

CUANDO EL AMIGO DE UN ADOLESCENTE SE ENCUENTRA EN CRISIS

POR LISA DAMOUR, PHD

¿CUÁNDO DEBEN LOS ADOLESCENTES INVOLUCRAR A LOS ADULTOS?

Casi siempre, los adolescentes saben que un compañero tiene un problema grande mucho antes de que los adultos se den cuenta. Los adolescentes sienten cariño y se preocupan profundamente por sus amigos y por eso hay que recordarles que estamos disponibles para brindar consejo y orientación mientras se apoyan mutuamente. Además, debemos explicarles que es esencial alertar a un adulto si cualquiera de los siguientes problemas surgieran.

- Daño auto-infligido
- Comportamiento de alto riesgo (uso de sustancias, conducción peligrosa de vehículos, etc.)
- Trastornos alimentarios
- Depresión o tendencias suicidas
- Violencia relacional (en el hogar o con un compañero o pareja romántica)

AYUDANDO A LOS ADOLESCENTES A EVITAR EL ROL DE PSICOLOGO

Cuando los adolescentes se encuentran asumiendo un rol terapéutico con respecto a graves problemas emocionales o preocupaciones sobre la seguridad de un compañero, los adultos pueden ayudarlos a mantener límites apropiados.

Podemos decir: "Mantente presente para tus amigos cuando estén pasando momentos difíciles. Pero algunos problemas, como la ansiedad extrema o la posibilidad de daño auto-infligido, deben ser puestos en manos de un profesional. Cuando las preocupaciones cruzan esa línea, tu deber es ayudar a tu amigo a asegurarse de que él o ella encuentre la ayuda adecuada."

COMO INVOLUCRARSE CUANDO UN ADOLESCENTE EXPRESA PREOCUPACION POR UN AMIGO

Los adolescentes son muy dedicados a sus amigos y, a menudo, son capaces de brindarse excelente apoyo los unos a los otros. Pero, de vez en cuando, se enfrentan con un compañero con problemas que requieren la intervención de un adulto. Cuando un adolescente comparte información delicada sobre un compañero, es difícil saber cómo proceder sin causar que el adolescente se arrepienta de haber compartido. Podemos enfrentar la situación de manera efectiva y respetar la fuerte lealtad que sienten los adolescentes hacia sus compañeros siguiendo los siguientes pasos.

1) Asegúreles que han hecho lo correcto. Los adolescentes pueden preocuparse que contarle el problema de un compañero a un adulto constituye una violación de su confianza. Asegúreles que tomaron la decisión correcta, incluso si se les pidió que mantuvieran el problema en secreto. Considere decir: "Tuviste razón en hacérmelo saber. Esto es lo que hacen los buenos amigos".

2) Expresé empatía. Reconozca con cariño que el adolescente ha estado lidiando con información que puede ser difícil para ellos. Pregúntele algo como: "Esto es duro. ¿Cuánto tiempo lo llevas cargando? ¿Estás bien?"

3) Enfrenten los próximos pasos juntos. A menos que haya una crisis inmediata, por ejemplo, la posibilidad de un compañero suicida, ofrezca opciones para proceder. Puede decir: "Los padres de tu amiga necesitan saber esto para poder ayudarla. ¿Quieres ser tú quien se los diga? ¿Quieres que yo se los cuente? ¿Quieres darle a tu amiga la opción de decírselo ella misma, y que sus padres nos hagan saber que lo hizo? ¿Hay alguna manera de hacer esto anónimamente?"

Si los padres de la compañera ignoran el problema o son la fuente del problema, considere sugerir las mismas opciones para involucrar a un consejero o administrador escolar.

4) Prepare al adolescente para enfrentar resistencia. Los adolescentes que dependen de sus amigos emocionalmente pueden resistirse a alertar a los adultos sobre sus dificultades. Ayude al adolescente que ha venido a usted a prepararse para esta posibilidad. Por ejemplo, el adolescente podría decirle a su amigo: "El hecho de que me has contado lo que está sucediendo significa que una parte de ti desea ayuda. Estoy defendiendo esa parte de ti, asegurándome de que obtengas la ayuda que necesitas y mereces."