



Crece Fortalecido emocionalmente, Brillar con mayor intensidad

Conectarse con su adolescente

Hannah Leib Schlichter, Trabajadora Social Clínica con Licenciada
Presentado y actualizado en 2025



Lo que espero que podamos aprender de nuestro tiempo hoy



Aprender más información sobre el cerebro y el desarrollo de los adolescentes



Aprender técnicas para mantener una mejor conexión emocional con los hijos adolescentes



Representación de situaciones difíciles

Soy una defensora apasionada y experimentada en el ámbito de la salud mental de los niños



Hannah Leib

Schlichter, LCSW (Trabajadora

Social Clínica con Licenciada)

Terapia Infantil

Crecer y Brillar



- Extenso trabajo en la vida real, brindando terapia a más de **250 niños**, cada uno con una historia y antecedentes únicos.
- Propietaria de ***Grow and Glow Child Therapy LA (Crecer y Brillar, Terapia Infantil LA) en Belmont Heights***. Me especializo en trastornos de ansiedad, Trastorno Obsesivo-Compulsivo (OCD, según sus siglas en inglés), autoestima, crianza de los hijos, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (ADHD, según sus siglas en inglés) y divorcio en niños y adolescentes
- Anteriormente trabajé como Terapeuta Infantil Principal para un refugio de violencia doméstica del condado de Los Ángeles
- **Pasión de toda la vida por la salud mental en niños y adolescentes** enfocada en la acción y los resultados
 - **Me otorgaron una beca *Fulbright*** para educación en salud mental en Bulgaria.
 - **Fundé *THRIVE en Claremont Colleges*** como la primera organización dirigida por estudiantes enfocada en la salud mental.
 - **USC con Maestría en Trabajo Social y *Hebrew Union College* con Maestría en Gestión de Organizaciones sin Fines de Lucro**



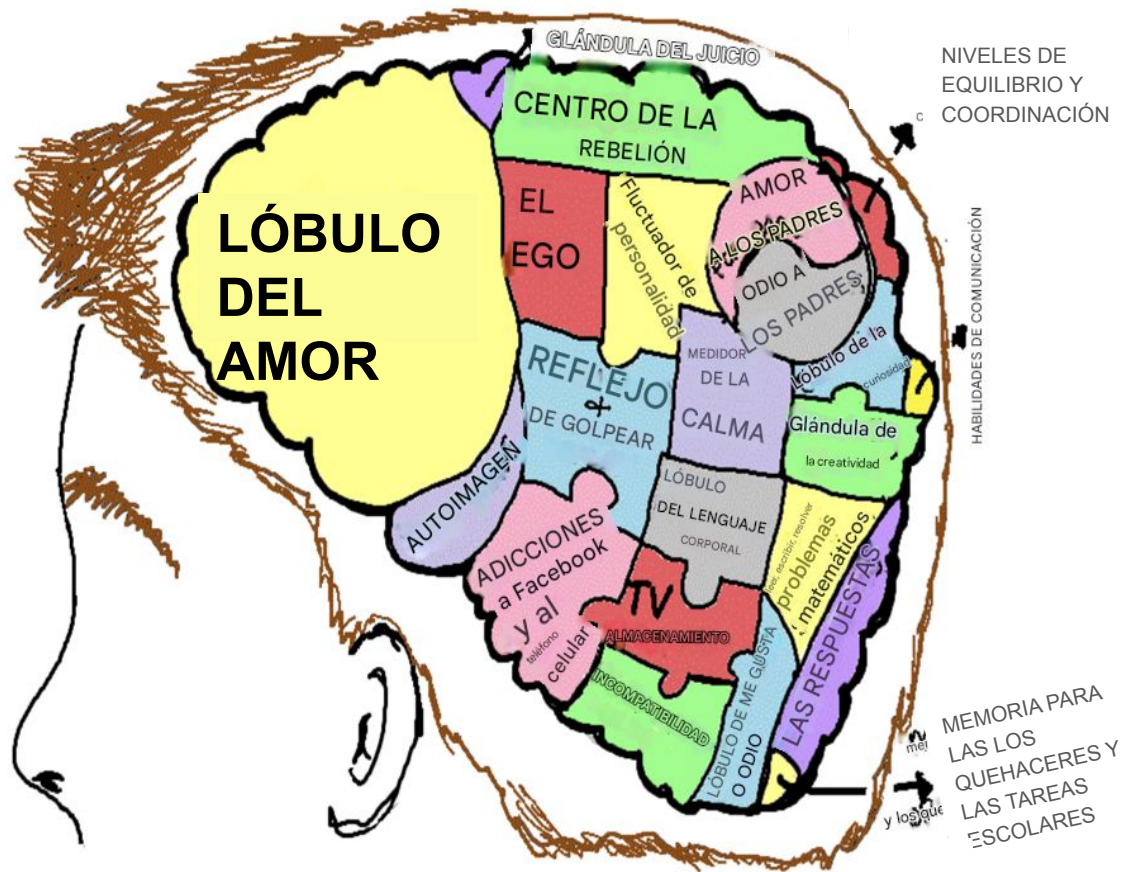
Los adolescentes son...



