

DECÁLOGO PARA COMPRENDER Y PROMOVER LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

Comprender que el cerebro está cambiando

Durante la adolescencia los circuitos cerebrales se reestructuran. Se forman nuevas conexiones y otras desaparecen.

Modelar: Familia y entorno

Los circuitos cerebrales se moldean con las experiencias de vida, la educación, la estimulación y el apoyo ambiental recibidos.

Asumir el reto

Aprovechar que es una época única, de múltiples cambios donde se generará la oportunidad de aprender las habilidades necesarias para afrontar la vida adulta.

Hacer red

Padres, madres, centros académicos y especialistas, comunicarnos, caminar juntos en el diálogo para facilitar al adolescente con problemas de salud mental -o sin él- el tránsito a la vida adulta.

Promover una vida sana

Mantener un buen estado nutricional, estilo de vida saludable, practicar deporte físico regular, y una buena calidad y cantidad de sueño resulta fundamental para el adecuado desarrollo normal de los procesos cognitivos y conductuales.

Acompañar

En los aciertos y en los errores. En la gestión de las dificultades y del trastorno cuando aparece.

Gestionar las TIC

Predicar con el ejemplo. No prohibir pero sí limitar. Formarles y ayudarles a adquirir las competencias sociales adecuadas.

Pedir ayuda

La aparición de síntomas con intensidad y duración considerable, la disminución del rendimiento, un cambio marcado en la conducta, serán indicadores de solicitar consulta a un especialista.

Negociar

Una gestión de los conflictos basada en la resolución positiva será lo más beneficioso para la promoción de la salud mental y el establecimiento de unas relaciones entre padres e hijos más saludables.

Comunicar con calidad

La comunicación cambia, tener un estilo basado en la escucha activa, la disponibilidad, la flexibilidad, la empatía y aceptación y, por último, la asertividad y autorregulación serán claves en el desarrollo socioemocional del adolescente.

