

GUÍA PARA PADRES

¿SABES QUÉ TIENE TU HIJO?



SALUD EMOCIONAL DE ADOLESCENTES Y PERSONAS JÓVENES

Te damos algunos consejos para entender algunas problemáticas adolescentes y juveniles, con los que podrás mejorar la relación con tu hija e hijo.

La guía te permitirá fortalecer la relación familiar, facilitar la comunicación, beneficiar la empatía, abrir espacios de reconocimiento y expresión de emociones.

¿TIENES COMUNICACIÓN ASERTIVA?

La comunicación es la clave en toda relación entre individuos, es la expresión verbal y no verbal de pensamientos, emociones y necesidades, lo mejor es que sea clara, congruente y respete la integridad física y psicológica de las personas.



TIPS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN

- **Se empático**, ponte en los zapatos de tu hija o hijo, esto evitará que crea que no lo comprendes.
- **Da valor a sus pensamientos y emociones**, evita expresiones como *“Es una tontería”*, *“No deberías sentirte así”* o *“No es para tanto”*.
- **Haz un resumen de lo expresado**, te permitirá retener lo comentado y tu hijo o hija se sentirán escuchados.
- **Evita dar consejos o poner ejemplos**, *“Yo que tú, los mandaba a...”*, *“A mí a tu edad no me pasaba esto”*. Mejor da alternativas de solución *“Si gustas, podemos ir a un lugar donde puedas sentirte más cómodo tratando este problema”*.
- **Evita arrojar culpas** *“Tú te lo buscaste”*. Ofrece tu apoyo *“Si quieres, yo te ayudo a solucionarlo”* o *“¿Cómo puedo ayudarte a solucionarlo?”*.



RECUERDA...

- Sostener un tono de voz moderado.
- Evitar las groserías.
- No interrumpir al otro (a).
- Mantener contacto visual y una expresión facial relajada durante la conversación.
- Hablar sentados y en un lugar neutro para los implicados.
- Si es necesario, respira profundamente, pausa el diálogo y retómalo segundos después en un estado emocional más tranquilo.
- Enfócate en una propuesta de solución de mutuo acuerdo.



ANSIEDAD

Es un mecanismo de defensa del cuerpo que reacciona ante los peligros y amenazas del exterior. Nos indica que existen sucesos dañinos o preocupaciones, aunque en ocasiones podemos no tener un correcto control o no sabemos cómo manejarlo.



SÍNTOMAS

- Preocupaciones constantes.
- Irritabilidad.
- Dificultad para concentrarte.
- Dificultad para dormir.
- Tu corazón late demasiado fuerte y rápido.
- Sudor en exceso.
- Tensión muscular.
- Temblores corporales.



AYUDA...

- **Buscar un espacio cómodo y despejado**, un lugar libre de ruidos o personas es una buena opción.
- **Respirar tranquilamente**, controla cada respiración.
- **Dominar tus pensamientos negativos**, no permitas que te dominen, concéntrate en la realidad.
- **Hacer ejercicio.**
- **Acudir con un especialista.**

PLAN DE VIDA

El plan de vida son los objetivos y metas que una persona quiere lograr, además es una ruta para lograrlos.

Cada persona tiene diferentes metas en su vida, pueden ser metas familiares, escolares, sociales, económicas, espirituales, laborales y muchas más.

A continuación presentamos una breve guía de cómo realizar un plan de vida y cómo ayudar a tus hijos a desarrollarlo.





PASOS A SEGUIR

1

DETERMINA PRIORIDADES

- Comienza por identificar quién eres y qué te gustaría ser.
- Haz una lista de tus prioridades.
- Haz una lista de tus necesidades.

2

CREA METAS

- Anota las metas que deseas realizar.
- Escoge las que te interesan únicamente a ti y no a los demás.
- Piensa qué necesitas para lograr esas metas.

3

ESCRIBE TU PLAN DE VIDA

- Anota los pasos que necesitas para cumplir tus metas.
- Revisa tu plan de vida e identifica tus éxitos hasta el momento.
- Ajusta tu plan de vida

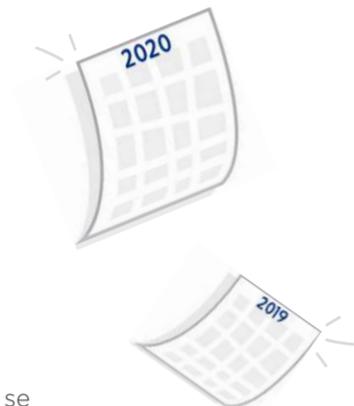
El plan es una guía que cambiará con el paso del tiempo y se alineará a tus vivencias.

