



1

QUÉ ESPERAR HOY

DURANTE EL SEMINARIO WEB

- Sesión de 90 minutos**
Presentación de expertos seguida de preguntas y respuestas
- Envíe preguntas en cualquier momento**
Utilice el chat privado
- Material de apoyo y diapositivas**
Disponible con Pop-Up y en el sitio web

DESPUÉS DEL SEMINARIO WEB (DENTRO DE 8 HORAS)

- Certificado de asistencia**
- La grabación**
- Enlace a la encuesta**

2

VIEW IN SPANISH	VER EN ESPAÑOL
Slides in Spanish available now with pop-up Live captions available in English and Spanish Recording with Spanish translation will be sent by email within 8 hours and in the webinar library on our website	Diapositivas en español disponibles ahora con ventana emergente Subtítulos en vivo disponibles en inglés y español La grabación con traducción al español se enviará por correo electrónico dentro de las 8 horas y estará en la biblioteca de seminarios web en nuestro sitio web



Spanish translations made possible by Kosair For Kids
Traducciones al español posibles gracias a Kosair For Kids



operationparent

3



OPERATION PARENT

NUESTRA MISIÓN:

Empoderar a los padres y cuidadores para que tengan conversaciones casuales y valientes con sus hijos.

Operation Parent, Inc. es una organización benéfica 501(c)(3) reconocida con identificación fiscal federal 20-3857612

4

SIGAMOS TENIENDO
CASUAL
VALIENTE
conversations

PRÓXIMOS SEMINARIOS WEB

Si nos acompañas en directo, utiliza las ventanas emergentes para registrarte rápidamente!



operationparent.org/webinarios

27 de octubre
El rumor está cambiando:
 Alcohol y cafeína en una nueva generación
Dr. Aaron Weiner
Prime For Life

17 de noviembre
¿Qué está reemplazando AI?:
 AI como amigo, asesor y compañero de los jóvenes
Robbie Torney
Common Sense Media

5

[OPERATION PARENT]

El cerebro que estamos construyendo:
 cómo las pantallas, las sustancias y el estrés moldean el bienestar de los jóvenes

Kristen Gilliland PhD
Fundadora y directora ejecutiva
22 Forever

6

Kristen Gilliland, Ph.D.

Fundadora y directora ejecutiva de 22 Forever



1. Profesora de investigación universitaria y educadora durante 28 años
2. En memoria de mi hermoso bebé, Anders Meisenheimer. No quiero que ningún otro niño o familia experimente este desconsuelo.
3. Madre de gemelos: Jonas y Anders Meisenheimer. ¡Ambos son la luz de mi vida!
4. Triatleta durante 20 años y cantante/compositora Kristen Black



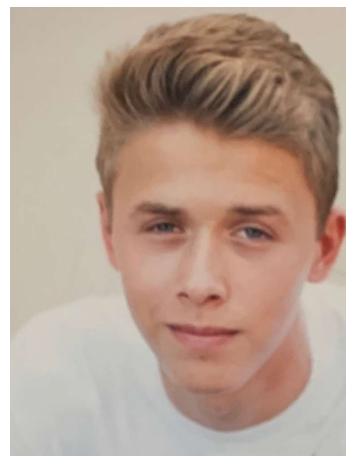
7

Conclusiones clave

- 1 Comprender la neuroplasticidad (la flexibilidad del cerebro) y por qué la adolescencia es un periodo magnífico, pero también vulnerable, para el desarrollo cerebral.
- 2 Reconocer cómo el estrés, las pantallas y el consumo de sustancias afectan al cerebro en desarrollo y aumentan el riesgo de enfermedad mental y consumo de sustancias.
- 3 La neuroplasticidad es un superpoder que puede utilizarse para mejorar el bienestar de los jóvenes

8

ANDERS MEISENHEIMER



10/23/96 – 3/4/19

9

PLAN DE ESTUDIOS SOBRE LA SALUD CEREBRAL PARA LA ESCUELA SECUNDARIA

Desarrollo cerebral adolescente

Neuroplasticidad

Reformulando narrativas personales poco saludables en narrativas personales saludables

El impacto del estrés repetido y del tiempo frente a pantallas/redes sociales en el cerebro en desarrollo

El sistema de recompensa del cerebro

Cómo las sustancias y el alcohol afectan al cerebro en desarrollo

Importancia de la atención plena, la gratitud, los hobbies y la conexión humana

Regulación emocional y resiliencia (habilidades científicas para reducir el estrés)



