

[View this email in your browser](#)









Hola <<First Name>>,

Si le preocupa los cambios de humor de su hijo adolescente, los problemas sociales o las horas que pasa con el teléfono móvil - no está solo. Quizás su hijo, que antes era muy hablador, ahora responde con monosílabos. O quizás se pregunta si su ansiedad es "solo una fase" o algo más serio.

Esto es lo que todos los padres deben saber: entre los 13 y los 19 años, el cerebro de su hijo adolescente experimenta la mayor transformación desde la primera infancia. Acaba de dar un paso importante para aprender más sobre lo que puedes hacer para apoyarlos. Esta guía (que se envía por correo electrónico) está diseñada para ayudarte a comprender y apoyar la salud mental de su adolescente con claridad, compasión y confianza.

Durante los próximos 6 días, le enviaremos correos electrónicos cortos y prácticos que abordarán los siguientes temas:

- 
Día 1: Comprender el desarrollo de los adolescentes
- 
Día 2: Problemas de salud mental comunes, como la ansiedad y la depresión
- 
Día 3: Qué observar: cuándo preocuparse y cuándo simplemente estar atento
- 
Día 4: Navegando las redes sociales y el tiempo frente a la pantalla
- 
Día 5: Relaciones saludables y sexualidad – cómo influyen la salud emocional y el desarrollo
- 
Día 6: Construyendo resiliencia – maneras de ayudar a su hijo adolescente a afrontar situaciones, crecer y prosperar

Cada correo electrónico tarda solo 5 minutos en leerse e incluye consejos concretos que puede poner en práctica esta semana. Sin necesidad de licenciatura en terapia.

Aquí está la verdad:

Puede que su hijo adolescente actúe como si no le necesita, pero los estudios demuestran que los padres siguen siendo la influencia más importante durante estos años. Incluso cuando ruedan los ojos. Incluso cuando dan portazos. Incluso cuando parece que lo está haciendo todo mal.

Ya ha dado el paso más difícil al registrarse. Mañana empezaremos con lo básico, incluyendo tres maneras sencillas de saber si su hijo adolescente está pasando por dificultades o simplemente se está comportando como un adolescente normal.

Usted puede con esto, y nosotros le apoyamos.

Con cariño,

El equipo de la AAP de Illinois

¡Conéctese!



Copyright (C) 2026 Illinois Chapter, American Academy of Pediatrics. All rights reserved.

Our mailing address is:

310 South Peoria Street, Suite 304
Chicago, IL 60607

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe](#)