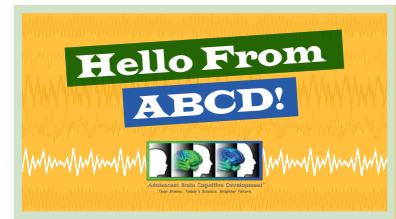




¡Feliz Año Nuevo a nuestras familias del Estudio ABCD!

¡Esperamos que en este año escolar les esté yendo excelente! Nos complace presentarles la próxima edición del boletín del Estudio ABCD®. ¡Tenemos mucho que contarles! Primero, gracias por su continua participación en nuestro estudio, ¡ahora en su octavo año! ¡Miren este [video de agradecimiento](#) (en inglés) que hicimos especialmente para ustedes! Estamos enormemente agradecidos por su dedicación al Estudio ABCD. Si hay algo que podemos hacer para mejorar su experiencia, por favor comuníquense con nosotros. Nos encantaría escuchar de ustedes. Pueden encontrar la información de contacto de su sitio del estudio en [esta página](#).



La ciencia detrás del Estudio ABCD

¿Sabían que leer por diversión es bueno para el bienestar mental?

Utilizando datos de los participantes de los 21 sitios del Estudio ABCD, algunos investigadores del Reino Unido y de la China descubrieron que los participantes que leían regularmente por placer cuando tenían entre 9 y 10 años mostraron beneficios en la salud mental, el sueño y la cognición dos años después. Los investigadores descubrieron que el tiempo ideal que debían leer era de unas 12 horas por semana.

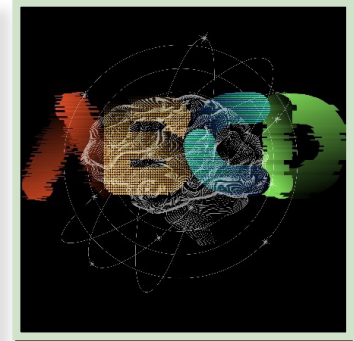
El Estudio ABCD en las noticias:

[Leer por placer desde temprano en la niñez está relacionado con un mejor rendimiento cognitivo y bienestar mental en la adolescencia](#) (en inglés).



Espacio estudiantil Concurso de diseño de camisetas para el Estudio ABCD 2023:

Gracias a todos los participantes del concurso de diseño de camisetas de 2023 y ¡felicitaciones a los ganadores! Después de la votación por parte de los participantes del Estudio ABCD, ¡tenemos dos diseños ganadores! Las camisetas estarán disponibles pronto en su sitio ABCD.



Infografía:

La importancia del sueño para los niños y los adolescentes

¿Cuánto duermen normalmente los adolescentes del estudio ABCD? ¿Qué influye en su sueño y qué podría pasar si no duermen lo suficiente? Consulten la infografía más reciente sobre la salud del sueño basada en datos del Estudio ABCD [aquí](#). El pasado 8 de noviembre, el Estudio ABCD organizó un seminario web en inglés sobre la salud del sueño: **ZZZs and Teens: The science of adolescent sleep in the ABCD Study®**. Si no pudieron asistir, aún pueden ver la grabación que está disponible en el [sitio web de ABCD](#). ¿Tienen ideas para futuros temas de seminarios web del Estudio ABCD? Envíelas a adolescentbrain@mail.nih.gov.

