Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Esa etapa difícil. El preadolescente: ¿qué debo hacer? Consejos desde los 11 a los 14 años

EL DESARROLLO NORMAL

¿Cuál es su desarrollo normal: ¡Ha llegado la pubertad!?

- Desde el punto de vista físico, esta edad es la más sana. Casi nunca caen enfermos.
- Por otro lado, es una edad de riesgo. Muchos problemas de su salud futura empezarán ahora (tabaquismo, obesidad, fracaso escolar…)
- En las chicas, lo primero que se desarrolla es el pecho. Al principio puede ser asimétrico. No debe ocurrir antes de los 8 años. Si es así debe consultar a su pediatra. El vello púbico aparece unos 6 meses o más después. El desarrollo completo dura unos 3,5 años en la mayor parte de casos. Siempre puede haber excepciones dentro de lo normal.
- En los chicos, lo primero es el crecimiento testicular. Ocurre entre los 11,5 y 12 años (como término medio). Si aparece antes de los 9 años, consultar. El vello púbico suele aparecer 6 meses después. Hacia los 16-17 años ya tendrá genitales de adulto.
- La menarquia (primera regla) suele ser unos dos años después de la aparición del vello en pubis y de los senos. Es normal entre los 10 y los 15 años.
- La maduración en las niñas ocurre 1,5 a 2 años antes que en los niños.
- En esta etapa se produce el "estirón puberal". En las niñas el punto máximo es alrededor de los 12 años. En los niños el pico es más tardío. Su punto máximo es sobre los 14 años. Éste dependerá de factores familiares (padres altos o bajos) y hormonales, entre otros.
- También cambia su composición corporal (grasa y musculatura)
- Las "poluciones nocturnas" marcan el inicio de la pubertad en los chicos. Lo normal es entre los 13 y 17 años, como media sobre los 14.5 años. Coinciden con el pico máximo de crecimiento.
- A medida que crece el pene, también va cambiando la voz de los chicos.

HIGIENE Y PUERICULTURA

Mantener unos cuidados generales es fundamental

- Se debe seguir con unos buenos hábitos de higiene, como la ducha diaria o el lavado de manos antes de las comidas o después del uso del WC.
- A veces a esta edad hay que estar más pendiente puesto que algunos chicos/as se preocupan menos de su aseo personal. No hay que preocuparse. Habitualmente es temporal. Aun así, es bueno insistir en seguir con las

buenas costumbres.

- Cuidado con el sol. Usar cremas fotoprotectoras.
- No debe auto-medicarse
- Procurar dormir unas 8 horas
- Recordad, lo que se aprende de niño se sigue haciendo de adulto.

LA ALIMENTACION

En esta época en que crecen tanto, ¿cómo alimentarlos?

- Seguir una dieta equilibrada y con horarios regulares.
- No abusar de condimentos (sal, salsas…), fritos, bollería industrial y comidas rápidas.
- Comer pocas golosinas. No picar entre comidas.
- Beber sólo agua en las comidas.
- Se debe tomar medio litro de leche o derivados lácteos al día.
- No hacer ningún tipo de dieta de adelgazamiento sin control médico.
- Como siempre, si toman una dieta amplia con frutas y verduras incluidas, no precisan más "vitaminas". Éstas las prescribirá su pediatra sólo en casos determinados.

¿Cómo estar segura de que comen suficiente?

- Su talla seguirá aumentando conforme a una curva normal para su edad.
- Tendrá energía para sus actividades normales.
- Es mejor controlar la calidad que la cantidad de sus comidas.

SALUD BUCODENTAL

¿Y los dientes? ¿Cómo cuidarlos?

- No olvidar el cepillado dental con pasta con flúor después de las comidas y antes de acostarse.
- Visitar regularmente al dentista.
- A esta edad, a veces puede ser necesario iniciar ortodoncias para corregir los dientes que no están bien alineados. Será el dentista el que debe decidir cuando empezar.

OCIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

Fomente el ejercicio. Es sano y divertido.

- Es bueno practicar algún deporte (60 minutos preferiblemente todos los días).
- Si es en equipo, además de sano, ayuda a aprender normas de convivencia y de relación con los compañeros.
- Lo importante es participar.
- Si no es deportista habitual, es bueno andar a menudo y no usar los ascensores, jugar al aire libre,…

En su tiempo libre, sólo quiere estar con el ordenador, ¿puedo permitírselo?

