

Primeros años de la adolescencia

11 - 14 años de edad

(Early Teen Years 11-14 years old)



Educación para pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

CONSEJOS PARA CUIDAR A SU HIJO

CRIANZA DE LOS HIJOS

- Hay muchas cosas que usted puede hacer como padre para que su hijo crezca sano y bien adaptado.
 - Dele mucho amor y atención.
 - Establezca reglas justas, pero firmes.
 - Haga cumplir las reglas cada vez que sea necesario.
 - Enséñele a ser responsable de sus actos y a respetar a los demás.
 - Enséñele sus valores familiares y la diferencia entre lo correcto e incorrecto.
- Así su hijo no le corresponda en la misma forma, él desea y necesita de su amor y su reconocimiento. Abrácelo y dígame a menudo que lo quiere. Reconozca cuando él haga algo que a usted le agrada y dígaselo. Agradézcale cuando haga algo bien.
- Converse con él a menudo. Dígame que usted está dispuesto a escucharlo, aún cuando no siempre esté de acuerdo con él.
- Converse con él cada día sobre lo que sucedió en la escuela y sobre sus amigos. Mantenga una actitud positiva y apóyelo.
 - Asegúrese de que haga todas sus tareas escolares.
 - Manténgase en comunicación con los maestros y pida información actualizada sobre el progreso de su hijo.
 - Cuando usted hable con él:
 - Mírelo a los ojos.
 - Deje todo lo que está haciendo y solo escúchelo.
 - Dele toda su atención.
 - Observe su lenguaje corporal, además de escuchar sus palabras.
 - Ayúdele a encontrar una respuesta a su problema o preocupación.
- Asígnele trabajos corrientes como ayudar a preparar alimentos y limpiar su dormitorio. Pídale que le ayude a cuidar las mascotas.
- Proporcione oportunidades para que su hijo participe en actividades que usted apruebe, como deportes o clubes en la escuela o iglesia. Apóyelo en las cosas que a él le interesan, dedicando su tiempo y ayudando cuando sea necesario.
- Entérese en dónde está su hijo en todo momento, aún cuando él esté “pasando el tiempo” con sus amigos. Conozca a sus amigos y a sus familias.
- Los jóvenes de esta edad con frecuencia quieren poner a prueba los límites que se les imponen. No les gusta que se les diga lo que hay que hacer. Establezca reglas firmes y justas para él. Dé un buen ejemplo de cómo usted quiere que él se comporte.
 - Establezca límites y consecuencias claras para sus acciones.
 - Si él no le escucha, quítele un privilegio como ir al cine con sus amigos.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Primeros años de la adolescencia (11 – 14), continuación

- Sea consistente. Sólo establezca reglas que usted pueda hacer cumplir. Si usted dice que va a hacer algo, hágalo.

DESARROLLO

- Su hijo está aprendiendo a ser independiente y pensar por sí mismo. En esta edad los amigos son muy importantes - a menudo más importantes que los padres o la familia.
- Enséñele cómo tomar buenas decisiones. Enséñele cómo evitar la presión de sus amigos y cómo tomar la decisión correcta.
- Dele una mesada por los quehaceres que hace en la casa. Enséñele a ahorrar dinero para que lo utilice en algo que él quiera en el futuro.
- Converse con su hijo sobre la selección de películas y programas de televisión y cómo esta debe ajustarse a los valores de la familia.
- No permita que tenga televisión en su dormitorio.
- Supervise lo que su hijo hace en la computadora, en el teléfono celular y en otros dispositivos electrónicos. Coloque la computadora en un espacio de acceso común.

EMOCIONES

- La adolescencia es una época de cambios rápidos.
 - Puede que su hijo no entienda lo que le está pasando o la razón por la que se siente de cierta manera.
 - Los adolescentes pueden sentirse a veces malhumorados, frustrados o de mal genio.
 - Converse con su hijo y dígame que usted está siempre allí para ayudarlo. Ayúdelo a encontrar los medios para hacer frente a estos nuevos sentimientos.
 - Evite regañarlo o criticarlo, tanto como le sea posible.
- Observe las manifestaciones de estrés o depresión como:
 - Repentinamente le pierde el interés a la escuela o a sus amigos.
 - Saca malas calificaciones.
 - Tiene dolencias físicas que le ocurren una y otra vez como dolores de estómago o de cabeza.
 - Mala conducta.