DESGLOSA OBJETIVOS

Si tu meta para el próximo quinquenio es obtener un título de posgrado, piensa en las pequeñas acciones que te lo permitirán, como mejorar tu nivel de inglés, tener un par de años de experiencia laboral o ahorrar el dinero suficiente para pagarlo.

ANALIZA LOS OBSTÁCULOS

Examinar los problemas que se presentan cuando estableces un objetivo específico, te ayudará a enmarcar tus acciones para pensar una alternativa que te permita sortearlos o superarlos de la mejor manera posible.



EVALÚA

La única forma de saber si vas por el camino correcto, es integrar evaluaciones en el plan de vida.

Te ayudará a cambiar el rumbo cuando una acción no está arrojando los resultados esperados.

Recuerda que lo más importante es aprender que un plan de vida puede cambiar las veces que sea necesario, lo importante es seguir los sueños y animarlos a seguir adelante.



AUTOESTIMA

Es el nivel de auto aceptación y aprecio que se expresa en el autocuidado físico, emocional, en las relaciones interpersonales, en los intereses y gustos. Poner atención a estas características es importante.



SEÑALES DE ALERTA

- Descuido personal: no bañarse, no arreglarse, no comer o permitir agresiones físicas.
- Descuido emocional: permitir agresiones verbales o psicológicas.
- Descuido en las relaciones interpersonales y dificultad para entablar nuevas relaciones.
- Aislamiento social y físico.
- Auto insultos.
- Auto descalificaciones.
- Auto lesiones.
- Falta de expectativas de vida.
- Actitud defensiva.
- Consumo de sustancias tóxicas para su salud.

Estas señales son de alerta siempre y cuando sea un cambio brusco en la personalidad del joven. Si identificas algunas o varias señales antes mencionadas, acércate a tu hijo de manera tranquila, primero ofrece tu ayuda, pregunta cómo se siente, cómo se desarrolla en la escuela y con amigos, esto evitará que se cierre a conversar contigo, **aplica una escucha activa**.

AUTOLESIONES

Es cualquier daño realizado por una persona sobre su cuerpo sin la intención de suicidarse. Las autolesiones van desde un tirón de cabellos, pegarse, quemarse, cortarse o arañarse. Las autolesiones expresan emociones, deben entenderse como una alternativa de alivio o una distracción de un dolor emocional intenso.



SEÑALES DE ALERTA

- Hablar de autolesiones.
- Cicatrices sospechosas.
- Heridas que no sanan o empeoran con el tiempo.
- Cortes repetidos en el mismo lugar.
- Aislamiento.
- Guardar herramientas afiladas como agujas, alfileres, navajas o pedazos de vidrio.
- Uso constante de ropa de manga larga, aún en temporadas de calor.
- Contacto con personas que se autolesionen.



¿QUÉ HACER?

Favorece la comunicación con los adolescentes y jóvenes, genera lazos de confianza y empatía, propicia la expresión de emociones y practica una comunicación asertiva.

ESTRÉS

Es la sensación de no poder resolver alguna situación problemática, por ejemplo el inicio de actividades escolares, el cambio de grupos o escuela. Dichas situaciones pueden causar en el adolescente y joven síntomas físicos y psicológicos negativos.



SEÑALES DE ALERTA

FÍSICAS

- Fatiga
- Dolor en alguna parte del cuerpo
- Mareos
- Tensión muscular
- Dificultad para respirar
- Taquicardia
- Sudoración
- Dificultad para dormir

PSÍCOLOGICAS

- Baja concentración
- Excesiva preocupación
- Incapacidad para tomar decisiones
- Olvidos recurrentes
- Ganas de llorar



¿QUÉ HACER?

No restar importancia a los problemas del joven, mantener un canal de comunicación constante con respeto y sin juicios, llevar una alimentación sana y saludable, dormir bien, limitar el consumo de cafeína en casa, procurar que el joven realice actividades recreativas en su tiempo libre y que cumpla responsabilidades en el tiempo adecuado.

VIOLENCIA

Es el uso de la fuerza para conseguir un fin, especialmente para dominar a alguien o imponer algo. Los tipos de violencia más frecuentes son física, sexual, verbal y psicológica.

Se presenta en diferentes formas como bromear hiriendo, chantajear, engañar, culpabilizar, descalificar, ofender, humillar, prohibir, destruir artículos personales, manosear, golpear “jugando”, arañar, empujar, jalonear, pelear, amenazar con objetos o armas, amenazar de muerte, forzar una relación sexual, abuso sexual, mutilar y asesinar.