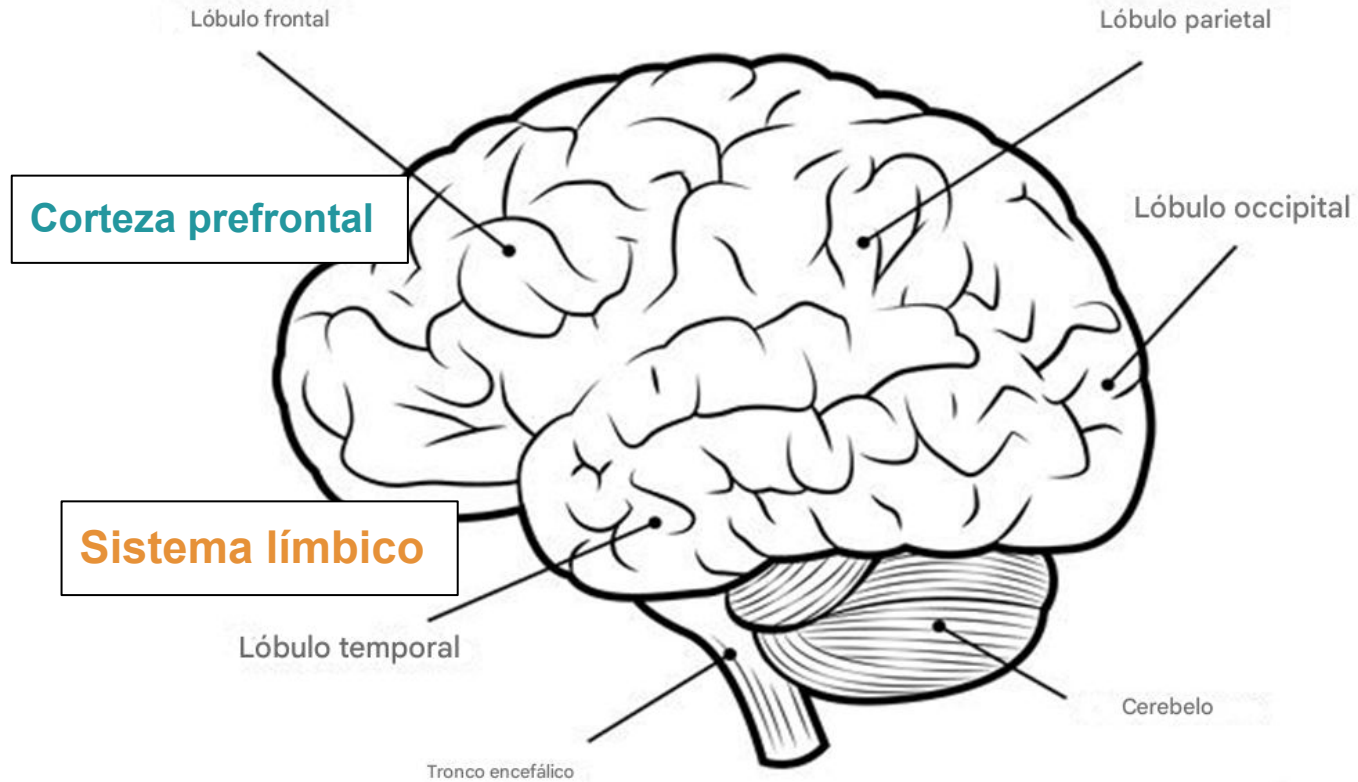
<https://www.menti.com/al5ruqu7u66a>



EL CEREBRO ADOLESCENTE PROMEDIO



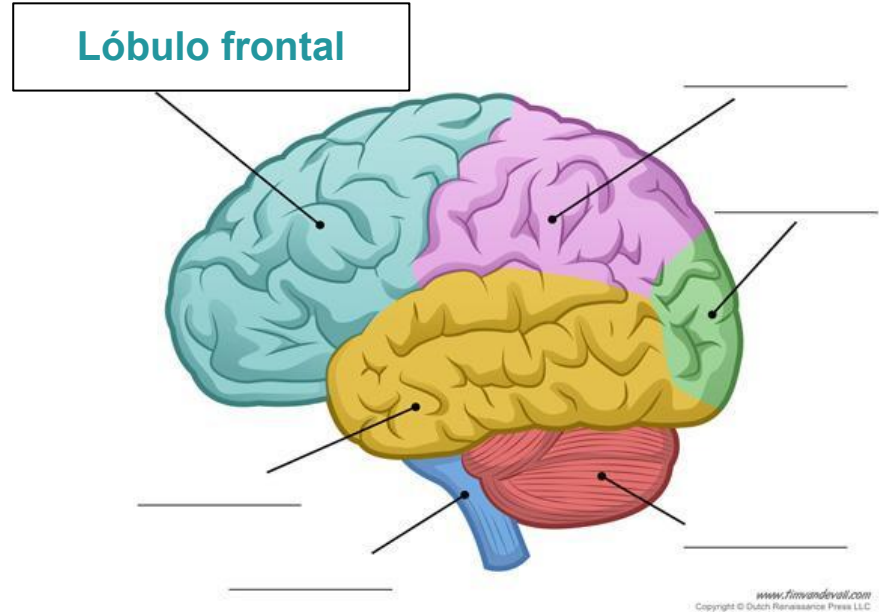
Partes del cerebro



Lóbulo frontal - Corteza prefrontal

● Azul = Corteza prefrontal (cerebro pensante)

