Consejos para apoyar el bienestar emocional de tu adolescente

Autores: Rob Hock, Aidyn Iachini, Patrice Penney, Cheri Shapiro.
Facultad de Trabajo Social, Universidad de Carolina del Sur.

¡Profundiza más! Visita presentsc.com para obtener más recursos y el documento original con la información que aparece a continuación.

Apoyar el bienestar emocional de tu adolescente es tan importante como hacerle revisiones médicas periódicas. Recuerda que cuanto más hables con él o ella, aunque sean breves conversaciones, más fácil será hablar de sus problemas cuando las cosas no vayan bien. Si ves que tu adolescente está molesto, triste o preocupado, piensa en cómo podrías preguntarle cómo está. ¿Cómo sería esa conversación? ¿En qué momento del día podrías hablar con él o ella en privado y sin prisas? ¿Cómo podrías iniciar la conversación?

Construye una relación sólida con tu hijo adolescente.

Los problemas en la escuela pueden afectar las ganas de tu hijo adolescente de ir a clase o de quedarse en ella todo el día. Piensa en cómo puedes aprovechar las actividades cotidianas para hablar con él (preparar la comida, hacer las tareas del hogar, ir al autobús escolar por la mañana o mientras conducen). Estos breves y positivos momentos de conexión le harán saber a tu hijo adolescente que te importa y aumentarán las probabilidades de que te hable si surge algún problema o dificultad en la escuela.

Observa la actitud de tu hijo adolescente hacia la escuela.

¿Tu adolescente no quiere ir a la escuela ciertos días de la semana? ¿Menciona con frecuencia algún aspecto del colegio de forma negativa? Por ejemplo, ¿habla de que no le gusta alguna asignatura? ¿Tu adolescente suele decir siempre "No me siento bien" ciertos días de la semana? Todos estos patrones podrían indicar que algo está sucediendo en la escuela y que vale la pena hablarlo con él. Es importante que nuestros adolescentes no eviten lo que no les gusta, sino que aprendan habilidades y patrones de pensamiento que les permitan sentirse mejor al enfrentarse a cosas nuevas o desafiantes.

Comunícate para fortalecer la resiliencia de tu adolescente.

Los padres y cuidadores pueden responder a sus adolescentes con estas respuestas que fomentan el desarrollo de una sólida autoestima, relaciones saludables con adultos y compañeros, y resiliencia ante las dificultades. Desarrollar estas habilidades puede ayudar a su adolescente a afrontar situaciones difíciles. Las prácticas relacionales para las conversaciones cotidianas son:

- **Alegría**

Jugar con tu adolescente implica encontrar momentos de alegría, mostrar un profundo interés en sus intereses y preocupaciones, y expresar la felicidad de estar juntos y compartir la vida. Jugar con tu adolescente comunica: «Saldremos adelante juntos».

- **Aceptación**

La aceptación genera experiencias de seguridad y permite al adolescente descubrir sus pensamientos y sentimientos más profundos. A menudo, la aceptación precede a la curiosidad y la resolución de problemas.

- **Curiosidad**

La curiosidad implica que los padres intenten comprender profundamente a sus hijos adolescentes en lugar de hacer suposiciones o reaccionar con enojo. Implica hacer preguntas que no tengan una respuesta simple de sí o no. Esfuérzate por comprender antes de responder o disciplinar.

- **Empatía**

La empatía implica compasión por tu adolescente, reconociendo que su experiencia puede ser difícil o abrumadora. Como padres, podemos empatizar incluso si creemos que se necesita disciplina.

Consejos para apoyar la salud mental de tu adolescente

Autores: Rob Hock, Aidyn Iachini, Patrice Penney, Cheri Shapiro.
Facultad de Trabajo Social, Universidad de Carolina del Sur.

Para obtener consejos sobre cómo hablar con tu adolescente sobre su salud mental, visita www.nami.org/your-journey/kids-teens-and-young-adults/kids/how-to-talk-to-your-child-about-their-mental-health/

Ayuda a tu adolescente a resolver problemas.

Una forma de apoyar la salud mental de tu adolescente es enseñarle a resolver de forma independiente los problemas que pueda encontrar en la escuela. Los desafíos que enfrentan los adolescentes pueden estar relacionados con las tareas escolares o los deberes, o con sus relaciones con sus compañeros. Resolver problemas de forma independiente puede ayudar a los niños a sentirse seguros y competentes. Enseñar a tu adolescente los pasos clave para resolver problemas y guiarlo a través de ellos es una excelente manera de enseñarle una habilidad que le será útil toda la vida.

Cómo responder a las preocupaciones sobre la salud mental de tu adolescente

Como padres, a veces nos preocupa cómo están nuestros hijos. Quizás notes que tu adolescente está más callado de lo normal, pasa más tiempo en su habitación o simplemente se ve triste. Todos nos sentimos tristes o desanimados alguna vez... pero ¿cómo saber si hay algo más?

Si tu adolescente parece triste, está más molesto o sensible de lo normal, y además come menos o duerme más, son señales a las que debes prestar atención. Habla con él o ella y pregúntale cómo se encuentra. Si la tristeza o el desánimo persisten y le impiden disfrutar de sus actividades favoritas, quizás sea el momento de buscar ayuda profesional.