- Limitar el tiempo que pasa delante del ordenador o TV o videoconsola. Hay que divertirse de forma más

saludable (naturaleza, deportes,...).

- Crear un hábito diario de estudio y darse otro tiempo para el juego y el ocio.
- Estimular la lectura y el estar informado sobre la actualidad. Es un buen de modo de mejorar conocimientos, soñar, y viajar.
- Supervise lo que ve y lo que lee su hijo (TV, Internet). Conozca con quién chatea.
- El ordenador debe estar en una zona de uso común en la casa (Ej. salón).

PREVENCION DE ACCIDENTES

¡Cuidado con los accidentes! ¿Cómo evitarlos?

- En los deportes de riesgo usar siempre medidas de protección adecuadas (casco, salvavidas, rodilleras...)
- Usar siempre el cinturón de seguridad en el coche. Y el casco cuando vaya en moto o bicicleta.
- No debe ir de paquete en un ciclomotor. Respetar las normas de tráfico. No conducir bebido o bajo el efecto de las drogas

MÁS VALE PREVENIR

¿Qué pasa con el tabaco?, es ahora cuando empiezan...

- Se debe informar sobre los riesgos del tabaco, alcohol, drogas.
- También sobre la prevención de infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados (USO DEL PRESERVATIVO). Fomentar una sexualidad sana.
- Enseñarles a ser autónomos en sus decisiones, a saber decir NO ante situaciones de presión.
- Es bueno "predicar con el ejemplo". Los hijos de fumadores son fumadores pasivos. Se cuestionarán por qué a ellos se les dice que NO.
- No fumar en casa ni en su presencia.

OTROS CONSEJOS IMPORTANTES EN ESTA ETAPA

¿Qué va a ocurrir ahora? ¿Es posible llevarse bien? ¿Será un adolescente conflictivo?

- Infórmese. Lea libros sobre adolescencia. Recuerde su propia adolescencia y sus altibajos emocionales. Prepárese para los cambios de humor y los conflictos que vendrán. Si está preparado podrá afrontarlo mejor.
- Siguen necesitando límites o normas de referencia, pero deben ir ampliando su autonomía.
- Las normas deben ser claras y razonables. Pueden ser negociadas. No pueden existir reglas para todo. Los padres tienen que estar de acuerdo entre ellos.
- Si los padres quieren enseñar a sus hijos buenos comportamientos deben predicar con el ejemplo. Deben ser su punto de referencia.
- Aumentar su autoestima y ayudarles en sus inseguridades.
- Los chicos solo acudirán a los padres si saben que estos no los sermonearan ni criticaran continuamente, Escucharlos es fundamental. Significa evitar interrumpirles y poner atención en lo que dicen.
- Aprovechar el momento de las comidas en familia para hablar de las cosas cotidianas y conocerse mejor.
- La asignación de dinero debe ser juiciosa y con unos criterios para que se administren.
- Sed firmes en vuestras decisiones razonadas pero reconoced cuando os equivoquéis. No siempre los adultos

están en posesión de la verdad.

- No se les debe recriminar o ridiculizar delante de sus amigos, ni decirles que lo que dicen son tonterías.
- Durante esta época los amigos tienen mucha influencia y son lo más importante para ellos. Sin embargo no reemplazan a los padres. Estos siguen siendo los que más influyen en la vida de sus hijos.
- Conozca los amigos de su hijo y los padres de sus amigos.
- Hable abiertamente sobre temas como el sexo, las drogas o el alcohol y el tabaco. Antes de que se exponga a situaciones problemáticas. Habrá más posibilidades de que su hijo actúe de forma correcta llegado el momento.
- Respete la intimidad de su hijo. Respete su habitación y sus llamadas telefónicas Por supuesto, debe saber siempre dónde está, con quién y qué está haciendo pero no necesita conocer todos los detalles.
- Tenga paciencia. La mayoría de los problemas de la adolescencia no son graves ni duraderos. La crisis de la adolescencia es una crisis familiar. Los padres también necesitan apoyo.
- Sepa identificar las señales de alarma. Los cambios demasiado bruscos pueden querer decir que hay un problema real subyacente.

