



Welcome – Bienvenidos

Thank you for joining us today!

Gracias por acompañarnos hoy!

Please write your child's name and grade in the chat/
Favor de escribir el nombre de su hijo/a y grado en el chat.

Virtual Meeting Norms

–

Normas para Reuniones Virtuales



Please mute your microphone /
Favor de silenciar su microfono



Use the chat feature for
questions/ *Usar el chat para
preguntas*

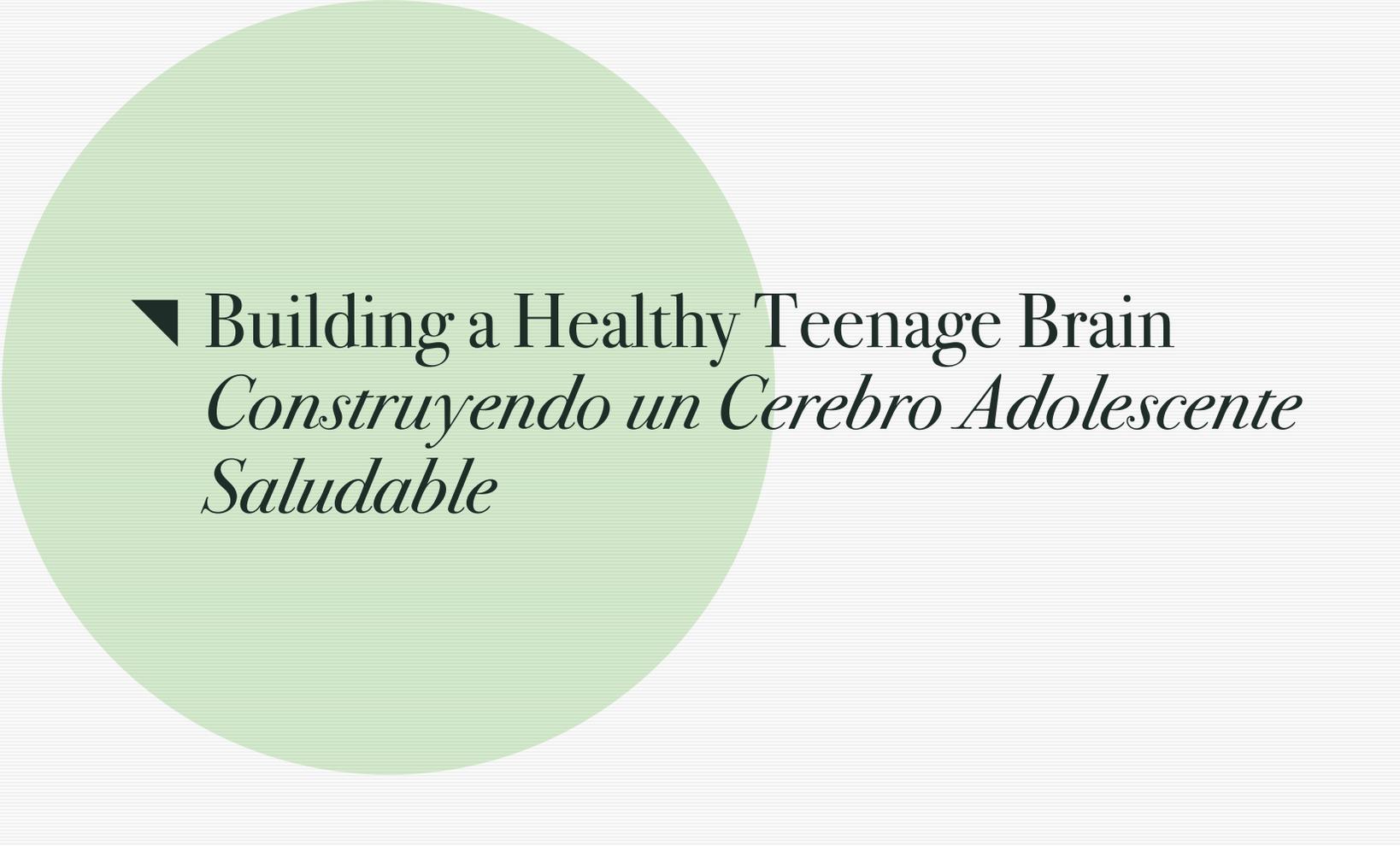


Type your name, your child's
name and grade in the chat/
*Escriba su nombre, el nombre de
su hijo/a y grado en el chat*



