

El adolescente y la consulta a solas con el pediatra

Por: *Suanne Kowal-Connelly, MD, FAAP*

Si bien cada pediatra tiene su estilo propio en los exámenes, muchos eligen hacer la consulta para adolescentes con padres e hijos juntos. El médico hace las preguntas clásicas. Los temas que se tocan pueden incluir los antecedentes médicos del último año y los problemas pasados y actuales; los medicamentos o medicamentos complementarios alternativos que se toman; las alergias y los hábitos de alimentación y sueño; cómo les está yendo en la escuela, la familia y las relaciones con los amigos.



Esta parte de la consulta está dirigida principalmente al padre o a la madre, aunque el adolescente puede participar si es necesario. Pero antes del examen físico, el médico solicitará al padre o a la madre tener cierto tiempo a solas con el adolescente.

Algunas veces, los padres que saben lo que sucederá preguntan '¿Debería irme ahora?', durante la conversación. Está bien pedirle al médico que indique cuándo es un buen momento de salir para que todos puedan estar cómodos durante el proceso.

¿Por qué es importante para el adolescente la consulta a solas?

Los padres y los adolescentes deben comprender el razonamiento que se esconde detrás de este hábito. El pediatra ha construido una relación con usted y su hijo adolescente en desarrollo, algunas veces a lo largo de toda la vida del niño; otras veces, durante un plazo más breve. Independientemente de la cantidad de tiempo, las relaciones médico-paciente se construyen sobre la confianza y el respeto mutuos. Los objetivos de la relación de asistencia médica pediátrica incluyen guiar y proteger la salud y el bienestar de su hijo adolescente, además de prepararlo para su experiencia en la asistencia médica como adulto. De esta manera, acortamos la brecha y preparamos el camino para que su hijo adolescente ingrese con confianza e independencia en el mundo de la asistencia médica para adultos.

En muchas familias, el mayor desafío para los padres de adolescentes no es cuánto más pueden hacer por sus hijos, sino cuánto menos pueden hacer de manera eficaz. Los padres deben saber que pueden permitir a sus hijos adolescentes intentar, fallar, aprender y crecer. Necesitan enseñar y preparar a los adolescentes para la independencia y las responsabilidades que les esperan tanto en el campo de la asistencia médica como en la vida en general. Los padres y los pediatras pueden asociarse en este esfuerzo para ayudar a niños y adolescentes a valerse por sí mismos de manera exitosa.

De todas formas, este es un paso importante. Es comprensible que, como padre, probablemente tenga algunas preguntas. Aquí presentamos algunas de las preguntas que hacen en general los padres cuando se les dice que el médico necesita algo de tiempo a solas con su hijo adolescente.

"¿Ya es ese momento?"

La respuesta es... en realidad, no. Sin embargo, el objetivo es comenzar a forjar una relación más adulta con su hijo antes de que entre de lleno en la adolescencia. En la mayoría de las familias, la relación médico-paciente se ha centrado principalmente en los padres y el pediatra. Desde ya, durante los primeros años, esto fue totalmente adecuado.

Sin embargo, cuando tiene en cuenta que uno de los objetivos de la paternidad es preparar a los hijos para que sean aptos e independientes, los adolescentes necesitan comenzar a recibir y aceptar la responsabilidad por su propia asistencia médica. Un motivo para comenzar esta transición un poco antes es fomentar ese sentido de responsabilidad y confianza en los adolescentes por hacerse cargo de su propia salud. Muchos niños necesitan mucho tiempo para esto.

A menudo, cuando un médico les hace a los niños preguntas directas con sus padres en la sala, por ejemplo, qué desayunaron, cuándo fue su última menstruación y cómo les fue en la escuela en el semestre, ^{ir arriba}inevitablemente recurren a sus padres para que respondan! Si este proceso comienza un poco antes, los niños podrían tener una mayor probabilidad de confiar en sí mismos y sentirse cómodos cuando realmente deban responder preguntas más difíciles.

"Creo que a mi hijo no le gustará eso"

Cuando los padres dicen que no creen que a su hijo le guste la idea de que ellos se retiren de la sala, ese suele ser un buen indicativo de que eso es justamente lo que el niño más necesita. Los niños necesitan desarrollar una capacidad de pensar en forma independiente, comportarse de manera responsable, relacionarse con adultos y mantener una conversación con un adulto.

Los pediatras están capacitados para reconocer signos y síntomas de enfermedades, además de signos de enfermedades mentales y trastornos. Entienden el crecimiento y el desarrollo, y cómo estos se aplican a la salud de un niño y un adolescente. Son defensores del bienestar de los niños y los adolescentes en todos los sentidos de la palabra. Están en una posición única para trabajar en conjunto con su hijo en lo que respecta a su salud. Este es el momento en el desarrollo del niño en el cual formar un vínculo por separado con su médico puede ser beneficioso para el niño. Con su apoyo, se puede incentivar a su hijo a hacer esa transición, sin presionarlo demasiado.

