

# Consejos de crianza positiva para el desarrollo

## Adolescentes (15 a 17 años)

### Indicadores del desarrollo

Esta es una época de 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 habrán alcanzado su madurez física y habrán llegado al final de la pubertad. Los varones todavía podrían estar desarrollándose físicamente durante esta época. A los adolescentes puede preocuparles el peso, el tamaño o la forma de su cuerpo. Los trastornos de la alimentación también pueden ser comunes, especialmente entre las niñas. Durante esta época, los adolescentes están desarrollando sus propias opiniones y su personalidad. Las relaciones con los amigos todavía son importantes, pero también irán adquiriendo otros intereses a medida que establezcan 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 muchos de ellos se irán de la casa una vez que terminen la escuela secundaria superior (high school).

Estos son algunos aspectos del desarrollo de los adolescentes:

### Cambios emocionales y sociales

Los niños a esta edad:

- Se interesan más por las personas del sexo opuesto.
- Tienen menos conflictos con los padres.
- Muestran más independencia de los padres.
- Tienen una mayor capacidad para mostrar afecto y compartir, y de desarrollar relaciones más íntimas.
- Pasan menos tiempo con sus padres y más con los amigos.
- La tristeza o la depresión pueden afectar su rendimiento escolar y hacer que consuman alcohol y drogas, tengan relaciones sexuales sin protección y enfrenten otros problemas.



### Razonamiento y aprendizaje

Los niños a esta edad:

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

## Consejos de crianza positiva de los hijos

Estas son algunas cosas como padre, puede hacer para ayudar a su hijo en esta etapa:

- Hable con su hijo acerca de sus preocupaciones y preste atención a cualquier cambio en su comportamiento. Pregúntele si ha tenido pensamientos suicidas, especialmente si parece triste o deprimido. Hacer preguntas sobre el suicidio no le meterá a su hijo este tipo de ideas en la cabeza, pero sí le hará saber que a usted le importa lo que siente. Busque ayuda profesional si es necesario.
- Demuestre interés en las actividades y pasatiempos escolares y extracurriculares de su hijo, y anímelo a participar en actividades relacionadas con deportes, música, teatro y arte.
- Anímelo a que haga actividades como voluntario y a que se involucre en actividades cívicas de la comunidad.
- Elógielo, y celebre sus logros y esfuerzos.
- Demuéstrele afecto. Pasen tiempo juntos haciendo cosas que disfruten.
- Respete la opinión de su hijo. Escúchelo sin restar importancia a sus inquietudes.

- Anímelo a que busque soluciones a problemas o conflictos. Ayúdelo a saber cómo tomar buenas decisiones. Cree oportunidades para que use su propio criterio, y muéstrelle que puede contar con su consejo y apoyo.
- Si su hijo usa Internet para entretenerse con juegos, salas de chat y mensajes instantáneos, anímelo a tomar buenas decisiones acerca de lo que postea y la cantidad de tiempo que pasa en 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 ayúdelo a pensar en cómo enfrentar situaciones difíciles o incómodas. Hablen de lo que puede hacer si está en un grupo y alguien consume drogas, si lo presionan para tener relaciones sexuales o si alguien que ha estado bebiendo alcohol le ofrece llevarlo en su auto.
- Respete la necesidad de privacidad de su hijo.
- Aliéntelo a que duerma lo necesario, a que haga suficiente ejercicio, y a que se alimente de forma saludable y equilibrada.

## La seguridad es lo primero

Usted tiene un papel importante en la seguridad de su hijo, sin importar la edad que tenga. Estas son algunas formas para ayudar a proteger a su hijo:

- Hable con él sobre los riesgos de manejar un vehículo y las medidas de precaución que debe tomar. Usted puede guiarlo por la dirección correcta. En la campaña “Los padres son la clave(<http://www.cdc.gov/parentsarethekey/index-esp.html>)” encontrará información en línea con consejos que pueden ser útiles. Los accidentes automovilísticos son la causa más común de muerte por lesión no intencional entre los adolescentes y, sin embargo, pocos toman medidas para reducir sus riesgos.
- Recuérdele a su hijo que use casco de seguridad cuando ande en bicicleta, en motocicleta 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.
- 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 sentimientos. Escuche lo que tiene que decir, y responda a sus preguntas de manera honesta y directa.
- Explíquele la importancia de escoger amigos que no actúen de forma peligrosa o perjudicial.
- Esté al tanto de dónde está su hijo y si habrá adultos responsables presentes en ese lugar. Pónganse de acuerdo sobre cuándo lo debe llamar, dónde puede encontrarlo y a qué hora espera que regrese a su casa.

## Cuerpos saludables

- Aliente a su hijo a que duerma lo necesario, a que realice actividades físicas, y a que se alimente en forma saludable y equilibrada. Asegúrese de que su hijo realice por lo menos una hora de actividad física al día.
- No coloque televisores en la habitación de su hijo.
- Aliéntelo 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.