

COSAS ^{que}
ME PASAN



¡HOLA FAMILIA!

Les hacemos llegar la Guía de Pubertad “Cosas que me pasan”, con el objetivo de acompañarlos en esta nueva etapa llena de cambios e incertidumbres que está viviendo su hijo/a.

Si bien no hay una edad específicamente estipulada, **LOS PRIMEROS CAMBIOS FÍSICOS DE LA PUBERTAD COMIENZAN A APARECER ENTRE LOS 9 Y LOS 14 AÑOS.**

Es muy importante que en este período de crecimiento su hijo/a pueda contar con un adulto que sepa y conozca lo que le irá sucediendo para que pueda cuidar su cuerpo con responsabilidad y compromiso y entienda la importancia que cobra el “auto-cuidado” en su salud.

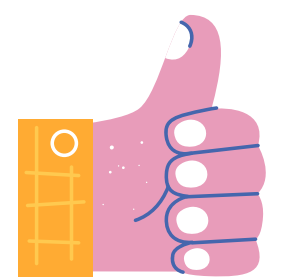
Por ese motivo, los invitamos a leer la Guía y a continuación les compartimos algunas recomendaciones para tener en cuenta durante esta etapa.

CONSEJOS PARA ACOMPAÑAR EN LA PUBERTAD

La pubertad es una etapa de la vida que debemos aprender a disfrutar junto a nuestros hijos. ¿Cómo podemos hacerlo?



- **Mostrarles que pueden confiar en nosotros**, brindarles todo el apoyo y comprensión para afrontar la vida y acompañarlos en sus decisiones.
- **Colaborar para que sean felices**, respetando su independencia pero manteniendo siempre unida a la familia.
- **Darles afecto**, elogiarlos, abrazarlos, que sientan que los amamos.
- **Escucharlos sin juzgarlos**, que sean ellos mismos con lo que sienten. Respetar sus puntos de vista y opiniones aunque no se compartan.
- **Hablar potenciando su sentido crítico**. Mostrarles las alternativas a un problema y dejar que tomen sus decisiones.
- Ser claros en los valores y las normas. **Respetar su forma de hacer las cosas**. Utilizar la disciplina para guiarlos y protegerlos, en lugar de usar castigos que los hagan sentirse mal consigo mismos.
- **Ayudarlos a proponerse objetivos personales y a conseguirlos**.
- Enseñarles a considerar las cosas y a razonar, para que no se dejen arrastrar por estados emocionales pasajeros y a no juzgar con precipitación. **Exponer las razones, los motivos que aconsejan actuar de un modo u otro**.
- **Animarlos a arriesgarse**, a ser valientes, a ser responsables de sus actos y que entiendan que todo lo que hacemos impacta en los demás.
- Proporcionar ocasiones de **ejercitar la autonomía**, el autodominio, la iniciativa, la capacidad de decidir y la participación.
- **Promover en ellos el sentido de compromiso social, la ética y buenos valores**, como el respeto por el otro, la solidaridad, la empatía, la búsqueda del bien común, la honestidad, la integridad, entre otros, que deben acompañarlos y guiarlos a lo largo de toda su vida.
- **Responder lo que ellos/as nos están preguntando** y respetar sus límites, hasta donde quieren saber.



NUEVA ETAPA, NUEVOS HÁBITOS

Los hábitos son comportamientos que aprendemos al repetirlos de forma sistemática, muchos de ellos nos ayudan a vivir mejor, tener una vida más sana, activa, segura, que nos permita crecer y desarrollarnos.



En esta etapa del desarrollo es fundamental la adquisición y el aprendizaje de **BUENOS HÁBITOS**, ya que fomentarlos en la pubertad tendrá una gran incidencia en la adolescencia y en la juventud.

¿QUÉ HÁBITOS DEBEMOS POTENCIAR EN LA PUBERTAD?

ALIMENTACIÓN

Es necesario promover una **ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA**.

