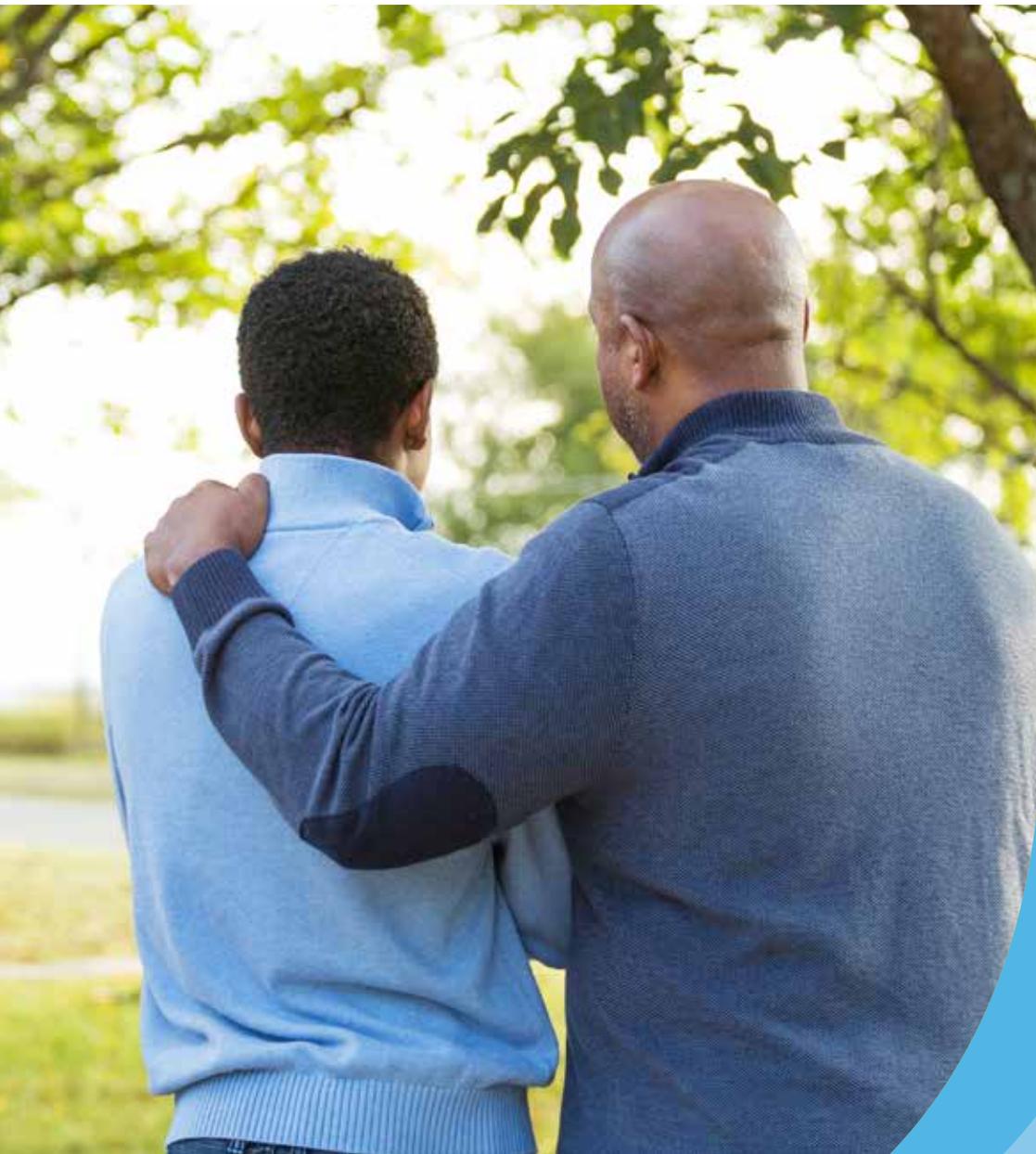




jedfoundation.org

QUÉ HACER SI ESTÁ PREOCUPADO POR LA SALUD MENTAL DE SU ADOLESCENTE

Una guía de conversación



Si siente que su adolescente corre un peligro inminente, no se demore.

