

Sugerencias para padres de adolescentes



Juntos podemos trabajar para mantener saludable a su hijo adolescente.



¿Sabía que... la mayoría de los adolescentes sólo duermen 7 horas cuando en realidad necesitan por lo menos 9?

Ser padres

Los cambios naturales por los que atraviesa su hijo durante la adolescencia pueden ser difíciles tanto para usted como para su hijo. Su amor y guía durante esta época pueden ayudar a su hijo adolescente a tomar buenas decisiones.

- Trate de aceptar los cambios naturales en su relación con su hijo adolescente. Es normal que los adolescentes quieran más independencia.
- Reconozca que su hijo adolescente puede estar menos deseoso de participar en algunas actividades familiares y puede empezar a desafiar su autoridad.
- Respete la necesidad de privacidad de su hijo adolescente. Sea abierto con su hijo adolescente si tiene preocupaciones de seguridad.
- Sea flexible. Permita que su hijo adolescente pruebe, explore y se comunique dentro de límites, pero permanezca firme y consistente.
- Establezca unas reglas familiares realistas, dándole a su hijo adolescente más responsabilidades a medida que parezca listo. Establezca límites y consecuencias claros si se rompen las reglas.
- Ayude a desarrollar la confianza de su hijo adolescente prestándole atención. Cuando él o ella quiera hablar, trate de dejar de hacer lo que esté haciendo y escuche de verdad. Déjele saber que sus opiniones cuentan.
- Junto con su hijo adolescente, decida qué actividades puede llevar a cabo por su cuenta, tales como quedarse solo en casa o salir con amigos que conducen.
- Pase un tiempo personal y divertido con su hijo adolescente. Trate de mantener un sentido del humor y alabe los comportamientos positivos.
- Si está teniendo problemas para llevarse bien con su hijo adolescente, hable con otros padres, miembros de la familia o con un consejero.

Seguridad

Los accidentes, tales como los accidentes automovilísticos causados por el alcohol, son una de las causas principales de la muerte de los adolescentes. Los padres pueden ayudar a prevenir los accidentes comunicándose de una manera clara y consistente y haciendo aplicar las normas básicas de seguridad. Trate de ser un buen ejemplo. Su hijo adolescente lo ve a usted como un modelo a seguir.

- Es más seguro no tener un arma de fuego en la casa. Si usted posee un arma de fuego, descárguela y guárdela bajo llave.
- Asegúrese de que su hijo adolescente use almohadillas protectoras y un casco que le ajuste bien cuando monte en bicicleta, motoneta, monopatín o patines o para cualquier tipo de deporte en el que haya contacto físico.
- Muéstrela a su hijo adolescente que los cinturones de seguridad son importantes usando uno cada vez que salgan en auto. Insista para que todos los que vayan en el auto usen también un cinturón.
- No patrocine el consumo de bebidas alcohólicas por parte de los adolescentes en casa o en otros lugares. El consumo de alcohol por parte de los adolescentes no solamente es ilegal sino que puede contribuir con los comportamientos peligrosos, tales como beber y conducir o con actividades sexuales inseguras.
- Dé buen ejemplo, no beba y maneje. Dígale a su hijo adolescente que llame para que lo lleven a casa si no hay un conductor designado.

Nutrición

Usted puede contribuir a que su hijo se mantenga saludable y a que tenga más energía sirviéndole comidas nutritivas y animándolo a que haga ejercicio con regularidad.

- Su hijo adolescente necesita de 30 a 60 minutos de ejercicio al día para estar saludable.

- Haga que la hora de comida en familia sea una prioridad. Los adolescentes que comen con sus familias 5 veces a la semana o más, comen mejor y tienen menos problemas de comportamiento.
- Tenga abundantes frutas y verduras: su hijo adolescente necesita por lo menos 4 tazas diarias.
- Anime a su hijo adolescente a que reduzca el consumo de bebidas gaseosas y bebidas con jugo a no más de una lata pequeña o un vaso pequeño al día. Éstas contienen mucha azúcar, calorías extras y causan aumento de peso.
- Limite la televisión y los juegos de video para su hijo adolescente a no más de una hora diaria. Anímelo para que en vez de eso sea activo.
- El servir leche u otros productos lácteos puede ayudar a que su hijo adolescente obtenga las tres tazas de alimentos que contengan calcio que necesita diariamente. El jugo de naranja fortificado con calcio, los Tums o las pastillas masticables de calcio, también son buenos.

