

La salud mental importa



Estrés

Información para padres

El estrés es la reacción del cuerpo ante los cambios, las exigencias y las situaciones difíciles. El estrés forma parte de la vida, pero cuando el estrés se vuelve demasiado difícil de manejar, puede tener repercusiones negativas sobre la vida y la salud mental de su estudiante. A continuación, encontrará lo que necesita saber para ayudar a su estudiante a lidiar con el estrés.

Signos de estrés en los jóvenes

Cuando se trata de la salud mental de su estudiante, es crucial mantener abiertas las líneas de comunicación. Sin embargo, los adolescentes a menudo no verbalizan cómo se sienten, por lo que tiene importancia prestar atención a señales no verbales como:

- ▶ Arrebatos emocionales e irritabilidad.
- ▶ Aumento de dolores de cabeza o de estómago y/o un cambio del apetito.
- ▶ Problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido.
- ▶ Problemas en la escuela, como dificultad para concentrarse, baja de las calificaciones, problemas de disciplina y/o problemas con los amigos.
- ▶ Tendencia a olvidos y/o problemas para concentrarse.
- ▶ Un aumento de la conducta desafiante.

Usted conoce mejor a su hijo. Si algo parece mal, hable con él/ella. Averigüe qué está pasando y cómo puede ayudar.

La salud mental importa



Ansiedad

Información para padres

La ansiedad ocasional forma parte de la vida. Es una reacción natural ante eventos o situaciones aterradoras o estresantes. Pero a veces la ansiedad puede ser duradera y persistente, y tener repercusiones sobre la calidad de vida de su adolescente.

Signos de ansiedad en los jóvenes

Cuando se trata de la salud mental de su estudiante, es crucial mantener abiertas las líneas de comunicación. Sin embargo, los adolescentes a menudo no verbalizan cómo se sienten, por lo que es importante prestar atención a su estado de ánimo y conducta. Algunos signos de ansiedad en los adolescentes son:

- ▶ Dolores de cabeza o de estómago sin una causa médica clara.
- ▶ Problemas para dormir, como pesadillas y dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido.
- ▶ Cambios del estado de ánimo, incluso llanto repentino o arrebatos de ira.
- ▶ Problemas en la escuela, como baja de las calificaciones, problemas de disciplina y problemas con los amigos.
- ▶ Preocupación excesiva por eventos futuros.
- ▶ Retiro de la escuela, familia y amigos.

Usted conoce mejor a su hijo. Si algo parece mal, hable con él/ella. Averigüe qué está pasando y cómo puede ayudar.

La salud mental importa



Autoestima

Información para padres

La autoestima es la percepción del valor de sí mismo. Los adolescentes con alta autoestima tienen la confianza para probar cosas nuevas, son más capaces de afrontar los contratiempos y cuentan con más recursos para resistir la presión de sus compañeros. A continuación, se presenta lo que necesita saber sobre la autoestima de su adolescente.

Signos de baja autoestima

La baja autoestima en los adolescentes puede manifestarse de varias maneras y es importante que los padres y cuidadores sean conscientes de los signos.

Autoestima negativa. Los adolescentes con baja autoestima pueden criticarse a sí mismos constantemente y expresar sentimientos de falta de merecimientos.

Aislamiento social. Evitar las interacciones sociales o tener dificultades para hacer amistades y mantenerlas puede ser un signo de baja autoestima.

Perfeccionismo. La baja autoestima puede hacer que los adolescentes se fijen estándares altos no realistas, y sean demasiado autocríticos cuando no los cumplen.

Falta de asertividad. Los adolescentes con baja autoestima pueden tener dificultades para expresar sus necesidades u opiniones y tienden a seguir la corriente a los demás para evitar conflictos.

Bajo rendimiento académico. La baja autoestima puede hacer que los adolescentes tengan dificultades académicas debido al miedo al fracaso o a la falta de confianza en sus capacidades.

