

Juegos Mentales: Aprende sobre el bienestar mental de los adolescentes

Apoya el bienestar mental de los jóvenes con estos datos sobre estrés y ansiedad en adolescentes.

¿Sabías que muchos adolescentes reportan dificultades con su salud mental en algún momento?

Más de la mitad de los estudiantes de preparatoria de Colorado sienten que no pueden manejar el nivel de estrés que sufren a diario.

Sin embargo, hablar sobre estos desafíos, como el estrés y ansiedad con tu(s) adolescente(s), puede ayudarlos a comprender el problema, sentirse seguros de recurrir a ti y ayudarlos a manejar mejor la situación. ¡Estamos aquí para ayudarte a aprender!

¿Qué es la salud mental, el estrés y la ansiedad?

Así como nos ocupamos del bienestar físico de nuestros adolescentes, también es importante cuidar sus pensamientos y sentimientos.

La ansiedad es el sentirse preocupado o asustado por diferentes cosas, aunque estas puedan o no suceder. El estrés es sentir presión o tensión mental. Los adolescentes suelen experimentar estas emociones, es una parte normal de la adolescencia, y tú tienes un papel importante para ayudarlos a manejarlas.

¿Cómo se ve la ansiedad?

La ansiedad puede verse diferente en cada persona, pero presta atención si notas que tu adolescente:

- Piensa mucho o se preocupa demasiado
- Se ve inquieto o nervioso
- Tiene dolores de estómago o de cabeza
- Tiene problemas para concentrarse
- Evita determinados lugares o ciertas actividades

¿Cómo se ve el estrés?

Es estrés puede verse de distintas maneras, pero debes estar atento a los siguientes signos:

- **Cambios en los hábitos de sueño:** si tu adolescente tiene dificultad para dormirse o se despierta repetidas veces durante la noche, podría ser un signo de estrés. Aunque duerma lo suficiente, puede sentirse cansado si tiene problemas para dormir.
- **Cambios en su alimentación:** el estrés puede causar que tu adolescente no tenga muchas ganas de comer o que coma más que de costumbre.
- **Cambios en el estado de ánimo:** si tu adolescente se molesta o se enoja con más facilidad, podría deberse a que está estresado. Puede que necesite apoyo adicional.
- **Cambios en sus intereses:** si a tu adolescente dejan de gustarle cosas de las que antes disfrutaba, podría ser un signo de estrés. Presta atención a cualquier cambio en sus intereses y pregúntale al respecto.

Cuando es más que estrés y ansiedad

Si te preocupa que tu hijo pueda tener algo más que niveles típicos de estrés y ansiedad, debes actuar de inmediato. **Habla con su médico.**

Él podrá ayudarte a encontrar y conseguir recursos adicionales sobre salud mental para ayudar a tu hijo.

Efectos de una salud mental adversa

El cerebro del adolescente aún está creciendo y desarrollándose, lo que significa que los desafíos relacionados con su salud mental pueden afectarlo tanto en el presente como al llegar a la edad adulta. Algunos de ellos son:

- **Aislamiento social:** los problemas de salud mental pueden hacer que los adolescentes dejen de disfrutar cosas que solían gustarles, como jugar con amigos o ciertos hobbies.
- **Problemas en la escuela:** la ansiedad y el estrés a veces pueden dificultar que los adolescentes se concentren en la escuela, y pueden tener problemas con sus calificaciones.
- **Malestares físicos:** los problemas de salud mental también pueden presentarse como dolencias físicas, como dolores de estómago o de cabeza.
- **Cambios en hábitos alimentarios:** el estrés o la ansiedad puede hacer que los adolescentes no tengan muchas ganas de comer o que coman más que de costumbre. Estos cambios en su apetito pueden ser un signo de que algo no está bien en su salud mental.



Consejo Clave

Habla con tu adolescente para comprender lo que le sucede y platica sobre tus inquietudes.

Tips para apoyar la salud mental de tu adolescente

- Pregúntales regularmente cómo están: Hazles saber que siempre estás ahí para ellos.
- Brinda cuidado adicional durante situaciones difíciles:
- El apoyo adicional durante momentos de alto estrés como duelo, divorcio, cambio de escuela o acoso escolar puede significar mucho.
- Haz preguntas no críticas: Comparte observaciones neutrales si has notado cambios en el estado de ánimo, rendimiento escolar o amistades.
- Preguntar cómo puedes apoyarlos: Escucha sus ideas y cumple con sus necesidades.
- Reconoce las señales de que tu adolescente podría estar luchando con su salud mental, como:
 - Tristeza constante, irritabilidad o aislamiento
 - Autolesiones o comportamiento suicida
 - Violencia o peleas
 - No comer o provocarse el vómito
 - Preocupación o miedo intensos
 - Abuso de sustancias o alcohol
 - Cambios severos de humor o en el comportamiento/personalidad
 - Cambios en el rendimiento escolar.
- Busca apoyo:
 - **I Matter:** Sesiones de asesoramiento profesional virtual, confidenciales y gratuitas para jóvenes de 11 años en adelante.
 - Llama al 911 o contacta con los **Servicios de Crisis de Colorado** (Llama al 1-844-493-8255 o envía el mensaje "HABLAR" al 38255) si tu adolescente está en crisis o corre peligro de hacerse daño a sí mismo o a otros.
 - **Forward Together** tiene excelentes recursos para ayudarte a sentirte cómodo y hacer que hablen:
 - [Qué preguntarles para que hablen contigo](#)
 - [Cómo conecto con mis hijos al encontrarme con ellos en "su mundo"](#).