

# Crecimiento y Desarrollo

## Preadolescentes 11-14 Años

### Nutrición y Actividades

- \* Todos los días, ofrezca al chico(a) 3 comidas y 3 meriendas nutritivas para que coma 5 porciones de frutas y verduras o vegetales.
- \* Evite los alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasas, así como las bebidas endulzadas como los refrescos, los jugos, el *Kool-Aid* y las bebidas para deportistas.
- \* Los papás o quien atienda al joven preadolescente decide qué, cuándo y dónde come; él o ella decide si come y cuánto come
- \* Deje que el chico(a) le ayude a planificar sus comidas.
- \* Insista en que él o ella elija alimentos sanos cuando coma en la cafetería de la escuela y siempre que coma fuera de casa.
- \* Haga que las actividades físicas sean parte de su rutina diaria.
- \* Disfrute comiendo en familia. Apague la televisión.
- \* Si el chico(a) tiene sobrepeso, consulte a su médico antes de ponerlo(a) a dieta para bajar de peso.

### Su Joven Preadolescente Necesita...

- \* Desarrollar su autoestima.
- \* Tener más independencia.
- \* A una persona que le apoye y le dé la información correcta sobre el sexo.
- \* Ayuda para aprender a decir que no ante la presión sexual ([www.saynoway.net](http://www.saynoway.net)) y ante otras conductas peligrosas.
- \* Información sobre cómo prevenir el embarazo, las enfermedades venéreas y el SIDA.
- \* Saber que es responsable de las consecuencias que se deriven de su actividad sexual.
- \* Información sobre actividades sexuales sanas, por ejemplo, sobre la masturbación, los sueños eróticos, así como sobre la orientación sexual.
- \* Entender que un desarrollo sexual normal incluye el interés y la curiosidad respecto a las personas del mismo sexo.

### Algunas Prácticas Recomendables

- \* Debe programar un examen médico regular cada año.
- \* Programe revisiones dentales cada 6 u 8 meses.
- \* Aprenda cómo manejar las emergencias y lesiones dentales.
- \* Insista en un horario regular para irse a la cama entre las 8 p.m. y 9 p.m.
- \* Vea que tome agua con fluor o suplementos de fluor hasta que cumpla 16 años.
- \* Hable con su hijo(a) sobre los peligros del alcohol, el tabaco (tanto fumar como mascar tabaco), las drogas y las sustancias que se inhalan. Los padres pueden ser el ejemplo a seguir para los chicos si ellos no usan estas sustancias.
- \* Enséñele a tener buenos hábitos de higiene diaria, incluyendo el baño, lavarse los dientes y usar el hilo dental.
- \* Enséñele al chico(a) preadolescente a manejar el estrés.

### Seguridad y Prevención de Lesiones

- Hable con el chico(a) preadolescente sobre la importancia de lo siguiente:
- \* No beber alcohol y no subirse al coche si la persona que va a manejar ha estado bebiendo.
- \* No consumir drogas, esteroides, ni pastillas para adelgazar.
- \* Ponerse filtro solar siempre que esté al aire libre.
- \* Tener la supervisión de una persona adulta cuando use una motocicleta o ATV y nunca andar en motocicleta en las carreteras públicas; además, siempre usar el casco de seguridad.
- \* Usar el equipo de seguridad cuando practique deportes, como las guardas para la boca, los protectores para la cara, los cascos, los protectores para las rodillas y los codos.
- \* Evitar niveles excesivos de ruido, por ejemplo, escuchar la música con volumen muy alto, usar auriculares y tapones para los oídos cuando asista a conciertos.
- \* No portar un arma ni quedarse cerca de quienes porten armas.
- \* Buscar ayuda si teme estar en peligro, o si es víctima de maltrato físico o abuso sexual.
- \* Resolver los conflictos sin recurrir a la violencia.

### Cuestiones Familiares

- \* Alabe a su hijo(a) preadolescente por sus éxitos.
- \* Hable con él o ella sobre lo que la familia espera, establezca los límites de lo que él o ella puede hacer y determine las conductas inaceptables.
- \* Prepárese para la conducta errática y los cambios de humor de los chicos a esta edad.
- \* Respete la privacidad del chico o chica preadolescente.
- \* Asígnele tareas adecuadas a su edad y explíquele la importancia de lo que hace por la familia.
- \* Hable con él o ella sobre el sexo, la escuela, sus profesores, sus amigos y sus sentimientos.
- \* Déle su apoyo comunicándose con sus profesores y participando en las actividades de su escuela.
- \* Hable con su hijo(a) preadolescente sobre sus sueños y sus metas para el futuro, incluyendo la educación superior y/o su vocación.
- \* Conozca y reúna a los amigos de su hijo(a).
- \* Pase tiempo a solas con su hijo(a) preadolescente.
- \* La televisión, los juegos de video y de computadora tienen una gran influencia en los chicos; limite el tiempo que pase haciendo esto. Supervise el contenido de violencia de lo que vea; y hable con él o ella sobre los programas.
- \* Sea usted el ejemplo positivo a seguir. Su hijo(a) aprende al ver como se comporta usted.