- Controla la planificación, el control de impulsos y la toma de decisiones.
- Todavía está en construcción en la adolescencia → Lento para regular las emociones

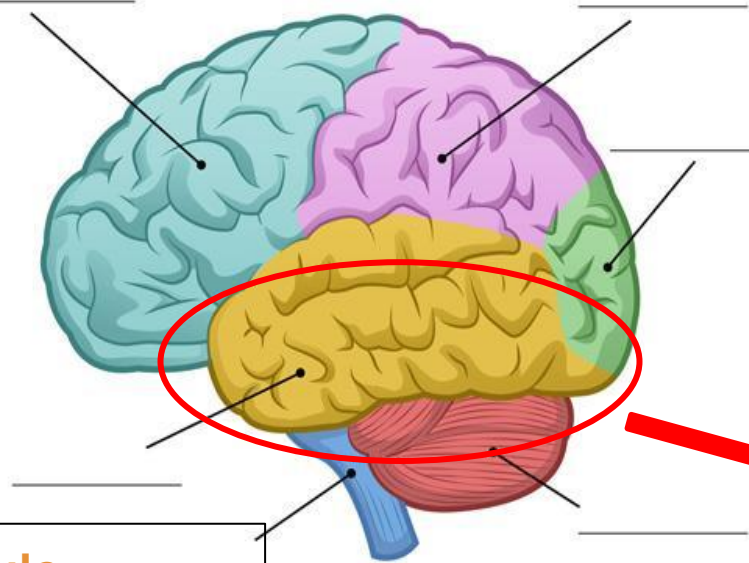


Lóbulo temporal - Sistema límbico

● **Amarillo = sistema límbico**
(cerebro emocional)

