

# UN TRABAJO EN PROGRESO: DENTRO DEL CEREBRO ADOLESCENTE

## CONCEPTOS BÁSICOS DE LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES

25+

Edad promedio del desarrollo completo del cerebro.



### Un cerebro en crecimiento

La última parte del cerebro que se desarrolla es el lóbulo frontal que controla el razonamiento, lógica, e impulsos.

Esto significa que los jóvenes son más probable ha:

- Guiarse por impulsos y/o sentimientos
- Decir lo que piensen
- No considerar las consecuencias
- Tomar riesgos/ participar en conductas de riesgo
- Tener un pensamiento de una sola pista: se trata de mí



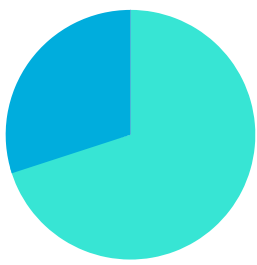
Uno de cada cuatro niños en los Estados Unidos recibe el apoyo necesario para su salud mental.

### Señales de alerta de salud mental en jóvenes

- Perdida de interés
- Aislamiento
- Sentimientos de enojo o ansiedad
- Dificultad manejando sentimientos
- Problemas para dormir
- Comportamientos obsesivos
- Uso de sustancias
- Comportamiento agresivo
- Pensamientos de hacerse daño a ellos mismos o a los demás.
- Escuchando voces
- Cambios en su personalidad



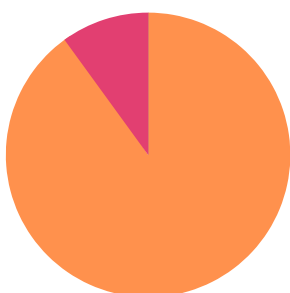
Otros juveniles  
30%



Juveniles en el sistema  
70%

Aproximadamente 70% de los jóvenes que ingresan al sistema judicial juvenil tienen un trastorno de salud conductual diagnosticable.

Ningún historial de trauma  
10%



Historial de trauma  
90%

Aproximadamente 90% de los jóvenes que ingresan al sistema judicial juvenil han sido expuestos a trauma.

### TRAUMA

Un evento o conjunto de eventos que causan que una persona se sienta amenazado de forma inestable debido a su participación directa o indirecta como testigo.

#### Eventos intencionales

Abuso (físico, emocional, sexual)  
Violencia domestica

#### Otros eventos

Accidentes  
Desastres naturales y guerra  
Una muerte de repente de un ser querido

REACCIONES/RESPUESTAS A TRAUMAS  
PUEDEN SER INMEDIATOS O RETRASADO

#### Señales de advertencia de trauma

- Sentimientos de tristeza, ansiedad, o enojo
- Problemas concentrándose o durmiendo
- Síntomas físicas (dolor de estómago, dolor de cabeza, fácilmente asustado)
- Enseñando señales de miedo

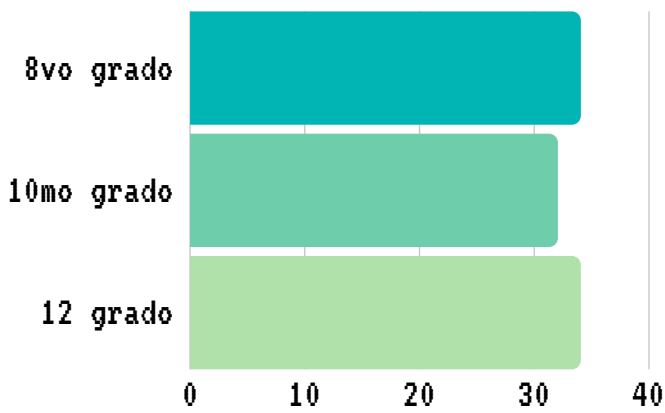


# MEJORANDO EL PROCESO DE DESARROLLO

## CONSEJOS PARA PADRES Y CUIDADORES

### Hablando con niños para que escuchen y escuchando a niños para que hablan

- Manteniendo una comunicación abierta y honesta con su hijo/a
- Hagan pregunta, mantenga interés en la vida de su hijo/a
- Modele comunicación adecuada y manejo de emociones
- Establezca un ambiente donde los jóvenes puedan abrirse sobre cualquier lucha
- Escuche e intente entender, en vez de despedir o sermonear
- Sea abierto a un compromiso si ay espacio para negociar
- Reflexiona sobre lo que escuchaste sobre loque dijieron



Datos de La Encuesta de Jóvenes de Illinois del 2018 enseñan que más del 30 % de estudiantes en el 8vo, 10mo, y 12 grado en las escuelas del Condado de Kane identifican sentimientos de depresión (tristeza y sin esperanza) dentro de los últimos 12 meses.

### Di lo que crees y cree en lo que dices

- Establezca confianza cumpliendo con lo que diga
- Proporción consistencia en las expectativas
- Enseñe compromiso y ofrecer claridad

### Prevenir explosiones

- Conozca las señales que el joven se está empezando a agitar
- Retírese de la conversación cuando aparezcan señales de advertencia y tome un descanso
- Dígame al joven que tome un descanso y practique sus habilidades de afrontamiento
- Debe alejarse de la situación si el/la joven sigue alterándose
- Evite seguir a la persona cuando está tomando un descanso.
- Puede seguir la conversación después.
- No te dirijas a las cosas cuando el/la joven está molesto/a o bajo la influencia

Cuando las aviones les explica cómo usar las mascarillas de oxígeno en los aviones, les dice a los pasajeros que se pongan sus mascarillas de oxígeno antes de ayudarle a los demás.



Igual, con los papas o cuidadores deben asegurarse que resuelvan sus propias emociones antes de abordar cualquier inquietud con sus hijos.

### Recursos

#### Kane County Behavioral Health Services Portal

Guía de recursos sobre servicios de salud del comportamiento en el condado de Kane  
[www.wesupportmentalhealth.org](http://www.wesupportmentalhealth.org)

#### United Way - 211 line

Un número de teléfono que no es de emergencia las 24 horas que conecta a las personas con información y servicios esenciales de la comunidad.

#### SASS - Screening, Assessment, and Support Services

Respuesta de crisis de salud mental en todo el condado para jóvenes.  
1-800-345-9049

#### CCBYS - Comprehensive Community Based Youth Services

Respuesta de crisis y servicios de intervención para jóvenes y familias.  
(708) 679-8100

#### NAMI - National Alliance on Mental Illness

Abogacía, educación, y apoyo para individuales que viven con enfermedad mental y sus familias.  
[www.nami.org](http://www.nami.org)

"Crianza no es una práctica, es una experiencia de aprendizaje diario"  
- Desconocido-

Fondos proporcionados en su totalidad o en parte por el Departamento de Recursos Humanos División de Familia y Servicios Comunitarios.