La salud mental y los adolescentes: ¡Una emergencia de RI!

La Academia Americana de Pediatrías, Capítulo de Rhode Island (RI AAP), el Consejo de Psiquiatría Infantil y Adolescente de Rhode Island (RICCAP), el Hospital Pediátrico Hasbro y el Hospital Bradley emitieron una declaración de emergencia con respecto al estado de la salud mental infantil y adolescente en Rhode Island.



¡Esta declaración no tiene precedentes! Lea la declaración completa aquí.

La ansiedad es más frecuente para los niños hoy que nunca, con síntomas de ansiedad que comienzan a partir de los 7 años de edad (Anderer, 2019). El suicidio es ahora la segunda causa de muerte entre los adolescentes en este país. Ha aumentado un 56% de 2007 a 2017, según los Centros para el Control de Enfermedades (Wan, 2019).

La causa de esto es compleja, es una combinación de variables que incluyen las redes sociales, la intimidación, la falta de límites con la tecnología y la soledad contribuyen a esta situación. La intimidación sigue siendo un problema para los jóvenes y a veces es más difícil identificar qué otras formas de agresión.

Las redes sociales han amplificado los sentimientos de soledad para muchos jóvenes. Los jóvenes de hoy son bombardeados con imágenes de sus compañeros haciendo cosas juntos, a veces sin ellos, y esas imágenes pueden dejar cicatrices (Sills, 2011).

La falta de límites con la tecnología también ha llevado a muchos resultados adversos en niños y adolescentes. La AAP recomienda solo de 1 a 2 horas de tiempo total de pantalla por día para los niños, cuyos cerebros aún se están

desarrollando. Pero los niños pueden pasar hasta 7.5 horas por día frente a una pantalla, y para algunas familias, no hay reglas con respecto a los dispositivos electrónicos. El uso constante de la tecnología podría hacer que los niños tengan más dificultades para comprender cómo resolver problemas con los demás.

La soledad también puede ser un problema, especialmente para las adolescentes. Los estudios muestran que las adolescentes pasan más tiempo en las redes sociales que nunca, y más del 95% de las adolescentes estadounidenses tienen teléfonos inteligentes. La Academia Americana de Pediatría ha aconsejado que demasiado tiempo en las redes sociales puede conducir a más depresión y ansiedad en los adolescentes. Además, los adolescentes que comienzan la universidad tienen menos probabilidades de poder resolver sus propios problemas y más probabilidades de confiar en sus padres para resolver problemas que antes (Pipher y Gilliam, 2019).

Cómo pueden ayudar los padres y cuidadores

Hay muchas maneras de combatir los problemas de intimidación, redes sociales y límites con la tecnología. Los padres juegan un papel clave en la vida de sus hijos. Los padres que hacen cumplir reglas firmes dentro de una relación amorosa tienden a tener resultados más exitosos para sus hijos, sugiere la investigación.

Aquí hay estrategias para ayudar a sus hijos con problemas sociales y emocionales:

1. **Preste más atención a los niños cuando muestren amabilidad con el prójimo y no solo cuando tengan logros.** A menudo podemos preguntar a nuestros hijos sobre sus días, qué calificaciones recibieron en los exámenes. Pero, ¿has pensado en preguntarles cómo fueron amables con un compañero de clase? Conviértalo en una parte regular de la conversación diaria para mostrarles que valora la bondad tanto como el logro.
2. **Anime a su hijo a resolver sus problemas relacionales directamente con sus compañeros de clase.** Como padres, es posible que a menudo queramos intervenir y resolver cada grieta entre amigos. Por ejemplo, considere a un niño que comparte que un compañero de clase se estaba burlando de su apariencia. El primer instinto de un padre podría ser llamar a los padres de ese compañero de clase. En cambio, un padre podría pedirle a su hijo que le diga a ese compañero de clase cómo se sentía y que no quiere que lo vuelva a hacer. Aplaude la valentía del niño por decirle al compañero de clase cómo se sentía.
3. **Anime a sus hijos a tener empatía por los demás.** Puede notar que sus hijos que están comentando sobre un amigo que perdió un papel en una obra de teatro porque no recordaban sus líneas. En lugar de unirse a los chismes, anímelos a pensar en su amigo y en cómo se sentiría perder un papel en una obra de teatro.
4. **Limite su propio uso de la tecnología.** Quizás los adultos son los peores maestros de todos cuando se trata de limitar la tecnología alrededor de

nuestros hijos. Considere guardar su teléfono cuando están sentados a cenar, , a la hora de acostarse y mientras conduce en el automóvil, ya que estos son momentos críticos para la conexión con sus hijos.

5. **Prepárese** Haga clic aquí para obtener información sobre los recursos en RI. ¡Y haga clic aquí para descargar un Plan de Emergencia de Salud Conductual Familiar para su familia!



Hablale. ¡Te escuchan!

Antes de que sus hijos vayan al baile de graduación (Prom), hable con ellos sobre el por qué es importante que ellos no beban alcohol. Sus valores son importantes para su hijo a pesar de que ellos no siempre lo muestren.

¡Mira este video!



El programa de Youth Driven tendrá una conferencia nocturna este verano! Si usted es padre de un estudiante de secundaria, ¡asegúrese de que estén en esta conferencia! Youth Driven es un programa dinámico que prepara a nuestros futuros líderes. En el transcurso de esta conferencia de 3 días, los estudiantes de secundaria del estado de RI, aprenden componentes de la seguridad de tránsito, con un enfoque en estrategias de prevención del uso de sustancias y aprender habilidades de cómo tomar buenas decisiones. Los estudiantes desarrollan habilidades de liderazgo para mantenerse a sí mismos, a sus escuelas y a sus comunidades seguros y fuertes. Los equipos escolares crearán planes de acción para llevar de vuelta a sus escuelas y comunidades para implementar en el transcurso del año escolar. ¡Regístrese hoy para reservar el lugar de su hijo adolescente!

¡Regístrese hoy! https://lnkd.in/dvb5cBd



El Consejero de Asistencia Estudiantil está aquí para ayudarlo a usted y a su estudiante.

¡Haga clic aquí para nuestro correo electrónico!