

Adolescencia

(11 - 21 años)

Para los padres

La adolescencia abarca las edades de 11 a 21 años. Los términos niño, adolescente y adulto joven representan distintos grados de madurez. A los 11 años algunos adolescentes son todavía muy niños mientras que otros ya han llegado a la pubertad, etapa caracterizada por grandes cambios físicos y hormonales. (Los cambios físicos no siempre se correlacionan con la madurez emocional.) En este período, es característico que los adolescentes comiencen a tomar decisiones de una manera más independiente y a explorar nuevos roles. Las relaciones con sus amigos adquieren más importancia. La tarea de los padres es fomentar la independencia y al mismo tiempo, ofrecer orientación y apoyo, aún cuando los adolescentes lo consideren innecesario. Por otra parte, los adolescentes tienen que empezar a forjarse su propio futuro como adultos independientes, manteniendo los lazos familiares. ¡Hay muchas formas de criar bien a los hijos para que crezcan sanos!





Consideraciones para el futuro: Fomentar la confianza en sí mismo

Ampliar las áreas de interés

- ✿ Motive a su hijo adolescente para que enfrente nuevos desafíos con el fin de mejorar su autoestima. Tenga en cuenta sus intereses y busque la forma de que participe en actividades que lo ayuden a desarrollar y a ampliar sus habilidades. Ayúdelo a que reconozca sus puntos fuertes.
- ✿ Motívelo para que participe en actividades sociales, grupos comunitarios y equipos deportivos. El sentido de pertenencia que se adquiere al formar parte de un grupo es muy importante.



Lazos familiares

- ✿ Dedique tiempo a las actividades que disfrutan tanto su hijo adolescente como el resto de la familia. Prepárese para algunos cambios en el comportamiento de su hijo durante la adolescencia. Aunque los adolescentes prefieren pasar más tiempo con sus amigos, usted también insista para que su hijo siga participando en actividades familiares.
- ✿ Respete la privacidad que necesita su hijo.
- ✿ Defina las reglas de la familia y establezca consecuencias razonables para el comportamiento inaceptable. Refuerce las principales reglas de la familia. Escuche a su hijo. Si él piensa que ya es muy grande para seguir alguna de estas reglas, explíquele por qué las reglas son necesarias y cómo éstas podrían modificarse.



Construir una relación de confianza

- ✿ Dele reconocimiento a su hijo por su buena conducta y elógielo por sus logros. La autoestima de los adolescentes es especialmente importante durante este período de tanto cambio.
- ✿ Ayude a su hijo a planear estrategias para enfrentar la presión de otros adolescentes.
- ✿ No olvide que quizás él quiera conversar de sus temores o de sus preocupaciones.
- ✿ Anímelo para que tome decisiones independientemente y para que considere las consecuencias de sus acciones, ya sea cuando toma decisiones relacionadas con la escuela y sus clases, cuando explora trabajos de jornada parcial y cuando hace nuevas amistades o encuentra nuevos intereses o actividades.





Consideraciones para el futuro: Fomentar el sentido de responsabilidad

- ✿ Proporcione normas de conducta claras y establezca expectativas razonables que ayuden a su hijo a madurar. Recuérdele que a medida que crezca, la gente esperará más de él.
- ✿ Mantenga abiertas las vías de comunicación. Escuche las opiniones de su hijo acerca del mundo, ya sea tarde en la noche, en el automóvil o mientras miran la televisión.
- ✿ A medida que su hijo asuma más responsabilidades, esté atenta a las señales que indiquen que está tomando decisiones acertadas y que está aprendiendo de sus errores.
- ✿ Debe seguir exigiéndole a su hijo que ayude en los quehaceres del hogar.
- ✿ Dele a su hijo adolescente la posibilidad de ser un ejemplo para sus hermanos, hermanas y amigos. Elógielo por sus buenas acciones y haga críticas constructivas cuando cometa un error.
- ✿ Motive a su hijo para que establezca una relación independiente con los proveedores de servicios de salud y para que se sienta en confianza al hablar de sus preocupaciones, cualquiera que éstas sean. Explíquele que en las consultas médicas se respeta la confidencialidad y que puede aclarar sus dudas al respecto con los proveedores de servicios de salud.





