

Cómo apoyar la salud mental de su adolescente

Una guía para padres



Sería muy bueno si todos los adolescentes pudieran sentirse felices y apoyados, y fueran exitosos en todo momento. Sin embargo, por supuesto, esto es imposible; enfrentarán cosas que los deprimirán, o que harán que sientan ansiedad y temor, y eso está bien. La adversidad forma parte de la vida, y es lo que a menudo brinda oportunidades para el crecimiento.

Independientemente de si su adolescente por lo general está feliz y saludable o tiene problemas de salud mental, la información que se presenta aquí ayudará a usted a comprender mejor qué es la salud mental, por qué es importante que su adolescente cuide su salud mental, y qué puede hacer usted para ayudarlo y apoyarlo, incluso en los momentos más difíciles.



Cómo apoyar la salud mental de su adolescente

Contenido

| | |
|--|----|
| La salud mental es importante..... | 4 |
| Atención a la salud mental..... | 5 |
| Cómo ayudar a su adolescente a afrontar el estrés..... | 6 |
| Cómo ayudar a su adolescente a afrontar la ira..... | 7 |
| Comprender la depresión..... | 8 |
| Comprender la ansiedad..... | 10 |
| Redes sociales y salud mental..... | 12 |
| Consejos para ayudar a su adolescente a permanecer tranquilo y relajado..... | 14 |
| Recursos de salud mental | 15 |

WOODBURN PRESS

Copyrighted Material
All Rights Reserved

La salud mental es importante



Salud mental se refiere al bienestar social, emocional y psicológico de una persona. Si bien la salud mental de su hijo puede quedar afectada por factores que ninguno de ustedes puede controlar, hay cosas que usted y su hijo pueden hacer para ayudar que él mantenga su salud mental y bienestar.

¿Por qué es importante la salud mental?

La salud mental afecta el funcionamiento cotidiano

Cuando su adolescente se siente tranquilo, feliz y confiado, obtiene más alegría de la vida. Por otro lado, si su adolescente siempre está experimentando tristeza, ira o ansiedad, la vida cotidiana puede constituir una lucha.

La salud mental afecta las relaciones

Las relaciones de su adolescente con familiares, amigos y compañeros de clase se ven afectadas por cómo se siente. Si está descontento, molesto o deprimido, es mucho más difícil que crea relaciones y las mantenga.

La salud mental afecta el éxito

Independientemente de si tiene éxito en la escuela, en una carrera o en el logro de una meta, su adolescente tiene más probabilidades de ser exitoso cuando se encuentra en una buena situación mental.

Sea abierto y esté consciente

Anime a su hijo a hablar acerca de cómo se siente, en especial si algo parece estar molestándolo. Recuerde, los jóvenes a menudo no acuden a sus padres cuando algo anda mal. Esta es la razón por la cual tiene tanta importancia verificar con regularidad cómo están yendo las cosas con su adolescente.

Al igual que con la salud física, el mantenimiento de la salud mental con pequeñas acciones todos los días es importante para el bienestar de su hijo. Haga del cuidado de la salud mental una prioridad en su hogar al animar a su adolescente a hacer lo que sigue.

Atención a la salud mental

Dormir lo suficiente. La cantidad de sueño que se obtiene repercute sobre el estado de ánimo. Asegúrese de que su adolescente se acueste a la misma hora cada noche, y duerma 8 horas.

Ejercicio. El cuerpo libera sustancias químicas que mejoran el estado de ánimo cuando se hace ejercicio. Busque maneras de integrar actividad física en la rutina diaria de su familia.

Consumir una dieta saludable. La dieta tiene grandes repercusiones sobre la salud mental. La investigación muestra que los nutrientes en alimentos como pescado, frutas y verduras pueden mejorar la función del cerebro, y que una dieta inadecuada puede tener repercusiones negativas sobre el estado de ánimo y la memoria.

Reflexionar. Anime a su adolescente a prescindir de su teléfono, apagar la televisión, y dedicar algo de tiempo todos los días a descansar, relajarse y reflexionar. Usted podría sugerir que su adolescente trate de escribir sus pensamientos en un diario.

Ser agradecido. Anime a su adolescente a tomar nota de las cosas por las cuales estar agradecido en su vida cotidiana, y a reflexionar con regularidad sobre cada una de ellas.