Reto comunitario

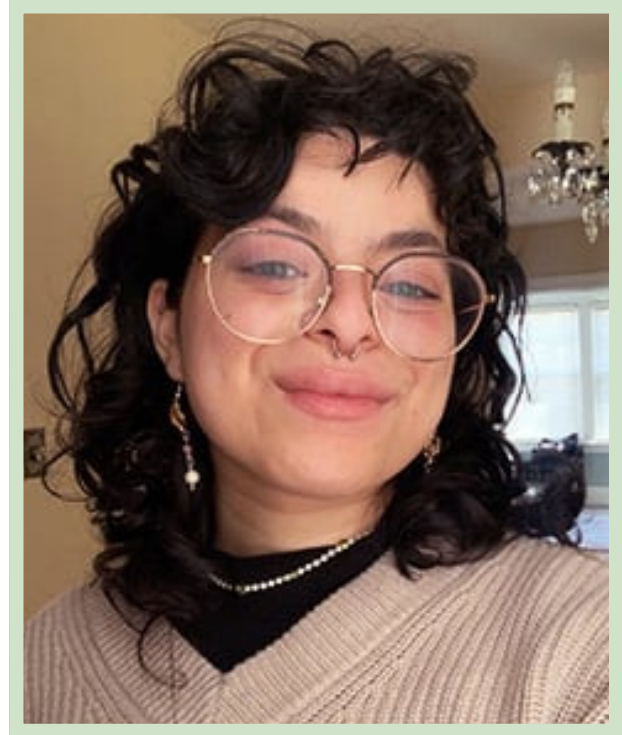
La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) está organizando un concurso para personas de 14 a 18 años para proponer estrategias comunitarias para aumentar la educación y la percepción de los peligros del fentanilo. Los premios suman hasta \$80,000. El concurso está abierto hasta el 26 de febrero de 2024. ¡Haga clic [aquí](#) para saber cómo puede participar!

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

¡Conozcan a los asistentes de investigación del Estudio ABCD!

Enfoque en la asistente de investigación: Olive Calonge, del sitio del Estudio ABCD en la Universidad de Virginia Commonwealth

“Me uní al Estudio ABCD como pasante de investigación en la Universidad de Virginia Commonwealth (VCU, por sus siglas en inglés) en junio de 2021 después de graduarme de la Universidad Stony Brook. Solo iba a ser una pasantía de 3 meses, pero para el mes de agosto había recibido tanta capacitación, visitas de observación y vínculos con mis compañeros de trabajo que sentí que recién estaba comenzando. Como asistente de investigación, pasé mucho tiempo con los participantes y sus familias. También pude ampliar la presencia de nuestro laboratorio en las redes sociales, crear nuevos recursos para los jóvenes participantes, planificar eventos de reclutamiento y desarrollar nuevas guías para capacitar a los asistentes de investigación. Ser asistente de investigación me enseñó mucho sobre cómo hacer investigaciones, y poder trabajar con jóvenes me brinda mucha alegría. Principalmente, quiero que todos salgan siempre del laboratorio sintiéndose comprendidos y escuchados. Mis compañeros de trabajo y jefes han tenido un impacto profundo en mi crecimiento y mis intereses profesionales. En noviembre de 2022, acepté un nuevo puesto como Coordinadora de Apoyo y Cooperación de los Participantes en la VCU. Administro el Estudio RECOVER de nuestro sitio al mismo tiempo que desempeño otras funciones. A finales de este año, planeo postularme para un doctorado en Psicología Clínica y de Asesoramiento. Mis intereses de investigación incluyen el embarazo, el trauma y la juventud, particularmente dentro de las



comunidades LGBTQ+ y Latinx. Fuera del laboratorio, me pueden encontrar jugando The Sims, pintando, yendo a un nuevo restaurante vegano, cantando o pasando el rato con mi gato Winston. Mi músico preferido es Adrienne Lenker, mi libro favorito es Little Weirds de Jenny Slate, y más recientemente lo que más alegría me trajo fue ¡hacer un increíble queso feta vegano con tofu!”

Esquina para las familias

Estudio ABCD-RECOVER



Durante el año pasado, el Estudio ABCD se asoció con los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) en el estudio de investigación ABCD-RECOVER (Investigación sobre el COVID para Mejorar la Recuperación) para ayudar a los investigadores a comprender mejor los efectos a largo plazo de las infecciones por COVID. El Estudio ABCD-RECOVER está abierto a todos los jóvenes del Estudio ABCD y sus cuidadores, independientemente de su estado de infección o vacunación por COVID. Hasta noviembre de 2023, el Estudio ABCD-RECOVER había inscrito a más de 5,600 jóvenes del Estudio ABCD y a más de 4,700 cuidadores en este estudio.

La participación en la Iniciativa ABCD-RECOVER es completamente remota e incluye encuestas y una pequeña muestra de sangre que se recolecta en casa para detectar anticuerpos contra el COVID, una proteína de la sangre que se produce en respuesta a las infecciones y vacunas contra el COVID.