Algunas opciones en esta situación:

- › Llamar al 1-800-273-8255
- › Enviar un mensaje de texto con la palabra START al 741741
- › Llamar al 911
- › Dirigirse a la sala de emergencias más cercana de inmediato

INTRODUCCIÓN

Esta guía está diseñada para ayudar a padres y miembros de la familia que están preocupados por la salud mental y el bienestar emocional de su adolescente a tener conversaciones importantes con él o ella. Si bien los padres suelen detectar señales preocupantes de que su adolescente está sufriendo, no todos se sienten bien preparados para acercarse a él o ella y tener una conversación sobre sus sentimientos. Saber qué hacer después de la conversación, especialmente si su adolescente ha expresado algo que le preocupa, no siempre es obvio.

Esta guía abarca los siguientes temas:

- Cuáles son las señales de que su adolescente puede estar sufriendo.
- Cómo prepararse emocionalmente para tener una conversación.
- Qué hacer y decir durante la conversación.
- Qué hacer si el adolescente niega tener un problema o rechaza la ayuda, pero usted sigue preocupado.
- Cómo continuar la conversación.

Si bien es importante tener una conversación cuando usted está preocupado por la salud mental de su adolescente, esta experiencia no debe ser diferente de las charlas cotidianas que tal vez ya tenga con él o ella. Intente no ejercer demasiada presión en esta conversación y trate de comprender que es un proceso que podría requerir varias conversaciones. Es normal que en algún momento esté preocupado por el bienestar emocional de su adolescente, por lo que debe intentar no ponerse demasiado ansioso por abordar este tema.

1.



CUÁNDO TENER LA CONVERSACIÓN

¿Cómo deben saber los padres cuándo preocuparse por la salud mental de su hijo o hija? Usted es el más indicado para juzgar sus comportamientos y sus necesidades. Siempre debe confiar en sus instintos y comunicarse con su adolescente si está preocupado. Usted lo conoce: si detecta un cambio en su conducta, ese es un buen momento para ver si le pasa algo.

A continuación, se detallan algunas señales de que su hijo o hija puede estar sufriendo:

- Cambios significativos en la alimentación, el sueño, el cuidado personal y los hábitos de socialización.
- Señales de tristeza o aislamiento de situaciones sociales, especialmente si persisten durante un tiempo.
- Cambios de humor o irritabilidad en extremo.
- Parecer estar mucho más temeroso o evitar determinados ambientes, situaciones o interacciones sociales por completo (como evitar ir a la escuela).
- Usar drogas o beber alcohol, especialmente cambios en las pautas típicas de consumo.
- Abandono del cuidado personal o de la higiene personal básica o dificultad para mantener este tipo de hábitos.
- Involucrarse en peleas o, de repente, no llevarse bien con otras personas.
- Aumento repentino de conductas imprudentes, impulsivas o fuera de control.

Es posible que detecte otras señales que indiquen que algo puede estar mal. **Los principios más importantes son confiar en sus instintos y conocer a su hijo o hija.** Incluso si piensa que parte de su conducta puede atribuirse a la “angustia normal adolescente”, si usted está preocupado siempre es preferible pecar por cauteloso, confiar en usted mismo y hablar con él o ella para averiguar qué podría estar sucediendo.

2.



CÓMO PREPARARSE PARA LA CONVERSACIÓN

Es posible que piense que la conversación que está por tener con su adolescente se trata solamente de él o ella. Pero aquí usted es una parte importante de la ecuación y cómo se siente sobre esta conversación es importante tanto para usted como para el resultado

de la conversación. Está bien sentirse nervioso, disgustado o sin preparación. De hecho, es normal sentir emociones fuertes al abordar estos temas con su adolescente. A continuación, se detallan algunas formas en las que se puede preparar para tener esta conversación y manejar las emociones fuertes que pueda sentir.