LOS CAMBIOS EN EL CUERPO Y LA SEXUALIDAD

- Hable con su hijo sobre los cambios que están ocurriendo en su cuerpo. Los adolescentes a menudo se sienten cohibidos por su apariencia.
 - Si usted tiene una hija, háblele acerca de los períodos menstruales. Ayúdelo a hacer frente a los cambios de sus senos y al crecimiento del vello púbico.
 - Si usted tiene un hijo, háblele sobre los cambios de voz, pene y el crecimiento de vello púbico y corporal.
 - Ayúdelo a lidiar con el acné. Hay muchos medicamentos recetados y de venta libre que pueden servir.
 - Enséñele que debe evitar los salones de bronceado.
- Es posible que su hijo haga preguntas sobre sexo. Sea franco y sincero. Respóndale con palabras sencillas. Asegúrese de que él sepa que usted está dispuesto a escucharle sus preguntas. Converse con él sobre citas con chicos o chicas, abstinencia, control de la natalidad, enfermedades de transmisión sexual, homosexualidad, violación y sexo seguro.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Primeros años de la adolescencia (11 – 14), continuación

SEGURIDAD

- Fumar
 - No fume en la casa ni en el automóvil.
 - Enséñele a no fumar. Manténgalo alejado del humo del cigarrillo de otras personas que fuman. Respirar humo de segunda mano, puede causar asma, infecciones de oído y otros problemas respiratorios.
- Hogar
 - Enséñele a contestar el teléfono y a cómo mantenerse seguro cuando esté solo en la casa. Enséñele a no abrirle la puerta a un extraño.
 - Mantenga las armas y municiones bajo llave y fuera de su alcance.
 - Enséñela a usar la estufa de una manera segura.
- Automóvil
 - Cerciórese de que su hijo utilice siempre el cinturón de seguridad. Los niños y los adolescentes menores de 13 años, deben viajar en el asiento trasero.
 - Use usted también su cinturón de seguridad.
 - Enséñele a no viajar en un carro cuando el conductor haya bebido alcohol o usado drogas.
- Deportes
 - Asegúrese de que su hijo use casco cada vez que monte en bicicleta.
 - Pídale que use casco y equipo de seguridad al practicar otros deportes como montar en patineta y patines.
 - Asegúrese de que tome agua a menudo durante el día, especialmente en días calurosos. No esperar hasta que la sed se lo indique. Una persona sedienta ya está deshidratada (seca)
 - Enséñele a tomar agua antes de empezar a hacer ejercicio, y luego cada 15 a 20 minutos durante el ejercicio.
 - Está bien tomar bebidas deportivas; sin embargo, no deben beberse en lugar de agua.
 - Enséñele a usar protector solar cada vez que juegue o nade al aire libre durante el día.

HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN

- Haga que la hora de las comidas sea un momento agradable. Converse y comparta las noticias del día. Enfóquese en noticias de la familia y no en la cantidad o en lo que come su hijo.
- Establezca un horario habitual de comidas y meriendas para la familia.
- Su hijo podría disfrutar ayudando a planear y preparar los alimentos. Háblele sobre hábitos saludables de alimentación y cómo esto le puede servir a medida que crece.
- Él podría disfrutar cultivando un jardín, yendo de compras y ayudándole a cocinar
- Escoja los alimentos que servirá en las comidas y meriendas.
 - Déjelo que escoja qué comer de los alimentos que usted ofrezca.
 - Déjelo que elija cuánto desea comer.
 - No lo regañe ni le riña sobre lo que come o no come.
- Ahora él comerá fuera de casa con más frecuencia. Usted no siempre estará presente para saber qué come. Háblele sobre cómo seleccionar los alimentos, y cómo estos contribuyen a su salud.
- Puede que el médico le aconseje darle una multivitamina todos los días.

