

Consejos de crianza positiva para el desarrollo

Adolescentes jóvenes (12 a 14 años)

Indicadores del desarrollo

Esta etapa está marcada por muchos cambios físicos, mentales, emocionales y sociales. Al inicio de la pubertad se presentan cambios hormonales. En la mayoría de los varones, comienza a aparecer el vello púbico y facial, y su voz se vuelve más grave. En las niñas, aparece el vello púbico, les crecen los senos y les llega la menstruación. Estos cambios y la manera en que los demás los perciben podrían ser factores de preocupación para ellos. También es un periodo en el cual los adolescentes podrían enfrentarse a la presión que ejercen sus amigos para que consuman alcohol, tabaco y drogas, o para que tengan relaciones sexuales. Otros desafíos de esta etapa pueden ser los trastornos de la alimentación, la depresión y los problemas familiares. A esta edad, los adolescentes toman más decisiones por su cuenta en relación con sus amigos, los deportes, los estudios y la escuela. Se vuelven más independientes, con personalidad e intereses propios, aunque los padres todavía son muy importantes

Estos son algunos aspectos del desarrollo de los adolescentes jóvenes:

Cambios emocionales y sociales

Los niños a esta edad podrían:

- Preocuparse más por su imagen física, la manera en que se ven y la ropa.
- Enfocarse en sí mismos; pasar por periodos de muchas expectativas y falta de confianza.
- Tener más cambios de humor.
- Interesarse y dejarse influir más por los chicos de su edad.
- Demostrar menos afecto hacia los padres; puede que en ocasiones se muestren groseros o con mal genio.
- Sentirse estresados debido al trabajo escolar más exigente.
- Presentar problemas alimentarios.
- Sentir mucha tristeza o depresión, que 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:

- Hacen razonamientos más complejos.
- Verbalizan mejor sus sentimientos.
- Desarrollan una noción más clara de 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:

- Sea honesto y directo con su hijo cuando le hable de temas delicados como las drogas, el alcohol, el hábito de fumar y las relaciones sexuales.
- Conozca a los amigos de su hijo.
- Muestre interés en las actividades escolares de su hijo.
- Ayúdelo a tomar decisiones saludables y anímelo a tomar sus propias decisiones.

- Respete las opiniones de su hijo, y tenga en cuenta sus ideas y sentimientos. Es importante que sepa que usted lo escucha.
- Cuando surjan conflictos, sea claro en cuanto a metas y expectativas (como obtener buenas calificaciones, mantener las cosas limpias y mostrar respeto), pero deje que su hijo le diga cómo se propone alcanzar las metas (como cuándo y dónde va a estudiar o limpiar).

La seguridad de los hijos es lo primero

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

- Asegúrese de que su hijo sepa la importancia de usar el cinturón de seguridad. Los accidentes automovilísticos son la principal causa de muerte entre adolescentes de 12 a 14 años de edad.
- Aliente a su hijo a usar un casco para andar en bicicleta, en patineta o en patines; al andar en motocicleta, trineo o un vehículo todoterreno; o para practicar deportes de contacto. También ocurren con frecuencia lesiones provocadas por actividades deportivas y de otra índole.
- 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 sobre estos temas, y comparta con él sus ideas y sentimientos. Escuche lo que tiene que decir, y responda a sus preguntas de manera honesta y directa.
- Hable con su hijo sobre la importancia de tener amigos a quienes les interesen las actividades positivas. Anímelo a evitar a los pares que lo presionen a tomar decisiones peligrosas.
- Esté al tanto de dónde está su hijo y si habrá adultos 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.
- Establezca reglas claras para cuando su hijo esté solo en casa. Háblele de temas como traer a sus amigos a la casa, cómo manejar situaciones peligrosas (emergencias, incendios, drogas, relaciones sexuales, etc.), de sus tareas escolares y de las tareas domésticas que puede realizar.

Cuerpos Saludables

- Anime a su hijo adolescente a que realice actividad física. Puede entrar en un equipo o practicar un deporte individual. Las tareas domésticas como cortar el césped, sacar el perro a pasear y lavar el automóvil también sirven para que se mantenga activo.
- La hora de la comida es muy importante para las familias. 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.
- Limite el tiempo que su hijo pasa frente a pantallas a no más de 1 o 2 horas al día de programas adecuados, ya sea en casa, en la escuela o en los centros para cuidado después de la escuela.