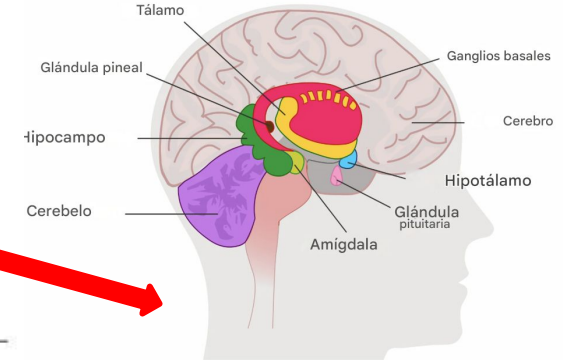
- Incluye la amígdala y el centro de recompensa
- Completamente activo en los adolescentes → Impulsa grandes emociones, cambios de humor y reacciones impulsivas.

Lóbulo temporal



www.timvandevall.com
Copyright © Dutch Renaissance Press LLC

Sistema límbico



Comprender el cerebro adolescente: una época de rápido desarrollo cerebral

La Corteza Prefrontal (PFC, según sus siglas en inglés) aún está en desarrollo

- La PFC es responsable del control de impulsos, la toma de decisiones, la planificación
- La PFC madura completamente hasta mediados o finales de los 20 años.

El sistema límbico es muy activo

- Esta área controla las emociones y los comportamientos de búsqueda de recompensas
- Se desarrolla antes de la PFC
- Este desequilibrio hace que los adolescentes sean más reactivos emocionalmente y propensos a tomar riesgos.
- Esto crea un “cerebro que busca recompensas y no tiene frenos”.

El sistema de recompensas es extremadamente sensible

- Los adolescentes experimentan una respuesta más fuerte de dopamina a las recompensas y la aprobación social.
- Altamente motivado por las relaciones con los compañeros y la gratificación instantánea.

La dopamina y la aprobación de los compañeros



En todas las culturas, a lo largo del tiempo, **la adolescencia es una etapa crítica para alejarse de la dependencia de los cuidadores.**



Los adolescentes necesitan **construir relaciones más allá de su familia** para eventualmente encontrar **pareja**, crear **alianzas** y formar **lazos comunitarios**.

- **Hiperconsciente de las señales sociales, la pertenencia y el estatus.**



Durante la pubertad, el cerebro experimenta un cambio importante:

- Más receptivo a los **comentarios de los compañeros**
- **Las recompensas sociales** (como encajar, ser querido o ser notado) iluminan el **centro de recompensa** del cerebro al igual que la comida o el dinero



El cerebro adolescente **aumenta temporalmente el número de receptores de dopamina**

- **El comportamiento arriesgado o novedoso** se vuelve más atractivo.
- Incluso las pequeñas recompensas (como un “me gusta” en Instagram) se sienten **enormes**.

Es más probable que **busquen la emoción o la estimulación**

Sí, su adolescente / preadolescente todavía lo necesita

El alejamiento es normal desde el punto de vista del desarrollo, no el rechazo

- Los adolescentes están programados para buscar la independencia. Para separarse y crecer, ponen a prueba los límites, desafían a la autoridad y, a veces, se alejan emocionalmente.
El sistema de apego del cerebro no se apaga en la pubertad.
Los adolescentes todavía necesitan un cuidador seguro, estable y emocionalmente disponible con quien regresar.
A pesar de que se apoyan en sus compañeros para obtener apoyo social, confían en usted para la seguridad, la regulación y el amor.
Es posible que un adolescente no diga "Te necesito", pero su comportamiento a menudo lo grita, como un retraimiento o un arrebató.

Usted sigue siendo su ancla emocional: están observando cómo usted se presenta. Su constancia, calma y cuidado aún proporcionan una base segura, una a la que volverán una y otra vez.

