



Informe de Orientación Familiar: Salud Mental y Bienestar Emocional en la Adolescencia. Información extraída de la página web *“Vademécum: Salud Mental y Bienestar Emocional en la Escuela”*, elaborada por Fundación MAPFRE

1. Introducción: El Papel de la Familia en la Adolescencia

La adolescencia no es solo un periodo de cambios físicos externos; desde la psicología clínica, se entiende como una fase crítica de **reestructuración cerebral y búsqueda de identidad**. En este proceso, el cerebro adolescente experimenta una remodelación profunda que afecta a la regulación de impulsos y al procesamiento emocional, lo que puede generar periodos de gran vulnerabilidad, dudas e inseguridades.

En este escenario de transición, la familia no es un mero espectador, sino el pilar fundamental para la prevención y detección temprana de dificultades. Reconocemos que esta etapa también genera una lógica ansiedad en los padres y madres; sin embargo, vuestro papel como figuras de apego seguro es la herramienta más eficaz para que vuestros hijos transiten este camino con bienestar. Un entorno que valide y acompañe se convierte en el factor protector más potente frente a los trastornos de salud mental.

2. Pautas de Convivencia y Cuidado Diario

Para fortalecer el equilibrio emocional en el hogar, es fundamental establecer una estructura que brinde seguridad y afecto. Se sugieren las siguientes pautas de actuación:

- **Clima de confianza:** Fomente la escucha activa. Busque momentos de calma para interesarse por sus vivencias cotidianas más allá de los resultados académicos. Es vital validar sus emociones: lo que para un adulto parece trivial, para un adolescente puede ser un mundo. Evite juzgar o ridiculizar sus sentimientos.
- **Límites y normas:** Los límites no son castigos, sino marcos de seguridad. Acuerde horarios coherentes de sueño, estudio y ocio. La predictibilidad ayuda a calmar el sistema nervioso; por ello, explique siempre el porqué de las normas y manténgalas con firmeza afectiva.
- **Hábitos saludables:** La salud mental tiene una base biológica clara. Promueva un descanso reparador (8-10 horas), una alimentación variada y actividad física regular. El tiempo de ocio "desconectado" es imprescindible para la higiene mental.
- **Comunicación respetuosa:** El lenguaje construye realidades. Evite insultos, humillaciones o comparaciones constantes con hermanos o iguales. Gestione los desacuerdos desde el respeto, evitando el escalamiento del conflicto.
- **Modelado de conducta:** Como padres y madres, sois su principal referente. Mostrar cómo gestionáis vuestro propio estrés o hablar con naturalidad sobre vuestras dificultades enseña a los hijos que la vulnerabilidad es humana y que pedir ayuda es un signo de fortaleza.



Ritual Terapéutico: La comida sin dispositivos Una práctica de alto valor clínico es reservar al menos una comida a la semana totalmente libre de pantallas. Este ejercicio funciona como un espacio seguro de vulnerabilidad donde cada miembro comparte "algo bueno" y "algo difícil" de su semana. Esta rutina fomenta la alfabetización emocional y crea una predictibilidad afectiva necesaria para la apertura del adolescente.

3. Gestión del Entorno Digital: Pantallas, Redes Sociales y Juego Online

La tecnología forma parte de su identidad social, por lo que la estrategia no debe ser la prohibición absoluta, sino la filosofía de **acompañar y supervisar**. El uso problemático de pantallas y el **juego online** están estrechamente vinculados al aislamiento social y a la desregulación emocional.

Estrategias de intervención familiar:

1. **Establecimiento de espacios y tiempos "libres de pantallas"**: Especialmente durante las comidas y en el dormitorio antes de dormir para garantizar el descanso.
2. **Diálogo abierto sobre riesgos específicos**: Es crucial conversar sobre el ciberacoso, el acceso a contenidos violentos o pornográficos, la exposición a desconocidos y la trampa de la comparación constante en redes sociales.
3. **Acompañamiento activo y mediación**: Interésese por sus juegos favoritos y las aplicaciones que utiliza. No se limite a controlar el tiempo; pregúntele qué siente al interactuar en esos entornos y qué contenidos le generan malestar.