¿Cuáles son esos signos de alarma?

- cambios extremos de peso
- problemas de sueño
- cambios bruscos de personalidad
- cambio repentino de amigos
- faltar a clase continuamente
- empeorar las notas
- hablar o bromear sobre el suicidio
- indicios de que fuma, bebe alcohol o toma drogas
- problemas con la ley
- falta dinero en casa
- otras señales (*ver tablas 1 y 2*)

TABLA 1.- INDICIOS DE USO DE ALCOHOL O DROGAS:
• Aislamiento, cansancio y descuido en el aseo personal
• Hostilidad y falta de cooperación exageradas
• Nunca cumple con la hora de llegada
• Tiene nuevos amigos y nunca quiere hablar de ellos
• No quiere decir adonde va ni con quien
• Bajan las notas escolares
• Pierde interés por sus aficiones, deportes y otras actividades
• Cambios de horarios y rutinas de sueño y comida
• Empeoran las relaciones con otros miembros de la familia
• Se niega a hablar de la escuela, amigos y otros temas importantes
• Problemas de concentración, olvida las cosas
• Trae los ojos rojos y le gotea la nariz sin estar resfriado
• Desaparece dinero en casa

TABLA 2.- INDICIOS DE DEPRESIÓN:
• Cambios de hábitos de descanso (dormir demasiado o demasiado poco)
• Cambios de comportamiento (falta de concentración en la escuela y tareas rutinarias, disminución de las notas)
• Cambios de personalidad (tristes, aislados, irritados, ansiosos, cansados,...)
• Cambios de hábitos alimentarios (perdida o aumento excesivo de peso o apetito)
• Cambios físicos (falta de energía, falta de interés por su aspecto)
• Situación de cambio o pérdida (muerte, separación, divorcio, relación fracasada)
• Falta de interés por los amigos, escuela o actividades
• Bajo nivel de autoestima
• Falta de esperanza en el futuro
• Preocupación o reflexiones sobre la muerte
• Regalan sus posesiones o de alguna manera "ponen sus cosas en orden"
• Anenazas directas con suicidarse (siempre tomarlas en serio)

REVISIONES Y VACUNAS

¿Le toca alguna vacuna?

- Si no han pasado la varicela antes de esta edad y no se les ha puesto antes, se administrará la vacuna para esta enfermedad
- También se les vacuna con dosis de recuerdo contra la meningitis.
- Sobre los 14 años hay que administrar una dosis de recuerdo de la vacuna antitetánica (Tdpa)
- En las niñas se administrará también la vacuna del papiloma. Actualmente los expertos recomiendan también vacunar con esta vacuna a los chicos.
- En los chicos de riesgo, como asmáticos y otras enfermedades crónicas, su pediatra le indicará la vacunación antigripal (la campaña suele ser en septiembre-octubre)

¿Cuándo es la próxima visita al pediatra?

- En la mayoría de las comunidades autónomas hay una revisión de salud sobre los 11-12 años y otra sobre los 14 años.

¿Qué debo preparar para esa revisión?

- Debe acudir con la cartilla de salud infantil y el carnet vacunal
- Puede aprovechar para plantear todas aquellas dudas que tenga sobre problemas que aún no haya consultado. Anóteselo.
- Avise a su hijo de que va a ser vacunado y explorado.
- Se hará una exploración completa. Acuda aseado.
- En algunas comunidades autónomas, se le dará un informe de salud escolar

¿CÓMO SABER MÁS?

Libros recomendables:

- Ser adolescente no es fácil. Guía para padres y educadores. 2006. Avellanosa y otros. Editorial Librería Pedagógica
- Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen. Ediciones Medici.1997
- ¡Socorro! Tengo un hijo adolescente. 1998. Bayard RT y Bayard J. Editorial Ediciones Temas de hoy

