La escuela es una ZONA DE SEGURIDAD

La adolescencia es una etapa de muchos cambios y desafíos. Algunos son maravillosos y otros son muy difíciles. Cada niño los maneja de manera diferente, pero la mayoría de los padres y adolescentes se preguntan: ¿Cómo sé si alguien tiene dificultades realmente y necesita ayuda o si solamente está pasando una mala racha? El Programa de Prevención del Suicidio SOS Signs of Suicide®, que se ofrece en las escuelas, les enseña a los estudiantes qué hacer empleando el mensaje de reconocer, cuidar e informar (ACT®, por su siglas en inglés) cuando están preocupados por un amigo.

RECONOCER | CUIDAR | INFORMAR

Acknowledge

Reconocer que ves en un amigo signos de depresión, autolesión o suicidio y que eso es grave.

Care

Cuidar a tu amigo, haciéndole saber que te importa y que te preocupa que él o ella tal vez necesite ayuda que tú no le puedes dar.

Tell

Informar a un adulto de confianza, llevando a tu amigo contigo o, si es necesario, yendo solo.

CÓMO HABLAR CON SU HIJO

La adolescencia es una etapa en la que los niños a menudo no se abren tanto con sus padres. Aquí tiene algunos consejos para promover la conversación:

» **Haga preguntas abiertas** como “¿Qué cosas fueron divertidas hoy en la escuela?”

» **No se apresure a resolver los problemas del niño.** En cambio, pregúntele qué le parece que ayudaría en una situación.

» **Esté disponible y asegúrese de que su niño lo sepa.** Un simple “Estaré en mi escritorio si decides hablar más tarde” puede ayudar.

» **Pruebe hablar en el automóvil.** La falta de contacto visual ayuda a que algunos niños se abran.

DIFERENCIAS ENTRE MAL HUMOR Y DEPRESIÓN

Es fácil suponer como padres que la mayoría de las rabietas adolescentes son el resultado de los cambios hormonales, el estrés y el cerebro cambiante. ¿Cómo se puede saber si el mal humor de un hijo es depresión, ansiedad o algo diferente?

Al evaluar el estado de ánimo de un adolescente debemos considerar tres cosas.

1. **GRAVEDAD:** Preste atención a las emociones del niño, ya sea si se trata de tristeza, arrebatos de emoción, llanto u otros síntomas. Cuanto más graves sean estos signos, más probable será que esté deprimido o preocupado de alguna manera.
2. **DURACIÓN:** ¿Cuánto tiempo dura el estado de ánimo angustiado? Si parece durar un tiempo, es posible que su niño tenga dificultades y necesite ayuda.
3. **DIFERENTES ASPECTOS DE LA VIDA:** ¿Tiene las conductas problemáticas solamente en el hogar pero se porta bien en la escuela? Notar los cambios en los diferentes ambientes puede ayudar a distinguir un trastorno del estado de ánimo de un simple malhumor.

Es importante recordar que lo que llamamos "factores de protección" de la depresión y la ansiedad, como la interacción social, los deportes y el buen descanso, a menudo no son suficientes. Un niño que sufre de depresión necesita atención médica.

Más información: www.health.harvard.edu/blog/distinguishing-depression-from-normal-adolescent-mood-swings-20100913335

¿Alguien está **ACOSANDO** a mi hijo?

A VECES, LOS NIÑOS NO BUSCAN AYUDA CUANDO ALGUIEN LOS ACOSA.

Por eso es importante que los padres reconozcan los signos.

