



## Educación de los hijos

Los cambios naturales por los que pasan los hijos durante la adolescencia pueden ser difíciles para ellos y también para los padres. Su amor y orientación durante este período puede ayudarlos a tomar buenas decisiones.

A continuación se presentan algunas sugerencias útiles para los padres de adolescentes:

- Es normal que los adolescentes quieran más independencia. Acepte que es posible que su hijo adolescente esté menos dispuesto a participar en algunas actividades familiares y que comience a desafiar su autoridad.
- Respete la necesidad de privacidad de su hijo adolescente. Sea franco con su hijo si le preocupa su seguridad.
- Sea flexible. Permita que su hijo adolescente pruebe, explore y se comunique dentro de ciertos límites, pero manténgase firme y sea consistente.
- Establezca normas familiares realistas, dé más responsabilidad a su hijo adolescente a medida que parezca listo para asumirlas. Establezca claramente los límites y las consecuencias de romper las reglas.
- Preste atención a su hijo: le ayudará a que desarrolle confianza en sí mismo. Cuando él o ella deseen hablarle, procure dejar de hacer lo que está haciendo y escúchelos con atención.

- Decida junto con su hijo adolescente qué actividades puede hacer por su cuenta, por ejemplo, quedarse solo en el hogar o salir con amigos que conduzcan.
- Pase tiempo a solas con su hijo adolescente realizando actividades divertidas. Intente tener sentido del humor y felicítelo por las conductas positivas.
- Si tiene problemas para llevarse bien con su hijo adolescente, intente hablar con otros padres de adolescentes o con un consejero.

## Seguridad

Los accidentes, como los accidentes de tránsito relacionados con el alcohol, son una de las principales causas de muerte en la adolescencia. Los padres pueden ayudar a evitar los accidentes dando mensajes claros y consistentes y haciendo cumplir normas básicas de seguridad. Intente siempre dar un buen ejemplo. Sus hijos lo toman a usted como modelo a seguir.

- Ayude a que su hijo adolescente esté seguro mientras conduzca.
  1. Use cinturón de seguridad en el automóvil.
  2. No use el celular (ni llamadas ni mensajes de texto).
  3. Si bebe, no conduzca.
- Lo más seguro es no tener un arma en el hogar. Si tiene un arma, descárguela siempre y guárdela bajo llave.
- Asegúrese de que su hijo adolescente use protectores y un casco que le quede bien cuando utilice bicicletas, patineta, monopatines, patines, patines en línea o al practicar deportes de contacto.
- Hable con su hijo adolescente acerca de los peligros de consumir alcohol o drogas, incluidos los medicamentos de venta con receta. No permita que los menores de edad beban en su hogar. Mantenga las bebidas alcohólicas y los medicamentos de venta con receta fuera de su alcance. Es más probable que los adolescentes que beben y usan drogas corran riesgos peligrosos.

## Ejercicio y alimentación sana

Sirva comidas nutritivas y aliente a su hijo a hacer actividad física regular para ayudarle a

tener un peso saludable y que le vaya bien en la escuela.

- Los adolescentes necesitan hacer 60 minutos de ejercicio todos los días para estar sanos.
- Procure que la hora de la comida en familia sea una prioridad. Los adolescentes que comen con sus familias 5 veces a la semana o más comen mejor y tienen menos problemas de conducta.
- Siempre tenga en su casa frutas y verduras. Los adolescentes necesitan de 5 a 9 porciones (unas 4 tazas) todos los días.
- Limite la cantidad de refrescos, bebidas deportivas, jugos y otras bebidas azucaradas. Una lata tiene la misma cantidad de azúcar y calorías que una barra de dulce.
- Limite el tiempo que pasa frente a una pantalla (televisión, computadora y video juegos) a 1 o 2 horas al día.
- Sírvale 4 tazas de leche con 1% de grasa o sin grasa u otro producto lácteo para ayudar a que su hijo adolescente reciba suficiente calcio. Otras fuentes de calcio son: jugo de naranja enriquecido con calcio, Tums o pastillas masticables de calcio.
- La mayoría de los adolescentes no reciben la suficiente vitamina D y deben tomar suplementos diarios: de 1,000 a 2,000 IU (unidades internacionales) de vitamina D3. Los adolescentes deben tomar una multivitamina diaria con ácido fólico y hierro.

## Cómo hablar sobre la sexualidad

Hable con su hijo adolescente sobre sexualidad, relaciones y responsabilidad. Comparta su punto de vista sobre el sexo y hable sobre las posibles consecuencias emocionales y físicas (como embarazo, enfermedades de transmisión sexual y culpa).

1. **Comience a hablar desde temprana edad.** La práctica hará que las conversaciones sean cada vez más naturales.
2. **Comience las conversaciones.** Aunque le parezca difícil o raro, es posible que su hijo adolescente esté interesado pero sienta vergüenza de preguntar.
3. **Dígale a su hijo adolescente** que siempre está a su disposición para conversar.
4. **Comuníquese sus valores.** Háblele de sus creencias para que pueda usar los valores de usted para desarrollar su propias creencias.

5. **Escuche con atención y procure no juzgar.** Esto reducirá la confusión y le ayudará a comprender qué piensa su hijo en verdad.
6. **Siga hablando.** Los adolescentes que tienen información precisa y saben que pueden recurrir a uno de sus padres con preguntas o inquietudes es menos probable que tengan conductas riesgosas.

