



**Bradley Hospital**

*Lifespan. Delivering health with care.®*

## Los adolescentes, el estrés y cómo los padres pueden ayudar



Los primeros años de la adolescencia están marcados por cambios vertiginosos, tanto físicos como cognitivos y emocionales. Los jóvenes también pueden enfrentar otros desafíos, como los vínculos cambiantes con sus pares, las exigencias en la escuela, las tensiones familiares o los problemas de seguridad en sus comunidades. La forma en que los adolescentes sobrellevan estos factores estresantes puede tener consecuencias a corto y a largo plazo en su salud física y emocional.

### ¿Qué es el estrés?

El estrés es la reacción física a un desafío, que puede ser cualquier cosa, desde un peligro físico hasta invitar a salir a alguien. El organismo responde a los factores estresantes activando el sistema nervioso y enviando una señal a las glándulas suprarrenales para producir más adrenalina y cortisol. Esta reacción al estrés se produce mucho más rápidamente en los adolescentes que en los adultos, porque la parte del cerebro que puede evaluar el peligro con tranquilidad y anular la reacción al estrés aún no está desarrollada por completo.

La respuesta al estrés puede causar problemas cuando es persistente o exagerada. Las situaciones que persisten en el tiempo, como sobrellevar el divorcio de los padres o ser víctima de acoso en la escuela, pueden generar un nivel bajo y duradero de estrés que lleva a consumir las reservas del organismo, debilitar el sistema inmunitario y hacer que el adolescente si sienta agotado.

### El estrés bueno frente al estrés malo

Todos experimentamos situaciones de estrés «bueno» y estrés «malo».

El estrés bueno nos hace sentir energizados y motivados para esmerarnos en nuestras tareas. El estrés bueno nos impulsa a crear estrategias de afrontamiento eficaces para hacer frente a los problemas, y esto contribuye a nuestra resiliencia.

El estrés malo ocurre cuando nuestros mecanismos de afrontamiento están saturados. El estrés puede transformarse en distrés cuando somos incapaces de sobrellevar una situación o cuando creemos que no podemos superar un desafío. La solución es adaptarse y buscar maneras de convertir el estrés malo en estrés bueno.

### Las causas del estrés adolescente

Entre las muchas causas de estrés adolescente se encuentran la presión escolar y la presión por decisiones de estudios; los trabajos de verano o extraescolares; las citas y las amistades; la presión por probar las drogas, el alcohol o el sexo; tener una forma o tamaño de cuerpo determinados; ser víctima de acoso escolar, estar expuesto a la violencia o al acoso sexual.

### Síntomas de estrés

Si su hijo adolescente empieza a mostrar estos signos, es posible que necesite ayuda: aumento de los dolores de cabeza, de estómago, dolores musculares o cansancio; retraimiento de las personas y las actividades; mayor enfado, irritabilidad o llanto; sentimientos de desesperanza; cambios en el sueño o la alimentación; dificultad para concentrarse; inclinación a probar las drogas o el alcohol.

### Estrategias para hacer frente al estrés

Usted puede mostrarle algunas estrategias a su hijo adolescente para aprender a sobrellevar mejor el estrés, por ejemplo: hablar de los problemas con otras personas; hacer respiraciones profundas, acompañadas de pensamientos o afirmaciones en voz alta, como «Yo puedo con esto»; fijarse metas pequeñas; hacer ejercicio y comer de manera periódica; y dormir lo suficiente.

También pueden enfocarse en lo que pueden controlar (sus reacciones, sus acciones) y soltar lo que no pueden controlar (las expectativas de los demás); analizar los panoramas más pesimistas hasta que parezcan ridículos o absurdos; abandonar la idea de la perfección; darse permiso y desarrollar la habilidad de aprender de los errores.

### Qué pueden hacer los padres

Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para calmar la ansiedad de los hijos al tiempo que cultivan una mejor relación con ellos. Por ejemplo: estar atentos a las conductas y emociones de sus hijos; alimentar la confianza; estar dispuesto a hablar con ellos cuando estén listos; alentarlos a expresar sus sentimientos; enseñar y dar el ejemplo de buenas reacciones emocionales.

Otras cosas que pueden hacer es recordarles que ellos tienen la capacidad de sobrellevar los momentos difíciles, sobre todo, con el amor y el apoyo de la familia y los amigos; supervisar los programas de televisión que pueden alterarlos, así como los juegos de computadora o internet; hacerles saber los efectos perjudiciales de las drogas o el alcohol antes de que los prueben; y controlar sus propios niveles de estrés. Es importante que los padres se cuiden.

### Cómo pedir ayuda

La línea de asistencia Kids' Link RI, 1-855-543-5465 (KID LINK), es un servicio de prevaloración de salud conductual pediátrica y una red de derivaciones que facilita a los padres la búsqueda de tratamiento para sus hijos.

Llamando a la línea BH Link al 401-404-5465, todos los residentes de Rhode Island mayores de 18 años con una crisis de salud mental o de consumo de sustancias pueden acceder a los servicios adecuados con la prontitud necesaria.