

# 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** EL CEREBRO ALCANZA SU MAYOR TAMAÑO EN LA ADOLESCENCIA TEMPRANA.

En el caso de las niñas, el cerebro alcanza su mayor tamaño alrededor de los 11 años, mientras que en los niños ocurre alrededor de los 14 años. ¡Pero esta diferencia entre los niños y las niñas no significa que unos son más inteligentes que otros!



### **2** EL CEREBRO CONTINÚA MADURANDO INCLUSO DESPUÉS DE QUE DEJA DE CRECER.

Aunque el cerebro puede haber dejado de crecer, no termina de desarrollarse y madurar sino hasta que se tiene unos 25 a 30 años de edad. La parte frontal del cerebro, llamada corteza prefrontal, es una de las últimas regiones del cerebro en madurar. Esta es el área responsable de ciertas habilidades como planificar, establecer prioridades y controlar impulsos. Debido a que estas habilidades aún se están desarrollando, es más probable que los adolescentes participen en comportamientos arriesgados sin tener en cuenta los posibles resultados de sus decisiones.

### **3** EL CEREBRO ADOLESCENTE ESTÁ LISTO PARA APRENDER Y ADAPTARSE.

El cerebro de los adolescentes tiene mucha plasticidad, lo que significa que puede cambiar, adaptarse y responder a su entorno. Las actividades académicas o mentales desafiantes, el ejercicio y las actividades creativas, como el arte, pueden ayudar al cerebro a madurar y aprender.



### **4** MUCHOS TRASTORNOS MENTALES APARECEN DURANTE LA ADOLESCENCIA.

Los cambios continuos en el cerebro, junto con los cambios físicos, emocionales y sociales, pueden hacer que los adolescentes sean vulnerables a problemas de salud mental. Todos los grandes cambios que experimenta el cerebro pueden explicar por qué la adolescencia es una época en la que pueden surgir muchos trastornos mentales, como esquizofrenia, ansiedad, depresión, trastorno bipolar y trastornos alimentarios.

## 5 EL CEREBRO ADOLESCENTE PUEDE SER MÁS SUSCEPTIBLE AL ESTRÉS.

Debido a que el cerebro adolescente todavía está en desarrollo, los jóvenes pueden responder al estrés de manera diferente que los adultos, lo que podría originar trastornos mentales relacionados con el estrés, como ansiedad y depresión. La atención consciente (conocida en inglés como *mindfulness*) es el proceso psicológico de prestar atención activamente al momento actual, que puede ayudar a los adolescentes a sobrellevar y a reducir el estrés. Hay más información disponible sobre el manejo del estrés en la hoja informativa del Instituto Nacional de la Salud Mental, “¡Estoy tan estresado!” ([www.nimh.nih.gov/estres](http://www.nimh.nih.gov/estres)).



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

Las investigaciones muestran que las concentraciones de melatonina (la “hormona del sueño”) en la sangre de los adolescentes son naturalmente más altas más tarde por las noches y caen más tarde por las mañanas que en la mayoría de los niños y adultos. Esta diferencia puede explicar por qué muchos adolescentes se quedan despiertos hasta tarde y les cuesta levantarse por la mañana. Los adolescentes deben dormir entre 9 y 10 horas por noche, pero la mayoría de ellos no duermen lo suficiente. La falta de sueño puede dificultar la atención, aumentar la impulsividad e incrementar el riesgo de irritabilidad o depresión.



## 7 EL CEREBRO DE LOS ADOLESCENTES ES RESISTENTE.

Aunque la adolescencia es una etapa vulnerable para el cerebro y para los adolescentes en general, la mayoría de los adolescentes crecen y llegan a ser adultos sanos. Ciertos cambios en el cerebro durante esta fase tan importante del desarrollo podrían realmente ayudarles a protegerse contra trastornos mentales 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. Encuentre más información en [www.nimh.nih.gov/busqueayuda](http://www.nimh.nih.gov/busqueayuda).

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

Si usted está en crisis o está pensando en hacerse daño, llame a *Lifeline*, la línea de ayuda gratuita de la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio**, al 1-888-628-9454. También puede enviar un mensaje de texto en inglés a la **Línea de Mensajes de Texto en Tiempos de Crisis** (HELLO al 741741) o visitar el sitio web de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>.