Hablar acerca de la sexualidad

Hable con su hijo adolescente acerca de la sexualidad, las relaciones y la responsabilidad. Comparta sus opiniones acerca del sexo y comente las consecuencias potenciales a nivel físico y emocional (tales como el embarazo, las enfermedades venéreas y la culpabilidad).

1. **Empiece desde temprano.** Esto lo hará cada vez menos difícil.
2. **Inicie las conversaciones.** Su hijo adolescente puede estar interesado, pero muy avergonzado para preguntar.
3. **Cree un ambiente abierto.** Déjele saber a su hijo adolescente que usted siempre está disponible para hablar.
4. **Comunique sus valores.** Comente sus creencias, de modo que su hijo adolescente pueda usar sus valores para desarrollar sus propias creencias.
5. **Escuche con cuidado** para ayudar así a reducir la confusión y para ayudarle a usted a entender lo que hay en verdad en la mente de su hijo.
6. **Sea paciente.** Dense el tiempo necesario para sentirse cómodos el uno con el otro.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que recibe del profesional médico de su hijo adolescente. Si su hijo adolescente tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con el doctor de su hijo o con otro profesional médico.

7. **Continúen hablando acerca del tema.** El tener charlas abiertas donde se comente información precisa puede reducir la participación de su hijo adolescente en comportamientos peligrosos.

Incluso antes de que su hijo adolescente sea activo sexualmente, es una buena idea

- Comentar las ventajas y desventajas de la abstinencia, el uso de los condones y del control natal.
- Hablar acerca de la posibilidad de un embarazo no deseado. Si su hija adolescente ha tenido relaciones sexuales inseguras, una opción son las Píldoras anticonceptivas de emergencia (abreviadas en inglés ECP). Estas píldoras pueden prevenir el embarazo si no se usó control natal; sin embargo, son más útiles si se empiezan a usar 72 horas después de haber tenido relaciones sexuales.
- Informe a su hijo adolescente acerca de la chlamydia. Ésta es una enfermedad común de transmisión sexual que puede causar infertilidad si no se detecta. Se recomienda que todas las jóvenes sexualmente activas tengan un examen de detección de chlamydia anualmente.

La escuela

La escuela es una parte importante en la vida de su hijo adolescente. La participación de los padres es importante.

- Diga a su hijo adolescente por qué piensa que la educación es importante.
- Muestre interés en la vida escolar de su hijo y préstele atención a las notas y a los problemas de asistencia.
- Si hay problemas, trabaje con el personal de la escuela y con su hijo para ver qué anda mal.
- Anime a su hijo adolescente a participar en por lo menos una actividad escolar (tal como jugar un deporte o actuar en un grupo de teatro). Esto puede ayudarle a su hijo a sentirse conectado con los demás.
- Si su hijo está teniendo dificultades, haga arreglos para que reciba tutoría o ayuda extra.

- Empiece a hablar acerca del futuro de su hijo. Comente cómo el tener una educación universitaria le abrirá oportunidades.
- Ayude a su hijo a aprender cómo manejar el tiempo y el estrés.

Cuidado médico para adolescentes

Ayude a su hijo adolescente a aprender a tomar una responsabilidad personal por su salud. Para empezar, ayude a su hijo a escoger un doctor o una enfermera especialista para que lo vea cada uno a dos años. Es importante que los adolescentes vean un profesional médico que conozcan y confíen.

En la mayoría de los casos, su hijo adolescente necesita su permiso antes de ver a un doctor o a una enfermera especialista. Sin embargo, de acuerdo con las leyes del estado de California, cuando su hijo tiene por lo menos 12 años de edad, puede ver a un doctor o a una enfermera especialista sin el permiso de los padres para alguno de los siguientes asuntos confidenciales:

- embarazo/control natal
- enfermedades de transmisión sexual
- uso de alcohol de drogas
- temas personales, escolares o familiares

Con frecuencia, los profesionales médicos les aconsejan a los adolescentes que un padre es la mejor persona para ofrecerle ayuda.

Los adolescentes también necesitan mantenerse al día con las vacunas.

- La ley de California requiere vacunas contra la hepatitis B para la escuela. Si su hijo adolescente no ha recibido todas las tres inyecciones, haga una cita hoy mismo.
- Su hijo adolescente necesita una inyección de refuerzo para estar protegido contra el tétano.
- Si su hijo va a entrar a la secundaria, unirse al ejército o ir a la universidad y va a vivir en un dormitorio, es importante que reciba la vacuna meningocócica.