

Revisión de salud: 11 a 14 años (para los padres)

Conforme su hijo entra en la adolescencia, trate de darle más opciones e independencia. Permítale responsabilizarse de sus propias decisiones, y asegúrese de que usted aun pone las reglas sobre lo que es seguro y apropiado. Después, asegúrese de brindarle su apoyo al mismo tiempo que toda su familia aprende.

Concéntrese en su salud cotidiana

- **Háblele de la pubertad.** Es importante brindarle la información correcta. Haga lo que pueda para facilitarle hacer preguntas incómodas. Traiga a casa libros útiles y busque sitios fiables. El médico le puede recomendar algunos.
- **Manténgase al día con las vacunas recomendadas.** A esta edad todavía le deben administrar algunas.
- **Sea constante respecto a la salud de sus dientes.** Vaya al dentista dos veces al año y aliente a su hijo a lavarse los dientes y usar hilo dental diariamente.
- **Sirva comida sana.** No guarde en casa comida con poco valor alimenticio y asegúrese de que su hijo sepa preparar unos bocadillos sencillos y sanos como apio y mantequilla de cacahuete o manzanas y queso.
- **Aliente a su hijo a mantenerse activo.** Su hijo debe hacer actividad física por lo menos una hora diaria. No le permita ver televisión u otros dispositivos electrónicos por más de 2 horas al día, a menos que sea tarea.
- **Si está preocupado acerca de su peso o hábitos de alimentación,** consulte a su médico.
- **Elogie a su hijo por *hacer algo bueno*,** no solo por verse bien.

Ayúdele a formar buenos hábitos escolares

- **A esta edad la escuela puede ser más difícil.** A algunos estudiantes se les puede dificultar más, y algunos pueden resistirse a asistir a clases. Elogie el trabajo arduo.
- **Ayude a su hijo a responsabilizarse por su propia tarea.** Guíelo para organizar su tiempo y las fechas de entrega.
- **Manténgase en contacto con los maestros.** Asista a las conferencias de padres y maestros y a la noche de bienvenida a clases. Trate de involucrarse en las actividades de la escuela.



Su adolescente podría necesitar ayuda cuando usted no esté. Escriba los nombres y números telefónicos de algunas personas adultas en las que ambos confíen:

- **Aliente la lectura diaria.** Ayude a su hijo a encontrar libros de temas de interés personal que no solo sean tarea.
- **Ayude a su adolescente a encontrar actividades divertidas que hacer aparte de la tarea.** Es una buena forma para hacer amigos y ayudarlo a establecer su propia identidad. Encuentre actividades que también ayudarán a otros.

Mantenga a la familia cerca

- **Coman juntos en familia a menudo.** Apague los dispositivos electrónicos cuando estén comiendo. Utilice ese tiempo como una oportunidad para hablar y conectarse con su hijo.
- **Pasen tiempo juntos haciendo cosas en familia.** Aunque su hijo quiera pasar más tiempo con sus amigos, también es importante divertirse con la familia. Manténganse activos juntos.
- **Hable de sus valores.** Los valores de los compañeros no reemplazan a los de los padres. Hable en familia sobre el sexo, el alcohol y las drogas. Explíquelo cuál es su posición respecto a estos asuntos.
- **Imponga disciplina y reglas claras y constantes.** Es normal que a esta edad su hijo quiera desafiar los valores y las reglas de la familia. Siga estableciendo límites y hágalos cumplir tranquila y constantemente.
- **Ponga el ejemplo con comportamientos y decisiones sanos.** Usted es un modelo importante a seguir.

Manténgase al tanto de quiénes son sus amigos y de las actividades que realiza

- **Conozca a los amigos de su hijo y a sus padres.** Manténgase siempre al tanto de dónde está su hijo y de lo que está haciendo.
- **Ayude a su hijo a establecer relaciones perdurables.** Háblele de honestidad, amabilidad y franqueza.
- **Asegúrese que su hijo sepa como pedir ayuda cuando se sienta inseguro.** Pónganse de acuerdo sobre otros adultos de confianza a los que su hijo puede acudir si usted no está, o si hay algo que le resulta incómodo compartir con usted.
- **Ayude a su hijo a entender el punto de vista de otras personas.** Háblele de cómo la vida pudiera ser diferente para otras personas en su comunidad.

HELPFUL RESOURCES



Si usted necesita ayuda con otros aspectos de su vida (tales como alimentos, violencia o con un trabajo), llame al 2-1-1, o visite 211ut.org para información sobre recursos comunitarios. 211ut.org.

Comprenda su mal humor

- **Su hijo puede estar de mal humor** y tener sentimientos encontrados acerca de la independencia emocional.
- **Adquiera el hábito de hablar sobre los problemas y tensiones.** Hable sobre formas sanas de manejar los desacuerdos o la ira.
- **Si su hijo parece demasiado triste,** ansioso o irritable, hable con el médico para que le aconseje qué hacer.

Todas las familias son un poco diferentes. Su médico podría decirle algunas cosas que son diferentes a las contenidas en este documento. Si es así, siga el consejo de su médico.

NOTAS:

Su próximo examen preventivo será dentro de un año.