

Llegó el verano ¿qué pasa con los adolescentes?

Comienza el verano, calor, mucho tiempo de ocio y un cambio de más de dos meses en costumbres y rutinas.

¿Qué hacer entonces para tener unas buenas vacaciones? Lo importante es empezar por rebajar las expectativas. No podéis cambiar a vuestros padres, pero sí podéis cambiar la forma en la que os tomáis su actitud, minimizando así las posibilidades de enfrentamiento. En verano, el ambiente familiar suele ser más tranquilo y relajado y podéis aprovechar para integraros más y mejorar la comunicación con la familia.

Tiempo de ocio

Es el momento de hacer cosas que os enriquezcan y diviertan. No debéis caer en la rutina de no hacer absolutamente nada (sofá, [televisión](#), [ordenador](#)). Es recomendable que elijáis con la familia cuál es [la mejor opción](#) para las actividades de verano.

Algunos decidiréis veranear por vuestra cuenta. Esta costumbre cada vez se produce a edades más tempranas. Antes ocurría a los 16 o 17 años, pero ahora queréis empezar entre los 13 y los 14 años. Deberéis valorar las posibilidades y organizarlo con antelación.

Otros optaréis por viajar con vuestros padres. Es necesario marcar y planificar los objetivos con la finalidad de que todos os sintáis a gusto (visita a un parque temático, campo de fútbol, excursiones interesantes,...). Incluso podéis llevar al lugar del destino algo que haga la estancia más feliz y que os ayude a sobrellevar el tiempo ([mascota](#), música, películas, libros, juegos,...).

Los campamentos son una opción que resulta gratificante para los más jóvenes. Es una oportunidad para realizar algo de deporte o [actividad física](#), aprender inglés, compartir, ser más tolerantes o tomar decisiones. Con seguridad valoraréis más a vuestras familias.

Salir a estudiar al extranjero es otra opción si tenéis posibilidades económicas o habéis conseguido alguna beca. Muchos programas para estudiar en el extranjero están muy bien estructurados y os permitirán conocer otra cultura. Y las familias de acogida se eligen con sumo cuidado para satisfacer las necesidades específicas de cada estudiante.

También un trabajo de verano, de prácticas o voluntariado os ofrecerá la posibilidad de aprender, y si es el caso de ganar algún dinero. Como las posibilidades de encontrar trabajo son escasas, tal vez tengáis que aceptar lo que encontréis. Tratad de buscar algún aspecto que os guste y del que podáis aprender.

Y si os toca estudiar, es el momento de buscar soluciones y tomar responsabilidades. Es recomendable hacer un

plan de estudios que se debe cumplir. Estudiar a primera hora de la mañana mejora el rendimiento. Y dejar un día libre para descansar y disfrutar.

Cuidado con el sol

El sol es imprescindible para la vida y tiene efectos beneficiosos para nuestro cuerpo. Sin embargo, también tiene efectos negativos si se toma en exceso. Las radiaciones solares pueden producir quemaduras y aumentan el cáncer de piel. En verano hay que tener [especial cuidado](#), el sol nos llega con toda su energía.

Es importante:

- Evitar la exposición solar entre las 12 y las 16 horas.
- Utilizar fotoprotectores en cualquier actividad al aire libre, incluso en días nublados.
- Evitar largas exposiciones al sol o quedarse dormido.
- No utilizar colonias, desodorantes u otros cosméticos en la exposición al sol porque producen manchas.
- Proteger la piel con ropa y la cabeza con un sombrero.
- Proteger los ojos con gafas de sol que lleven protección 100% UV.
- No utilizar protectores solares abiertos desde el año anterior.
- Beber agua con frecuencia.