Consideraciones para el futuro: Fomentar el buen rendimiento escolar

- ☼ Converse con su hijo acerca de sus clases, de sus maestros y de las actividades escolares. Mencione la importancia que tiene la escuela. Continúe ofreciendo su opinión acerca de las clases y de las actividades que usted considera importantes, pero también escuche con atención la opinión de su hijo. La decisión final será de él.
- ☼ Su hijo tendrá que responsabilizarse de asistir a la escuela, de realizar las tareas para la casa, de seleccionar los cursos y de las actividades fuera de las horas de escuela. Mientras su hijo aprende a tomar responsabilidades, usted puede ayudarle a adquirir buenos hábitos de estudio, así como también a organizar el tiempo para poder realizar las tareas escolares, mantener un trabajo de jornada parcial, participar en otras actividades y pasar tiempo con sus amigos.
- ☼ Motive a su hijo para que hable con usted o con otro adulto de confianza acerca de los problemas de la escuela. La transición a la escuela secundaria (*middle school*) o a la escuela secundaria superior (*high school*) a veces provoca ansiedad en los adolescentes. El solo hecho de hablar de esto con otra persona a menudo puede ayudar a que el adolescente descubra nuevas maneras de enfrentar los problemas.
- ☼ Ayude a su hijo a identificar sus propios talentos e intereses y a pensar en la manera de desarrollarlos. Hable con él acerca de lo que le gustaría hacer en el futuro, de sus metas y de sus alternativas: profesión, estudios, capacitación técnica, carrera militar. Ayúdelo a identificar la mejor opción y a alcanzar sus metas.





Consideraciones para el futuro: Hábitos saludables

Salud y desarrollo

- ✿ Ayude a su hijo a establecer un horario de sueño regular.
- ✿ Motívelo para que haga ejercicio. Se recomienda realizar ejercicio 3 veces a la semana. No olvide que la pérdida y el aumento de peso pueden convertirse en un problema. Trate de entender el punto de vista de su hijo con respecto a su propio peso y busque ayuda si usted cree que está engordando o adelgazando demasiado.
- ✿ La natación no es sólo un placer y un buen ejercicio, sino que también es una destreza que le puede salvar la vida. Si su hijo aún no sabe nadar, busque clases de natación para adolescentes o adultos.
- ✿ Recálquele a su hijo que debe usar un bloqueador solar cuando se expone al sol, cualquiera sea el color de la piel. Explíquele que los salones comerciales de bronceado no son buenos para la piel. Hágale ver el riesgo inherente a la excesiva exposición solar a temprana edad.
- ✿ Hable con su hijo acerca de los buenos hábitos para conservar la salud mental: cómo manejar el estrés y controlar las emociones, tales como ira, tristeza y desilusión. Anímelo a hablar de sus sentimientos con la familia y con los amigos. Si es necesario, apóyelo para que consulte a un profesional.



- ❖ Las bebidas alcohólicas, el tabaco, las drogas, las pastillas para adelgazar y los esteroides pueden ser una tentación para muchos adolescentes. Háblele del daño que pueden producir estas sustancias y de cómo evitar exponerse a lugares o situaciones donde éstas se pueden obtener fácilmente. Hable también de la presión que pueden ejercer otros adolescentes y de las distintas maneras de decir que "no". Aprenda a reconocer las señales del uso de estas sustancias y explíquele por qué usted está tan preocupada. Si es necesario, busque algún programa que ayude a su hijo a dejar el uso de estas sustancias.
- ❖ Hable con su hijo o ayúdelo a que identifique a una persona adulta que pueda contestar sus preguntas relacionadas con sexualidad. No todos los adolescentes son sexualmente activos, pero casi todos piensan sobre este asunto. Los adolescentes necesitan información correcta y clara, incluyendo información acerca de abstinencia (posponer la actividad sexual hasta el matrimonio). Algunos necesitarán información acerca de cómo mantener relaciones sexuales sin correr peligro, así como también acerca de métodos de planificación familiar (anticonceptivos).
- ❖ Recuérdele a su hijo que la familia tiene reglas en cuanto al uso de la computadora (tiempo permitido, información personal proporcionada a desconocidos, participación en grupos de discusión y uso de Internet). (Vea las sugerencias en la página 133.)



