

HOJA DE INFORMACIÓN PARA PADRES SOBRE ADOLESCENTES DE 12-13 AÑOS

VACUNAS:

- * Refuerzo Tdap– Previene el tétano (“trismo”), difteria, y pertusis (“tos convulsa”). La mayoría de los adolescentes la han recibido a los 11 años. De no ser así, se les dará cuando sean más grandes. Las dosis de refuerzo se dan cada 10 años, a veces menos.
- * Vacuna antimeningocócica conjugada (MCV4), primera dosis – Previene infecciones graves como la meningitis. La mayoría de los adolescentes ha recibido la primera dosis a los 11 años. De no ser así, se les dará cuando sean más grandes. La segunda dosis se da a los 16 años.
- * Virus del papiloma humano (HPV), primera dosis - Esta serie de tres dosis previene la infección con HPV, un virus que causa cáncer de cuello uterino (en mujeres), cáncer de garganta, y verrugas genitales. La mayoría de los adolescentes han recibido la primera dosis a los 11 años. De no ser así, se les dará cuando sean más grandes. Su hijo debe regresar para una visita de enfermería en dos meses para recibir la segunda dosis.
- * La vacuna de la gripe se puede ofrecer durante los meses de octubre a marzo.
- * La mayoría de los adolescentes no sufren efectos secundarios graves por las vacunas. Si hay efectos secundarios, por lo general son leves. Es común experimentar fiebre y malestar en el lugar de la inyección. El acetaminofén (Tylenol y otras marcas) puede ayudar.

PRUEBAS DE DETECCIÓN:

- * Hemograma completo (CBC, en inglés) o Hemoglobina (Hgb) - Una prueba para detectar anemia o recuento bajo de glóbulos rojos. En los niños, la anemia por lo general se debe a no ingerir alimentos con suficiente hierro. Realizamos pruebas en todos los niños a los 12 y 17 años para asegurarnos de que sus organismos tengan suficiente hierro. En otras edades, solo analizamos a los niños que tienen un riesgo alto.
- * Pruebas de colesterol o perfil lipídico - Una prueba para detectar niveles altos de colesterol. Se puede ofrecer si se considera que su hijo corre un riesgo alto.
- * Prueba cutánea de tuberculosis (o “TB”), también llamada “prueba PPD” - Se realiza únicamente en niños que tienen un riesgo alto de infección tuberculosa. Por favor lleve a su hijo a la clínica 2-3 días después para documentar los resultados. Los adolescentes pueden

ser elegibles para que se les realice un análisis de TB a través de la sangre, en lugar de PPD.

- * Análisis oftalmológico - Se realiza para detectar problemas de visión. Para niños más grandes y adolescentes, se realiza en forma rutinaria cada 2-3 años. Se realiza en otras edades solo si hay alguna inquietud con respecto a la visión del niño.
- * Audiometría - Se realiza para detectar problemas de audición. Se realiza rutinariamente a los 10 y a los 17 años. Se realiza en otras edades solo si hay alguna inquietud con respecto a la audición o al desarrollo del lenguaje del niño.

ENTRADA EN LA ADOLESCENCIA:

- * La adolescencia es un período en el cual los niños se convierten en jóvenes adultos. Aprender a desarrollar relaciones, responsabilidades e independencia de adultos son los principales objetivos de este período de la vida.
- * Una comunicación eficaz es una parte importante de la crianza de adolescentes jóvenes, pero puede representar todo un desafío. Asegúrese de escuchar y no solamente hablar.
- * Los temas importantes que pueden conversar en esta edad incluyen los cambios físicos de la adolescencia, la sexualidad, la presión de los pares, los planes futuros y la entrada en la adultez, los valores familiares con respecto a fumar, beber alcohol y consumir drogas, y el desempeño escolar.
- * La seguridad personal es particularmente importante. Hablen sobre temas como cinturones de seguridad, cómo conseguir ayuda si se siente inseguro, la conducta apropiada con el sexo opuesto y en las fiestas, y formas no violentas de expresar enojo o frustración.

ESCUELA y AMIGOS:

- * Es importante que su hijo entienda que la escuela debe ser divertida, pero también un compromiso serio.
- * Ayude a su hijo adolescente a tener una buena asistencia, pero permita ausencias en caso de enfermedades serias, en especial con fiebre.
- * Su hijo pasa mucho tiempo en la escuela, y es una parte muy importante de su desarrollo social y académico. Así que...
 - Hable con su hijo sobre lo que pasó en la escuela cada día.
 - Ayúdele a administrar su tiempo.
 - Comuníquese con el consejero de orientación o maestro de su hijo si tiene inquietudes o preguntas sobre cómo le está yendo a su hijo en la escuela. Asista a las reuniones entre padres y maestros.

- * Fomente la participación en actividades fuera de la escuela (equipos de deportes, grupos musicales y lecciones de música, etc.).
- * Los adolescentes deben empezar a asumir la responsabilidad de levantarse a tiempo para ir a la escuela usando un reloj con alarma.
- * Conozca a los amigos de su hijo y a sus familias.

