

Desarrollo y comportamiento saludable de los preadolescentes y adolescentes



A continuación se detallan los cambios en el desarrollo que su hijo podría experimentar entre los 12 y los 14 años de edad. Consulte al médico de su hijo 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 capacidad para valorar y comprender las diferencias únicas entre las personas.
- Demuestra más preocupación por los sentimientos de los demás.
- Puede importarle más cómo se ve.
- Desarrolla una mayor capacidad para formar relaciones más fuertes con adultos ajenos a su familia, que pueden actuar como mentores.
- Aprende a interpretar indicios no verbales.

- Tiene cambios de humor frecuentes.
- Puede verse influido por sus amigos.
- Puede estresarse con las tareas escolares más difíciles.

Cambios en el pensamiento y el aprendizaje

- Tiene más capacidad para el pensamiento complejo.
- Puede expresar sus emociones mejor a través del habla.
- Desarrolla un mayor sentido de lo que está bien y lo que está mal.

Formas saludables de ayudar a su hijo a aprender y crecer

Desarrollo

- Pase tiempo con su hijo 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.
- Elógielo cuando haya hecho algo bien, en lugar de felicitarlo por cómo se ve. 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.
- Dé más oportunidades a su hijo para tomar decisiones, mientras lo anima a hacer elecciones saludables en cuanto a la nutrición, hábitos de sueño, actividad física, grupos de amigos, higiene adecuada y otras áreas de la salud física, mental y el bienestar.
- Respete sus opiniones y tenga en cuenta lo que piensa y lo que siente. Muéstrole que está prestando atención.
- Ayude a su hijo a descubrir actividades interesantes, además de las tareas escolares.
- Conozca a los amigos de su hijo y a sus familias. Involúcrese en su vida y sepa dónde está, con quién y qué está haciendo.
- Hable con su hijo sobre las formas en que su cuerpo cambia física y emocionalmente durante la pubertad.

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 opine sobre cómo alcanzar esos objetivos (por ejemplo, cuándo o cómo estudiar o limpiar).
- Use disciplina para enseñarle, no para castigarlo o hacerlo sentir mal consigo mismo.
- Enséñele a respetar a los demás. Ayúdelo a manejar los conflictos o los sentimientos -como la ira o el miedo- de formas saludables y no violentas.
- Tenga conversaciones honestas y directas con su hijo sobre beber, fumar, las drogas y el sexo (incluidos los mensajes de texto sexuales, o sexting). Obtenga consejos útiles y adecuados para la edad.
Escanee el código QR del lado 2.

Escuela

- Elogie a su hijo por esforzarse en la escuela. Busque formas de involucrarse, como asistir a eventos escolares y conocer a sus maestros. Anímelo a participar en clubes escolares, equipos deportivos u oportunidades de voluntariado.
- Hable con su hijo sobre ser responsable por sus tareas escolares. Fomente que lea a diario.

Hábitos saludables

- Juntos, como familia, consuman comidas saludables que incluyan alimentos de todos los grupos básicos. Incluya al menos 3 porciones de calcio (lácteos de bajo contenido graso o descremados) y 5 porciones de frutas y verduras al día. Limite los alimentos con azúcar, muy salados y con pocos nutrientes.
- Su hijo debe cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental una vez al día. Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.
- Fomente que haga al menos 1 hora de actividad física cada día.

Uso de medios digitales

- Considere crear un plan de medios para la familia, que establezca las reglas para el uso de los medios y un equilibrio entre el tiempo en pantalla y otras actividades familiares, incluido el ejercicio físico. Aprenda cómo lograr un equilibrio saludable. *Escanee el código QR.*

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 niños. 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

- Según la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness) el suicidio es la principal causa de muerte en personas de 10–34 años de edad. Un psiquiatra de niños y adolescentes de Cincinnati Children's describe cómo hablar con su hijo sobre el suicidio y cuándo buscar ayuda. *Escanee el código QR.*

Hostigamiento (bullying) y seguridad digital

- Mantener a los niños 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

- Su hijo debe viajar en el asiento trasero (al menos hasta los 13 años de edad) y usar un asiento elevador hasta que alcance los 4 pies y 9 pulgadas de altura. Todos deben usar un cinturón de seguridad de hombro y falda.

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)

KN1887_06/23 BRV901907