



SABÍA QUE...

Educar a los preadolescentes puede ser un desafío, ¡pero igualmente lo necesitan!



Los años de la preadolescencia son una época de transición y cambio, y los niveles de madurez varían mucho.

A ESTA EDAD, LAS CHICAS CRECEN Y MADURAN MÁS RÁPIDAMENTE QUE LOS CHICOS

- La pubertad, y los cambios físicos que la acompañan, pueden comenzar entre los **8 y 12 años** en las niñas y entre los **9 y 14 años** en los niños.
- Los problemas alimenticios y de imagen corporal a veces comienzan alrededor de esta edad.
- Los niños que carecen de madurez socioemocional pueden enfrentarse a la soledad y el aislamiento, y podrían convertirse en blanco de acosadores.

LOS PREADOLESCENTES PODRÍAN COMENZAR A:



Cuestionar la autoridad de los padres y volverse más independientes de su familia.



Experimentar con comportamientos riesgosos, como tomar alcohol, fumar o autolesionarse.

- Mantener la conexión con su hijo preadolescente y brindarle apoyo y seguridad en el hogar es particularmente importante durante estos años.
- Cuando los padres ofrecen apoyo positivo durante los años preadolescentes, es más probable que sus hijos tengan buena autoestima en su adolescencia.
- Los niños que se sienten bien consigo mismos son más capaces de resistir la presión negativa de sus compañeros y toman mejores decisiones por sí solos.

REFERENCIAS

- Aha PARENTING
<https://bit.ly/2HwSqbP>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
<https://bit.ly/2vlfmTe>
- Very Well Family
<https://bit.ly/2w0FHZB>

QUÉ PUEDE HACER

HABLAR SOBRE LOS CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES NORMALES EN LA PUBERTAD.



- Deben esperar el crecimiento del vello en el área genital y debajo de los brazos.
- Podrían desarrollar mal olor corporal y piel grasa a medida que sus glándulas sudoríparas se vuelven más activas.
- Haga énfasis en el ejercicio como una forma de mantenerse saludable y desarrollar huesos fuertes, en lugar de una forma de perder peso o verse mejor.

AYÚDELOS A DESARROLLAR UN SENTIDO DE RESPONSABILIDAD Y RESPETO POR LOS DEMÁS.



- Involúcrelos en tareas domésticas como limpiar y cocinar.
- Hable acerca de ahorrar y gastar dinero inteligentemente.
- Hable sobre qué hacer cuando los demás no son amables o son irrespetuosos.
- Ayúdelos a establecer sus propias metas.

RECURSOS DEL NFRC

- Seminario web (2013). Trabajar con papás: fomentar y promover la participación del padre desde el nacimiento hasta la adolescencia (en inglés) <https://bit.ly/2t0Fy8t>

MANTENGA LA CONEXIÓN Y ESTÉ SIEMPRE DISPONIBLE.



- Pase tiempo con ellos para mantener un vínculo y brindarles apoyo.
- Conozca a las familias de sus amigos.
- Vaya a eventos escolares y conozca a sus maestros.
- Sea cariñoso y honesto con ellos.
- Intente conversar sin dar sermones.

PIENSE EN LO QUE VEN EN LA TELEVISIÓN Y EN CÓMO UTILIZAN SUS TELÉFONOS O TABLETAS.



- Vea televisión con ellos y hablen sobre lo que ven.
- Conversen sobre el uso seguro de las redes sociales.
- Decida cuánto tiempo de pantalla es adecuado y establezca reglas claras para el uso de teléfonos inteligentes.
- Dé un buen ejemplo de comportamiento seguro, limitando su propio tiempo para ver TV y usar su teléfono celular.

OTROS RECURSOS

- Aprenda sobre el acoso escolar (en inglés) <https://bit.ly/2YupHvI>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades - Consejos para una crianza positiva (en inglés) <https://bit.ly/2HI9HG1>
- Niños seguros (en inglés) <https://bit.ly/2LMNJ3i>

