

Hábitos

Es recomendable ayudar a mantener de forma responsable y autónoma los hábitos de higiene y salud: Baño o ducha diarios, olor corporal, cuidado de los dientes, mantener su ropa limpia y ordenada, horarios de sueño, etc.

Es importante que tengan un horario para estudiar todos los días, y que sean ordenados en su trabajo escolar.

Alimentación

Asegurarse de que ingiere diariamente un desayuno completo, frutas y verduras y cereales integrales.

Implicarlos en la elección de una alimentación saludable.

El agua es la mejor bebida, quita la sed, no produce caries y no engorda. Limitar en cambio el consumo de bebidas dulces en el hogar (batidos, refrescos, zumos envasados).

Actividad física

Conviene estimular que participe en actividades deportivas que le gusten, al menos 2-3 veces a la semana. Es preferible ir caminando al colegio o instituto y mantenerse activo.

Es recomendable que realicen 60 minutos al día de actividad física.

Entretenimientos, ocio y actividad física

Aunque es inevitable hoy en día el empleo de tecnologías (ordenadores, teléfono móvil,

juegos electrónicos...) conviene limitar el tiempo que dedica a estos entretenimientos a menos de 2 horas al día. No es aconsejable que disponga de televisor u



ordenador en su habitación. Es mejor que esté en una sala común de la casa para que los progenitores puedan saber en qué tipo de programas se entretiene.

Hay que fomentar actividades de ocio activas: ir al campo, senderismo, paseos en



bicicleta... También conviene que tanto los niños como las niñas colaboren en las tareas del hogar.



Prevención de accidentes

Implicar al preadolescente en la prevención de accidentes. Insistir en las normas de seguridad vial, especialmente en la necesidad del casco (bicicletas, motocicletas,...) y en las medidas preventivas en la práctica de actividades deportivas.

Vacunas

- A los 12 años le corresponde la administración de la vacuna de varicela si no ha pasado esta enfermedad.
- En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

¡Grandes cambios!

Cambios físicos.

La adolescencia es una nueva etapa en el desarrollo de vuestro hijo o hija que va a estar marcada por muchos cambios físicos, psicólogos y sociales, aunque al principio los cambios en su cuerpo serán los más llamativos. Así, a partir de los 10-11 años, en el caso de las chicas, y de los 12-13, en el de los chicos, sus cuerpos sufrirán muchos cambios. Será muy frecuente que ahora estén más preocupados por su apariencia física, que pasen mucho tiempo delante del espejo y que se muestren descontentos con lo que ven en él. Hay que tener en cuenta que el crecimiento durante estos años no se produce de forma armónica: las piernas crecen antes que el resto del cuerpo y los pies crecen antes



que la cabeza. En muchos casos aumenta la grasa corporal o aparece el temido acné. Todos estos cambios ocurren en las chicas antes que en los chicos, como se ve en el siguiente cuadro.

Algunos cambios físicos durante la adolescencia y edades aproximadas.

CAMBIOS	EDAD CHICAS	EDAD CHICOS
Inicio desarrollo del pecho en chicas y genitales en chicos	9-13 años	10-14 años
Inicio del vello púbico	9-14 años	10-15 años
Máxima velocidad del crecimiento en altura	10-14 años	12½- 15½ años
Primera menstruación/eyaculación	10½-15½ años	12-16 años
Vello púbico de adulto	14-15 años	14-17 años
Pecho/genitales de adulto	10-16 años	13-16½ años

Cuando llegan a destiempo.

Chicas y chicos se adaptan mejor a estos cambios si ocurren coincidiendo con los de sus compañeros y compañeras. En el caso de ellas, cuando los cambios llegan antes de tiempo, pueden verse sorprendidas por algo que no esperaban aún. No es raro que se sientan inseguras ante la reacción de los demás.

Para los chicos no resulta tan problemático que su cuerpo cambien antes, ya que pueden verse beneficiados por una mayor fuerza y estatura, que les permitirá ser mejores en los deportes y aumentar su atractivo.

Aunque, por otra parte, también puede suponer que se inicien antes en algunos comportamientos de riesgo, como el consumo de alcohol y tabaco. En cambio,

cuando la pubertad llega tarde, son ellos quienes suelen llevarlo peor, ya que seguirán teniendo un cuerpo infantil cuando

todos sus compañeros y compañeras ya se han desarrollado.

Intentad entender los miedos y preocupaciones de vuestro hijo o hija sobre su cuerpo, tomando estos cambios con naturalidad y nunca haciendo bromas sobre su aspecto físico.