SEÑALES DE ALERTA

- Malestar físico.
- Baja autoestima.
- Aislamiento.
- Estrés.
- Elevados niveles de ansiedad.
- Tristeza profunda y constante.
- Alteración en el sueño.
- Poco apetito o apetito desmedido.
- Irritabilidad.
- Descuido en el aspecto físico.
- Dependencia emocional.
- Sentimientos de inferioridad.
- Sentimientos de vergüenza y/o culpa.
- Inseguridad.
- Percepción de sí mismo como inútil e incapaz.

¿QUÉ HACER?

Todo joven que sufre o ejerce violencia debe y necesita ser escuchado. Verificar el entorno familiar, que suele ser la primer fuente de violencia. Es importante motivar un conocimiento, expresión y manejo apropiados de emociones, fomentando una adecuada solución de problemas. Procura acercar información al joven con respecto al tema, manteniendo una escucha activa y una buena comunicación familiar.

SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

El consumo de sustancias se puede dividir en dos grandes bloques.

SUSTANCIAS LEGALES

El alcohol y el tabaco son las más usadas en la población, además podemos encontrar ciertos químicos hechos para un fin industrial o casero que se utilizan como droga, tal es el caso de los solventes.



SUSTANCIAS ILEGALES

Mariguana, cocaína, heroína, metanfetaminas y otras drogas sintéticas.

SEÑALES DE ALERTA

FÍSICAS

- Alteración en el habla.
- Ojos rojos.
- Tos constante.
- Olor o aliento inusual.
- Pupilas dilatadas.
- Cambios en el apetito.
- Marcha inestable
- Pereza, somnolencia constante o hiperactividad.

CONDUCTUALES

- Aumento del ausentismo escolar y mal rendimiento.
- Ausencia en las actividades habituales.
- Cambio de grupo social.
- Acciones misteriosas.
- Mentir.
- Robar.

¿CÓMO PREVENIR EL CONSUMO?

- Evita ingerir sustancias psicoactivas frente a ellos.
- Establece comunicación constantes y clara.
- Muestra afecto con palabras y acciones.
- Evita situaciones violentas en casa.
- Fomenta el autorespeto y amor a sí mismo.
- Supervisa el uso del tiempo libre.
- Establece límites y reglas en el núcleo familiar.

DEPRESIÓN

Es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa, falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

La depresión es un trastorno que se puede diagnosticar de forma fiable y que puede ser tratado por especialistas, requiere el apoyo de los tutores para un tratamiento integral.



SEÑALES DE ALERTA

- Estado de ánimo depresivo.
- Disminución de interés y placer en actividades.
- Variaciones en el peso y apetito.
- Insomnio o hipersomnia.
- Agitación o alergatamiento.
- Sentimientos excesivos de inutilidad o culpa.
- Indecisión y disminución en la concentración.
- Pensamientos recurrentes de muerte.



¿CÓMO AYUDAR?

- Interésate en su persona, eres parte de su apoyo, siempre escúchalo.
- Ayuda a reconocer fuentes de estrés.
- Busca apoyo profesional.
- Revisa la dinámica familiar, tu hijo debe sentirse integrado e importante.
- Ofrece tu apoyo incondicional.



IDEACIÓN SUICIDA

La ideación suicida se define como la aparición de pensamientos relacionados con terminar con la propia existencia. Se incluyen ideas que aluden a la falta de valor de la vida, deseos de muerte, fantasías de suicidio y planificación de un acto letal.

Es necesario diferenciar éste término del intento de suicidio que supone la autolesión intencionada sin resultado de muerte.

La conducta suicida engloba desde la ideación, el intento y el acto consumado.

Cada suicidio es una tragedia que afecta familias, a la sociedad y sus efectos son duraderos.





SEÑALES DE ALERTA

- Problemas familiares.
- Rechazo por parte de una persona importante.
- Desempleo.
- Ser aislado socialmente.
- Separación de pareja.
- Proceso de duelo.
- Desinterés por sus actividades rutinarias.
- Consumo de alcohol o fármacos.
- Enfermedad física.
- Trastornos psiquiátricos o de personalidad.
- Intentos suicidas previos.



¿QUÉ HACER?

- **Presta atención a comentarios como** “Soy una mala persona”, “Soy un problema”, “Nada me importa” o “No nos volveremos a ver”.
- **Habla del tema**, puede ayudar a reducir la ansiedad que generan estos sentimientos y pensamientos.
- **No minimices el problema**, muestra interés y escucha.
- **No estigmatices**, el suicidio no se hereda.
- **Acude con un especialista**.



PROBLEMAS ALIMENTICIOS

Son desórdenes en la alimentación que se originan por una distorsión de la autoimagen, se manifiestan como una conducta de consumo excesiva o de rechazo a la comida.

