



3 claves para mejorar la salud mental de los adolescentes este verano

Sueño, pantallas y conexión social

Katie Campbell, LCSW, CDWF, CTRP

Alicia Villa Pinon, MS LPC (Translation)

El verano trae vacaciones, playas, campamentos de verano, noches largas y dormir hasta tarde, tiempo en familia y muchas otras cosas para disfrutar. Sin embargo, para muchos adolescentes, esta etapa también puede llevar a menos estructura, mayor aislamiento e inseguridades más intensas. Con una planificación intencionada, el verano puede apoyar tanto el descanso como el bienestar emocional.

Los estudios muestran que los meses de verano sin estructura pueden aumentar los sentimientos de ansiedad, depresión y soledad en los adolescentes. Lo siguiente puede ayudar a los padres a apoyar la salud mental de sus hijos durante todo el verano.

PRIORIZA UNA RUTINA DE SUEÑO SALUDABLE

Las personas necesitan aproximadamente entre ocho y diez horas de sueño cada noche para apoyar la regulación emocional y la salud mental en general. Aunque el verano permite flexibilidad, invertir completamente los horarios de sueño puede afectar negativamente al estado de ánimo y la energía. Habla con tu hijo adolescente para fomentar una hora razonable para acostarse y despertarse en verano; por supuesto, a veces puede quedarse despierto hasta tarde y dormir más, pero mantener el equilibrio.

ESTABLECE LÍMITES SALUDABLES EN PANTALLAS

Limitando el tiempo frente las pantallas protege el bienestar mental y fomenta una conexión significativa. Crea zonas libres de tecnología, como dormitorios por la noche o comidas familiares. Habla con tu hijo sobre poner un límite a su teléfono, tableta, ordenador o videojuegos. Cuando los adolescentes ayudan a establecer estos límites, es más probable que los sigan. El hecho de que los adultos también demuestren un uso saludable de la tecnología también refuerza estos hábitos.

FORTALECE LA CONEXIÓN SOCIAL

¡Programa actividades y tiempo con amigos! Fomenta una hora normal de vigilia realizando tareas domésticas o programando otras actividades durante el día. Cuando la edad sea adecuada, anima a tener un trabajo de verano, voluntario u otras actividades que aseguren socializar y generar una sensación de productividad.

"Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso." — Mateo 11:28–30 (GNT)

Juntos, las familias pueden trabajar para aprovechar al máximo el verano, creando recuerdos y disfrutando del tiempo libre. Ten siempre en cuenta que incluso el verano es un regalo de Dios y Él quiere que descansemos.



3 claves para mejorar la salud mental de las mujeres Conexión, autocuidado y una mentalidad de crecimiento

Lindsey Parker, MA, LPC

Apoyar la salud mental de las mujeres requiere prácticas intencionadas que fomenten la conexión, cuiden el cuerpo y la mente, y fomenten una mentalidad de crecimiento. Tres componentes clave son encontrar y/o crear espacios donde las mujeres puedan ser escuchadas, priorizar el autocuidado a través de prácticas físicas y conscientes, y desarrollar una mentalidad de crecimiento.

CULTIVA RELACIONES DE APOYO

Las mujeres se benefician profundamente de los espacios donde se sienten escuchadas y apoyadas en las relaciones. La salud emocional suele mejorar cuando las mujeres mantienen relaciones de confianza en las que pueden expresar pensamientos y sentimientos abiertamente sin miedo a ser juzgadas. Ya sea a través de amistades, familia, pequeños grupos o terapia, ser escuchado valida las experiencias y reduce la sensación de aislamiento. Las relaciones sanas recuerdan a las mujeres que no están hechas para cargar con cargas solas. Cuando alguien escucha con empatía y compasión, fomenta la seguridad, el sentido de pertenencia y la sanación emocional.

PRIORIZA EL AUTOCUIDADO

Cuidar el cuerpo y la mente desempeña un papel fundamental en el bienestar mental. Cuidar la salud física a través del sueño, el movimiento y una nutrición equilibrada apoya la estabilidad emocional. Además, prácticas de atención plena como la oración, la reflexión o el descanso tranquilo permiten a las mujeres desacelerar y reconectar consigo mismas. Estos momentos de quietud ayudan a calmar el estrés y a restaurar la paz interior en medio de vidas ajetreadas o exigentes.

