

[View this email in your browser](#)



Hola <<First Name>>,

Es realmente importante que los adolescentes aprendan a aceptarse a sí mismos y a creer en sus propias capacidades. ¿Están cometiendo errores? ¡Eso es algo bueno! Los errores ayudan a los adolescentes a desarrollar la autoestima, a aprender lecciones importantes y a asumir la responsabilidad de sus actos. Enfrentarse a desafíos o momentos difíciles puede enseñarle a su hijo adolescente que es lo suficientemente fuerte como para superar las dificultades e incluso para hacer las cosas de manera diferente la próxima vez. Esta habilidad se llama desarrollando resiliencia- la capacidad de recuperarse y seguir adelante. Es algo que los adolescentes necesitarán a lo largo de toda su vida.

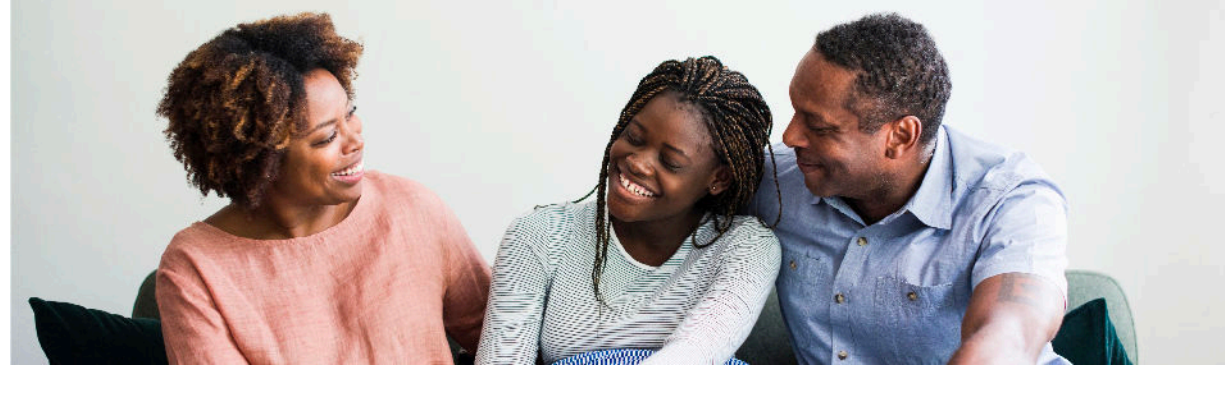
Aquí tiene algunas maneras sencillas de ayudar a su hijo adolescente a desarrollar resiliencia:

- Fomenta que pasen tiempo con amigos, mentores y familiares que los apoyen
- Haz que su hogar sea un lugar seguro, tranquilo y acogedor
- Habla con voz tranquila, incluso durante las discusiones
- Mantén rutinas como comidas regulares, horarios de sueño y actividades que aporten estabilidad
- Sé comprensivo con su hijo adolescente. Los errores son parte del aprendizaje. Ayúdale a aprender a perdonarse a sí mismo
- Ayuda a su adolescente a desconectarse o a tomarse descansos de las redes sociales o de las cosas que le causan estrés
- Fomenta el autocuidado: dormir lo suficiente, comer sano, hacer ejercicio y tener tiempo libre son aspectos importantes
- Divide los problemas grandes en pasos más pequeños y fáciles de gestionar
- Ayuda a su adolescente a expresarse a través de la escritura, el arte, la música, los deportes o la conversación
- Anima a su hijo adolescente a ayudar a los demás
- Voluntariado puede generar un sentido de propósito y conexión
- Recuérdale a su hijo adolescente que los momentos difíciles no duran para siempre

Recuerda que la resiliencia se desarrolla con el tiempo. Una de las mejores maneras de apoyar a su hijo adolescente es escuchándolo y resistiendo la tentación de solucionarle todos sus problemas. Si los desafíos parecen demasiado grandes para afrontarlos, obtener ayuda adicional puede marcar una gran diferencia.

Prueba esto hoy

Pregúntale a su hijo adolescente: "¿Puedes recordar alguna vez en la que algo fue realmente difícil, pero lograste superarlo? ¿Qué te ayudó a seguir adelante?" Esto les ayuda a ver su propia fortaleza y a recordar que ya han superado situaciones difíciles anteriormente.



Si su hijo adolescente necesita apoyo para su salud mental, ¿cómo será ese apoyo?

Si se está imaginando a un adolescente reacio al que obligan a ir a terapia o a tomar medicamentos que dan miedo, respira hondo. El apoyo a la salud mental que se ofrece hoy en día es diferente, y mejor, de lo que cabría esperar.

Terapia

Olvídate de la versión cinematográfica de la terapia, con un adolescente tumbado en un sofá hablando de su infancia (¡todavía la está viviendo!). La terapia moderna podría incluir:

- Jugar videojuegos mientras se habla (¡sí, en serio!)
- Crear arte o música para compartir sentimientos
- Caminar y hablar en lugar de estar sentado en una oficina
- Sesiones grupales con otros adolescentes que le entienden
- Reunión familiar para mejorar la comunicación (advertencia: es posible que descubras que tú también necesitas cambiar)
- Aprender habilidades prácticas como calmar los ataques de pánico o desafiar los pensamientos negativos

Medicamentos (Quizás sí, quizás no)

Qué son:

- Herramientas que pueden ayudar a que el cerebro de su adolescente trabaje a su favor, no en su contra
- A menudo son temporales y siempre están monitoreada de cerca
- A veces, la diferencia entre simplemente salir adelante y prosperar

Lo que no son:

- Píldoras mágicas de la felicidad que cambian la personalidad de su hijo adolescente
- Una señal de que has fallado como padre o madre
- Medicamentos de por vida
- La "salida fácil" (¡controlar la medicación requiere esfuerzo!)

¿Qué más puede ayudar?

Estos métodos no sustituyen el tratamiento, pero pueden marcar una gran diferencia:

- **Hacer ejercicio:** tan solo 30 minutos son suficientes para mejorar el estado de ánimo de forma natural (¡sí, caminar también cuenta!)
- **Rutinas de sueño:** acostarse y levantarse a la misma hora todos los días ayuda mucho
- **Aplicaciones de atención plena:** como Calm o Headspace para los adolescentes (Puede ser que su hijo adolescente ponga los ojos en blanco, pero vale la pena intentarlo)
- **Actividades creativas:** música, arte, escritura o construcción - cualquier cosa que permita expresar los sentimientos

Está haciendo un gran trabajo apoyando a su hijo adolescente en los altibajos de la vida. Aguanta ahí - la resiliencia es un viaje, no una carrera.

Recursos útiles:

- [Formas cotidianas de hablar de salud mental: consejos para familias](#)
- [Resiliencia para los adolescentes: ¿Tienen capacidad de recuperación?](#)

¡Mañana repasaremos todo lo que han leído y planificaremos los próximos pasos para este camino que hemos comenzado juntos!

Con admiración por el arduo trabajo que están realizando,
El equipo de la AAP de Illinois

¡Conéctese!