Y en relación a la utilización de [fotoprotectores](#):

- Utiliza el más adecuado para cada tipo de piel (más protección en pieles claras) o zona del cuerpo, edad y circunstancias de exposición.
- Aplícalo en cantidad generosa, de forma uniforme, sobre la piel seca, media hora antes de la exposición al sol.
- Renuévalo cada 2 horas y después de cada baño.
- Emplea una fotoprotección más alta en las primeras exposiciones solares. Nunca por debajo del 15.
- Extrema las precauciones en las partes del cuerpo más sensibles al sol: cara, cuello, calva, hombros, escote, orejas, manos y empeines. La protección de los labios se debe hacer con lápices o barras fotoprotectoras, y la del cabello con productos específicos.

Aunque la piel esté bronceada hay que seguir protegiéndola.

Abuso de sustancias

Es en verano cuando los adolescentes estáis en alto riesgo de comenzar a [fumar](#), beber o tomar [drogas](#). Es el momento de estar alerta ante el peligro y de buscar alternativas de ocio más saludables (mejorar tu nivel intelectual, disfrutar de la naturaleza, [hacer deporte](#), etc.).

Relaciones sexuales

En verano aumentan las posibilidades de tener contactos sexuales y con ello la posibilidad de [infecciones de transmisión sexual \(ITS\)](#). Por eso, hay que remarcar la importancia de la práctica de [sexo seguro](#), utilizando siempre [preservativo](#) para evitar posibles contagios de ITS.

Enfermedades de verano

- La **conjuntivitis** es una de las dolencias más habituales en verano, provocada sobre todo por un exceso de cloro, además de otras causas como el sol, la sal, etc. También son frecuentes las **infecciones de oído**, como la **otitis**, sobre todo las que afectan al oído externo.

- En la **piel** corréis el riesgo de sufrir enfermedades como las **micosis**, producidas por hongos. También son frecuentes los herpes y las **verrugas**. Son más frecuentes **en los pies**, por el uso de chanclas en playas y piscinas que facilitan el contagio, de ahí la importancia de la higiene.

- También es una mala época para las **picaduras** de mosquitos, abejas, avispas, etc. Es conveniente, si dormís con la ventana abierta, utilizar repelentes. En el mar son muy comunes las **picaduras de medusas**, no suelen ser peligrosas pero sí dolorosas, por lo que tendréis que acudir al puesto de socorro.

- Las **diarreas** son más habituales en verano, sobre todo por tomar alimentos o beber agua sin las precauciones adecuadas. Es muy importante **lavarse bien las manos**, sobre todo cuando se preparan y consumen alimentos crudos. Debéis evitar la ingesta de mayonesa casera y agua de origen no controlado.

Problemas de alimentación

Toca ir a la playa y ponerse el bañador, un momento crítico para ponerse a dieta. En verano hay más predisposición para controlarse el peso. Los más vulnerables teméis exhibiros ante los demás. Es un buen momento para insistir en la **dieta mediterránea y el ejercicio físico**. Interesa aumentar el consumo de frutas, así como el de verduras y ensaladas y practicar deporte que consume calorías; y mejor al aire libre.

Accidentes

Durante el período estival se incrementa el riesgo de accidentes con un mayor número de caídas, traumatismos y ahogamientos. Durante el verano son muy frecuentes los **viajes y desplazamientos en coche**. Debéis utilizar el cinturón de seguridad, bien colocado. En verano se registran más accidentes con muertes de jóvenes.

Se recomienda esperar algún tiempo después de comer **para bañarse**, especialmente si el agua está muy fría. El "**corte de digestión**" es la pérdida de conocimiento como consecuencia del repentino contacto con el agua fría. Por lo tanto, es importante evitar el cambio brusco de temperatura después de una larga exposición al sol, o de una intensa actividad física. Tenéis que introducirlos en el agua poco a poco. Y salir del agua si aparecen náuseas, zumbidos de oído, mareos o escalofríos.

Otro peligro del baño, es tirarse de cabeza donde existe poca profundidad, en **piscinas** o ríos. El riesgo de daño es grande, incluso se suelen dar casos de lesiones medulares con secuelas: paraplejias, tetraplejias, etc.

Tenéis que acostumbraros a utilizar el casco protector cuando vais **en bicicleta** o **monopatín**.

