

Boletín del Estudio ABCD



¡Feliz 2022 a todas nuestras familias ABCD! Esperamos que hayan tenido un buen comienzo de año y se estén manteniendo sanos. Estamos muy agradecidos por su gran compromiso con el Estudio ABCD®. Es difícil creer que juntos empezamos este estudio hace más de 5 años. Estamos inmensamente agradecidos por su continua participación mientras buscamos comprender las muchas experiencias de vida que influyen en el desarrollo de los adolescentes. Para mostrar nuestra gratitud, le hemos enviado a cada participante del Estudio ABCD y a uno de sus padres o guardianes un agradecimiento especial. Así que, ¡revisen su correo electrónico! Comuníquese con su sitio ABCD si tienen alguna pregunta.

A medida que la variante de ómicron continúa afectando a muchas comunidades en todo el país, los alentamos a mantenerse al tanto de las pautas y recomendaciones locales de COVID-19 visitando la página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en <https://bit.ly/3C0urO3>.

La ciencia detrás del Estudio ABCD

La cuarta publicación anual de datos del Estudio ABCD se publicó a fines de 2021. Contiene datos de las visitas iniciales de referencia de los participantes, así como datos longitudinales tempranos de las visitas de seguimiento de cada 2 años. También se incluyen datos de las respuestas de las familias del Estudio ABCD a las encuestas sobre el impacto de la pandemia de COVID en sus vidas. Las encuestas se enviaron electrónicamente a todas las familias del estudio a partir de la primavera del 2020 hasta la primavera del 2021. Se preguntó por separado a los jóvenes y a los padres o guardianes sobre la asistencia y las actividades escolares, el sueño, las rutinas diarias, la actividad física, la salud mental, el tiempo frente a la pantalla, el racismo o la discriminación en relación con el COVID-19, las actitudes y las prácticas relacionadas con COVID, y comportamientos para afrontar las circunstancias. Tener acceso a datos previos a la



Esquina para las familias

El poder del arte

Los adolescentes de todo el país han recurrido al poder curativo del arte. Crear arte tiene muchos beneficios (vea <https://cle.clinic/3IwAgFE> en): puede generar esperanza y dar sentido a la vida, aliviar el estrés, ayudar a las personas a procesar emociones fuertes, y fortalecer las conexiones con los demás. El arte se presenta en muchas formas, desde la pintura y el dibujo hasta tocar un instrumento o cantar, bailar, el teatro, la escultura, la fotografía, los medios digitales, la escritura creativa y la poesía. ¡Incluso apilar piedras durante una caminata puede ser una forma de arte!

pandemia, así como a esta información sobre las experiencias durante la pandemia y los datos a largo plazo después de la pandemia, nos permitirá tener una visión única de su impacto en el desarrollo de los adolescentes. Los datos son privados y no se pueden vincular a los participantes o sus familias. Visite el sitio web del Estudio ABCD en <https://abcdstudy.org> para obtener más información sobre la publicación de datos, publicaciones y demás noticias sobre la ciencia del Estudio ABCD.

El impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud de los adolescentes



La Dra. Orsolya Kiss de SRI International, junto con varios otros investigadores, publicaron un artículo científico (<https://bit.ly/3M6GBcZ> **en**) sobre el impacto

de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los adolescentes. Los datos resumidos en el artículo se recopilaban de los participantes de todos los 21 sitios del Estudio ABCD. Los investigadores identificaron factores de riesgo para las experiencias de depresión, estrés y ansiedad de los adolescentes durante la pandemia. Descubrieron que tener una afección de salud mental preexistente y presenciar el racismo o la discriminación relacionados con COVID eran factores que pronosticaban de manera significativa los tres tipos de angustia psicológica. Otros factores de riesgo fueron exclusivos para ciertos tipos de angustia. Por ejemplo, leer noticias sobre el COVID-19 o la preocupación de los padres por la pandemia predijeron específicamente el estrés de los adolescentes, mientras que el aislamiento social predijo la depresión, y un tiempo más corto del sueño o problemas para dormir predijeron la ansiedad. Los investigadores señalan que, dado que muchos de los comportamientos asociados con la angustia psicológica eran modificables, es posible que se puedan disminuir algunos de los síntomas angustiantes. También analizaron el bienestar emocional y descubrieron que mantener rutinas saludables y tener relaciones de calidad estaban asociados con una salud mental positiva.

Los beneficios son evidentes en casi cualquier situación. Los estudiantes de New Hampshire (<https://bit.ly/3ht75aB> **en**) escriben poesía y tocan la guitarra para relajarse, hacer frente a la ansiedad y crear algo positivo durante la pandemia de COVID-19. Los adolescentes de Boston, como parte de *Artists for Humanity* (Artistas para la Humanidad), pintaron un mural titulado "Facing the Future" (Enfrentando el futuro, <https://bit.ly/3tiWCDY> **en**) para representar su experiencia con la pandemia. Dibujar le ha dado a un adolescente con autismo (<https://bit.ly/3M2Crmn> **en**), que organizó su primera exhibición de arte individual en el condado de Lancaster, Pensilvania, "sentido y enfoque" en su vida, y esperanza para el futuro.

