

ADVERTISEMENT BY ADRECOVER

Gestión y evaluación ambiental desde el sector público y privado.

ABRIR

HISTORIAS | NOTICIAS

Síguenos en Google News



## Así puedes acompañar emocionalmente a tu hijo que termina el colegio en pandemia

No tuvieron viaje de promoción. No tendrán graduación o fiesta. Los entrañables rituales propios de la culminación de la vida escolar fueron cancelados por la pandemia. El psicólogo Carlos Morales brinda pautas que los padres pueden seguir si la nostalgia asoma con fuerza en diciembre.

SUSCRIPTOR DIGITAL



Estar pendiente de la salud emocional de los jóvenes que dentro de pronto terminan el colegio en pandemia debe ser una prioridad para los padres. (Foto: Shutterstock)



**Gabriela Machuca Castillo**  
Periodista de la revista Somos.  
gabriela.machuca@comercio.com.pe

Lima, 2 de diciembre 2020  
Actualizado el 02/12/2020 a las 16:29

ADVERTISEMENT BY ADRECOVER



Conforme a los criterios de The Trust Project

Saber más

El quinto de secundaria siempre ha sido emblemático. Es el año de la 'prom'. Y eso no solo porque marca el término de una de las etapas más importantes en la vida como es la escolar, sino porque constituye además un tiempo de rituales entrañables: la graduación, la fiesta de 'prom', el viaje de 'prom', los cumpleaños de los amigos que cumplen 18. Eventos clave en el desarrollo social de las personas que en el 2020 fueron cancelados o suspendidos como consecuencia del nuevo [coronavirus](#). Si bien muchos chicos y chicas alrededor del mundo han ido asimilando lo que esto ha significado, diciembre siempre puede ser traicionero. De por sí este es un mes donde los sentimientos están a flor de piel, por lo que si añadimos que es el primero de la [pandemia](#)... La consigna, entonces, es estar al pendiente de su salud emocional. ¿Cómo acompañarlos si la nostalgia llega a asomar?

“La culminación del colegio no solo cierra un ciclo, también es la despedida de una comunidad. Por eso fue muy duro para los jóvenes toparse con esta realidad, especialmente cuando comenzó la pandemia. Costó entender que los rituales que tanto esperaban ya no podrían realizarse o que tendrían que ser modificados. Aunque menos, siguen costando, por eso es vital el acompañamiento que tienen que hacer los padres con sus hijos en lo que queda del año”, explica Carlos Morales, psicólogo del colegio Markham.

**MIRA:** Fiestas de fin de año: ¿cómo cuidar nuestra salud emocional para disfrutar en tiempos de pandemia?

Para orientar a los adultos en esta situación, el experto refiere siete sugerencias en beneficios de los adolescentes:

### 1. Estar presente

“Esto quiere decir acompañarlos, preocuparse por su salud emocional. Conversar, preguntarles cómo están. Esto se logra mediante una buena comunicación, sin juzgar lo que puedan estar sintiendo”.

### 2. Poner las cosas en perspectiva

“Esta es una dinámica que ha sido muy útil, no solo para los jóvenes sino para todos. Comparar nuestra situación, algunas veces privilegiada, con la de otros, contribuye en el desarrollo de la empatía. ‘Ok, no tendré fiesta de prom, pero hay gente que la pasa muy mal, que no tiene trabajo o qué comer’. Centremonos en ello y, además, en cómo ayudo a los menos afortunados”.

### 3. Ver el futuro con optimismo

“Se puede incidir en que las pérdidas a esta edad, siempre y cuando no hayan sido irreparables como la muerte de alguien cercano, son más fáciles de recuperar. Destacar que hay un futuro adelante y que esto que estamos tendrá un fin”.

### 4. Ser respetuosos con los tiempos personales

“No todos los jóvenes maduran al mismo tiempo, unos tardan más en identificar y controlar sus emociones. Hay que ser respetuosos con eso y con el hecho de que se van a equivocar y que solo queda aprender de estos errores siendo debidamente acompañados. Esto también puede ser útil para la elección de las carreras profesionales”.

### 5. Buscar actividades

“El deporte ayuda a que los chicos estén más despejados y socialicen con otros. También pueden apoyar con las labores en casa y así ver que son capaces de generar algo positivo”.

**MIRA:** Gladys Tejeda: el curso en línea en el que la campeona te enseña a correr

### 6. Comprender que está bien no saber

“Los padres se angustian al no saber responder a ciertas inquietudes de los chicos. Especialmente con el hecho de lo que pueda suceder en el futuro, el siguiente año. Está bien decir ‘no sé, pero podemos investigar juntos’”.

### 7. Mostrarles oportunidades

“Los rituales pueden postergarse o cambiarse. Darse cuenta de los verdaderos objetivos de estos es lo importante ya que ayuda a mantenerse enfocado y disfrutarlos de igual manera”.



Ser creativos y modificar algunos rituales con las debidas medidas de seguridad puede ser un alivio para el ánimo de los chicos que están a punto de culminar el colegio.

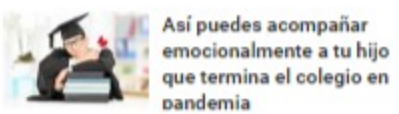
ADS BY ADRECOVER



[Galería] Guardando papeles luego de la muerte repentina de su esposo, descubre

DailyBreak

### Últimas Noticias



Así puedes acompañar emocionalmente a tu hijo que termina el colegio en pandemia



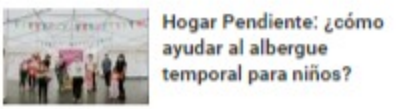
Así llegué al Pastoruri, un nevado cada vez más oscuro por el deshielo | CRÓNICA



De los K-popers a los skaters: ¿cómo se organizan las tribus urbanas para expresar su...



El video de estilo anime que resume la crisis política peruana



Hogar Pendiente: ¿cómo ayudar al albergue temporal para niños?

ADS BY ADRECOVER

último día!

cyber monday

ripley.com.pe

hasta

80%

miles de productos

ver ofertas