Conéctese con su adolescente o preadolescente

La mentalidad del "arquitecto": "Construye el andamio, no controles el plano"

¿Por qué? El cerebro adolescente **está en construcción**: los padres deben proporcionar **orientación** sin intentar controlar todos los aspectos de una situación

Estrategia:

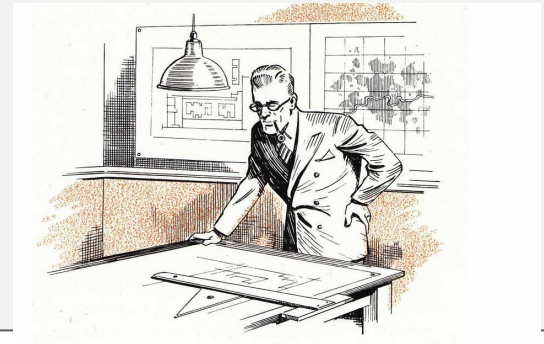
- **Pase de "gerente" a "consultor"**. En lugar de decir: *"Te diré qué hacer"*, intenta decir *"Estoy aquí para ayudarte a resolver esto"*.

Fomente la resolución de problemas: "¿Cuáles son algunas maneras en que podría manejar esta situación?"

Ejemplo:

En lugar de: "¡Tienes que hacer tu tarea ahora!"

Intente: "¿Cuál es tu plan para hacer tu tarea?"



Conéctese con su adolescente o preadolescente

El "botón de pausa" *Enseñanza de la regulación emocional*

Por qué? Las grandes emociones pueden secuestrar el pensamiento racional en los adolescentes

Estrategia:

- **Enseñe la regla de los 90 segundos:** Los escaneos cerebrales muestran que las emociones como la ira duran 90 segundos a menos que sigamos alimentándolas
- **Modele el “asesoramiento” emocional en lugar de arreglar:** "Veo que estás frustrado, ¿necesitas tiempo para calmarte antes de que hablemos?"
- **Introduzca reinicios físicos:** Respiración profunda, salpicaduras de agua fría, movimiento (saltos de tijera, una caminata corta).

Ejemplo:

En lugar de: "¡Deja de gritar y cálmate!"

Intente: "Entiendo que estés molesto. Vamos a hacer una pausa y luego lo solucionaremos".



Otras técnicas:

Ellos recuerdan cómo se sintieron más de lo que se dijo



Conversaciones lado a lado: Los adolescentes se abren más durante los momentos de baja presión, como en los paseos en automóvil o las caminatas.



Primero Contrólese : Calme su energía para ayudar a calmar la de ellos: la regulación antes de la comunicación.



Nómbrelas para domarlas: Etiquetar las emociones ayuda a activar su cerebro pensante y a calmar la reactividad.



Refleje sus palabras: Imite lo que dicen para generar confianza, no se apresure en solucionar el problema.



Ofrecer autonomía con estructura: Ofrezca opciones dentro de los límites para apoyar la independencia.



Convierta las rutinas en rituales: Los chequeos diarios o las tradiciones tontas crean vínculos y oxitocina.



Haga preguntas bien pensadas: Utilice preguntas abiertas como "¿Cuál es el clima de su cerebro hoy?"



Únase a sus intereses: Entre a su mundo con curiosidad: la dopamina y la conexión van de la mano.

