

# TSST!

## 5 mitos acerca de la vida de adolescentes

Daniel Cisneros, MS, NCC, APCC



## Metas de hoy...

1. Las metas de su hijo/a.
2. Quien eres y que le has hecho con my hijo/hija??
3. 5 mitos acerca de la vida de adolescentes
4. Plan de acción.

# Adolescencia: La segunda etapa de niñez

*Impulsivo*

Pensativos

Ansiedad



Egocentricos

Argumentativos

Preocupados en  
estar correcto

Lucha por autonomía y independencia

Desarrollando identificación

# Que es un desorden o trastorno mental?

- Un trastorno mental o enfermedad mental es una enfermedad diagnosticable que:
- Es igual como enfermedad física como Cáncer, que regula/no permite al individuo desarrollarse en una sociedad. Le puede afectar a poder:
  - PENSAR BIEN, COMPORTARSE BIEN Y REGULAR EMOCIONES
  - PODER : VIVIR, REIR, AMAR
    - Atender a el trabajo o la escuela
    - Desarrollar actividades regulares (Cuidar el hogar, los hijos, etc)
    - Tener relaciones satisfechas con familia, hijos o amigos.

# Cuales son algunos trastornos sobre los cuales pudimos haber escuchado?

- Trastornos de Déficit de Atención (ADD, en ingles)/Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (ADHD, en ingles)
- Trastorno Oposicionista Desafiante (ODD, por sus siglas en ingles).
- Trastornos de ansiedad
- Trastorno bipolar
- Depresión
- Trastornos de la alimentación
- Psicosis Trastornos pro uso de sustancias.

# Transtornos mas communes durante adolescencia (13-18)

- Ansiedad (32%)
- Trastornos de Animo, ex Bipolar (14.3%)
- Trastornos de Conducta , ex ODD, Conduct (19.1%)
- Trastornos de abuso de sustancias (11.4%)
- ADD/ADHD (4%)
- Trastornos de (3%)
- Depression

(SAMHSA, 2016)

# Perfil de un adolescente con Buena Salud Mental

- Una salud mental sana se refiere al estado en el cual la persona, como individuo se siente bien cuando:
  - Es capaz de enfrentar la vida con alegría y con entusiasmo
  - Se valora a sí mismo y a los demás
  - Tiene deseos de aprender
  - Tiene seguridad en sí mismo
  - Respete a las demás personas
  - Expresa sus sentimientos y emociones.



# Perfil de una persona con una Mala Salud Mental

- La salud mental se relaciona con el sistema nervioso, si no funciona bien, no se goza de salud mental.
- Las características más resaltantes cuando falla la salud mental son las siguientes:
  - Inseguridad en los actos y mal humor
  - Angustia
  - Mal sueño
  - Insatisfacción en las actividades realizadas
  - Reacciones bruscas y frecuentes



## ***Mito No. 1***

**Como son sus  
adolescentes en?...  
(percepciones de padres)**



## ***Mito No. 2***

**Estoy ayudando a mi  
hijo/hija en las escuela  
con...**

**“Deseo que mis padres no me presionarían”**

**“Necesitan dar me espacio en mi vida  
personal”**

**“Ellos saben que yo se que hacer”**

# Lo que dicen los jóvenes...

- “Por favor dame consejos ende vez de enojarte conmigo”
- “.....déjanos.....necesitamos libertad”
- “Revisa que hago mi tarea”
- “Es difícil organizarme”
- “En la escuela aprendemos muchas cosas y a veces es confuso”
- “Quiero que sepas que a veces cuando estoy en el teléfono o computadora estoy hacienda tarea”

## ***Mito No. 4***

**No lo saben. Necesitan decirles específicamente como.**

**P.S. También es cierto en “Limpia tu cuarto..”**

- Concreto
- Conciso
- Mensurable
- Realizable

## ***Mito No. 4***

**Ir a la oficina de e/la  
consejera significa**

**Problemas grandes**



El consejero se preocupa con cuestiones que interfieren con la habilidad de los jovenes en poder aprender



- Bajos grados
- enfado
- divorcio
- Absentismo escolar
- Trastornos de alimentacion
- Crisis de familia
- bullying
- Perdida y dolor
- Problemas con amigos
- safety
- estres
- suicido
- Ansiedad de examenes
-

## ***Mito No. 5***

**Los adolescents no quieren pasar tiempo con los padres...**

## Que puedo hacer yo como padre?...

- Hacer tiempo para hablar con jóvenes
- Ayudar con metas chicas
- Quitar celular hasta la mañana
- Ayudar a su hijo/hija hablar con consejero.

# Como pueda saber que decir?

- No criticar pero expresar preocupación.
- Respectar privacidad con interés.
- Estar alerta a las sensibilidades sin bromas o gestos.
- Buscar maneras positivas de arreglar un problema sin quedarse en lo negativo.
- Cuando hacen algo bien/correcto diles.
- Este disponible sin presión.
- Ensenar cariño aunque los jóvenes no ensenen interés.

**Acuérdense, que después de que papa deja la bicicleta, el todavía corre detrás por un rato.**



**Gracias por su  
tiempo y por su  
interés de ayudar  
a su hijo/hija**

