

SALUD Y BIENESTAR DE LOS ADOLESCENTES

13-18

AÑOS

La adolescencia es una etapa del desarrollo del niño que puede ser emocionante y dura tanto para los padres como para los adolescentes. Es la transición de la infancia a la independencia de la edad adulta. Es normal que experimente oleadas de todos los sentimientos y, a veces, todos a la vez. Momentos de orgullo, incertidumbre y posiblemente sentimientos de fracaso son comunes mientras usted y su hijo navegan por estos años. No está solo. OneWorld está aquí para usted.

FAMILIA

- Pasar tiempo juntos es importante. Busque actividades para hacer juntos que sean del agrado de todos.
- Recuerde que usted es el primer modelo para su hijo.
- Anime a su hijo adolescente a pasar tiempo con la familia aunque no haya una actividad estructurada.
- Intente planificar una comida juntos al menos una o dos veces por semana. Puede ser difícil con las agendas tan ocupadas, pero beneficiará la conexión con su hijo.
- Hable con el equipo clínico y/o de trabajo social de OneWorld si le preocupa su situación vital o alimentaria.



- El cerebro de su hijo no está completamente desarrollado hasta mediados de la veintena, así que aún necesita tu ayuda, sobre todo para ver el panorama general.
- No se olvide de sus dientes. Deben cepillarse dos veces al día, usar hilo dental una vez al día y acudir al dentista cada seis meses.
- Felicite a su hijo por su amabilidad, sus buenas decisiones y sus logros. Dígale que está orgulloso.



DE NIÑO A ADOLESCENTE A ADULTO

- Adyúdale a encontrar actividades que les gusten. Los niños con actividades extraescolares tienen menos probabilidades de meterse en líos.
- Enséñale a retribuir a la comunidad.
- Haga que toda la familia realice una actividad física diaria. Intente hacer al menos una hora al día.
- Evite criticar el aspecto de su hijo.
- Tenga opciones de comida sana en la nevera y la despensa. Trate de no comprar comida basura como patatas fritas y refrescos muy a menudo.
- Los adolescentes necesitan dormir entre ocho y diez horas por noche. Les gusta acostarse tarde y levantarse tarde, es más natural para ellos.



SENTIMIENTOS DE LOS ADOLESCENTES

- Su hijo está pasando por muchas cosas. Ayúdale a afrontar el estrés y los conflictos de forma cariñosa y positiva.
- Dedique tiempo a escuchar a su hijo. Habrá momentos en los que querrá un consejo, pero a veces lo único que necesita es que le escuchen. Que un adulto escuche sus preocupaciones mejorará su estado de ánimo y su nivel de estrés.
- Su hijo adolescente lo ve como un ejemplo de cómo resolver problemas, tomar decisiones y controlar el estrés.
- La escuela puede ser estresante. Ayúdale a superar los problemas de rendimiento escolar y a aprender a defenderse por sí mismos. Los profesores siempre están dispuestos a escuchar a las familias y a reunirse con ellas en relación con sus alumnos.
- Si le preocupa que su hijo esté triste, deprimido, ansioso o enfadado todo el tiempo, pida cita para hablar con su médico. Hable con su hijo sobre cómo se siente. Llame al 988 o llévelo a urgencias si necesita ayuda inmediata.



SALUD Y BIENESTAR DE LOS ADOLESCENTES

13-18

AÑOS

COMPORTAMIENTO

- Conozca a los amigos de su hijo. Es normal que prefieran la compañía de sus amigos a la de su familia.
- Felicítelos por sus buenas decisiones.
- Si te preocupan sus hábitos alimentarios o su imagen corporal, aborda estos temas con mucho cuidado y compasión o habla con un clínico.
- Hábaleles de sus expectativas en torno al tabaco, las drogas, el sexo y otros temas delicados.
- Guarde bajo llave el alcohol y los medicamentos. Mantenga las armas bajo llave y fuera del alcance del adolescente.
- Dígales que nunca conduzcan después de haber tomado ni viajen con alguien que haya tomado. Eso le incluye a usted.

