



Providence

Mission Hospital



ADOLESCENTES SALUDABLES

Guía de Recursos para Padres

TABLA DE CONTENIDO

- 4 Introducción
- 6 Comprendiendo el Cerebro Adolescente
- 12 Hablando con su Adolescente
- 16 La Presión de Adolescentes ser Perfectos
- 18 Recursos





ADOLESCENTES SALUDABLES

Introducción

• • • • • • •

Como padres valoramos la familia y queremos lo mejor para nuestros hijos: una gran educación, seguridad y buena salud. Cuando nuestros hijos se hacen adolescentes, nuestro papel como padre sigue siendo más importante que nunca para continuar manteniendo estos valores. Las familias se enfrentan con una nueva serie de desafíos a medida que nuestros hijos crecen y debemos de estar listos para enfrentar esos desafíos. ¿Pero cómo hacemos esto? ¿Dónde empezamos?

Empezamos estableciendo nuestros valores de familia y hablando con nuestros hijos sobre estos valores.

Criando un adolescente saludable empieza con conversaciones saludables de nuestra familia. Comprometiéndonos con un diálogo abierto y honesto podemos ayudar a nuestros hijos a que alcancen su potencial para superar todos los desafíos que puedan encontrar. Estos desafíos pueden incluir exposición al alcohol y otras drogas, presión de compañeros para participar en comportamiento de riesgo estrés y problemas de salud mental resultando de una necesidad percibida de ser “perfecto” en los ojos de su familia y compañeros.



Adolescentes Saludables es una iniciativa de salud pública patrocinada por “Providence Mission Hospital” localizados en el Sur del Condado de Orange. Nuestro propósito es ayudar a los padres a criar adolescentes saludables para que alcancen su máximo potencial a no permitir que las drogas, el alcohol y los problemas de salud mental se interpongan en su educación o éxito futuro. Nuestra misión para los padres y familias es poder ayudar a los adolescentes a que les vaya bien en la escuela, a resistir actividades riesgosas como beber y usar drogas, y a lograr una buena salud mental.

Esta Guía de Recursos para Padres brinda consejos para hablar con su adolescente sobre los valores familiares saludables, sobre el uso del alcohol, drogas y la salud mental positiva. Estas no son conversaciones fáciles. Se necesita paciencia, amor y compromiso para apoyar a su hijo, especialmente si se resisten al principio. Las primeras dos secciones de la guía explican los efectos que el alcohol y otras drogas tienen en el cerebro adolescente en desarrollo y como la necesidad percibida de ser “perfecto”, especialmente en un lugar como es el sur del Condado de Orange; está causando alarmantes problemas de salud mental entre los adolescentes de hoy. Las siguientes dos secciones brindan información sobre cómo tener conversaciones efectivas con su adolescente y una lista de recursos locales, regionales y nacionales para apoyar a los hijos y las familias.





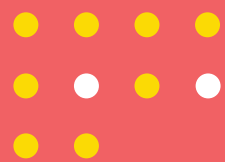
ENTENDIENDO EL CEREBRO ADOLESCENTE



Criar adolescentes puede ser un desafío. A lo mejor a veces se pregunta: Porque hacen cosas o decisiones que no tienen sentido? **Es es debido a que la parte racional de su cerebro adolescente todavía se está madurando. Su cerebro no se acaba de desarrollar hasta la edad de 25 años.** Los adolescentes piensan con la parte emocional de su cerebro y, a menudo, actúan impulsivamente, incluso cuando son inteligentes y van bien en la escuela.

El área del cerebro responsable de las habilidades como son la planificación y el control de los impulsos se encuentran en la parte frontal del cerebro y se denomina corteza prefrontal. Es una de las últimas regiones del cerebro en madurar. Debido a que estas habilidades de planificación y autocontrol aún se están desarrollando, es más probable que los adolescentes sean más propensos a involucrarse en comportamientos riesgosos sin considerar los posibles resultados de sus decisiones. Aunque la adolescencia es un momento vulnerable para el cerebro y para los adolescentes en general, la mayoría de los adolescentes se convierten en adultos saludables.

Por más molesto que puedan ser para los padres de adolescentes lidiar con su comportamiento impredecible, debería ser reconfortante saber que gran parte de lo que sucede con sus adolescentes es normal y una parte necesaria de su desarrollo a medida que avanzan hacia la edad adulta.



