

CONTROL DE SALUD 13-14 AÑOS

Consejos de Salud y guías anticipadoras para padres

José Alberto Macías Pingarrón, Prado Leo Canzobre

La pubertad es un tiempo de transición entre la niñez y la edad adulta durante el cual los cuerpos cambian rápidamente. Es un tiempo en el que los jóvenes quieren más independencia y privacidad. Puede que empiecen a manifestar sentimientos afectivo-sexuales, se enfrenten con la presión de los amigos, comiencen a preocuparse por su apariencia física y tengan problemas de autoestima.

ALIMENTACIÓN

Enséñele a su hijo a elegir alimentos saludables; sea usted un buen ejemplo de hábitos alimentarios. Procure charlar en las comidas familiares y sin televisión.

La alimentación debe ser variada y equilibrada. Debe realizar un desayuno completo (lácteo, tostadas o cereales sin azúcares añadidos, y fruta). En el recreo que alterne bocadillos con fruta natural. En el almuerzo, es recomendable el consumo de legumbres una o dos veces por semana, la carne y el pescado deben ir acompañados de verduras o ensaladas. Para merendar hay muchas opciones saludables (leche con cereales, bocadillos o fruta). Al final del día debe haber tomado al menos 2 piezas de fruta y al menos medio litro de leche o derivados lácteos. Es aconsejable que el pan y los cereales sean integrales. Limite los dulces y las bebidas con azúcar. Limite el consumo de alimentos preparados, salados en exceso y del tipo de patatas fritas tipo "chips", bollería industrial y otros alimentos con muchas calorías y escaso valor nutritivo.

Beba siempre agua. Es la bebida más sana.

Consulte con su pediatra si cree que su hijo o hija muestra conductas inusuales relacionadas con su alimentación.

HIGIENE y SALUD BUCODENTAL

Es aconsejable una ducha diaria, cepillarse los dientes después de todas las comidas y antes de ir a la cama y una vez al día seda dental.

Utilice el Programa PADIEX y revise el estado de salud su bucodental.

SUEÑO. EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE

En la adolescencia pueden aparecer trastornos del sueño. Aunque no sea fácil, deberá intentar dormir al menos 8 horas y no usar dispositivos con retroiluminación (Tablet, móvil) 2 horas antes de acostarse.

Anime a su hijo a que tenga una actividad física adecuada. Es aconsejable realizar una actividad física de 60 minutos mínimo 2-3 veces a la semana, sobre todo en equipo.

HÁBITOS SALUDABLES

No fume; en cualquier caso, evite fumar en casa o en su presencia. Ofrézcales a ellos consejo e información sobre los efectos nocivos del alcohol, tabaco y otras drogas. Deben conocer el peligro que supone el uso de cualquier droga a producir dependencia, pero, también, en relación con aspectos estéticos (como oscurecimiento de los dientes o mal aliento), económicos y bajo rendimiento deportivo.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Utilice cinturones de seguridad en el coche, cascos cuando monte en bicicleta o moto. Está prohibido el uso de patinetes eléctricos en menores de 15 años.

Es aconsejable la utilización de equipos deportivos de protección en deportes de contacto y una loción que proteja del sol si está expuesto al mismo.

Pida ayuda si sospecha acoso escolar o abusos tanto físicos como de redes sociales.

PROMOCIÓN DEL DESARROLLO Y AFECTIVIDAD.

Los padres siguen siendo modelo; deles buen ejemplo.

Establezca reglas familiares, con límites y consecuencias claras por no cumplir las reglas. Incluya al adolescente en el establecimiento de las expectativas y las normas. Algunas no se deben negociar. Fomente la responsabilidad, la independencia y el trabajo para lograr metas. Permita que los adolescentes tomen decisiones que sean apropiadas para su edad. Dele normas fijas razonables para el uso de la televisión, música, video, ordenador. No debe dedicarle más de 2 horas al día. Utilice el control parental.

Supervisen las amistades de su hijo y las actividades que realizan.

Hábleles sobre las formas de resolver los problemas sin violencia. Desarrolle habilidades en la resolución de los conflictos y en el control de su ira de manera constructiva.

Fomente un comportamiento positivo con críticas constructivas y alabanzas en vez de sólo regañarlos. Enorgulézcase de sus hijos adolescentes. La autoestima suele descender durante la adolescencia recuperándose con amor, comprensión y confianza.

No invada su intimidad y respete la vida privada de su hijo.

El acoso escolar es un problema serio que afecta a muchos jóvenes. Si sospecha que alguien está molestando, intimidando o haciendo sentir mal de alguna manera a su hijo, anímele a hablar con usted o un adulto de confianza en la escuela, como un maestro, consejero o director. Recuérdele que no está solo y que hay personas dispuestas a ayudarlo. Es importante enseñarle a ser solidario y no ser espectador de un abuso.

EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD

Usted es el educador principal de su hijo/a respecto a la sexualidad. Trate de encontrar “oportunidades para enseñar”. Utilice programas

de televisión o libros adecuados. Comente la información que reciben en la escuela.

Recuerde que es normal sentirse incómodo; en general, es difícil hablar acerca de temas sexuales. No espere hasta que su hijo/a le haga preguntas a usted. Muchos chicos nunca preguntan. Pregúntele por qué quiere saber y qué es lo que ya sabe.

Muéstrese tolerante con su tendencia sexual y favorezca un entorno en el que tenga confianza para hablar sobre ello. Recuerde que la información sola no es suficiente, comparta sus sentimientos, valores y creencias.

Explíquele que se pueden tener relaciones románticas sin realizar el acto sexual y que es fundamental respetar los límites sexuales establecidos por sus parejas.

En aquellos adolescentes que están pensando en tener una relación sexual incluyendo coito, debieran hablar sobre su decisión, uso de anticonceptivos y prevención de enfermedades de transmisión sexual, con sus padres u otros adultos de confianza. Infórmele sobre los Centros de orientación y planificación familiar donde los pueden asesorar y tratar problemas y dudas relacionadas con la sexualidad.

VACUNAS

A los 14 años le corresponde la vacuna frente a Tétanos y Difteria.

Informe sobre vacunas no financiadas

INFORMAR PASO A MEDICINA FAMILIAR