Los cuerpos de chicos y chicas cambian mucho durante la adolescencia. Ellas los viven peor cuando se producen muy pronto y les coge de sorpresa

Hormonas y emociones. Los cambios físicos están controlados principalmente por las hormonas, sustancias que también influyen sobre las emociones y el comportamiento de chicos y chicas. Así, el auténtico bombardeo hormonal que se produce durante estos años provocará un incremento del deseo y el interés sexual, y una mayor irritabilidad, con frecuentes cambios de humor que suelen desconcertar a quienes les rodean.

A menudo os sentiréis desconcertados por los bruscos cambios de humor de vuestro hijo o hija. Tenéis que ser comprensivos y entender que su irritabilidad está provocada por los cambios hormonales que forman parte del proceso de convertirse en una persona adulta.

Su cerebro también cambia.

Durante la adolescencia van a producirse también cambios en el cerebro, que vivirá una importante maduración. Por una parte, las hormonas que entran en funcionamiento al principio de la adolescencia llevan a buscar sensaciones placenteras (en relación con la bebida, con la sexualidad, con la conducción temeraria...). Por otra parte, se desarrollan también las zonas del cerebro encargadas de pensar en los riesgos, tomar decisiones y controlar las conductas impulsivas. Pero las zonas cerebrales relacionadas con la búsqueda de sensaciones maduran antes que las relacionadas con la previsión de riesgos y el control de impulsos. No os extrañe, pues, que a veces vuestros hijos e hijas se comporten de forma diferente a como os gustaría.

En los primeros años de la adolescencia, los mecanismos cerebrales que ponen en marcha los impulsos están muy excitables, mientras que los que han de frenarlos y dirigirlos aún están inmaduros. Eso hará que muestren muchos comportamientos de riesgo. Estad atentos y ayudad a vuestra hija o hijo a no caer en riesgos innecesarios.

Cambio en el sueño. Otra consecuencia de los cambios cerebrales asociados a la pubertad es el retraso en los patrones de sueño y vigilia. Así, vais a notar cómo vuestro hijo o hija se va a la cama más tarde que cuando era más pequeño, y que le cuesta más trabajo levantarse por la mañana. Este retraso se

produce de forma natural debido a influencias hormonales, y puede tener como consecuencia que duerma menos de lo que necesita, que debería ser ocho horas o más. Esta falta de sueño puede suponer un problema muy serio, ya que suele ocasionar somnolencia, cansancio, falta de atención durante las tareas

escolares, e incluso problemas emocionales.

Aunque no resultará una tarea fácil, intentad que vuestro hijo o hija duerma al menos ocho horas cada noche, para que se levante descansado.

Una nueva forma de pensar y razonar

Durante la adolescencia, aparece una nueva forma de pensar más compleja que permite un razonamiento más elaborado. Las niñas y niños más pequeños tienden a pensar que las cosas no pueden ser de forma diferente a como son, y les cuesta mucho creer que pueden cambiarse.

En cambio, durante la adolescencia, este nuevo razonamiento hace que sean más críticos con lo que les rodea. Así, serán capaces de pensar que la familia, la escuela o incluso la sociedad en que viven podrían ser diferentes y, por tanto, se deberían cambiar (por ejemplo: “mi padre o madre podría ser mucho más enrollado/a”, “la sociedad debería ser más justa y evitar la pobreza”).

Esta manera más compleja de pensar llevará a muchas y muchos adolescentes a mostrarse más críticos y rebeldes con las personas adultas más cercanas, es decir, madres, padres y profesorado, lo que en muchos casos podrá ser fuente de conflictos.

Notaréis que vuestro hijo o hija se vuelve más crítico. No lo toméis como algo personal, sino como un avance en su desarrollo intelectual. Las discusiones pueden ayudaros a entender las nuevas necesidades de vuestro hijo o hija.

¿Por qué discutimos?

Muchos de vosotras y vosotros notaréis, o habréis notado ya, un empeoramiento de las relaciones con vuestro hijo o hija. Incluso en las familias que tienen buenas relaciones podrá darse un empeoramiento de la comunicación y un aumento de las discusiones entre la madre o el padre y sus hijas e hijos. Hasta cierto punto, puede decirse que se trata de algo normal y esperable. Las razones principales son:

La nueva forma de pensar del hijo o hija. Como se acaba de indicar, su manera más compleja de pensar llevará a los adolescentes a mostrarse más críticos y rebeldes con sus progenitores y con las normas establecidas en casa.

