América Solidaria

10 consejos para adultos **pensados por adolescentes**

PRÓLOGO

Hoy en día, casi nadie se atreve a cuestionar los **derechos de las niñas y los niños.** Incluso, existe un consenso sobre la obligación de proteger, cuidar, defender y tratar con amor a las infancias. Sin embargo, **cuando se convierten en adolescentes pasan a ser cuestionados.** En el momento donde comienzan a tomar decisiones, a defender sus propios derechos, a querer levantar la voz y ser escuchados es donde aparece la mirada crítica de una sociedad que no les da lugar, que se incomoda con su intervención.

Desde América Solidaria creemos que **es necesario cambiar la mirada** para acompañar en esta etapa donde los sueños vuelan más alto, los desafíos se potencian, la identidad se construye y los vínculos se intensifican.

Acompañar ese desarrollo, crear entornos saludables y seguros, generar una buena comunicación con ellas y ellos y un **vínculo de confianza y respeto** es fundamental para que crezcan sanos y felices.

Creer que solamente son el futuro es no entender toda la riqueza e importancia que tienen en su presente. **Su existencia no se justifica porque en algún momento serán adultos.** No hay que sobrevivir a la adolescencia, sino que hay que vivirla en plenitud - como todas las etapas de la vida - y edificar sobre ella.

Encontrar espacios donde convivan las opiniones de los adolescentes y las personas adultas es fundamental para enriquecer esas miradas. **Los espacios de encuentro intergeneracional son necesarios,** tanto para las adolescencias como para las personas adultas. Estas últimas necesitan de sus sueños, sus ganas de cambiar el mundo y su entusiasmo, mientras que las primeras, necesitan de su experiencia, su perspectiva y aprendizajes de lo vivido.

Por todo esto, **decidimos reflexionar y discutir** en conjunto con un grupo de **adolescentes de entre 14 y 17 años** sobre **situaciones comunes** que pueden **afectar su bienestar emocional,** para que puedan **aportar su mirada y nos puedan aconsejar** de qué manera podemos **comprenderlos, respetarlos y ayudarlos a vivirlas mejor.**

Madres, padres, docentes, acompañantes, familiares, todos somos parte de su red de compañia. Finalizamos cada situación con una frase breve dicha por los adolescentes para los adultos.

Escuchémoslos.

*** Si bien estas recomendaciones abren al diálogo entre adultos cuidadores y adolescentes, es importante considerar que muchas veces las situaciones también requieren de un acompañamiento profesional.**

América Solidaria

1 TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

ALMA

ES UNA ADOLESCENTE QUE VA AL LICEO.

En los últimos meses empezó a preocuparse porque una amiga le dijo que “estaba más gorda”. Comenzó a contar las calorías de la comida, a comer menos y a estar más cansada. Dejó de ir a encuentros que incluían comer.

Los y las adolescentes debatieron sobre las actitudes de las personas adultas en situaciones como esta y coincidieron en que **no es acertado hacer comentarios sobre el cuerpo de otra persona.** Además, esperan que las personas adultas se preocupen por la razón detrás de los síntomas.

En lugar de juzgar o criticar, **los adolescentes consideran que es importante mostrar empatía y apoyo,** y sugerir la **ayuda de un profesional.** La salud mental y física de cada persona es algo que consideran muy personal, y las actitudes de **respeto** y **cuidado** son esenciales en estas situaciones.

“Me enseñaron que la belleza es un estándar inalcanzable basado en la apariencia, pero la salud es mucho más que eso.

2 PRESIÓN ACADÉMICA Y CUMPLIR CON LAS EXPECTATIVAS

PAULA

SIEMPRE FUE UNA ALUMNA SOBRESALIENTE.

Pero se siente abrumada por la presión de obtener notas perfectas y cumplir con las expectativas de sus padres. Esta situación le genera ansiedad y estrés constante.

