

# El cerebro de los adolescentes: 7 cosas que usted debe saber

Del **INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL**

¿Sabía que hay **cambios grandes e importantes** que ocurren en el cerebro durante la adolescencia? A continuación, le indicamos **7 cosas que usted debe saber sobre el cerebro de los adolescentes**:

## 1 La adolescencia es un período importante para el desarrollo del cerebro.

Aunque el cerebro alcanza su mayor tamaño en la adolescencia temprana, los años de la adolescencia sirven para afinar su funcionamiento. El cerebro termina de desarrollarse y de madurar entre los 25 y los 30 años. La parte del cerebro detrás de la frente, que se llama corteza prefrontal, es una de las últimas partes en madurar. Esta área es responsable de habilidades como planificar, establecer prioridades y tomar buenas decisiones.



## 2 El desarrollo del cerebro está relacionado con las experiencias sociales durante la adolescencia.

Los cambios en las áreas del cerebro que son responsables de los procesos sociales pueden hacer que los adolescentes se concentren más en las relaciones con los compañeros y las experiencias sociales. El énfasis en las relaciones con los compañeros, junto con el desarrollo continuo de la corteza prefrontal, podría ocasionar que los jóvenes corran más riesgos, ya que para ellos los beneficios sociales superan las posibles consecuencias de una decisión. Estos riesgos pueden ser negativos o peligrosos, o pueden ser positivos, como hablar con un nuevo compañero de clase, unirse a un nuevo club o practicar un nuevo deporte.

## 3 El cerebro adolescente está listo para aprender y adaptarse.

El cerebro adolescente tiene una capacidad asombrosa para adaptarse y responder a nuevas experiencias y situaciones. Tomar clases desafiantes, hacer ejercicio y participar en actividades creativas, como el arte o la música, pueden fortalecer los circuitos cerebrales y ayudar al cerebro a madurar.

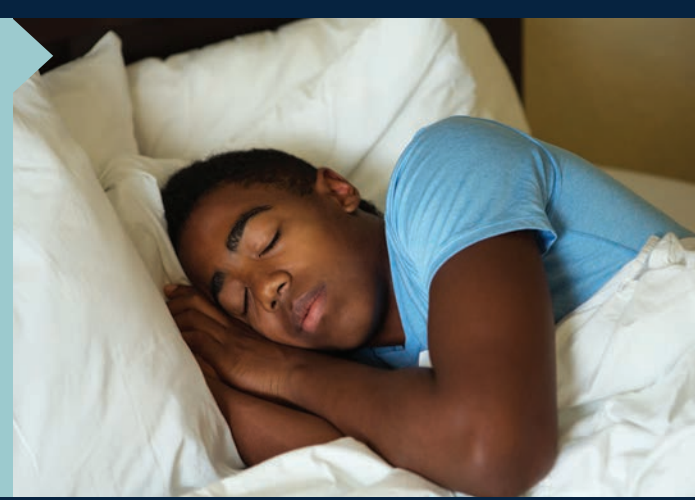


## 4 El cerebro adolescente puede responder de manera diferente al estrés.

Debido a que el cerebro de los adolescentes aún se está desarrollando, ellos pueden responder al estrés de manera diferente a los adultos. Esto podría aumentar la posibilidad de que los adolescentes desarrollen enfermedades mentales relacionadas con el estrés, como la ansiedad y la depresión. Reconocer los posibles factores desencadenantes y practicar técnicas eficaces de afrontamiento puede ayudar a los adolescentes a sobrellevar el estrés. Puede encontrar más información sobre el control del estrés en [www.nimh.nih.gov/estres](http://www.nimh.nih.gov/estres).

## 5 La mayoría de los adolescentes no duermen lo suficiente.

Diversas investigaciones muestran que la hormona del sueño llamada melatonina funciona de forma diferente en los adolescentes que en los niños y los adultos. En la adolescencia, los niveles de melatonina permanecen altos hasta más tarde en la noche y no bajan sino hasta más tarde en la mañana, lo que puede explicar por qué los adolescentes pueden quedarse despiertos hasta tarde y tener dificultades para despertarse temprano. Muchos adolescentes no duermen lo suficiente, lo que les dificulta prestar atención, controlar sus impulsos y desempeñarse bien en la escuela. Dormir bien por la noche puede ayudar a la salud mental.



## 6 Las enfermedades mentales pueden comenzar a aparecer durante la adolescencia.

Los cambios continuos en el cerebro, junto con los cambios físicos, emocionales y sociales, pueden hacer que los adolescentes sean más propensos a tener problemas de salud mental. El hecho de que todos estos cambios ocurren al mismo tiempo puede explicar por qué muchas enfermedades mentales, como la esquizofrenia, la ansiedad, la depresión, el trastorno bipolar y los trastornos alimentarios, surgen durante la adolescencia.

## 7 El cerebro adolescente es resistente.

A pesar del estrés y los desafíos propios de la adolescencia, la mayoría de los adolescentes llegan a ser adultos sanos. Incluso, algunos cambios en el cerebro durante esta fase fundamental del desarrollo en realidad ayudan a mantener la resiliencia y la salud mental a largo plazo.



### Cómo encontrar ayuda

Si usted o alguien que conoce tiene una enfermedad mental, dificultades emocionales o está preocupado por su salud mental, hay maneras de obtener ayuda. Para obtener más información, visite la página de ayuda del NIMH para enfermedades mentales: [www.nimh.nih.gov/busqueayuda](http://www.nimh.nih.gov/busqueayuda).

Una buena comunicación entre usted y el médico u otro proveedor de atención médica de su hijo puede mejorar los cuidados que recibe y ayudar a ambos a tomar decisiones adecuadas sobre su salud. Encuentre consejos que le ayudarán a prepararse para su consulta y aprovecharla al máximo en [www.nimh.nih.gov/consejosparahablar](http://www.nimh.nih.gov/consejosparahablar).

Si usted o alguien que conoce está pasando dificultades o tiene pensamientos suicidas, llame en español o en inglés al **988**, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Si habla inglés, también puede enviar un mensaje de texto al **988** o puede chatear en [988lifeline.org](http://988lifeline.org). En situaciones potencialmente mortales, llame al **911**.

