

Desarrollo y comportamiento saludable en adolescentes



A continuación se detallan los cambios en el desarrollo que su hijo podría experimentar para los 17 años de edad. Consulte al médico de su hijo adolescente en su próximo control pediátrico de rutina si tiene dudas o inquietudes sobre el desarrollo o el comportamiento de su hijo.

Cambios sociales y emocionales

- Tiene más interés en relaciones románticas y sexualidad.
- Tiene menos conflictos con los padres.
- Demuestra más independencia de los padres.
- Tiene una mayor capacidad para preocuparse y compartir y para desarrollar relaciones más íntimas.
- Pasa menos tiempo con los padres y más con los amigos.

- Puede sentir una gran tristeza o depresión, que puede llevar a malas calificaciones en la escuela, uso de drogas o alcohol, sexo inseguro y otros problemas.

Cambios en el pensamiento y el aprendizaje

- Desarrolla hábitos de trabajo más sólidos.
- Demuestra más inquietudes en cuanto a los planes de estudio y trabajo para el futuro.
- Puede argumentar mejor sus propias elecciones, inclusive qué está bien y qué está mal.

Formas saludables de ayudar a su hijo adolescente a aprender y crecer

Desarrollo

- Pase tiempo con su hijo adolescente haciendo cosas que disfrutan juntos. Hable sobre sus amigos, los logros y las dificultades. Si le preocupa que su hijo sienta tristeza, depresión, nervios, ira, irritabilidad o desesperanza, hable con su médico.
- Elogie sus esfuerzos y sus logros. Aprenda formas de elogiar y promover que su hijo hable en forma positiva consigo mismo, para desarrollar su autoestima. *Escanee el código QR del lado 2.*
- Ayude a su hijo adolescente a aprender a usar el buen juicio. Cuando surja un problema, anímelo a desarrollar soluciones saludables y póngase a disposición para ofrecer consejos y apoyo.
- Respete sus opiniones y tenga en cuenta lo que piensa y lo que siente. Muéstrelle que está prestando atención.
- Apóyelo en la búsqueda de actividades que le interesen. Anímelo a trabajar como voluntario en la comunidad y a participar en actividades escolares como deportes, arte, música y otros clubes.

- Conozca a los amigos de su hijo y a sus familias. Sepa qué está haciendo y si hay un adulto responsable presente. Hable con su hijo adolescente sobre cuándo llamarlo, dónde puede encontrarlo y la hora de regreso a casa.

Comportamiento

- Cuando haya algún conflicto, sea claro sobre los objetivos y expectativas (demostrar respeto, mantener buenas calificaciones, ayudar con las tareas del hogar), pero permita que su hijo adolescente opine sobre cómo alcanzar esos objetivos (por ejemplo, cuándo o cómo estudiar o limpiar).
- Tenga conversaciones honestas y directas con su hijo sobre beber, fumar, las drogas y el sexo (incluidos los mensajes de texto sexuales, o sexting). Haga un plan para las situaciones difíciles y hable sobre qué hacer, por ejemplo, si su hijo se siente presionado a usar drogas, tener sexo, o si le ofrece un viaje alguien que bebió alcohol. Obtenga consejos útiles y adecuados para la edad. *Escanee el código QR del lado 2.*

Hábitos saludables

- Anime a su hijo adolescente a consumir comidas saludables, bien balanceadas y dormir lo suficiente. Fomente que haga al menos 1 hora de ejercicio cada día. Dé un buen ejemplo haciendo buenas elecciones para usted mismo y considere usar el ejercicio como actividad para hacer juntos.
- Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.

Consumo de drogas y alcohol

- Los adolescentes tienen una enorme cantidad de factores de estrés en la vida, incluidos las tareas escolares, los deportes, otras actividades extracurriculares y trabajos de tiempo parcial. Para algunos, consumir alcohol y drogas puede ser una forma de lidiar con el estrés, encajar con sus compañeros, sentirse mayor o satisfacer su curiosidad. Lea cómo prevenir el consumo de drogas y alcohol en adolescentes. *Escanee el código QR.*

Vaporizadores y cigarrillos electrónicos

- Usar vaporizadores es peligroso, altamente adictivo y nocivo para la salud y el desarrollo cerebral de los adolescentes. Aprenda cómo hablar con su hijo sobre los efectos nocivos de usar vaporizadores de un toxicólogo clínico de Cincinnati Children's. *Escanee el código QR.*

Prevención del suicidio

- Hable con su hijo adolescente sobre sus inquietudes y preste atención a cualquier cambio en su comportamiento. Si parece estar triste o deprimido, pregúntele si tiene pensamientos suicidas. Preguntar sobre los pensamientos suicidas no hará que su hijo adolescente los tenga. En lugar de ello, le mostrará que usted se preocupa

por cómo se siente. Aprenda cuáles son los signos de advertencia del suicidio y las formas de obtener ayuda. *Escanee el código QR.*

Hostigamiento (bullying) y seguridad digital

- Mantener a los adolescentes seguros en línea requiere una combinación de monitoreo y enseñanza. Aprenda formas proactivas de monitorear el uso de redes sociales de su hijo e ideas para enseñarle el comportamiento adecuado en línea. *Escanee el código QR.*

Seguridad en el vehículo

- Todos deben usar un cinturón de seguridad de hombro y falda. Sea claro con respecto a las expectativas cuando su hijo adolescente conduzca. Las distracciones pueden ser mortales. Limite la cantidad de amigos que pueden viajar en el auto y sea claro sobre los peligros de conducir distraído, especialmente enviando mensajes de texto.

Encuentre más consejos útiles y saludables para su familia:

Blog de Cincinnati Children's

Visite: blog.cincinnatichildrens.org (solo disponible en inglés)

Podcast Jóvenes y Saludables (Young & Healthy)

Puede escucharlo en:



(solo disponible en inglés)

Esta es información de apoyo para su visita médica. No sustituye el asesoramiento de su pediatra.

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) | *Bright Futures: Lineamientos para la supervisión de la salud de los bebés, niños y adolescentes, 4.a edición* | Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics)

KN1888, 06/23 BRV901907