- **Lesiones inexplicables**
- Ropa, libros, dispositivos electrónicos o joyería **perdidos o destruidos**
- **Cambios en los hábitos de alimentación**
- **Dificultad para dormir** o pesadillas frecuentes
- **Dolores de cabeza o de estómago frecuentes,** sentirse enfermo o fingir una enfermedad

LOS PADRES PUEDEN TOMAR MEDIDAS PARA RESPONDER AL ACOSO hablando con su hijo, documentando lo que está sucediendo y hablando con la escuela. ¿ Pero qué sucede con los niños que acosan a los demás? Algunos de los signos son:

- **Envolverse en peleas físicas o verbales**
- **Ponerse cada vez más agresivo**
- **Que lo manden a la oficina del director de la escuela**
- **Tener amigos acosadores**
- **Culpar a otros** de sus problemas
- Tener más dinero o pertenencias nuevas **sin poder explicar su origen**

Los informes de los medios a menudo relacionan el acoso con el suicidio. Sin embargo, la mayoría de los jóvenes que son víctimas de acoso no tienen pensamientos de suicidio. No obstante, se sabe que el acoso puede estar relacionado con enfermedades mentales (como la depresión) para todos: las victimas del acoso, los que lo llevan a cabo y los testigos.

LOS NIÑOS QUE PRESENCIAN ACOSO A MENUDO LO SUFREN TAMBIÉN:

- **Vulnerabilidad** de convertirse en víctimas
- **Presión** para participar en el acoso
- **Preocupación** de que los adultos no estén en control
- **Culpa** por no haber defendido a la víctima
- **Impotencia** para detener el acoso
- **Ansiedad** con respecto a hablar con alguien acerca del acoso

Si está preocupado porque cree que su hijo tiene ideas suicidas, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al:

1-800-273-TALK (8255)

Más información: www.stopbullying.gov/at-risk/warning-signs/index.html#bullying • www.eyesonbullying.org/bystander.html • www.stopbullying.gov/at-risk/effects/

LOS JOVENES Y EL ALCOHOL

Pregúnteles a los padres de un adolescente cuál es la preocupación más importante que tienen con respecto a la vida social de sus hijos y seguramente le contestarán que el alcohol y las drogas. Los anuncios publicitarios de alcohol muestran a personas atractivas, populares y en control, cualidades todas que los adolescentes aspiran a tener. Es un mensaje poderoso. La organización Students Against Drunk Driving (SADD) estima que aproximadamente un 75% de los estudiantes de high school y un 33% de los estudiantes de octavo grado han consumido alcohol.

Los adolescentes pueden beber por muchas de las mismas razones que los adultos: para cambiar de humor y, en algunos casos, para lidiar con sentimientos de depresión y ansiedad. Es importante recordar que el consumo de alcohol y la depresión pueden ser una combinación peligrosa. El consumo de alcohol entre adolescentes que están tristes o deprimidos se ha relacionado con pensamientos y conductas suicidas.

Evitar el tema del alcohol con un hijo adolescente y esperar que no se convierta en un problema no es el mejor enfoque para prevenir su consumo.

HABLE TEMPRANO, A MENUDO y de manera apropiada, según la edad, con sus niños y adolescentes acerca de sus preocupaciones y las de ellos respecto del alcohol. Es más probable que un adolescente cumpla con las expectativas de sus padres en cuanto al alcohol si sabe qué opinan.

ESTABLEZCA REGLAS DESDE TEMPRANO y sea consecuente con las expectativas y el cumplimiento. Los adolescentes creen que los padres deben tener voto en las decisiones sobre el alcohol y respetan la autoridad paterna si perciben que el mensaje es legítimo, y para esto es fundamental ser consecuente.

COLABORE CON OTROS PADRES para saber dónde se reúnen los jóvenes y qué hacen. Mantenerse al tanto de la vida de los adolescentes es clave para mantenerlos seguros. Trabaje con la comunidad para promover el diálogo sobre el consumo de alcohol entre menores y la creación e implementación de medidas de acción para prevenirlo.

CONOZCA LAS LEYES DE SU ESTADO sobre darles alcohol a sus propios hijos y nunca le dé alcohol al hijo de otros.

Más información: http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/adolescentflyer/adolflyer.htm
www.sadd.org/stats.htm
www.jahonline.org/article/S1054-139X(08)00337-6/abstract?cc=y

FUNCIONAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES

¿Qué ocurre en el cerebro de mi adolescente?

