



La **pubertad** es un tiempo entre la niñez y la edad adulta durante el cual los cuerpos de las muchachas y los muchachos cambian rápidamente a medida que se convierten en mujeres y hombres jóvenes

Es un tiempo en el que los jóvenes quieren más independencia y privacidad. Sus relaciones con amigos y familiares frecuentemente cambian. Puede ser que se enamoren, empiecen a tener citas, experimenten sentimientos sexuales, se enfrenten con la presión de los amigos y comiencen a preocuparse por su apariencia física y la autoestima.

### **ALIMENTACIÓN**

- Enséñele a su hijo a elegir alimentos saludables; sea usted un buen ejemplo de hábitos alimentarios. Hacer la mayoría de las comidas en familia.
- La alimentación debe ser variada y equilibrada. El desayuno debe ser una comida importante, sano.
- Anímele a tomar muchas frutas y vegetales, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa y carnes magras.
- Limite los dulces, los "chips" y las bebidas con azúcar. Limite el consumo de alimentos preparados, salados en exceso y del tipo de patatas fritas tipo "chips", bollería industrial y otros alimentos con muchas calorías y escaso valor nutritivo.
- Consultar con su pediatra si cree que su hijo o hija muestra conductas inusuales relacionadas con su alimentación; o si, por cualquier motivo, la actitud de su hijo/a en lo relativo a las comidas le resulta, por alguna razón, motivo de preocupación.

### **HIGIENE y SALUD BUCODENTAL**

- Enséñele a su hijo hábitos saludables y sirva de modelo para ellos.
- Ducha diaria y uso adecuado de la ropa y productos de uso personal con criterios higiénicos (desodorante, champú, zapatos adecuados, etc.). Cepillarse los dientes al menos dos veces al día y sobre todo al acostarse.
- Utilice el Programa de Asistencia Dental Infantil y revise el estado de salud bucodental de su hijo.

### **SUEÑO. EJERCICIO FISICO Y DEPORTE**

- Debe favorecer un horario regular y al menos 8 horas de sueño.
- Alentar la actividad física; se recomiendan todos los deportes de pelota.

### **HÁBITOS SALUDABLES**

- Anime a su hijo para que haga ejercicio físico con regularidad.
- No fume; en cualquier caso, evite fumar en casa o en su presencia.
- Ofrézcale consejo e información sobre los efectos nocivos del alcohol, tabaco y otras drogas.
- Promueva hábitos posturales adecuados: caminando, al sentarse, durmiendo, durante el descanso. Distribución de cargas. Uso correcto de la cartera o mochila escolar.



### **PREVENCIÓN DE ACCIDENTES**

- Indicar normas de seguridad en el hogar, cómo conectar y desconectar el gas, electrodomésticos, electricidad, etc.
- Usar protector solar y casco cuando anda en bicicleta. Aprender a nadar si no sabe.
- Información sobre deportes de riesgo.
- Recordar consejo sobre exposición solar.
- Normas de seguridad vial. Uso del cinturón de seguridad.

### **PROMOCIÓN DEL DESARROLLO Y AFECTIVIDAD.**

- Estimular a la lectura y sus aficiones. Pasar tiempo en familia y participe en actividades junto a su hijo/a. Alentar las buenas relaciones entre hermanos.
- Motivarle para que se haga responsable de sí mismo y de sus cosas, ya sea ordenando sus juguetes, su ropa, su cuarto y ayudando a la familia en diversas tareas del hogar. Determine los quehaceres del hogar que podrían ser apropiados para su hijo.
- Darle normas fijas razonables para el uso de la televisión, música, video, ordenador .
- Establecer límites claros para el comportamiento del niño y las consecuencias de su comportamiento. Reglas de la familia para la hora de acostarse, tareas, quehaceres
- Conocer a los amigos de su hijo y sus familias.
- Promover interacción/ amistades por equipo o actividades del grupo. También, alentar interacciones positivas con maestros y otros adultos.
- Contribuya a elevar su autoestima con afecto y alabanzas; y ofrezca mensajes positivos sobre la imagen corporal.

### **EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD**

- Anticipe información a su hijo/a sobre cambios fisiológicos corporales
- Prepare al chico/a para el desarrollo sexual, menstruación, sueños mojados; ....
- Tratar de responder siempre de manera adecuada a las preguntas sobre la sexualidad. Usar libros apropiados para la edad.
- Comentar la información que reciben en la escuela sobre sexualidad.

### **VACUNAS**

- Comprobación del correcto estado vacunal según calendario vigente.
- Recordar que a los 13-14 años debe ponerse vacuna de hepatitis (si no la tiene puesta anteriormente) y tétanos.

**PRÓXIMO CONTROL: A LOS 13-14 AÑOS.**