En esta etapa los jóvenes tienen mayor autonomía que cuando eran más pequeños, por lo que están más vulnerables a acceder libremente a comida chatarra y alimentos ricos en azúcares.

Una vez cada cierto tiempo no está mal, lo importante es que predomine la alimentación sana y variada la mayor parte del tiempo.



HIGIENE Y SALUD BUCAL

Es fundamental seguir con buenos hábitos de higiene, como la ducha diaria o el lavado de manos con frecuencia.

No olvidar el cepillado dental con pasta con flúor al menos 3 veces, después de las comidas y antes de acostarse.

VISITAR REGULARMENTE AL DENTISTA.

ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar actividad física y deporte es esencial para la salud física, psicológica y social, ayuda a combatir el sedentarismo, a mantener o conseguir un peso saludable, a prevenir enfermedades, fomentar una autoestima positiva, mejorar el estado anímico, promover las relaciones sociales, entre otros.

Hay muchas actividades entretenidas para realizar en conjunto y al aire libre: andar en bicicleta, salir a caminar, vóley, tenis, pasear juntos nuestras mascotas o hacer las compras caminando.

HAY UN SIN FIN DE ACTIVIDADES ¡EL TEMA ES MOVERSE MÁS!



HÁBITOS TECNOLÓGICOS

Este puede ser uno de los hábitos más difíciles de cuidar y uno de los que más incide en el bienestar de la sociedad actual. Moderar el uso de las pantallas, incentivarlos a que se conecten más del mundo real y menos del virtual. Está comprobado que los jóvenes que destinan muchas horas a estar conectados a la tecnología, tienen mayores índices de sedentarismo, sobrepeso, menor calidad de vínculos sociales, mayor irritabilidad y agresividad.

IMPORTANTE:

- Estemos atentos a las relaciones que mantienen virtualmente, es importante conocer con quién chatea o mantiene conversaciones.
- La computadora debe estar en una zona de uso común en la casa.

VIDA EMOCIONAL SANA

Es importante fomentar una vida emocional sana, una adecuada gestión de las emociones, para que los jóvenes puedan identificar lo que sienten, que lo validen, que lo pueden expresar asertivamente sin temor, ni vergüenza. Para esto es crucial generar **un clima abierto y contenedor en la casa**. Hay que tener cuidado con frases tales como: *"¿cómo vas a estar triste por eso?"*, *"en esta casa nadie se enoja"*, *"en realidad no sentís vergüenza, lo que a vos te pasa es..."*, *"¿qué problemas podés llegar a tener vos?"*

Tener una buena relación con los hijos/as es una de las grandes aspiraciones que tienen todos los padres. No hay que tener miedo a ser amigos de los hijos. Los niños necesitan saber que estamos ahí, llueva o truene, y que tenemos herramientas que no tienen sus amigos para resolver problemas, para darles calma, para aprender. Porque tenemos una cosa muy linda: edad y experiencia. Es sumamente importante ser abiertos, preguntarles qué les pasa, cómo les fue en la escuela, qué les gustaría hacer. Tienen que saber que pueden hablarnos de todo, que no los vamos a juzgar y que pueden contar con nosotros, que estamos ahí para ellos, para enseñarles y para aprender juntos.

Acompañarlos en su desarrollo es esencial, sin interferir excesivamente, sin dirigirles la vida al milímetro, pero sin ser simples espectadores. No implica no tener límites o no tener autoridad.

