



# Diez maneras principales de apoyar la salud mental de su adolescente

Todas las personas se sienten deprimidas, ansiosas o asustadas de vez en cuando, incluso los adolescentes, y es entonces cuando estos más necesitan a sus padres. A continuación, se presentan 10 maneras en que puede ayudar a mejorar la salud mental de su hijo adolescente todos los días, y ayudarlo en los momentos difíciles.

**1. Sea abierto y consciente.** Anime a su hijo adolescente a hablar acerca de cómo se siente, en especial si algo no parece encajar. Recuerde, los jóvenes no siempre acuden a sus padres cuando tienen un problema. Por eso es importante que platique periódicamente con su hijo adolescente para ver cómo van las cosas.

**2. Apoye conexiones saludables.** Cuando los adolescentes tienen fuertes conexiones con los demás, su salud mental se beneficia enormemente. Apoye y fomente el establecimiento de relaciones sólidas y saludables.

**3. Fomente el descanso y la reflexión.** Anime a su hijo adolescente a guardar su teléfono, apagar la televisión y tomarse un tiempo todos los días para descansar, relajarse y reflexionar; podría sugerirle que intente escribir sus pensamientos en un diario.

**4. Hable de ello.** Hablar sobre las emociones es una excelente manera de procesarlas, y establecer una comunicación abierta con su hijo lo alentará a acudir a usted en busca de ayuda. Escúchelo con atención, no lo juzgue, y esté disponible si su hijo adolescente necesita desahogarse o simplemente hablar.

**5. Fomente un estilo de vida saludable.** Anime a su hijo adolescente a dormir lo suficiente, comer una dieta sana y hacer ejercicio con frecuencia. Los estudios demuestran un vínculo definitivo entre el sueño, la dieta y el estado de ánimo. Asimismo, la actividad física hace que se liberen sustancias químicas que mejoran el estado de ánimo y que pueden ayudar a su adolescente a sentirse bien.

**6. Establezca límites sobre el uso de la tecnología.** Cuando se trata de tecnología y uso de las redes sociales, su adolescente necesita límites para proteger su salud mental. Defina estos límites con claridad y haga todo lo posible para hacer que se cumplan.

**7. Maneje las expectativas de usted.** Las expectativas de los padres pueden conducir involuntariamente a estrés y ansiedad en los adolescentes. Asegúrese de que su hijo adolescente sepa que su amor por él/ella es incondicional e independiente de su desempeño en los deportes, la escuela y/u otras actividades.

**8. Conozca las señales.** Las acciones y las señales no verbales de un adolescente pueden decir mucho acerca del estado de su salud mental. Los signos comunes de que su hijo adolescente puede estar teniendo dificultades son: cambios del apetito y los patrones de sueño, cambios acentuados del estado de ánimo, alejamiento de familiares y amigos, calificaciones más bajas y problemas en la escuela.

**9. Enseñe técnicas calmantes.** Es importante que cuando su hijo adolescente se sienta estresado, enojado o ansioso pueda recurrir a técnicas calmantes que lo ayuden a relajarse.

**10. Consiga ayuda profesional.** A veces usted no puede ayudar por sí mismo a su hijo adolescente a controlar su salud mental, y eso está bien. Comuníquese con su médico o consejero escolar y solicite una remisión. Lo más importante es recordar a su hijo adolescente que buscar ayuda es una señal de fortaleza.