Hablen al respecto. Hablar de sus sentimientos es una excelente manera de procesarlos. Hable con su adolescente acerca de los sentimientos de usted, y anímelo a que haga lo mismo. El establecimiento de comunicación abierta con su hijo lo alentará a acudir a usted si necesita ayuda.

Cómo ayudar a su adolescente a afrontar el estrés



El estrés es la reacción del cuerpo al cambio, a las demandas o situaciones difíciles. El estrés forma parte de la vida cotidiana, pero demasiado estrés puede tener repercusiones negativas sobre la vida de su adolescente.

Cómo puede ayudar usted

Ayude a su adolescente a enfrentar los factores que le generan estrés. Junto con su adolescente, haga una lista de las cosas que están estresando a él, y determine cómo puede afrontar cada una. Esto puede significar eliminar una actividad o disminuir sus responsabilidades. Tener un plan ayudará a su adolescente a sentirse más empoderado y menos abrumado.

Fomente actividades relajantes. Asegúrese de que su adolescente tenga tiempo para las cosas que le resultan relajantes y divertidas, como escuchar música, salir a caminar, jugar con una mascota, o pasar tiempo en la naturaleza. Si nota que su adolescente está estresado, ánimo a tomarse el tiempo para hacer algo que usted sepa que él disfruta.

Ponga un buen ejemplo. La vida de usted probablemente a veces también está sujeta a mucho estrés. No oculte su estrés a su adolescente; muéstrelle cómo afrontarlo de maneras saludables. *"Estoy muy estresado acerca de un proyecto grande en el trabajo, pero he estado yendo a caminar a la hora de mi almuerzo, y me siento mucho mejor después".*

Escuche. Los problemas de los adolescentes a veces pueden parecer menores a los adultos, pero a menudo los adolescentes no los consideran así. Sea un buen oyente, no juzgue, y esté ahí si su adolescente necesita desahogarse o simplemente hablar.

Cómo ayudar a su adolescente a afrontar la ira

Todas las personas se enfadan de vez en cuando. Sin embargo, si la ira de su adolescente está afectando las relaciones y la calidad de vida de él, es posible que necesite ayuda para manejar su ira.

Cuando su adolescente esté enojado...

No responda al enojo con enojo

Cuando su adolescente está molesto, eso puede convertirse rápidamente en un altercado a gritos. Permanezca tranquilo, respire profundamente varias veces, y recuerde que su adolescente aún está aprendiendo a regular sus emociones.

Hablen al respecto

Reprimir el enojo puede empeorar las cosas. Si su adolescente está enojado por algo, anímelo a hablar al respecto, pero no lo presione.

Supérenlo

Si su adolescente no quiere hablar acerca de lo que lo enoja (lo cual es normal), anímelo a probar una de las estrategias de manejo de la ira saludables que siguen:

- ▶ Hacer algo físico, como hacer ejercicio o golpear un saco de boxeo.
- ▶ Respirar. Anime a su adolescente a que cierre los ojos, imagine una escena relajante, y respire a profundidad.
- ▶ A veces puede ser útil saber qué hace enojar a su adolescente, así como la frecuencia con lo que eso sucede. Pida a su hijo que lleve un registro de estos momentos, esto puede ayudar a determinar si hay problemas subyacentes que necesiten abordarse.



Obtenga apoyo

Si el enojo de su adolescente es demasiado como para que alguno de los dos lo maneje, hable con un consejero o con el médico de su hijo.

Comprender la depresión



Todos pasamos por momentos en los que nos sentimos deprimidos o infelices. Para la mayoría de nosotros, estos periodos son temporales y pronto nos sentimos mejor.

Sin embargo, las personas que sufren depresión tienen sentimientos constantes y abrumadores de tristeza y desesperanza. Estos sentimientos afectan el trabajo escolar, las relaciones y el bienestar general.

Síntomas de depresión

Los adolescentes a menudo están malhumorados y se muestran introvertidos, pero el estado de ánimo constantemente deprimido, así como los síntomas que siguen, justifican una conversación con su adolescente acerca de su bienestar mental:

- ▶ estado de ánimo negativo persistente
- ▶ irritabilidad o enojo
- ▶ pérdida del interés por las actividades
- ▶ dormir muy poco o demasiado
- ▶ falta de energía
- ▶ problemas para concentrarse
- ▶ problemas en la escuela
- ▶ comer demasiado o muy poco

¿Cuáles son las causas de la depresión?