10

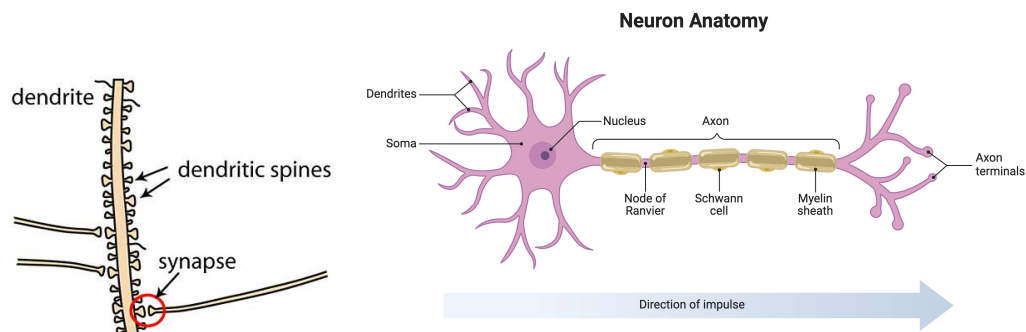
NEUROCIENCIA 101



11

LA NEURONA

Las neuronas son células especializadas que reciben y transmiten señales (información) a diferentes regiones del cerebro y del cuerpo.

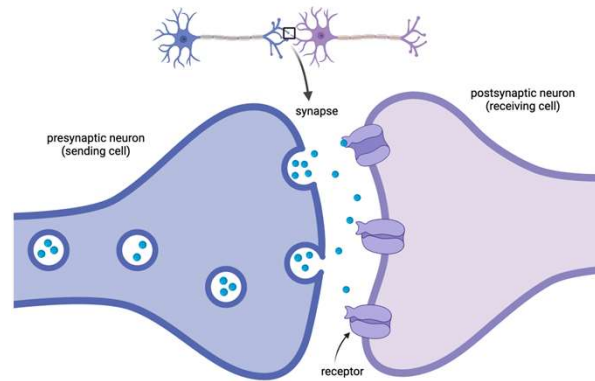


BioRender. (2020) BioRender.



12

COMUNICACIÓN SINÁPTICA



Made with BioRender

BioRender. (2020) BioRender.



¡El cerebro tiene ~85 mil millones de neuronas que forman 100 billones de conexiones!



13

DESARROLLO DEL CEREBRO ADOLESCENTE



CORTEZA PREFRONTAL

- Toma de decisiones
- Control de impulsos
- Concentración
- Juicio
- Atención
- Planificación



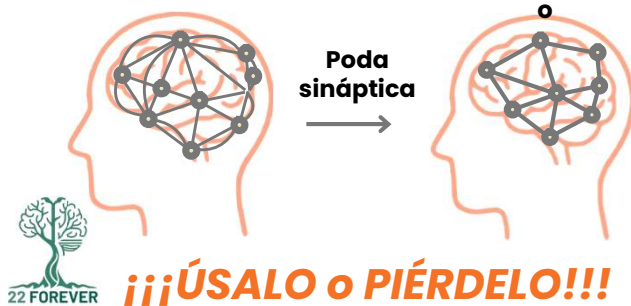
14

PODA SINÁPTICA Y MIELINIZACIÓN

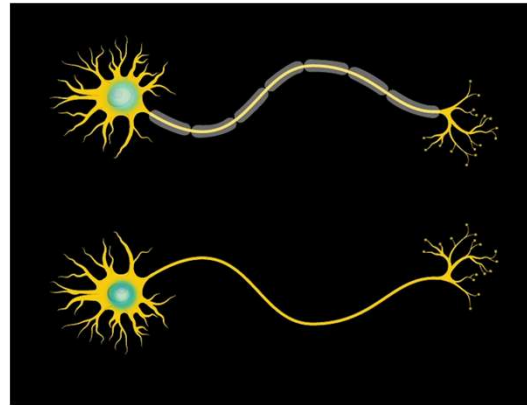


Adolescente

Adulto



¡¡¡ÚSALO o PIÉRDELO!!!



operationparent

15

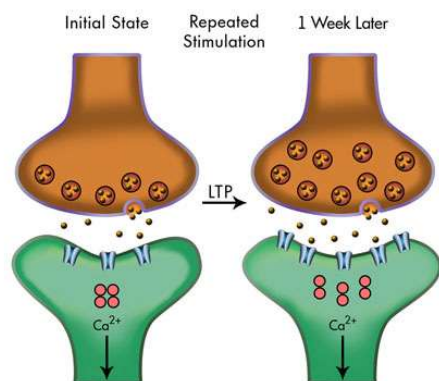
NEUROPLASTICIDAD



16

MAPA CEREBRAL DE LA EXPERIENCIA

Neuroplasticidad: cómo cambian las conexiones del cerebro y el cuerpo con la experiencia



Fortalece la comunicación sináptica



Imágenes de: <https://www.neuroskills.com/brain-injury/neuroplasticity/mechanisms-of-plasticity>



17

¿Qué es lo que más te preocupa ahora mismo sobre la salud cerebral de los jóvenes?

