

Consejos para los padres de adolescentes



La adolescencia es un periodo de retos y cambios para su preadolescente o adolescente. Los cambios que ocurren durante la adolescencia frecuentemente son confusos no sólo para su hijo o hija sino también para usted. Aunque estos años pueden ser difíciles, la recompensa es ver su niño hacerse un adulto independiente, responsable y bondadoso. La Academia Americana de Pediatría (AAP) ofrece los siguientes consejos para ayudarlo con los retos de la adolescencia de su hijo:

1. Dedíquele tiempo con la familia a su adolescente. Aunque muchos preadolescentes y adolescentes aparentan tener más interés en sus amigos, esto no significa que no tienen interés en la familia.

2. Dedíquele tiempo individual a su adolescente. Aunque su adolescente no quiera estar a solas con usted, tome un momento de vez en cuando para recordarle que usted siempre está dispuesto a hablar y que si necesita ayuda, puede contar con usted. Recuérdeselo frecuentemente.

3. Cuando su adolescente hable:

- Ponga atención.
- Fíje la mirada y escuche.
- Trate de no interrumpir.
- Pídale que explique las cosas que no entiende.
- Si no tiene el tiempo para escucharle a su hijo(a) cuando éste quiera conversar, establezca una hora que sea buena para los dos.

4. Respete los sentimientos de su adolescente. Está bien no estar de acuerdo con su hijo(a), pero hágalo respetuosamente y sin insultos. No descarte sus sentimientos y opiniones como ridículos o sin sentido. A veces no va poder ayudarlo a su hijo(a) cuando esté disgustado, pero es importante decir, “Yo quiero entender” o “Ayúdame a entender.”

5. Cuando es necesario una regla, establézcala e impóngala. No tenga temor de no ser popular por uno o dos días. Aunque no lo crea, los adolescentes ven el poner límites como una forma de cariño.

6. Trate de no disgustarse si su adolescente comete un error. Esto le ayudará a tomar responsabilidad por sus acciones. Recuerde de ofrecer consejos cuando sea necesario. Dirija la discusión a soluciones.

“Me molesta cuando veo tu ropa en el piso”, es mejor que decir “Eres un flojo.”

Esté dispuesto a negociar y llegar a acuerdos. Esto enseña una manera sana de resolver los problemas. Recuerde escoger los conflictos. Algunas cosas que los adolescentes hacen que le da rabia no valen la pena—déjelos.

7. Critique un comportamiento, no una actitud. Por ejemplo, en vez de decir:

“Llegaste tarde. Eso es muy irresponsable.
Y no me gusta tu actitud”

diga:

“Me preocupa tu seguridad cuando llegas tarde. Te tengo confianza, pero cuando no recibo noticias tuyas, me pregunto si algo malo ha ocurrido. ¿Qué podemos hacer para ayudarte a llegar a casa a tiempo y para informarme dónde estás o si vas a llegar tarde?”

8. Critique y elogie. Aunque su adolescente necesita saber como usted se siente cuando no hace las cosas que usted quiere, también necesita saber que agradece las cosas positivas que hace. Por ejemplo:

“Estoy orgulloso de que tienes un trabajo y que también terminas tu tarea. Quisiera ver esa misma energía para lavar los platos después de las comidas.”

9. Deje que su niño sea el adolescente que quiera ser, no el adolescente que usted quiere. Trate también de no presionarlo a que sea como usted en esa edad o como le hubiera gustado ser. Déle una libertad con respecto a la ropa, el peinado, etc. Muchos de los adolescentes tienen un período de rebeldía en el que quieren expresarse de maneras que son diferentes a la de sus padres. Sin embargo, sea consciente de los mensajes y la clasificación de la música, las películas y los videojuegos a los que son expuestos sus hijos.

10. Primero sea un padre, no un amigo. La separación del adolescente de sus padres es una parte normal del desarrollo. No se ofenda.

11. No tenga temor de compartir con su adolescente que usted ha cometido errores como padre. Algunos errores en la crianza de los hijos no son decisivos. También trate de compartir con su adolescente los errores que usted cometió como adolescente.

12. Hable con su pediatra si tiene problemas con su adolescente. Su pediatra puede ayudarlo a encontrar maneras de llevarse mejor.

Lo siguiente es información adicional que puede ayudarlo a entender algunos de los cambios y las presiones que su adolescente pueda tener.

Dieta e imagen

**“Mi hija siempre está en una dieta nueva.
¿Cómo puedo ayudarla a bajar de peso sin peligro?”**

Vivimos en una sociedad que se enfoca en la delgadez. Los adolescentes ven muchos modelos en las revistas de modas, en la televisión y en las películas quienes resaltan la importancia de ser delgada. Esta preocupación, sobre el peso y la imagen del cuerpo, lleva a muchos adolescentes, especialmente a las niñas, a recurrir a medidas extremas para bajar de peso. Sea consiente de cualquier dieta o programa de ejercicios en que su niña(o) participe. Esté atento de cuánto peso pierde su niña(o) y asegúrese que el programa es saludable. Los problemas de anorexia nerviosa y bulimia nerviosa pueden ser muy peligrosos. Si sospecha que su niña(o) tiene uno de los problemas mencionados anteriormente, llame a su pediatra inmediatamente. Pregúntele sobre el folleto de la Academia Americana de Pediatría llamado *Problemas de alimentación: Lo que debe saber sobre la anorexia y la bulimia*.

