

UN TRABAJO EN PROGRESO: DENTRO DEL CEREBRO ADOLESCENTE

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES

25+

Edad promedio del desarrollo completo del cerebro.



Un cerebro en crecimiento

La última parte del cerebro que se desarrolla es el lóbulo frontal que controla el razonamiento, lógica, e impulsos.

Esto significa que los jóvenes son más probable ha:

- Guiarse por impulsos y/o sentimientos
- Decir lo que piensen
- No considerar las consecuencias
- Tomar riesgos/ participar en conductas de riesgo
- Tener un pensamiento de una sola pista: se trata de mí



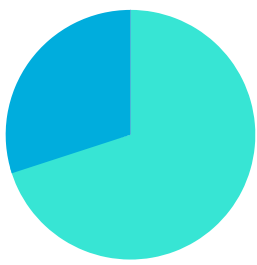
Uno de cada cuatro niños en los Estados Unidos recibe el apoyo necesario para su salud mental.

Señales de alerta de salud mental en jóvenes

- Perdida de interés
- Aislamiento
- Sentimientos de enojo o ansiedad
- Dificultad manejando sentimientos
- Problemas para dormir
- Comportamientos obsesivos
- Uso de sustancias
- Comportamiento agresivo
- Pensamientos de hacerse daño a ellos mismos o a los demás.
- Escuchando voces
- Cambios en su personalidad



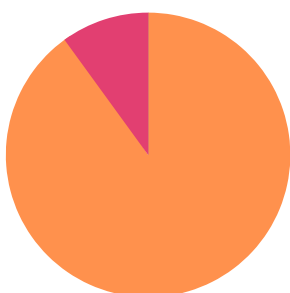
Otros juveniles
30%



Juveniles en el sistema
70%

Aproximadamente 70% de los jóvenes que ingresan al sistema judicial juvenil tienen un trastorno de salud conductual diagnosticable.

Ningún historial de trauma
10%



Historial de trauma
90%

Aproximadamente 90% de los jóvenes que ingresan al sistema judicial juvenil han sido expuestos a trauma.

TRAUMA

Un evento o conjunto de eventos que causan que una persona se sienta amenazado de forma inestable debido a su participación directa o indirecta como testigo.

Eventos intencionales

Abuso (físico, emocional, sexual)
Violencia domestica

Otros eventos

Accidentes
Desastres naturales y guerra
Una muerte de repente de un ser querido

REACCIONES/RESPUESTAS A TRAUMAS
PUEDEN SER INMEDIATOS O RETRASADO

Señales de advertencia de trauma

- Sentimientos de tristeza, ansiedad, o enojo
- Problemas concentrándose o durmiendo
- Síntomas físicas (dolor de estómago, dolor de cabeza, fácilmente asustado)
- Enseñando señales de miedo

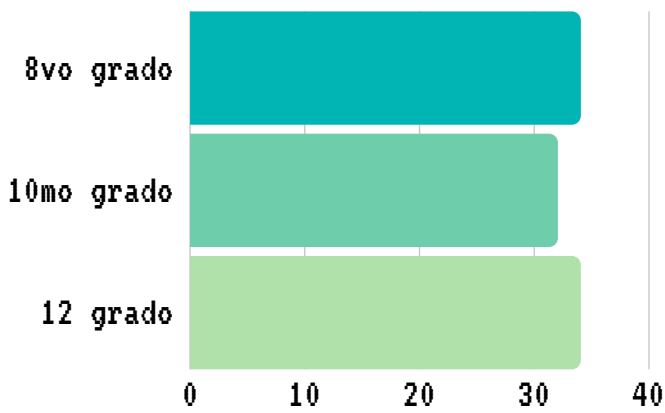


MEJORANDO EL PROCESO DE DESARROLLO

CONSEJOS PARA PADRES Y CUIDADORES

Hablando con niños para que escuchen y escuchando a niños para que hablan

- Manteniendo una comunicación abierta y honesta con su hijo/a
- Hagan pregunta, mantenga interés en la vida de su hijo/a
- Modele comunicación adecuada y manejo de emociones
- Establezca un ambiente donde los jóvenes puedan abrirse sobre cualquier lucha
- Escuche e intente entender, en vez de despedir o sermonear
- Sea abierto a un compromiso si ay espacio para negociar
- Reflexiona sobre lo que escuchaste sobre loque dijieron



Datos de La Encuesta de Jóvenes de Illinois del 2018 enseñan que más del 30 % de estudiantes en el 8vo, 10mo, y 12 grado en las escuelas del Condado de Kane identifican sentimientos de depresión (tristeza y sin esperanza) dentro de los últimos 12 meses.

Di lo que crees y cree en lo que dices

- Establezca confianza cumpliendo con lo que diga
- Proporción consistencia en las expectativas
- Enseñe compromiso y ofrecer claridad

Prevenir explosiones

- Conozca las señales que el joven se está empezando a agitar
- Retírese de la conversación cuando aparezcan señales de advertencia y tome un descanso
- Dígame al joven que tome un descanso y practique sus habilidades de afrontamiento
- Debe alejarse de la situación si el/la joven sigue alterándose
- Evite seguir a la persona cuando está tomando un descanso.
- Puede seguir la conversación después.
- No te dirijas a las cosas cuando el/la joven está molesto/a o bajo la influencia

Cuando las aviones les explica cómo usar las mascarillas de oxígeno en los aviones, les dice a los pasajeros que se pongan sus mascarillas de oxígeno antes de ayudarle a los demás.



Igual, con los papas o cuidadores deben asegurarse que resuelvan sus propias emociones antes de abordar cualquier inquietud con sus hijos.

Recursos

Kane County Behavioral Health Services Portal

Guía de recursos sobre servicios de salud del comportamiento en el condado de Kane
www.wesupportmentalhealth.org

United Way - 211 line

Un número de teléfono que no es de emergencia las 24 horas que conecta a las personas con información y servicios esenciales de la comunidad.

SASS - Screening, Assessment, and Support Services

Respuesta de crisis de salud mental en todo el condado para jóvenes.
1-800-345-9049

CCBYS - Comprehensive Community Based Youth Services

Respuesta de crisis y servicios de intervención para jóvenes y familias.
(708) 679-8100

NAMI - National Alliance on Mental Illness

Abogacía, educación, y apoyo para individuales que viven con enfermedad mental y sus familias.
www.nami.org

"Crianza no es una práctica, es una experiencia de aprendizaje diario"
- Desconocido-

Fondos proporcionados en su totalidad o en parte por el Departamento de Recursos Humanos División de Familia y Servicios Comunitarios.