Wellness

Bienestar



▼ Building a Healthy Teenage Brain
*Construyendo un Cerebro Adolescente
Saludable*

How teenagers
spend their time is
crucial to brain
development/

*La forma en que los
adolescentes pasan
su tiempo es crucial
para el desarrollo
del cerebro*

- So, it's worth thinking about the range of activities and experiences your child is into – music, sports, study, languages, video games. How are these shaping the sort of brain your child takes into adulthood?

- *Por lo tanto, vale la pena pensar en la variedad de actividades y experiencias que le gustan a su hijo: música, deportes, estudio, idiomas, videojuegos. ¿Cómo están estos dando forma al tipo de cerebro que su hijo toma en la edad adulta?*

You are an important part of your child's environment. How you guide and influence your child will be important in helping your child to build a healthy brain too.

Usted es una parte importante del entorno de tu hijo. La forma en que guíe e influya en su hijo será importante para ayudarlo a desarrollar un cerebro sano también.

You can do this by:

- encouraging positive behavior
- promoting good thinking skills
- helping your child get lots of sleep

Puede hacer esto:

- *alentando un comportamiento positivo*
- *promoviendo buenas habilidades de pensamiento*
- *ayudando a su hijo a dormir lo suficiente*

Behavior strategies for teenage brain development

Estrategias de comportamiento para el desarrollo del cerebro adolescente

While your child's brain is developing, your child might:

- take more risks or choose high-risk activities
- express more and stronger emotions
- make impulsive decisions.

Mientras se desarrolla el cerebro de su hijo, su hijo podría:

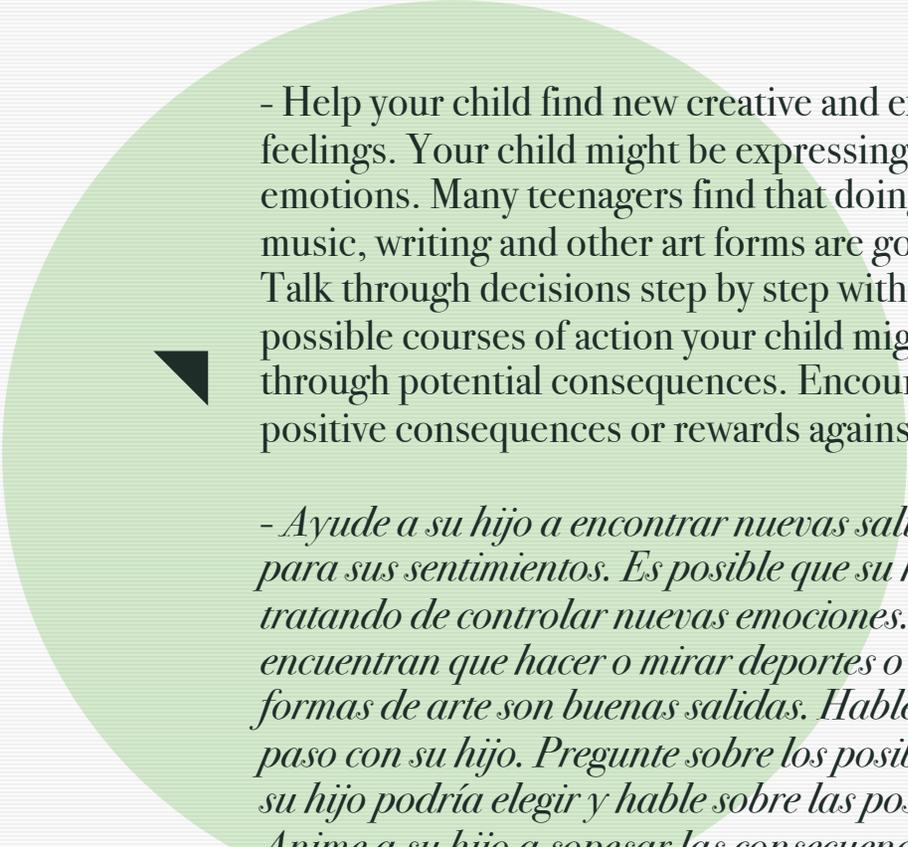
- *tomar más riesgos o elegir actividades de alto riesgo*
- *expresar más y más fuertes emociones*
- *tomar decisiones impulsivas.*