CONDUCTA:

- * Negocie reglas justas para cosas como tareas domésticas, tiempo de televisión/videojuegos, tareas escolares, mensualidades, hora de ir a dormir, y actividades fuera de la casa.
- * Los elogios y las recompensas siguen siendo efectivos para enseñar una buena conducta. Elogie a su hijo por lo que hace, no por su apariencia.
- * Una buena manera de disciplinar a su hijo adolescente es limitando los privilegios debido a una conducta inaceptable. Trate de evitar el castigo excesivo.
- * Respete la privacidad de su hijo. Si abre su correo, escucha sus conversaciones telefónicas, o revisa sus pertenencias, su hijo puede aprender a no confiar en usted.
- * Enséñele a su hijo a administrar el dinero. Considere abrir una cuenta conjunta en el banco para que use su hijo. Los adolescentes necesitan que se les permita gastar su mensualidad como a ellos les parezca mejor.
- * Si alguna vez le preocupa que su hijo esté demasiado triste, deprimido, nervioso, irritable, desanimado, o enojado, hable con nosotros de inmediato.

DIETA/NUTRICIÓN/HIGIENE:

- * Para adolescentes con un crecimiento normal, fomente un estilo de vida y hábitos alimenticios saludables. Los puntos importantes que debe considerar son:
 - Una dieta con muchas frutas y vegetales frescos y bajo contenido graso es lo mejor para la mayoría de los adolescentes.
 - Asegúrese de que su hijo tenga una ingesta constante de proteína con bajo contenido graso, preferentemente de pollo sin piel (no frito), cortes magros de carne de vaca o cerdo, y vegetales que tengan algo contenido proteico como frijoles y tofu.
 - La carne es la mejor fuente de hierro. Si su hijo no come carne (en especial carne roja), puede necesitar un suplemento multivitamínico diario con hierro.

- La leche y los productos lácteos descremados son lo mejor para la mayoría de los adolescentes. Si su hijo adolescente no bebe leche, pídanos un suplemento de vitamina D.
- Trate de desalentar el consumo de todas las bebidas azucaradas, como jugo, gaseosas y bebidas deportivas. ¡Las bebidas deportivas por lo general no son necesarias y son bastante costosas!
- Los alimentos a base de almidón como el pan, arroz, pasta, papas y bananas/plátanos contienen muchas calorías, o energía. Se llaman “carbohidratos” o “hidratos de carbono”. La mayoría come demasiado de estos alimentos. En las comidas, los alimentos a base de almidón no deben ser más de un cuarto de los alimentos.
- Enséñele a su hijo a comer cuando tenga hambre y no cuando está aburrido. Comer de más y los snacks excesivos causan obesidad.
- Si su hijo necesita cambiar su dieta para hacer elecciones más sanas, se deben hacer cambios para todos los miembros de la familia. Si todos en el hogar tienen hábitos alimenticios y de compras sanos, su hijo adolescente seguirá estos ejemplos
- Una dieta sana incluye gustos y alimentos divertidos. Trate de que sean alimentos que se consumen “a veces” y no “todo el tiempo”.
- * Los adolescentes que miran televisión o juegan videojuegos o juegos en la computadora durante más de 1-2 horas por día tienen mayor probabilidad de tener sobrepeso. No ponga un televisor en la habitación de su hijo.
- * Aliéntelo a hacer una hora por día de ejercicio enérgico.
- * Recuérdele a su hijo que debe cepillarse los dientes y pasarse hilo dental por lo menos dos veces por día. Las visitas al dentista deben ser dos veces por año.

CÓMO AYUDAR A SU HIJO ADOLESCENTE A ADMINISTRAR EL CUIDADO DE SU SALUD:

- * Aliente a su hijo a conocer los aspectos básicos del cuidado de la salud - cualquier diagnóstico crónico, los nombres de sus medicamentos y alergias.
- * Aliéntelo a hacerle a su proveedor cualquier pregunta que pueda tener. Trate de que escriba tres preguntas antes de la próxima visita.

NOTA PARA LOS PADRES SOBRE LA CONFIDENCIALIDAD Y EL CUIDADO DE LA SALUD DE LOS ADOLESCENTES:

- * A medida que su hijo crece, es una buena idea que pase unos minutos a solas con su proveedor. Véalo como una “práctica” para que se acostumbre a ocuparse de su propia salud.
- * Los adolescentes además tienen el derecho a algo de confidencialidad en su cuidado. Aliéntelo a conversar sobre sus inquietudes personales con sus proveedores médicos.

PRÓXIMA VISITA: Una vez por año para un control general / físico y cuando sea necesario por otros problemas, enfermedades y lesiones.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN?

Internet puede ser una fuente de información excelente sobre la salud y el desarrollo de los niños. ¡Asegúrese de que los sitios de internet que visita sean de confianza! Si tiene alguna pregunta, por favor consúltenos.

Acceda a información para padres en *Bright Futures* de la Academia Americana de Pediatría en:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%2011-14%20Year/D.Adol.PH.EA.pdf>

Acceda a información para padres en *Healthy Children* de la Academia Americana de Pediatría en:

www.healthychildren.org/

Encuentre más información y herramientas en el sitio web de recursos para padres de CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Encuéntrenos en Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revisado en enero 2014