

[View this email in your browser](#)



Hola <<First Name>>,

Mientras los síntomas de salud mental varían de un niño a otro, usted tiene la ventaja de saber cómo es el comportamiento "normal" en caso de su hijo. Hoy vamos a hablar de confiar en nuestros instintos y de saber cuándo la preocupación debe convertirse en acción.

La línea de tiempo que importa

Esto es lo que muchos padres no se dan cuenta: **Tener una mala semana es normal. Un mes malo requiere atención. Una mala temporada exige medidas.**

¿Un síntoma durante unos pocos días? Eso es ser humano. ¿Varios síntomas durante semanas? Es hora de investigar más a fondo.



Luces verdes: Típicas turbulencias de la adolescencia (observar con compasión)

Estos suelen pasar por su propia cuenta:

- Cambios de humor que duran horas, no días
- Declaraciones ocasionales de "odio todo" (especialmente los lunes por la mañana)
- Dormir hasta tarde los fines de semana pero manteniendo la presencia regular a la escuela
- Drama entre amigos que se resuelve en una semana
- Estrés antes de los exámenes importantes que disminuye después



Luces amarillas: Es hora de prestar más atención

- **El patrón de distanciamiento:** Su hijo sociable de repente siempre está "demasiado cansado" para hacer planes. Están físicamente en casa, pero emocionalmente ausentes.
- **El aumento de la ira:** Todo los hace enojarse. Elegir la marca de cereales equivocada provoca un berrinche. Un cambio de planes desata la ira. Su niño tranquilo se ha convertido en una bomba de relojería.
- **La prisión de la perfección:** Están estudiando hasta las 3 de la mañana para un examen que solo vale el 2% de su calificación. Un B + los envía en espiral. No pueden empezar el proyecto porque quizás no sea "perfecto".

Qué hacer: Inicia conversaciones. Utiliza los guiones de ayer. Documenta lo que está viendo. Considera la posibilidad de llamar a su pediatra para que le guíe.



Luces rojas: Es hora de buscar ayuda profesional

NO ESPERES – SOLICITA AYUDA SI VES ALGUNA DE ESTAS COSAS:

- Marcas de autolesiones (cortes, quemaduras, hematomas inexplicables)
- Hablar de la muerte, incluso "en broma"- "Todos estarían mejor sin mí"
- Regalar posesiones preciadas o despedirse
- Mejora repentinamente y drástica del estado de ánimo tras una depresión profunda (puede indicar un plan)
- Cambios extremos de peso en cualquier dirección
- Rechazo total para ir a la escuela durante varios días
- Consumo de sustancias para afrontar las emociones
- Comportamientos sexuales de riesgo o relaciones con dinámicas de poder preocupantes

Su plan de acción

- **LUZ VERDE:** Sigue queriéndolos incluso en los momentos difíciles. Manténgase disponible.
- **LUZ AMARILLA:** Programe una cita con el pediatra. Puede decir: "He notado algunos cambios que me preocupan. ¿Podríamos hablar sobre una evaluación de salud mental?"
- **LUZ ROJA:** Llame a su pediatra HOY MISMO. Si no están disponibles, llame al 988 (línea de ayuda para casos de suicidio y crisis) o visite a la sala de emergencias para obtener orientación inmediata.

Lo más importante que hay que recordar

Si observa uno o más de estos síntomas, habla con su hijo adolescente con calma y pregúntale sobre su bienestar mental y emocional de una manera que le permita compartir sus sentimientos abiertamente con usted. Esté disponible, pero no sea agobiante.

No está exagerando. Si su intuición le dice que algo anda mal, hazle caso. Es mejor que un pediatra le tranquilice a que espere demasiado tiempo. La salud mental es salud - no esperaría para tratar una fractura, así que no espere para abordar el dolor emocional.

Recursos útiles:

- [La salud mental de los adolescentes: cómo saber cuándo su hijo necesita ayuda](#)
- [Riesgo de suicidio adolescente: qué deben saber los padres](#)

Mañana abordaremos el tema de las redes sociales y las pantallas.

Confíe en usted mismo — usted puede con esto,

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](#)