

Consejos para ayudar al sano crecimiento de sus hijos



Adolescencia mediana (de 15 a 17 años de edad)

Indicadores del desarrollo

La adolescencia mediana es un período en el cual los adolescentes experimentan cambios físicos, mentales, emocionales y sexuales. La mayoría de las niñas ya habrá llegado a su madurez física, y gran parte de ellas habrá llegado al final de la pubertad. Los niños todavía podrían estar desarrollándose físicamente durante esta época. A su hija adolescente podría preocuparle su peso o el tamaño o la forma de su cuerpo. Los trastornos alimentarios también pueden ser comunes, especialmente entre las niñas. Durante esta fase, el adolescente está desarrollando sus propias opiniones y personalidad. Las relaciones con los amigos todavía son importantes, pero también irá adquiriendo otros intereses a medida que establezca un sentido de identidad más definido. La adolescencia mediana también es un momento importante de preparación para asumir mayor independencia y responsabilidad; la mayoría de los adolescentes empieza a trabajar y muchos se irán de la casa una vez acaben la escuela secundaria. Otros cambios que podría notar en su hijo adolescente incluyen:



Cambios sociales y emocionales

- Aumento del interés en el sexo opuesto
- Disminución del conflicto con los padres
- Más independencia de los padres
- Mayor capacidad para compartir y ser generoso y para establecer relaciones de pareja
- Disminución del tiempo que pasa con los padres y aumento del tiempo que pasa con los amigos

Cambios mentales y cognitivos

- Hábitos de trabajo más definidos
- Mayor preocupación sobre el futuro educativo y los planes vocacionales
- Mayor capacidad para distinguir entre lo que es correcto e incorrecto
- Tristeza o depresión, que pueden afectar el rendimiento escolar de los adolescentes y hacer que consuman alcohol y drogas, tengan relaciones sexuales sin protección, consideren el suicidio y enfrenten otros problemas (Nota: los problemas en la escuela, el uso de drogas y alcohol y la presencia de otros trastornos también pueden causar sentimientos de tristeza y desesperanza).

(Adaptado con la autorización de Bright Futures: Green M, Palfrey JS, editors. Bright Futures Family Tip Sheets: Adolescence. Arlington (VA): National Center for Education in Maternal and Child Health, 2001. Otras fuentes: American Academy of Child and Family Psychiatry; y la American Academy of Pediatrics).

Promoting the health of babies, children, and adults,
and enhancing the potential for full, productive living

www.cdc.gov/ncbddd

Department of Health and Human Services

National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities

Educación y crianza positiva

- Hable con su hijo adolescente sobre qué le preocupa y preste atención a cualquier cambio en su conducta. Pregúntele si ha tenido pensamientos suicidas, en particular si lo ve triste o deprimido. Hacer preguntas sobre el suicidio no le meterá a su hijo ideas raras en la cabeza, pero sí le dejará saber que a usted le importa lo que está sintiendo. Busque ayuda profesional si es necesario.
- Demuestre interés en las actividades escolares de su hijo adolescente y en los intereses y actividades extracurriculares y anímelo a participar en actividades como deportes, música, teatro y arte.
- Elogie a su hijo adolescente y celebre sus esfuerzos y logros.
- Demuéstrele afecto y pasen tiempo juntos haciendo cosas que usted disfrute.
- Respete la opinión de su hijo adolescente. Escúchelo sin restar importancia a sus preocupaciones.
- Anímelo a que participe de voluntario y se involucre en actividades de la comunidad.
- Anímelo a que busque soluciones a problemas o conflictos. Ayúdele a saber cómo tomar buenas decisiones. Cree las oportunidades para que use su propio criterio, y esté disponible para proporcionar consejo y apoyo.
- Si su hijo adolescente participa en medios interactivos en Internet, como juegos, salones de chat y mensajería instantánea, ínstele a que sea disciplinado y respetuoso con el tiempo que dedica a esas actividades.
- Si su hijo adolescente trabaja, aproveche la oportunidad para hablar sobre expectativas, responsabilidad y otros aspectos relacionados con el comportamiento respetuoso en ambientes públicos.
- Hable con su hijo adolescente y ayúdele a planear con anticipación cómo enfrentar situaciones difíciles o incómodas. Hablen de lo que puede hacer si está en un grupo y alguien están usando drogas, si recibe presiones para tener relaciones sexuales o si alguien que ha estado bebiendo le ofrece llevarlo en el carro.
- Respete la necesidad de privacidad que tiene su hijo adolescente.
- Motívelo a que duerma lo necesario y haga suficiente ejercicio y a que se alimente en forma saludable y balanceada.
- Anímelo a que coma con la familia. Comer juntos en familia ayuda a los adolescentes a tomar mejores decisiones en cuanto a los alimentos que consumen, promueve un peso saludable y permite el diálogo entre los miembros de la familia. Además, es más probable que un adolescente que come con la familia tenga mejores calificaciones y sea menos propenso a fumar, beber o usar drogas. También es menos probable que se meta en peleas, piense en el suicidio y tenga relaciones sexuales.