Here are some tips for encouraging good behavior and strengthening positive brain connections:

Aquí hay algunos consejos para fomentar el buen comportamiento y fortalecer las conexiones cerebrales positivas.

Let your child take some healthy risks. New and different experiences help your child develop an independent identity, explore grown-up behavior, and move towards independence.

Deje que su hijo corra riesgos saludables. Las experiencias nuevas y diferentes ayudan a su hijo a desarrollar una identidad independiente, explorar el comportamiento de los adultos y avanzar hacia la independencia.



- Help your child find new creative and expressive outlets for feelings. Your child might be expressing and trying to control new emotions. Many teenagers find that doing or watching sport or music, writing and other art forms are good outlets. Talk through decisions step by step with your child. Ask about possible courses of action your child might choose and talk through potential consequences. Encourage your child to weigh up positive consequences or rewards against negative ones.

- Ayude a su hijo a encontrar nuevas salidas creativas y expresivas para sus sentimientos. Es posible que su hijo esté expresando y tratando de controlar nuevas emociones. Muchos adolescentes encuentran que hacer o mirar deportes o música, escribir y otras formas de arte son buenas salidas. Hable de las decisiones paso a paso con su hijo. Pregunte sobre los posibles cursos de acción que su hijo podría elegir y hable sobre las posibles consecuencias. Anime a su hijo a sopesar las consecuencias positivas o las recompensas frente a las negativas.

- Family routines to give your child's life some structure. These might be based around school and family timetables.
- Provide boundaries and opportunities for negotiating those boundaries. Young people need guidance and limit-setting from their parents and other adults.

- *Rutinas familiares para estructurar la vida de su hijo. Estos pueden basarse en los horarios escolares y familiares.*
- *Proporcione límites y oportunidades para negociar esos límites. Los jóvenes necesitan orientación y establecimiento de límites por parte de sus padres y otros adultos.*



- Use Stay Connected with your child. You'll probably want to keep an eye on your child's activities and friends. Being open and approachable can help you with this.

- Talk with your child about their developing brain. Understanding this important period of growth might help your child process their feelings. It might also make taking care of the brain more interesting for your child.

- *Utilice Stay Connected con su hijo. Probablemente desee vigilar las actividades y los amigos de su hijo. Ser abierto y accesible puede ayudarte con esto.*

- *Hable con su hijo sobre su cerebro en desarrollo. Comprender este importante período de crecimiento podría ayudar a su hijo a procesar sus sentimientos. También podría hacer que el cuidado del cerebro sea más interesante para su hijo.*



▼ Thinking strategies for teenage brain
development

*Estrategias de pensamiento para el desarrollo
del cerebro adolescente*

Brain growth and development during these years mean that your child will start to:

