

13-17A

CONSEJOS DE CUIDADO PEDIÁTRICO



Cuidado para Niño Sano Adolescente



Utilice esta guía desarrollada por los pediatras de Facey para mantener sano a su niño por medio de consejos sobre la nutrición, seguridad y la salud.

La Nutrición

Promueva los hábitos de alimentación saludables. Sírvalle alimentos saludables con variedad en cada comida. Anime al adolescente que consuma agua frecuentemente, la leche un máximo de 3 veces al día, y los jugos infrecuentemente. Desanime el tomar los refrescos o bebidas azucaradas. Límite la frecuencia que el adolescente consume las golosinas y la comida chatarra, como las papas fritas. Limite la comida rápida y los refrigerios altos en azúcar y grasas. Enséñele a escoger comidas saludables cuando coma afuera del hogar.

Limite el ver la televisión y el uso de la computadora y los juegos videos a no más de una hora cada día. Aliente al adolescente a participar en actividades al aire libre y a mantenerse activo.

Los Exámenes Físicos

Las visitas de mantenimiento de salud y los exámenes físicos contribuyen integralmente al mantener al adolescente sano. Los exámenes físicos se actualizan para evaluar el crecimiento y el desarrollo y para detectar condiciones problemáticas. Como pediatras, evaluamos los factores que contribuyen a la salud y el bienestar del adolescente tal como su comportamiento y su interacción en la familia. También evaluamos cualquier dificultad escolar o social.

Nos enfocamos en temas sobre la seguridad, la nutrición, y asuntos de sexualidad. Y también administramos las vacunas para prevenir ciertas enfermedades.

La Dentición

El adolescente debe cepillarse los dientes dos veces al día, y usar hilo dental una vez al día. También debe visitar al dentista cada 6 meses.

La Seguridad

- Los temas sobre la seguridad son importantes en la adolescencia. Por ejemplo, los accidentes contribuyen a la mayor causa de muerte en los adolescentes.
- Si mantiene algún arma de fuego (pistola) en casa, descárguela, y póngala bajo candado. Aplique un seguro de gatillo. Guarde las balas separadas. Enseñe al adolescente a nunca jugar ni cargar armas de fuego y no juntarse con gente que cargan armas. El manejo de algún arma de fuego debe ser solamente bajo supervisión de un adulto.
- La disciplina permite al adolescente a formar las actitudes necesarias para ser adulto responsable. Los adolescentes requieren límites pero con flexibilidad. La disciplina debe ser consistente y amorosa. Hable y establezca reglas, límites y consecuencias. Su hijo(a) debe ser incluido en la formación de las reglas establecidas para la familia.
- Es esencial que hable con su adolescente sobre el tema de la sexualidad. Hable sobre la conducta sexual propia y la responsabilidad sexual como la abstinencia o el uso de condón para prevenir enfermedades transmitidas sexuales. Aunque sea un tema de conversación privado y difícil para usted es mejor que usted se lo comunique. Mejor la información venga de usted y no de los medios de comunicación o los amigos o compañeros de su hijo(a). Ya que estos no proveen información correcta o consistente con sus valores de hogar.
- Hable con su adolescente sobre evitar el fumar, las drogas, el alcohol, la presión de amigos y el hostigamiento. Los adolescentes se fijan en lo que los adultos hacen. Sea el mejor ejemplo para su hijo(a).
- Ponga límite en cuanto tiempo el adolescente usa la computadora y navega "la Red" en actividades no escolares. Observe el uso y los sitios en la Internet. Las salas de charla (conversación digital) son sitios favoritos de depredadores sexuales para establecer comunicaciones y atraer sus víctimas.
- El suicidio es uno de las causas principales de muerte en los adolescentes. Si su hijo(a) adolescente tiene tristeza prolongada, nerviosismo o desesperación, busque ayuda. Si sospecha que su hijo(a) esta deprimido o pueda causar daño a si mismo o a otras personas- llámenos de inmediato. No ignore las señales.
- El adolescente debe de usar el cinturón de seguridad siempre cuando viaje en auto, aun cuando sean paseos cortos. El cinturón de la cadera debe quedar bajo y plano sobre la cadera, y el cinturón del hombro sobre el hombro.
- El adolescente deber usar un casco protector de cabeza al montar una bicicleta, motocicleta o al patinar.

