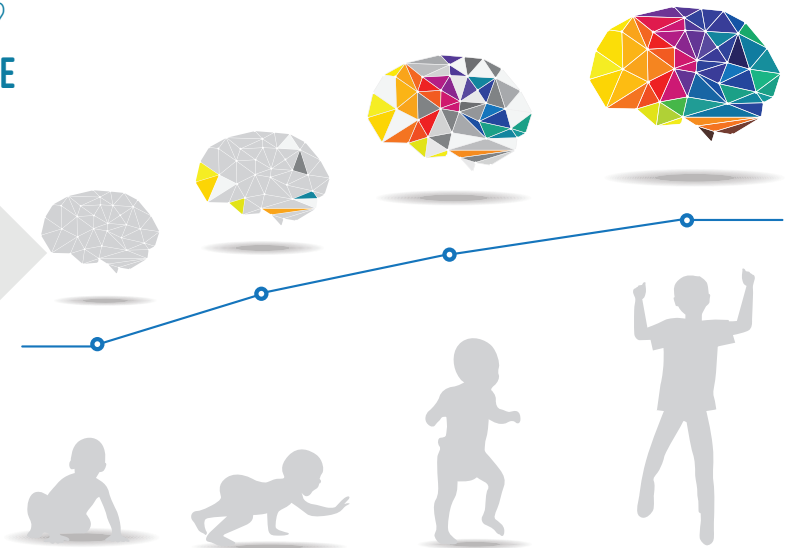


EL CEREBRO DE LOS ADOLESCENTES: 6 COSAS QUE USTED DEBE SABER

¿SABÍA QUE HAY CAMBIOS **GRANDES E IMPORTANTES** QUE **OCURREN** EN EL CEREBRO **DURANTE LA ADOLESCENCIA**? A CONTINUACIÓN, LE INDICAMOS **6 COSAS QUE USTED DEBE SABER SOBRE EL CEREBRO DE LOS ADOLESCENTES**:

1 EL CEREBRO NO SIGUE CRECIENDO A MEDIDA QUE SE ENVEJECE.

En el caso de las niñas, el cerebro alcanza su mayor tamaño físico alrededor de los 11 años y en los varones, el cerebro alcanza su mayor tamaño físico alrededor de los 14 años. Por supuesto que esta diferencia de edad entre los niños y las niñas no significa que los unos son más inteligentes que los otros.

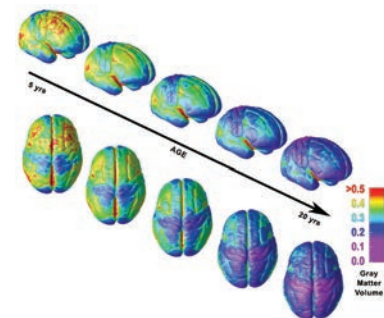


2 PERO ESO NO SIGNIFICA QUE EL CEREBRO HA TERMINADO DE MADURAR.

Tanto en los niños como en las niñas, a pesar de que el cerebro puede haber llegado a su tamaño más grande, no termina de desarrollarse y madurar sino hasta que tengan unos 25 a 30 años de edad. La parte frontal del cerebro, llamada corteza prefrontal, es una de las últimas regiones del cerebro que madura. Es el área responsable de planificar, establecer prioridades y controlar los impulsos.

3 EL CEREBRO ADOLESCENTE ESTÁ LISTO PARA APRENDER Y ADAPTARSE.

En un mundo digital que está constantemente cambiando, el cerebro de un adolescente está bien preparado para adaptarse a la nueva tecnología y, a su vez, es moldeado por la experiencia.



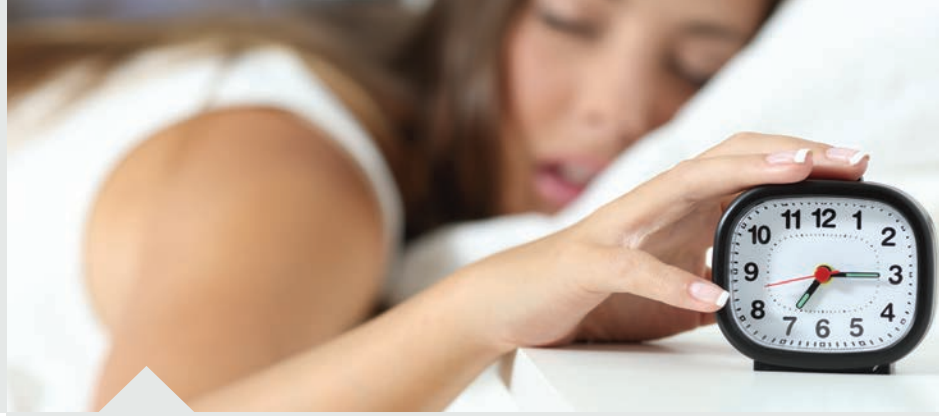
4 MUCHOS TRASTORNOS MENTALES APARECEN DURANTE LA ADOLESCENCIA.

