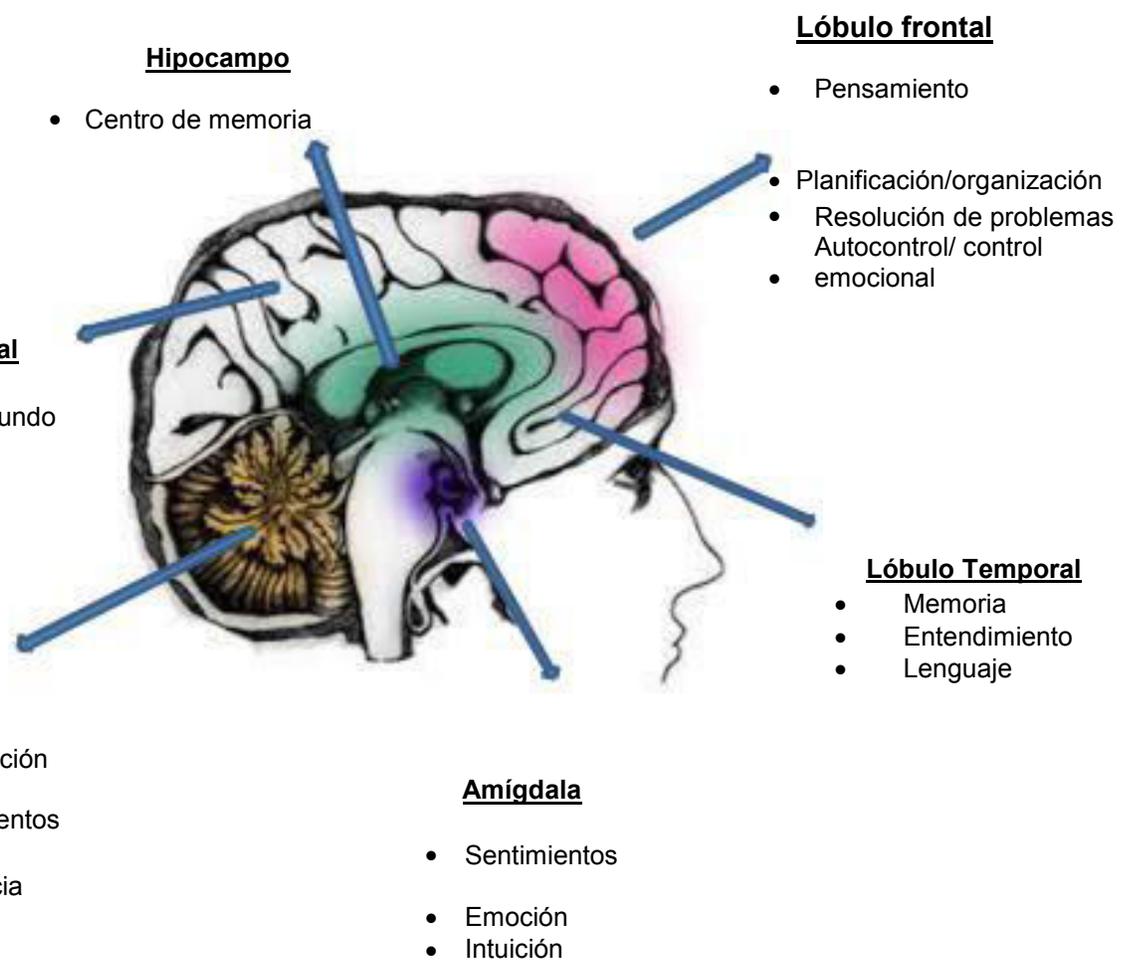




# Parenting for Prevention (Prevención por medio de la Paternidad): *El cerebro adolescente*

¿Se ha preguntado alguna vez por qué el temperamento de su adolescente cambia tan rápido, o por qué los adolescentes toman las decisiones que toman? Puede ser difícil para los padres entender por qué sus hijos de vez en cuando se comportan de manera impulsiva. Puede parecer imposible mantenerse al tanto con sus cambios de humor o puede parecer que los adolescentes no consideran completamente las consecuencias de sus acciones. La investigación demuestra que existe una explicación biológica para estos comportamientos. El cerebro humano continúa desarrollándose hasta la adultez temprana, y la adolescencia es un período particularmente activo para el cerebro en desarrollo. Saber un poco sobre el cerebro de los adolescentes puede ayudar mucho a los padres, especialmente a medida que guían y apoyan a su hijo durante la adolescencia para tomar buenas decisiones, tomar riesgos positivos y evitar el alcohol y otras drogas.



## Lo que los padres necesitan saber sobre el cerebro adolescente

El cerebro humano tarda aproximadamente 25 años para desarrollarse plenamente. La adolescencia (generalmente definida como la edad entre 11 y 19 años) es un momento crítico para el desarrollo del cerebro.