1. Estrés/ansiedad
2. Tiempo frente a pantallas / redes sociales
3. Consumo de sustancias
4. Otro



18

NEUROPLASTICIDAD: ESTRÉS Y SALUD MENTAL

19

PLASTICIDAD INDUCIDA POR EL ESTRÉS Y ENFERMEDAD MENTAL) hacia la corteza prefrontal no está completa

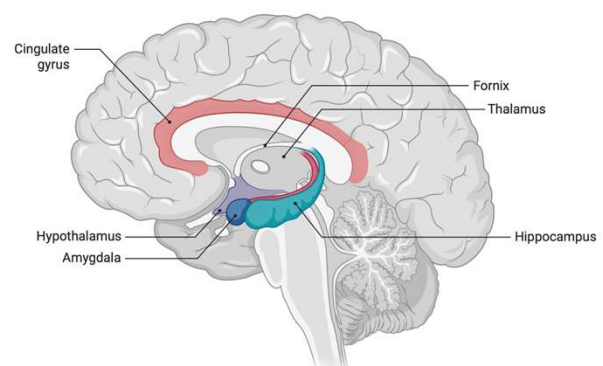
Corteza prefrontal: Habilidades de función ejecutiva

Amígdala: lucha, huida o congelación, reacciones basadas en las emociones

Hipotálamo: El sistema de respuesta al estrés se activa.

Hipocampo: aprendizaje y memoria, navegación

The Limbic System



Chattarji, S., Tomar, A., Suvrathan, A. et al. El entorno importa: patrones divergentes de plasticidad inducida por el estrés en todo el cerebro. Nat Neurosci 18, 1364–1375 (2015)



20

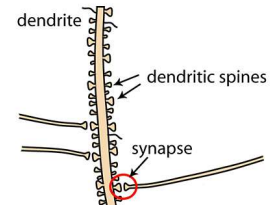
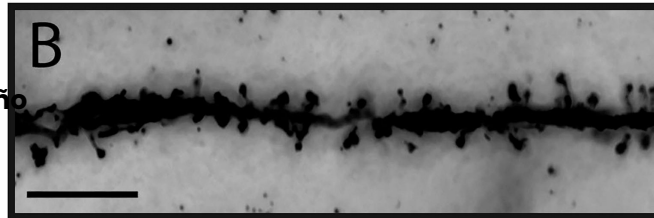
PRIVACIÓN DEL SUEÑO Y NEUROPLASTICIDAD

Análisis de espinas dendríticas después de 5 horas de privación del sueño

control



Privado de sueño



Pérdida de espinas dendríticas: debilita la comunicación

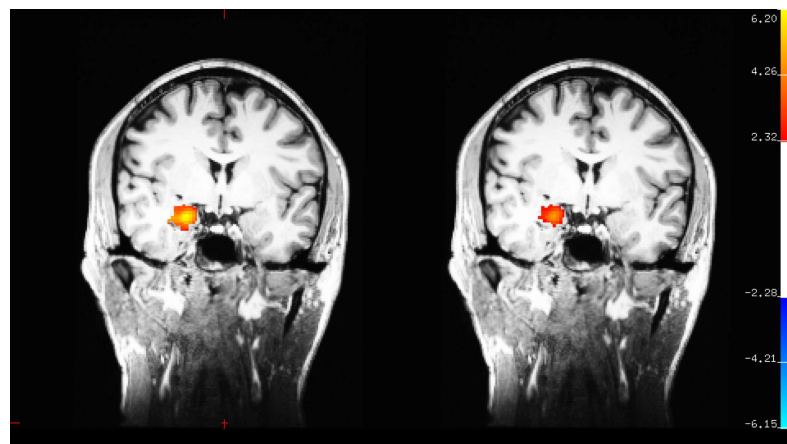


Rave, F. et al, Un breve período de privación del sueño provoca pérdida de espinas dendríticas en el giro dentado de ratones, *Neurobiology of Learning and Memory*, Volumen 160, 2019, Páginas 83-90

Funcionamiento inferior

21

AMYGDALA ANTES Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO EN MINDFULNESS



<https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients>



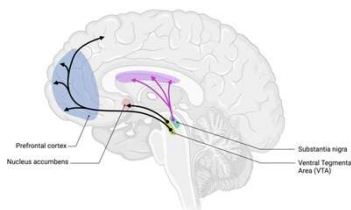
operationparent

22

NEUROPLASTICIDAD Y EL SISTEMA DE RECOMPENSA: SUSTANCIAS Y PANTALLAS

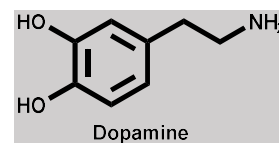
23

EL CIRCUITO DE RECOMPENSA DEL CEREBRO



La dopamina está relacionada con:

- motivación
- persecución
- recompensa



Placer

Dolor

Homeostasis: cantidades estables y saludables de dopamina en el centro de recompensa



BioRender. (2020) BioRender.