"¿No es demasiado joven?"

Determinar si un niño o adolescente es demasiado joven para tener una conversación independiente con el médico depende de lo que suceda en la consulta. Si el médico está examinando a una niña de 12 años que todavía no comenzó a menstruar, no le preguntará si es sexualmente activa ni cómo cuida la seguridad de su salud sexual. Sin embargo, no se es demasiado joven a esta edad para practicar comportarse como adulto joven, comenzar a aprender cómo expresar sus sentimientos y cómo pensar en forma independiente en las decisiones sobre la salud, por ejemplo, elegir alimentos saludables. Este es un excelente momento para que los pediatras se relacionen con sus pacientes y se conviertan en sus defensores de confianza en cuanto a su asistencia médica. A medida que su hijo madura, el alcance de los temas abordados en una consulta cambiará de conformidad con su estadio de desarrollo.

"¿Por qué exactamente necesita hacer esto?"

La pregunta de por qué los médicos necesitan tener una consulta a solas con los pacientes adolescentes probablemente provenga del miedo por parte de los padres. Los años de la adolescencia representan el ingreso a la adultez, y eso viene acompañado de los deseos del adolescente de abrir sus nuevas alas. Los adolescentes están naturalmente más abiertos a determinados temas cuando los padres no están presentes simplemente porque quizá no quieran defraudar o alarmar a sus padres, incluso si solo tienen preguntas. En ocasiones, un adolescente podría tener una situación muy estresante y grave en la vida que es necesario abordar y requiere privacidad y confidencialidad. Este tiempo a solas garantizado con el pediatra permitirá y asegurará al adolescente que siempre tendrá una oportunidad de hablar sobre temas urgentes.

"¿Compartirá conmigo esta información privada e importante?"

La respuesta breve es "No". Si bien la ley real que rige los derechos de confidencialidad de un menor puede ser vaga y variar de un estado a otro, los pediatras respetan el derecho del niño a la privacidad y lo protegen, excepto en los casos en los cuales un adolescente revele que está recibiendo lesiones o busca infligir lesiones a sí mismo o a otras personas. La legislación ha ampliado los derechos de los menores a tomar decisiones de asistencia médica por sí mismos.

Estas leyes fueron promulgadas para ayudar en situaciones en las cuales notificar a los padres implicaría un obstáculo para que un adolescente reciba la atención médica necesaria. Tristemente, no todas las familias tienen canales de comunicación saludables, abiertos y que funcionen bien y, para esas familias, es necesario que haya una manera de garantizar que, cuando sea necesario, el derecho a la privacidad de un niño prevalecerá por sobre el derecho de los padres a saber. Algunos ejemplos de estas circunstancias incluyen las siguientes:

- Aborto
- Métodos anticonceptivos (/spanish/ages-stages/teen/dating-sex/paginas/birth-control-for-sexually-active-teens.aspx)
- Pruebas de detección del VIH
- Tratamiento para el sida y otras infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Problemas de salud mental

- Consumo y abuso de sustancias
- Violación
- Incesto o abuso sexual

Ir arriba

Sin embargo, un niño menor de edad no tiene acceso sin restricciones a la asistencia médica. La doctrina del menor maduro proporciona ciertas pautas generales a los médicos con respecto a cuándo pueden brindar tratamiento médico según el consentimiento de un adolescente. (Los estados varían en la adopción o no de esto como doctrina, pero los tribunales reconocen el principio.)

La conclusión es que, si un adolescente está en problemas, los pediatras harán lo siguiente:

- Evaluar las necesidades médicas y emocionales del adolescente.
- Hacer recomendaciones sobre cómo incluir a los padres, lo que incluye ofrecer actuar como nexo de comunicación sobre salud entre un padre o madre y un adolescente.
- Respetar los deseos del adolescente si el pediatra considera que hay motivos para pensar que los derechos de asistencia médica del adolescente prevalecen sobre el derecho de los padres a saber y si el adolescente tiene madurez suficiente para respaldar esa decisión.

Recuerde

Ha trabajado sin descanso como padre para criar a un hijo que respete sus valores. Los pediatras sabemos eso porque, en muchas instancias como padres, nosotros mismos hemos hecho lo mismo. Sin embargo, a fin de cuentas, los hijos toman decisiones independientes sobre qué valores de su familia elegirán para ellos mismos. El médico de su hijo adolescente lo alentará a compartir con usted los problemas importantes de salud física y emocional, sin embargo, habrá momentos en los que un adolescente querrá mantener la privacidad. Los pediatras son socios en la asistencia médica de su hijo y usted puede contar con ellos para que ayuden a su hijo en sus inquietudes de asistencia médica.

