

## Jóvenes en cuarentena

● Como educador, y al momento de iniciar estas forzosas vacaciones de invierno en cuarentena debido al covid-19, me preocupa cómo se manifiestan psicológica y emocionalmente los primeros síntomas del aislamiento social de nuestros jóvenes, que no debe ser visto como un conflicto. Todas las personas necesitamos en diversas etapas de la vida tomar distancia de nuestro entorno para “mirar más detenidamente nuestra propia experiencia”, como salir solos al patio para pensar o contemplar.

En la tercera semana de vivir esta experiencia la novedad dejó de ser tal. Es clave una rutina de trabajo y ocio, de lunes a viernes y fin de semana. La generación de internet puede agendar encuentros virtuales con conversaciones nutritivas. Además del ejercicio físico indoor y buena alimentación, es clave el ejercicio “espiritual”, meditar, revisar y rotular (sin culpa).

Los budistas lo llaman “sentarse en el cojín”. Los padres deben saber que los adolescentes están en etapa de construcción de la identidad. Necesitan estar con otros, y otras veces solos, y que sepan que siempre pueden contar con alguien y aprovechar esta instancia para reflexiones más profundas. Los padres estamos viviendo esta cuarentena muy tensionados, con el teletrabajo y la incertidumbre del futuro.

Es clave que observemos cómo estamos viviendo este proceso, y juntos descubrir un sentido, teniendo diálo-

gos nutritivos y realizando prácticas de autocuidado. Mi consejo es saber descubrir un sentido a lo que estamos viviendo, o más bien, un sentido a nuestra vida, independiente (en lo posible) de las circunstancias.

Tenemos ejemplos para leer con Anna Frank, o con Viktor Frankl: “Entrevista a un Espantapájaros”, o ver nuevamente “La vida es bella” o “Un milagro inesperado”. Todo apunta a cómo nos paramos en la vida real que tenemos.

*Juan Pablo Varas.  
Rector del Colegio Pumahue  
Puerto Montt.*