

## ALERTAS DE PROBLEMAS

Si su hijo/a preadolescente muestra alguna de estas conductas **por dos semanas o más:**

- Preocupación o ansiedad
- Tristeza o pérdida de interés por sus pasatiempos
- Actitud desafiante o agresiva
- Baja autoestima
- Cambios súbitos en su alimentación

### Otras señales de alarma:



- Andar buscando pelea
- Crueldad con los animales
- Hablar sobre la muerte o el suicidio
- El rechazo a ir a la escuela podría indicar un problema de acoso

### CÓMO AYUDAR Y OBTENER AYUDA

- Hable con su hijo/a sobre lo que le preocupa
- Hable con maestros, consejeros escolares, médicos o enfermeras especialistas de su hijo/a o con una agencia de salud mental local
- Llame al 211 para encontrar servicios locales de salud mental

#### ¿Qué hago si mi hijo/a habla de suicidio?

- Tome el asunto seriamente y hable con él/ella
- Pregúntele si tiene un plan
- Si su hijo/a tiene un plan, ¡hable con un profesional de salud INMEDIATAMENTE!
- Puede hablar con un profesional de salud llamando a:
  - Línea de ayuda contra el suicidio
    - 1-800-273-TALK (8255)
  - Línea de ayuda de salud mental (24/7)
    - 1-800-854-7771
  - Vaya a la sala de emergencias más cercana



## RECURSOS PARA PADRES E HIJOS/AS

[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)  
[www.brightfutures.org](http://www.brightfutures.org)  
[www.fv-impact.org](http://www.fv-impact.org)  
[www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)  
[www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov)  
<http://www.safekids.com/kids-rules-for-online-safety/>

*“Helping Your Child Through Early Adolescence”* del Departamento de Educación de los EE. UU.

*“How to Take the Grrrr Out of Anger (Laugh & Learn)”* de Elizabeth Verdick

*“Getting to Calm: Cool-Headed Strategies for Parenting Tweens + Teens”* de Laura S. Kastner

*“How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk”* de Adele Faber



Grupo Especial de Interés en Conductas Durante el Desarrollo y Salud Mental (DBMH SIG, por sus siglas en inglés)

## Cómo educar preadolescentes sanos



## LA MAYORÍA DE PADRES SABEN QUE EDUCAR A UN/A HIJO/A EN LA ESCUELA INTERMEDIA PUEDE SER TODO UN RETO

Los niños pasan por muchos cambios físicos, emocionales y mentales entre la niñez y la adolescencia. Estos cambios rápidos les dificultan ser un “preadolescente” (“tween”).

También les ponen en un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental como ansiedad, depresión y pensamientos suicidas. Estas conductas afectan la relación que tienen con sus padres y a menudo causan problemas. Estos problemas pueden rebajar la autoestima del preadolescente e incrementar su agitación y depresión. Muchos padres se quedan preguntándose qué pueden hacer...

Las investigaciones muestran que esos problemas pueden ser evitados o reducidos enseñando a los padres lo que es el desarrollo normal de un preadolescente, los signos de alerta de problemas, y cómo obtener ayuda pronto.



**POR FAVOR, VEA LA SECCIÓN DE RECURSOS PARA PADRES E HIJOS/AS PARA MAYOR INFORMACIÓN...**

## DESARROLLO NORMAL

### Físico

Las niñas inician la pubertad entre los 8 y 13 años de edad, mientras que los niños entre los 10 y 15 años. La edad de la pubertad puede variar mucho, y puede causar estrés en su hijo/a si sucede antes o después de lo normal. Los preadolescentes pueden estar extremadamente conscientes de los cambios en su desarrollo físico, incluyendo el vello corporal, su olor, el acné, el tamaño de sus senos y el cambio de su voz.

Su hijo/a experimentará un rápido crecimiento físico, pero puede que no sea parejo. Por ejemplo, puede que el lado izquierdo crezca más rápido que el derecho. Este desarrollo desaparejo a menudo hace que los preadolescentes sean algo torpes e influye en sus actividades, capacidades y la forma como se ven a sí mismos.

### Mental

Esta es una fase de rápido crecimiento y reestructuración cerebral. Estos cambios en el cerebro permiten que un preadolescente desarrolle su identidad. Al tratar de descubrir quiénes son, los preadolescentes a menudo se comportan de maneras que resultan diferentes a lo que los padres están acostumbrados. Por ejemplo, pueden hablar, vestirse o mostrar emociones de formas distintas. Es común que los preadolescentes actúen de una forma con los padres y de otra con sus amigos. Esta es una parte normal de la creación de la identidad. Durante esta fase, a menudo se preocupan por su imagen, el mundo y sus relaciones.

### Emocional

Mientras el cerebro y los cuerpos crecen, también lo hacen las hormonas. Esto afecta las emociones y cómo se expresan. Las emociones a menudo se exageran y los “cambios de humor” son comunes. Esto puede resultar confuso para los padres y puede llevar a discusiones y malos entendidos.

## QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES

- Hablar con sus hijos/as acerca de la pubertad y de los cambios que ocurrirán en sus cuerpos, mente y sentimientos.
- Asegurarle a sus hijos/as que las diferencias en la velocidad del desarrollo son normales.
- Trate de no bromear acerca de la torpeza, aturdimiento o emociones de sus hijos/as.
- Brinde amor y atención usando palabras, tono y gestos amables diariamente.
- Haga de las cenas familiares una prioridad.
- Motive a sus hijos/as a probar nuevas actividades, pasatiempos o deportes para ayudar a desarrollar nuevas capacidades.
- Reconozca, elogie y recompense los buenos esfuerzos y conductas.
- Cree oportunidades para hablar con su hijo/a con amabilidad y respeto.
- Permita la independencia, a pocos...
- Proporcione una estructura y una guía; ponga límites y sea claro sobre sus expectativas.
- Cuando ponga límites, explique a su hijo/a que su salud y seguridad son primero.
- Hable con su hijo/a acerca de la seguridad en Internet, la sexualidad, el alcohol, el tabaco y las drogas.
- Sea el modelo de su hijo/a.
- Recuerde que esta es solo una fase. Respire y cuídese. Su hijo/a seguirá sus ejemplos.