Más información

- Los adolescentes y la telesalud pueden ser una combinación inteligente - HealthyChildren.org (/spanish/family-life/health-management/paginas/teens-and-telehealth.aspx)

Sobre la Dra. Kowal-Connelly



La Dra. Kowal-Connelly es triatleta y entrenadora certificada de nivel I de USAT (triatlón de EE. UU.) y entrenadora juvenil e infantil de USAT. Fundó [www.HealthPoweredByYou.com](http://www.healthpoweredbyyou.com/) (<http://www.healthpoweredbyyou.com/>), un espacio donde las familias y las organizaciones pueden aprender estrategias para lograr salud y bienestar durante toda la vida. Colabora frecuentemente con HealthyChildren.org. También es madre de tres hijos adultos. Puede seguirla en Twitter en @healthpby (<https://twitter.com/healthpby>) and @suannekowal (<https://twitter.com/suannekowal>).

Última actualización 7/21/2021

Fuente Adapted from HealthyChildren Magazine, Summer 2021

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.



•

•

•

•

•

•

•

•

◦

◦

◦

◦

◦

◦

•

•

•

•

•

•

•

•

•





Ir arriba

Guía para los padres sobre las fiestas de adolescentes

Como padre o madre, usted reconoce la importancia de la vida social de su adolescente y sabe que las fiestas son un modo de socializar y relajarse. Pero una fiesta sin supervisión o mal planeada puede traer consecuencias indeseables o incluso trágicas. La responsabilidad paterna es la clave para gozar de una fiesta divertida y sin peligros.



La American Academy of Pediatrics le ofrece la siguiente información importante sobre las fiestas de adolescentes.

Datos sobre las fiestas de adolescentes

- **Lista de invitados.** Cuando un adolescente planea una fiesta, la noticia vuela a través de las redes sociales electrónicas como Facebook o Twitter. Debido a estos nuevos medios de comunicación, las fiestas de adolescentes pueden llegar a ser demasiado grandes como para que los padres puedan controlarlas.
- **Hora y lugar.** Las fiestas de adolescentes suelen comenzar tarde en la noche e ir pasando de una casa a otra.

Datos sobre el alcohol y las drogas

Los adolescentes a menudo esperan encontrar alcohol y marihuana en las fiestas. Algunos padres creen que es preferible dejar que los adolescentes beban en su propia casa donde puedan estar protegidos. Aunque las intenciones sean buenas, la idea es totalmente insensata. No es posible proteger a un adolescente cuyo juicio esté afectado.

El alcohol y las drogas alteran el buen juicio. Los adolescentes son más propensos a tener sexo, involucrarse en incidentes violentos o sufrir una lesión después de usar drogas o alcohol. Con demasiada frecuencia muere un adolescente a causa de actos violentos, lesiones no intencionales o sobredosis relacionadas con el alcohol y las drogas.

El alcohol afecta a los adolescentes de distinto modo que a los adultos. Por ejemplo, en comparación con los adultos, los adolescentes son más propensos a quedarse despiertos, estar deambulando o manejar un auto, a la vez que sufren de mayor alteración mental.

Lo que necesitan saber los padres

La comunicación y la honestidad son importantes para proteger a su adolescente. Los adolescentes cuyos padres les hablan regularmente acerca de las drogas y el alcohol son 42% menos propensos a usar sustancias que aquéllos cuyos padres no lo hacen. Dígalas a sus hijos adolescentes que usted espera que no beban alcohol ni usen otras drogas en las fiestas.

Las redes de padres son la mejor herramienta de prevención contra el uso de alcohol por parte de menores.

Procure conocer a los amigos de sus hijos y a sus respectivos padres. Si su adolescente está planeando ir a una fiesta, llame a los padres para constatar que estarán en casa y que no permitirán el uso de drogas ni de alcohol. Si esto no es posible, no le dé permiso a su adolescente de ir a la fiesta.

Los padres son legalmente responsables de cualquier cosa que le ocurra a un menor al que se le ha servido alcohol u otras drogas en su casa. Si alguien lleva alcohol u otras drogas a su casa, usted debe ponerse en contacto con los padres del chico. Y si alguien llega a su casa estando ya intoxicado, asegúrese de que regrese a su casa de modo seguro. Asimismo, ayude a su adolescente a que también se sienta responsable de esto.

- Se le da alcohol a un menor en una fiesta que ellos han organizado.
- Se producen daños a la propiedad de alguien.
- Alguien resulta herido.
- Alguien sale de la casa y sufre un accidente de auto y/o lastima a alguien más.
- Alguien muere

Entienda las leyes locales acerca del alcohol y otras drogas. Estas leyes varían de un estado a otro, así que verifique cuáles son las leyes en su estado.

