

[View this email in your browser](#)



Hola <<First Name>>,

No se lo está imaginando— los adolescentes de hoy en día se enfrentan a más presión que nosotros, y como consecuencia, su salud mental está sufriendo. *Uno de cada tres adolescentes experimenta ansiedad y uno de cada cinco padece depresión.*

Estos años pueden generar presiones nuevas o más grandes para su hijo. Algunos de ellos pueden incluir:

- **Presiones académicas** — calificaciones, resultados de exámenes y admisiones universitarias
- **Actuación** — presión para destacar en los deportes, las artes u otras actividades extracurriculares
- **Horarios sobrecargados** — poco tiempo para descansar, relajarse o divertirse sin un plan preestablecido
- **Acoso escolar y ciberacoso** — en persona y por internet
- **Preocupaciones globales** — miedos relacionados con el clima, la guerra y otros acontecimientos o problemas mundiales
- **Discriminación** — experiencias de maltrato o violencia debido a su raza, género, orientación sexual, peso, religión, discapacidad, etc
- **Finanzas** — estrés provocado por la pobreza, la vivienda inestable o la falta de alimentos nutritivos
- **Efectos después del COVID** — la vida de los niños se vio muy alterada durante la pandemia

Cómo se manifiestan los problemas de salud mental

Si estas cosas están afectando la salud mental de su hijo adolescente, puede ser que al principio no sea obvio.



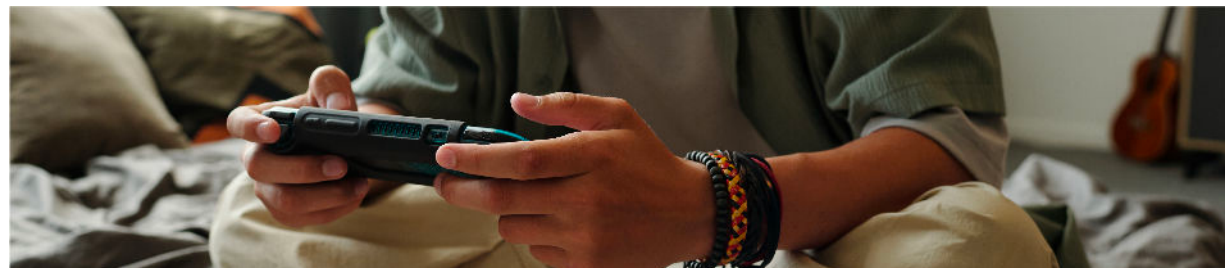
La ansiedad puede manifestarse de la siguiente manera:

- Dolores de estómago o de cabeza constantes antes de ir a la escuela
- Evitando a los amigos con los que antes les encantaba pasar el rato
- Alterarse por pequeños cambios en los planes
- Dificultad para conciliar el sueño o quedarse despierto hasta las 3 de la mañana "haciendo la tarea" (pero en realidad dándole vueltas a todo)



La depresión puede manifestarse de la siguiente manera:

- Irritabilidad y enfado, no solo tristeza
- Abandonando actividades que antes les encantaban ("La banda escolar es una tontería ahora")
- Dormir hasta las 2 de la tarde los fines de semana, sentirse agotados sin importar cuánto descansen
- "Estoy bien", repetido una y otra vez, aunque es evidente que está sufriendo
- Dolores de estómago o de cabeza constantes



El TDAH puede manifestarse de la siguiente manera:

- Comenzar 10 proyectos, sin terminar ninguno
- Olvidar cosas importantes, pero recordar a la perfección datos aleatorios de TikTok
- Reacciones emocionales que parecen totalmente desproporcionadas
- Ser capaz de concentrarse durante horas en videojuegos, pero no en sus estudios

Prueba esto hoy

Su hijo adolescente necesita saber que su salud mental es tan importante como su salud física. Mientras hacen algo tranquilo juntos (conducir, preparar la cena), diga: **"¿Sabes que vamos al médico para hacernos revisiones? Las revisiones de salud mental son igual de importantes. Si alguna vez estás pasando por momentos de estrés, ansiedad o simplemente te sientes mal, aquí estoy para ayudarte. Sin juzgar, solo para brindarte apoyo."** Si le ignoran, no pasa nada. Ha plantado la semilla.

Aquí tiene otras preguntas que puede hacer y que podrían obtener una respuesta de su hijo adolescente:

- "¿Cuál ha sido la parte más difícil de tu día últimamente?"
- "Me di cuenta de que pareces estresado por ¿Quieres hablar de ello?"
- "En una escala del 1 al 10, ¿cómo te encuentras realmente esta semana?"

Recuerda: No necesita tener soluciones. A veces, con solo decir "Eso suena realmente difícil" es suficiente. Validar lo que su hijo adolescente siente y experimentar es fundamental. Les permite saber que está ahí para ellos y que reconoce los desafíos a los que se enfrentan.

Recursos útiles:

- [La salud mental de los adolescentes: cómo saber cuándo su hijo necesita ayuda](#)
- [Serie de videos – Salud Mental](#)

Mañana hablaremos sobre cuándo debe preocuparse, cuándo debe esperar y cuándo debe pedir ayuda adicional en lo que respecta a los problemas de salud mental en los adolescentes.

Usted puede con esto,

El equipo de la AAP de Illinois

P.D. Cuidar de su propia salud mental no es solo autocuidado, sino que también le demuestra a su hijo adolescente que está bien pedir ayuda. Están observando cómo maneja el estrés, incluso cuando fingen que no lo hacen.

¡Conéctese!

