

PUBERTAD

Los preadolescentes son los niños entre las edades de 10 y 12 años. Muchos cambios importantes ocurren en los niños durante este tiempo. Cada niño es diferente. A medida que trate algunas 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 ellos pueden empezar tan joven como a los ocho años de edad 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 talvez no habían visto antes.

Como pueden ayudar y estar conectado con su hijo.



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, hágales 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. **Anime a 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 fomentar que su hijo se involucre más tomando las decisiones sobre su vida diaria y sus actividades. Esto les ayudará a estar más preparados para los años de la adolescencia cuando necesitaran y querrán ser más independientes.
4. **Enfóquense 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 a través de 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. Regularmente hagan algo juntos 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).



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

¿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.

