

**DIETA SUGERIDA:** Continúe ofreciéndole a su adolescente selecciones de alimentos de los grupos básicos en todas las comidas y meriendas. Ellos deben de seguir la misma dieta que usted sigue. Baja en grasa y en colesterol. No es necesario eliminar de la dieta las comidas con gran contenido de grasa, sino sírvaselas con moderación y trate de balancearlas con porciones mas frecuentes de comidas con poca grasa.

1. **Leche y Productos Lácteos:** En el punto más alto del desarrollo, niños y niñas necesitan un consumo diario de calcio de 1300 miligramos. Para poder alcanzar este requerimiento, ellos deben consumir de 4-6 porciones de productos lácteos cada día. Se recomienda el consumo de leche con 1% de grasa o leche descremada. Otros productos lácteos son: yogurt, requesón, helados o yogurt congelado. El Jugo de naranja enriquecido con calcio es una buena alternativa para aquellos quienes no quieran tomar mucha leche. También hay suplementos de calcio como VIActiv o CALTRATE. Estos productos son bien asimilados por la mayoría de las personas.
2. **Carnes y Proteínas:** De 6-8 onzas de carne, pescado, habichuelas o nueces por día.
3. **Frutas y vegetales:** 3 porciones de fruta y 4 porciones de vegetales por día.
4. **Panes y Cereales:** 5 – 6 porciones por día, de cereales integrales como por ejemplo cereales de trigo, arroz integral o avena. Considerando que cada porción es de 1 rebanada de pan o 1 onza de cereal o ½ de taza de pasta o arroz.
5. **Vitaminas:** 400 IU de vitamina D es recomendada diariamente.
  - Limite el consumo de meriendas con puras calorías como: Sodas (bebidas gaseosas) hojuelas de papas, dulces y galletas. Incentive el consumo de fruta fresca, vegetales, nueces, quesos, palomitas de maíz y yogurt.
  - Aconséjale a su adolescente a que escoja cuidadosamente su comida rápida. La mayoría de estos alimentos contienen muchas calorías y grasas. Seleccione alimentos como pollo asado o a la parrilla, o ensaladas con aliño que contenga poca cantidad de grasa.
  - Limite el consumo de bebidas gaseosas ya que puede disminuir el nivel de calcio que absorbe el cuerpo.
  - La dieta de hambre, con largos periodos de ayuno, es una respuesta común a obsesiones de imagen y apariencia que tienen los adolescentes y puede ser peligrosa para su salud. Enséñeles que una manera mas inteligente de perder peso es incrementando la actividad física y disminuyendo gradualmente el consumo de calorías y grasas. Esta es una forma más conveniente de mantener su peso
  - Discuta los intereses de su hijo en dietas especiales (vegetariana) con nosotros.

### **SUEÑO**

Los adolescentes requieren de 9 horas de sueño por las noches aproximadamente. Con la combinación de tareas del colegio, TV, deportes y actividades sociales muchos adolescentes se mantienen despiertos más tiempo durante la noche, lo cual los coloca en una situación de déficit de sueño. Anime a su hijo a que se acueste temprano y a una hora fija, especialmente durante el año escolar.

### **ACTIVIDADES – ESTILO DE VIDA**

- La actividad física debe empezar a ser una rutina en la vida de su niño, así como lo es el comer y el dormir. Déle un buen ejemplo a su hijo, haciendo que el ejercicio sea parte de su vida también.
- El ejercicio aumenta la resistencia cardiovascular, permite desarrollar y fortificar los músculos grandes del cuerpo e incrementa la flexibilidad.
- Los deportes organizados son una manera importante de aumentar la autoestima. Para algunos niños los deportes individuales pueden adecuarse mejor a su estilo de vida. Por ejemplo: la danza, el ciclismo o las caminatas.
- No permita que la TV, computadora y video se convierta en el pasatiempo más importante de su niño. Controlé lo que ellos ven, así como el tiempo (2 horas por día máximo) que ellos dedican a ver la televisión, al uso de la computadora y a los videos juegos. Observe de cerca el uso del Internet.