**Incluso antes de que su hijo adolescente comience a tener relaciones sexuales, es una buena idea:**

- Analizar las ventajas y desventajas de la abstinencia, el uso de preservativos y los anticonceptivos.
- Hablar sobre la posibilidad de un embarazo no deseado. Si su hijo adolescente tiene relaciones sexuales sin protección, una opción son las píldoras anticonceptivas de emergencia (ECP, por sus siglas en inglés). Las ECP pueden prevenir un embarazo si no se ha utilizado un método anticonceptivo, ECP es más eficaz si se toma dentro de las 72 horas siguientes a la relación sexual.
- Informe a su hijo adolescente acerca de la clamidia, una enfermedad común de transmisión sexual (ETS) que puede provocar infertilidad si no se detecta. Se recomienda realizar pruebas de detección de la clamidia a todas las mujeres sexualmente activas todos los años.

## Escuela

La escuela es una parte muy importante de la vida de los adolescentes. Es importante que los padres participen.

- Dígale a su hijo adolescente por qué cree que la educación es importante.
- Muestre interés en la vida escolar de su hijo y preste atención a las calificaciones y los problemas de asistencia.
- Si hay problemas, colabore con el personal de la escuela y con su hijo para encontrar lo que esté mal.
- Aliente a su hijo adolescente a participar en por lo menos una actividad escolar (como practicar un deporte o ser parte de un grupo de teatro). Puede ayudar a su hijo adolescente a sentirse relacionado.
- Si su hijo adolescente tiene dificultades, busque ayuda adicional o de un tutor.
- Comience a hablar acerca del futuro de

su hijo. Platique acerca de cómo una educación universitaria puede ofrecerle oportunidades.

- Ayude a su hijo adolescente a aprender a manejar el tiempo y el estrés y alíentelo a que duerma de 8 a 9 horas la mayoría de las noches.

## Atención médica para adolescentes

Es importante que los adolescentes hagan visitas regulares de revisión con su médico o enfermera practicante todos los años o cada dos años. Usted puede ayudar a coordinar en internet la atención de su hijo. Si su hijo tiene 17 años o menos, puede inscribirse en “Act for a Family Member” (Actuar en nombre de un familiar) para representar a su hijo. Podrá enviar correos electrónicos al médico de su hijo, hacer citas, surtir recetas y revisar las vacunas necesarias.

A partir de los 13 años, los adolescentes pueden solicitar su propia cuenta en [kp.org](http://kp.org), lo que les permite mayor independencia y privacidad para actuar en relación con su atención de la salud. En la mayoría de los casos, su hijo adolescente necesita su permiso antes de consultar a un médico o a una enfermera practicante. Sin embargo, de acuerdo con la ley de California, a partir de los 12 años, su hijo puede consultar a un médico o a una enfermera practicante sin el permiso de sus padres por los siguientes temas confidenciales:

- Embarazo y anticoncepción
- Enfermedades de transmisión sexual
- Uso de alcohol o drogas
- Problemas personales, escolares o familiares

Los adolescentes también necesitan mantener sus vacunas actualizadas.

- Las leyes de California exigen las vacunas contra la hepatitis B como requisito escolar.
- Su hijo adolescente debe recibir una vacuna de refuerzo como protección contra el tétanos y la tos ferina.
- Si su hijo adolescente entra en la escuela secundaria, en el servicio militar o deja su hogar para ir a estudiar a la universidad y vivir en una residencia estudiantil,

es importante que reciba la vacuna contra la meningitis.

- Todas las preadolescentes deben recibir 3 dosis de la vacuna contra el HPV, que puede ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino. Las adolescentes mayores también pueden beneficiarse con la vacuna y deben consultar con su médico o enfermera practicante para ver si es adecuada para ellas. Es importante recibir las 3 dosis. A partir de los 21 años, es importante que todas las mujeres jóvenes se hagan una prueba de Papanicolaou.

## Más recursos

Suscríbese para recibir nuestros boletines electrónicos *Healthy Teens*. Reciba en su bandeja de entrada información de confianza sobre cómo criar adolescentes saludables de parte de los médicos de Kaiser Permanente. Vaya a la página de internet de su pediatra en [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) (en inglés) y haga clic en “*Healthy Teens Online*” (Boletín electrónico *Healthy Teens* (Adolescentes saludables) para suscribirse).

## Páginas de Internet

- Kaiser Permanente: [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol)
- Kids Health College Page (Página de salud para los hijos en college) [kidshealth.org/teen/index.html](http://kidshealth.org/teen/index.html)
- American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría): [Healthychildren.org](http://Healthychildren.org)
- Children Now: [talkingwithkids.org](http://talkingwithkids.org) (en inglés)

## Libros

- *Teenage Body Book*. McCoy y Wibblesman.
- *Teens in Turmoil*. Maxim y York.
- *Parenting Teens with Love & Logic*. Cline y Fay.
- *How to Talk So Kids Will Listen*. Faber y Mazlish

**Comuníquese** con el Centro o el Departamento de Educación de la Salud de su localidad para obtener información, clases o más recursos.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no recomienda ningún medicamento o producto en particular. Cualquier marca comercial que se mencione es para efectos de identificación solamente.