Algunos de los errores más comunes que identifican las y los adolescentes en las personas adultas son **la falta de escucha, el egoísmo al no reconocer el estrés que viven,** y **la presión** que ejercen sobre ellos. Esto se traduce en minimizar sus esfuerzos y comparar la educación actual con la de su propia infancia, a veces sin comprender las diferencias.

Para abordar las preocupaciones planteadas, sugieren practicar una **escucha activa y empática,** que demuestre un interés sincero en sus preocupaciones y experiencias. Practicar el **respeto mutuo** —tratarles con el mismo nivel de respeto que se espera de ellos— y **acompañarlos en la búsqueda de su vocación y orientación,** para aliviar así **la presión de expectativas.**

"Me estoy esforzando mucho pero siento demasiada presión. No soy solo una nota.

3 BAJA AUTOESTIMA / AUTOLESIONES

GASTÓN

CADA VEZ QUE SE MIRA EN EL ESPEJO ODIA LO QUE VE.

Tiene muy baja autoestima y, además, el chico que le gusta no lo registra. Empezó a consumir drogas porque un compañero le ofreció y creyó que así sentiría menos dolor, pero no fue así. Su consumo se volvió problemático y ahora se siente avergonzado y culpable porque sabe que se está haciendo daño a sí mismo, pero no puede dejar de consumir.

Las y los adolescentes coinciden en que es un **error común de las personas adultas desvalorizar o subestimar los sentimientos de las y los jóvenes.**

Recomiendan la **escucha activa.** Los problemas y perspectivas de las y los jóvenes son válidos y merecen atención. No es raro que se involucren en situaciones donde no pueden medir el riesgo, porque la adolescencia es un momento de experimentación. Pero necesitan adultos que **ofrezcan información y que muestren disponibilidad para responder a sus dudas.**

La comunicación abierta los hace sentir valorados y respaldados, lo que a su vez los ayuda a tomar decisiones más saludables y mejorar su autoestima.

"Escucha a los adolescentes. Sus problemas y perspectivas son válidos y merecen tu atención.

4 REDES SOCIALES / DIFUSIÓN DE IMÁGENES SIN CONSENTIMIENTO

ZOE ES UNA CHICA QUE VA AL LICEO.

Estaba de novia con Pedro pero cortaron hace una semana. Uno de sus compañeros en un grupo de WhatsApp del liceo envió una foto íntima que ella le había compartido a Pedro cuando eran novios. Ella se siente incómoda y avergonzada porque esa foto era privada. Está muy angustiada y no quiere ver a nadie. Tampoco quiere contarle a su mamá porque le da mucha vergüenza.

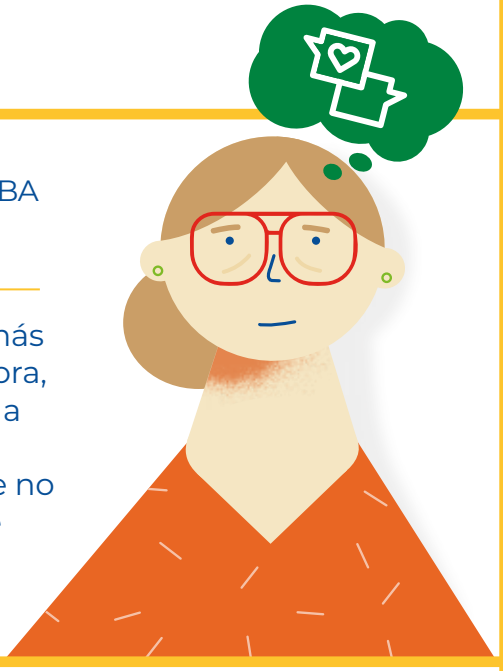
Las y los adolescentes que analizaron la situación de Zoe creen que los errores comunes en las personas adultas son **enojarse, juzgar, cuestionar y culpar a la adolescente.**

Consideran que para abordar la problemática, es fundamental que las personas adultas eviten culparla por lo sucedido y, que en lugar de eso, deben mostrar **empatía,** y recordarle que **ella no es la responsable de que su foto se haya difundido.** Deben mostrarse de su lado y dispuestos a ayudar.