Todos los grandes cambios que el cerebro está experimentando pueden explicar por qué la adolescencia es el momento en que surgen muchos trastornos mentales, como la esquizofrenia, la ansiedad, la depresión, el trastorno bipolar y los trastornos alimentarios.



5 EL CEREBRO DE LOS ADOLESCENTES ES RESISTENTE.

Aunque la adolescencia es un momento vulnerable para el cerebro y para los adolescentes en general, la mayoría de los adolescentes se convierten en adultos sanos. En realidad, algunos de los cambios que ocurren en el cerebro durante esta importante fase del desarrollo pueden ayudar a proteger contra los trastornos mentales a largo plazo.



6 LOS ADOLESCENTES NECESITAN DORMIR MÁS HORAS QUE LOS NIÑOS Y LOS ADULTOS.

Aunque puede parecer que los adolescentes son perezosos, la ciencia muestra que los niveles de melatonina (es decir, los niveles de la “hormona del sueño”) en la sangre se elevan naturalmente más tarde por la noche y bajan más tarde en la mañana en comparación con la mayoría de los niños y los adultos. Esto puede explicar por qué muchos adolescentes se quedan despiertos hasta tarde y les cuesta levantarse por la mañana. Los adolescentes deben dormir unas 9 a 10 horas por noche, pero la mayoría de los adolescentes no duermen lo suficiente. La falta de sueño hace difícil que presten atención, aumenta la impulsividad y también puede aumentar la irritabilidad y la depresión.

Para más información

Para más información sobre los problemas que afectan la salud mental, o para averiguar sobre recursos e investigaciones relacionados a la salud mental, visite el sitio web de **MentalHealth.gov** en www.mentalhealth.gov (inglés) o www.espanol.mentalhealth.gov (español). También puede visitar el sitio web del NIMH en www.nimh.nih.gov (inglés) o www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml (español).

Además, MedlinePlus, un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina, tiene información sobre una amplia variedad de temas de salud, incluyendo problemas que afectan la salud mental: www.nlm.nih.gov/medlineplus (inglés) o www.medlineplus.gov/spanish (español).

Si no tiene acceso al Internet, por favor llame al Centro de Información y Recursos del NIMH al 1-866-615-6464 o al 1-866-415-8051 (TTY- Teléfono gratuito para personas con problemas auditivos con aparatos TTY).

Reproducciones

Esta publicación es del dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como fuente de la información. El NIMH le anima a reproducir y usar esta publicación en sus iniciativas para mejorar la salud pública. Sin embargo, el uso de materiales gubernamentales de manera inapropiada puede generar dudas legales o éticas, por lo que le pedimos que use las siguientes pautas:

- El NIMH no endosa ni recomienda ningún producto, proceso o servicio comercial y no se pueden usar nuestras publicaciones para fines publicitarios o como endosos.
- El NIMH no provee consejos médicos ni recomendaciones de tratamiento específicos. Tampoco damos ningún tipo de referencias. Estos materiales no se deben usar de manera que parezca que estamos haciendo recomendaciones o referencias de ese estilo.
- El NIMH solicita que las organizaciones que usen nuestras publicaciones no las alteren de manera que comprometan su integridad y “la marca”.

- Si agrega logotipos y enlaces a sitios web, estos no deben dar la impresión de ser un endoso del NIMH de algún producto o servicio comercial en particular, ni de algún servicio o tratamiento médico.
- Las fotografías de esta publicación son de modelos y se utilizan solamente con fines ilustrativos.

Si tiene alguna pregunta acerca de estas pautas y del uso de las publicaciones del NIMH, por favor comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH al 1-866-615-6464 o envíe un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov.

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones
División de Redacción Científica, Prensa y Difusión
6001 Executive Boulevard
Room 6200, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663
Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-6464 (1-866-615-NIMH)*
Teléfono para personas con problemas auditivos:
301-443-8431 o 1-866-415-8051*
Fax: 301-443-4279
Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov
Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o
www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml (español)

**Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1 866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.*



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud
Publicación de NIH Núm. SOM 16-4307
Traducida en junio del 2017