### **ÉXITO ACADEMICO/RESPONSABILIDADES**

En el medio de su búsqueda por la independencia y de separarse de su familia, usted todavía es una influencia importante en el estilo de vida de su adolescente.

- Establezca expectativas elevadas pero realistas para su adolescente y hágale saber que usted espera que el desarrolle sus capacidades y/o habilidades.
- Ponga especial interés en sus tareas de la escuela, ayúdelos cuando ocurra algún problema o con sus capacidades de estudio.

- Elógielos por los logros que obtengan y ayúdelos a no desanimarse cuando fallen en alcanzar alguna meta que es esperada para su edad.
- Asista a las reuniones del colegio relacionadas al programa de estudios, a las reuniones con los profesores y a las actividades escolares.
- Ayúdele a priorizar las tareas y actividades en su vida. Asegurándose de que sus tareas del colegio y las responsabilidades de la casa son primero antes que la televisión, las llamadas telefónicas y las actividades sociales. El manejo del tiempo es una importante lección por aprender.
- Una notable caída en el rendimiento escolar o abandono de los estudios son síntomas que deben llevarlo a considerar que su hijo puede estar consumiendo drogas o sufriendo de depresión.

### **DISCIPLINA**

- Es importante que su adolescente aumente su independencia pero con normas y límites bien definidos para proteger su seguridad y bienestar.
- Disciplina no es un sinónimo de castigo, sino que consiste en educar e instruir sobre el auto control y en como prepararse para la edad adulta. Esto implica el uso de premios y privilegios, privaciones y posponer gratificaciones.
- Establezca reglas justas con límites apropiados, sea consistente en hacer que su hijo las cumpla. Puede escribirlas para que así todos puedan recordarlas.

### **PAUTAS PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA**

- Comprométase a escuchar realmente a su adolescente y a darle completa atención, mantenga contacto visual y evite distracciones. Haga preguntas y trate de ver porque ellos se sienten de la forma en que se sienten.
- Escoja sus palabras cuidadosamente cuando hable con su hijo para no ser malinterpretado. Sea específico. Evite el uso de lenguaje despectivo.
- Trate de encontrar tantas situaciones como sea posible para elogiar, valorar y mostrarle aprobación a su hijo.
- Trate de no resolver problemas cuando se encuentre muy enojado. Si ambos empiezan a discutir, deje de discutir y retome la conversación después cuando ambos se encuentren calmados. Tómese su tiempo para pensar a cerca de las consecuencias de un mal comportamiento.
- No pretenda saberlo todo. Cuando usted este equivocado admítalo. Discúlpese si comete algún error.
- Muéstrela a su adolescente que usted realmente se interesa por él, sea cariñoso y exprésele su amor incondicional.
- Continúe esforzándose para mantener una comunicación fluida entre usted y su hijo, aún cuando usted sienta que su hijo no pone de su parte.

### **GRUPOS DE IGUALES Y AMIGOS**

- Todos los adolescentes tienen necesidad de pertenencia y de ser aceptados por los jóvenes de su misma edad.
- Empiezan a enfocarse en la vida social, amigos y la escuela.
- Desarrollan cercanos lazos de amistad con personas del mismo sexo.
- La mayoría disfruta actividades con jóvenes de su misma edad que pueden incluir miembros de ambos sexos.
- Haga un esfuerzo por conocer a los amigos de su adolescente.
- Asegúrese que todas las actividades de su adolescente sean propiamente supervisadas o que estén siempre acompañados por alguien mayor.