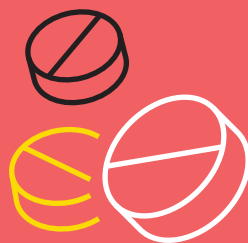
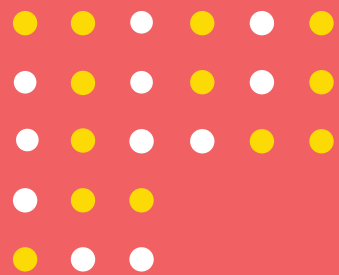
LOS EFECTOS

DEL ALCOHOL



Y OTRAS

DROGAS



El Alcohol y el Cerebro Adolescente

La edad legal para beber alcohol en California es a los 21 años. Esto se basa en el hecho de que el cerebro de una persona joven está experimentando un rápido crecimiento y cambios hasta bien entrada en la edad adulta. El consumo del alcohol durante este periodo de desarrollo en realidad puede reconfigurar el cerebro para el trastorno por uso de sustancias. Cuando los jóvenes comienzan a beber alcohol a una edad temprana, es más probable que continúe con el hábito hasta la edad adulta. De hecho, los adolescentes que comienzan a tomar antes de los 15 años tienen seis veces más probabilidades de desarrollar un problema con el alcohol en el futuro que aquellos que comienzan a beber después de los 21 años.



La Marihuana y el Cerebro Adolescente

Debido a que el cerebro de una persona joven todavía se está desarrollando hasta mediados de los 20 años, usando marihuana durante este tiempo puede causar daño permanentemente a la estructura del cerebro, específicamente en las áreas de memoria y resolviendo problemas. Los estudiantes que usan marihuana diariamente (definido como una vez a la semana o más) tienden a obtener calificaciones más bajas y es más probable que abandonen la escuela.



Los Cigarros Electrónicos y el Cerebro Adolescente

La nicotina es altamente adictiva y puede afectar al desarrollo del cerebro en los jóvenes que se está desarrollando hasta los 25 años. Es más fácil que se vuelva adicto a la nicotina, una sustancia peligrosa que se encuentra en los productos de tabaco y los cigarrillos electrónicos. La nicotina se absorbe rápidamente en el cuerpo y va directamente al cerebro activando áreas que hacen sentir a uno satisfecho y contento. Tanto fumar como vapear nicotina pone a los adolescentes en riesgo de convertirse en fumadores de por vida, el uso de nicotina durante la adolescencia puede alterar el cerebro para volverse adicto más fácilmente a otras drogas. También puede tener efectos duraderos en el desarrollo del cerebro lo que dificulta que los adolescentes se concentren, aprendan y controlen sus impulsos.



El Medicamento Recetado y el Cerebro Adolescente

El uso de medicamentos potentes en los jóvenes, puede interferir en el desarrollo cerebral y puede alterar el cerebro debido al uso de sustancias. Los adolescentes no solo corren un mayor riesgo de volverse adictos a los medicamentos recetados, sino que el uso indebido o el abuso de los medicamentos recetados también aumentan el riesgo de usar y volverse dependientes de otras sustancias adictivas.



HABLANDO CON SU ADOLESCENTE



La Importancia de Hablarle a su Adolescente

Sí le habla directa y honestamente a su adolescente, ellos estarán más dispuestos a respetar sus reglas y el consejo sobre el alcohol y el uso de drogas, abordar los desafíos de salud mental y obtener ayuda cuando sea necesario. Cuando los padres hablan con sus hijos desde temprana edad y frecuentemente sobre comportamientos saludables, pueden protegerlos de muchos comportamientos de alto riesgo, incluyendo el consumo de alcohol y drogas.

Los adolescentes buscan en sus padres reconocimiento, apoyo y comprensión. Un adolescente necesita que sus padres crean en él y apoyen sus intereses para que no consuma alcohol y otras drogas mientras su cerebro aún se está desarrollando. Los adolescentes que aprenden sobre los peligros del uso de sustancias a temprana edad, con frecuencia tienen menos probabilidades de abusar de ellas que aquellos que no reciben estos importantes mensajes en casa.