- **Argumentos más sólidos.** También serán capaces de discutir empleando mejores argumentos, lo que puede causaros enojo e irritación.

- **Los cambios hormonales de la pubertad** harán que vuestro hijo o hija esté más irritable y tenga bruscos cambios de humor. Esta irritabilidad no favorecerá una buena relación.
- **Necesidad de distanciamiento.** Durante los primeros años de la adolescencia, vuestros hijos e hijas necesitarán marcar distancia con vosotros para sentirse más adultos y autónomos.

- **Los cambios de la adultez.** Con mucha frecuencia, la llegada de sus hijos e hijas a la adolescencia suele coincidir con la crisis de la mitad de la vida de los padres y madres. Un momento en el que se pueden sentir especialmente sensibles a las muestras de desafecto de sus hijos.
- **Que vuestro hijo o hija se vuelva algo más rebelde y discuta con vosotros es una señal de que está madurando y haciéndose mayor.** No siempre debéis considerar sus reacciones como una falta de respeto o un intento de provocaros.
- **Aunque en muchas ocasiones os resulte difícil, procurad reaccionar con tranquilidad y sin perder los nervios.** Las reacciones muy emocionales y subidas de tono no harán otra cosa que empeorar la situación.
- **No os precipitéis.** Escuchad los argumentos y razones de vuestro hijo, ya que es probable que muchas veces tenga razón.
- **Mantener la buena relación y el diálogo con vuestro hijo o hija adolescente es más importante que ganar en una discusión o imponer un punto de vista.** No dejéis nunca que los puentes de cariño y comunicación entre vosotros se rompan. Vuestros hijos os siguen necesitando... y vosotros a ellos.

Una nueva forma de vivir y relacionarse

A la búsqueda de su identidad.

La adolescencia es una etapa en la que vuestros hijos e hijas sentirán curiosidad por asuntos que antes no parecían preocuparles y expresarán sus propias opiniones sobre estos temas. A partir de estos años comenzarán a adoptar una serie de valores e ideas sobre diferentes asuntos sociales, religiosos o políticos, que conformarán su identidad personal.

Vuestro hijo o hija podrá comenzar a manifestar unas ideas políticas diferentes a las vuestras, o abandonar las creencias religiosas familiares. En ocasiones, estas decisiones podrán no gustaros. Debéis ser pacientes y comprender que, aunque es muy conveniente que les aconsejéis y que habléis sobre esos temas, son ellos y ellas quienes deberán tomar sus propias decisiones.

También tendrán que empezar a pensar en un proyecto de futuro a nivel profesional, con decisiones sobre los estudios. Es normal que tener que tomar estas

decisiones les cree algunas dudas y se sientan ansiosos, confusos e inseguros.

Es normal que os preocupéis si veis que vuestro hijo o hija tiene muchas dudas y se siente algo perdido; sin embargo, se trata de un proceso natural por el que pasan la mayoría de chicos y chicas, y que les ayudará a madurar y a construir una identidad propia. Intentad ayudarles con las decisiones a veces muy difíciles que tienen que tomar. Necesitan vuestro consejo y vuestro apoyo.



Las dudas, confusión e inseguridad son necesarias para que el o la adolescente construya una identidad personal propia.

¿Cómo podéis ayudarle a construir su identidad?

- **Animadle** a que tenga sus propias ideas y que piense por sí mismo.
- **Orientadle** dándole vuestra opinión pero sin presionarle para que piense como vosotros o para que elija la profesión que queréis para él o ella.
- **Apoyadle**, especialmente en los momentos de mayor desorientación.

La autoestima se resiente.

La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos e influye mucho en nuestra felicidad y satisfacción con la vida. Es normal que, con la llegada de la adolescencia, chicos y chicas pasen por unos momentos en los que su autoestima disminuya. Afortunadamente, todo eso suele ser pasajero, adaptándose poco a poco a su nueva situación.

Es normal que la autoestima de vuestro hijo o hija disminuya durante la adolescencia. Animadle, apoyadle y devolvedle una imagen positiva de sí misma o sí mismo.

¿Por qué baja su autoestima?