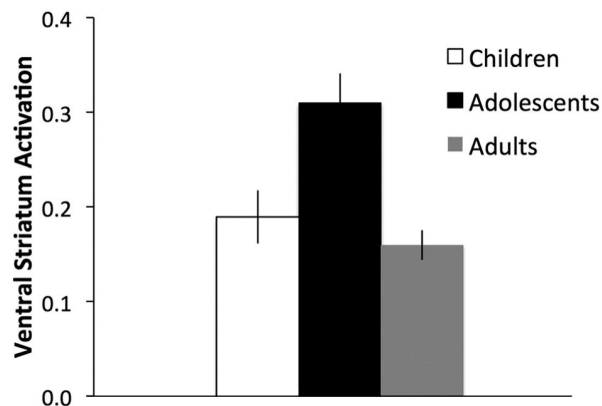


24

CIRCUITO DE RECOMPENSA DEL CEREBRO ADOLESCENTE

Durante la adolescencia: Hay una actividad más intensa en el centro de recompensa en comparación con el cerebro adulto

La investigación actual sugiere que los jóvenes que consumen sustancias antes de los 15 años tienen 6.5 veces más probabilidades de desarrollar un trastorno por consumo de sustancias que las personas que esperaron hasta los 21 años o más para probar una sustancia.



Casey BJ, Heller AS, Gee DG, Cohen AO. Development of the emotional brain. *Neurosci Lett*. 2019 Feb 6;693:29–34.
Galván, Adriana, The Teenage Brain: Sensitivity to Rewards 2013, 22(2)



25

EL CIRCUITO DE RECOMPENSA DEL CEREBRO

How much dopamine does an activity release?

Various activities cause the brain to release more dopamine than usual. Enjoying food brings 50 percent boost to dopamine levels in the brain, for instance. Video games and sex also increase dopamine, and drug use does so significantly.

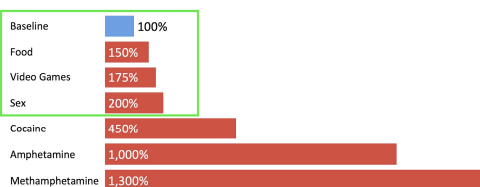


Chart: The Conversation, CC-BY-ND Source: National Institute on Drug Abuse

CUANTA MÁS DOPAMINA SE LIBERA Y MÁS RÁPIDO SE LIBERA = MÁS ADICTIVA ES LA SUSTANCIA O ACTIVIDAD.

