

[View this email in your browser](#)



Guía de salud mental preadolescente y adolescente para padres de Illinois

Día 1



¡Bienvenido de nuevo!

Seamos sinceros, criar adolescentes es complejo y a veces emocionalmente difícil. A medida que los adolescentes crecen y cambian, se enfrentan a nuevas presiones sociales, responsabilidades y cambios emocionales que pueden ser difíciles de afrontar - tanto para ellos como para ustedes.

Su hijo adolescente tiene muchas cosas pasando en su cerebro - durante la adolescencia se producen cambios importantes y fundamentales. Comprender la razón biológica detrás del comportamiento de su hijo adolescente cambiará la forma en que reaccionas, ante todo, desde los cambios de humor hasta las decisiones arriesgadas.

El cerebro de su adolescente en desarrollo

En este momento, la corteza prefrontal de su hijo, la parte del cerebro que se encarga de la planificación, la toma de decisiones y el control de los impulsos, está experimentando una importante transformación. No estará completamente desarrollado hasta que tengan veintitantos años. Mientras tanto, su centro emocional (la amígdala) ya está funcionando a pleno rendimiento.

Piénsalo de esta manera: Su hijo adolescente está conduciendo un coche deportivo (emociones intensas e impulsos sociales) con un permiso de conducir provisional (su capacidad de juicio aún está en desarrollo). Ellos tienen el acelerador, pero no han dominado los descansos.

Así es como se ve esto en casa:

- Resuelven problemas complejos de álgebra, pero "olvidan" su almuerzo tres días seguidos
- Se alteran por la marca "equivocada" de aperitivos, pero mantienen la calma durante las crisis reales
- Hacen planes elaborados para el fin de semana con sus amigos, pero no son capaces de organizar sus tareas
- Les preocupa mucho lo que piensen sus amigos y compañeros de clase, pero no parecen preocuparse en absoluto por sus inquietudes

Por qué esto es importante para la salud mental

Este período único del desarrollo cerebral hace que los adolescentes sean particularmente vulnerables al estrés, la ansiedad y la depresión. Sus respuestas emocionales son intensas, pero su capacidad para regular esas emociones aún está en desarrollo.

Es como tener todas las emociones, pero con solo la mitad de las herramientas para afrontarlas.

Prueba esto hoy

Cuando su hijo adolescente tome una decisión cuestionable, resiste la tentación de preguntarle: "¿Qué estabas pensando?".

En su lugar, prueba lo siguiente: "Cuéntame lo que pasó." Esto les ayuda a practicar cómo recordar y recordar sus acciones, reflexionar sobre si fueron las mejores para esa situación y aprender de ellas.

Recuerda: Su hijo adolescente no es difícil a propósito. Están desarrollándose en el mundo con un cerebro que es brillantemente capaz en algunas áreas y que todavía está en desarrollo en otras. Por lo tanto, cuando quiere compartir sus preocupaciones sobre una mala decisión, asegúrese de tener en cuenta el momento adecuado. Aunque pueda parecer tentador (¡o incluso importante!) hablar de sus preocupaciones de inmediato, a menudo es mejor tanto para usted como para su hijo adolescente tomar un momento (a veces incluso 24 horas) para reflexionar y calmarse antes de poder tener una conversación significativa.

Recursos útiles:

A lo largo de esta guía, compartiremos recursos confiables de [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org), el sitio web oficial para padres de la Academia Estadounidense de Pediatría, junto con otros enlaces recomendados por pediatras para ayudarlo a encontrar respuestas y apoyo adicional.

- [Etapas de la adolescencia](#)
- [Cómo hablar de salud mental con su hijo y el pediatra](#)

Mañana exploraremos problemas comunes de salud mental en los adolescentes.

Aguanta,

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](#)