- Padres desesperados... con hijos adolescentes. 2006. Fernández Millán JM y Buel Casal G. Editorial Pirámide
- Un adolescente en mi vida: manual práctico para la educación de los hijos. 2000. Maciá D. Editorial Pirámide.
- Un adolescente en casa: consejos para disfrutar con la adolescencia de sus hijos. 2006. Suris JC. Editorial de bolsillo.
- Cómo dejar de pelearse con su hijo adolescente. Guía práctica para resolver los problemas cotidianos. Don Fleming. Editorial Paidos
- "Los imposibles. Guía para educar a tus padres".Joseph Von Westphalen. Ediciones B. Buenos Aires.1999
- "¿Qué me está pasando?" Editorial Montena Barcelona 1977
- "S.O.S Hablemos de sexo. Soy un adolescente Editorial Sudamericana Buenos Aires Argentina 1999
- ¿Pactamos? Gloria Pastor Blanco. Editorial FUHEM. 2011

Webs útiles para padres y adolescentes

1. Sociedad Española de Medicina del Adolescente de la AEP
2. Dirección General de Tráfico. Aprende Educación vial
3. Protegeles.com
4. ¿Cómo puedo dejar de fumar?. Kidshealth para adolescentes
5. Habla con ellos. Ayuda a tu hijo a no tener problemas con el alcohol
6. Consulta Joven, Pasalabola
7. **FAMIPED**. Revista electrónica de información para padres de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

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
RESPETO-"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

LA PUBERTAD

CONSEJOS DE LOS 11 A LOS 14 AÑOS

¡ATENCIÓN! CONSULTAR

CAMBIOS BRUSCOS EN:

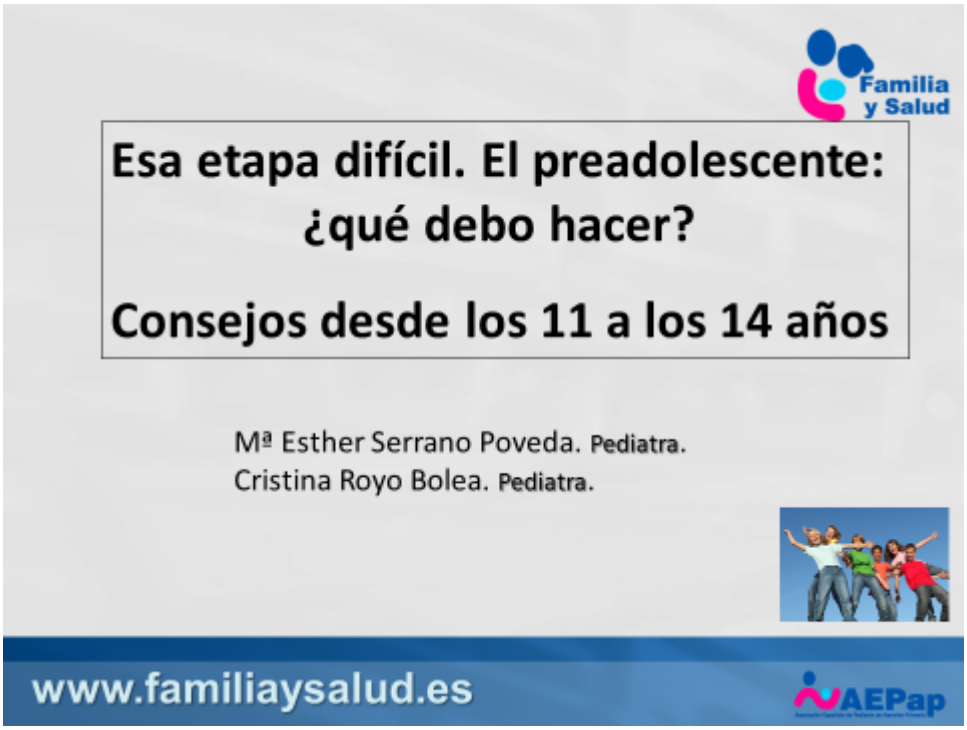
- PESO
- SUEÑO
- HUMOR O PERSONALIDAD
- AMIGOS
- RENDIMIENTO ESCOLAR
- IDEAS SUICIDAS
- CONSUMO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS
- PROBLEMAS CONDUCTA: HURTOS, MENTIRAS, AGRESIVIDAD

Y SIEMPRE ¡DISFRUTA CON TUS HIJOS!

Familia y Salud

Podéis descargar las infografías ***en PDF clickando en cada imagen***.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 20-12-2011

Última fecha de actualización: 03-01-2019

Autor/es:

- Mª Esther Serrano Poveda. Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia
- Cristina Royo Bolea. Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Valencia

CC BY NC ND