RECONOZCA SUS SENTIMIENTOS

Es posible que sienta disgusto, enfado, nervios o una combinación de estos. Reconozca sus sentimientos y comprenda que es completamente normal sentir emociones negativas sobre este tema y la perspectiva de una conversación con su hijo o hija acerca de conductas preocupantes. Dedique un momento a reconocer sus sentimientos y activar sus mecanismos de afrontamiento. Considere hablar con una persona de confianza acerca de sus sentimientos. Si bien la prioridad es asegurarse de que su hijo o hija esté bien, la conversación será mucho más útil si usted está centrado y calmado.

CREE UN PLAN PARA LA CONVERSACIÓN

Estas son algunas maneras en las que puede prepararse para la conversación:

- Escriba cualquier conducta o comentario particulares que le preocupen. Por ejemplo, si su adolescente parece estar retraído o especialmente irritable, o últimamente ha hecho comentarios acerca de no querer ir a la escuela.
- Haga una lista de las preguntas que le hará a su adolescente. Puede preguntarle sobre amistades particulares, las clases u otros eventos próximos de la escuela, o acerca de lo que piensa que podría ser una causa de estrés.
- Considere las posibles reacciones que él o ella pueda tener y piense en cómo las manejará.
- Hable con un amigo de confianza o un miembro de la familia acerca de sus preocupaciones y sus planes para la conversación.
- Planifique el momento en el que tendrá esta conversación. Intente evitar tener la conversación en un momento en el que usted o su adolescente (o ambos) estén particularmente estresados, distraídos o apurados. Por el contrario, elija una situación en la que naturalmente pasarían tiempo juntos e intente abordar el tema. Por ejemplo, puede elegir mencionar sus preocupaciones si están yendo juntos en un vehículo a algún lugar (siempre y cuando tengan suficiente tiempo en el automóvil y no tengan demasiadas distracciones o interrupciones), durante un almuerzo familiar o durante otra actividad que puedan hacer juntos durante el fin de semana, como practicar un deporte, salir a caminar o andar en bicicleta. También debe tener en cuenta la privacidad de su hijo o hija y ser discreto en lo que respecta al lugar de la conversación; es preferible que esta sea en un lugar privado. Intente evitar montar una gran “escena” para tener esta conversación, y haga que esta sea una manera espontánea de dialogar con él o ella. Esto también allanará el terreno para tener conversaciones como esta en el futuro con mayor comodidad.

IDENTIFIQUE REDES DE APOYO

No espere hasta después de tener la conversación para identificar y activar cualquier red de apoyo pertinente. Antes de tener la conversación, piense en las personas de su vida que mejor podrían apoyarlo, como su cónyuge, un amigo o un miembro de la familia. Hable

francamente con esta persona acerca de lo que está sucediendo y sobre sus sentimientos. Siga hablando con ellos después de la conversación con su hijo o hija para recibir ayuda adicional, especialmente si siente una mayor ansiedad acerca de su bienestar. Considere evaluar con antelación qué tipos de apoyo podrían estar disponibles para ayudar a su adolescente en caso de que descubra preocupaciones graves en el curso de la conversación.

3.



CÓMO TENER LA CONVERSACIÓN

Cuando llegue el momento de tener la conversación, los siguientes consejos le ayudarán en el proceso. Recuerde: este debe ser un diálogo constante, por lo que debe evitar presionarse a sí mismo para lograr todo en una sola conversación. Estos temas se tratan mejor durante el curso de varias conversaciones (a menos que tenga un motivo para pensar que puede existir una situación de extrema urgencia). A continuación, se explican algunas formas de iniciar la conversación y cómo manejarse durante su curso.