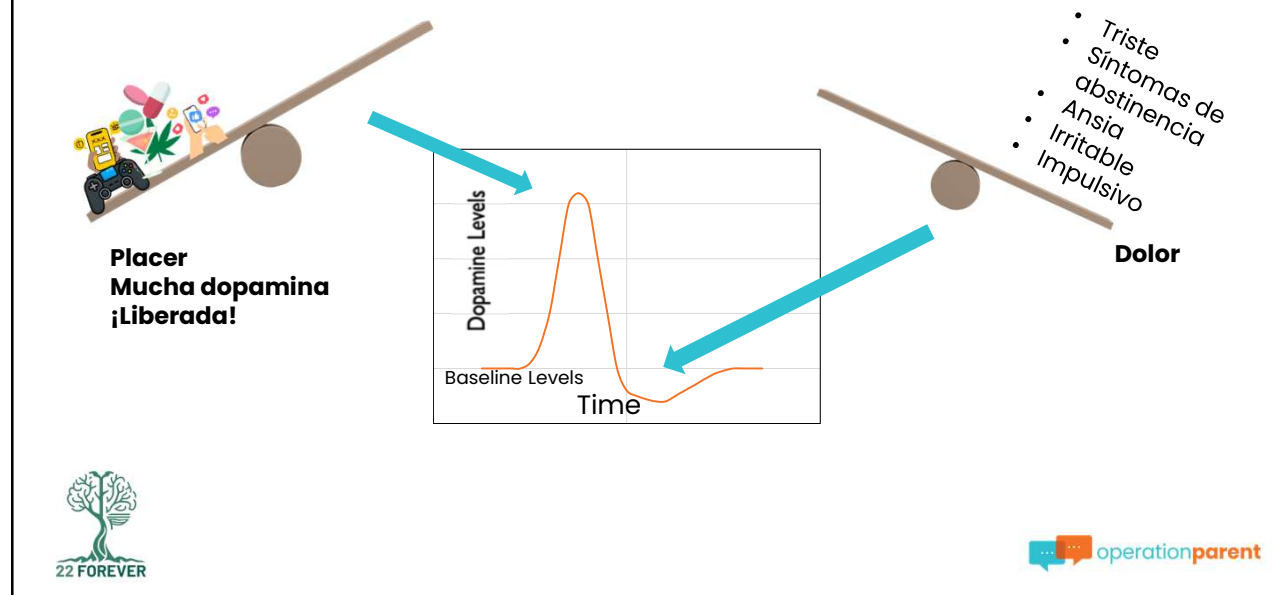


La novedad o algo nuevo/diferente genera en tu cerebro un "presta atención a esto".



26

APRENDER EL TRASTORNO POR CONSUMO DE SUSTANC



27

ACTIVIDADES DE DOPAMINA DE MODERADAS A ALTAS

¡¡El circuito de recompensa del cerebro está más activo durante la adolescencia!!

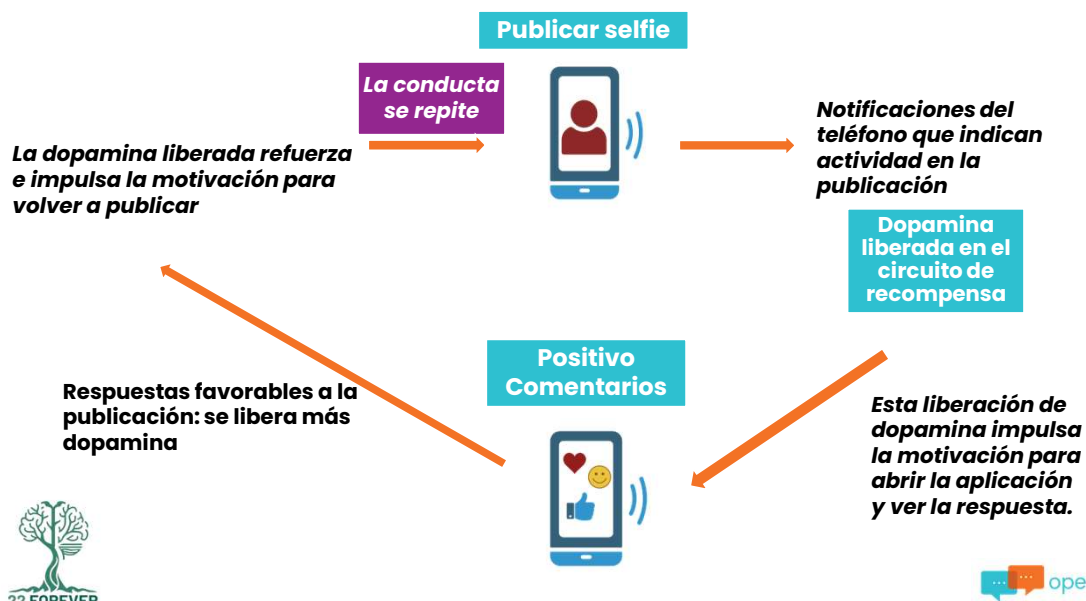


Los Criterios ASAM, cuarta edición. Volumen sobre adolescentes y jóvenes en edad de transición. ASAM.

operationparent

28

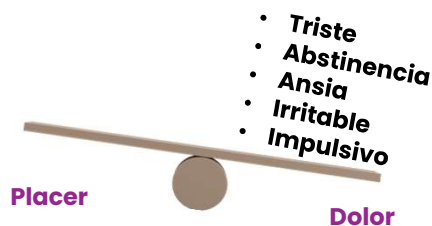
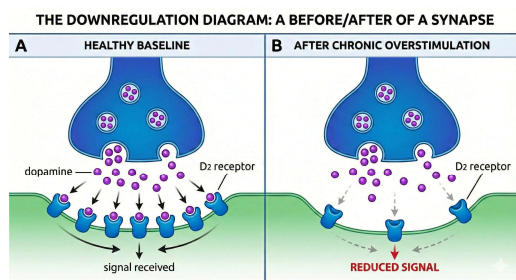
PUBLICACIONES EN REDES SOCIALES Y EL CENTRO DE RECOMPENSA



29

TOLERANCIA Y NEURONAS DE DOPAMINA

Repetir actividades gratificantes que liberan mucha dopamina termina provocando un déficit de dopamina en el centro de recompensa. ¿POR QUÉ?



