

LA PUBERTAD

CONSEJOS DE LOS 11 A LOS 14 AÑOS



DESARROLLO FÍSICO

INICIO DE LA PUBERTAD

- A PARTIR DE LOS 8 AÑOS EN NIÑAS
- NO ANTES DE LOS 9 AÑOS EN NIÑOS



AFECTIVIDAD

BUSCAR EL EQUILIBRIO ENTRE:

CAMBIOS-ADAPTACION
AUTONOMÍA-DEPENDENCIA
LÍMITES-PACTOS
AUTOESTIMA-INSEGURIDAD
RESPECTO-"VIGILANCIA"
ESCUCHA-DIALOGO-¡PACIENCIA!



HÁBITOS SALUDABLES

CUIDADOS GENERALES:

HIGIENE CORPORAL Y BUCO-DENTAL
BUENAS RUTINAS DE SUEÑO
ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA
EJERCICIO FÍSICO FRECUENTE Y DIVERTIDO
SUPERVISIÓN DEL USO NUEVAS TICS
OCIO SALUDABLE



PREVENIR MEJOR QUE CURAR

INFORMACIÓN, DIÁLOGO Y SUPERVISIÓN

- TABACO Y ALCOHOL
- DROGAS
- SEXUALIDAD SANA
- NUEVAS TECNOLOGÍAS
- ACCIDENTES
- SALUD MENTAL