### **PUBERTAD**

- Ambos niños y niñas tienen preocupaciones por la pubertad, por eso hable con ellos acerca de estos cambios antes de que ocurran para que así estén preparados (Ejemplos: menstruación, uso del tampón, sueños mojados)
- Sea sensible ante la necesidad de privacidad de su hijo.
- Las niñas muestran primero cambios en el desarrollo de sus senos, el brote de vellos en el cuerpo, ensanchamiento de las caderas; y la menstruación empieza 2 años después del crecimiento de los senos y de la aparición de estos cambios físicos. El promedio de comienzo de la pubertad es a los 10 años para las niñas y la menstruación a la edad de los 12 años. Pero es bastante variable.
- Los niños frecuentemente empiezan a tener poluciones nocturnas, llamadas también sueños mojados, desarrollo de la barba y el vello corporal, ensanchamiento de los hombros, y cambios en la voz. El promedio de comienzo de la pubertad es a los 12 años para los niños. Pero es bastante variable.
- Un diálogo abierto con su adolescente sobre la pubertad y el sexo puede ayudar a asegurar que ellos aprendan esto dentro de un marco de valores considerado importante para su familia.
- Conteste de forma honesta y directa a las preguntas de su hijo, y use momentos adecuados para discutir apropiadamente temas relacionados a la sexualidad. Y en donde él pueda aprender. Por ejemplo, cuando se presente un embarazo en la familia, noticias de la televisión o del periódico relacionadas al SIDA, a casos de violación, homosexualidad, etc.

### **ACNE Y PROBLEMAS DE LA PIEL**

- El acné es causado por los efectos de las hormonas en las glándulas de la piel que producen aceite-hormonas que se hacen activas durante la pubertad y estimulan las glándulas sebáceas (glándulas aceitosas) a que produzcan una sustancia llamada sebo. Esto lleva a la inflamación y a la aparición de granos, espinillas (puntos negros) y pústulas.
- Una dieta basada en papas fritas y pizza no empeorará el acné. (Pero nosotros no la recomendamos).
- Anime a su adolescente a que se lave la cara diariamente con un jabón limpiador suave y a que use una crema que contenga peróxido de benzoilo (benzoyl peroxide) para pequeños brotes. Esta crema la puede comprar en la farmacia sin receta médica.
- Algunos tipos de acné requieren de medicamentos con receta médica para mejorar esta condición.

## **SEGURIDAD**

- Refuerce la práctica de medidas de seguridad apropiadas para prevenir y/o limitar el riesgo de lesiones y accidentes. El uso del casco cuando monte bicicleta y medidas de seguridad en el agua son esenciales. Insista en el uso regular del cinturón de seguridad del auto (uso de la correa para las piernas y para la espalda)
- Mantenga las armas de fuego bajo llave y fuera del alcance de los niños. Si usted prefiere, enséñele el uso responsable de pistolas y cuchillos.
- La educación sobre las drogas debe ser una tarea continua y debe incluir temas como el consumo de sustancias ilegales así como el consumo del alcohol. Las tentaciones al tabaco están en todo lugar. Desaliente el consumo de cualquier tipo de tabaco incluso del cigarrillo y el tabaco de mascar. Hable y discuta a cerca del abuso de los inhalantes (drogas que se inspiran por la nariz o se aspiran por la boca)
- Sea un buen ejemplo para su hijo limitando su propio consumo de alcohol, tabaco y medicamentos.
- Asegúrese de que alguien cuide a su hijo después de la escuela.
- Los adolescentes que quieren levantar pesas deben de ser animados a realizar más repeticiones con menos peso. Levantar mucho peso es peligroso hasta la última etapa de la adolescencia. No debe tomar suplementos aparte de calorías y proteínas. Todas las actividades de levantamiento de pesas deben ser supervisadas por un padre, entrenador o preparador físico.

**La próxima visita rutinaria de su niño al consultorio deberá ser en un año.**

### **Información adicional para los Padres**

Visite nuestra página en Internet: [www.northfultonpediatrics.com](http://www.northfultonpediatrics.com)

Caring For your Adolescent. Ages 12 to 21 por AAP

What is happening to My Body, Book for Boys or Book for Girls por, Madaras and D Saavedra.

The period Book, por Karen Gravelle

[www.aap.org/bookstore](http://www.aap.org/bookstore)

12-14

02/2009