Nuevo punto de referencia: por debajo de los niveles basales



<https://www.americanscientist.org/article/is-drug-addiction-a-brain-disease>

operationparent

30

UTILIZAR LA NEUROPLASTICIDAD PARA MEJORAR EL BIENESTAR

31

***“El bienestar es una
habilidad”***
**“Imagino un día en el que el ejercicio
mental forme parte de nuestra vida
cotidiana tanto como el ejercicio
físico y la higiene personal.”**

Richard Davidson, Ph.D.
Fundador del Center for Healthy Minds
University of Wisconsin, Madison



32

LOS 4 PILARES DEL BIENESTAR

Concienciación

Conexión

Perspectiva

Propósito



33

PILAR 1: CONCIENCIA

Estar en el momento. Autoconciencia. ¿Dónde está tu mente?

Habilidades: atención plena, atención y autoconciencia

Ej.: Leer, escuchar, conducir, estar enfadado

Ponle un nombre a tu «mente de mono»; ¡cuanto más gracioso, mejor!

APLICACIONES ÚTILES DE ATENCIÓN PLENA

- Healthy Minds App
- Insight Timer App
- Paced Breathing App



34

PILAR 2: CONEXIÓN

Expresar amabilidad hacia los demás aumenta tu felicidad y bienestar.

Habilidades: aprecio, amabilidad, compasión, gratitud

Cómo practicar estas habilidades:

Guarda el móvil
cuando hables con
alguien o en la mesa

Escucha más de lo que
hablas
(practica esto ahora)

Envía una nota de
agradecimiento a
alguien que te haya
ayudado o te haya
dado algo

Ayuda a un vecino

Empieza un diario de
gratitud

Haz voluntariado en tu
comunidad

Dale a alguien un
cumplido genuino



35

PILAR 3: PERSPECTIVA

Prestar atención a tu narrativa interna o diálogo interno. Habilidades: autoindagación, autoconocimiento, autocompasión

SABER QUÉ BUSCAR:

Ejemplos de pensamientos poco útiles:

- a) Pensar que siempre ocurrirá lo peor
- b) Prestar atención únicamente a lo malo e ignorar lo bueno
- c) Ver las cosas como totalmente buenas o totalmente malas, sin términos medios
- d) Culparte por todo lo que sale mal

Las 3 C del CBT

- **Detectarlo**
- **Compruébalo**
- **¡Cámbialo!!!**



36

PILAR 3: INSIGHT

EJ.: «¡Nunca hago nada bien!»

Atrápalo: ¿En qué categoría encaja el pensamiento?

Mira esto: ¿Es cierto este pensamiento?

Cámbialo: ¡hazlo verídico!



37

PILAR 4: PROPÓSITO

Comprender tus valores fundamentales y lo que es importante para ti. Aplicar esos valores a cosas cotidianas.

Habilidades: aclarar y encarnar el propósito, los valores y el significado

Identifica tus valores

Pausa

Replantea una situación desafiante o complicada

Actuar con propósito



38

PILAR 4: PROPÓSITO

Encontramos tiempo cuando queremos encontrar tiempo

La persona promedio pasa 6 horas al día frente a pantalla



¡Eso es el 25 % de tu VIDA!

En 3 años, eso equivale a:

- 6.570 horas
- 273 días completos (¡3/4 de un AÑO!)



¡TAREA PARA ESTA NOCHE PARA TI Y TUS HIJOS!

¿Cuáles son tus 3 PRINCIPALES ladrones de tiempo?

¿A qué podrías renunciar durante 2 horas al día para dedicarte



39

¡Empecemos juntos los deberes!
¿Cuáles son tus 3 principales ladrones de tiempo?

¡Escribe tu respuesta en el chat privado!



40

NUEVAS PEGATINAS PARA EL PARACHOQUES

Recupera el aburrimiento

Escucha más, habla menos

¡Tienes que ponerle nombre para poder dominarlo!

Amo mi amígdala

Dr. Jill Bolte-Taylor

¡El fracaso es retroalimentación!

¡Tienes que sentirlo para poder sacarlo!

Ama lo incómodo

Sé de teflón, no de velcro

La vida comienza al final de tu zona de confort
Neale Donald Walsch



Tú eres la única persona que puede hacer que sea un buen día; ¡ve y hazlo!



41

Entonces, ¿qué pueden hacer los padres?

42

Padres

Programa una hora en la que todos puedan usar teléfonos o pantallas

"Escucha" es la palabra "silencio" reordenada – nada de conferencias... hacer preguntas

¿Cómo hablas contigo mismo? ¿Cómo hablan tus hijos entre sí?