La depresión se produce por varias cosas, entre ellas enfermedad, factores genéticos, abuso de sustancias, eventos estresantes de la vida, y un desequilibrio de las sustancias químicas del cerebro. Los individuos con depresión simplemente no pueden salir de ella. Quienes sufren depresión no tienen nada de qué avergonzarse. Si usted sospecha que su adolescente está sufriendo depresión, asegúrele que no es culpa de él, y que hay ayuda disponible.

Cómo ayudar a su adolescente a afrontar la depresión

Puede ser muy difícil vivir con depresión, lo que significa que las personas que la padecen por lo general necesitan ayuda para afrontarla. *Si su adolescente está deprimido o parece estarlo, tiene importancia ayudarlo y apoyarlo de cualquier manera que pueda.*

Escuche, no sermonee

No critique, juzgue, ni le diga que “se deshaga de ella”. Esté ahí cuando su hijo quiera hablar, y mantenga las líneas de comunicación tan abiertas como sea posible. Reserve tiempo cada día para hablar con su adolescente sin distracciones; esto ayudará a él a confiar en que puede hablar con usted acerca de cualquier cosa, y de que usted lo escuchará.

Fomente una vida saludable

Anime a su adolescente a que duerma lo suficiente, consuma una dieta sana, y haga ejercicio con frecuencia. Los estudios muestran un enlace definido entre el sueño (cantidad y calidad), la dieta y el estado de ánimo. La actividad física también puede levantar el ánimo de su adolescente y hacer que se sienta mejor, incluso si simplemente se trata de salir a caminar.

Anime a su adolescente a que ayude a otra persona

Ayudar a los demás puede hacer que su adolescente se sienta bien consigo mismo, y refrenar sentimientos de depresión. Ayúdelo a buscar oportunidades para fungir como voluntario en la escuela y en su comunidad.

Obtenga ayuda profesional

Hable con un consejero o con el médico de su adolescente. La terapia y/o la medicación puede(n) ser lo que se necesita para ayudar a su adolescente a afrontar sus síntomas y sentirse mejor.

Esté al pendiente de señales de advertencia

La depresión puede tener consecuencias fatales si se deja sin tratamiento. Si su hijo habla acerca del suicidio o de no querer vivir, incluso en broma, tómelo en serio. No muestre una reacción exagerada ni haga algo que moleste más a su adolescente, pero obtenga ayuda para él tan pronto como sea posible.

Comprender la ansiedad



Cuando nos sentimos ansiosos, nuestro cuerpo a menudo reacciona al liberar adrenalina, lo cual puede aumentar el número de latidos del corazón y de respiraciones por minuto. Para la mayoría de las personas, los sentimientos de ansiedad desaparecen cuando finaliza la situación estresante que los causó, o cuando se resuelve el problema.

La ansiedad ocasional forma parte de la vida, es una reacción natural a acontecimientos o situaciones que despiertan temor o generan estrés.

Síntomas de ansiedad

Algunas personas sufren ansiedad persistente y duradera. Su ansiedad afecta su bienestar e interfiere con su vida cotidiana. Estas personas a menudo experimentan:

- ▶ preocupación excesiva y sensación de miedo sin una razón clara
- ▶ dificultad para dormir y concentrarse
- ▶ irritabilidad, inquietud, y sentirse al límite
- ▶ problemas estomacales/digestivos

¿Qué es un ataque de pánico?

Un ataque de pánico es un sentimiento repentino e intenso de temor y angustia. Una persona que está presentando un ataque de pánico puede experimentar dolores en el pecho, náuseas, sudoración y/o temblores, y sentir que algo anda mal físicamente. Si su adolescente experimenta un ataque de pánico, haga que respire lentamente y a profundidad, y ayúdelo a llegar a un sitio seguro hasta que pase eso.

Cómo ayudar a su adolescente a afrontar la ansiedad

La ansiedad puede dificultar la vida diaria. Sin embargo, con las herramientas correctas, las personas con ansiedad pueden mejorar, y lo hacen. *Si su adolescente experimenta ansiedad, usted puede hacer lo que sigue para ayudarlo.*

Maneje las expectativas de usted. A menudo, las expectativas de los padres pueden provocar involuntariamente ansiedad en sus hijos. Asegúrese de que su adolescente sepa que el amor de usted por él es incondicional e independiente de su rendimiento en deportes, en la escuela y en otras actividades.