Su participación es fundamental para ayudar a los investigadores a aprender más sobre COVID y sus efectos. Si usted o su joven aún no se han inscrito en este estudio y están interesados en participar, infórmeselo a su equipo ABCD lo antes posible. Para obtener más información sobre la iniciativa más amplia RECOVER, vea el [boletín noticiero del estudio](#).

Preguntas y respuestas de los estudiantes

El uso de las pantallas y su relación con la salud y otros resultados es uno de los objetivos del Estudio ABCD. Un estudiante hizo esta pregunta: "Los investigadores preguntan mucho sobre el uso de las pantallas y cuánto tiempo paso delante de ellas. ¿Por qué tantas preguntas?"



Muchos adolescentes utilizan las pantallas para una gran variedad de actividades, como socializar con los amigos, transmitir contenido de video y jugar videojuegos. Queremos conocer las diferentes formas en que utilizan las pantallas y cómo interactúan con ellas junto con otros comportamientos y actividades en la vida diaria. Nos interesa no solo cuánto tiempo pasan frente a las pantallas, sino también qué hacen con ellas, cómo les afectan y cómo estas actividades cambian desde la adolescencia hasta la edad adulta.

Para obtener más información, consulte esta grabación de un seminario web reciente en inglés con subtítulos en español sobre los hallazgos del uso de la pantalla en el [Estudio ABCD](#).



Adolescentes expertos en tecnología marcan la diferencia

La impresión 3D ha avanzado mucho en los últimos años y algunos adolescentes han comenzado a utilizarla para un bien mayor. Vea a continuación algunos ejemplos interesantes.

Nota: los estudiantes descritos aquí no son



Escuelas del condado de Sumner / Kelly Flood; Matthew Jackson, Sergio Peraota, Leslie Jaramiooo y Ella Holterman

participantes del Estudio ABCD. Por ejemplo, un grupo de estudiantes de secundaria en Tennessee utilizó la impresión 3D para [crear una mano robótica](#)

que cambiaría la vida de un nuevo compañero de clase. Los estudiantes pasaron meses perfeccionando el modelo para su compañero Sergio Peraota. Sergio usa la prótesis todos los días y declara que cambiaron su vida. La experiencia también ha inspirado a los cuatro estudiantes

a seguir una carrera en ingeniería. Otro grupo de estudiantes de secundaria en Carolina del Norte



WCNC Charlotte; El perro Bentley prueba su nueva pierna protésica.

diseñó

una [pierna protésica para el perro golden retriever de su maestra, quien perdió la pierna debido a un cáncer](#) (en inglés).

De manera similar, las mejores amigas Yariselle Andujar y Daniela Moreno, de Cleveland, Ohio, están utilizando la [impresión 3D para ayudar](#)

[a los jóvenes que necesitan una prótesis.](#)

Después de presenciar cómo a un compañero de clase con discapacidad se le cayó su almuerzo en

el suelo de la cafetería, Adaline Hamlin, de 15 años, quiso ayudar, por lo que diseñó

una [bandeja de almuerzo](#)

[impresa en 3D especialmente para estudiantes](#)

[con discapacidades](#) (en inglés)



Claire Kopsky; Adaline Hamlin y Zach Lance con la bandeja de almuerzo impresa en 3D que diseñaron para facilitar su uso a personas con discapacidades.

El diseño, que incluía soportes y un portavasos, obtuvo el premio estatal "STEM for ALL Award" y el archivo está disponible para

que cualquier escuela lo descargue y lo use.

Todos estos estudiantes vieron una necesidad en sus comunidades. Tomaron la iniciativa de pensar en una solución, diseñar prototipos y encontrar recursos o personas que pudieran ayudarlos a alcanzar sus objetivos. **Nota:**

También hay muchas formas sencillas en que los adolescentes ayudan en sus comunidades, [desde construir una estación de agua hasta unirse a un club de servicio en la escuela](#) (ambos enlaces en inglés).



Yariselle Andujar y Daniela Moreno. Ken Blaze en la publicación de People.com