"Palabra clave" que tu hijo puede llamar o enviar un mensaje si necesita recogerlo de inmediato sin cuestionarlo

Modela un comportamiento que te gustaría ver en tu hijo

Haz una actividad de voluntariado familiar

Toca los altibajos (o altibajos) la mayoría de los días

Haz que tu hijo ensaye (por su cuenta) cómo salir de una situación de presión entre iguales

Deja que tu hijo fracase en cosas (olvida chaquetas, comida, material para practicar). ¡El fracaso es retroalimentación!

43

Entonces, ¿qué pueden hacer las escuelas?

44

Escuelas

¡Enseña a los jóvenes sobre la salud cerebral!

Reducir el estigma y la vergüenza relacionados con la salud mental

No permitas el uso de teléfonos inteligentes en las escuelas (salvo en caso de emergencia)

Vigila a los niños que están constantemente solos o sufren acoso escolar

Practica habilidades de atención plena antes de empezar la clase

Que los jóvenes de secundaria sean mentores de los niños de primaria

Música, Arte, Teatro y Deportes deben estar disponibles

Proporcionar recursos de salud mental para profesores y personal

Sé creativo con los deberes

Invita a los padres a hablar de sus carreras con los estudiantes

Colaborar con universidades locales



45

Entonces, ¿qué pueden hacer las comunidades?



46

Comunidades

- Más conexión entre los miembros de la comunidad mediante ferias de recursos, comidas compartidas, campañas de donación de alimentos, etc.
- No usar teléfonos en la mesa de los restaurantes ni en otras reuniones públicas
- Conectar a los jóvenes con centros residenciales para personas mayores para ayudarles con la tecnología
- Reuniones comunitarias cada dos meses para hablar sobre cómo mejorar la comunidad



47

Recursos

Partnership to End Addiction: <https://drugfree.org/>

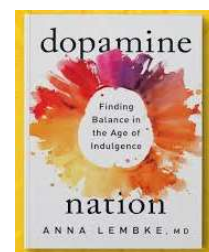
Center for Healthy Minds (Healthy Minds Program App):
<https://centerhealthyminds.org/>

988 Lifeline: <https://988lifeline.org/>

One Choice Prevention: <https://www.onechoiceprevention.org/>

Know Your Neuro (Spanish Videos): <https://www.knowyourneuro.org/>

Parent Action Network: <https://learnaboutsam.org/pan/>



Lembke, Anna.
Dopamine Nation:
Finding Balance in the
Age of Indulgence.
Dutton, 2021.

48

Kristen Gilliland, Ph.D.

Correo electrónico:
kristen@22forever.org

Sitio web:
<https://22forever.org/>

¡Únete al equipo DERS!
<https://22forever.org/team-ders/>

Instagram:
[@nashville_22](https://www.instagram.com/nashville_22)

LinkedIn:
 Kristen Gilliland, Ph.D.



49

Q&A UPCOMING

USE THE PRIVATE CHAT TO SUBMIT YOUR QUESTIONS

50

MANUALES PARA PADRES:

¡SU GUÍA PARA CONVERSACIONES SIGNIFICATIVAS!

“En un momento en que la salud mental de nuestros hijos parece más frágil que nunca, el manual de Operation Parent proporciona las herramientas necesarias para estar realmente presente para tu hijo, en lugar de preocuparte desde la distancia.”

–Dra. Kristen Gilliland



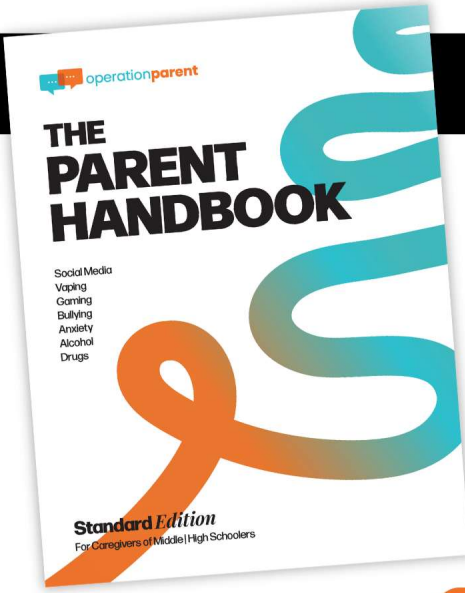
El cerebro de tu hijo
LUCHAS POR EL TIEMPO
Importante en la escuela y en el hogar, es fácil ver cómo se producen cambios más anchos, voz más grande, vello facial, etc.