- **Cambios en el aspecto físico.** Los comienzos de la adolescencia traen consigo unos cambios en la apariencia física que no siempre serán bien recibidos. El acné, la acumulación de grasa corporal, madurar antes o después que el resto de compañeros y compañeras, no son más que ejemplos de circunstancias que podrán afectar a la autoestima de vuestros hijos e hijas.
- **Escuela.** El paso de primaria a secundaria supondrá que vuestros hijos e hijas tendrán que adaptarse a nuevas compañeras y compañeros, nuevo profesorado, materias más difíciles, etc.
- **Despertar sexual.** Empezarán a mostrar interés por otros chicos y chicas, lo que les podrá generar una cierta inseguridad, ya que a esas edades la mayoría de los y las adolescentes suelen sentirse muy inseguros de su físico y tienden a pensar que no son suficientemente atractivos o atractivas.

Las amistades

Tener buenas amistades es fundamental durante esta etapa. En general, aquellos chicos y chicas que tienen buenas relaciones de amistad suelen mostrarse más seguros y se sienten mejor.

Tal vez penséis que vuestro hijo o hija se deja influir demasiado por sus amistades. Se trata de algo normal a estas edades, pero si tenéis una buena relación con él o

ella, y se sienten queridos y apoyados en casa, se mostrarán menos conformistas con el grupo de iguales, y les resultará más fácil decir “no” cuando no quieran hacer algo que le piden los demás.



En las relaciones de amistad, chicos y chicas comparten sentimientos y emociones, preocupaciones

e inquietudes que no siempre pueden hablar con sus padres y madres.

Algunos consejos

Es bueno que animéis estas relaciones; sin embargo, también es importante que las superviséis y establezcáis ciertas normas. Por ejemplo, podéis acordar determinados horarios para que vuestros hijos e hijas estén con sus amigos y amigas sin que por ello tengan que abandonar sus actividades escolares.

Conoced a los amigos y amigas de vuestros hijos e hijas. No se trata de vigilarlos, sino de hablar con ellos de vez en cuando sobre sus amigos y amigas, y que, en la medida de lo posible, los conozcáis.

Es cierto que las amigas y amigos son muy importantes durante la adolescencia, y que chicas y chicos se dejan influir mucho por ellos. Sin embargo, debéis comprender que esta influencia no siempre tiene que ser negativa. Muchas veces pueden ayudar a que vuestro hijo o hija practique algún deporte o a que obtenga mejores notas.

No olvidéis que seguiréis siendo muy importantes para vuestros hijos e hijas. Aunque seguramente prestarán más atención a sus amistades a la hora de decidir qué ponerse, los sitios a donde ir o la música que escuchar, ante temas más importantes como la carrera, la profesión a elegir o qué hacer ante problemas serios, chicos y chicas seguirán necesitando y teniendo muy en cuenta vuestro apoyo y consejo.

El despertar de la sexualidad

Al inicio de la adolescencia el deseo sexual de vuestros hijos e hijas aumentará. Comenzarán a mostrar interés por sus compañeros o compañeras, se interesarán por imágenes eróticas y muchos descubrirán la masturbación.

Masturbación. Tras el despertar de su sexualidad, la masturbación sirve a chicos y chicas para conocer mejor su cuerpo y experimentar sensaciones placenteras. Sin embargo, a diferencia de lo que ocurre entre los varones, muchas chicas muestran aún muchos

sentimientos de culpa después de masturbarse, ya que entre ellas sigue siendo un tema tabú.

Debéis intentar hablar con naturalidad sobre la masturbación con vuestros hijos e hijas, evitando crearles cualquier sentimiento de culpa y vergüenza. También debéis tener en cuenta que algunos chicos o chicas optarán por no masturbarse.

Relaciones sexuales. A lo largo de las últimas décadas, los cambios propios de la adolescencia se han ido adelantando, por lo que no es raro que los chicos y chicas se inicien antes en la actividad sexual.

A veces, por vergüenza o por falta de confianza, los chicos y chicas intentan buscar respuestas sólo a través de los amigos, llegando en muchas ocasiones a tener ideas equivocadas sobre temas importantes (como por ejemplo la validez de la “marcha atrás” como método para evitar embarazos). Ante esto, mantened con vuestros hijos e hijas un buen clima de confianza para que se sientan libres de preguntaros cualquier duda que les surja en torno a este tema.