Comidas

- Su hijo necesita consumir alimentos de todos los grupos de alimentos:
 - Carnes magras, huevos, frijoles y queso como fuente de proteína.
 - Frutas y hortalizas como fuente de fibra, vitaminas y minerales.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Primeros años de la adolescencia (11 – 14), continuación

- Granos enteros como cereal, pasta y pan integral como fuente de fibra, vitaminas y minerales. Por lo menos la mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.
- Productos lácteos como leche, queso y yogurt como fuente de calcio.
- Llene la mitad del plato del niño con frutas y verduras.
- Limite las comidas rápidas y las meriendas. Estos alimentos contienen gran cantidad de grasa, azúcar, sal y calorías, pero poca nutrición.
- Si su hijo lleva almuerzo a la escuela:
 - Empáquele alimentos de cada uno de los grupos de alimentos o déjelo que le ayude a empacar su almuerzo.
 - Congele una botella de agua y póngala en la lonchera para mantener los alimentos fríos.
- Cuando salgan a comer, enséñele a escoger alimentos saludables, tales como:
 - Carnes y pescado horneados, asados o a la parrilla.
 - Papas horneadas, al vapor o verduras en lugar de papas fritas.
 - Ensalada verde y fresca o una porción de fruta.
 - Pan y panecillos integrales, en lugar de aquellos hechos de harina blanca.
 - Leche baja en grasa, agua.
 - Helado de yogur bajo en grasa con fruta, de postre

Meriendas

- Dele meriendas saludables como frutas, uvas pasas, palitos de queso (*cheese sticks*), galletas de trigo integral, tortas de arroz y galletas integrales “*graham*”
- Evite alimentos que contengan mucha azúcar, tales como postres, cereales azucarados y dulces. Los dulces y alimentos pegajosos también pueden causar caries.

Bebidas

- Dele leche baja en grasa o descremada

HÁBITOS SALUDABLES

Usted puede ayudar a mantener a su hijo y familia sanos si:

- Se lava las manos con frecuencia durante el día. Enseña a su hijo y a toda su familia que también se laven las manos con frecuencia con agua tibia y jabón, frotándoselas durante 20 segundos.
- Hace que se lave la cara todos los días. Le enseña a bañarse con regularidad y a usar desodorante.
- Le enseña a cepillarse los dientes con crema dental con flúor, todas las mañanas y al acostarse. Lo lleva al dentista para chequeos de rutina.
- Se asegura de que su hijo reciba las vacunas necesarias para prevenir enfermedades.
- Se asegura de que duerma suficiente cada noche – 8 horas son buenas para mantener la mente y el cuerpo sanos.

Limite el tiempo que esté frente a una pantalla a 1 ó 2 horas al día. A continuación algunos ejemplos de pantallas a evitar:

- Televisión
- Computadoras
- Videojuegos
- Dispositivos de tabletas informáticas
- Teléfonos inteligentes (*Smart phones*)

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Primeros años de la adolescencia (11 – 14), continuación

- Evite darle ponche de frutas (*fruit punch*) y jugo de frutas al 100%. Con frecuencia contienen más azúcar de la que él necesita. En su lugar, dele pedacitos de frutas. Si le da jugo, dele solamente 4 a 6 onzas al día. Dilúyalo para que sea ½ jugo y ½ agua.
- También evite darle sodas, bebidas deportivas, bebidas energéticas y té dulce. En lugar dele agua o jugo diluido.
- Su hijo debe hacer alguna actividad física durante 1 hora o más, todos los días.

Visite la página de Internet www.strong4life.com, para obtener más información y consejos para vivir un estilo de vida saludable.

En la próxima cita médica de su hijo

- Usted y el médico pueden hablar sobre cómo van las cosas con su hijo.
- Le harán un examen físico (control) y es posible que lo vacunen.
- Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.
- Podría ser que usted desee hablar de:
 - Cambios en el cuerpo
 - Hábitos de alimentación
 - Preocupación sobre disciplina
 - Tareas, amigos y habilidades sociales

COSAS QUE DEBE HACER

- Mantenga un registro de las veces que su hijo enferme o lastime. Comparta este registro con sus médicos.
- Haga una lista de preguntas que desee hacerle al médico en la próxima cita.
- Lleve la cartilla de vacunación a la próxima cita.