Es fundamental, además, **respetar la privacidad** de Zoe y encontrar un equilibrio entre estar presentes y no invadir su espacio. Las personas adultas pueden acercarse con preguntas cuidadosas y escuchar con atención lo que Zoe tenga para decir.

"Apóyame y ayúdame.
No me juzgues, escúchame.

5 ADICCIÓN A LAS PANTALLAS/ POCA SOCIABILIDAD CARA A CARA



SOL ERA MUY SOCIABLE Y LE ENCANTABA JUNTARSE CON SUS AMIGAS.

Pero cuando descubrió que se sentía mucho más cómoda detrás de la pantalla de su computadora, dejó de salir de su casa. Cuando tiene que salir a hacer compras al almacén ya se pone nerviosa porque quiere volver a su habitación. Su madre no logra que se despegue de la computadora y se reúna con sus amigas.

Uno de los errores más frecuentes que las personas adultas cometen en esta situación es intentar **imponer restricciones drásticas, como quitar el teléfono o prohibir el uso de las pantallas.** En lugar de eso, es fundamental abrir un canal de comunicación. Pueden comenzar preguntándole sobre lo que está sucediendo y cómo se siente. Ella necesita sentir que puede hablar sin que la juzguen y que alguien está interesado en comprender su situación.

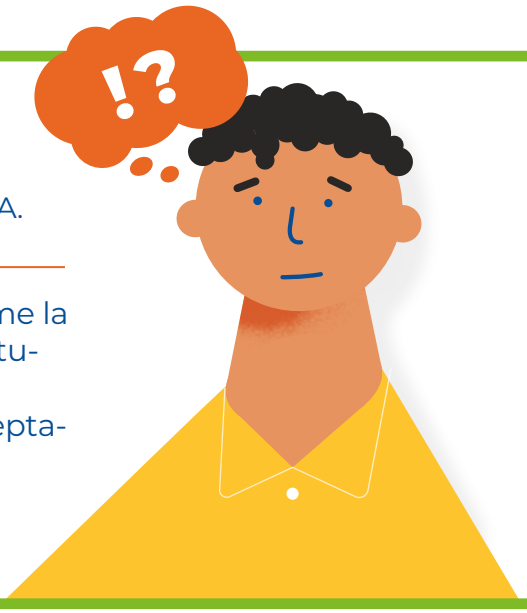
Hay etapas en las que las y los adolescentes se sienten más cómodos vinculándose virtualmente que en persona y no se sienten a gusto con las personas a su alrededor. Las personas adultas pueden **ofrecer su apoyo y escuchar sus preocupaciones, sin forzarlos a salir de su zona de confort.** El **respeto** por sus decisiones y la **empatía** serán claves.

"No estoy cómoda con las personas de mi alrededor, no puedo ser quien realmente soy. En internet todo es diferente, es un mundo en donde conecto con otros.

6 VOCACIÓN / ANSIEDAD RESPECTO DEL FUTURO

FELIPE

ESTÁ POR TERMINAR EL LICEO Y NO SABE QUÉ HACER CON SU VIDA.



Siente que no hay nada que le guste o le llame la atención. Ni siquiera sabe si quiere seguir estudiando o buscar un trabajo. Le gusta mucho cocinar, pero sabe que sus padres nunca aceptarán que se convierta en chef. Felipe no sabe cómo hablar con ellos, se traga sus palabras y está angustiado.

Las y los adolescentes que debatieron esta situación, identificaron que las personas adultas suelen cometer el error de querer dirigir sus vidas e **imponer sus propios deseos y expectativas.** No conocen lo que realmente les apasiona por la falta de escucha o interés y, en lugar de mostrar apoyo, les llevan la contra. **Presionan para que sigan las carreras que ellos anhelan,** sin importar el deseo o vocación de la o el adolescente.