Por último, debéis procurar **descansar y dormir** de ocho a diez horas diarias.

*A continuación te presentamos una selección de **LIBROS DE LITERATURA JUVENIL**, que te puedes llevar en la bolsa de la playa, junto a las gafas y el protector solar:*

1. Campos de fresa. *Jordi Sierra i Fabra*

Habla sobre las drogas y las consecuencias que pueden tener sobre todo en la adolescencia. En un hospital, Luci está en coma debido a una pastilla de éxtasis. Sus amigos comienzan a reflexionar sobre lo sucedido; su mejor amiga, bulímica, se enfrenta finalmente a sí misma; el novio de Luci busca al camello que le suministró la pastilla con el fin de ayudarle a salvar la vida.

2. Anoche hable con la luna. *Alfredo Gómez Cerdá*

Describe la historia de una chica adolescente que vive con sus padres y hermano. La situación en casa no es demasiado buena, se describen las discusiones, peleas y lo que piensa cada uno.

3. Momo. *Michael Ende*

Momo es una niña que tiene un talento especial que utiliza para ayudar a los amigos que vienen a visitarla, a los que están tristes que se sientan mejor y a los que están enfadados que solucionen sus problemas. De repente los hombres de gris van a cambiar su vida.

4. Cometas en el cielo. *Khaled Hosseini*

El libro narra la historia de Amir, un niño de un barrio Kabul, y de su mejor amigo. Amir se propone ganar una competencia de cometas, aunque ello signifique sacrificar su amistad con Hassan. La trama transcurre en Afganistán.

5. Dios vuelve sobre una Harley. *Joan Brady*

Christine es una treintañera descontenta con ella misma que necesita la ayuda de un desconocido para aprender a afectarse a sí misma y ser feliz plenamente.

6. El niño con el pijama de rayas. *John Boyne*

Esta pequeña novela nos introduce en el mundo imaginario de unos niños en el contexto de la segunda Guerra Mundial. Uno de ellos es alemán, libre, rico y con futuro brillante. El otro es judío, preso y pobre. Entre ellos surge una bonita amistad, que entrañara riesgos que ni siquiera alcanzan a imaginar.

7. En un lugar llamado guerra. *Jordi Sierra i Fabra*

Un periodista destinado a ser corresponsal en un país en guerra. Un niño que le guía por lo que realmente es vivir una guerra. Y una amistad que ya no se romperá por las experiencias vividas juntos.

8. Un mundo amarillo. *Albert Espinosa*

El autor narra en primera persona cómo superó una grave enfermedad en la adolescencia y las vivencias y enseñanzas que de ello obtuvo. Ya en la edad adulta reflexiona sobre cómo afectar nuestro yo presente, en parte consecuencia de nuestro yo pasado.

9. Desde mi cielo. *Alice Sebold*

Narra la historia de una pequeña niña que es asesinada y ya desde su cielo cuenta a sus padres todo aquello que no pudo decirles en vida. Poco a poco nos enseña cómo valorar las pequeñas cosas de nuestro día a día que, a veces, pasan desapercibidas.

10. 86 cuentos. *Kim Monzó*

Recopilación de una serie de relatos cortos de diferente temática, entretenido y dinámico.

11. Una pasión vintage. *Isabel Wolff*

Dos mujeres en diferentes décadas de su vida encuentran en el relato de sus vivencias un vínculo especial que las ayudará a superar los obstáculos que se van encontrando. Todo ello bajo el velo del misterio que oculta un pequeñito y antiguo abrigo azul.

12. El Dios de las pequeñas cosas. *Arundhati Roy*

Los estragos que la pobreza hace en la India es analizada a través de los ojos de unos niños que aprenden a vivir (y no sólo sobrevivir) con lo poco que tienen.

13. El príncipe de la niebla. *Carlos Ruiz Zafón*

Max es un adolescente que huye de la ciudad con su familia, para escapar de la guerra. Se instala en un pequeño pueblecito costero. Cerca de su nueva casa existe un extraño jardín donde estatuas que parecen ser vivientes, le llevarán a resolver un oscuro secreto que lleva oculto décadas.