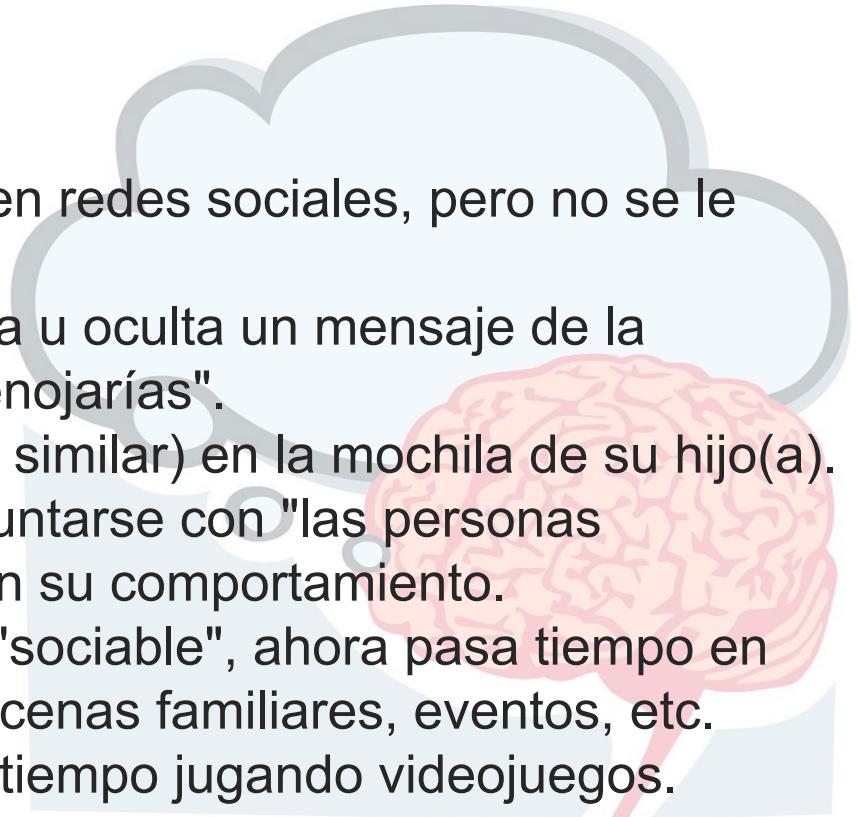


Actividad: **¿Cómo respondería?**

Camine por la sala y párese junto a la situación que le parezca más relevante, y luego nos reuniremos nuevamente y hablaremos sobre esa situación.

Situaciones comunes

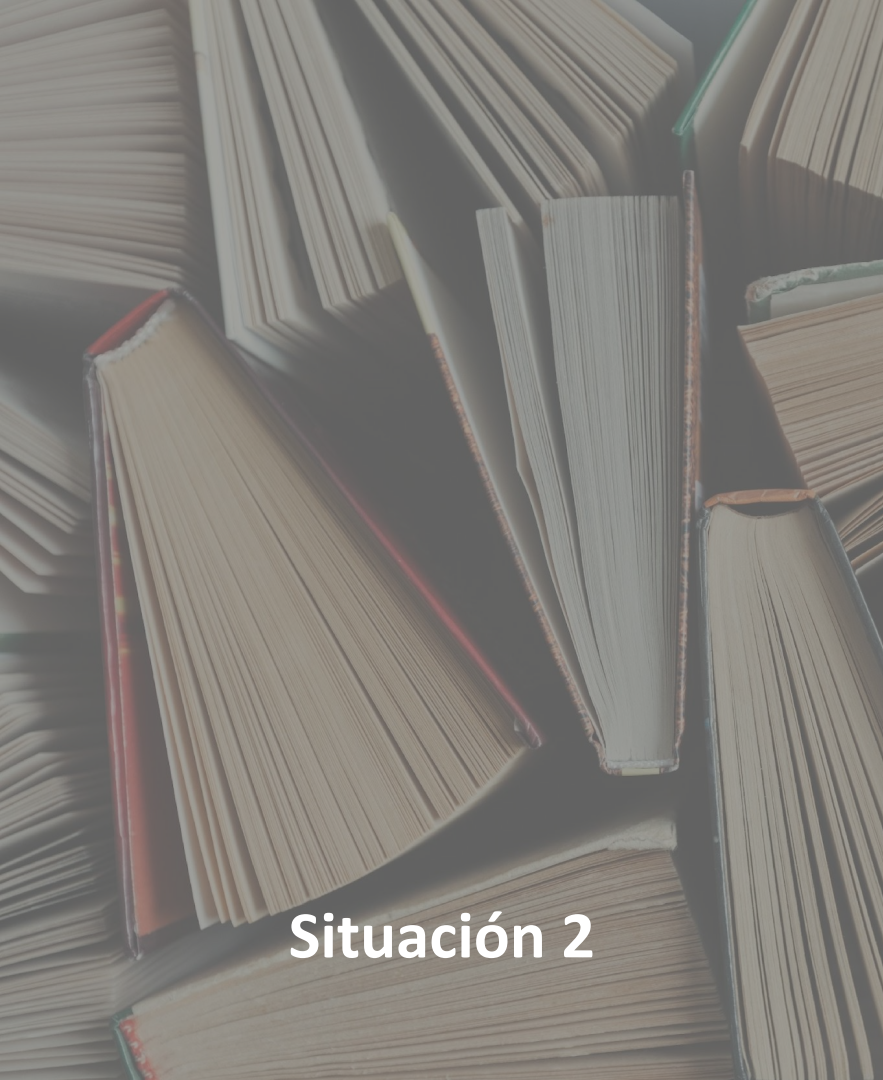
1. El adolescente tiene una cuenta en redes sociales, pero no se le permite tener una.
2. Tiene una calificación reprobatoria u oculta un mensaje de la escuela que dice "Pensé que te enojarías".
3. Encuentra un vaporizador (o algo similar) en la mochila de su hijo(a).
4. Su adolescente ha empezado a juntarse con "las personas equivocadas" y nota un cambio en su comportamiento.
5. Su adolescente, quien antes era "sociable", ahora pasa tiempo en su habitación. No quiere asistir a cenas familiares, eventos, etc.
6. Su adolescente pasa demasiado tiempo jugando videojuegos. Reacciona con enojo cuando se le pide que deje de hacerlo.