La preadolescencia, pubertad y adolescencia son etapas muy parecidas a la primera infancia (0-5 años). En esta última, marcamos los límites, enseñamos valores, decimos lo que está bien y qué está mal, enseñamos comportamientos/conductas, todo eso que marcamos en la primera infancia lo tenemos que volver a marcar en esta nueva etapa de desarrollo por eso hay que remarcar/resaltar los límites, conductas y valores. **El adolescente revé toda esas situaciones, y a veces lleva a tener conflictos con los padres, por lo que es importante permitirles la libertad para que exploren, tengan amigos, vayan practicando ser independientes, pero estando cerca, poniendo límites y estando presentes.**



VÍNCULOS SOCIALES

En la pubertad, los pares y grupo de amigos adoptan un rol fundamental. Hay una disminución en los intereses por actividades familiares y un aumento por actividades con sus grupos de pares. Fomentemos hábitos sociales positivos, sanos. Por ejemplo: ser cordiales con el otro, ser respetuosos, ser honestos, ser generosos. Promover estos hábitos en la pubertad, tendrá una gran incidencia en el bienestar de los jóvenes.

IMPORTANCIA DEL EJEMPLO

Es importante inculcar los hábitos, valores y competencias a través del ejemplo. Poco podremos obtener si estamos como padres toda la tarde conectados al celular, enfocados únicamente con nuestro rol laboral; o si llevamos una alimentación poco saludable y con casi nula actividad física.

No tengamos miedo a equivocarnos como papás, ni tener miedo a pedir perdón cuando algo no estuvo bien. Como parte de su desarrollo también necesitan darse cuenta de que los padres no somos superhéroes, que cometemos errores, que metemos la pata. Es decir, mostrarnos como padres tal como somos, con nuestros aciertos y con nuestros "errores" pero lo importante es detectarlos y actuar para que los chicos nos vean legítimos y auténticos.

**"EL EJEMPLO NO ES SÓLO LO MÁS IMPORTANTE
PARA INFLUIR EN LOS DEMÁS, ES LO ÚNICO"**

ALBERT SCHWEITZER

RELACIONES SEXUALES

El Interés por la sexualidad se genera mucho antes de la adolescencia, pero ahora hay mayor curiosidad por conocerla y desarrollarla. Están aprendiendo a manejar sensaciones y emociones nuevas junto a sus cambios fisiológicos.

ANTICIPARSE A SUS PREOCUPACIONES, HABLAR DE LA SEXUALIDAD SIN TABÚES, FOMENTARÁ UNA ACTITUD SANA Y EVITARÁ QUE DURANTE LA ADOLESCENCIA SE CONVIERTA EN TEMA DE CONVERSACIONES OBSCENAS O SECRETAS.



- Pueden ver el video sobre Relaciones Sexuales en el apartado *“Para seguir aprendiendo”* en la guía destinada a púberes y comentarlo en familia, quitarse las dudas y ampliar información sobre cómo prevenir enfermedades y embarazos no deseados. Le ayudará a no formarse ideas equivocadas, a saber decidir y a ser responsable de sus actos.
- Hablá con tu hijo/a adolescente sobre los cambios que se producen en su cuerpo.
- Transmitile la idea de que la sexualidad no sólo es el acto en sí, sino que es la expresión de sensaciones, de sentimientos, de afectividad y de una forma de comunicación con otras personas que irá descubriendo sin tener que avergonzarse de lo que siente o le pasa.



- Introdú con naturalidad los distintos temas según vaya surgiendo la oportunidad y el momento.
- Intentá que la información que le das sea adecuada a sus inquietudes y nivel de comprensión.

ALCOHOL Y DROGAS

ANTE LA NECESIDAD DE EXPLORAR EL MUNDO, LOS JÓVENES INTENTAN TENER EXPERIENCIAS NUEVAS. EL CONSUMO DE SUSTANCIAS SUELE INICIARSE EN ESTA ÉPOCA POR DIVERSAS CAUSAS COMO LA CURIOSIDAD, LA BÚSQUEDA DE SENSACIONES, LA PRESIÓN GRUPAL, EL INTENTO DE SER O SENTIRSE MAYOR Y DENTRO DE LA FAMILIA, ESTE TEMA GENERA PREOCUPACIÓN.

El cerebro de los jóvenes sigue creciendo y desarrollándose hasta alrededor de los 25 años, incluyendo la corteza prefrontal, que cumple un rol importante para tomar decisiones.