Los adolescentes se creen que son iguales a los adultos, pero la ciencia nos dice que sus cerebros no terminan de desarrollarse hasta que son veinteañeros. Esas diferencias contribuyen en parte a lo que consideramos el típico comportamiento adolescente.

TOMA DE DECISIONES: Cuando usted se pregunte, "¿Por qué hizo eso mi hijo?", recuerde que el lóbulo frontal del cerebro, que controla la toma de decisiones, no está completamente aislado y por eso las señales se desplazan más lentamente que en los adultos.

EMPATÍA Y CONTROL DE IMPULSOS: Estas facultades también están localizadas en el lóbulo frontal y por eso su desarrollo no se completa sino hasta más tarde.

ADICCIÓN: Desafortunadamente, el cerebro adolescente es más eficiente que el cerebro adulto para volverse adicto a sustancias. Así como un cerebro de joven aprende datos más eficientemente que el de un adulto, también se vuelve adicto con más facilidad. Es importante que los adolescentes sepan esto.

Más información: www.npr.org/blogs health/2015/01/28/381622350/why-teens-are-impulsive-addiction-prone-and-should-protect-their-brains

AUTOLESIONES:
Lo que los padres tienen que saber

Muchos padres están tomando conciencia de la práctica de las autolesiones, llamada comúnmente "cortarse". Algunos niños que están con estrés u otras formas de aflicción emocional recurren a los cortes u otras conductas automutilantes (quemarse, rascarse, arrancarse cabello) para aliviar el estrés.

Esto puede causar mucha angustia para los padres. Es importante saber que generalmente no se trata de suicidio, sino de un signo de que el niño tiene dificultades para sobrellevar sentimientos negativos. Si sospecha que su niño podría estar autolesionándose (ver recuadro), la manera en que usted responda puede tener un impacto importante en la recuperación de su hijo. Trate de no entrar en pánico; escuche y brinde apoyo. Lo mejor que puede hacer es buscar tratamiento profesional lo más pronto posible.

Signos de autolesión:

- **Lesiones o cicatrices en grupos sin motivo aparente**
- **Cortes, moretones, quemaduras u otros signos recientes de lesión corporal**
- **Uso frecuente de curitas**
- **Uso de ropa inapropiada para la estación (por ejemplo, usa siempre pantalones largos o mangas largas en verano)**

Más información: www.human.cornell.edu/hd/outreach-extension/upload/CHE_HD_Self_Injury-final.pdf

Tres Maneras de Promover
RESILIENCIA EN USTED

Como padre, usted dedica mucho tiempo y energía a criar a sus hijos para que sean lo más felices y resilientes que sea posible. No se olvide de que dar el ejemplo de resiliencia (capacidad de adaptarse y superar adversidades) es una manera importante de fomentar una buena actitud que también lo ayudará a usted.

Tres pasos para hacerse más resiliente:

1. **CONÉCTESE.** Building Crear relaciones fuertes y positivas es de importancia vital para su salud, bienestar y capacidad para enfrentar adversidades. Si le resulta difícil formar amistades, manténgase activo en su comunidad. Puede hacer trabajo voluntario, unirse a una comunidad de fe o espiritual o jugar en un equipo atlético.

2. **APRENDA DE LA EXPERIENCIA.** La próxima vez que enfrente una dificultad, recuerde cómo superó el último desafío. Considere escribir acerca de esto.

3. **TOME LA INICIATIVA.** Si tiene un problema, no lo ignore. En vez de eso, determine qué hay que hacer, haga un plan y actúe. Aunque pueda tomar un tiempo para recuperarse de un contratiempo, un evento traumático o una pérdida, sepa que su situación puede mejorar si usted trabaja para lograrlo.

Más información: www.mayoclinic.org/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311?pg=2

SITIOS WEB ÚTILES:

Kidshealth.org/teen
Toosmarttostart.samhsa.gov
Thecoolspot.gov
stopbullying.gov

SMH Screening for Mental Health®

SOS SIGNS OF SUICIDE Suicide Prevention Program