Para mejorar esta situación, los y las jóvenes recomiendan que las personas adultas **puedan respetar las decisiones sin imponer las suyas, mostrar empatía y entender sus intereses,** brindar apoyo incondicional en lugar de imponer expectativas, **fomentar la comunicación abierta y escuchar activamente.**

"Mi futuro, mi elección.

7 BULLYING

FRANCO

LE ENCANTA BAILAR, ES DULCE Y MUY EXPRESIVO AL HABLAR.

Prefiere juntarse con mujeres y no tiene amigos varones. Sus compañeros, de una manera despectiva, le dicen “gay” y lo amenazan con pegarle. A Franco le empezó a ir mal en el liceo, no quiere ir, llora en su cuarto y tiene problemas para dormir.

Con respecto a esta situación, los errores más comunes que suelen cometer las personas adultas incluyen **no creer, confiar o escuchar a la víctima, no intervenir ni resolver la problemática, y normalizar o minimizar la gravedad del acoso.**

Franco necesita sentir que lo cuidan y protegen, y que sus decisiones y acciones son respetadas. Los adultos deben tomar medidas para resolver el problema y brindar apoyo emocional. Las y los adolescentes mencionan que **les gustaría que su palabra sea escuchada y que sus valores sean reconocidos y entendidos.** Además, piden la posibilidad de ir a **terapia.**

Es importante que las personas adultas tomen medidas inmediatas para abordar la situación de acoso, escuchen de manera activa y comprensiva, y brinden apoyo emocional.

“No reduzcan mis problemas por no ser ‘problemas de adulto’. Tenganme paciencia.

8 MIGRACIÓN / BULLYING

LUCÍA

ES NUEVA EN EL LICEO, TUVO QUE MUDARSE DE PAÍS DEBIDO A LA SITUACIÓN LABORAL DE SUS PADRES.

Aunque está emocionada por hacer nuevos amigos, los primeros días de clase recibe burlas por su acento. La molestan y le ponen apodos ofensivos por pertenecer a otro país. Les pide a sus padres cambiarse de liceo pero ellos le explican que eso no es posible debido a su condición económica.

Las y los adolescentes que analizaron la situación de Lucía coincidieron en que los errores frecuentes que cometen las personas adultas en estos casos incluyen **no escuchar, no preguntar qué quiere, no buscar una solución, o incluso ni siquiera prestar atención al problema de la adolescente.**

El acompañamiento es fundamental, las y los jóvenes necesitan sentirse contenidos, saber que hay alguien que los está apoyando y entiende su situación. Ellos mismos comparten que les gustaría ser escuchados, que se les pregunte. También proponen que se brinden **espacios de conversación en la escuela.**

"Entiendo que no tenemos los recursos pero la estoy pasando mal. Necesito que me escuchen, que me acompañen y no me dejen de lado.

9 CONTEXTOS RURALES / ACCESO AL LICEO

MARCOS

VIVE EN UN PEQUEÑO PUEBLO Y EL LICEO MÁS CERCANO ESTÁ A VARIOS KILÓMETROS DE DISTANCIA.

El transporte es caro y escaso. Además, su familia carece de dinero y en el último tiempo acudieron a la ayuda de Marcos para realizar las tareas del campo. A pesar de su deseo de aprender, Marcos falta al liceo muy seguido debido a su situación. Las condiciones climáticas a veces le impiden llegar a tiempo y, por lo general, la falta de recursos básicos como libros y lápices dificulta su participación en las clases. Marcos empezó a considerar dejar el liceo y dedicarse a trabajar en el campo.

Las y los adolescentes creen que el principal problema en esta situación es **forzar a Marcos a trabajar en lugar de dejarlo continuar con sus estudios.** Las y los menores de edad **tienen derecho a ir a la escuela/el liceo** y por ninguna razón deberían abandonar sus estudios.