- ❁ Recuérdale a su hijo la importancia de evitar un nivel de ruidos exagerados, especialmente cuando usa audífonos.
- ❁ Durante este período, muchos jóvenes quieren aprender a conducir automóviles. Es importante que los padres les enseñen a sus hijos a conducir de una manera responsable, que no represente un peligro para el conductor ni para los pasajeros. (Vea las sugerencias en la página 137.) Es buena idea hablar con su hijo acerca de los diferentes planes de seguro para automóviles y de quién tendrá que pagar el seguro.
- ❁ Enséñele los mecanismos de seguridad en el hogar y en otros lugares, incluyendo detectores de humo, planes de escape para casos de incendio y situaciones de emergencia. En la página 106 encontrará *Números de teléfono importantes*. Tenga estos números siempre a la vista.
- ❁ Los cascos y equipos protectores son importantes cuando se conduce una bicicleta, se trabaja o se practican deportes. Por eso, refuerce este mensaje desde una edad temprana y continúe haciéndolo aún con los adolescentes independientes.



Comida y alimentación

- ✿ Mantenga un horario regular para las comidas y trate de que toda la familia esté presente.
- ✿ Trate de tener siempre alimentos saludables en su casa.
- ✿ Hable con su hijo acerca de los alimentos y bocadillos saludables. (Vea las sugerencias sobre bocadillos en la página 131.)
- ✿ Pida a su hijo que ayude en la planificación del menú para las comidas, en la compra de los alimentos y en su preparación.

Higiene oral

- ✿ Mantenga citas de rutina con el dentista.
- ✿ La mayoría de los adolescentes están conscientes de la importancia de cepillarse los dientes y de usar hilo dental dos veces al día. Enfatique esto. Asegúrese de que su hijo sepa acerca de los efectos de fumar y de masticar tabaco.
- ✿ Asegúrese de que el dentista haga una evaluación cuando aparezcan los molares permanentes y las muelas del juicio. Pregunte acerca de selladores dentales para los molares permanentes.
- ✿ Enséñele a su hijo lo que debe hacer en caso de urgencias dentales, especialmente si se le cae o se le fractura un diente.





Consideraciones para el futuro: Participar activamente en la comunidad

- ☼ Pregúntele a sus amigos, averigüe en la escuela o en el periódico local acerca de actividades comunitarias interesantes. Es posible que su hijo quiera hacer algo de una manera independiente. También motíVELO para que continúe realizando actividades que permitan que toda la familia participe y disfrute.
- ☼ En las conversaciones familiares, ya sea a la hora de la cena o en otro momento, incluya temas de actualidad. Hable sobre la posición que su hijo o la familia debería tomar con respecto a los acontecimientos actuales.
- ☼ Anime a su hijo para que conozca sus raíces culturales. A medida que los adolescentes adquieren identidad propia, puede ser valioso y enriquecedor para ellos conocer mejor su cultura y aprender sobre la cultura de sus amigos.
 - ☼ Ayude a su hijo a mantenerse informado acerca de los eventos y programas comunitarios en los cuales podría participar, ya sea por su cuenta o con la familia.



- ⊗ Averigüe acerca de programas comunitarios que podrían ser interesantes para su hijo, como por ejemplo:

- Programas para problemas de abuso de sustancias
- Programas de viviendas a un costo razonable
- Programas de limpieza del medio ambiente

Estimule a su hijo para que trabaje en estos programas, ya sea como voluntario o recibiendo un pago.

- ⊗ Abogue en favor de programas locales para adolescentes, tales como programas recreativos, deportivos, religiosos, musicales o educativos.





Consideraciones para el futuro: Transición sana hacia el adulto joven

- ✿ Si su hijo ya es un adulto joven y todavía lo ve un pediatra, converse con él acerca de la posibilidad de cambiar al pediatra por un proveedor de servicios de salud para adultos. Pregúntele si preferiría que fuera alguna persona de su mismo sexo, de su misma raza o de su misma cultura/etnia.
- ✿ Reevalúe su seguro de salud y otras formas de financiamiento de la atención de salud. Generalmente, los estudiantes que asisten a la escuela o a la universidad cumplen con los requisitos de cobertura de los planes de salud de sus padres. Averigüe cuál es la cobertura que su plan de salud otorga a los jóvenes después de terminar la escuela secundaria superior. Hable con otras personas de la comunidad, incluyendo su proveedor de atención de salud o con el personal del Departamento de Salud, acerca de otros recursos disponibles.
- ✿ Converse con el proveedor de servicios de salud de su hijo acerca de los problemas familiares, de los amigos, de las fuentes de apoyo para padres y pregunte todo lo que quiera saber.
- ✿ Trate de que su hijo asuma la responsabilidad tanto de su propia atención de salud como de la atención dental. Ayúdele a establecer una relación independiente con el proveedor de atención de salud y con el dentista.

