

"EL CAMBIO ES DIFÍCIL" DEPRESIÓN Y ANSIEDAD EN LOS ADOLESCENTES



La adolescencia es un periodo vulnerable para la salud mental, en el que muchos jóvenes luchan por dar sentido a las presiones y los sentimientos contradictorios que experimentan. Los padres y cuidadores no tienen por qué enfrentarse a estos desafíos solos. Hay muchos recursos disponibles para ayudar a los adolescentes a superar estos desafíos. Su pediatra o médico de atención primaria puede proporcionar un valioso apoyo durante estos momentos.

¡HAY RECURSOS QUE PUEDEN AYUDAR!



<https://ohioaap.org/storeitsafe>

¿QUIÉN SOY YO?

Los adolescentes suelen experimentar una amplia gama de emociones, a menudo conflictivas:

- Confusión de identidad y de roles
- Emoción por crecer y miedo a la edad adulta
- Relaciones sociales: "¿Cómo encajo?"
- Experimentación y exploración
- Crisis existencial: "¿Qué sentido tiene todo esto?"
- Conflicto familiar: "Te odio, por favor, apóyame".

LA PANDEMIA DE COVID-19 SOLO AUMENTÓ ESTOS DESAFÍOS:

- Soledad, aislamiento social
- Muerte, pérdida, dolor que conduce a la depresión
- Miedo a una pérdida o a contagiarse, que conduce a la ansiedad
- El abuso, las altas emociones expresadas pueden causar trauma, TEPT
- El acceso a medios letales puede llevar a la autolesión y al suicidio



Para obtener más información, visite:
<https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/>