Continúa en la siguiente página



El Desarrollo y El Comportamiento

La adolescencia es una etapa con numerosos cambios. Los adolescentes experimentan grandes cambios. Sus cuerpos están creciendo y sus mentes se están desarrollándose. En esta etapa de sus vidas, los adolescentes desean un mayor sentido de independencia y pasan más tiempo con amigos y compañeros de escuela o actividades deportivas. Estos amigos/compañeros empiezan a establecerse como una parte importante en la vida del adolescente. Pueda ser que su hijo(a) pase menos tiempo en casa y más tiempo en actividades escolares, sociales o vocacionales. Asegúrese que ustedes se puedan hablarse y escucharse mutuamente sobre cualquier tema o dificultad.

El modo en que se visten, los estilos de peinados, y los intereses reflejan los cambios sanos de la adolescencia. Esta es una etapa donde se crea la individualidad y la personalidad del adolescente. También es la etapa donde ellos aprenden a deslazarse en la sociedad. El estar en desacuerdo, experimentar frustración, y probar los límites con sus padres y adultos es parte de esta etapa. En la adolescencia más que nunca su hijo(a) necesita el amor especial y apoyo único que ustedes como padres les pueden ofrecer.

Los adolescentes se preocupan de sus apariencias y están conscientes de los cambios en sus cuerpos. Pueda ser que suden más, sus cuerpos produzcan más grasas corporales causando el olor corporal y el acné. Los brazos, las piernas y los pies también crecen rápidamente apareziendose fuera de proporción y causándoles torpeza. Con todos estos cambios físicos los adolescentes pueden empezar a tener complejos o sentirse ridículos. El adolescente puede estar sobre conciente de si mismo. Al adolescente no le gusta que se rían o que se burlen de el. Respete la privacidad e individualidad de su adolescente.

La participación en deportes, pasatiempos, y actividades en clubs permiten a que el adolescente fomente confianza en si mismo y establezca conexiones con otros adolescentes de manera saludable. El participar en estas actividades y el crear círculos de amistades es importante para desarrollar autoestimas sanas. Conozca los amigos y compañeros de su hijo(a). Los padres pueden contribuir al bien de sus adolescentes si los incluyen en las decisiones familiares y en las tareas de casa. Esto le dará a su hijo(a) un sentido de competencia, satisfacción y responsabilidad.

Todas estas cosas extienden la oportunidad del adolescente de aprender como tratar los éxitos y sobrepasar los fracasos en su futuro. Aparte de estos retos, los adolescentes enfrentan decisiones sobre el consumo de las drogas, el alcohol, y el tabaco. Los padres deben ofrecer a sus adolescentes la orientación y apoyo necesario para evitar estos problemas. Enséñeles a aceptar responsabilidades por sus decisiones y actos. Busque el tiempo para hablar con su hijo(a). Escuche lo que el/ella tiene que decir.



Las Inmunizaciones (vacunas)

Si el adolescente no ha recibido un examen físico desde la edad de 11 años entonces recibirá las siguientes vacunas hoy: TdaP, Menactra y el HPV. A la vez que cumpla más de 16 años también necesitara otra vacuna de Menactra y 2 más vacunas del HPV. La serie de vacunas del HPV requiere inyecciones en 2 meses y en 6 meses después de la vacuna inicial.

Al revisar la historia de todas las vacunas que han sido administradas hasta el presente, pueda ser necesario administrar alguna que le falto. En tal caso se le ofrecerá estas. Y recuerde que se recomienda una vacuna contra la gripe (influenza) anualmente en el Otoño.

En su Próxima Visita

La próxima cita de atención de seguimiento será dentro de un a dos años. Durante esa visita pueda ser que se le administren algunas vacunas.

Sobre esta guía

Esta información fue desarrollada y revisada por los pediatras de Facey. Por favor llame a su doctor si tiene preguntas adicionales sobre esta información.

viva saludable
disfrute la vida