



Parenting for Prevention (Prevención por medio de la Paternidad):
Los adolescentes y el estrés

El estrés durante la adolescencia

La escuela es la principal fuente de estrés para los adolescentes.

Los adolescentes experimentan **síntomas emocionales y físicos** de estrés, incluyendo sentirse nerviosos o ansiosos, sentirse cansados, postergar o descuidar responsabilidades, sentirse abrumados, tener pensamientos negativos y experimentar cambios en los hábitos de sueño.

Es normal experimentar estrés de vez en cuando. Sin embargo, **si el estrés permanece intenso durante un tiempo prolongado, puede tener efectos negativos y duraderos sobre la salud.** El estrés crónico (a largo plazo) puede causar ansiedad, presión arterial alta o un sistema inmune debilitado, y puede contribuir a enfermedades como la depresión, la obesidad y las enfermedades del corazón.

No todo el estrés es negativo. Algunos factores de estrés promueven comportamientos positivos, como la motivación para estudiar más para un examen, trabajar para superar un desafío o alertarnos para que salgamos de una situación insegura.

El equilibrio es importante para la salud y el bienestar de los adolescentes. La escuela es importante, pero una vez que la tarea y el estudio hayan terminado, los adolescentes deben tener tiempo para divertirse con los amigos, relajarse con la familia o enfocarse en un pasatiempo o una actividad.

Controlar el estrés diario puede llevar a una perspectiva más positiva en general sobre su vida y bienestar.

Los adolescentes que experimentan estrés incontrolado pueden ser **más propensos a consumir drogas ilícitas o consumir alcohol**, especialmente cuando no se les supervisa.

Lo que los padres necesitan saber – La resiliencia

Resiliencia es la capacidad de soportar el estrés o una catástrofe permitiéndonos adaptarnos y superar el riesgo o la adversidad. La resiliencia se desarrolla con el tiempo, a medida que aprendemos habilidades más efectivas para llevar la vida. Las relaciones solidarias con los padres, compañeros y otras personas, así como las creencias y tradiciones culturales que nos ayudan a hacer frente a los desafíos de la vida, juntos contribuyen a la capacidad de recuperación de un adolescente. **¿Cuál es la mejor parte? Que la resiliencia se puede aprender.**

Los adolescentes pueden trabajar en el desarrollo de estas actitudes y comportamientos para desarrollar su resiliencia, lo cual los puede ayudar a influir en su capacidad para manejar el estrés:

- Pensar en el cambio como un reto normal de la vida.
- Ver los contratiempos y problemas como temporales y solucionables.
- Creer que tendrá éxito si sigue trabajando para alcanzar sus metas.
- Tomar medidas para solucionar los problemas que surgen.
- Forjar relaciones sólidas y mantenga los compromisos con familiares y amigos.
- Tener un sistema de apoyo y pida ayuda.
- Participar frecuentemente en actividades de relajación y diversión.

Datos rápidos

El estrés se ha denominado "el asesino silencioso" y puede provocar enfermedad cardíaca, presión arterial alta, dolor en el pecho y latidos cardíacos irregulares.

La risa reduce las hormonas del estrés (cortisol, epinefrina y adrenalina) y fortalece el sistema inmunitario al liberar hormonas que mejoran la salud.



Las niñas experimentan



el estrés de manera diferente que los niños. Las chicas tienden a mantener su estrés oculto,



mientras que los niños expresan el estrés más directamente.

Los niños aprenden a regular sus propios comportamientos emocionales, incluido el estrés, observando a sus padres. Modelar respuestas saludables a situaciones estresantes puede enseñarles a los adolescentes cómo reducir y controlar el estrés de maneras apropiadas.

