

# Desarrollo de adolescentes resilientes: Qué pueden hacer los padres para apoyar el bienestar en la adolescencia

Los hallazgos de un estudio a largo plazo sobre la salud de los adolescentes destacan las acciones que sus cuidadores pueden tomar para apoyar el bienestar de sus hijos.



## ¿Qué es el estudio ABCD?

El Estudio del Desarrollo Cognitivo y Cerebral del Adolescente<sup>SM</sup> (ABCD, por sus siglas en inglés) es el mayor estudio a largo plazo sobre el desarrollo cerebral y la salud infantil en los Estados Unidos. Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) financiaron a destacados investigadores en los campos del desarrollo de los adolescentes y la neurociencia para llevar a cabo este ambicioso proyecto. El Estudio ABCD® cuenta con 21 sitios de investigación en todo el país y ha reclutado a 11,880 participantes, comenzando cuando los niños tenían 9 o 10 años. Los investigadores han seguido su desarrollo desde la adolescencia hasta la adultez joven. Actualmente, la mayoría de los participantes del estudio tienen 17 y 18 años. El Estudio ABCD aborda diversas experiencias y comportamientos que afectan el bienestar de los adolescentes y los jóvenes, lo que incluye el uso de las pantallas y el consumo de sustancias.

## Lo que sabemos sobre las pantallas

El uso de las pantallas incluye enviar mensajes de texto, jugar videojuegos, usar las redes sociales y ver películas o videos. Estos resultados son correlacionales, lo que significa que muestran sus vínculos, pero no relaciones entre la causa y el efecto.

Los preadolescentes y los adolescentes que pasan más tiempo frente a las pantallas fuera de la escuela mostraron:

- Una salud mental un poco peor.
- Mayor dificultad para quedarse dormidos y menos horas de sueño en general.
- Más experimentación con alcohol, nicotina y cannabis.
- Menos actividad física.



**Sin embargo, el uso de las pantallas no siempre se relaciona con conductas negativas.** Los preadolescentes y los adolescentes que pasaron más tiempo frente a las pantallas fuera de la escuela informaron que tenían un mayor número de amigos cercanos que aquellos que pasaron menos tiempo frente a estas. Otro estudio reveló que jugar a videojuegos se relacionó con una mayor solución de problemas, un razonamiento flexible y la capacidad de recordar hechos y destrezas.

Dentro de las familias, diferentes dinámicas pueden influir en la forma en que los adolescentes interactúan con los medios. Por ejemplo, hay investigaciones que mostraron que los hábitos sobre el uso de las pantallas de los propios padres se relacionaban con un consumo más maduro de videojuegos y películas por parte de sus hijos adolescentes. Otro estudio reveló que los conflictos familiares se relacionaban con pasar más tiempo viendo YouTube, películas y programas de televisión, así como jugando videojuegos.



**No todos los usos de las pantallas son iguales. La forma en que los adolescentes y los jóvenes las usan, así como su contenido, también importan. Cuando el uso de las pantallas interfiere en la vida diaria, esto puede aumentar el riesgo de tener problemas de salud mental.**

## ¿Qué puede hacer la familia sobre el uso de las pantallas?

- Hable con los adolescentes sobre cómo y cuándo usan las pantallas.
- Pregúntele qué ven y qué juegan.
- Limite el uso de las pantallas durante las comidas y a la hora de dormir.
- Anímelos a apagar el timbre del teléfono durante la noche.
- Evite usar el límite de tiempo frente a las pantallas como un castigo.
- Muestre un uso equilibrado de las pantallas a través de sus propios hábitos.



## Lo que sabemos sobre el consumo de sustancias

**El cerebro de los adolescentes aún se está desarrollando, por lo que el alcohol, la nicotina y otras sustancias pueden tener mayores efectos en ellos que en los adultos.**

Puede ser más probable que los adolescentes y los jóvenes que buscan actividades muy emocionantes y tienen dificultad para controlar sus acciones y reacciones consuman sustancias.