Situación 1

Usted descubre que su adolescente / preadolescente tiene una cuenta secreta de *Instagram*, a pesar de que no se le permite tener redes sociales.



Situación 2

Su adolescente oculta una calificación reprobatoria o elimina una notificación del portal de la escuela. Cuando usted lo confronta, dice: "Tenía miedo de que te enojaras".



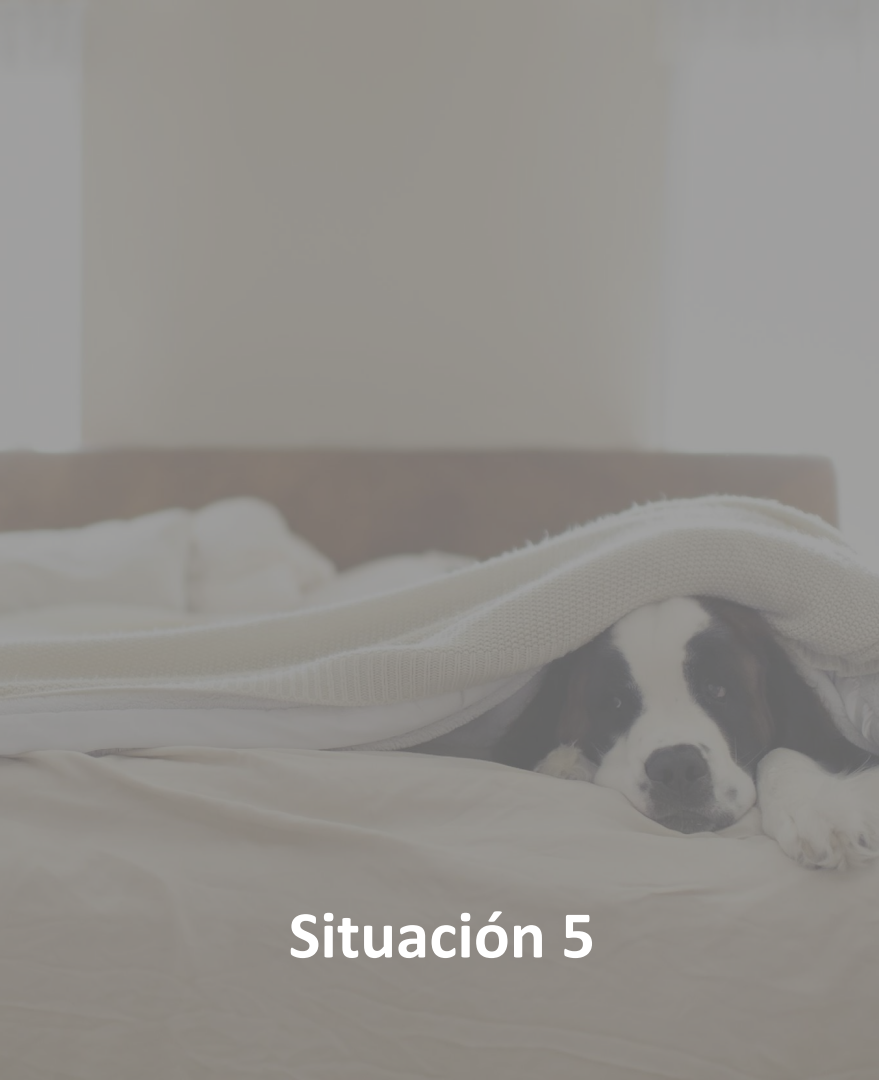
Situación 3

Usted encuentra un vaporizador en la mochila de su adolescente. Su adolescente insiste en que "tampoco es para tanto".



