

## Cómo Fomentar el Crecimiento y Desarrollo Sano

¿Ha tenido una noche la experiencia de irse a dormir y cuando se despierta descubre que su hijo parece haber crecido varias pulgadas y de repente ha llegado a ser un adolescente? Si esto es verdad, usted no está solo.

La adolescencia es un tiempo de transición para ambos padres e hijos. Estos años son tiempos emocionantes con un proceso de muchos cambios rápidos en el cuerpo, la mente y en el comportamiento del niño. Durante los años de la preadolescencia y adolescencia, los adolescentes pasan por cambios en su desarrollo a un ritmo similar al que tenían

en sus primeros años de vida. Para ayudar a su hijo/a a que haga la transición de "niño" a "adolescente", tome tiempo para aprender más sobre lo que exactamente está pasando en el desarrollo de su hijo/a.

- Los adolescentes, especialmente las niñas pueden ser más sensitivas sobre su peso y su apariencia, y pueden preocuparse por ellos. Tenga cuidado cuando haga un comentario sobre el cuerpo de su hijo y ayúdalo a que se concentre en ser sano. Evite criticar o comparar a su hijo con otros niños. Durante un año, un niño puede ganar cuatro pulgadas en altura, y mientras que una niña puede ganar tres pulgadas de altura. El peso también puede fluctuar cuando los niños experimentan el crecimiento muscular, y las niñas construyen más grasa corporal.
- Que un adolescente le ponga énfasis en su desarrollo físico es muy común durante la adolescencia. Sea paciente y escuche sus inquietudes mientras que le asegura que todas las personas se desarrollan a su propio ritmo. En promedio, las niñas empiezan a experimentar la pubertad alrededor de los 11 años y los niños alrededor de los 14 años. Usted puede ver los cambios en su hijo que incluyen el crecimiento del pelo y los cambios en su comportamiento debido a que las hormonas aumentan. Recuerde que debido a que su niño se parece mayor, todavía es emocionalmente inmaduro.
- Anime a su hijo a obtener suficiente descanso y él/ella va a necesitar un poco de ánimo adicional para despertarse por la mañana. En promedio, los adolescentes necesitan alrededor de 10 horas para dormir por noche. Trate de ser comprensivo durante esas mañanas del fin de semana cuando ellos duermen hasta el mediodía.
- Modele y apoye los hábitos alimenticios y de ejercicios sanos. Durante este período de crecimiento, es importante que los adolescentes coman lo suficiente. Los hábitos de ejercicios sanos ayudan a quemar la energía, les ayuda a dormir mejor por las noches, y ayuda a los adolescentes a manejar el estrés que pasan durante estos tiempos de desarrollo. Como padre recuerde que usted es el más importante modelo de su hijo para los hábitos que el/ella llevará hasta la adultez.
- A medida que hagan la transición de la niñez a la adultez, los adolescentes sienten el impulso de ser más independientes de sus familias. Los amigos reemplazan a los padres como una fuente de consejos, y cuando están en casa, los adolescentes pueden preferir pasar el tiempo solo en vez de pasar el tiempo con su familia. Pase lo que pase, el apoyo familiar todavía es importante para ayudarlos a construir una autoestima fuerte.
- Esto es un tiempo para explorar diferentes estilos de vida y experimentar los valores y las creencias. Anímelos a hablar sobre sus ideas y sus pensamientos. Una de las mejores cosas que usted puede hacer es mantener la línea de comunicación abierta con su hijo. Aunque usted tenga que enviarles mensajes por el teléfono celular o llámelos a sus teléfonos celulares, mantenga la comunicación abierta.
- La curiosidad sobre la sexualidad desarrolla durante este tiempo. Considere cuidadosamente sobre cómo educar a su hijo/a sobre esta tema. La manera que los adolescentes son educados sobre la sexualidad y cómo están expuestos a ella determinará en gran parte si se desarrolla una identidad sexual sana en el futuro. Asegúrese de hablarle a su hijo sobre la sexualidad en las maneras apropiadas para su edad, y esté dispuesto a contestar las preguntas que ellos tengan.

Los años de la adolescencia son un tiempo de transición para su hijo, su familia, y para su estilo de crianza de los hijos. Sea flexible y recuerde que a medida que su hijo crezca, usted necesita adaptar su estilo de crianza para reflejar las tácticas de disciplina, comunicación y responsabilidad que son apropiados para la edad de su hijo. Mantenga una relación de confianza y abierta con su hijo a medida que crezca de "niño" a "adolescente". ¡Aproveche los recursos en su comunidad que pueden ayudar su relación con su hijo a mantenerse fuerte en los años que vienen!