La salud mental importa



Redes Sociales

Información para padres

Si bien las redes sociales pueden brindar oportunidades para conectarse, compartir información y expresarse, también pueden tener repercusiones negativas en la salud mental de los jóvenes.

Las redes sociales y la salud mental

Algunas de las maneras en que las redes sociales pueden afectar la salud mental son:

Comparación y autoestima. La exposición constante a fragmentos seleccionados y versiones idealizadas de la vida de otras personas en las redes sociales puede llevar a los adolescentes a compararse con los demás. Esto puede contribuir a una autoestima más baja, sentimientos de insuficiencia y ansiedad aumentada.

Miedo a perderse experiencias o eventos. Las redes sociales a menudo muestran sólo los aspectos más destacados de la vida de otras personas. Esto puede hacer que los adolescentes sientan que se están perdiendo experiencias o eventos, lo que los lleva a la insatisfacción con sus propias vidas.

Adicción y evitación. El uso excesivo de las redes sociales puede contribuir a la adicción a la tecnología y a la evitación de actividades de la vida real. Pasar demasiado tiempo en línea también puede interferir con las responsabilidades, el sueño y las interacciones sociales cara a cara.

Ciberacoso. El acoso en línea, el ciberacoso o los comentarios negativos en las plataformas de redes sociales pueden tener repercusiones importantes en el bienestar mental de un joven.

La salud mental importa



Depresión

Información para padres

Todos pasamos por momentos en los que nos sentimos deprimidos o infelices. Para la mayoría de nosotros, estos períodos son temporales y pronto nos sentimos mejor. Sin embargo, quienes sufren depresión tienen sentimientos constantes y abrumadores de tristeza y desesperanza. Estos sentimientos afectan su trabajo escolar, sus relaciones y su bienestar general.

Signos de depresión en los jóvenes

Cuando se trata de la salud mental de su estudiante, es crucial mantener abiertas las líneas de comunicación. Sin embargo, los adolescentes a menudo no verbalizan cómo se sienten, por lo que es importante prestar atención a señales no verbales como las que se listan a continuación:

- ▶ Estado de ánimo bajo persistente.
- ▶ Falta de energía.
- ▶ Problemas para conciliar el sueño, o dormir demasiado.
- ▶ Pérdida o aumento repentino de peso.
- ▶ Retiro de pasatiempos, amigos y actividades sociales.
- ▶ Cambios del rendimiento escolar, como una baja de las calificaciones y/o no querer ir a la escuela.
- ▶ Participar en conducta arriesgada.

Usted conoce mejor a su hijo. Si algo parece mal, hable con él/ella. Descubra qué está pasando y cómo puede ayudar. Si su hijo habla de hacerse daño a sí mismo, tómelo en serio y busque ayuda de inmediato.

La salud mental importa



Apoyo y Recursos

Información para padres

Todos pasamos por momentos en los que nos sentimos deprimidos o infelices. Para la mayoría de nosotros, estos períodos son temporales y pronto nos sentimos mejor. Sin embargo, quienes sufren depresión tienen sentimientos constantes y abrumadores de tristeza y desesperanza. Estos sentimientos afectan su trabajo escolar, relaciones y bienestar general.

Soporte en persona

Si tiene inquietudes específicas acerca de la salud mental de su adolescente, el mejor lugar para comenzar es con su pediatra o médico familiar. El médico de su adolescente puede recetarle medicamentos o remitirlo con un especialista que pueda ayudarle.

El consejero escolar de su adolescente también puede brindarle asesoramiento y apoyo personalizados, así como hacerle recomendaciones sobre qué hacer si su adolescente necesita ayuda profesional.

Si desea encontrar un profesional de la salud mental en su área, La revista *Psychology Today* tiene un directorio de profesionales de salud mental por ciudad o código postal. Visite psychologytoday.com/us/therapists.

Los profesionales de la salud mental, como terapeutas, consejeros y psiquiatras, pueden brindar orientación personalizada con base en las necesidades específicas de su adolescente. Si alguna vez le preocupa la seguridad inmediata de su adolescente, no dude en comunicarse con los servicios de emergencia.