Las experiencias que se refuerzan durante la adolescencia ayudan a formar conductas de por vida; las conductas que no se repiten se pierden. Este es un buen momento para promover conductas positivas tales como buenos hábitos de estudio, un deporte o actividad, tocar un instrumento, una habilidad laboral o un pasatiempo interesante.

El cerebro adolescente aún no ha desarrollado la capacidad de lidiar con las dramáticas fluctuaciones sociales, emocionales y cognitivas de la vida adolescente. Las emociones intensas son características de la adolescencia. El cerebro humano se desarrolla de atrás hacia adelante. El lóbulo frontal es la última región del cerebro que se desarrolla y puede ayudar a explicar por qué a los adolescentes a menudo les resulta difícil usar el criterio en situaciones complejas y por qué toman decisiones aparentemente irracionales.

## Para entender el cerebro adolescente

Debido a que el cerebro de los adolescentes aún se está desarrollando, los adolescentes aún no han adquirido las habilidades para responder a las situaciones como puede hacerlo un adulto. En comparación con los adultos:

Los adolescentes son más propensos a...

- actuar por impulso
- leer mal o malinterpretar las señales sociales y las emociones
- estar involucrados en accidentes de todo tipo
- involucrarse en peleas
- tomar riesgos peligrosos

Los adolescentes son menos propensos a...

- pensar antes de actuar
- tomar una pausa para considerar las posibles consecuencias de sus acciones
- modificar sus comportamientos peligrosos o inapropiados

## El alcohol (y otras drogas) y el cerebro adolescente

Hay evidencias que sugieren que el cerebro adolescente responde al alcohol y las drogas diferentemente que el cerebro adulto. Esto puede ayudar a explicar por qué mientras más joven comienza a beber o usar drogas, mayor es el riesgo de dependencia o adicción.

- Los cerebros en desarrollo pueden ser más susceptibles al daño como resultado del consumo de alcohol o las drogas, y estas sustancias pueden tener efectos nocivos sobre la salud general de su adolescente.
- La investigación demuestra que el abuso del alcohol durante la adolescencia tiene un impacto negativo en el *hipocampo* - el centro de la memoria del cerebro.
- El consumo de alcohol u otras drogas puede alterar el desarrollo de un cerebro adolescente saludable, haciendo que sea más difícil para el adolescente afrontar las situaciones sociales y las presiones normales de la vida.
- Los circuitos de recompensa del cerebro (el sistema de dopamina) no funcionan adecuadamente cuando están bajo la influencia; como resultado, estos adolescentes se sienten inquietos cuando no usan drogas o alcohol. Esto crea un ciclo negativo de utilizar otra vez para recuperar la euforia que se siente al beber o usar drogas.

## RECURSOS

**10 datos cada padre de familia debe saber sobre el cerebro de su hijo adolescente**

[www.livescience.com/13850-10-facts-parent-teen-brain.html](http://www.livescience.com/13850-10-facts-parent-teen-brain.html)

**Dentro del cerebro adolescente**

<http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain>

**El cerebro adolescente** <http://www.drugfree.org/why-do-teens-act-this-way/adolescent-desarrollo-cerebral/>

**El Cerebro Adolescente: Comportamiento, resolución de problemas y toma de decisiones**

[http://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/Facts\\_for\\_Families\\_Pages/mentiras/The\\_Teen\\_Brain\\_Behavior\\_Problem\\_Solving\\_and\\_Decision\\_Making\\_95.aspx](http://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/mentiras/The_Teen_Brain_Behavior_Problem_Solving_and_Decision_Making_95.aspx)

**El Cerebro Adolescente: Todavía en construcción**

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/the-teen-brain-still-under-construction/index.shtml>

## Cómo apoyar a su hijo adolescente

*Cuanto más sepa usted sobre el cerebro adolescente, más podrá apoyar a su hijo durante estos años importantes del desarrollo.*

La ciencia del desarrollo del cerebro de los adolescentes puede explicar parte de su comportamiento, pero no les da a los adolescentes una excusa ni elimina las consecuencias de sus decisiones.

Tenga paciencia con su hijo adolescente. Dele espacio para resolver las cosas por sí mismo y ayúdele durante estos años. Manténgase involucrado, refuerce la buena toma de decisiones y sea firme en la comunicación de sus reglas y expectativas

Recuerde, es normal que los adolescentes sean impulsivos, irritables o rebeldes. Sin embargo, si le preocupa que su adolescente muestre estos comportamientos de manera extrema, hable con su adolescente o consulte al médico de su familia para obtener consejos y recursos.

"Parenting for Prevention" es una serie educativa de la Coalición "Decisions at Every Turn" para padres y otros adultos interesados en aumentar la conciencia y el conocimiento sobre asuntos importantes de la juventud y para alentar el diálogo sobre la toma de decisiones saludables. Visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para nuestra colección de hojas de consejos.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 Union Street, Ashland MA 01721  
[www.AshlandDecisions.org](http://www.AshlandDecisions.org) • [CoalitionInfo@AshlandDecisions.org](mailto:CoalitionInfo@AshlandDecisions.org) • 508.881.0177 x8284