

Crecimiento

Adolescentes
15-18 Años

y Desarrollo

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 adolescente 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 Adolescente Necesita...

- * Desarrollar su autoestima.
- * Tener más independencia.
- * Aprender a decir que no a sus compañeros o amigos que exhiben conductas peligrosas
- * Hacerse responsable de asistir a la escuela, de su tarea y de sus actividades extracurriculares.
- * Empezar a hacer planes para su futuro y discutir sus opciones para ir a la universidad, su capacitación vocacional o militar y sus metas para el futuro.
- * 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) 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.
- * Vea que tome agua con fluor o suplementos de fluor hasta que cumpla 16 años.
- * Insista en un horario regular para irse a la cama.
- * 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) adolescente a manejar el estrés.

* 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.

Seguridad y Prevención de Lesiones

- Hable con el chico(a) sobre la importancia de lo siguiente:
- * No beber alcohol y no subirse al coche si la persona que va a manejar ha estado bebiendo.
 - * Usar el cinturón de seguridad siempre que maneje o vaya en un coche.
 - * No participar en juegos peligrosos como las carreras de coches, las novatadas, los "chicken games" o "surfing" en el coche.
 - * Limitar el número de jóvenes adolescentes que vayan en el coche que él o ella esté manejando.
 - * 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 malhumorada 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.
- * Es necesario que la familia apoye al adolescente con sus responsabilidades de trabajo.
- * Conozca y reúnase con 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.

¿Tiene alguna pregunta?

* El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (*Colorado Department of Public Health and Environment*, www.cdph.state.co.us)

Comuníquese a:

- * 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

Teens
15 - 18 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 teen on a weight loss diet.

Your Teen Needs...

- * To develop a sense of self-esteem
- * To have more independence
- * To learn to say no to peers with risky behaviors
- * To become responsible for school attendance, homework and extracurricular activities
- * To start planning for the future by discussing college options, vocational training, military and future goals
- * A supportive person for accurate information on sex
- * Help in learning ways to say no to sexual pressure (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.
- * Drink fluoridated water or take fluoride supplements until age 16.
- * Encourage a regular bedtime.
- * 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
- * Wearing seat belts while driving or riding
- * Not participating in drag racing, “chicken games” or “car surfing”
- * Limiting the number of teen passengers while driving
- * 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 and knee and elbow pads when playing sports
- * Avoiding high noise levels, such as loud music, using headphones and wearing ear plugs 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 school, teachers, friends and their feelings.
- * Support teen by communicating with teachers and becoming involved in the teen's school.
- * Talk with teen about dreams and future goals, including higher education and/or vocations.
- * Family needs to be supportive of teen's job responsibilities.
- * Know and meet teen's friends.
- * Spend individual time with teen.
- * TV, video and computer games have a big influence; limit the 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)

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

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

* Colorado Immunization Program 303-692-2650

* 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