Muchas dietas no son saludables para los adolescentes porque no tienen los valores nutritivos que el cuerpo necesita durante la pubertad. Si su adolescente quiere bajar de peso, pídale que aumente su actividad física y que baje de peso lentamente. Déjele comer según su apetito, pero asegúrese de que coma bastantes grasas, carbohidratos, proteína y calcio.

Esté seguro de que su adolescente no esté confundiendo una dieta de “baja en grasa” con una dieta “sin grasa.” Los adolescentes necesitan 30% de sus calorías de las grasas, por lo tanto el eliminar todas las grasas de la dieta no es saludable. Una dieta baja en grasa todavía debería incluir 30 a 50 gramos de grasa diariamente. Muchos adolescente escogen una dieta vegetariana. Si su hija(o) decide ser vegetariano, esté seguro que lea sobre el tema y que se haga un vegetariano educado. Puede ser necesario consultar con su pediatra o con un especialista en nutrición para asegurar que esté consumiendo una cantidad suficiente de grasas, calorías, proteína y calcio.

Muchos adolescentes se sienten incómodos con sus cuerpos. Si su adolescente no está cómoda(o) con su aspecto, anímele a empezar un programa de actividad física. La actividad física disminuirá el hambre, creará una imagen de sí misma(o) positiva y eliminará la depresión. Desgraciadamente, algunos adolescentes pueden tratar de cambiar sus cuerpos por medios peligrosos tal como con dietas no saludables (mencionadas anteriormente) o con drogas tal como los esteroides anabólicos. Promueva el ejercicio saludable. Si su niño quiere entrenar con pesas, debe consultar con su pediatra y con un entrenador

La nutrición

El crecimiento durante la adolescencia es uno de los cambios más dramáticos del cuerpo. Es muy importante que su adolescente tenga una dieta apropiada. Siga estas sugerencias para ayudarle mantener la dieta de su adolescente saludable.

- Limite la comida rápida. Discuta las opciones disponibles en los restaurantes de comida rápida y ayúdele a su adolescente a encontrar una dieta balanceada. La grasa no debe venir de la comida rápida sino de comidas saludables como queso o yogur. Los vegetales y las frutas también son importantes.
- Minimice las provisiones en su hogar de alimentos no saludables como dulces, galletas y papitas.
- Compre alimentos bajos en grasa tal como las frutas, vegetales, galletas integrales y yogur para cuando quiera comer algo ligero.
- Verifique con su pediatra sobre la cantidad apropiada de calorías, grasa, proteína y carbohidratos para su niño.
- Como padre, demuestre buenos hábitos de comer.

o un maestro de la educación física. Ayude a crear una imagen positiva al elogiar su aspecto. Dé un buen ejemplo al practicar lo que aconseja. Haga que el ejercicio y el comer bien también sea parte de su rutina diaria.

Las salidas o citas y la educación sexual

“Con todo el sexo en la televisión, ¿cómo puedo infundirle a mi hijo a “esperar” hasta que esté listo?”

Hay presiones constantes sobre su adolescente para tener relaciones sexuales. Estas presiones pueden venir de las películas, la televisión, la música, los amigos y los compañeros. Los adolescentes tienen una curiosidad natural sobre el sexo. Esto es completamente normal y sano. Hable con su adolescente para entender sus sentimientos y opiniones sobre el sexo. Empiece temprano y propéale a su adolescente acceso a información que es apropiada y exacta. El atrasar una relación sexual puede ser la decisión más importante que su niño pueda hacer. Hable con su adolescente o preadolescente sobre los siguientes temas los cuales requieren atención antes de tener una relación sexual:

Riesgos médicos y físicos, como un embarazo no deseado y una enfermedad de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés) tal como:

- Gonorrea
- Sífilis
- Clamidia
- Herpes
- Hepatitis B
- VIH, el virus que causa el SIDA

Riesgos emocionales que vienen cuando un adolescente tiene relaciones sexuales antes de que esté listo. El adolescente puede arrepentirse de su decisión cuando sea mayor o puede sentir vergüenza o temor por la experiencia. Haga que su adolescente se pregunte a sí mismo, “¿Estoy listo para tener relaciones sexuales?” “¿Qué pasará después de tener relaciones sexuales?”

Métodos de contracepción—Cualquier persona que tenga relaciones sexuales necesita estar consciente de los varios métodos de contracepción que ayudan a prevenir los embarazos no planeados, así como para protegerse contra las enfermedades de transmisión sexual. Recuerde decirle a su adolescente que siempre debe de usar los condones de látex con un segundo método de contracepción para prevenir un embarazo y las enfermedades de transmisión sexual.

Establecer límites—Esté seguro de que su adolescente haya pensado sobre sus propios límites antes de salir con una persona.