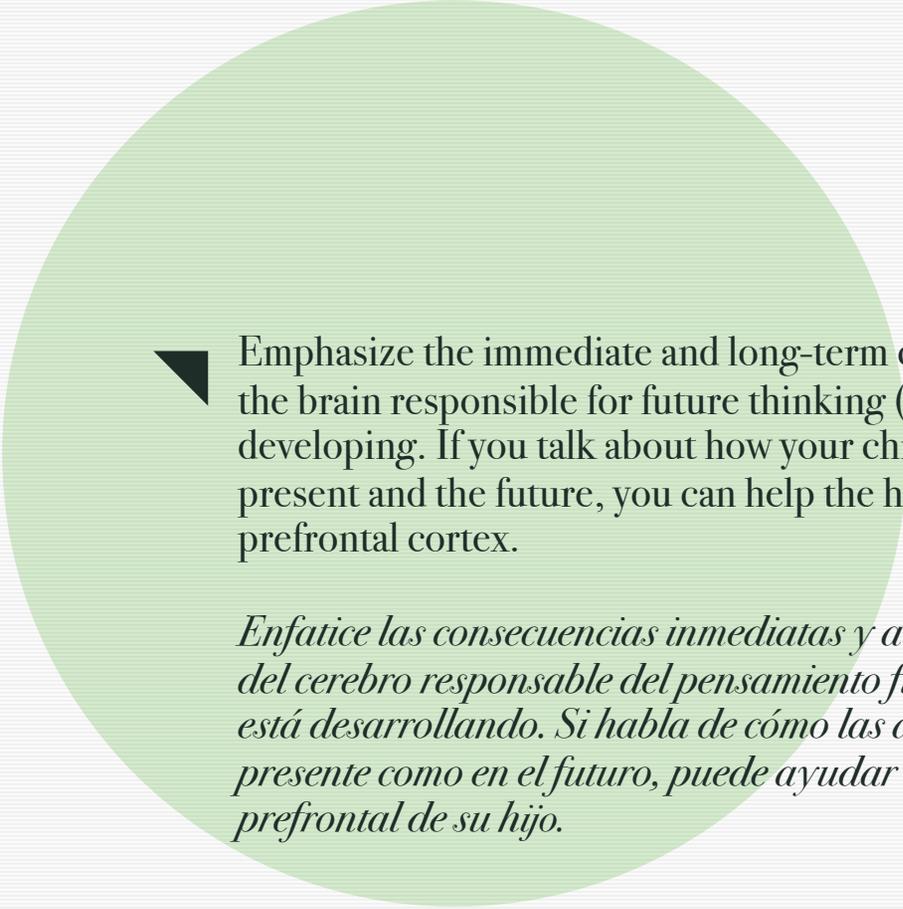
El crecimiento y desarrollo del cerebro durante estos años significa que su hijo comenzará a:

- think more logically
 - think about things more abstractly and understand that issues aren't always simple
 - pick up more on other people's emotional cues
 - solve complex problems in a logical way, and see problems from different perspectives
 - get a better perspective on the future.
-
- *pensar de forma más lógica*
 - *pensar en las cosas de forma más abstracta y comprender que los problemas no siempre son simples*
 - *captar más las señales emocionales de otras personas*
 - *resolver problemas complejos de una manera lógica y ver los problemas desde diferentes perspectivas*
 - *obtener una mejor perspectiva del futuro.*

- ▶ You can support the development of your child's thinking with the following strategies
Puede apoyar el desarrollo del pensamiento de su hijo con las siguientes estrategias:

Encourage empathy. Talk about feelings – yours, your child's and other people's. Highlight the fact that other people have different perspectives and circumstances. Reinforce that many people can be affected by one action.

Fomente la empatía. Hable sobre los sentimientos: los suyos, los de su hijo y los de otras personas. Resalte el hecho de que otras personas tienen diferentes perspectivas y circunstancias. Recalque que muchas personas pueden verse afectadas por una acción.



Emphasize the immediate and long-term consequences of actions. The part of the brain responsible for future thinking (the prefrontal cortex) is still developing. If you talk about how your child's actions influence both the present and the future, you can help the healthy development of your child's prefrontal cortex.

