

Desarrollo de los niños de 13 a 18 años (Child development: 13 to 18 years old)



Todos los adolescentes crecen y se desarrollan a un ritmo distinto. A medida que él crezca le dará señales sobre cómo se desarrolla su cuerpo y su mente:

- La forma cómo aprende, actúa, juega y habla.
- Ciertas señales, llamadas hitos del desarrollo. Estas le pueden dar una idea del progreso de su hijo.

Problemas comunes que los adolescentes pueden enfrentar

- Necesidad de privacidad. Dele “espacio” a los adolescentes para ayudarles a ser más independientes.
- Preocupación sobre la imagen corporal. Puede que a su adolescente les preocupe su aspecto debido a los cambios del cuerpo.
- Establecimiento de su independencia. Su adolescente se está convirtiendo en adulto y siente la necesidad de tomar sus propias decisiones.
- Aprender a pensar como adultos. Su adolescente piensa en cosas que no pueden verse ni tocarse como la fe, las creencias y el futuro. A pesar de sentirse como adulto, su cerebro aún está creciendo.
- Cambios bruscos del estado de ánimo. Su adolescente aún no ha aprendido a manejar las emociones y el estrés en la vida; por lo tanto, su estado de ánimo puede cambiar rápidamente.
- Amistades. Su adolescente se preocupa por “ser aceptado por el grupo”. Los amigos son imprescindibles a medida que aprenden a establecer relaciones.
- Presión de grupo. Su la adolescente a menudo siente presión interna de hacer cosas que cree que sus compañeros hacen, cuando en realidad no las están haciendo.
- Desarrollo de su propia identidad. Su adolescente trata de encontrarse a sí mismo y entender cómo encaja en su propio mundo.

Para ayudar a su adolescente a crecer y desarrollarse

- Anímelo a dormir unas 9 horas todas las noches:
 - Limite el uso del teléfono celular, la computadora y la televisión una hora antes de acostarse.
 - Mantenga una rutina tranquila en la noche.
 - Limite las bebidas que contengan cafeína como el té y las bebidas gaseosas.
- Asegúrese que su adolescente esté activo, haga ejercicio o juegue diariamente.
- Acepte que su adolescente necesita su espacio personal.
- Hable con él y escuche su opinión sin juzgarlo. Calmadamente, tómese el tiempo y dígame lo que usted piensa.
- Ayúdelo a encontrar actividades escolares que le gusten.
- Elógielo.
- Conozca a sus amigos y sepa lo que hacen.

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.