



A WAY OF BEING WITH CHILDREN

Withdrawn Teenagers

Tips and Strategies for Parents to Engage with Pre-Teens and Teens

Niño Retraído

Comunicarse con un niño retraído, o sea que se aparta de los demás, puede ser un desafío para los padres, especialmente durante el período adolescente cuando los niños están atravesando cambios emocionales y sociales significativos. El retirarse emocionalmente o socialmente es una señal de que están lidiando con sentimientos de estrés, ansiedad o incluso un deseo de mayor independencia. Este retiro puede crear inseguridad en los padres sobre cómo conectarse con sus hijos. Sin embargo, fomentar la comunicación abierta durante esta etapa es crucial. Con paciencia, empatía, y algunas estrategias conscientes, los padres pueden crear un espacio seguro y de apoyo para ayudar a que sus hijos se sientan mejor comprendidos y más dispuestos a compartir sus pensamientos y emociones con los demás.

A medida que los niños se convierten en adolescentes, necesitan nuevas oportunidades para explorar, desarrollarse y estar conscientes de sí mismos. Es normal que los adolescentes se alejen un poco de sus padres porque quieren ganar autonomía, sin embargo requieren estímulo y apoyo. Los preadolescentes y adolescentes suelen ampliar sus círculos sociales, mostrando un gran interés tanto en el tiempo social como en el de la soledad. Esto puede alejarlos de una comunicación saludable y habitual con los padres. Hoy en día, los adolescentes enfrentan desafíos únicos en las redes sociales. El crecimiento social está significativamente influenciado por el hogar del niño y por la comunidad. Los niños tratan de integrarse a grupos nuevos de amistades en búsqueda de un sentido de pertenencia, pero se tienen que enfrentar a las presiones de dicho grupo. Por otro lado, las redes sociales presentan beneficios pero también riesgos para la socialización de los niños preadolescentes y adolescentes.

Durante los años preadolescentes y adolescentes, los niños pueden tener sentimientos de depresión, ansiedad social, intimidación, soledad, desesperanza, frustración e irritabilidad. Estas emociones a veces también pueden conducir al aislamiento o alejamiento de amigos y familiares.

El retiro puede manifestarse de diversas formas y duraciones que afectan las emociones y el bienestar de maneras diferentes.

Retiro a corto plazo: Breves ejemplos de soledad o la respuesta a una situación específica. Por ejemplo, conflicto con un amigo o disfrutar del tiempo solitario.

Retiro a largo plazo: prolongada y persistente desconexión que puede afectar la salud emocional y de conducta. Por ejemplo, el adolescente está retraído por un tiempo prolongado, hay un cambio significativo en su comportamiento, no logra participar en las actividades diarias, tiene poca o ninguna conexión en el círculo social.



Banderas Rojas de Retiro

Banderas rojas del retiro en adolescentes que van más allá del comportamiento típico adolescente y puede indicar un problema emocional o mental más profundo:

- **Aislamiento persistente**
- **Disminución del rendimiento escolar**
- **Cambios en los patrones de sueño:** sueño excesivo /lucha contra el insomnio; repetidas quejas de fatiga a pesar de un descanso adecuado
- **Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba**
- **Cambios de humor notables:** irritabilidad, tristeza o apatía que persiste, ataques frecuentes de llanto o momentos de extrema sensibilidad emocional
- **Cambios en los hábitos alimentarios:** cambios drásticos en apetito (comer en exceso/comer poco), notable pérdida/aumento de peso sin una razón clara
- **Expresiones de desesperanza/inutilidad:** declaraciones como "nada importa," "no puedo hacer nada bien," "¿cuál es el sentido de nada?"
- **Preocupación con pensamientos negativos o de autocrítica**
- **Autolesión o comportamiento riesgoso:** evidencia de autolesión (cortes, quemaduras, moretones que no se pueden explicar); participar en actividades arriesgadas o imprudentes, como abuso de sustancias o actividades peligrosas.
- **Evita situaciones sociales**
- **Expresiones de pensamientos suicidas:** hablar sobre querer desaparecer, morir o expresar ideas suicidas; escribir, dibujar o compartir contenido relacionado con la muerte/autolesiones
- **Síntomas físicos inexplicables:** frecuentes dolores de cabeza, dolores de estómago u otros problemas físicos; quejas sin explicación médica; usar los síntomas físicos como excusa para evitar responsabilidades o interacciones sociales

Los padres deben confiar en sus instintos cuando algo simplemente no parece "normal." Si alguna de estas banderas rojas persisten o empeoran, buscar ayuda profesional de un terapeuta es esencial para apoyar al niño y abordar los problemas subyacentes.

Consejos para saber cómo interactuar con los adolescents:

- **Proporcione un entorno seguro y sin prejuicios:** es importante tener un espacio para compartir pensamientos y emociones sin miedo a la crítica o al castigo
- **Muestre empatía y dele valor a los sentimientos del niño**
- **Escuche atentamente**
- **Fomente las relaciones amortiguadoras:** ayude al adolescente para que pueda crear conexiones con los amigos y los adultos seguros
- **Enseñe a establecer límites con los demás** que serán apropiados, claros y de acuerdo con su edad para mantener la distancia necesaria que proteja su independencia
- **Planifique actividades juntos:** actividades compartidas crean confianza y conexión
- **Fomente la participación en actividades de grupo:** apoye la participación en deportes, clubes escolares, proyectos voluntarios para la comunidad o pasatiempos creativos para desarrollar habilidades sociales, generar confianza, y construir relaciones positivas.
- **Modele habilidades sociales y de afrontamiento saludables**
- **Se consistente y confiable**
- **Proporcione autonomía apropiada para la edad**
- **Cree rutinas para crear conexión con su hijo**
- **Supervise el uso de las redes sociales:** ten abiertas conversaciones sobre los beneficios y riesgos de redes sociales; fomente el equilibrio y controle signos de comportamiento peligroso en línea
- **Proporcione apoyo profesional:** si su hijo adolescente parece abrumado o retraído a pesar de sus esfuerzos, no dude en buscar ayuda de un terapeuta o servicios de apoyo escolar
- **Se paciente y evite demasiada presión;** si el niño no se abre inmediatamente al diálogo, evite presionarlo ya que este proceso lleva tiempo. Respete su privacidad mientras demostrando que usted está ahí para apoyarlo cuando el quiera hablar

Get more resources at: www.centerforchildcounseling.org/awayofbeing