### ¿Qué puede hacer la familia sobre el consumo de sustancias?

- › Pregunte con quién pasan el tiempo los adolescentes y dónde están cuando no se encuentran en casa. Hable con otros padres sobre el acceso a sustancias en sus hogares.
- › Establezca reglas claras en la familia sobre si los adolescentes pueden consumir alcohol y qué sucede si lo hacen.
- › Limite el acceso de los adolescentes al alcohol (aunque se trate de un sorbo) en el hogar. Piense en la posibilidad de usar gabinetes con llave o de guardar el alcohol fuera del hogar.
- › Hable sobre los riesgos del consumo de sustancias en la salud.
- › Ayude a que los adolescentes y los jóvenes se sientan apoyados, tanto en la escuela como en el hogar.



Los adolescentes y los jóvenes cuyos compañeros o familiares usan nicotina o productos de tabaco pueden tener un mayor riesgo de usar nicotina o estos productos ellos mismos. Pasar más tiempo socializando en línea durante los años de la preadolescencia puede aumentar el riesgo de experimentar con sustancias.

## El mundo que rodea a los adolescentes marca la diferencia

**Si bien los padres pueden hacer muchas cosas para apoyar a sus hijos, los recursos disponibles para las familias y las comunidades donde viven también pueden contribuir al bienestar de los adolescentes.**

Por ejemplo:

- El acceso a espacios verdes, como parques, en la comunidad de un niño puede contribuir al desarrollo del cerebro.
- Si bien los jóvenes de familias con menos recursos económicos tiendan a mostrar una mayor impulsividad y dificultades de salud mental, también demostraron resiliencia, con incrementos más pequeños de problemas de salud mental con el tiempo, en comparación con jóvenes de familias más acomodadas. Algunos investigadores sugieren que es posible que ellos desarrollen destrezas más fuertes de afrontamiento.
- Los recursos estatales para las redes de protección social, como asistencia alimentaria, ayuda económica y cobertura médica para familias de bajos ingresos ayudaron a reducir el impacto de la pobreza en la salud mental y el desarrollo cerebral de los adolescentes.



## Preguntas de los científicos para futuras investigaciones

- ¿Cómo afecta el uso de las pantallas y otras conductas la salud mental? ¿Cómo influye la salud mental en el uso de las pantallas? ¿Dónde se traza el límite para determinar un uso 'excesivo' de las pantallas?
- ¿Cómo pueden ayudar los padres a los adolescentes a evitar el consumo de sustancias y el uso poco saludable de las pantallas?
- ¿Qué pueden hacer los educadores, los profesionales de la salud y los encargados de las políticas para apoyar la salud mental de los adolescentes?



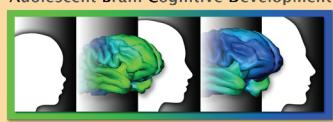
Estos estudios muestran las experiencias de los adolescentes y los jóvenes con el uso de las pantallas y el consumo de sustancias, pero no indican si o cómo una cosa causa la otra ni si estas relaciones difieren entre distintos grupos de personas. Estos estudios incluyeron datos de participantes cuando tenían entre 9 y 15 años. Muchas cosas podrían afectar estos resultados, que también pueden cambiar con el transcurso del tiempo. Es necesario llevar a cabo más investigaciones para estar seguros.

## Artículos de noticias (la mayoría en inglés)



- Siete consejos prácticos para manejar el uso de pantallas ([Revista MedlinePlus de los NIH](#))
- Research Reveals Teen Drinking Risk Factors ([Mirage News](#))
- Brain Scans Shed Light on How Green Space Might Support Children's Cognitive Development ([PsyPost](#))
- Just 15 Extra Minutes of Sleep Boosts Teen Brains ([SciTech Daily](#))
- The 5 Cs of Media Use ([Academia Americana de Pediatría](#))

Adolescent Brain Cognitive Development®



El Estudio del Desarrollo Cognitivo y Cerebral del Adolescente  
El cerebro adolescente. La ciencia de hoy. Un futuro más brillante.