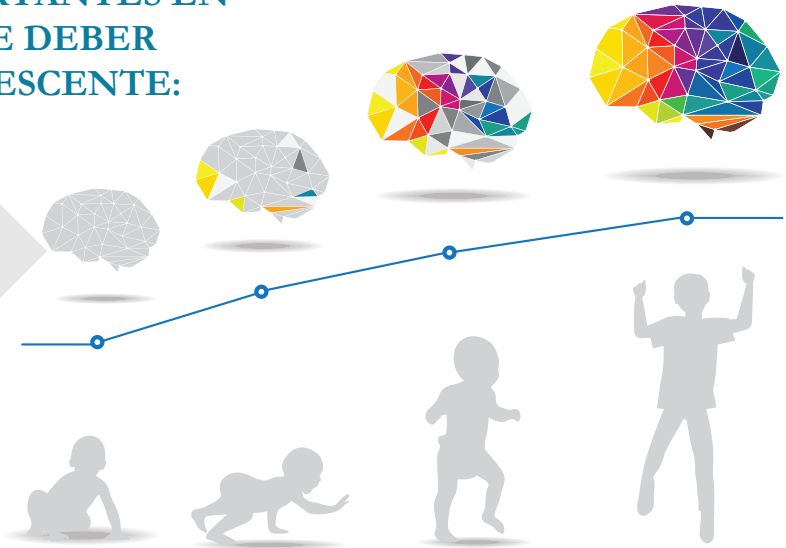


# EL CEREBRO DEL ADOLESCENTE: 6 COSAS QUE DEBE SABER

¿SABÍA QUE DURANTE LA ADOLESCENCIA SUCEDEN CAMBIOS GRANDES E IMPORTANTES EN EL CEREBRO? AQUÍ ESTÁN 6 COSAS QUE DEBER SABER SOBRE EL CEREBRO DEL ADOLESCENTE:

## 1 EL CEREBRO NO SIGUE CRECIENDO A MEDIA QUE ENVEJECEMOS

En las niñas, el cerebro alcanza su tamaño físico más grande alrededor de los 11 años de edad, y en los varones esto ocurre como a los 14 años de edad. Por supuesto, esta diferencia en la edad no implica que las niñas o los niños sean más inteligentes que el otro!

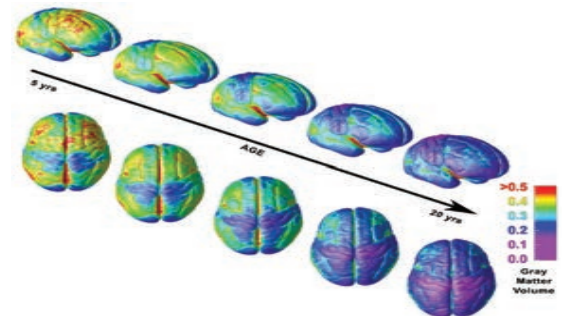


## 2 ESTO NO SIGNIFICA QUE EL CEREBRO HA TERMINADO DE MADURAR

Para los varones y las niñas, aunque el cerebro haya alcanzado su tamaño máximo, el cerebro no termina de desarrollarse y madurar hasta los mediados a los finales de los 20 años de edad. La parte del frente del cerebro, conocida como corteza prefrontal, es una de las últimas regiones del cerebro a madurarse. Esta área es responsable de planificar, priorizar y controlar los impulsos.

## 3 EL CEREBRO DEL ADOLESCENTE ESTÁ LISTO PARA APRENDER Y ADAPTARSE

En un mundo digital que está en constante cambio, el cerebro del adolescente está bien preparado para adaptarse a la nueva tecnología. Incluso el cerebro adolescente se va formando por sus experiencias.



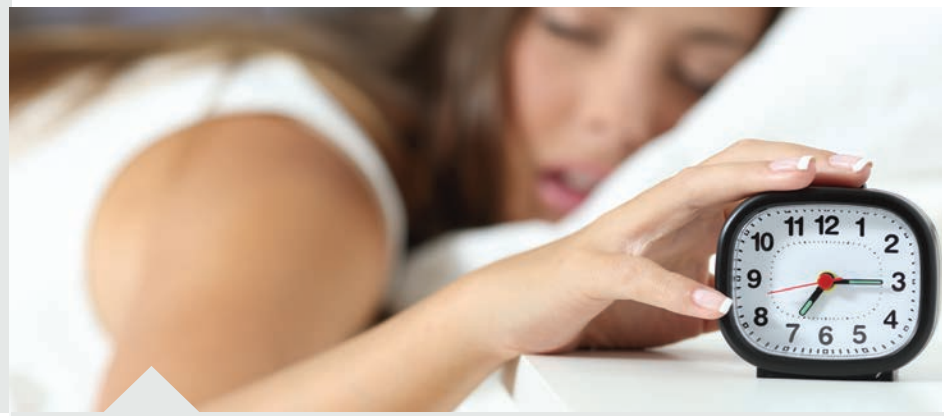
## 4 MUCHOS TRASTORNOS MENTALES APARECEN DURANTE LA ADOLESCENCIA.

Todos los cambios grandes que pasan en el cerebro puede explicar por qué la adolescencia es el tiempo cuando varios trastornos mentales pueden ocurrir--como la esquizofrenia, la ansiedad, la depresión, el trastorno bipolar, y los trastornos de la alimentación.



## 5 EL CEREBRO DEL ADOLESCENTE ES RESILIENTE.

Aunque la adolescencia es una época vulnerable para el cerebro y para los adolescentes en general, la mayoría de los adolescentes llegan a ser adultos sanos. Algunos cambios en el cerebro durante este tiempo del desarrollo pueden ayudar a protegerlos contra los trastornos mentales a largo plazo.



## 6 LOS ADOLESCENTES NECESITAN DORMIR MÁS QUE LOS NIÑOS Y LOS ADULTOS.

Aunque los adolescentes puedan parecer flojos, la ciencia demuestra que los niveles de melatonina (o la “hormona del sueño”) en la sangre aumentan en forma natural en horas más avanzadas de la noche y disminuyen más tarde durante la mañana que en la mayoría de los niños y los adultos. Esto podría explicar la razón porque muchos adolescentes están despiertos hasta muy tarde en la noche y les cuesta levantarse por la mañana. Los adolescentes deben dormir entre 9 y 10 horas cada noche, aunque la mayoría de ellos no duerme lo suficiente. La falta de sueño causa dificultades de atención, aumenta la impulsividad y también puede aumentar la irritabilidad y la depresión.

### Para obtener más información

Para más información sobre las condiciones que afectan la salud mental, recursos, y estudios de investigación, visite [www.mentalhealth.gov](http://www.mentalhealth.gov), o el sitio web del NIMH en [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov). Además, el servicio MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina cuenta con información acerca de una amplia variedad de temas, incluyendo las condiciones que afectan la salud mental.

Fuente: [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)