

Únase al equipo de salud y cuidados para proteger a sus adolescentes amados

Por Teddi Dineley Johnson

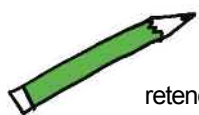
El primer beso. Cómo formar el equipo. Educación para conducir. No formar el equipo. Diversión y amistad. Cómo encajar. Tareas.

Los años de la adolescencia son fugas preciosos. Y, junto con otros aspectos importantes de la adolescencia, la salud debe ocupar un lugar destacado en una transición equilibrada hacia la adultez.

“Los años de la adolescencia son felices, pero también estresantes,” comenta la Margaret Blythe, presidenta del Comité de Adolescencia de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics). “Son años muy gratificantes, pero también un acto de equilibrio tanto para los padres como para los hijos. Es un proceso continuo de retener y dejar ir.”

Mientras tanto, los padres de los adolescentes pueden consolarse: el camino hacia una adultez saludable se recorre bien y está pavimentado de consejos saludables.

Para el momento que terminen la escuela secundaria, más del 70 por ciento de los adolescentes habrán consumido alcohol al menos una vez, y el 34 por ciento de los adolescentes que cursan octavo año informan que consumieron alcohol durante el pasado año.



NO, GRACIAS

Comience temprano a hablar con su hijo adolescente sobre los

peligros del consumo de bebidas alcohólicas cuando es menor de edad. Deje bien en claro que consumir bebidas alcohólicas antes de los 21 años de edad es ilegal, y que las consecuencias legales pueden poner en peligro su futuro en términos de la licencia de conducir y los antecedentes judiciales. Y dígame que consumir alcohol puede tener consecuencias fatales: más de 5,000 personas menores de 21 años

de edad mueren a causa del consumo de alcohol todos los años en los Estados Unidos. Además, los estudios demuestran que consumir alcohol puede dañar el crecimiento corporal y cerebral.

Si su hijo adolescente está expuesto a una situación en la cual se ha consumido alcohol, usted quiere que esté seguro y que no conduzca si bebe ni vaya en un automóvil si el conductor consumió alcohol.

“Siempre dígame que usted está para ayudarlo, y que si se ve en esa situación, usted puede ir a buscarlo,” expresa la Blythe.

Usted nunca sabe cuándo su hijo puede sentir la necesidad de hablar. Tenga en cuenta que los adolescentes a menudo tienen la necesidad de hablar y comunicarse con usted en momentos en que usted no está necesariamente listo. De hecho,

muchos padres de adolescentes informan de que los simples trayectos en automóvil —

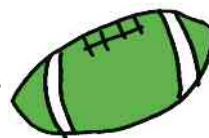
como cuando los llevan a la escuela o a la casa de un amigo — parecerían despertar las charlas con papá y mamá.

“Debe escucharlos y estar cuando ellos estén listos para hablar,” dice la Blythe. “Y podría ser un momento inoportuno para usted, pero tal vez sea el momento más oportuno que tendrá.”

A propósito, usted siempre debe saber dónde deberían estar sus hijos adolescentes. Conozca a los amigos de sus hijos adolescentes y bríndeles la oportunidad de que los inviten a su casa y que se sientan cómodos. Y no desconfíe siempre. Confíe en ellos, a menos que hagan algo por lo que pierdan su confianza. Además, demuestre que usted confía en que ellos tomarán buenas decisiones.

Durante los años de la adolescencia el cuidado de salud preventivo es muy importante. Las consultas con el proveedor de atención médica pueden ayudar a promover las conductas de buena salud y disuadir las conductas nocivas que podrían afectar la salud de los adolescentes por el resto de su vida. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los adolescentes se hagan un examen físico al menos una vez por año. No olvide preguntar al médico de su hijo sobre alguna actualización necesaria de las vacunas. Pero recuerde que debe darle a su hijo adolescente un espacio a solas con el médico.

“Esta es una época en la cual los padres deben



AVANCE



Fotos gentileza de iStockphoto

saber que habrá consultas en las que sus hijos deseen estar solos con el médico,” explica la Blythe. “El médico querrá tener un tiempo personal con el adolescente.”

El estrés es un gran problema para los adolescentes. Desde la escuela hasta las actividades, pasando por los amigos y familiares, los años de la adolescencia pueden ser estresantes. Pero también es una época en la que los adolescentes deben aprender a manejar el estrés, dice la Blythe.

Los padres deben permanecer atentos. Los signos de que su hijo podría estar realmente agobiado son bajas calificaciones, abandonar las actividades, no ir a casa de amigos o familiares, dolores de cabeza constantes, dolores de estómago e irritabilidad.

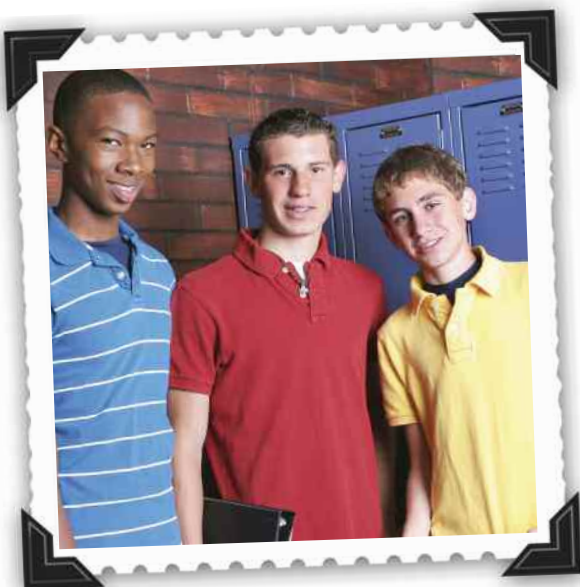
Los adolescentes deben realizar al menos 30 minutos de ejercicios tres veces por semana, pero cinco veces a la semana es incluso mejor. Ya sea que su hijo haga deportes, nade, salte la soga, esté inscrito en clases de ejercicio o solo asista a las clases de educación física en la escuela, cualquier movimiento vigoroso moderado es bueno.

Y no olvide recordarles a sus hijos adolescentes usar el casco específico para el deporte.

Los años de la adolescencia también son el momento en que una buena nutrición puede marcar la diferencia entre una calificación de aprobación y una calificación de reprobación.

Los hábitos alimenticios inteligentes durante la adolescencia disminuyen el riesgo de enfermedades como diabetes, asma, cardiopatías y algunas formas de cáncer. En su hogar sirva comidas saludables, comenzando por el desayuno. Según los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health), comer un desayuno saludable puede aumentar el tiempo de concentración y la memoria de los adolescentes, darles más energía y también ayudarlos a sentirse menos irritables e inquietos.

MANTÉNGASE EN FORMA



American Public Health Association

>> Para obtener más consejos acerca de la salud de los adolescentes, visite www.cdc.gov/healthyyouth/az/