

¿SIENTE QUE SU HIJO O HIJA SE COMPORTA DIFERENTE?

Debido a los inmensos cambios en el comportamiento de los preadolescentes y adolescentes, a veces es difícil determinar si un comportamiento puede apuntar a un problema mayor. Los adolescentes que sufren trastornos emocionales y de salud mental pueden presentar un número de signos que ayudan a entender si su hijo o hija necesita apoyo o ayuda profesional.

A continuación, mencionamos tres indicadores que se presentan con frecuencia:

1. Cambios en el comportamiento:

- Alejamiento repentino de las actividades sociales o de las amistades.
- Cambios significativos en los hábitos de alimentación o sueño
- Aumento de la irritabilidad, agresividad o cambios de humor frecuentes

2. Desempeño académico deficiente:

- Evidente disminución del rendimiento académico
- Falta de interés o motivación por las tareas escolares y las actividades extraescolares
- Aumento del ausentismo o impuntualidad

3. Síntomas físicos:

- Malestares físicos inexplicables, como dolores de cabeza o de estómago
- Fatiga o baja energía
- Descuido de la higiene personal o de la apariencia

RECIBIR AYUDA

Es fundamental que los progenitores y cuidadores consulten con su médico para asegurarse de que su hijo o hija goza de una buena salud física y se encuentra bien. Además, contamos con especialistas dispuestos a brindarle ayuda con sus necesidades psicológicas, sociales y emocionales.

La escuela de su hijo o hija cuenta con profesionales altamente calificados que se especializan en salud física y mental, tales como consejeros escolares, personal de enfermería, terapeutas psicológicos y trabajadores sociales. Estos especialistas escolares tienen la preparación para brindarles apoyo que necesita usted y su hijo o hija.

El consejero escolar de su hijo/a es:

Nombre del consejero escolar: _____

Información de contacto del consejero escolar: _____

Otros profesionales de confianza en el plantel escolar que pueden proporcionar ayuda (maestro, administrador):

Nombre de la persona adulta de confianza: _____

Información de contacto de la persona adulta de confianza: _____

LÍNEA NACIONAL DE APOYO: 988

La línea nacional 988 de prevención del suicidio proporciona apoyo emocional gratuito y confidencial a las personas que experimentan una crisis suicida o de angustia emocional, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para comunicarse a la línea nacional de apoyo, llame al 988 o envíe un mensaje por chat en la página <http://988lifeline.org>. Su llamada será atendida por un consejero capacitado de un centro de atención telefónica local.

Este folleto fue diseñado por California Association of School Counselors (Asociación de consejeros escolares de California, CASC por sus siglas en inglés) para mejorar la seguridad y el bienestar de niños y jóvenes. Este proyecto cuenta con el apoyo de Bay Area Urban Areas Security Initiative (Iniciativa de seguridad de las zonas urbanas del área de la bahía).

Para obtener información adicional sobre la labor de la CASC visite la página web www.schoolcounselors-ca.org. Para consultar recursos adicionales sobre salud mental infantil y juvenil, visite el sitio web <https://ca4studentmentalhealth.org/>



GUÍA DEL CUIDADOR PARA EL BIENESTAR DE LOS JÓVENES Y LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN LÍNEA

La vida de los adolescentes y preadolescentes puede describirse como una época de cambios y descubrimientos. Durante la adolescencia, los jóvenes suelen distanciarse de los vínculos de la infancia para formar una identidad independiente. A veces prueban y abandonan diversas actividades, intereses, amistades y mentalidades hasta que encuentran algo que les sienta bien. Este difícil proceso requiere valentía, ya que experimentan cambios hormonales y problemas de autoestima, al mismo tiempo que navegan por el mundo a medida que se adentran en la edad adulta.

Esta guía se ha diseñado para ayudar a los padres de familia y otros cuidadores a comprender y obtener el apoyo necesario para su hijo o hija adolescente cuando surjan comportamientos que puedan ser indicios de problemas más profundos. Su apoyo es esencial para ayudar a su hijo o hija a superar esta fase. En el plantel escolar y en la comunidad donde vive hay recursos y personas disponibles para brindarle ayuda cuando la necesite.



DATOS IMPORTANTES SOBRE LAS INFLUENCIAS EN LÍNEA

En la actual era digital, Internet forma parte integral de la vida de nuestros hijos e hijas y ofrece innumerables oportunidades de aprendizaje, creatividad y conexión social. Sin embargo, también presenta ciertos retos y posibles influencias negativas que pueden afectar su bienestar. Es importante estar al tanto de estas realidades para apoyar y orientar mejor a nuestros hijos e hijas cuando navegan en Internet.

Una preocupación importante es la exposición a contenidos inapropiados, como violencia, material explícito, ideología violenta y discursos de odio, que pueden afectar negativamente su salud mental y emocional.

RADICALIZACIÓN EN LÍNEA DE LA VIOLENCIA

La rebeldía juvenil puede ser inofensiva; sin embargo, cuando involucrarse con contenidos de odio y extremistas puede causar daños importantes. Hoy en día, muchos adolescentes ven y comparten contenidos provocativos en Internet.

Muchas personas que se consideraban extremistas afirman que su radicalización comenzó recibiendo y compartiendo material impactante como broma, para desafiar a la autoridad o para impresionar a sus compañeros. Cuando los jóvenes empiezan a pensar en hacer daño a otras personas, suelen mostrar cambios de comportamiento antes de volverse violentos. Las familias deben estar atentas a cualquier cambio perceptible en los sentimientos, pensamientos o acciones de su hijo o hija, ya que pueden ser indicadores tempranos de tendencias violentas.

Si cree que su hijo o hija está expuesto a la violencia en Internet y a opiniones extremistas, puede hacer lo siguiente:

- Hable con su hijo o hija sobre sus amistades en Internet.
- Pregúntele por los chats y otras conexiones que hayan hecho en Internet.
- Pídale a su hijo o hija que le muestre cómo pasa el tiempo en Internet, quizás pidiéndole indicaciones sobre cómo utilizar Internet y las distintas aplicaciones (aunque usted ya sepa cómo hacerlo). Cuanto más se involucre en las actividades en línea de su hijo o hija, será más fácil detectar si está recibiendo una influencia negativa.

PRESTE MUCHA ATENCIÓN Y ESCUCHE

Establecer una buena comunicación con su hijo o hija es algo esencial. Motive a su hijo o hija a compartir sus pensamientos, sentimientos y preocupaciones. Cuando su hijo o hija adolescente le hable de su vida, es importante que escuche sin juzgar. Por lo general, es mejor resistirse al impulso de interrumpir, burlarse, criticar u ofrecer consejos. Si simplemente se dedica a escuchar y muestra interés en lo que le comparten, es más probable que su hijo o hija adolescente se acerque a usted cuando necesite hablar.