Recomiendan **explicarle a Marcos que en este momento de su vida, la prioridad es que asista al liceo, y hablar sobre la importancia de esta etapa, es fundamental.**

"Soy joven y estudiar es mi derecho.

10 IDENTIDAD DE GÉNERO

FLOR

ES UNA CHICA TRANS, PERO SUS PADRES SE NIEGAN A ACEPTARLA.

A pesar de haber expresado claramente su deseo de cambiar de identidad, ellos se niegan a acompañarla. Se rehúsan a que se vista como ella quiere y a que utilice el nombre que la identifica. En el colegio no la aceptan, sus compañeros escriben en el pizarrón su nombre "de nacimiento" para burlarse de ella y cada vez que separan al grupo entre varones y mujeres todos la rechazan.

Los errores más comunes que las personas adultas cometen en situaciones como esta incluyen **no darle la importancia que merece, tratar de imponer sus propias creencias y soluciones, y reprimir su identidad y sexualidad.**

Para abordar esta situación, es **esencial que respete la identidad de género de Flor y reconozcan sus deseos y necesidades.** Ella solo quiere ser quien realmente es, y esto no debe ser interpretado como una búsqueda de atención o un intento de ser diferente.

La **aceptación** y la **comprensión** son esenciales para ayudarla a **ser ella misma.** La mamá y el papá pueden hablar con la **institución educativa** y los **compañeros** para **fomentar la inclusión y el respeto.**

"No quiero atención ni sentirme diferente, solo quiero ser quien en realidad soy.

LAS ADOLESCENCIAS **TIENEN LA SOLUCIÓN,** NO SON EL PROBLEMA. **CAMBIEMOS LA MIRADA.**

América Solidaria

América Solidaria

Este apartado se dirige a **cualquier adulto** que tenga **interés en fomentar reflexiones sobre salud mental con adolescentes,** y **acompañarlos en su desarrollo emocional.** Al final, te contamos **cómo iniciar una conversación sobre salud mental** y el rol que juegan las personas adultas en el **cuidado de la salud mental de las adolescencias.**

LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es la fase de la vida que transcurre entre la niñez y la edad adulta, es decir, desde los 10 hasta los 19 años[1]. Es una etapa única del desarrollo humano caracterizada por una rápida maduración física y sexual, en la que se experimentan profundos cambios emocionales, sociales y cognitivos. Se trata de un período fundamental para el aprendizaje del manejo de las emociones y los conceptos que tienen de sí, los que influyen en la manera en que van desarrollando su identidad.

Cuando se trata de estos desafíos, es esencial brindarles cuidado y apoyo, fomentar su desarrollo emocional y bienestar mental, y asegurarse de que puedan acceder a servicios de atención en salud mental. Estas medidas son fundamentales para mantener su salud y bienestar en la juventud y en la etapa adulta.

CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO DURANTE LA ADOLESCENCIA[2]

La búsqueda del riesgo: una cantidad de aspectos vinculados a nuestras habilidades y desarrollo mejoran y maduran durante la adolescencia, pero durante esta etapa la exposición a sufrir heridas graves y a la muerte es tres veces superior que en la infancia o que en la vida adulta. ¿A qué se debe esto? A los cambios que sufre el cerebro adolescente. Por un lado, necesitaremos durante este tiempo experimentar cosas nuevas, pero por otro lado la exposición al peligro suele aumentar, sin ser plenamente conscientes de esto. La búsqueda de sensaciones nuevas, mezclada con la impulsividad adolescente, sumada a la tendencia de correr riesgos y a que irá madurando la capacidad de retrasar las recompensas, hace a un conjunto de características explosivas en el o la adolescente que no debemos minimizar y resulta de especial importancia guiar y acompañar.