### \* Siempre recuerde que... \*

- \* Todos los miembros de la familia deben usar los cinturones de seguridad.
- \* Mantenga el ambiente de su casa y coche sin humo; no fume ni permita que nadie fume ni en la casa ni en el coche.
- \* Revise cada mes el funcionamiento de los detectores de humo y monóxido de carbono; cambie las baterías una vez al año.

### ¿Tiene alguna pregunta?

### Comuníquese a:

- \* El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (*Colorado Department of Public Health and Environment*, [www.cdphe.state.co.us](http://www.cdphe.state.co.us))
- \* Sección de Salud de niños y adolescentes y Salud escolar al teléfono: 303-692-2940
- \* Programa de alimentación para niños y adultos, al teléfono: 303-692-2330.
- \* Programa de vacunación de Colorado, al teléfono: 303-692-2650

# Growth and Development

Early Teens  
11 - 14 Years

## Nutrition and Activity

- \* Offer 3 meals and 3 nutritious snacks each day to provide at least 5 servings of fruits and vegetables.
- \* Avoid high-salt, high-sugar and high-fat foods, and sweetened drinks such as pop, juice, Kool-Aid and sports drinks.
- \* Parent/caregiver decides what, when and where teen eats; teen decides whether to eat and how much.
- \* Let teen help in planning and preparing meals.
- \* Encourage teen to choose wisely in school cafeteria and when eating away from home.
- \* Make physical activity a part of each day.
- \* Enjoy family meals together. Turn off the TV.
- \* If teen is overweight, consult a health care provider before putting your adolescent on a weight loss diet.

## Your Early Teen Needs...

- \* To develop a sense of self-esteem
- \* To have more independence
- \* A supportive person for accurate information on sex
- \* Help in learning ways to say no to sexual pressure ([www.saynoway.net](http://www.saynoway.net)) and to other risky behaviors
- \* Information about how to prevent pregnancy, sexually transmitted disease and HIV
- \* To know they are responsible for the consequences of their sexual activity
- \* Information about healthy sexual behaviors – such as masturbation, sex dreams – and sexual orientation
- \* To understand that normal sexual development includes interest and curiosity about members of the same sex

## Healthy Practices

- \* A well-child exam should be scheduled yearly.
- \* Schedule dental checkups every 6-8 months.
- \* Learn how to handle dental injuries/emergencies.
- \* Encourage a regular bedtime, 8 p.m.-9 p.m.
- \* Drink fluoridated water or take fluoride supplements until age 16.
- \* Discuss dangers of alcohol, tobacco (cigarettes and smokeless), drugs and inhalants. Parents can be role models by not using these substances.
- \* Teach daily hygiene habits, including bathing and brushing/flossing teeth.
- \* Help teen to learn how to manage stress.

## Safety and Injury Prevention

Discuss the importance of:

- \* Not using alcohol and not riding with drivers who have been drinking
- \* Not using drugs, steroids, diet pills
- \* Using sun screen when outdoors
- \* Having adult supervision when using a motorcycle or ATV — never riding on public roadways and always wearing a helmet
- \* Wearing safety equipment such as mouth guards, face protectors, helmets, knee and elbow pads when playing sports
- \* Avoiding high noise levels, such as loud music, using headphones and wearing earplugs at concerts
- \* Not carrying a weapon or remaining around others with weapons
- \* Seeking help if they fear they are in danger, or if they are physically or sexually abused
- \* Resolving conflict without violence

## Family Issues

- \* Praise teen for successes.
- \* Discuss family expectations; set limits on unacceptable behavior.
- \* Be prepared for moody or erratic behavior.
- \* Respect teen's privacy.
- \* Assign age-appropriate chores and explain the importance of their contribution to the family.
- \* Talk with teen about sex, school, teachers, friends and their feelings.
- \* Support teen by communicating with teachers and becoming involved in their school.
- \* Talk with teen about dreams and future goals, including higher education and/or vocations.
- \* Know and meet teen's friends.
- \* Spend individual time with teen.
- \* TV, video and computer games have a big influence; limit amount watched. Monitor for violence and discuss programs.
- \* Be a positive role model. Your teen learns from your behaviors.

## \* Always Remember \*

- \* All family members should use seatbelts.
- \* Keep a smoke-free environment; never smoke in the home or car.
- \* Check smoke and carbon monoxide detectors monthly; change batteries yearly.

**Questions?** Contact: Colorado Department of Public Health and Environment ([www.cdphe.state.co.us](http://www.cdphe.state.co.us))

\* Child, Adolescent and School Health Section 303-692-2940

\* Child and Adult Care Food Program 303-692-2330

\* Colorado Immunization Program 303-692-2650

\* Child Care Aware 1-800-424-2246 or [www.childcareaware.org](http://www.childcareaware.org)

\* Family Help Line 303-695-7996 or 1-877-695-7996

\* Family Healthline 303-692-2229 or 1-800-688-7777

\* Poison Control 1-800-222-1222