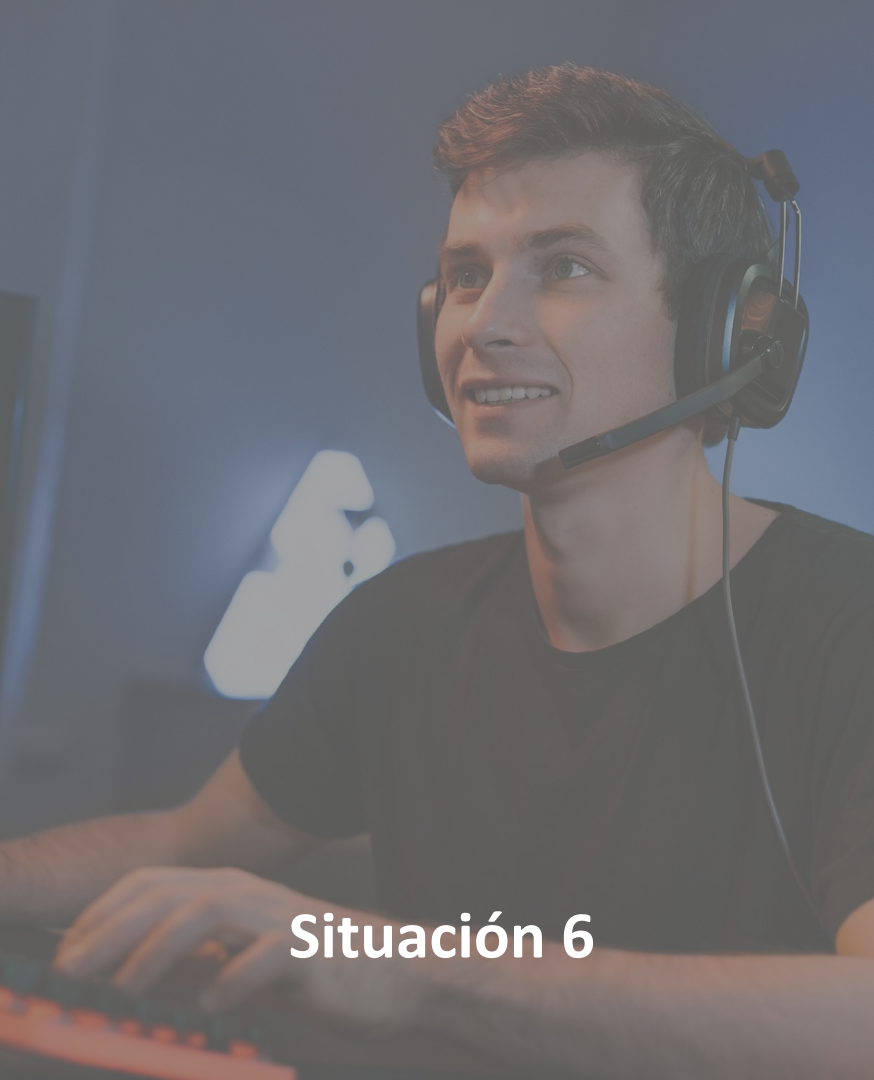
Situación 4

Su adolescente ha comenzado a pasar tiempo con compañeros en quienes usted no confía. Se ha vuelto más reservado, su actitud ha cambiado (son malas compañías).



Situación 5

Su adolescente, quien antes era muy platicador, ahora pasa todo el tiempo en su habitación. No quiere participar en las cenas familiares.



Situación 6

Su adolescente/preadolescente pasa la mayor parte de su tiempo libre jugando videojuegos y se molesta cuando le piden que deje de hacerlo,