Hablando de sexualidad

- **No lo dejéis para más adelante.** *Cuanto antes empecéis a hablar del tema, mucho mejor. Poco a poco, os iréis acostumbrando a tratarlo con naturalidad, y cuando llegue la adolescencia será un asunto más de vuestras conversaciones.*
- **No tratéis de decirlo todo en una única charla o conversación.** *Resulta mucho más natural y gratificante incluir la sexualidad como un tema más de vuestras conversaciones cotidianas. Podéis aprovechar diversas situaciones como una película, una serie de televisión, una noticia, alguna anécdota, para hablar de diversos aspectos de la sexualidad como la masturbación, los métodos anticonceptivos, la homosexualidad, etc.*
- **Respetad la vida privada de vuestro hijo o hija.** *Si os hace alguna confidencia por su propia iniciativa, estupendo. Pero no forcéis a que lo haga, porque puede que se sienta muy incómodo o incómoda hablando con vosotros de asuntos que consideran privados.*
- **No invadáis su intimidad.** *Es muy importante que respetéis la privacidad de su habitación, llamando siempre a la puerta antes de entrar, no mirando sus cartas, su diario, sus e-mails o sus mensajes en el móvil.*

Cuando se sienten atraídos por chicos o chicas de su mismo sexo.

Durante estos años, algunos chicos y chicas empezarán a notar con preocupación que se sienten atraídos sexualmente por personas de su mismo sexo. Aunque en la mayoría de los casos se trata de algo pasajero que irá desapareciendo a lo largo de la adolescencia, en algunos casos llegarán a definir una orientación homosexual.

Algunos chicos y chicas que empiecen a sentir deseos homosexuales lo pasarán mal, por los siguientes motivos:

La mayoría de chicos o chicas esperan sentirse atraídos por alguien del otro sexo. Cuando desean o se enamoran de alguien de su mismo sexo se sentirán muy desorientados.

Vivimos en una sociedad que muestra muchos prejuicios homófonos y desprecio al homosexual.

Muchos adolescentes con orientación homosexual no sabrán cómo actuar para iniciar una relación de pareja, ¿qué tengo que hacer?, ¿cómo se lo digo?

Madres y padres ante la homosexualidad.

Mostraos tolerantes ante la homosexualidad, considerándola una opción personal tan válida como otra.

Evitad todo tipo de comentarios y actitudes despectivas sobre las personas homosexuales, porque podrían causar mucho daño a vuestro hijo o hija en caso de que se sintiese atraído por personas de su mismo sexo.

Habladle con naturalidad, dejando claro que el cariño y orgullo que podáis sentir hacia él o ella no cambiará, sea cual sea su orientación sexual. De este modo contribuiréis a su felicidad y a mejorar su autoestima.

Recordad

Es importante que vuestros hijos e hijas se adapten a los cambios físicos de la pubertad. Para ello, intentad entender sus miedos y preocupaciones, tomando estos cambios con naturalidad y nunca haciendo bromas sobre su aspecto físico.

Os sentiréis desconcertados por sus bruscos cambios de humor. Sed comprensivos y entended que estos cambios forman parte del proceso de convertirse en una persona adulta.

No os precipitéis. Aunque en muchas ocasiones os resulte difícil, procurad reaccionar con tranquilidad y sin perder los nervios. Las reacciones muy emocionales y subidas de tono no harán otra cosa que empeorar la situación.

Es normal que os preocupéis si veis que vuestro hijo o hija presenta muchas dudas e inseguridades de cara a definirse sobre asuntos políticos, ideológicos y profesionales. Se trata de un proceso natural por el que pasan la mayoría de chicos y chicas, y que les ayudará a madurar y a construir una identidad propia. No les presionéis y prestadles vuestro apoyo y orientación.

La autoestima suele descender durante la adolescencia. Podéis ayudar a vuestros hijos e hijas haciéndoles ver lo mucho que los queréis y lo mucho que valen. Veréis cómo poco a poco irán recuperando la confianza.

Las relaciones con los amigos y amigas son muy importantes durante la adolescencia, ya que aquellos y aquellas adolescentes que tienen buenas relaciones de amistad se muestran más seguros y satisfechos. Animad a vuestros hijos e hijas a que tengan amistades, supervisad estas relaciones, y apoyadles para que no tengan que buscar fuera el afecto que no encuentran en casa.

El deseo sexual suele aumentar durante la adolescencia, por lo que es frecuente que chicos y chicas experimenten con la sexualidad. Es importante que mostréis una actitud natural y abierta; de esta manera, vuestro hijo o hija vivirá su sexualidad de forma natural y sin culpabilidad.

Aunque os resulte difícil, debéis hablar de sexualidad con vuestros hijos e hijas. Podéis considerarlo un tema más de conversación que puede surgir mientras estéis viendo la televisión o en cualquier otra situación.

Mostraos tolerantes ante las personas homosexuales. Evitad todo tipo de comentarios y actitudes despectivas.