FORMAS DE INICIAR UNA CONVERSACIÓN

- Comenzar a conversar es, con frecuencia, uno de los aspectos más difíciles. Puede ser difícil saber cómo acercarse a su adolescente, especialmente si está retraído o irritable. Intente comenzar a conversar durante un momento en el que ya hayan establecido un diálogo o estén pasando tiempo juntos. Intente encontrar un momento en el que su adolescente parezca estar más abierto a tener una conversación en lugar de acercarse a él o ella cuando esté particularmente irritable o malhumorado. Al mismo tiempo, recuerde que puede ser muy difícil o incluso imposible encontrar el momento “perfecto” para tener esta conversación, y es más importante tener esta conversación de forma oportuna que esperar el momento óptimo.
- Para comenzar a conversar, pregúntele a su adolescente cómo anda en general. Tal vez se sorprenda y descubra que la respuesta crea un espacio para el diálogo.
- Si al preguntarle a su adolescente qué hace o siente obtiene una respuesta brusca o de una sola palabra, describa de manera amable y no crítica lo que ha notado recientemente en su estado de ánimo o su conducta. Intente comenzar con una observación en lugar de abrumarlo con una lista interminable de cosas que lo preocupan. Por ejemplo, podría decir: “Parece que has estado pasando más tiempo en tu habitación. ¿Cómo van las cosas con tus amigos últimamente?”. O bien, “Últimamente parece estar demasiado estresado. ¿Cómo van las cosas en la universidad?”.

CONSEJOS GENERALES DE CONVERSACIÓN

- **Evite usar lenguaje excesivamente declarativo.** Intente pasar más tiempo escuchando que hablando. Evite hacer muchas declaraciones sobre lo que escucha. Los comentarios que sugieran una opinión acerca de las emociones de su hijo; por ejemplo: “estás demasiado ansioso” o “estás demasiado enojado”, no ayudan en absoluto. Por el

contrario, debe enfocarse en describir lo que observa y formular preguntas sobre sus observaciones. Por ejemplo: “Pareces estar muy disgustado por la conducta de tus amigos. ¿Puedes contarme un poco más sobre lo que te disgusta acerca de lo que están haciendo?”.

- **Realice preguntas de respuesta abierta.** Formule las preguntas de manera tal que requieran una respuesta de más de una palabra. En lugar de preguntar “¿Está todo bien con tu amiga Sharon?”, pregunte “¿Cómo está todo con tu amiga Sharon últimamente? Noté que ya no hablas mucho con ella”. Es posible que aun así obtenga una respuesta de una sola palabra, pero es menos probable si formula preguntas de este tipo.
- **Asegúrese de no quitarle importancia a ningún asunto.** Es posible que usted considere que lo que angustia a su hijo o hija no sea un asunto importante. Sentirse excluido por un grupo de amigos, enfocarse demasiado en una relación amorosa o preocuparse por el próximo examen quizás no parezcan un motivo de preocupación para usted, pero para un adolescente, estos tipos de preocupaciones pueden ser angustiantes. **Es muy importante que les dé validez a las emociones de su adolescente.** Sin importar cuál sea la realidad, todas las emociones de su hijo o hija son válidas. Por ejemplo, si le dice que se siente muy ofendido porque no lo invitaron a una fiesta reciente, quizás usted tienda a decir algo como “Es solo una fiesta, no te angusties”. Aunque pueda pensar que está ayudando a que su adolescente tenga una perspectiva diferente, estos tipos de comentarios solo harán que sienta que usted no comprende sus sentimientos, lo cual hará que no hable tanto con usted. Por el contrario, debe utilizar el siguiente método: reconocer la emoción, expresar empatía por la emoción y averiguar más. Por ejemplo: “Parece que te sientes muy ofendido (reconocimiento). Lamento que te sientas de esa forma (empatía). ¿Qué es lo que exactamente te causa angustia sobre esta situación? (averiguación)”. Está bien ayudar a un adolescente a reconocer que puede estar teniendo una reacción exagerada o una interpretación equivocada de la situación, pero es preferible que no se apure en resolver el problema antes de haber explorado por completo lo que está sucediendo y cómo se siente su hijo o hija.
- **Haga elecciones deliberadas entre escuchar e intentar resolver.** Si su adolescente comienza a hablar, pero deja de hacerlo cuando usted le ofrece una solución, intente preguntarle: “¿Quieres que escuche o que intente ayudarte a resolver esta situación?”. Su respuesta le ayudará a determinar cómo continuar.
- **Si descubre algo que le causa enojo o temor, tómese un descanso.** Existe la posibilidad de que, durante la conversación, descubra algo acerca de su hijo o hija que le cause enojo o temor. Quizás descubra que estuvo faltando a clases o mintiéndole sobre algo. Debe estar preparado para esta posibilidad antes de iniciar la conversación y tener un plan acerca de cómo responderá. Intente recordar que su hijo o hija está sufriendo y que cualquier conducta que le cause enojo a usted o que pareciera no ser propia de él o ella puede ser parte de un problema más grande, que es aquí su principal preocupación, y no ser culpa de su hijo o hija. Si esto no funciona y realmente siente que no puede controlar su enojo, intente hacer una pausa en la conversación. Dígale a su adolescente: “Gracias por contarme eso. Es difícil escucharlo y necesito un momento para procesarlo. ¿Podemos seguir la conversación en [indique el tiempo de descanso que necesite]?”.