Señales de alerta de estrés para estar pendiente:

Los adolescentes pueden experimentar varios niveles de estrés durante la adolescencia. Algunos expertos dicen que, a diferencia de las generaciones anteriores, los adolescentes de hoy pueden estar experimentando niveles de estrés más intensos que los adultos. El estrés puede provenir de diversas fuentes: escuela, padres, amigos o incluso de ellos mismos. Los adolescentes también pueden luchar emocionalmente para descubrir cómo ser independientes, sobre las presiones sociales o sobre el futuro. A menudo, los adolescentes ni siquiera se dan cuenta de que ciertos comportamientos pueden estar asociados con el estrés que sienten. Las siguientes son señales de que su hijo adolescente pudiera estar sintiendo estrés. Si usted observa estos comportamientos, hable con su adolescente, enséñele estrategias para reducir el estrés y busque apoyo profesional si es necesario.

- Sus calificaciones están bajando
- Expresa preocupación con frecuencia
- Está malhumorado o enojado
- Se siente cansado todo el tiempo
- Experimenta dolores de cabeza frecuentes, mareos, dolor en el pecho o dolor de estómago
- Se siente triste o sin esperanza
- Se siente aburrido todo el tiempo
- Está menos interesado en estar con los amigos
- Piensa en, habla de, o usa el alcohol o las drogas para tratar de sentirse mejor
- Habla de querer lastimarse o de hacerse daño a sí mismo
- Utiliza estrategias de afrontamiento poco saludables



Consejos para entablar un diálogo: Reducción del estrés Comportamientos y técnicas

Hay pasos simples que su adolescente puede tomar para promover la relajación y reducir el estrés. Comparta estos consejos y anime a su adolescente a identificar las técnicas que le funcionen.

- **Hacer ejercicio y comer alimentos nutritivos con regularidad.** Los adolescentes necesitan mucho de ambas cosas para establecer las bases de una buena salud física y mental.
- **Evitar el consumo excesivo de cafeína.** La cafeína puede aumentar los sentimientos de ansiedad y agitación.
- **Desarrollar rutinas.** Tener un horario confiable o una serie de rituales puede ser reconfortante durante los momentos estresantes.
- **Practicar ejercicios de relajación.** La respiración lenta y profunda y la relajación intencional de los músculos ayuda a aliviar la tensión y los sentimientos de ansiedad.
- **Aprender habilidades prácticas de afrontamiento.** Divida las tareas grandes en pasos más pequeños. Haga una lista de las cosas que quedan por hacer. Lleve un diario.
- **Disminuir el diálogo interno negativo.** En cambio, replantee los pensamientos con declaraciones optimistas, como "Esta es una semana difícil, pero estoy preparado para mis exámenes y, si necesito ayuda, sé que la puedo pedir".
- **Tomarse un descanso de las situaciones estresantes.** Dedique tiempo a actividades para despejar la mente, tales como escuchar música, hablar con los amigos, escribir creativamente o dar un paseo.
- **Desarrollar una red de amigos que puedan brindar apoyo positivo.** Lo más probable es que estén experimentando muchos de los mismos estresores. Comparta ideas para trabajar juntos en los tiempos difíciles.

Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente: Cómo ayudar a los adolescentes a manejar el estrés

www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_families_Pages/Helping_Teenagers_With_Stress_66.aspx

Asociación Americana de Psicología: Cómo hablar con los adolescentes sobre el estrés

www.apa.org/helpcenter/stress-talk.aspx

Fomentar la resiliencia: Guía personal de un adolescente para manejar el estrés

www.fosteringresilience.com/what_is_stress.php

Hijos crecidos e Independientes – Estrés adolescente: Lo que los padres necesitan saber

<http://grownandflown.com/teen-stress/>

KidsHealth: Ayudando a los niños a afrontar el estrés

[http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html #](http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html#)

TeensHealth: El estrés

[http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html #](http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html#)

La Comunidad de Aprendizaje – Consejos para los padres: El estrés en los adolescentes

www.thelearningcommunity.us/resources-by-format/tips-for-parents/teenage-stress.aspx

Partes de esta hoja de consejos fueron adaptadas de algunos de los recursos mencionados arriba.