Enfatice las consecuencias inmediatas y a largo plazo de las acciones. La parte del cerebro responsable del pensamiento futuro (la corteza prefrontal) aún se está desarrollando. Si habla de cómo las acciones de su hijo influyen tanto en el presente como en el futuro, puede ayudar al desarrollo saludable de la corteza prefrontal de su hijo.

Try to match your language level to the level of your child's understanding. For important information, you can check your child has understood by asking your child to tell you in their own words what they've just heard.

Trate de hacer coincidir su nivel de lenguaje con el nivel de comprensión de su hijo. Para obtener información importante, puede comprobar que su hijo ha entendido pidiéndole que le cuente con sus propias palabras lo que acaba de escuchar.

Help your child develop decision-making and problem-solving skills. You and your child could work through a process that involves defining problems, listing options, and considering outcomes that everyone is happy with. Role-modelling these skills is important too.

Ayude a su hijo a desarrollar habilidades para tomar decisiones y resolver problemas. Usted y su hijo podrían trabajar en un proceso que implique definir problemas, enumerar opciones y considerar resultados con los que todos estén contentos. Modelar estas habilidades también es importante.

Sleep and teenage brain development

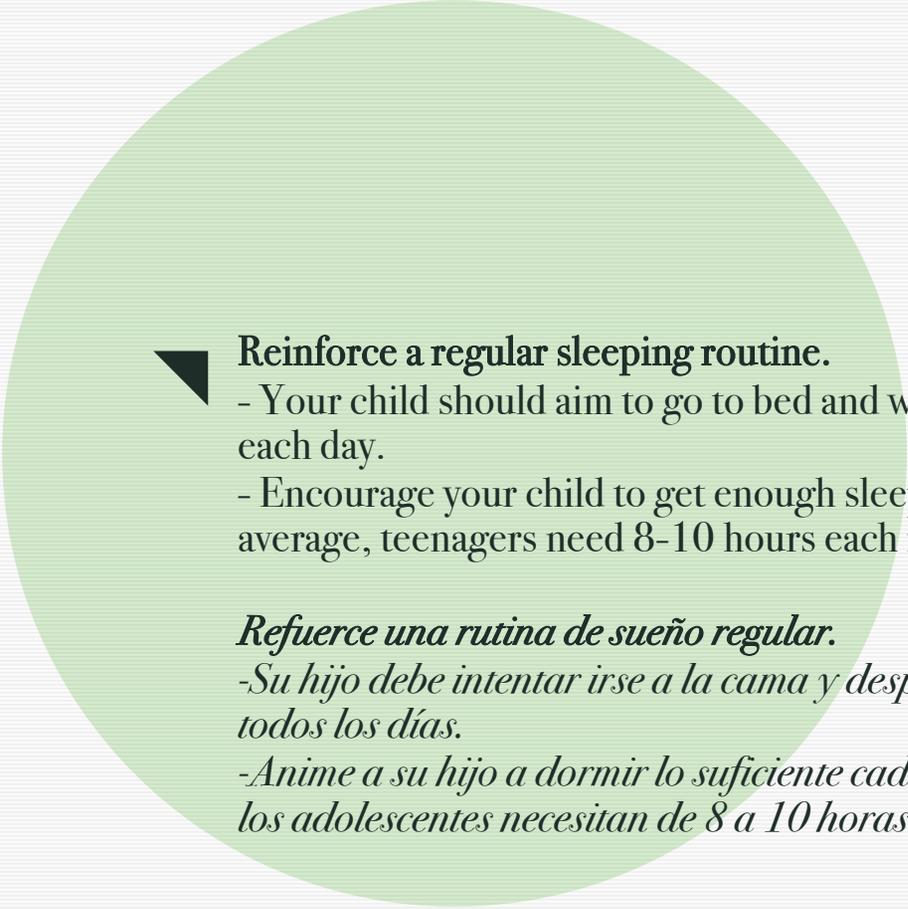
*El sueño y el
desarrollo del
cerebro
adolescente*

