

Adolescentes mayores: Movimiento



La vida de un adolescente mayor debe ser activa: amigos, trabajo y voluntariado en la comunidad; ejercitar su cuerpo que es ahora más fuerte o practicar deportes; explorar las experiencias de la vida para ver lo que podría ser un pasatiempo divertido o potencialmente una pasión en su vida. El hacer planes para la universidad, una carrera corta/certificado o trabajo puede ser emocionante y estresante. Es una oportunidad de aprendizaje tanto para el estudiante como para los padres. Es el momento para que el adolescente tenga más responsabilidad con la orientación continua de sus padres. El objetivo es tener muchas oportunidades para aprender cómo ir progresando a la edad adulta.

Cuidándose a sí mismos:

Nutrición: Anime al adolescente a ayudarlo a escoger alimentos saludables. Vayan de compras juntos. Hagan planes de tener comidas familiares en las que puedan compartir y brindarse apoyo en su vida diaria. Si las practicas de deportes o el trabajo interfieren con de hora de la cena, pueden planear comer otras comidas juntos. Pueden decidir no usar aparatos electrónicos durante la hora de la comida para que estén totalmente presentes y escucharse el uno al otro.

Ejercicio: El ejercicio es bueno para el cuerpo y es una manera de aliviar el estrés. Si su hijo no hace ejercicio regularmente, no es demasiado tarde para comenzar un buen plan de ejercicio. Salgan a caminar o a nadar en familia, escojan un día de la semana para ejercicio y tomen turnos escogiendo que ejercicio quieren hacer, cualquier ejercicio que consiga hacer latir el corazón más rápido. Haga ésta una rutina y póngala en el calendario para toda la familia y/o amigos también. El ejercicio es más divertido y fácil de lograr si se hace con alguien más. Si su hijo está jugando deportes, asegúrese de que haga todos los estiramientos y ejercicios que le recomiende su entrenador para la prevenir lesiones.

Dormir: Dormir es una necesidad, no un lujo. En promedio, los adolescentes necesitan dormir de 8-10 horas por noche. El dormir una noche completa le ayudará al cuerpo a funcionar correctamente, a concentrarse mentalmente, a tomar decisiones, tener mejor rendimiento en exámenes y deportes, a tener estabilidad emocional, a combatir enfermedades, fortaleciendo el sistema inmunológico y a disminuir el riesgo de tener un accidente de carro.

Responsabilidades, comportamientos y la disciplina: Los jóvenes de 17 y 18 años de edad están a punto de ser capaces de cuidarse a sí mismos. La vida es más fácil cuando usted habla regularmente con su hijo para tener un entendimiento claro de lo que se espera de ellos en cuanto a su comportamiento y responsabilidades. Continúe hablándole a su adolescente de los comportamientos riesgosos y establezca reglas que prohíban el uso de drogas y el uso del alcohol en la adolescencia. Los adolescentes deben ser conscientes de la importancia del autocontrol. Todos en la casa, incluyendo a los adolescentes, deben de ayudar con los quehaceres de la casa. Esta es la edad de

cambios y responsabilidades que aumentan progresivamente. A veces la respuesta al cambio puede ser estrés, que se manifiesta como ansiedad, tristeza o tener un día feliz hoy y mañana un día triste. Los cambios de humor pueden ser normales y de esperarse; sin embargo, si hay signos de depresión, de que no disfrute de la vida, de que no se cuide a sí mismo, cambios en sus patrones de sueño o alimentación o tristeza que dura más de dos semanas, llame a su médico inmediatamente para pedir ayuda.

Educación financiera: Hable de la responsabilidad financiera. Abra una cuenta de cheques para el estudiante con una tarjeta de débito y un límite preestablecido. Anime a su adolescente a practicar el uso de herramientas bancarias correctamente; que aprenda las pautas familiares y las reglas bancarias; y que administre el dinero en la cuenta (a través de los estados de cuenta de papel o en el internet). Frecuentemente los estudiantes menores de 23 años de edad pueden pedir la suspensión del cobro de mantenimiento mensual de su cuenta durante el tiempo que estén inscritos en una escuela o colegio, universidad o programa profesional. Con frecuencia hay un incentivo monetario para abrir una cuenta para un adolescente, pregunte en su banco local.

Manejo de automóvil: Sea proactivo. Revise las recomendaciones de seguridad para los conductores adolescentes. La CDC dice: "Como categoría de accidentes, la muerte por accidentes automovilísticos es la causa principal de muerte de adolescentes, esta categoría representa más de un tercio de todas las muertes." El seguro de autos para un conductor adolescente es muy caro. Llame a las compañías de seguros antes de comprar un automóvil. Pida a varias compañías de seguros presupuestos del costo del seguro. Pregunte qué tipo de descuentos están disponibles: descuentos si toman clases de manejo, si ven el Video de Conductor Seguro, si no fuma, si compra seguro para varios automóviles, y descuentos por tener buenas calificaciones. Algunas compañías de seguros ofrecen descuentos basados en la ocupación de los padres.

Educación: Anime a los adolescentes a dar lo mejor de sí mismos en la escuela. Ayudarles a elegir algunas clases que sea difíciles y algunas que sean divertidas y encontrar gente que pueda ayudarles a alcanzar sus metas:

- El consejero de la escuela: Dígame a su adolescente que haga una cita con su consejero para compartir sus metas.
- Visite universidades y hable con sus representantes.
- Trabajo de aprendizaje: es una buena manera en que un adolescente puede explorar algunas ocupaciones y despertar su interés.
- Amigos y familiares: pregúntele a su adolescente cuáles son sus intereses y anímelo a que pida ayuda para encontrar oportunidades de aprendizaje.
- Los adolescentes pueden ser voluntarios en su iglesia o en la comunidad. Es una manera de aprender y aportar a la comunidad. Desarrolle una manera de documentar las veces que ha sido voluntario.
- Revise/busque en el internet: Listas de cosas que necesite hacer durante los años de preparatoria, cuáles son las fechas de admisión de las universidades y oportunidades y fechas para solicitar becas.