También necesitan saber de usted que ser “perfecto” no es una meta realista o alcanzable y que puede generar problemas de salud mental. Automedicarse con alcohol y otras drogas no les ayudará y, de hecho, puede causarles mayor estrés y ansiedad en sus vidas.

Los siguientes consejos le ayudarán a tener conversaciones productivas con su hijo.

ALCOHOL



DROGAS

Sea Paciente y esté Listo para Escuchar

Esté preparado para escuchar más que hablar-debe sentirse cómo una conversación no como una conferencia. Será útil si puede mantener una mente abierta y mostrar su preocupación e interés genuino. Haga preguntas abiertas donde explique su adolescente sus puntos de vista en lugar de solo preguntar lo que respondería con un “sí” y “no”. Está bien que sus conversaciones se desarrollen a lo largo del tiempo.

Comience la Conversación Naturalmente

Es probable que los adolescentes sean más receptivos a un enfoque relajado que a cualquier cosa que se sienta como una reunión formal. En lugar de decir “tenemos que hablar”, puede preguntarle a su hijo adolescente qué le pasa a sus amigos. **HÁGALE SABER A SU ADOLESCENTE QUE LO ESTÁ ESCUCHANDO.**

Hable Abiertamente sobre su Historia Familiar

Si hay antecedentes de trastorno por uso de sustancias o enfermedad mental en su familia, entonces su hijo corre el riesgo de desarrollar un problema. Discuta estos riesgos con su hijo como lo haría con cualquier otra enfermedad.

Sea Positivo

Sea atento, curioso, respetuoso y comprensivo. Sí aborda la situación con vergüenza, enojo o tácticas de miedo, es posible que su conversación no sea muy productiva. Por ejemplo, hágale saber a su adolescente que está de su lado y que está aquí para apoyarlo.

Establezca Expectativas Claras

Asegúrese de que su adolescente conozca sus reglas y las consecuencias de romperlas- y, lo que es más importante, que realmente hará cumplir esas consecuencias si se rompen las reglas. Los niños que no son supervisados regularmente por sus padres tienen cuatro veces más probabilidades de consumir alcohol y drogas.

Si su Hijo está Interesado en Beber o usar Drogas, Pregúntele “¿Por qué?”

Y pregunté qué podría pasar si lo hacen. Esto hace que su adolescente piense en su futuro y en algunas de las posibles consecuencias negativas de beber o usar drogas. Por ejemplo, pueden llegar tarde a la práctica o hacer algo estúpido frente a sus amigos. Si sospecha que su hijo ha estado bebiendo, comparta sus preocupaciones sin parecer acusador. Por ejemplo, “Me he dado cuenta de que tus calificaciones están bajando y de que estás pasando el rato con gente nueva”. Concéntrese en el comportamiento preocupante y por qué le preocupa.

Enseñarles a Decir “No”

Los niños que no saben qué decir cuando alguien les ofrece alcohol y otras drogas tienen más probabilidades de ceder ante la presión de sus compañeros. Ayúdelos a estar preparados interpretando diferentes escenarios que podrían encontrar. Hágale saber que siempre pueden usarlo a usted como excusa. Por ejemplo, “No, mis padres me inscribieron en el programa de pruebas de drogas en la escuela”.

Ofrezca Empatía, Compasión y Apoyo

Hágale saber a su hijo que comprende que los años de la adolescencia pueden ser difíciles. Reconozca que todos luchan a veces, pero que el alcohol y las drogas no son una forma útil o saludable de enfrentar los problemas. Hágale saber a su hijo que puede ir a usted en busca de apoyo y orientación. Dé el ejemplo de formas saludables de lidiar con el estrés, como hacer ejercicio, comer bien y dormir lo suficiente.

Delen los Hechos

No deje la educación antidrogas de su hijo en manos de la escuela. Infórmese para poder compartir la información más actualizada con su hijo adolescente. Hágale saber lo importante que es proteger sus cerebros durante estos años de crecimiento y desarrollo. Ayude a su adolescente a comprender el impacto negativo del uso de drogas en sus mentes y cuerpos.