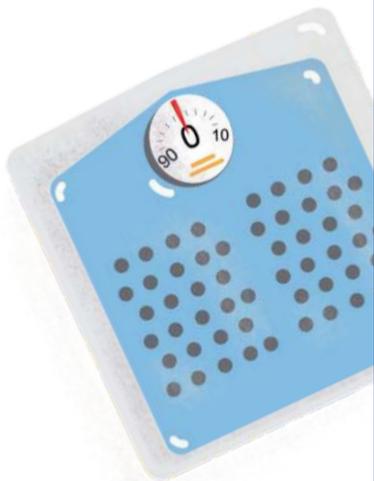


SEÑALES DE ALERTA

- Culpa por haber comido mucho en poco tiempo.
- Provocación del vómito después de comer.
- Ingerir estimulantes para digerir mejor la comida.
- Falta de control al comer.
- Dietas muy estrictas.
- Inconformidad con tu peso.
- Ansiedad por las calorías que consumes.
- Monitoreo constante del peso.
- Ejercicio excesivo.

¿CÓMO APOYAR?

- Procura en la familia una alimentación balanceada.
- Tomen conciencia de los estereotipos de belleza, alentando al joven a conocerse y valorarse.
- No emitas juicios personales sobre la imagen de otra persona.
- Acude a un especialista.



PROBLEMAS ESCOLARES

Son diversos factores que se relacionan directamente con el desempeño académico, social y emocional.

Estos marcarán pauta en el desarrollo del ser humano, por lo que son de gran importancia.

FACTORES PERSONALES

Modelos de aprendizaje, experiencias previas, problemas emocionales, uso y abuso de sustancias.

FACTORES FAMILIARES

Relación con papás, comunicación, dinámica, contexto socioeconómico y cultural.

FACTORES ESCOLARES

Relación con los profesores, infraestructura escolar y desempeño del profesor.

FACTORES SOCIALES

Dinámica entre pares, redes de apoyo, acceso a conductas de riesgo y entorno cultural.



SEÑALES DE ALERTA

PROBLEMAS DE DISCIPLINA

- Vandalismo.
- Conductas desafiantes hacia figuras de autoridad como insultos, interrupciones, burlas, gritos, ruidos inapropiados o comentarios ofensivos.
- Conductas de riesgo como violencia, distribución y/o consumo de sustancias y portación de armas.



BULLYING

AGREDIDO

- Aislamiento o conductas de evasión.
- Enfermedades psicósomáticas como enuresis, dolor de cabeza, dolor de estómago o insomnio.
- Evita el contacto visual.
- Se encorva más de lo habitual.
- Presenta lesiones como moretones o rasguños.
- Falta de cuidado personal.

AGRESOR

- Tendencia a la violencia y al uso de medios violentos.
- Impulsividad.
- Deseo de tomar el control de la situación.
- Poca tolerancia a la frustración.
- Placer al agredir a los otros.



CUESTIONES ESCOLARES QUE TAMBIÉN NECESITAN ATENCIÓN

- Bajo rendimiento provocado por falta de concentración, dificultad para concluir actividades o apatía.
- Problemas de agresividad.
- Dificultades en el habla.
- Antecedentes de dificultades en la lecto-escritura para descartar la dislalia, disgrafía y dislexia.
- Antecedentes en problemas del desarrollo, como discapacidad física o intelectual.

¿QUÉ HACER?

- Acude a la institución educativa para ampliar el conocimiento sobre la situación de tu hija o hijo.
- Mantén una comunicación comprensiva y respetuosa ante cualquier suceso relevante en la vida académica y personal del joven.
- Genera un ambiente familiar con normas bien establecidas que se ajusten a una dinámica sana.

HOSPITALES DE LAS EMOCIONES

Venustiano Carranza

Deportivo Ing. Eduardo Molina, entrada por la calle de Ferretería. Metrobús Mercado Morelos.

Consultas de lunes a viernes de 9 a 20 horas.

5795 2054 5789 9220

Miguel Hidalgo

Calzada México-Tacuba 235, col. Un Hogar para Nosotros. Metro Colegio Militar.

Consultas de lunes a domingo de 9 a 20 horas

5342 7446

Cuauhtémoc

Santísima 10, col. Centro. Metro Zócalo.

Consultas de lunes a viernes de 8 a 16 horas.

Tlalpan

Calle 4 Oriente esquina Periférico Sur, col. Isidro Fabela.

Consultas de lunes a viernes de 9 a 19 horas.

Milpa Alta

Calle Consulado s/n, San Lorenzo Tlacoyucan.

Consultas de lunes a viernes de 9 a 17 horas.

1711 2428

Informes al 5342 7446, 5795 2054 y 5789 9220

EN
INJUVE CDMX
ESTAMOS PARA
APOYARTE

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

