

# EL AISLAMIENTO EN LA EDAD MÁS DIFÍCIL. ¿QUIÉN SE ACUERDA DE ELLOS?



Ya hacía días que en la ciudad de València olía a pólvora anticipando sus fiestas internacionales, Las Fallas. Los valencianos y las valencianas tenían todo dispuesto para su celebración, para exponer al mundo sus monumentos, su música y su alegre ambiente que, además, coincidía con la tan ansiada llegada de la primavera. Pero, de pronto, todo cambió. Se suspende la fiesta y se nos obliga a permanecer en casa. Era algo insólito e inesperado para toda la ciudadanía, y de un día para otro, tuvimos que adaptarnos a la nueva situación. Se acabaron los planes y la ilusión. Se había decretado el estado de alarma.

Las familias quedaron confinadas en sus hogares, sin fiesta, sin música en las calles y con las salidas limitadas, sin periodo previo de adaptación.

Pero esto queda ya muy lejos.

Desde entonces hemos ido aprendiendo a mantener una nueva forma de vida, de relacionarnos con los demás sin vernos, sin

abrazarnos, sin tocarnos, algo que no va con nuestro carácter mediterráneo, tan próximo.

Mucho se habla durante estos días de confinamiento, de los efectos en la economía, el paro, la carga que supone para las familias, el teletrabajo combinado con la función de ser padres, los niños en casa, los deberes, el aburrimiento de adultos y el de los más pequeños de la familia. ¡Pobres niños! Yo lo comparto. ¡Pobres niños!

¿Y los jóvenes y adolescentes? ¿Quién se acuerda de ellos?

Aparte de cómo van a pasar la EPAU, veo poco escrito sobre estas chicas y chicos, sobre cómo les puede estar afectando el confinamiento en esta etapa tan importante de la vida, lo que supone para la adolescencia estar aislados de sus primeros amores, de sus amigos y compañeros de clase.

Dudas, perplejidad, incertidumbre, inquietud, malestar, las hormonas por las nubes.

¿Qué va a pasar con todos ellos?, ¿cómo gestionan todo esto?

Y los padres ¿cómo les ayudan?, ¿cómo los mantienen en casa?

Es cierto, les quedan las redes sociales, las amistades virtuales, pero... no es lo mismo. Les falta el contacto físico, las bromas, las risas, el hablar cara a cara, el apretón de manos, los besos y los abrazos, que lo dicen todo y lo curan todo.

Sobreponerse y sacar buen partido de esta situación es cuestión de las habilidades que hayamos ido desarrollando a lo largo de nuestras experiencias, valores aprendidos, paciencia, creatividad, amistad, empatía, alegría, optimismo, capacidad de aprendizaje y de adaptación a los cambios, tolerancia a la frustración.

Es tarea de los padres enseñar a sus hijas e hijos a poner en práctica en esta excepcional situación. estos valores que les harán soportar mejor la presión, hacer frente a las adversidades y tener mayor equilibrio emocional para afrontar el futuro.

**ANTONIA ARJONA GARCÍA**

**Psicóloga. Servici d'Adiccions. PMD/UPCCA-València**

**Regidoria de Salut i Consum. Ajuntament de València**