La seguridad primero que todo

Los accidentes vehiculares son la causa más común de muerte por lesión accidental entre los adolescentes, sin embargo, pocos adolescentes toman medidas para reducir el riesgo de lesión. La lesiones generadas por la participación en deportes y otras actividades también son comunes.

- Hable con su hijo adolescente sobre la importancia de usar el cinturón de seguridad mientras conduce. Insista en que respete los límites de velocidad y los semáforos y sea enfático al decirle que no debe conducir si ha bebido. Establezca reglas claras sobre cuándo y dónde debe usar el carro y sobre quién debe viajar con él.
- Inste a su hijo adolescente a usar el casco de seguridad cuando salga en bicicleta, en moto o en un vehículo todo terreno.
- El suicidio es la tercera causa principal de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años de edad. Hable con su hijo adolescente sobre el suicidio y preste atención a los signos de advertencia.
- Hable con su hijo adolescente sobre el peligro de las drogas, el alcohol, el cigarrillo y las relaciones sexuales sin protección. Pregúntele qué sabe y qué piensa de estos temas, y comparta con él sus ideas y sentimientos. Escuche lo que tiene que decir y responda a sus preguntas de manera honesta y directa.
- Explíquele la importancia de escoger amigos que no actúen en forma peligrosa o dañina.

Promoting the health of babies, children, and adults,
and enhancing the potential for full, productive living

www.cdc.gov/ncbddd

Department of Health and Human Services

National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities

- Esté al tanto de dónde está su hijo adolescente y si está con un adulto. Haga planes con su hijo sobre qué hacer cuando él lo llame a usted, dónde puede usted encontrarlo y a qué hora espera que esté de regreso a casa.
- Establezca reglas claras que su hijo adolescente debe seguir mientras esté en casa. Entre las cosas que puede hablar con su hijo adolescente están las reglas para amigos y personas que vayan a la casa, las situaciones potencialmente riesgosas (p. ej., emergencias, incendios, drogas y sexo) y las responsabilidades que debe asumir cuando está solo en casa.

Enlaces para los padres (en inglés)

La Academia Americana de Pediatría tiene folletos, hojas informativas y otra información sobre diversos temas de salud para padres de niños de todas las edades.

La División de Salud de Adolescentes y Salud Escolar de los CDC tiene una página web sobre Juventud Saludable (Healthy Youth!) que explica los seis tipos críticos de conductas de salud que son causa principal de muerte y discapacidad entre jóvenes y adolescentes. Este sitio web tiene una lista alfabética de otros temas que afectan a los niños y a los adolescentes.

El Centro Nacional para el Control y la Prevención de Lesiones de los CDC tiene un sitio web que contiene información sobre temas tales como violencia juvenil, suicidio, conductores adolescentes, violencia sexual y otros temas relacionados con lesiones.

El sitio web KidsHealth de la Nemours Foundation ofrece información práctica para padres, adolescentes y niños.

La Academia Americana de Psiquiatría Infantil y del Adolescente tiene hojas informativas para padres sobre diversos temas relacionados con el desarrollo del niño y del adolescente.

La campaña Talk With Your Kids es una iniciativa nacional de las organizaciones Children Now y Kaiser Family Foundation que tiene como objetivo motivar a los padres a que hablen con sus hijos a menudo y lo más pronto posible sobre temas difíciles como sexo, VIH/SIDA, violencia, alcohol y drogadicción.

El Instituto Nacional de Salud Mental y la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias ofrecen información y recursos sobre la salud mental de niños y adolescentes.

La Administración Nacional de Seguridad Vial ofrece información sobre productos que se sacan del mercado por razones de seguridad, y hace sugerencias para mantener la seguridad de los niños mientras viajan en automóvil, andan en bicicleta, juegan al aire libre, esperan el transporte escolar y otras cosas más.