Señales de alarma en el uso de tecnología:

- Aislamiento prolongado e injustificado con el dispositivo.
- Irritabilidad extrema, ansiedad o agresividad cuando se limita el acceso al dispositivo.
- Abandono de aficiones previas, deportes o relaciones sociales presenciales.

4. Detección Precoz: Señales de Alerta Críticas

Se aconseja a las familias a observar no solo la conducta, sino la persistencia y la intensidad de estos indicadores:

Cambios Conductuales y Emocionales

Aparición de una irritabilidad persistente (que va más allá de la rebeldía típica), tristeza prolongada, apatía generalizada o un aislamiento social inusual respecto a su grupo de iguales.

Rendimiento y Rutinas



Descenso llamativo del rendimiento escolar, absentismo o el **rechazo a acudir al centro educativo sin un motivo claro** (lo cual suele esconder cuadros de ansiedad). También se deben vigilar alteraciones graves en el sueño o cambios bruscos en el peso o la alimentación.

Conductas de Riesgo

Consumo de alcohol u otras sustancias, participación en retos peligrosos viralizados en redes y **conducción imprudente** de vehículos o patinetes eléctricos.

PROTOCOLO DE URGENCIA

Ante la presencia de comentarios sobre la falta de sentido de la vida, expresiones de sentirse una carga para la familia, autolesiones (cortes, quemaduras) o cualquier forma de ideación suicida, **es imperativo priorizar la seguridad física inmediata. Debe buscarse ayuda sanitaria urgente (Urgencias hospitalarias) de forma inmediata y comunicar la situación a la dirección o departamento de orientación del centro educativo para activar los protocolos de protección y coordinación necesarios.**

El protocolo de actuación de nuestra comunidad autónoma para los centros educativos puede consultarse en el siguiente enlace:

https://www.educarex.es/pub/cont/com/0004/documentos/%5BGuia_Interactiva%5D_%E2%80%93_GPCS_-_Junta_de_Extremadura_v5.pdf

5. Sinergia Familia-Escuela

El bienestar del adolescente depende de que los dos pilares de su vida —casa y escuela— hablen el mismo idioma. La colaboración con el centro educativo es esencial para el éxito de cualquier intervención emocional.

Acciones recomendadas:

- **Canales de comunicación fluidos:** Mantenga contacto con tutoría y orientación de forma preventiva, no solo cuando surge el conflicto.
- **Transparencia informativa:** Comunique cambios vitales (duelos, separaciones) o diagnósticos clínicos. Esto permite al centro aplicar **adaptaciones**, que son ajustes académicos o ambientales (como flexibilidad en exámenes o apoyos específicos) para reducir el estrés del alumno.
- **Conocimiento de protocolos:** Infórmese sobre cómo actúa el centro ante casos de acoso o riesgo para actuar de forma coordinada.



- **Consistencia de pautas:** Si en el centro se establece una medida de apoyo, es fundamental que la familia la refuerce en el hogar para evitar mensajes contradictorios.

6. Recursos y Vías de Ayuda Profesional

Pedir ayuda especializada no es un fracaso parental, sino un acto de responsabilidad clínica y amor. Cuando el malestar interfiere en la vida cotidiana, estos son los pasos a seguir:

- **Paso 1: Consulta con pediatría o medicina de familia.** Es el primer filtro sanitario para valorar la derivación a los servicios de Salud Mental Infanto-Juvenil.
- **Paso 2: Coordinación con el departamento de orientación.** Para ajustar las medidas de apoyo psicopedagógico en el entorno escolar.
- **Paso 3: Servicios de urgencia.** Contacte con el 112 o acuda a urgencias ante cualquier riesgo inminente de autolesión.

Como reflexión final, es fundamental recordar que ninguna familia está sola ante las dificultades emocionales de sus hijos. La escuela, los servicios sanitarios y los recursos comunitarios pueden acompañaros para que los adolescentes crezcan en entornos más seguros, escuchados y cuidados también en lo emocional.

7. Referencia Bibliográfica

Urra, J. (dir.), & López Vallo, I. (coord.). (2025). *Vademécum: Salud mental y bienestar emocional en la escuela* (ed. electrónica). Grupo Anaya; Siena Educación; Fundación MAPFRE. <https://www.fundacionmapfre.org/vademecum-salud-mental/>