

Consejos para ayudar al sano crecimiento de sus hijos



Primera adolescencia (12 a 14 años de edad)

Indicadores del desarrollo

La primera adolescencia es un período marcado por muchos cambios físicos, mentales, emocionales y sociales. Las hormonas van cambiando a medida que se inicia la pubertad. En los niños comienza a aparecer el vello facial y púbico, y su voz se vuelve grave. En las niñas aparece el vello púbico, les crecen los senos y comienzan a menstruar. Estos cambios y la manera como los perciben los demás podrían ser factores de preocupación para los adolescentes. También es un período en el cual el adolescente podría enfrentarse a la presión que ejercen sus amigos para que consuma alcohol y drogas, fume y tenga relaciones sexuales. Otros retos a los cuales se enfrentan los adolescentes pueden ser los trastornos de la alimentación, la depresión, y los problemas familiares.

A esta edad, los adolescentes toman por sí mismos más decisiones sobre sus amigos, los deportes, los estudios y la escuela, se hacen más independientes, definen su personalidad y desarrollan sus propios intereses. Estos son algunos de los cambios que experimentan los adolescentes:



Cambios emocionales y sociales

- Se preocupan más por su imagen física, la manera como se ven y por su ropa.
- Se centran más en su persona y pasan por períodos de muchas expectativas y períodos de falta de confianza en sí mismos.
- Cambian de humor
- Se interesan más por los jóvenes de su misma edad (pares) y sienten más su presión.
- Muestran menos afecto hacia sus padres. Puede que en ocasiones se muestren rudos y con mal genio.
- Sienten ansiedad debido a los retos que les impone el trabajo escolar.
- Puede que enfrenten problemas de alimentación, un trastorno que puede comenzar a esta edad. Para obtener información sobre alimentación sana y ejercicios para niños y adolescentes, visite http://kidshealth.org/teen/food_fitness/.

Cambios mentales y cognoscitivos

- Tienen más habilidad para el razonamiento complejo.
- Tienen más capacidad de expresar sus sentimientos con palabras.
- Tienen una noción más clara de lo bueno y lo malo.
- En ocasiones, muchos adolescentes se sienten tristes y deprimidos. La depresión puede afectar su rendimiento escolar y hacer que consuman alcohol y drogas, tengan relaciones sexuales sin protección y enfrenten otros problemas. Para obtener más información sobre la salud mental de los adolescentes, visite <http://www.nimh.nih.gov/healthinformation/depchildmenu.cfm>.

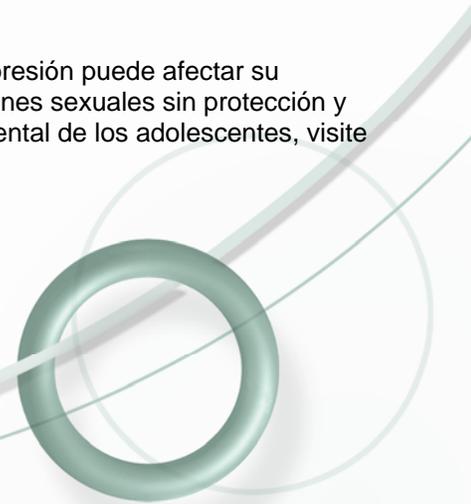
Adaptado con la autorización de Bright Futures: Green M, Palfrey JS, editors. *Bright Futures Family Tip Sheets: Early Adolescence*. Arlington, VA: National Center for Education in Maternal and Child Health, 2001. Otras fuentes: American Academy of Child and Family Psychiatry y American Academy of Pediatrics.

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

La confianza es importante para los adolescentes. Aun cuando cada vez se haga más independiente, el adolescente necesita saber que tiene el apoyo de sus padres. Al mismo tiempo, necesita que sus padres respeten su necesidad de privacidad.

- Sea honesto y directo con su hijo adolescente cuando le hable de temas delicados como las drogas, el hábito de beber, el hábito de fumar y las relaciones sexuales.
- Anime a su hijo adolescente a hacer ejercicio. Podría formar parte de un equipo o practicar un deporte individual. Las tareas domésticas como cortar el pasto, sacar el perro y lavar el carro también sirven para mantener a su hijo adolescente activo.
- La hora de la comida es muy importante para las familias. 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.
- Conozca a los amigos de su hijo adolescente.
- Muestre interés en las actividades escolares de su hijo adolescente.
- Ayúdelo a tomar decisiones sanas y animelo a tomar sus propias decisiones.
- Respete las opiniones de su hijo adolescente y tome en cuenta sus ideas y sentimientos. Es importante que sepa que usted lo escucha.

La seguridad primero que todo

Los accidentes automovilísticos son la primera causa de muerte entre jóvenes de 12 a 14 años de edad. También ocurren con frecuencia lesiones provocadas por actividades deportivas y de otra índole.

- Asegúrese de que su hijo adolescente esté al tanto de la importancia de abrocharse el cinturón de seguridad. Para obtener más información, visite la National Highway Traffic Safety Administration.
- Anime a su hijo adolescente a usar el casco de seguridad cuando salga en bicicleta, en moto o en un vehículo todo terreno.
- 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.
- Hable con su hijo adolescente sobre la importancia de tener amigos interesados en actividades positivas.
- Anímelo a evitar a aquellos jóvenes que lo presionan a tomar decisiones peligrosas.
- 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 en casa.
- Establezca reglas claras que su hijo adolescente debe seguir mientras esté en casa. Háblele de temas como traer a sus amigos a la casa, cómo manejar situaciones peligrosas (emergencias, incendios, drogas, relaciones sexuales, etc.), de sus tareas escolares y de las actividades domésticas que puede realizar.

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

Enlaces para los padres (en inglés)

CDC's Healthy Youth! (<http://www.cdc.gov/HealthyYouth/healthtopics/index.htm>) explica seis conductas de salud importantes que están entre las primeras causas de muerte y discapacidad entre los jóvenes. También aborda otros problemas que afectan a los niños y a los adolescentes.

KidsHealth (<http://kidshealth.org/index.html>) de la *Nemours Foundation*, ofrece una amplia información para padres, niños y adolescentes.

La **American Academy of Child & Adolescent Psychiatry** (<http://www.aacap.org/index.wv>) tiene muchas hojas informativas para padres sobre la salud y el desarrollo del niño y del adolescente.

Talk With Your Kids (<http://www.talkwithkids.org/>) es una iniciativa nacional de las organizaciones **Children Now** (<http://www.childrennow.org/>) y **Kaiser Family Foundation** (<http://www.kff.org/>) que tiene como objetivo motivar a los padres a que hablen a menudo con sus hijos sobre temas como relaciones sexuales, VIH/SIDA, violencia, alcohol y drogadicción y desde temprana edad.

El **National Institute of Mental Health** (<http://www.nimh.nih.gov/healthinformation/childmenu.cfm>) de los Institutos Nacionales de la Salud, ofrece información sobre trastornos mentales que afectan a niños y adolescentes.

La **National Highway Traffic Safety Administration** (<http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/childps/newtips/index.htm>) ofrece información sobre seguridad automovilística y sugerencias sobre cómo mantener la seguridad de su hijo menor y adolescente en los carros, al caminar, andar en bicicleta, jugar afuera, esperar el transporte escolar y al realizar otras actividades.

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