- During the teenage years, your child's sleep pattern will change. This is because the brain produces melatonin at a different time of the day. This makes your child feel tired and ready for bed later in the evening. It can keep your child awake into the night and make it difficult for your child to get up the next morning.
- *Durante la adolescencia, el patrón de sueño de su hijo cambiará. Esto se debe a que el cerebro produce melatonina en un momento diferente del día. Esto hace que su hijo se sienta cansado y listo para acostarse más tarde en la noche. Puede mantener a su hijo despierto hasta la noche y dificultar que se levante a la mañana siguiente.*

▶ Sleep is essential to healthy brain development. Try the following tips:

El sueño es esencial para el desarrollo saludable del cerebro. Pruebe los siguientes consejos:

- Ensure your child has a comfortable, quiet sleep environment.
- Encourage 'winding down' before bed, away from screens including phones.
- *Asegúrese de que su hijo tenga un ambiente para dormir cómodo y tranquilo.*
- *Fomente "relajarse" antes de acostarse, lejos de las pantallas, incluidos los teléfonos.*



▶ **Reinforce a regular sleeping routine.**

- Your child should aim to go to bed and wake up at regular times each day.
- Encourage your child to get enough sleep each night. On average, teenagers need 8-10 hours each night.

Refuerce una rutina de sueño regular.

- Su hijo debe intentar irse a la cama y despertarse a horas regulares todos los días.*
- Anime a su hijo a dormir lo suficiente cada noche. En promedio, los adolescentes necesitan de 8 a 10 horas cada noche.*



Risk-taking behavior and the teenage brain

*Conducta
arriesgada y
cerebro
adolescente*

- The teenage brain is built to seek out new experiences, risks and sensations – it's all part of refining those brain connections.

- *El cerebro adolescente está diseñado para buscar nuevas experiencias, riesgos y sensaciones; todo es parte del refinamiento de esas conexiones cerebrales.*



Also, teenagers don't always have a lot of self-control or good judgment and are more prone to risk taking behavior. This is because the self-monitoring, problem-solving and decision-making part of the brain – the prefrontal cortex – develops last. Hormones are also thought to contribute to impulsive and risky behavior in teenagers. Teenagers need to take risks to grow and develop.



Además, los adolescentes no siempre tienen mucho autocontrol o buen juicio y son más propensos a comportarse riesgosos. Esto se debe a que la parte del cerebro para el autocontrol, la resolución de problemas y la toma de decisiones, la corteza prefrontal, se desarrolla en último lugar. También se cree que las hormonas contribuyen al comportamiento impulsivo y de riesgo en los adolescentes. Los adolescentes deben correr riesgos para crecer y desarrollarse.

You can support your child in choosing healthy risks – like sports and travel – instead of negative ones like smoking and stealing. All risk-taking involves the possibility of failure. Your child will need your support to get over any setbacks.

Puede ayudar a su hijo a elegir riesgos saludables, como deportes y viajes, en lugar de riesgos negativos como fumar y robar. Toda toma de riesgos implica la posibilidad de fracasar. Su hijo necesitará su apoyo para superar cualquier contratiempo.

▸ Stress and the teenage brain Estrés y cerebro adolescente

With so many changes happening to your child's brain, it's especially **important** that your child is **protected and nurtured**.

Con tantos cambios ocurriendo en el cerebro de su hijo, es especialmente importante que su hijo esté protegido y educado.



The incidence of poor mental health increases during the teenage years. It's thought this could be related to the fact that the **developing brain is more vulnerable to stress factors** than the adult brain.

La incidencia de problemas de salud mental aumenta durante la adolescencia. Se cree que esto podría estar relacionado con el hecho de que el cerebro en desarrollo es más vulnerable a los factores de estrés que el cerebro adulto.

