

# Consejos de crianza positiva para el desarrollo saludable del niño

## Adolescentes jóvenes (12 a 14 años)

### Indicadores del desarrollo

Los primeros años de la adolescencia son una etapa marcada por muchos cambios físicos, mentales, emocionales y sociales. Al inicio de la pubertad se presentan cambios hormonales. En la mayoría de los varones comienza a aparecer el vello púbico y facial y su voz se vuelve más grave. En las niñas aparece el vello púbico, les crecen los senos y les viene el periodo. Estos cambios y la manera como los perciben los demás podrían ser factores de preocupación para los preadolescentes. También es un periodo en el cual el adolescente podría enfrentarse a la presión que ejercen sus amigos para que consuma alcohol, tabaco y drogas o para que tenga relaciones sexuales. Otros retos a los cuales se enfrentan pueden ser los trastornos de la alimentación, la depresión y los problemas familiares. A esta edad, los adolescentes toman más decisiones por su cuenta sobre sus amigos, los deportes, los estudios y la escuela. Se vuelven más independientes, con personalidad e intereses propios.

Estos son algunos aspectos del desarrollo de los adolescentes:

### Cambios afectivos y sociales

Los niños a esta edad:

- Se preocupan más por su imagen física, la manera como se ven y la ropa.
- Piensan demasiado en ellos; pasan por periodos de muchas expectativas y falta de confianza.
- Tienen más cambios de humor.
- Se interesan y se dejan influir más por los chicos de su edad.
- Demuestran menos afecto a los padres; puede que en ocasiones se muestren rudos o con mal genio.
- Sienten ansiedad ante los retos que les impone el trabajo escolar.
- Desarrollan problemas de alimentación.
- La tristeza o depresión puede afectar su rendimiento escolar y hacer que consuman alcohol y drogas, tengan relaciones sexuales sin protección y enfrenten otros problemas.



### Razonamiento y aprendizaje

Los niños a esta edad:

- Hacen razonamientos más complejos.
- Expresan mejor sus sentimientos con palabras.
- Desarrollan una noción más clara de lo bueno y lo malo.

### Consejos de crianza positiva

Estas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a su hijo en esta etapa:

- Sea honesto y directo con su hijo adolescente cuando le hable de temas delicados como las drogas, el alcohol, el hábito de fumar y las relaciones sexuales.
- Conozca a los amigos de su hijo adolescente.
- Muestre interés en las actividades escolares de su hijo adolescente.
- Ayúdelo a tomar decisiones saludables a la vez que lo anima a tomar sus propias decisiones.

- Respete las opiniones de su hijo y tome en cuenta sus ideas y sentimientos. Es importante que sepa que usted lo escucha.
- Cuando surjan conflictos, sea claro en cuanto a metas y expectativas (como obtener buenas notas, mantener el lugar aseado y mostrar respeto) pero deje que su hijo le diga cómo se propone alcanzar las metas (como cuándo y dónde va a estudiar o limpiar)

## La seguridad de los niños es lo primero

Usted tiene un papel importante para velar por la seguridad de su hijo, no importa la edad que tenga. Estos son algunos consejos para ayudar a proteger a su hijo:

- Asegúrese de que tenga presente la importancia de abrocharse el cinturón de seguridad. Los choques vehiculares son la primera causa de muerte entre chicos de 12 a 14 años de edad.
- Asegúrese de que su hijo use un casco para andar en bicicleta, usar la patineta o los patines; al andar en motocicleta, trineo o un vehículo todoterreno; o para practicar deportes de contacto. También ocurren con frecuencia lesiones provocadas por actividades deportivas y de otra índole.
- Hable con su hijo sobre el peligro de las drogas, el alcohol, el cigarrillo y el contacto sexual sin protección. Pregúntele qué sabe y qué piensa de estos temas y comparta con él sus ideas y sentimientos. Escuche lo que tiene que decir y responda a sus preguntas de manera honesta y directa.
- Hable con su hijo sobre la importancia de tener amigos enfocados en actividades positivas. Anímelo a evitar a aquellos jóvenes que lo presionen a tomar decisiones peligrosas.
- Esté al tanto de dónde está su hijo y si hay presencia de adultos. Pónganse de acuerdo sobre cuándo le debe llamar, dónde puede usted encontrarlo y a qué hora espera que esté de regreso a casa.
- Ponga reglas claras para cuando su hijo esté solo en casa. Háblele de temas como traer a sus amigos a la casa, cómo manejar situaciones peligrosas (emergencias, incendios, drogas, relaciones sexuales, etc.), de sus tareas escolares y de las tareas domésticas que puede realizar.

## Cuerpos saludables

- Anime a su hijo adolescente a que sea activo físicamente. Puede entrar a un equipo o practicar un deporte individual. Las tareas domésticas como cortar el pasto, sacar el perro a caminar y lavar el automóvil también sirven para que su hijo adolescente se mantenga activo.
- La hora de la comida es muy importante para las familias. Comer juntos en familia ayuda a los adolescentes a tomar mejores decisiones en cuanto a los alimentos que consumen, promueve un peso saludable y permite el diálogo entre los miembros de la familia.
- Limite el tiempo que su niño pasa frente a pantallas a no más de 1 a 2 horas al día de programas adecuados, sea en casa, en la escuela o en los centros para cuidado de niños después de la escuela.

Este documento está disponible gratis en Formato de Documento Portátil (PDF) para imprimir:  
<http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html>

### Información adicional:

<http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment>  
800-CDC-INFO, TTY: 888-232-6348; [cdcinfo@cdc.gov](mailto:cdcinfo@cdc.gov)