Consumir drogas interfiere con los procesos de desarrollo del cerebro. También puede afectar la toma de decisiones.



Hay una serie de señales de alarma que pueden indicar a los padres acerca del posible consumo de sustancias, entre otras:

- Necesitan dinero sin justificar e incluso desaparece dinero en casa.
- Abandonan el colegio y no informan adónde van.
- Tienen sucesos violentos sin aparente provocación. Maltrato verbal. Muestran cambios radicales de humor, pasando de la depresión a la euforia.

Tener en cuenta que ninguna de ellas vistas aisladamente tienen significado en sí mismas al respecto del tema en cuestión, pero sí en conjunto.

¡ACOMPañEMOS!

- Hablá con tu hijo acerca de tomar decisiones responsables, sin importar lo que digan o hagan sus amigos.
- Sé un ejemplo positivo. Si fumás, tratá de dejar de hacerlo, los cigarrillos tienden a ser una droga de inicio. Si bebés alcohol, hacelo solo con moderación. Nunca bebas alcohol y conduzcas. Además, tomá medicamentos solo tal como se los recetó su médico.
- Ayudá a tu hijo a participar en deportes, clubes, pasatiempos y otras actividades. Estas actividades pueden ayudar a enseñar a los niños que pueden divertirse sin drogas ni alcohol.
- Pasá tiempo con tu hijo/a. Cuando participás en la vida de tu hijo estás demostrando que te importa. También tenés la oportunidad de conocer sus rutinas podés reconocer más fácilmente cuando pudiera verse en situaciones donde haya drogas o alcohol.
- Explicá los peligros y las consecuencias del consumo de tabaco, drogas o alcohol.

SI SOSPECHÁS DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS EN TU HIJO ES NECESARIO QUE SOLICITES AYUDA PROFESIONAL.

NO TE QUEDES SÓLO CON LA LECTURA:

COMENTÁ Y REFLEXIONÁ CON TU PAREJA O TU FAMILIA MÁS CERCANA LAS IDEAS Y SUGERENCIAS DE ESTA GUÍA.

AMPLIÁ CONCEPTOS Y PROFUNDIZÁ EN LOS TEMAS TRATADOS CON OTROS PADRES O PROFESIONALES.

Fuentes:

- Sociedad Argentina de Pediatría
- Guía sobre pubertad para niños/as "Cosas que me pasan"
- <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positive-parenting/middle2.html>
- https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/s3d2.libro_.hablemos_diversidad_web.pdf
- <http://hacerfamilia.cl/2015/10/habitos-saludables-en-la-pubertad/>
- <https://www.familiaysalud.es/crecemos/la-pubertad/esa-etapa-dificil-el-preadolescente-que-debo-hacer-consejos-desde-los-11-los-14>
- <https://www.familiaysalud.es/crecemos/la-pubertad/esa-etapa-dificil-el-preadolescente-que-debo-hacer-consejos-desde-los-11-los-14>
- <https://educra.cl/educar-en-y-para-la-libertad/>
- <https://www2.ed.gov/espanol/parents/academic/adolenscencia/adolescencia.pdf>
- <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Para%20saber%20m%C3%A1s%20sobre%20la%20pubertad%20Educa-ci%C3%B3n%20sexual%20integral.pdf>
- <https://sinalefa2.wordpress.com/2009/11/08/educar-en-valores-el-respeto/>
- <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013891.pdf>
- www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/cmo-ayudar-a-su-hijo-a-evitar-el-tabaco-las-aa70565

Material enmarcado en:
Programa de Salud Sexual y Procreación Responsable / Programa de Responsabilidad Social

¿Querés dejarnos tu comentario escribinos a:
responsabilidadsocial@jerarquicos.com



  @jerarquicossaludoficial

www.jerarquicos.com

www.sustentabilidadjerarquicos.com

Superintendencia de Servicios de Salud
Órgano de control de obras sociales
y entidades de medicina prepaga.
Línea 0 800 – 222 – salud
www.sssalud.gob.ar