

PUBERTAD

Los preadolescentes son niños dentro del rango de edades de 10 a 12 años. Muchos cambios importantes ocurren en los niños durante este tiempo, además hay que tener en cuenta que cada niño es diferente. A medida que ponga en práctica alguna de las siguientes sugerencias, mantenga en mente la personalidad individual de su hijo.



Cada niño tiene un temperamento único, pero muchos padres encuentran a sus hijos preadolescentes más emocionales, irritables o sensibles que antes.

La pubertad es el tiempo de crecimiento en la vida de un niño cuando el cuerpo se empieza a desarrollar en un cuerpo de adulto (p. ej., la voz y las hormonas cambian, los sentimientos románticos empiezan, la forma del cuerpo se vuelve más completa, etc.) Usualmente estos cambios pasan entre las edades de 10 y 12 (en los años preadolescentes), pero también pueden empezar a una edad temprana ocho años y continuar hasta la edad de 16. Estos cambios pueden hacer a ambos niñas y niños sentirse nerviosos e inseguros de ellos mismos, y causar una “montaña rusa” de emociones confusas que tal vez no habían sentido antes.

Cómo pueden ayudar y mantener una buena comunicación con su hijo.



"Algunas veces realmente tengo que hacer un esfuerzo para notar algo bueno que Ana está haciendo. El otro día la vi siendo muy amable con su hermanito - Me aseguré de decirle lo orgulloso que estaba de ella".

1. **Hable regularmente con su hijo.** Explíquelo que los cambios durante la pubertad son completamente normales y que no ocurren de la misma forma para cada persona. Pregúnteles si tienen algunas preguntas y déjeles saber qué esperar. Si puede, cuénteles una o dos historias acerca de cómo se sintió usted cuando estaba creciendo al pasar por ese momento de su vida. Considere ofrecerles un libro sobre la pubertad que pueden leer por sí mismos. Sobre todo, hágalos saber que usted está allí para ellos cada vez que necesiten hablar.
2. **Sea paciente.** Su hijo puede empezar a tomar las cosas con mayor molestia que antes, e incluso puede culparlo por hacerlo sentir de esta manera. Este es un comportamiento normal de esta etapa de su vida. Trate de no tomar los comentarios negativos personalmente. Si usted es paciente, amable e indulgente durante este tiempo a menudo difícil para su hijo, le ayudará a construir una comunicación más abierta y a confiar en usted.
3. **Motive un poco más de independencia.** Su niño puede querer ahora ser tratado más como un "chico grande" o un adulto. Este es un buen momento para empezar a motivar a su hijo a estar más involucrado en tomar decisiones sobre su vida diaria y sus actividades. Esto les ayudará a estar más preparados para los años de la adolescencia cuando necesitarán y querrán ser más independientes.
4. **Enfóquese en lo bueno.** Siempre busque lo bueno en su hijo. Cuando su hijo haga algo bien o bueno por alguien, asegúrese de elogiarlo por ello. Esto le ayudará a construir su autoconfianza y su relación, y les ayudará a ambos a pasar con mayor facilidad cualquier situación en tiempos difíciles.
5. **¡Diviértanse!** La pubertad puede ser un momento en que usted y su hijo se sientan ansiosos acerca de los cambios que vienen. No se olvide de divertirse juntos, reír juntos y disfrutar de la compañía mutua. Hagan regularmente actividades que les guste a ambos (p. ej., cocinar, salir a caminar, jugar un deporte, ver un programa de televisión, visitar un museo, ir de compras, o escuchar música).

¿Necesita más ayuda?

Visite psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen_eng.pdf
O contacte a su médico familiar, a la organización de salud pública local o a su consejero escolar.

¿Necesita más información?

Visite psychologyfoundation.org para aprender sobre otros programas y eventos que ofrece la Fundación de Psicología de Canadá.