LA PRESIÓN AL ADOLESCENTE PARA SER *PERFECTO*



Cómo la Presión de ser Perfecto puede Afectar la Salud Mental del Adolescente

Los adolescentes que viven en un lugar como el Condado de Orange pueden sentir la presión de ser perfectos en muchos aspectos de sus vidas. Hay presión académica para obtener las mejores calificaciones, presión social para lucir de cierta manera y presión de desempeño para ser el mejor atleta. A veces nuestros hijos ejercen esta presión extrema sobre sí mismos. Otras veces la presión proviene de múltiples direcciones- la escuela, el hogar, los amigos y las redes sociales.



Cómo padres, es posible que deseemos descartar o minimizar los sentimientos intensos que tienen nuestros adolescentes acerca de ser perfecto, especialmente cuando estamos trabajando duro para brindarle oportunidades que quizás no hayamos tenido nosotros. Se podría preguntar ¿Quién tiene el tiempo para preocuparse por semejante tontería? Pero para ellos la presión es muy real y debe tomarse muy en serio. La salud mental y emocional de un adolescente es tan importante como su salud física.

El perfeccionismo- la necesidad percibida de ser perfecto- puede contribuir a la depresión, la ansiedad, el consumo de alcohol y drogas y otros problemas de salud conductual. En definitiva, el perfeccionismo puede ser perjudicial para el bienestar de nuestros hijos. La representación de las redes sociales de vidas perfectas puede aumentar estos sentimientos. Los adolescentes que luchan contra el perfeccionismo a menudo recurren al alcohol y otras drogas como una forma de automedicarse. Cuando los jóvenes usan drogas y alcohol para adormecer su dolor, se pierden de aprender formas más saludables de superar sus desafíos de salud mental.

Cómo los Padres Pueden Ayudar

Los padres son la influencia más impactante en la vida de su hijo. Es importante que su hijo adolescente que comprenda esta presión y que los padres escuchen activamente cuando expresa lo que está pasando. Es importante asegurarse de que comprendan la diferencia entre luchar por la excelencia, que es un objetivo saludable, y tratar de alcanzar la perfección, que es imposible.

A muchos padres les resulta útil tener una conversación familiar sobre los valores y las expectativas. ¿Qué es lo mejor para el bienestar emocional de su hijo? ¿Hay demasiada presión, ya sea de usted o de su adolescente, para obtener buenas calificaciones? ¿Cómo encajan la compasión, la automotivación, el esfuerzo, el trabajo arduo y el éxito de manera saludable para su hijo adolescente y su familia?

Brindar estabilidad y apoyo a nuestros hijos al alentar el diálogo honesto los ayudará a desarrollar resistencia y habilidades de cómo afrontar la vida para que no necesiten depender de sustancias o comportamientos riesgosos cuando los tiempos se pongan difíciles.

RECURSOS

South Orange County Family Resource Center

Número de teléfono: 949-364-0500

Dirección: 22481 Aspan St., Suite B, Lake Forest, CA 92630

Abierto: lunes, martes y viernes 8:30am - 5:30pm;
miércoles y jueves: 11:00am - 8:00pm

CHEC Family Resource Center

Número de teléfono: 949-489-7742

Dirección: 27412 Calle Arroyo, San Juan Capistrano, CA 92675

Abierto: lunes, jueves y viernes 8:30am - 5:30pm;
martes y miércoles: 11:00am - 8:00pm

Wellness & Prevention Center

Número de teléfono: 949-680-0516

Correo electrónico: info@wpc-oc.org

Child Mind Institute español

Equipo de evaluación de crisis del Condado: 866-830-6011

La Salud Mental de los Niños

Línea de texto de crisis: 741741

Mental Health America español

NAMI Warmline: 714-991-6412

Reconozca las señales

OC Links: 855-OC-LINKS

Teen Line

Teen Line: 310-855-4673

The Trevor Project

Número de teléfono: 1-866-488-7386



Para una lista de recursos
locales y consejos adicionales:



EL SITIO WEB
RaisingHealthyTeens.org



FACEBOOK
[@RaisingHealthyTeensOC](https://www.facebook.com/RaisingHealthyTeensOC)



INSTAGRAM
[@RaisingHealthyTeens_OC](https://www.instagram.com/RaisingHealthyTeens_OC)

 Providence
Mission Hospital



Subscríbete a nuestro boletín informativo y aprende acerca nuevos eventos y recursos para jóvenes.

RaisingHealthyTeens.org