Como padres, somos expertos en el bienestar de nuestros hijos. Los niños no siempre nos dicen si algo anda mal, así que estén atentos a las señales de alerta, como que no quieran ir a la escuela, que tengan un mal rendimiento escolar o cambios en su estado de ánimo o comportamiento (como en sus hábitos de sueño o alimentación).

Si observas estas señales, hablar con tu adolescente es un excelente primer paso para comprender qué le preocupa. También puedes aprovechar para guiarlo en la resolución de algún problema o desafío que esté enfrentando.

PASO 1 **Decide cuál es el problema específico.**

PASO 2 **Soluciones para la lluvia de ideas**

PASO 3 **Elige la(s) mejor(es) solución(es) y pruébala(s).**

PASO 4 **Comprueba si la solución funcionó.**

PASO 5 **¡Refina la solución... si es necesario!**

Cómo responder a las ansiedades de tu adolescente

Los miedos y las preocupaciones son parte normal del crecimiento, y la mayoría de los niños se sienten preocupados o temerosos en algún momento. Entonces, ¿cómo saber si esto es algo a lo que hay que prestar atención?

Si tu adolescente parece ansioso y evasivo porque está preocupado, por ejemplo, porque no quiere ir a la escuela, el primer paso es hablar con él o ella.

Hacer preguntas abiertas como "¿Cómo estás?" o "Te veo preocupado/a... ¿Qué te preocupa?" le da a tu adolescente la oportunidad de contarte lo que le pasa. Hablar con él/ella sobre cómo manejas la preocupación o la ansiedad puede ser útil.

Algunas ideas que puedes compartir para ayudar a tu adolescente a sobrellevar las preocupaciones o la ansiedad incluyen respirar profundamente varias veces o escribir frases positivas o útiles que pueda decirse a sí mismo cuando se preocupe, como "Todo va a estar bien" o "Puedo hacerlo". Es importante que los adolescentes aprendan a manejar la ansiedad por sí mismos, ya que no siempre estamos ahí para ayudarlos. Si tu adolescente continúa experimentando ansiedad que le impide hacer cosas como visitar a sus amigos o ir a la escuela, considera buscar ayuda profesional.

Para estudiantes...

Recursos para estudiantes

¡La escuela no es lo mismo sin ti! Consejos para el bienestar emocional

Autores: Rob Hock, Aidyn Iachini, Patrice Penney, Cheri Shapiro.
Facultad de Trabajo Social, Universidad de Carolina del Sur.

¡Siéntete lo mejor posible, descansa lo suficiente!

Cuando estamos cansados, los problemas parecen más grandes y las emociones negativas son más intensas. ¿Alguna vez te has dado cuenta de que tu mente está llena de pensamientos acelerados cuando intentas dormir? Esto nos pasa a todos, y existen algunas técnicas comprobadas para calmar la mente. Si una no funciona, prueba con otra.

- **Cambia tus preguntas hipotéticas por afirmaciones condicionales: Las preocupaciones suelen presentarse como preguntas abiertas del tipo "¿Qué pasaría si...?" (por ejemplo, ¿Qué pasaría si suspendo el examen mañana?). Podemos cerrar el círculo de estos pensamientos transformándolos en afirmaciones condicionales. (Por ejemplo, Si suspendo el examen, entonces buscaré ayuda de mi profesor o de un amigo inteligente). Después de aplicar esto a tus preocupaciones más molestas, tu cerebro dejará de rumiar sobre ellas.**
- **Lleva un diario de pensamientos: Anota todos tus pensamientos en un papel, tal como los tienes en mente. Esto detendrá el torbellino de ideas. Hazlo durante unos 10 minutos.**
- **Visualiza un lugar relajante: cierra los ojos e imagina cada detalle de un lugar tranquilo. Incluye imágenes, sonidos, olores y sensaciones táctiles. Activar todos tus sentidos es clave para acallar los pensamientos acelerados. Intenta permanecer en ese estado durante 3 a 5 minutos.**
- **Un cambio de ambiente ayuda a que tu mente se relaje: sal de tu habitación para buscar agua, ve al baño, habla con algún familiar, etc. ¡Pero no enciendas ninguna pantalla!**

Revisa tu uso de las redes sociales



Presta atención a cómo te hacen sentir las redes sociales. Si notas que te dejan con una sensación de tristeza o desánimo, reduce su uso.

- Prueba a hacer una "desintoxicación digital": tómate de 1 a 7 días sin usar las redes sociales. El primer día es difícil, pero la mayoría de la gente empieza a sentirse mucho mejor en los días siguientes.
- Aunque disfrutes de las redes sociales, considera tomarte descansos para pasar tiempo cara a cara con tus amigos: tiempo para caminar o disfrutar de la naturaleza, hacer ejercicio o practicar algún deporte.

Controla el estrés con la respiración abdominal.

La respiración abdominal es una técnica que se puede aprender y practicar, y que se puede utilizar automáticamente cuando sentimos estrés o ansiedad.
Siéntese cómodamente en una silla. Coloque una mano sobre el pecho y la otra sobre la parte superior del abdomen, encima del ombligo y entre las costillas (sobre el diafragma). Ahora, practique respiraciones lentas y concéntrese en mover más la mano de abajo que la de arriba: ¡esa es la respiración abdominal! Incluso puede contar mientras respira: inhale contando hasta tres y exhale lentamente contando hasta tres, haciendo una pausa entre respiraciones. Una respiración lenta y uniforme, principalmente abdominal, puede ayudarle a sentirse tranquilo en momentos de estrés.