de las habitaciones y se pondrán todos a cargar, al igual que se recogerán los mandos de la videoconsolas".*
2. *Se insistirá en recuperar las comidas y las cenas familiares.*
3. *Antes de comenzar el curso habrá que recordar las normas y los límites del uso de las tecnologías. Sugiero que de principio no se pongan límites muy estrictos, pero tiene que quedar muy claro que los tiempos tecnológicos estarán en función de los resultados académicos trimestrales.*
4. *No haremos ningún caso a las protestas ni a la famosa frase "me aburro", pues en el aburrimiento es donde el ser humano esconde su creatividad.*

*Si en los primeros días del curso no han conseguido realizar los puntos anteriores, sugiero que se plantee pedir ayuda profesional antes de empezar con las discusiones y los suspensos.*

A título personal, he de comentar que en septiembre tengo pensado abrir una línea de consulta y apoyo familiar sobre adicciones.

Cualquier persona interesada puede mandar al correo de la página: [correo@adiccionesadolescentes.com](mailto:correo@adiccionesadolescentes.com), su nombre, email o teléfono y serán los primeros en ser contactados.

Este artículo también lo podéis encontrar en el blog <http://www.adiccionesadolescentes.es>

Mi próximo artículo se titulará:

**"¿Qué estamos criando, emprendedores, genios o melones?"**

Thanks to the translation done by Sara Cremades González (teacher and philologist), you can read this article in English:

### **Those who will not leave their rooms**

We have reached August where we all relax, we no longer take into account the hours we sleep, watch television or play with our children. We want to forget the last school year because we are not sure if they have learned something or if they have passed because those were the academic guidelines.

We see in the news a large number of young offenders in the macro-parties or "botellones", without restraint or masks, but far from worrying us, we are thankful that many of our teenagers have decided to remain confined to their rooms, and that gives us a lot of peace of mind in the face of the COVID's contagion.

But that sense of peace can be the beginning of a big problem:

Whether we like it or not, it is normal for an adolescent to have an inner strength that incites him/her to relate to other peers in a face-to-face way. They need the group to socialise and forge their personality.

But:

- When he/she goes out of the house less and less, especially out of his/her room.
- When he/she gradually loses contact with his/her usual friends and even with his/her classmates.
- When he/she gives up any sport.
- When he/she finds it increasingly difficult to have breakfast, lunch or dinner with the family.
- When he/she sleeps more and more during the day and is awake at night.

- When he/she starts lying about how many hours he/she is connected.

In consultation I had a cool teenager who, when his parents showed him their concern about isolation, replied that his friends had started drinking alcohol and smoking joints, so he had decided to stay at home in order not to use. With his answer he blocked any parental arguments.

In view of the above, it would be advisable:

1. *A week before the start of the course, limit the timetable for connection and possession of technology. For example: "at 11 p.m., the Internet should be disconnected, mobile phones should be taken out of the rooms and all of them should be put on charge, and the video game console controls should be picked up".*
2. *The emphasis will be on bringing back family lunches and dinners.*

3. *Before the start of the course, the rules and limits of the use of technology should be reminded. I suggest not setting strict limits at the beginning, but it must be made very clear that technological time will depend on the academic results of each term.*
4. *We will not pay any attention to protests or to the famous phrase "I'm bored", because it is in boredom that human beings hide their creativity.*

**If in the first few days of the course they have not managed to achieve the above points, I suggest that they consider asking for professional help before starting with the discussions and failures.**

The next article will be entitled:

**"What are we breeding, entrepreneurs, geniuses or melons?"**.