14. Marina. *Carlos Ruiz Zafón*

Oscar un adolescente aventurero encuentra por casualidad un viejo caserón que esconde un misterio, donde viven Marina, una niña de su edad, y su padre. Tras una serie de aventuras, Óscar descubre que Marina está gravemente enferma.

15. El diario de Ana Frank. *Ana Frank*

La biografía de una niña judía condenada durante el holocausto a vivir recluida con su familia en un pequeño zulo, lejos de los soldados alemanes.

16. Memorias de mis putas tristes. *Gabriel García Márquez*

Trata de un hombre que en los últimos años de su vida encuentra consuelo en la compañía que una joven le ofrece y le ayuda a recordar experiencias, amores y desamores que creía olvidados.

*En la sección [RECURSOS: Libros para adolescentes](#) de esta web os ofrecemos algunas ideas sobre más libros que os pueden interesar. Los temas son diversos. ¡También para [disfrutar leyendo!](#)

Ahora te proponemos algunas **PELÍCULAS**, entretenidas e instructivas

1- La vida es bella. *Roberto Benigni*

Los lazos que unen a los padres con los hijos son prácticamente irrompibles. Un padre puede incluso llegar a convertir en fantasía para su hijo lo que para sí mismo es una pesadilla.

2- La lista de Schindler. *Steven Spielberg*

Schindler es un empresario que decide durante la segunda Guerra Mundial salvar la vida de personas inocentes aunque ello acarree consecuencias económicas, personales y emocionales; siendo estas últimas las que le cambian trascendentalmente.

3- Casi famosos. *Cameron Crowe*

El mundo del rock de los 70 y 80, los groopies y su pasión por los grupos musicales..., todo parece muy divertido y moderno pero en realidad es un mundo que esconde secretos. Muchos más de la que un adolescente que empieza su carrera periodística, siguiendo a una banda de rock durante una gira nacional, puede imaginar.

4- Mi vida sin mí. *Isabel Coixet*

La vida de una mujer cambia trascendentalmente cuando recibe la noticia de que padece una grave enfermedad. A partir de entonces prepara a sus hijos y su pareja sin que ellos lo sepan sobre lo que ella cree que deben aprender si algún día falta.

5- Up. *Bob Peterson, Pete Doct*

¿Qué ocurre cuando un entrañable anciano que ha perdido todas sus esperanzas encuentra a un niño que aun no ha encontrado las suyas? Pues que, inevitablemente, como polos opuestos que son se atraen y aprenden después de un apasionante viaje que son más parecidos de lo que parecen.

6- Charlie y la fábrica de chocolate. *Tim Burton*

¿Conocéis los pecados capitales? La envidia es uno de ellos. Eso es lo que hace a Charlie, un niño pobre y humilde que no conoce el lujo, obtener los privilegios que los niños "bien" no obtienen en una mágica fabrica de chocolate...

7- Siete almas. *Gabriele Muccino*

Amor, dinero, salud... ¿En qué orden? Todo es relativo y esos conceptos también lo son. Todo depende del momento que atraveses...eso lleva al personaje que encarna Will Smith a reorganizar su "plan vital" después de un trágico accidente que cambia sus esquemas para siempre.

8- El show de Truman. *Peter Weir*

Describe la vida de un hombre desde su nacimiento hasta la edad adulta. Esta persona desconoce que SU MUNDO es ficticio y es seguido por una multitud. ¿Qué pasara cuando descubra que su realidad no es más que un engaño?

Fecha de publicación: 8-06-2013

Autor/es:

- [Marta E. Vázquez Fernández](#). Pediatra. Centro de Salud "Arturo Eyries". Valladolid
- [María Luisa Rodríguez Carbajo](#). MIR de Pediatría. Hospital Universitario "Del Río Hortega". Valladolid

