

[View this email in your browser](#)



## Resumen de la guía de salud mental preadolescente y adolescente para padres de Illinois



### ¡Lo hizo!

Apareció. Leyó estos correos electrónicos. Está empezando a pensar de forma diferente sobre la salud mental de su hijo adolescente. Eso es enorme.

### Durante la última semana, ha aprendido:

**Día 1:** Por qué el cerebro de su adolescente, que aún está en desarrollo, lo hace vulnerable en este momento

**Día 2:** Cómo se manifiestan realmente los problemas de salud mental en los adolescentes

**Día 3:** La diferencia entre la turbulencia típica y las señales de alerta

**Día 4:** Cómo abordar las redes sociales y el tiempo frente a la pantalla de forma conjunta

**Día 5:** Formas de construir relaciones seguras y saludables que fomenten su crecimiento

**Día 6:** Cómo desarrollar la resiliencia y por qué es importante para la salud a lo largo de toda la vida

### Su plan de acción para el futuro

#### ✓ Ahora mismo:

- Guarda estos correos electrónicos como referencia
- Mantén UNA conversación con su hijo adolescente utilizando los guiones que le hemos proporcionado
- Empieza a observar con compasión, no con juicio

#### ✓ Esta semana:

- Si tiene alguna preocupación, programa una cita con su pediatra
- Establezcan UNA zona o un horario familiar sin pantallas
- Dile directamente a su hijo adolescente: "tu salud mental es tan importante como tu salud física"

#### ✓ Este mes:

- Haz un seguimiento de todas las derivaciones o recomendaciones
- Pregunta semanalmente: "¿En una escala del 1 al 10, cómo te sientes realmente?"
- Demuestre habilidades saludables para afrontar las situaciones difíciles (ellos están observando, incluso cuando parece que no lo hacen)

#### ✓ Recuerda siempre:

- Confía en su instinto - conoce mejor a su hijo
- La perfección no existe - el progreso es el objetivo
- Los días malos son normales, los meses malos requieren atención
- No está solo en esto

### Recursos para tener a mano:

- Línea de crisis: [988](tel:988) (Línea de ayuda para la prevención del suicidio y la gestión de crisis)
- [Envía un mensaje de texto AYUDA a 741741](#): una línea de texto de crisis
- Número de teléfono de su pediatra para emergencias fuera del horario de consulta
- Línea de salud mental de su seguro
- Encuentra una terapeuta [Psychology Today](#).
- [AAP recursos de salud mental](#)

Puede encontrar todos los recursos vinculados a esta serie [aquí](#).

Criar a un niño requiere paciencia y mucho amor. Esto es sólo una pequeña parte de todo lo que está haciendo para ayudar a su hijo adolescente a prosperar. Puede que su hijo adolescente no lo diga (y probablemente no lo hará), pero tener un padre que intenta comprender, que aprenda y que está presente incluso en los momentos difíciles, marca una gran diferencia.

**Usted puede con esto, y nosotros le apoyamos. Esto no es un adiós -es "nos vemos en la consulta del pediatra".**

**Recuerden:** los pediatras son sus aliados y siempre están dispuestos a brindarles apoyo a ustedes y a sus hijos adolescentes cuando necesiten orientación o ayuda adicional.

**En caso de duda, ponte en contacto. Estamos aquí para ayudarle en cada paso del camino.**

### ¡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](#)