



**PREVENIR LA VIOLENCIA DE GÉNERO**



**CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS**



**INFORMACIÓN BÁSICA**

# INFO SALUD 12 AÑOS

**EJERCICIO PARA ESTAR EN FORMA**



**LLEGÓ LA ADOLESCENCIA**



**CONSEJOS PARA ADOLESCENTES**



**Junta de Andalucía**

Consejería de Salud y Consumo

SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

## INFO SALUD 12 AÑOS

-Respecto a la **alimentación**, es recomendable asegurarse de que ingiere diariamente un desayuno completo, frutas y verduras, cereales integrales. Se les debe implicar y educar en la elección de alimentos y hábitos saludables.

-El agua es la mejor bebida, quita la sed, no produce caries y no engorda. Limitar el consumo de bebidas dulces (zumos, batidos, etc.) y evitar las bebidas energéticas. Vigilar la posible obsesión por la delgadez y la preocupación excesiva por el aspecto físico.

-Estimular la **práctica del deporte** al menos 3 veces por semana. Fomentar desplazamientos a pie o en bici, y fomentar el ocio activo: senderismo, campo, etc. También es importante que se impliquen en las tareas y obligaciones del hogar.

-Aunque hoy en día es inevitable el **uso de tecnologías**, conviene limitar el tiempo que se les dedica a 2 horas diarias como máximo el ocio digital. No es aconsejable que dispongan de televisión en su dormitorio.

-Es recomendable ayudar a mantener de manera responsable y autónoma los **hábitos de higiene y salud**: baño o ducha diarios, cuidado de los dientes, control del olor corporal, mantener su dormitorio y zona de estudios en orden, buenos hábitos de sueño, etc.

-Debemos implicarles en la **prevención de accidentes**, insistir en las normas de seguridad vial, especialmente en el uso del casco cuando usen patinete (eléctrico o no), bicicletas, ciclomotores o motocicletas, y en las medidas de prevención cuando realicen actividades deportivas.

-En esta edad los chicos y las chicas están en pleno estirón de crecimiento, los **cambios** deben ser tratados con naturalidad, evitando bromas sobre su aspecto físico. Para ellos es algo serio, han de adaptarse a su propio cuerpo y conocerlo, para poder aprender a cuidarlo.

-Muy importante es continuar poniéndoles **límites** para un buen desarrollo. La ausencia de control, normas y límites está muy relacionada con la aparición de algunos problemas de conducta como los comportamientos antisociales y delictivos, o el consumo de alcohol y drogas. Debemos darles normas claras y justificadas, coherentes y flexibles. Si éstas no se cumplen hay que corregirles manteniendo la calma y escuchando la justificación que nos ofrecen. Por otro lado no debemos caer en el error de la sobreprotección, las consecuencias pueden ser bastante negativas ya que no les damos la oportunidad de madurar. Deben aprender a solucionar sus problemas y gestionar sus errores. El sufrir alguna que otra decepción o frustración también nos hace madurar.

-A esta edad comenzarán los primeros enamoramientos, enamorarse es sano, excitante y emocionante. Debemos promover **relaciones sanas e igualitarias** y mantenernos alerta ante relaciones tóxicas. Las relaciones deben estar basadas en el respeto y el cuidado mutuo, los celos no expresan cariño. Nunca se debe justificar la violencia porque no hay amor en ella. La violencia de género no es solo aquella que termina en golpes, también lo son los insultos, amenazas, coacciones o aquellas que te hacen sentir miedo. **ES IMPORTANTE PEDIR AYUDA.**

-A menudo os sentiréis desconcertados/as por los bruscos cambios de humor de vuestro/a hijo/a, hay que ser comprensivos/as y entender que su irritabilidad está provocada por los cambios hormonales que forman parte de este proceso. En los primeros años de la adolescencia los mecanismos cerebrales que ponen en marcha los impulsos están muy excitables, mientras que los que han de frenarlos y dirigirlos están todavía inmaduros, por eso suelen mostrar muchos comportamientos de riesgo: vappers, tabaco, sexo, etc.

No debemos confundir estos cambios de humor propios de la adolescencia con **CAMBIOS EN EL ESTADO ANÍMICO PROLONGADOS O MANTENIDOS** que puedan ser indicativos de otro tipo de problemas.

**Pedir cita a los 14 años de edad** para: Vacunas, en Enfermería de Atención Infanto – Juvenil



Suscripción a la Ventana Abierta a la Familia