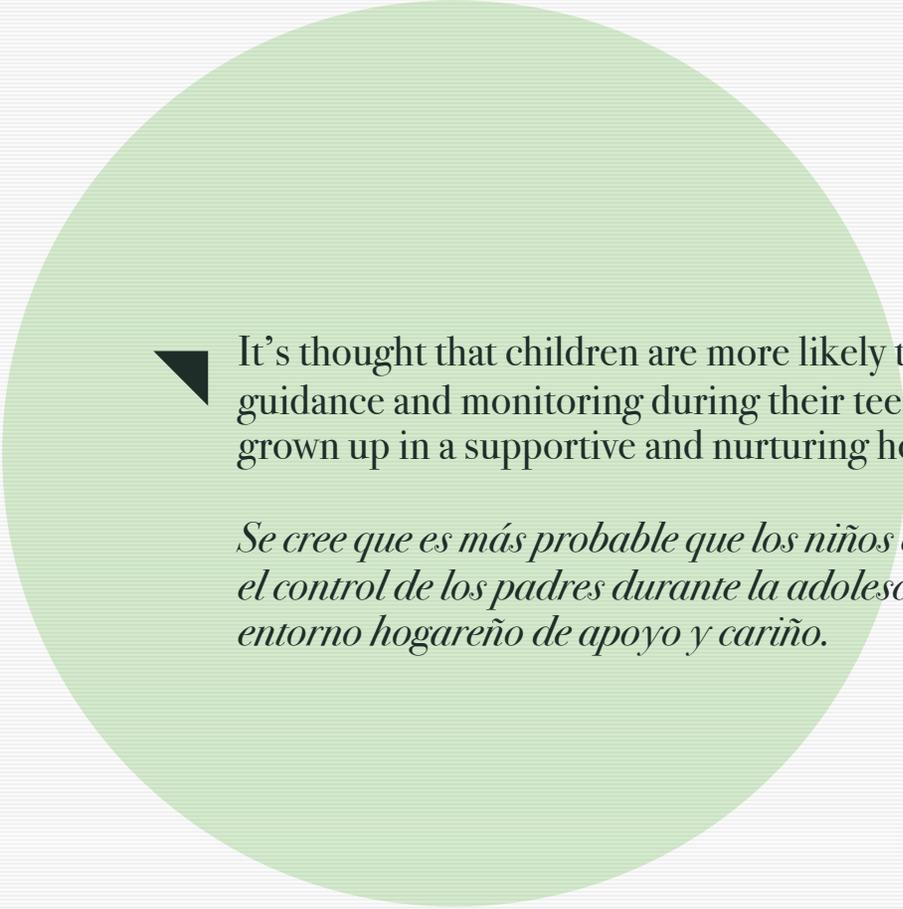
Teenage stresses can include alcohol and other drugs, high-risk behavior, experiences like starting a new school and peer pressure, or major life events like moving to a new house or the death of a loved one.

El estrés de los adolescentes puede incluir alcohol y otras drogas, comportamientos de alto riesgo, experiencias como comenzar una nueva escuela y presión de grupo, o eventos importantes de la vida como mudarse a una nueva casa o la muerte de un ser querido.



But too much protection and attention might not be good for your relationship either. Instead, staying connected and involved in your child's life can help you to learn more about how your child is coping with stress. It can also help you keep an open relationship with your child and ensure that your child sees you as someone to talk to – even about embarrassing or uncomfortable topics.

Pero es posible que demasiada protección y atención tampoco sea buena para su relación. En cambio, mantenerse conectado e involucrado en la vida de su hijo puede ayudarlo a aprender más sobre cómo su hijo está lidiando con el estrés. También puede ayudarlo a mantener una relación abierta con su hijo y asegurarse de que lo vea como alguien con quien hablar, incluso sobre temas vergonzosos o incómodos.



It's thought that children are more likely to be open to parental guidance and monitoring during their teenage years if they've grown up in a supportive and nurturing home environment.

Se cree que es más probable que los niños estén abiertos a la guía y el control de los padres durante la adolescencia si han crecido en un entorno hogareño de apoyo y cariño.



▼ Padlet Activity Actividad Padlet

<https://padlet.com/bgarcia167/ys23458buiarvi95a>