Consejos de crianza positiva para el desarrollo saludable del niño

Adolescentes (15 a 17 años)

Indicadores del desarrollo

En esta etapa de la adolescencia hay cambios en la forma en que los chicos piensan, sienten e interactúan con los demás así como en el desarrollo de su cuerpo. La mayoría de las niñas ya habrá alcanzado su madurez física y habrá llegado al final de la pubertad. Los varones todavía podrían estar desarrollándose físicamente durante esta época. A los adolescentes puede preocuparles el peso o el tamaño o la forma de su cuerpo. Los trastornos de la alimentación también pueden ser comunes, especialmente entre las adolescentes. 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. También es un momento importante de preparación para asumir mayor independencia y responsabilidad; muchos adolescentes empiezan a trabajar y un gran número de ellos se irá de la casa una vez acaben la escuela secundaria superior.

Estos son algunos aspectos del desarrollo de los adolescentes:

Cambios afectivos y sociales

Los adolescentes a esta edad:

- Se interesan más por personas del otro sexo.
- Enfrentan menos conflictos con los padres.
- Muestran más independencia de los padres.
- Tienen una mayor capacidad de querer y compartir y de desarrollar relaciones más íntimas.
- Pasan menos tiempo con sus padres y más con los amigos.
- Sienten mucha tristeza o depresión, lo cual puede afectar su rendimiento escolar y hacer que consuman alcohol y drogas, tengan relaciones sexuales sin protección y enfrenten otros problemas.

Razonamiento y aprendizaje

Los adolescentes a esta edad:

- Aprenden hábitos de trabajo más definidos.
- Se muestran más preocupados por sus estudios futuros y sus planes laborales.
- Son más capaces de justificar sus decisiones, como la distinción entre lo bueno y lo malo.

Consejos de crianza positiva

Estas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a su hijo en esta etapa:

- Hable con su hijo adolescente sobre las cosas que le preocupan y manténgase atento 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 este tipo de ideas 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 relacionadas con deportes, música, teatro y arte.
- Anímelo a que participe de voluntario y se involucre en actividades cívicas de la comunidad.
- Elogie a su hijo adolescente y celebre sus logros y esfuerzos.
- Demuéstrele afecto. Pasen tiempo junto haciendo cosas que disfruten.

- Respete la opinión de su hijo adolescente. Escúchelo sin restar importancia a sus inquietudes.
- Ínstelo 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 muéstrese disponible para proporcionarle consejo y apoyo.
- Si su hijo usa Internet para entretenerse con juegos, salas de "chat" y mensajes instantáneos, aconséjele que sea prudente en lo que va a compartir y en la cantidad de tiempo que dedica para estas actividades.
- Si su hijo trabaja, aproveche la oportunidad para hablar sobre expectativas, responsabilidades y otros aspectos relacionados con el comportamiento adecuado en ambientes públicos.
- Hable con su hijo y ayúdele a planear cómo enfrentaría situaciones difíciles o incómodas. Hablen de lo que puede hacer si está en un grupo y alguien está usando drogas, si lo presionan 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.

La seguridad de los niños es lo primero

Una mayor independencia y menos supervisión de los adultos pueden exponer a los niños a lesiones por caídas y otros accidentes. Estos son algunos consejos para ayudar a proteger a su hijo:

- Hable con él sobre los peligros que hay al manejar un vehículo y las medidas de precaución que debe tomar. Usted puede encausar a su hijo adolescente en la dirección correcta. "La campaña "Los padres son la clave (en inglés)" ofrece consejos. Los choques vehiculares son la causa más común de muerte por lesión no intencional entre los adolescentes y, sin embargo, pocos adolescentes toman medidas para reducir sus riesgos.
- Recuérdele a su hijo que use casco de seguridad cuando salga en bicicleta, en moto o en un vehículo todo terreno. Las lesiones no intencionales generadas por la participación en deportes y otras actividades también son comunes.
- Hable con su hijo adolescente sobre el suicidio y preste atención a los signos de advertencia. El suicidio es la tercera causa principal de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años de edad.
- Hable con su hijo sobre el peligro de las drogas, el alcohol, el cigarrillo y el contacto sexual 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 franca y directa.
- Explíquele la importancia de escoger amigos que no actúen en forma peligrosa o dañina.
- Esté al tanto de dónde está su hijo y si está con un adulto responsable. Haga planes sobre cuándo debe llamarle, dónde puede usted encontrarlo y a qué hora espera que esté de regreso en casa.

Cuerpos saludables

- Anime a su adolescente a que duerma lo necesario y haga suficiente ejercicio, y a que se alimente en forma saludable y balanceada. Asegúrese de que tenga 1 hora o más de actividad física al día.
- Mantenga el televisor fuera de la habitación del adolescente.
- 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 alcohol o consumir drogas, así como a involucrarse en peleas, pensar en el suicidio o comenzar a tener relaciones sexuales.

Este documento está disponible gratis en Formato de Documento Portátil (PDF) para imprimir:
http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence2.html

Información adicional:

http://www.cdc.gov/childdevelopment
1-800-CDC-INFO (800-232-4636) http://www.cdc.gov/info