Fomente las conexiones. Las conexiones fuertes con los demás benefician mucho la salud mental de los adolescentes. Simplemente sepa usted que estas conexiones pueden ser con adultos en quienes su adolescente confíe, que no sean usted, y eso está bien.

Obtenga ayuda profesional. Si la ansiedad está teniendo efectos negativos sobre el trabajo escolar, la vida en el hogar o las relaciones de su adolescente, quizá sea momento de obtener ayuda. Hable con el médico o con el consejero escolar de su hijo, y solicítele una remisión. Recuerde a su adolescente que buscar tratamiento es un signo de fortaleza.

Cómo afrontar la ansiedad social

Las personas con ansiedad social se sienten ansiosas en situaciones sociales. Encuentran muy difíciles estas situaciones, y a menudo experimentan un intenso temor a ser ridiculizadas, juzgadas o rechazadas.

Si un adolescente tiene ansiedad social, es natural que quiera evitar del todo las situaciones sociales. Una de las cosas más útiles que un padre puede hacer es animar a su adolescente a encarar sus temores. La exposición gradual a situaciones sociales que llevan a resultados positivos aliviará la ansiedad y aumentará la confianza.



Redes sociales y salud mental



Mientras que las redes sociales pueden aportar mucho a la vida de su adolescente, también pueden tener algunos efectos negativos sobre la salud mental de él.

Cómo las redes sociales afectan la salud mental

Vidas editadas. Todos ponen en las redes sociales lo mejor de sí mismos. A veces, esto puede hacer que su hijo sienta que la vida de todos es más interesante y divertida que la suya. Es importante recordar a los adolescentes que sólo están viendo fragmentos cuidadosamente seleccionados de la vida de una persona.

Obsesión por las redes sociales. Las redes sociales pueden consumir gran parte del tiempo de un adolescente, al grado que eso repercute sobre su trabajo escolar y sus relaciones. También es posible que se sienta enojado o ansioso cuando no las está usando. Si usted cree que su adolescente está demasiado involucrado con la redes sociales, pídale que determine si eso está mejorando o empeorando su vida.

Acoso cibernético. El acoso cibernético está causando grandes estragos sobre la salud mental de muchos adolescentes. Si su hijo está sufriendo acoso en línea, asegúrele que no es culpa de él, e intervenga para ayudar. Si averigua que su adolescente es quien está acosando, anímelo a pensar acerca del dolor que está causando, y trabaje con él para hacer enmiendas o resolver la situación de inmediato.

Recuerde que las redes sociales también tienen beneficios para la salud mental de los adolescentes. Pueden ayudarlos a sentirse menos aislados, fortalecer enlaces con amigos, y animarlos a compartir su creatividad y dones con los demás.

Fomente el uso inteligente de la tecnología

Promueva la positividad y la amabilidad. Recuerde a su adolescente que sea muy cortés con las personas en línea. Los demás no pueden ver la expresión de su hijo ni escuchar su tono de voz, de modo que es fácil que se malinterprete lo que diga. Por la salud mental de todos, anime a su hijo a usar las redes sociales sólo para comentarios positivos, y para ofrecer apoyo a los demás.

Enseñe pensamiento crítico. Anime a su hijo a verificar cuidadosamente los hechos, en especial para información que se encuentra en sitios de redes sociales. Lo que es más importante, se debe enseñar a los adolescentes a pensar por sí mismos: si consideran que algo no está bien, probablemente no lo esté. Las fotografías se modifican fácilmente, y los hechos a menudo se manipulan. Diga a su adolescente que utilice el sentido común y que confíe en sus instintos.

Céntrese en lo que en realidad importa. Fuera de las redes sociales existe todo un mundo: actividades, experiencias, relaciones. Recuerde a su adolescente que estas son las cosas que en verdad definen su salud y felicidad.

Establezca límites

Cuando se trata del uso de tecnología y de las redes sociales, su adolescente necesita límites para proteger la salud mental de él. Defina estos límites con claridad, y actúe con diligencia al hacer que se cumplan.