[1] UNICEF (2022). Marco Operativo Global Multisectorial para la Salud Mental y el Apoyo Psicosocial de Niños, Niñas, Adolescentes y Cuidadores en todos los Ámbitos.

[2] Siegel, D (2014). Tormenta cerebral. Barcelona: Alba.

La búsqueda de la independencia: es esperable que durante esta etapa las y los adolescentes comiencen a alejarse de todo lo que les resulta conocido y familiar. Esto es lo que muchas veces los empuja a caer en situaciones que pueden resultar dañinas para su propia persona o su entorno. El período entre los 12 y 24 años está cargado de un gran potencial y de un poderoso papel constructivo para la innovación en áreas vinculadas con el arte, la tecnología y la música. Alejarse de lo conocido, de la manera tradicional de responder a los problemas, hace que puedan pensar el mundo de otra manera. Para todo esto será fundamental construir un entorno participativo que efectivamente permita que los adolescentes puedan expresarse, ser escuchados y que encuentren un lugar donde estas ideas se comiencen a concretar en algo tangible y real.

La búsqueda de la transición: en la adolescencia se dan dos grandes cambios. Uno tiene que ver con modificaciones en el cuerpo y las emociones. El otro, con el alejamiento de las personas adultas a cargo y la búsqueda de aceptación en sus pares, con quienes los y las adolescentes comienzan a identificarse. A medida que se da el alejamiento del mundo adulto comienzan a socializar con aquellos que sienten semejantes. Este proceso es vital para su propia supervivencia. El aumento de la interacción social ayuda a colaborar con los deseos adolescentes en un mundo totalmente nuevo. Lo que nunca debemos perder de vista es la comunicación entre personas adultas y adolescentes. Que los y las adolescentes van a distanciarse de la persona adulta es esperable, que se aíslen o se cierren totalmente no es saludable para nadie. Debemos buscar mantener abierta la comunicación, encontrarnos y conectarnos a pesar de los desafíos que por momentos esto implique[3].

PROBLEMÁTICAS DE SALUD MENTAL DE LAS ADOLESCENCIAS EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

A pesar de los esfuerzos realizados por los gobiernos y las comunidades en la promoción, prevención y atención en salud mental de la población más joven, siguen siendo insuficientes. En América Latina y el Caribe (LAC), se estima que hay 16 millones de adolescentes de 10 a 19 años que viven con un trastorno mental. La ansiedad y la depresión representan casi el 50 por ciento de estos diagnósticos. El suicidio es la tercera causa de muerte en adolescentes de 15 a 19 años en LAC. Se

[3] UNICEF (2022) Ni silencio ni tabú. Hablemos de salud mental. Manual de acompañamiento para facilitadores. Marco conceptual y orientaciones.

estima que 4.178 niños, niñas y adolescentes entre 10 a 19 años mueren a causa del suicidio en la región.

EL DIÁLOGO COMO UN PRIMER PASO PARA ABORDAR LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Nos cuesta hablar de lo que nos pasa, más aún si los sentimientos están asociados a experiencias de sufrimiento. Vivimos en un tiempo en el que se promueve la disociación de estas vivencias, para perseguir una utópica felicidad asociada exclusivamente a lo placentero. Sin embargo, la felicidad y el sufrimiento coexisten a diario en nuestra vida.

La salud mental es un tema de interés de adolescentes y jóvenes[4]. Este interés se recoge en diversos ámbitos de participación donde los y las jóvenes piden información y herramientas para aprender a manejarse frente a situaciones que son nuevas para ellos y ellas. Estas vivencias en algunos casos pueden despertarles mucho miedo, ya que pueden sentirse incomprendidos.

Es fundamental, entonces, habilitar espacios para dialogar, quitar etiquetas y desarmar distintos tabúes que pueden existir acerca del tema. Al identificar lo que nos pasa, podemos ponerle nombre, informarnos sobre nuestras emociones y lograr ver que ya no transitamos nuestra vivencia en soledad. Compartir el dolor hará que duela menos.

