

Desarrollo de los niños de 13 a 18 años

(Child development: 13 to 18 years old)



Todos los adolescentes crecen y se desarrollan a distinto ritmo. A medida que su hijo crezca le dará pistas sobre cómo se desarrolla su cuerpo y su mente. Esto incluye:

- La forma cómo aprende, actúa, juega y habla.
- Ciertas etapas importantes (hitos del desarrollo) que le pueden dar una idea del progreso de su hijo.

Problemas comunes que los adolescentes pueden enfrentar

- Necesidad de privacidad. Dele su «espacio» para que aprenda a ser más independiente.
- Preocupación sobre su imagen corporal. Puede que a su adolescente les preocupe como luce debido a los cambios del cuerpo.
- Establecimiento de su independencia. Su adolescente se está convirtiendo en adulto y siente la necesidad de tomar sus propias decisiones.
- Aprender a pensar como adultos. Su adolescente piensa en cosas que no pueden verse ni tocarse como la fe, las creencias y el futuro. A pesar de sentirse como adulto, su cerebro aún está creciendo.
- Cambios bruscos del estado de ánimo. Su adolescente aún no ha aprendido a manejar las emociones y el estrés en la vida; por lo tanto, su estado de ánimo puede cambiar rápidamente.
- Amistades. Su adolescente se preocupa por «encajar en el grupo». Los amigos son imprescindibles a medida que aprende a establecer relaciones.
- Presión de grupo. Su adolescente a menudo siente presión interna de hacer cosas que cree que sus compañeros hacen, cuando en realidad no las están haciendo.
- Desarrollo de su propia identidad. Su adolescente trata de encontrarse a sí mismo y entender cómo encaja en su propio mundo.

Consejos para ayudar a que su adolescente crezca y se desarrolle

- Anímelo a que duerma unas 9 horas todas las noches:
 - Limite el uso del teléfono celular, la computadora y la televisión una hora antes de acostarse.
 - Mantenga una rutina tranquila por la noche.
 - Limite las bebidas que contengan cafeína (como el té y las gaseosas).
- Asegúrese de que su adolescente esté activo, haga ejercicio o juegue a diario.
- Acepte que su adolescente necesita su espacio personal.
- Hable con él y escuche su opinión sin juzgarlo. Tómese su tiempo y dígame con tranquilidad lo que usted piensa.
- Ayúdelo a encontrar actividades escolares que le gusten.
- Elógielo.
- Conozca a sus amigos y sepa lo que hacen.

Esta hoja informativa 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.

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