



Capuchino High School

Bienestar del Adolescente

1/26/17

Presentado por el equipo de Consejeros del Bienestar Familiar:

Alexis Becerra, Lucero Govea & Rebecca Bucher

Consejeras de Bienestar Familiar

Coordinadora de Bienestar Familiar

Agitar una botella de soda



El cerebro bajo estrés



Psicóloga Alejandra Molina

El desarrollo del cerebro adolescente

<https://www.youtube.com/watch?v=XVqjf6z92Dc>

El cerebro del adolescente es diferente

- **El cerebro no está totalmente desarrollado hasta los 25 años!!!**
 - La corteza prefrontal, donde la lógica y el razonamiento ocurren, es la última parte en desarrollarse totalmente
- **Ellos no tienen conciencia periférica**
 - No pueden ver/oír más allá de su inmediatez (a veces literalmente)
- **Su parte emocional del cerebro (sistema límbico) sus áreas emocionales del cerebro son muy sensibles y sus áreas racionales están menos desarrolladas**
 - Por esto ellos son más sensibles y emocionales en sus años preadolescencia y adolescencia
 - De hecho tiene que ver menos con las hormonas y más con el desarrollo del cerebro
- **Adolescentes necesitan dormir más (9.35 horas por noche)**
 - La falta de sueño puede llevar a irritabilidad, depresión y a ser impulsivos



Datos de la tendencias de la salud mental de los adolescentes

De la encuesta de Niños Sanos de California (California Healthy Kids) 2013–15

Tristeza crónica o sentimientos desesperanzados los último 12 meses

Grado 9	Grado 11
31.7%	33.8%

Considera seriamente intentar suicidarse, los últimos 12 meses

Grado 9	Grado 11
19.3%	18.7%

De la encuesta de Niños Sanos de California (CHS) 2013–15

Tristeza crónica o sentimientos desesperanzados los último 12 meses

Grado 9	Grado 11
26 %	31%

Considera seriamente intentar suicidarse, los últimos 12 meses

Grado 9	Grado 11
14%	12%

Lo que hemos observado en CHS



Comportamiento Adolescente

Comportamientos adolescentes apropiados para el desarrollo	Comportamientos adolescentes que causan preocupación
Querer pasar más tiempo con los amigos y menos tiempo con la familia	No querer pasar tiempo ni con la familia ni con los amigos (evitando toda actividad social)
Resistencia a levantarse temprano para ir a la escuela	Negación absoluta para ir a la escuela—específicamente si este comportamiento pasa de repente y es acompañado por otros signos de depresión o estrés
Necesitan más tiempo para dormir o crece su apetito en el crecimiento	Cambios repentinos en los niveles de energía, como: dormir tiempos muy largos o no poder dormir, cambios repentinos en el apetito como comer de más o dejar de comer resultando en cambios drásticos en su peso
Tristeza o ansiedad seguida por peleas con los amigos o terminar relaciones amorosas	Tristeza y ansiedad que no puede superar y no se mejora y se intensifica después de unos días o hasta semanas

Comportamiento Adolescente

Comportamientos adolescentes apropiados para el desarrollo	Comportamientos adolescentes que causan preocupación
Empezar a tomar algunos riesgos–experimentar con experiencias sexuales, alcohol, drogas (<i>no todos los adolescentes toman estos riesgos</i>)	Tomar riesgos extremos y/o comportamientos delictivos, incluyendo no seguir las reglas de los padres, de la sociedad, hacerse daño a sí mismo como forma de soltar su emociones
Dar su amor a una mascota para sentir confort o bienestar en lugar de a sus padres o amigos	Lastimar deliberadamente las mascotas o torturar o hasta matar a un animal
Preocuparse demasiado por su apariencia física y tratar de ser aceptado entre sus amigos	Cambios repentinos y significativos en la manera de comer, hacer ejercicio en exceso, y otros indicadores de algún desorden alimenticio
Cambios de humor, emocionales, y estar mas sensibles	Altos y bajos emocionales , periodos prolongados de tristeza o irritabilidad

Que se puede hacer?



Hable con su adolescente!

Anime a su hijo/a a hablar:

1. Permita a su hijo/a a expresar sus puntos de vista
2. Demuestre respeto a su hijo/a
3. Reconozca y valide los sentimientos de su adolescente
4. Asegurarse que usted entiende lo que él/ella dijo repítalo de nuevo
5. Dele su total atención a su adolescente
6. Ponga un tiempo específico para hablar con su hijo/a
7. Manténgase callada/o cuando ellos estén hablando
8. Escuche lo que su hijo/a tiene que decir
9. Dejelo/a que trate de resolver sus problemas
10. Use comportamientos de apoyo/animar
11. Si usted está preocupado/a por la seguridad de su hijo/a no tenga miedo de preguntarle



Pida ayuda en su escuela.



- *Personal de confianza
- *Consejeros Académicos
- *Encargado del Caso (Educación Especial)
- *Consejeros de Bienestar
- *Coordinadora de Participación Familiar: Dulce Hatch
- *Oficial de la Policía de la escuela: Scott Rogge
- *Directora, Subdirectores y Supervisora de Disciplina y Asistencia

Recursos comunitarios

APOYO CONFIDENCIAL

- ★ Línea de crisis (Texto): Text “Start” to 741-741
- ★ Starvista 24/7 Linea de crisis: (650) 579-0350
- ★ Línea de apoyo para padres 24/7 – Star Vista: (650) 579-0358

PARA SERVICIOS DE CONSEJERÍA

- ★ Referencia de su pediatra para servicios de consejería (BHRS) Access en Condado de San Mateo 800/686-0101; TDD 800/943-2833
- ★ Agencias comunitarias, como StarVista y otros

En caso de emergencia de salud mental/emocional (daño a sí mismo o a otros)

Llame al 9-1-1 o vaya al hospital mas cercano

Servicios de Emergencias Psiquiátricas (PES) están disponibles:

Mills-Peninsula Medical Center

1501 Trousdale Drive, Burlingame, CA 94010

Phone: (650) 696-5915

San Mateo Medical Center

222 West 39th Ave., San Mateo, CA, 94403

Phone: (650) 573-2662

Busque ayuda inmediata:

Si usted o alguien que conoce está experimentando una emergencia de salud mental o está en una situación de vida o muerte, llame al 9-1-1 y diga: “Estoy llamando porque tengo una emergencia de salud mental y necesito un Oficial entrenado para intervenir en una crisis.

Todos queremos proteger a las personas que amamos pero a veces no podemos hacerlo por nosotros mismos. Si un miembro de su familia o amigo está en una crisis de salud mental o en riesgo de hacerse daño a sí mismo o a otros, llame a la policía. Aunque su ser querido pueda enojarse o tener miedo, esto es por la seguridad de todos.

Referencias

California Health Kids Survey, 15th Biennial Statewide Survey 2013–2015,
http://surveydata.wested.org/resources/Biennial_State_1315.pdf

Centers for Disease Control & Prevention, <http://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/data.html>,
http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr65/nvsr65_05.pdf,
<https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/suicide-datasheet-a.pdf>

County of San Mateo Health System, <http://www.smchealth.org/mh911>

Georgetown Behavioral Health Institute, <http://www.georgetownbehavioral.com/node/1166>

National Institute of Mental Health, www.nimh.nih.gov

Dra. Alejandra Molina, *El desarrollo del cerebro adolescente*

Gracias por su atencion

Si tiene alguna pregunta confidencial no dude en llamarnos.

Lucero Govea (650) 558-2776

Alexis Becerra (650) 558-2749

Rebecca Bucher (650) 667-1558