

De todos los grupos de edad, las necesidades de salud mental son mayores durante la adolescencia, particularmente entre las edades de 12 y 16 años. Los años de adolescencia pueden ser desafiantes para muchos jóvenes mientras navegan por cambios hormonales, su sexualidad, su identidad y las presiones para ser aceptados por sus compañeros.



## Hitos típicos del desarrollo para niños de 13 a 18 años:

- Son más conscientes de la imagen corporal, la apariencia, están influenciados por su grupo de pares y pueden oscilar entre sentirse seguros de sí mismos y carecer de confianza
- Pueden alejarse de los padres o cuidadores mientras buscan independencia, estar menos inclinados a compartir preocupaciones, tender a aislarse más de la familia y desear más privacidad
- Requieren más sueño y pueden exhibir patrones de sueño alterados, los pensamientos se vuelven más complejos, aumenta la capacidad de expresarse y comunicarse, así como desarrollar un sentido más profundo del bien y el mal
- A medida que crecen, pueden tener una mayor capacidad para cuidar, compartir y desarrollar relaciones más significativas

## Es una buena idea informar a su pediatra si nota lo siguiente:

- Inquietud, nerviosismo, desconfianza excesiva de los demás, irritabilidad, actitud defensiva, falta de interés en la apariencia o actividades, cambios en el sueño o apetito
- Tienen un nuevo grupo de amigos y evitan presentártelos
- Hay problemas en la escuela como mala asistencia, rechazo escolar, una caída en las calificaciones o problemas en casa como rebelarse contra las reglas
- Ira, agresión, irritabilidad, cambios de humor y ansiedad

Los trastornos depresivos y de ansiedad son los problemas de salud mental más **comunes** que enfrentan los adolescentes. Los problemas de autoimagen relacionados con la imagen corporal y los problemas de aprendizaje pueden empeorar la ansiedad y la depresión, lo que lleva a otros problemas como trastornos alimentarios o estrategias de afrontamiento inapropiadas como autolesiones, comportamientos sexualizados inapropiados y uso de sustancias. El suicidio es la **segunda** causa principal de muerte en adolescentes.



## Excelentes formas de conectar con su hijo entre los 13 y 18 años:

- **Escuchar**, conocer a sus amigos, fomentar y apoyar actividades/pasatiempos, respetar sus elecciones y opiniones
- **Establecer** límites claros y expectativas en torno a las calificaciones, tareas domésticas, redes sociales, uso en línea y monitorear su presencia en línea
- **Animar** a su hijo a establecer metas, desarrollar habilidades y ser físicamente activo
- **Hacer** preguntas para que sepan que te importa mientras evitas preguntas "W": quién, qué, cuándo, dónde, cómo y por qué, ya que esto a menudo hace que los adolescentes se pongan a la defensiva y sean menos propensos a comunicarse con los padres y cuidadores
- **Hablar** sobre temas sensibles como el uso de sustancias, alcohol, fumar, presión de los compañeros, sexo y suicidio de manera abierta y directa - preguntar sobre pensamientos suicidas no conduce al suicidio, hace que el niño se sienta mejor y te permite brindar apoyo
- **Tener** comidas juntos y promover una alimentación saludable
- **Fomentar** el comportamiento seguro, hablar sobre elecciones saludables y tener un plan para registrarse mientras están fuera con amigos
- **Mostrar** afecto, pasar tiempo juntos, animarlos a ser voluntarios, celebrar sus esfuerzos y logros

Obtener ayuda temprano es mejor. Nunca se preocupe solo. Consulte a su pediatra.