- ▶ **Designe horarios libres de tecnología.** Los adolescentes tienen dificultades para separarse de su teléfono por sí solos. Establezca horarios específicos cada día cuando se espera que toda la familia se desconecte.
- ▶ **Tenga acceso.** Haga saber a su adolescente que usted confiará en él en tanto no dé a usted un motivo para no hacerlo. Sin embargo, usted aún debe ser capaz de tener acceso a los dispositivos y las redes sociales de él en caso de una emergencia, o si usted sospecha que algo anda mal.
- ▶ **Ponga un buen ejemplo.** Limite su propio tiempo frente a una pantalla y en las redes sociales, y muestre a su adolescente que pasar tiempo haciendo cosas que le gustan, con las personas que disfruta, es una mejor manera de invertir su tiempo.

Cómo ayudar a su adolescente a permanecer tranquilo y relajado

Todos sentimos estrés, ansiedad o enojo en ocasiones. Cuando su adolescente se sienta de esta manera, tiene importancia que él cuente con diversas técnicas calmantes para ayudarlo a relajarse.

A continuación se describen brevemente algunas técnicas calmantes rápidas y fáciles que usted puede compartir con su adolescente.

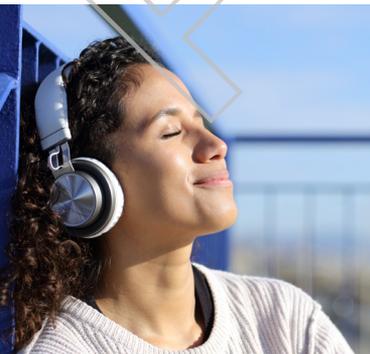
Técnicas calmantes

Respira profundamente y relaja tu cuerpo. Inspira a profundidad, cuenta hasta cuatro, y exhala con lentitud. Repite. A continuación tensa y relaja todos los músculos del cuerpo, desde la parte superior hasta la inferior. Hacer estas cosas envía señales al cerebro para que esté tranquilo.

Mantén un objeto en el cual centrarte. Un objeto en el cual centrarte es cualquier objeto al cual puedes dirigir tu atención cuando deseas sentirte calmado, como una pelota antiestrés o una piedra lisa.

Desafía pensamientos negativos. Cuestiona un pensamiento negativo al preguntarte: *“¿es probable que suceda esto?”* o pensar, *“incluso si sucede, puedo manejarlo”*.

Cambia tus pensamientos. Para ayudar a reenfocar tus pensamientos, visualiza una señal de color brillante que indique que te detengas, y a continuación visualiza algo positivo.



Meditaciones guiadas

Con la meditación guiada, una voz ayuda a su adolescente a relajar el cuerpo y centrarse en sus pensamientos. La meditación guiada está disponible en Spotify, y en aplicaciones como Meditation Studio y Calm.



Recursos de salud mental

Si su adolescente está luchando...

Sin importar la situación por la cual esté pasando su adolescente, no tiene que superarla solo. Hay recursos disponibles para él, y para la familia de usted.

- ▶ **National Suicide Prevention Lifeline:** llame al 1-800-273-8255 o chatee en línea en suicidepreventionlifeline.org. También puede llamar al 911 si su adolescente está en peligro y necesita ayuda de inmediato.
- ▶ **National Crisis Text Line:** envíe un mensaje de texto con la palabra HOME al 741741 para chatear en línea con alguien que pueda ayudar.
- ▶ **Activeminds.org** puede ayudar a usted a ponerse en contacto con un profesional de la salud mental en su área.
- ▶ **Go Ask Alice!** apoyado por un equipo de proveedores de atención médica y otros expertos de la Columbia University, este sitio es un lugar seguro para que los adolescentes hagan preguntas, y reciban respuestas acerca de la salud mental.
- ▶ **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA):** si su adolescente o alguien de su familia está lidiando con adicción y/o enfermedad mental, este sitio web puede conectar a usted con proveedores y centros de tratamiento.
- ▶ **Ok2talk.org:** este sitio web está apoyado por la National Alliance on Mental Illness (NAMI), y brinda un lugar seguro para que los adolescentes escriban un blog, compartan y obtengan apoyo.

“Una grieta pequeña no significa que estés roto; significa que se te puso a prueba y que no te desmoronaste.” Linda Poindexter

Cómo apoyar la salud mental de su adolescente

Este folleto contiene información importante sobre la comprensión de la salud mental. También proporciona consejos y recomendaciones para ayudar a usted a apoyar la salud mental y el bienestar de su adolescente.

WOODBURN PRESS

woodburnpress.com

Item 156-S