4.



¿QUÉ HACER SI LA CONVERSACIÓN NO PROGRESA?

Es muy posible que usted le describa sus inquietudes a su adolescente y este le responda que está “bien” y que no le pasa absolutamente nada. Pero quizás usted siga preocupado. Si no está convencido de la insistencia de su hijo o hija de que todo está bien, puede seguir los siguientes consejos para promover conductas relacionadas con la búsqueda de ayuda:

- Incite amablemente a su adolescente a que hable con usted, sin volverse demasiado insistente ni enojarse. Es posible que se dé cuenta de que tiene el impulso de gritar o levantar la voz a causa de la frustración. Mientras más preocupado esté, existen más probabilidades de que siga este camino. Intente resistirse a esta reacción y, en su lugar, realice otras preguntas antes de continuar con la conversación. Por ejemplo, puede intentar reformular la pregunta que utilizó para iniciar la conversación o puede continuar con otras observaciones sobre cómo fue últimamente su conducta y preguntarle sobre ello.
- Comparta sus propias experiencias. Hable sobre situaciones de su juventud en las que tuvo dificultades. Cuente sobre un momento en el que su mamá, su papá, su tía o su abuela intentaron hablar con usted porque estaban preocupados. Cuente cómo se sintió en ese momento y quizás alguna perspectiva que adquirió a partir de esa conversación.
- Si después de intentar con otros enfoques diferentes su adolescente sigue sin decirle nada, no fuerce la conversación. Existen algunas otras tácticas que puede intentar, incluidas las siguientes:
 - Hable con un adulto en el que su hijo o hija confíe y con quien se sienta cómodo acerca de sus inquietudes para ver si puede lograr mantener una conversación como esta. Con frecuencia, los padres acuden a un pastor, a sus amigos o a la tía o al primo adulto favoritos de su adolescente cuando parece que no pueden comunicarse con él o ella.
 - Proporcione recursos que su adolescente pueda leer. Dígale que también usted los leerá y que espera que puedan analizar juntos el contenido durante los próximos días. Al final de este documento, se encuentra una lista de recursos que puede explorar con su adolescente.
 - Intente entablar una conversación nuevamente en otro momento. No se dé por vencido después de un intento frustrado. Hablar sobre este tema puede ser difícil la primera vez, pero si demuestra ser persistente y estar verdaderamente preocupado, será más probable que su adolescente comience a hablar sobre esto con el tiempo. Si tiene historias propias para contar acerca de emociones difíciles, debe compartirlas para ayudar a reforzar el hecho de que es normal tener dificultades y que también es posible sentirse mejor.

Si siente que su adolescente corre un peligro inminente, no se demore. Algunas opciones en esta situación:

- › Llamar al 1-800-273-8255
- › Enviar un mensaje de texto con la palabra START al 741741
- › Llamar al 911
- › Dirigirse a la sala de emergencias más cercana de inmediato



DESPUÉS DE LA CONVERSACIÓN

Normalmente, la primera conversación con su adolescente es solo el comienzo (y con suerte, debe ser una de muchas). Durante la adolescencia y la juventud, su hijo o hija atravesará algunos problemas menores que le causarán sentimientos temporarios de angustia. Esto es completamente normal. Pero es posible que otras veces sienta algún tipo de angustia que requiera ayuda profesional. Darse cuenta de cómo discernir entre estos dos casos suele ser difícil y estresante para los padres.

