

*para Padres\**



# CRIME STOPPERS GUÍA Y RECURSOS DE SEGURIDAD CIBERNÉTICA:

---

## *REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL*

*Seguimos comprometidos con nuestra  
misión de resolver y prevenir delitos  
graves en Houston.*



*\* Este material es solamente para padres o adultos*

# SABÍAS

**SALUD MENTAL** incluye nuestra salud emocional, psicológica, y bienestar social.

Nuestra salud mental puede afectar la forma en que nos relacionamos con los demás, manejamos el estrés, tomamos decisiones y cómo nos comparamos y/o juzgamos a los demás.

Nuestros cerebros no están completamente desarrollados hasta que uno tiene 25 años. El sistema límbico y la corteza prefrontal son dos partes fundamentales del cerebro de los adolescentes: el sistema límbico es responsable de la supervivencia y las experiencias placenteras, y la corteza prefrontal es responsable del control de los impulsos, la resolución de problemas, la empatía, las emociones y mucho más.

## ESTADÍSTICAS DEL INFORME ANUAL DE BARK 2021

Después de analizar 3.4 millones de mensajes de texto, correo electrónico y más de 30 aplicaciones y plataformas de redes sociales, BARK 2021 Annual

Informe encontró que:

- En comparación con su Informe Anual 2020, **hubo un aumento de 25.15%** en alertas por **autolesiones y suicidas ideación** entre niños de 12 a 18 años.
- **19.69 % de los preadolescentes y 42.05 % de los adolescentes** usaron lenguaje sobre la **ansiedad** o

estuvieron expuestos a ella.

- **32.11 % de los preadolescentes y 56.40 % de los adolescentes** participaron en **conversaciones sobre la depresión**.
- Las **5 principales aplicaciones sociales** marcadas por **ideación suicida grave: Discord, Reddit, Instagram, Snapchat y Tik Tok**
- Las **5 principales aplicaciones sociales** marcadas por **depresión: Instagram, Discord, Snapchat, Tik Tok y Facebook**



## UTILIZANDO EL MUNDO EN LÍNEA PARA NAVEGAR LA SALUD MENTAL DE SU ADOLESCENTE

La directora ejecutiva de Crime Stoppers of Houston, Rania Mankarious, escribió un libro llamado El mundo en línea: lo que crees que sabes y lo que no. Este valioso recurso tiene una guía de acción paso a paso para padres que incluye cuatro herramientas críticas para ayudar a los estudiantes y padres a navegar el mundo en línea:

- Casi **40 % de los jóvenes** informan que las redes sociales tienen un **impacto negativo en cómo se sienten acerca de sí mismos**, y otro 60 % no es consciente de ello (Outback Treatment, 2020).

- **La depresión, la ansiedad, las ideas suicidas y el suicidio** son consecuencias potenciales reales del mundo en línea y se consideran amenazas internas y **pueden ser influenciadas por amenazas externas**.

Sugerencias para ayudar a los preadolescentes y adolescentes a lidiar de manera intencional y resuelta con el mundo en línea:

- Programar controles regulares que aborden las amenazas internas y externas específicas que pueden afectar a su hijo:
  1. Reconocer la(s) amenaza(s)
  2. Conversaciones con usted o con el terapeuta según sea necesario
  3. Crear estrategias de salida para determinadas amenazas
- Para obtener más información sobre The Online World, visite el sitio web en la última página.

## COMO AYUDAR:

Sugerencias para ser proactivo en el apoyo a la salud mental de su adolescente:

- **Manténgase alerta si cree** que hay señales de advertencia de **depresión infantil**.
- **Supervisar la actividad en línea y fuera de línea**.
- Utilice un **enfoque comprensivo y empático** en sus

conversaciones e interacciones.

- **Evite** el lenguaje de la **culpa** o la responsabilidad personal.
- **Actúe tan pronto como detecte signos** de depresión adolescente.

Signos comunes de depresión a los que debe prestar atención:

- **Cambios** en el comportamiento social
- **Pérdida de interés** en las actividades
- **Apariencia física** y comportamiento
- **Cambios académicos**
- **Comportamiento anormal**
- **Actividad** en línea **inusual o alarmante**

Sugerencias para acercarse a un adolescente que puede estar experimentando problemas de salud mental:

- **Abordar el tema de forma directa** y compasiva
- **Escuche activamente**
- **Utilizar su método** de comunicación **preferido**
- **Desarrollar** formas compartidas de hablar sobre la salud mental.
- **Proporcionar salidas saludables** para la conversación y conexión



## Contacta con nosotros

Esperamos que esta guía de recursos sea beneficiosa para usted, su familia y su comunidad. Comuníquese con nosotros si tiene algunas preguntas, si desean obtener más información o si desean solicitar una presentación.

Para solicitudes de presentaciones y preguntas relacionadas con los estudiantes, comuníquese con: [ssi@crime-stoppers.org](mailto:ssi@crime-stoppers.org).

Para solicitudes y preguntas de los padres y la comunidad, comuníquese con: [scp@crime-stoppers.org](mailto:scp@crime-stoppers.org)

## Cómo informar



Llama 713.222.TIPS (8477)



Utilice nuestra aplicación móvil  
Nombre de la aplicación de descarga:  
Crime Stoppers Houston



Ir a [crime-stoppers.org](http://crime-stoppers.org)



**CRIME STOPPERS OF HOUSTON**  
3001 Main St. Houston, TX 77002  
(713) 521-4600  
[www.crime-stoppers.org](http://www.crime-stoppers.org)



*UN RECURSO DE SEGURIDAD CIBERNÉTICA  
PARA TODAS LAS FAMILIAS:*

## EL MUNDO EN LÍNEA

LO QUE CREEES QUE SABES Y LO QUE NO

4 HERRAMIENTAS CRÍTICAS PARA  
CRIAR NIÑOS EN LA ERA DIGITAL

**RANIA MANKARIOUS, MA, JD**  
CEO DE CRIME STOPPERS OF HOUSTON

[THEONLINELINEWORLDBOOK.COM](http://THEONLINELINEWORLDBOOK.COM)



GOYA CARES PRESENTA NUESTRO  
PROGRAMA DE SALUD MENTAL