El Cerebro de tu Hijo - ¡En Construcción y fuera de los límites!
El cerebro de un niño aún está en desarrollo y es más vulnerable que el de un adulto. Las cosas que el consumo de drogas puede provocar graves cambios en el cerebro que afectan a la forma de pensar y actuar de una persona. Algunas drogas pueden incluso matar células del cerebro. (NHL, 2019) Por ejemplo, el consumo abusivo de alcohol durante la adolescencia puede alterar el desarrollo del cerebro y provocar cambios potencialmente duraderos en su función. (NHL, 2022) Cuando hablas con tu hijo sobre las drogas y el alcohol, es importante que le hagas saber que probar estas sustancias puede arruinar posibilidades para toda la vida y que está prohibido en tu familia. Este puede ser el momento de compartir con tu hijo cualquier antecedente familiar de consumo de sustancias y/o adicción (dependiendo de la madurez de tu hijo).

Los Verdaderos Datos sobre el Fentanilo
El fentanilo es un opiáceo sintético hasta 50 veces más potente que la heroína y 100 veces más que la morfina. Según CDC.org, es uno de los principales responsables de las sobredosis de drogas en EE.UU. El fentanilo fabricado ilegalmente es muy barato de producir y a 7 de cada 10 pastillas incautadas por las fuerzas antidrogas, una cantidad LETHAL de fentanilo. (DEA, 2024) Los padres deben enseñar a sus hijos a no tomar NUNCA pastillas o medicamentos de nadie que no sean sus padres o un profesional médico.

Acción
Habla con tu hijo de primaria sobre la peligrosidad que son algunos medicamentos y pastillas. Tiene que saber que NUNCA debe tomar un medicamento que no le haya dado uno de sus padres o un profesional médico (como la enfermera del colegio).

51



operationparent

THE PARENT HANDBOOK

Social Media
Vaping
Gaming
Bullying
Anxiety
Alcohol
Drugs

Standard Edition
For Caregivers of Middle/High Schoolers

New Edition

Every chapter starts with how to **lead**, **guide** & **protect**

New & Expanded Content

Sports Betting

AI Chatbots

Kratom

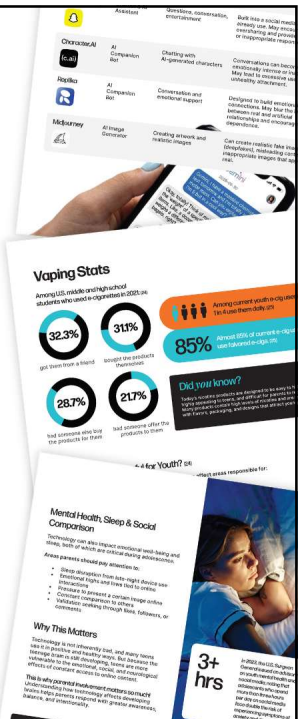
Nicotine Pouches

Doomscrolling

Loot Boxes

Social Media

Brain Development



Vaping Stats
Among US middle and high school students who use e-cigarettes in 2025:

- 32.3% Got their first vape from a friend
- 31% Bought their first vape from a friend
- 28.7% Got their first vape from a friend
- 21.7% Got their first vape from a friend

Did you know?
85% of current youth vapers use disposable vapes.

Mental Health, Sleep & Social Connection
Technology can also hinder emotional well-being and sleep, both of which are critical during adolescence.

Why This Matters
Technology is a powerful tool, and many teens use it in positive and healthy ways. But when the benefits of the technology, social, and emotional effects of constant access are not managed, it can have negative impacts.

3+ hrs
2022 the US Surgeon General's report on screen time and mental health found that excessive screen time is linked to increased risk of mental health issues, including anxiety and depression.

52

Recursos para Padres *en Español*

Manual para Padres de Primaria Disponible Ahora
Elementary Parent Handbook Available Now

Nueva Edición del Manual para Padres Próximamente
New Edition of Parent Handbook Available Soon

Webinarios Traducidos al Español Disponibles
Webinars translated into Spanish Available

Materiales de los Webinarios para Descargar
Materials from Webinars for Download



53

SIGAMOS TENIENDO **CASUAL** **VALIENTE** *conversations*



CONVIÉRTETE EN SOCIO PROMOCIONAL






@OPERATIONPARENT



27 de oct.

El rumor está cambiando

17 de nov.

¿Qué está reemplazando la AI?

PRÓXIMOS SEMINARIOS WEB

54

Q&A TIME!

**Submit your questions through the private chat.
We will answer as many as possible, but may not get to every question.**

**YOUR QUESTIONS HELP MAKE THESE
CONVERSATIONS MEANINGFUL**

55

**El logotipo, el título y el contenido de la presentación de
Operation Parent son marcas comerciales de Operation
Parent y están protegidos por derechos de autor. No pueden
duplicarse ni reutilizarse sin el permiso por escrito de
Operation Parent.**



56