Es importante generar diálogos sobre salud mental, como una estrategia de responsabilidad y construcción colectiva para enfrentar los dolores vitales.

¿CÓMO INICIAR UNA CONVERSACIÓN SOBRE SALUD MENTAL?

Si bien puede resultar incómodo, hay que ser claros y directos, no esquivar las preguntas complicadas. Es importante abordar estos temas de manera empática sin culpabilizar. Por desafiante que pueda parecer hablar de estos temas, muchas veces los y las jóvenes necesitan recibir una escucha activa y paciente para poder expresarse libremente en un ambiente confiable.

[4] UNICEF (2022) Ni silencio ni tabú. Hablemos de salud mental. Manual de acompañamiento para facilitadores. Marco conceptual y orientaciones.

La persona que pregunta, que observa y registra deberá tener presente que para las adolescencias sentir la incomprensión del mundo adulto despierta vergüenza por lo que sienten, sumada a la poca escucha que señalan recibir. Por eso, resulta fundamental no culpabilizar, habilitar que puedan hablar de lo que no suelen hablar, no juzgar ni etiquetar. Así, colaborar con derribar los prejuicios que muchas veces están de fondo y generan que estos temas se vuelvan tabú.

Las personas adultas desempeñan un papel fundamental en el cuidado de la salud mental de las adolescencias cuando:

1. Acompañan los procesos de desarrollo de los y las adolescentes. Es importante considerar que pasan por emociones intensas y por cambios en la visión de su propia persona (identidad).
2. No imponen la visión de la persona adulta que entabla el vínculo con el o la adolescente. Dan libertad para que la adolescencia sea protagonista y agente en su propio aprendizaje.
3. Tienen un rol activo en la promoción de la salud mental y el autocuidado. No necesitan ser profesionales para contar con capacidades esenciales que generen un cambio significativo en la salud mental.
4. Son figuras significativas y modelos que sirven de ejemplo. Influyen positivamente en la salud mental adolescente y en la manera en que aprenden a cuidar de sí y de sus pares.
5. Son garantes de espacios seguros para el desarrollo del aprendizaje y la contención, incluso derivación médica, de casos particulares.

(Tomado y adaptado de la guía de facilitación del Juego "Colectivamente" elaborado por América Solidaria con el apoyo de UNICEF)

RECURSOS QUE TE PUEDEN INTERESAR:

Juego Colectivamente ▸ Te invitamos a hablar sobre lo que sentimos de una manera diferente: ¡Jugando! Creado por y para adolescentes, Colectivamente es un juego que puedes descargar de manera gratuita. Rompamos el tabú y hablemos de nuestra salud mental de manera colectiva.

VER ACÁ →

Campaña Minorías ▸ Esta campaña de América Solidaria busca tomar conciencia sobre la importancia de escuchar y tener en cuenta las voces de niños, niñas y adolescentes. Te invitamos a que tomes este test para saber si tu opinión y tu sentir fueron escuchados cuando eras niño, niña o adolescente, y recibe algunos consejos que te ayudarán a relacionarte mejor con quienes están viviendo esta etapa de sus vidas.

VER ACÁ →

Campaña "Ni silencio ni tabú" ▸ En este sitio encontrarás muchos materiales y consejos útiles para abordar los temas de salud mental con adolescentes y jóvenes. Es una iniciativa liderada por el INJU con el apoyo de UNICEF y del MSP.

VER ACÁ →

Salud mental en la adolescencia y la juventud: qué saber ▸ En esta página de UNICEF encontrarás varios materiales que te ayudarán a comprender los factores y situaciones que pueden afectar la salud mental de las personas en general, y las adolescencias en particular. La exploración de la propia identidad, estar expuestos a situaciones adversas y la presión social pueden traer consecuencias en su salud mental.

VER ACÁ →

América Solidaria

www.americasolidaria.org.uy