DESARROLLA UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Se centra en la creencia de que tus cualidades básicas pueden desarrollarse a través de tu esfuerzo, la implementación de nuevas estrategias y el apoyo de otros. Cultivar una mentalidad de crecimiento ayuda a las mujeres a ver los desafíos como oportunidades de aprendizaje en lugar de como obstáculos permanentes. Una mentalidad de crecimiento fomenta la resiliencia, la esperanza y la perseverancia. Cuando surgen dificultades, creer que el crecimiento es posible permite a las mujeres avanzar con valentía y confianza en lugar de sentir fracaso.

El Salmo 23:2–3 dice: *"Me hace descansar en verdes pastos, me guía junto a aguas tranquilas y refresca mi alma."* Este versículo refleja la importancia del descanso, la renovación y la guía. Así como un pastor cuida y restaura a sus ovejas, Dios provee paz y restauración a quienes Lo buscan.

Juntas, las relaciones de apoyo, el autocuidado consciente y una mentalidad de crecimiento ayudan a las mujeres a cultivar una salud mental más fuerte y una esperanza renovada.



3 claves para mejorar la salud mental de los hombres

Conversación, acción y fundamento espiritual

Clint Donaldson, LPCS

La salud mental de los hombres a menudo no se atiende, aunque muchos luchan en silencio. Las expectativas sociales y el estigma pueden desalentar la apertura, lo que conduce al aislamiento. La fe ofrece una invitación a traer las cargas a la luz en lugar de llevarlas solas.

NORMALIZAR LA CONVERSACIÓN HONESTA

Necesitamos espacios seguros y sin juicios para expresar emociones. Las amistades, las relaciones de mentoría, los grupos pequeños y la terapia pueden ayudar a romper el estigma y fomentar la vulnerabilidad. La conversación honesta genera fortaleza, confianza y conexión.

FOMENTA LA ACCIÓN SALUDABLE

La evitación y el retraimiento pueden empeorar el malestar emocional. Fomentar acciones proactivas —como el asesoramiento, la actividad física, rutinas estructuradas o la responsabilidad— ayuda a interrumpir el aislamiento y mejora los resultados a largo plazo.

FORTALECER LA BASE ESPIRITUAL

Alineador, Escritura y adoración anclan a los hombres en identidad, propósito y esperanza. La salud espiritual y la salud mental están profundamente conectadas, recordando a los hombres que su valor proviene de Dios y no de la interpretación.

"Descarga toda tu ansiedad sobre Él porque se preocupa por ti."— 1 Pedro 5:7

Al combinar apoyo práctico con verdad espiritual, los hombres pueden pasar de la lucha silenciosa hacia la restauración y la fortaleza.




Los 40+ terapeutas y psicólogos del Centro ofrecen asesoramiento y servicios psicológicos en el norte y centro de Texas. Escanea para saber más.



Mayo es el Mes de la Salud Mental




3 claves para mejorar la salud mental ...

...de las mujeres




-  Cultiva relaciones de apoyo
-  Prioriza el autocuidado
-  Desarrolla una mentalidad de crecimiento



...de los adolescentes

-  Prioriza una rutina de sueño saludable
-  Establece límites saludables en pantallas
-  Fortalece la conexión social




...de los hombres

-  Normalizar la conversación honesta
-  Fomenta la acción saludable
-  Fortalecer la base espiritual



Mayo es el Mes de la Salud Mental

3 claves para mejorar la salud mental de las mujeres




-  Cultiva relaciones de apoyo
-  Prioriza el autocuidado
-  Desarrolla una mentalidad de crecimiento



Mayo es el Mes de la Salud Mental



3 claves para mejorar la salud mental de los hombres




-  Normalizar la conversación honesta
-  Fomenta la acción saludable
-  Fortalecer la base espiritual



Mayo es el Mes de la Salud Mental

3 claves para mejorar la salud mental de los adolescentes



-  Prioriza una rutina de sueño saludable
-  Establece límites saludables en pantallas
-  Fortalece la conexión social




Mayo es el Mes de la Salud Mental

3 claves para mejorar la salud mental... ...de las mujeres

 Cultiva relaciones de apoyo

 Prioriza el autocuidado

 Desarrolla una mentalidad de crecimiento






 **Mayo es el Mes de la Salud Mental**

3 claves para mejorar la salud mental...



...de los adolescentes

-  Prioriza una rutina de sueño saludable
-  Establece límites saludables en pantallas
-  Fortalece la conexión social




TheCenterCounseling.org



Mayo es el Mes de la Salud Mental

3 claves para mejorar la salud mental...

...de los hombres

-  Normalizar la conversación honesta
-  Fomenta la acción saludable
-  Fortalecer la base espiritual