Lo más importante es decirle a su adolescente que puede hablar con usted y su pediatra sobre las relaciones y el salir con una persona. Ofrezca sus consejos durante esta etapa importante de la vida de su adolescente.

Los siguientes folletos de la Academia Americana de Pediatría pueden ayudarle a su adolescente en aprender cómo atacar estos temas difíciles: *Cómo tomar la decisión correcta: Hechos para los adolescentes para prevenir embarazo.*

Si fuma... ¡pare ya!

Si usted u otra persona en el hogar fuma, ahora es una buena oportunidad de dejar de hacerlo. El ver a un padre luchar para parar de fumar puede ser un mensaje poderoso para un adolescente o un pre-adolescente quien esté pensando en empezar a fumar. También demuestra que usted se preocupa de su salud tanto como de la salud de su niño.

El fumar y el tabaco

“Mi hija fuma a mis espaldas. ¿Cómo puedo convencerla a dejar de fumar?”

El fumar puede hacerse una adicción de toda la vida que puede ser sumamente difícil de parar. Discuta con su adolescente algunos de los efectos negativos del fumar los cuales incluyen el mal aliento, dientes manchados, arrugas, una tos prolongada y pobre desempeño atlético. La adicción también puede crear problemas serios de salud como el enfisema y el cáncer.

Mascar tabaco o rapé también puede causar adicción a la nicotina y causar los mismos problemas de salud que el fumar cigarrillos. Se forman heridas o llagas en la boca y no se curan fácilmente. El tabaco sin humo también puede causar cáncer.

Si sospecha que su adolescente o pre-adolescente esté fumando o usando el tabaco sin humo, hable con su pediatra. Haga una cita para su hijo para visitar su pediatra, quien puede discutir los riesgos asociados con el fumar y las mejores maneras de dejar de fumar antes de que sea un hábito de toda la vida. Los fumadores jóvenes y adultos frecuentemente están más dispuestos a escuchar los consejos de su médico que de otras personas.

El alcohol

“Yo sé que mi hijo toma de vez en cuando, pero sólo es cerveza. ¿Por qué necesito preocuparme?”

El alcohol es la droga más aceptada socialmente en nuestra sociedad y también es una de las más abusadas y destructiva. Hasta una cantidad pequeña de alcohol puede afectar su juicio, provocar un comportamiento violento y riesgoso, y reducir el tiempo de reacción. Un adolescente que esté en estado de ebriedad (o cualquier otra persona) y que maneje es un peligro. Los choques de tráfico relacionados con el alcohol son la primera causa de la muerte de los jóvenes entre 15 a 24 años de edad.

Aunque es ilegal que las personas menores de 21 años tomen, todos sabemos que el alcohol no es extraño para muchos adolescentes. Muchos de ellos son introducidos al alcohol durante la niñez. Si desea tomar el alcohol en su casa, sea consciente del ejemplo que le está dando a su adolescente. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle:

- No debe de demostrar que el tomar alcohol es una manera de enfrentar los problemas.
- No tome bajo condiciones peligrosas—manejando el carro, cortando el césped, usando la estufa, etc.
- No aliente a su niño a que tome o a que tome con usted.
- Nunca haga chistes sobre el estar borracho; esté seguro que sus hijos saben que no es ningún chiste, ni aceptable.
- Enséñele a sus hijos que hay muchas maneras de divertirse sin el alcohol. Las grandes ocasiones no necesitan tener alcohol.
- No permita que sus hijos tomen alcohol antes de la edad legal y que si lo toman, que nunca manejen.
- Siempre póngase el cinturón de seguridad (y pida que sus hijos hagan lo mismo).

Las drogas

“Tengo temor de que algunos de los amigos de mi hija le hayan ofrecido drogas. ¿Cómo puedo ayudarle a hacer la decisión correcta?”

Su niño(a) puede tener interés en usar drogas que no sean tabaco y alcohol, incluyendo la marihuana y la cocaína, con el fin de llevarse bien con los demás o combatir las presiones de la adolescencia. Trate de ayudarlo a su adolescente a desarrollar confianza en sí mismo y su autoestima. Esto ayudará a su niño(a) a resistir la presión de usar drogas. Aliente a que su adolescente desahogue a sus emociones y preocupaciones con conversaciones y por medio de la actividad física en vez de con las drogas.

Dé un buen ejemplo en el hogar. Aliente a que su adolescente participe en actividades al aire libre para alejarse de las presiones de consumir alcohol y de usar drogas. Hable con sus hijos sobre las decisiones saludables.

Para más información sobre el tabaco, el alcohol y otras drogas, visite el sitio de la Academia Americana de Pediatría en www.aap.org o pregúntele a su pediatra sobre los siguientes folletos de la Academia Americana de Pediatría:

El alcohol: Su hijo y las drogas

La cocaína: Su hijo y las drogas

La marihuana: Su hijo y las drogas

Fumar: La verdad para los adolescentes

Los esteroides: Cuidate y sé justo

Los riesgos del uso de tabaco: Un mensaje para padres y adolescentes

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría

P.O. Box 747

Elk Grove Village, IL 60009-0747

Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1995. Actualizado en 2-00.

Todos los derechos reservados.

Academia Americana de Pediatría