

La transición a la edad adulta es una etapa emocionante y desafiante para los hijos y sus padres. Esta importante etapa de transición en la vida presenta retos, ya que ahora se les considera adultos y hay mayores expectativas sobre su capacidad para funcionar con menos apoyo de sus familias.



Hitos de desarrollo típicos para las edades de 18 a 26 años:

- Actúan impulsivamente o no comprenden completamente las posibles consecuencias a largo plazo, ya que continúan desarrollándose y madurando
- Cognitivamente, están adquiriendo una mayor comprensión del mundo y su lugar en él, cuestionando lo que está bien y mal y desarrollando aún más su propio conjunto de valores morales
- Socialmente, las relaciones maduran y pueden ser más íntimas, se sienten independientes y también disfrutan de ser parte de un grupo
- Sexualmente, están explorando más y continúan explorando su orientación sexual
- Emocionalmente, están empatizando y conectando más con los demás, sin embargo, pueden mostrar signos de impulsividad y tener respuestas emocionales impredecibles
- La carrera es importante para ellos, están enfocados en su futuro y estableciendo metas para lograr el éxito

Las enfermedades mentales son más prevalentes durante este período que las enfermedades físicas, y muchos trastornos mentales se hacen evidentes por primera vez: trastornos del estado de ánimo severos, bipolares, de uso de sustancias, psicóticos y de personalidad. Los problemas de salud mental más comunes que afectan a este grupo de edad son los trastornos depresivos y de ansiedad.

La ideación suicida también puede estar presente. Desafortunadamente, solo alrededor del **25%** de los adultos jóvenes con necesidades de salud mental buscarán apoyo profesional.

Si notas algún comportamiento que te preocupe, habla directamente con su hijo y ánimalo a discutirlo con su pediatra.



Excelentes formas de conectar y apoyar a su adulto joven:

- Inicia la conversación haciendo preguntas abiertas para interactuar con ellos. Pregunta sobre la escuela, el trabajo, las relaciones, los amigos y cualquier problema que estén teniendo
 - Una vez que estés en una conversación, puedes hacer preguntas más directas sobre su estado de ánimo, uso de sustancias, sexualidad, imagen corporal, estrés, apetito, ansiedad, sueño e ideación suicida
 - Es útil tener estas conversaciones a lo largo del tiempo y hacerles saber que estás ahí para ellos
 - Evita las preguntas "W": quién, qué, cuándo, dónde, cómo y por qué, ya que a menudo hace que las personas se pongan a la defensiva y sean menos propensas a compartir

Obtener ayuda temprano es mejor. Nunca se preocupe solo. Consulte a su pediatra.

