

Guía de salud mental para preadolescentes y adolescentes para padres en Illinois

Recursos

Día 1: Entendiendo el crecimiento adolescente

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

Día 2: Problemas comunes de salud mental en adolescentes, como la ansiedad y la depresión

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

Día 3: Qué buscar - cuándo preocuparse y cuándo estar atento

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

Día 4: Redes sociales y tiempo de pantalla

- [Lo bueno y lo malo de las redes sociales para la salud mental de los adolescentes](#)
- [Las redes sociales y la salud mental de su hijo: qué dice la investigación científica](#)
- [Los niños y el tiempo frente a la pantalla: guía de las 5 “C” del uso de pantallas](#)
- [Plan familiar de uso de pantallas](#)
- [Common Sense Media - en español](#)
- [¿Quiere información confiable sobre salud infantil?: ¡siga a nuestros pediatras!](#)
- [Videojuegos poco saludables](#)

Día 5: Relaciones saludables - su impacto en la salud y el desarrollo emocional

- [Relaciones sanas basadas en el respeto: consejos para adolescentes](#)
- [Cómo ayudar a los adolescentes a tomar decisiones sobre cuestiones relacionadas con el sexo: consejos para padres](#)
- [Salir del clóset: información para padres de adolescentes de la comunidad LGBTQ](#)
- [Sexo, identidad de género y pubertad](#)
- [Cómo hablar sobre el sexo con su hijo](#)
- [Prevención de las enfermedades transmitidas sexualmente](#)
- [El amor es respeto: Línea directa nacional para denunciar el abuso en el noviazgo adolescente](#)

Día 6: Desarrollando la resiliencia - maneras de ayudar a tu adolescente a afrontar las dificultades, crecer y prosperar

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

Resumen de la serie sobre salud mental adolescente

- Línea de crisis y suicidio: [988](#)
- Número de teléfono de su pediatra fuera del horario de consulta
- Línea de salud mental de tu seguro
- Encuentra una terapeuta – [Psychology Today](#) (en inglés)
- [AAP recursos de salud mental](#)
- Línea de texto de crisis: [envía un mensaje de texto AYUDA a 741741](#)