A continuación, se detallan algunos consejos adicionales para aplicar después de la conversación con su adolescente:

- **Tome nota de sus propias emociones:** Después de manifestarle sus inquietudes a su hijo o hija, es posible que sienta algunas emociones difíciles, como preocupación, enojo, nerviosismo o decepción. Para asegurarse de poder estar presente para su adolescente, debe cuidarse a sí mismo. Generalmente, escuchar a su hijo o hija hablar acerca de temas angustiantes puede provocar emociones fuertes o incluso recuerdos sobre dificultades que usted tuvo cuando era un adulto joven. Asegúrese de tomar nota de sus sentimientos y de separarlos de cómo se siente su adolescente. Al mismo tiempo, preste atención a su nivel de preocupación y confíe en sus instintos.
- **Busque ayuda para usted:** En general, cuando los adolescentes sufren, también lo hace la familia. Encontrar recursos que le ayuden puede ser crucial para su bienestar y el de su familia. Estos recursos pueden ser informales, como un amigo, o más formales, como un terapeuta. Buscar a alguien con quien hablar cuando su adolescente está sufriendo puede ayudarle a encontrar formas de manejar las exigencias del trabajo y el hogar, desarrollar estrategias positivas de afrontamiento, crear una red de apoyo y saber que no estará solo durante este proceso.
- **Encuentre ayuda continua para su adolescente:** Si su hijo o hija reconoce que sería beneficioso hablar con un profesional, es importante encontrar el adecuado. Debe comenzar con recomendaciones del médico de la familia o de otro especialista médico de confianza, miembros de la familia, amigos de la familia o conocidos de confianza. Puede encontrar otras opciones accesibles de tratamiento de salud mental a través de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA). Visite <https://www.samhsa.gov/treatment> o llame al 1-800-662-HELP (4357). Intente identificar un terapeuta que tenga un interés genuino en conocer y comprender a su adolescente y en quien él o ella pueda confiar. Hable con su adolescente para asegurarse de que pueda sentirse cómodo y generar un vínculo con el terapeuta.
- **Use la información que tiene de manera constructiva:** Al tener conversaciones con sus adolescentes, los padres pueden escuchar información que desearían no haber oído o enterarse de cosas acerca de sus hijos que no sabían (o no querían saber). Para mantener una comunicación abierta con su adolescente, intente usar de manera constructiva la información que le confió. Intente no usar nunca la información para “castigar” a su hijo o hija en momentos de mucha tensión o en otras situaciones que puedan violar su confianza y reducir la probabilidad de que hable con usted en el futuro. Lo ideal es que su adolescente sienta que tiene un aliado.

RECURSOS

RECURSOS EN CASO DE CRISIS:

- **National Suicide Prevention Lifeline (Red Nacional de Prevención del Suicidio):**
1-800-273-8255
- **Crisis Text Line:** Envíe un mensaje de texto con la palabra “START” al 741 741.

RECURSOS ADICIONALES:

- **Mental Health Resource Center (Centro de Recursos sobre Salud Mental) de la JED:**
jedfoundation.org/help
- **Recursos de la JED para familias y comunidades:**
jedfoundation.org/what-we-do/families-communities
- **ULifeline:** <http://www.ulifeline.org/>
- **Starting the Conversation: College and Your Mental Health (Comenzar a conversar: La universidad y tu salud mental):**
jedfoundation.org/jed-nami-guide-starting-conversation-college-mental-health-pdf/#ppsShowPopUp_110
- **Preparing for College: The Mental Health Gap (Cómo prepararse para la universidad: La brecha en la salud mental):** <https://www.webmd.com/special-reports/prep-teens-college/default.htm>
- **Youth Suicide Warning Signs:** youthsuicidewarningsigns.org
- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration:**
samhsa.gov/treatment
- **National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales):**
nami.org/find-support/teens-and-young-adults
- **National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental)**
nimh.nih.gov/health/topics/child-and-adolescent-mental-health/index.shtml