Otros adolescentes están usando el arte como autoexpresión y para hacer una declaración social. En un programa llamado Arte para el cambio social, los adolescentes de Charlotte, NC, exploran el arte como una forma de promover la equidad e inclusión racial y social. Del mismo modo, cuatro muchachas

Espacio estudiantil



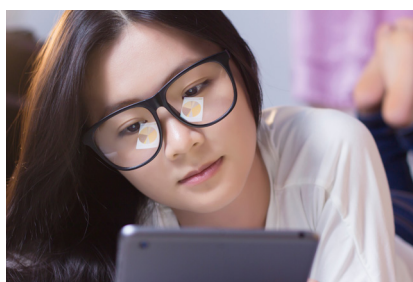
Crédito: Simulaciones por computadora al servicio de la biología, *Frontiers for Young Minds* en <https://bit.ly/3pqIx7v> **en**

¿Están interesados en leer sobre descubrimientos científicos escritos especialmente para estudiantes? *Frontiers for Young Minds* (<https://bit.ly/3vnbWCK> **en**) es una revista científica

que presenta grandes descubrimientos de una manera que sea comprensible para las mentes jóvenes. Los científicos colaboran con estudiantes para responder preguntas que les interesan y hacer que sus artículos sean relevantes y accesibles para otros lectores estudiantes. En la última colección en <https://bit.ly/3poJIDp> **en** sobre la ciencia detrás de ganar el premio Nobel, los ganadores recientes de premios Nobel escriben sobre los descubrimientos que les permitieron obtener el honor más alto del mundo en logros científicos. ¿Sabían que el primer premio Nobel fue otorgado hace 120 años a Wilhelm Röntgen, un ingeniero alemán, por su descubrimiento de los rayos X?

¿Quieren saber cómo se degradan las proteínas? O bien, ¿qué tal aprender sobre el sentido de la vida? ¿Alguna vez se han preguntado cómo las células del cerebro les ayudan a ir de un lugar a otro? Pueden leer sobre todo eso y más en la última edición de *Frontiers*.

Preguntas y respuestas de los estudiantes



Varios participantes del Estudio ABCD y sus padres o guardianes han preguntado cómo el tiempo que pasan frente a las pantallas afecta su salud y desarrollo. Un estudiante hizo esta pregunta:

adolescentes en Los Ángeles, California, han formado una banda llamada The Linda Lindas (<https://bit.ly/3td4Z49> **en**), donde cantan sobre prejuicios contra asiático americanos y prejuicios contra las mujeres (¡y hasta han conseguido un contrato para grabar un disco!).

El arte también es una excelente manera de unir a las personas y de expresar alegría. Ahora que el país se está abriendo lentamente dejando a un lado alguna de las restricciones de COVID-19, los estudiantes están usando el arte para embellecer sus escuelas (<https://bit.ly/36QCLoj> **en**)! ¡Vea cómo los participantes del Estudio ABCD se han expresado a través del arte, en una edición especial de la revista ChildArt! (<https://www.icafe.org/ABCDStudy/> **en**).



La banda The Linda Lindas tocando en la Biblioteca Pública de Los Ángeles (<https://bit.ly/33Z7bAp> **en**), NPR, 24/5/21

"¿Demasiado tiempo frente a la pantalla es malo para mí y para mi cerebro?"

Esta es una excelente pregunta, ¡y resulta que la respuesta no es simple! En los últimos años, los artículos científicos han abordado esta pregunta de diversas maneras para comprender la relación entre el uso de pantallas y la salud mental. Un estudio reciente que utilizó datos del Estudio ABCD encontró solo asociaciones modestas entre el aumento del tiempo de pantalla y una peor salud mental. Puede leer información sobre esa investigación y estudios relacionados en <https://bit.ly/3MlvxsP> , <https://bit.ly/3hF0nOR>  y <https://bit.ly/3M5TNii> .

El tiempo dedicado a las pantallas puede no ser el único factor que se debe considerar, aunque tampoco debe descartarse. También es importante la forma en que se interactúa con las pantallas, ya sea viendo videos, leyendo las noticias, haciendo tareas escolares, concretando planes con amigos, usando las redes sociales o entreteniéndose con videojuegos. Es probable que la investigación sobre este tema continúe a medida que el grupo de los participantes del Estudio ABCD pase de la adolescencia a la adultez temprana, ¡así que manténganse atentos!

Si tiene preguntas y desea comunicarse con alguien de su equipo del estudio ABCD, visite <https://abcdstudy.org/contact/>.

Para más información, visite:

[ABCDStudy.org](https://abcdstudy.org)

Derechos de autor ©2022 Estudio ABCD, todos los derechos reservados.

Adolescent Brain Cognitive Development (Desarrollo cognitivo y cerebral del adolescente), Teen Brains (Cerebros adolescentes), Today's Science (La ciencia de hoy), Brighter Future. (Un futuro más brillante), y el logotipo son marcas de servicio no registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés).

* Este proyecto cuenta con el apoyo de subvenciones de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), pero el contenido de este boletín no necesariamente refleja las opiniones de los NIH. Las referencias o enlaces en este boletín a un sitio web externo o cualquier producto comercial, proceso, servicio, fabricante o empresa específicos no constituyen respaldo ni recomendación por parte de los NIH ni de ninguno de los sitios del estudio ABCD.



Adolescent Brain Cognitive Development®
Teen Brains. Today's Science. Brighter Future.