



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**

- Hacer 3 comidas al día, destacando la importancia de desayunar bien.
- Seleccionar comidas saludables: tomar muchas frutas y vegetales, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa y carnes magras.
- Limitar el consumo de dulces, los "chips" y las bebidas con azúcar; también, 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**

- Mantener una buena higiene personal.
- Cepillarse los dientes al menos dos veces al día y sobre todo al acostarse. Uso de hilo dental.

### **SUEÑO. EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE**

- Dormir suficientemente, al menos 8 horas de sueño.
- Alentar la actividad física; es bueno hacerlo con regularidad, al menos 3 veces por semana. Son recomendables todos los deportes de pelota/equipo.

### **HÁBITOS SALUDABLES**

- No fume; en cualquier caso, evite fumar en casa o en su presencia.
- Ofrezcale a ellos consejo e información sobre los efectos nocivos del alcohol, tabaco y otras drogas. Deben conocer el peligro que supone el uso de cualquier droga a producir dependencia o "enganche" y tolerancia (necesidad de consumir cada vez mayores dosis). Pero, también, en relación con aspectos estéticos (como oscurecimiento de los dientes o mal aliento), económicos y bajo rendimiento deportivo.

### **PREVENCIÓN DE ACCIDENTES**

- Utilice cinturones de seguridad en el coche, cascos cuando monte en bicicleta o moto, equipos deportivos de protección y una loción que proteja del sol.
- Obtenga ayuda si abusan o han abusado de usted física o sexualmente o si teme que está en peligro.

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

- Pase tiempo con sus hijos adolescentes, hasta con sus adolescentes mayores.



- Mantenga una comunicación abierta y cómoda.
- Los padres siguen siendo modelo; déles buen ejemplo. Muestre costumbres saludables para comer apropiadamente, hacer ejercicio, usar cinturones de seguridad y no fumar.
- Establezca reglas familiares, con límites y consecuencias claras por no cumplir con las reglas. Incluya al adolescente en el establecimiento de las expectativas y las normas. Algunas no se deben negociar.
- Fomente la responsabilidad, la independencia y el trabajo para lograr metas.
- Permita que los adolescentes tomen decisiones que sean apropiadas para su edad.
- Darle normas fijas razonables para el uso de la televisión, música, video, ordenador .
- Conocer a los amigos de su hijo y las actividades que realizan.
- Hábleles sobre las formas de resolver los problemas sin violencia. Desarrolle habilidades en la resolución de los conflictos, la negociación y en el control de su ira de manera constructiva.
- Concéntrese en fomentar un comportamiento positivo con críticas constructivas y alabanzas en vez de sólo regañarlos. Enorgullézcase de sus hijos adolescentes.

### **EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD**

- Usted es el educador principal de su hijo/a respecto a la sexualidad. Él/ella desea hablar con usted acerca de la sexualidad y escuchar sus valores.
- Trate de encontrar "oportunidades para enseñar". Utilice programas de televisión, incluso si cree que transmiten un mensaje equivocado. Diga algo así: "Pienso que el programa transmitió un mensaje equivocado. Permíteme decirte lo que pienso".
- Recuerde que es normal sentirse incómodo; en general, es difícil hablar acerca de temas sexuales. Relájese y dígame a su hijo/a que le va a hablar porque le ama y quiere ayudarlo/a.
- No espere hasta que su hijo/a le haga preguntas a usted. Muchos chicos nunca preguntan. Usted necesita decidir lo que a usted le importa que él/ella sepa y luego decírselo antes de que ocurra una crisis.
- Trate de ser alguien a quien es fácil de hacer preguntas. Responda a una pregunta con "Me alegra que me hagas esta pregunta". Esto enseñará a su hijo/a a recurrir a usted cuando tenga otras preguntas.
- Sea consciente de la pregunta que hay "detrás de la pregunta". Por ejemplo, la pregunta implícita "¿soy normal?", a menudo oculta otras acerca del desarrollo sexual, los pensamientos sexuales y los sentimientos sexuales. Dé seguridad a su hijo o hija siempre que pueda.
- Escuche, escuche, escuche. Pregúntele por qué quiere saber y qué es lo que ya sabe. Esto puede ayudarlo a usted a preparar su respuesta.
- Recuerde que la información sola no es suficiente. Comparta sus sentimientos, valores y creencias. Coménteles a su hijo/a la razón por la que piensa de esa manera.
- Hable acerca de los placeres de la sexualidad. Dígame a su hijo/a que las relaciones amorosas son la mejor parte de la vida y que la intimidad es una parte maravillosa de la vida adulta.
- Recuerde que está diciendo a su hijo/a que a usted le importan su felicidad y bienestar. Usted también está compartiendo sus valores. Éste es uno de los verdaderos placeres de ser padre/madre.
- Los adolescentes que tienen relaciones románticas, pueden expresar sus sentimientos sin realizar el acto sexual. Las personas tienen que respetar los límites sexuales establecidos por sus parejas.
- Hay muchas maneras de dar y recibir placer sexual sin realizar el acto sexual.
- En aquellos adolescentes que están pensando en tener una relación sexual incluyendo coito, debieran hablar sobre su decisión, anticonceptivos y prevención de enfermedades, con sus padres u otros adultos de confianza.
- Comentar la información que reciben en la escuela.
- Comentar con los hijos, que existen Centros de orientación y planificación familiar que informan, asesoran y tratan problemas y dudas relacionados con la sexualidad.

### **VACUNAS**

- Comprobación del correcto estado vacunal según calendario vigente.



**INFORMAR SOBRE EL PASO A MEDICINA FAMILIAR.**