Si usted va a tener una fiesta de adolescentes en su casa...

- **Planee las cosas con anticipación.** Repase los planes de la fiesta con su adolescente. Anímelo a planear actividades o juegos en los que no esté el alcohol de por medio.
- **Limite el número de asistentes: de 10 a 15 adolescentes por cada adulto.** Asegúrese de que a todo momento esté presente al menos un adulto. Si es necesario, pida a otros padres que vengan a ayudarlo.
- **Haga una lista de invitados.** La fiesta sólo debe ser para invitados. No permita la entrada a personas que no han sido invitadas. Esto evitará que la fiesta sea "de puertas abiertas".
- **Establezca la hora en que comienza y termina la fiesta.** Averigüe cuáles son las leyes locales de toque de queda para determinar la hora de finalización de la fiesta.
- **Establezca las "reglas" de la fiesta y sus expectativas.** Coméntelas con su adolescente antes de la fiesta. Las reglas deben incluir lo siguiente:
 - No habrá tabaco, alcohol ni otras drogas.
 - Nadie podrá irse de la fiesta y luego volver.
 - Las luces estarán prendidas todo el tiempo.
 - Algunas habitaciones de la casa estarán vedadas.
- **Tenga suficiente comida y bebidas no alcohólicas.** Además, coloque bajo llave sus bebidas alcohólicas y sus medicinas tanto recetadas como de venta libre.
- **Esté presente pero sin estorbar.** Elija un lugar desde donde pueda ver lo que está pasando sin interponerse. También podría ayudar a servir los bocaditos y las bebidas.

Si su adolescente va a ir a una fiesta...

- **Sepa adónde va a ir su adolescente y cuánto tiempo estará allí.** Obtenga el número telefónico y la dirección de la fiesta. Pídale que le llame si el lugar de la fiesta cambia. No olvide decirle a su adolescente dónde estará usted durante la fiesta.
- **Llame a los padres que ofrecerán la fiesta** para confirmar que estarán presentes todo el tiempo supervisando la fiesta. Asegúrese de que no se permitirá el uso de tabaco, alcohol y otras drogas.
- **Hable con su adolescente de antemano** sobre cómo enfrentarse a una situación en la que hay alcohol en una fiesta.
- **Asegúrese de que su adolescente tenga cómo ir a la fiesta y volver a casa.** Facilítele la salida de la fiesta haciendo énfasis en que puede llamarle en cualquier momento para que usted lo recoja. Comenten en qué casos debería hacer esa llamada. Recuérdele que NUNCA debe ir en un auto conducido por alguien que ha estado bebiendo o usando otras drogas.
- **Esté despierto(a) cuando su adolescente llegue a casa.** Así podrá verificar la hora de llegada y hablar con su hijo acerca de los sucesos de la noche.
- Si su adolescente **se va a quedar a dormir** en la casa de un amigo o amiga después de la fiesta, verifique esto con los padres del amigo y cerciórese de que ellos estarán en casa.

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

[Ir arriba](#)

Independencia, un paso a la vez

Es trabajo del adolescente ganarse la confianza para poder ser independiente. Aún con lo difícil que puede ser ver cómo crecen nuestros hijos, es crucial para su bienestar y para la salud de nuestras relaciones que respetemos su independencia de crecimiento. Cuando los restringimos, se rebelan en nuestra contra. Cuando supervisamos su seguridad al mismo tiempo que los guiamos hacia su independencia, a veces activamente y otras veces al quitarnos del camino, ellos lo agradecen. Cuando nuestros hijos saben que los apoyamos para que se volvieran independientes, volverán a nosotros por esa independencia que define a las familias amorosas mucho más allá de la niñez.



Son los asuntos del diario vivir, incluso los aparentemente mundanos, que desencadenan la mayoría de peleas entre padres a hijos y ofrecen oportunidades para fomentar la independencia. Su hijo piensa que debería dársele un nuevo privilegio solo porque ya tiene cierta edad o porque sus amigos lo hacen, pero es posible que carezca de las destrezas para manejar la situación. Si usted se enfoca en preparar a su adolescente, convertirá las fuentes potenciales de conflicto y rebelión en oportunidades para que su hija domine destrezas nuevas y demuestre que es responsable.

La adolescencia está naturalmente llena de oportunidades de ensayo y error, y a la larga, de éxito. El desafío para usted es asegurarse de que su hijo adolescente aprenda de los errores diarios en lugar de verlos como catástrofes. Al mismo tiempo debe estar atento a ayudar a su hijo adolescente a evitar aquellos errores que podrían causar daño irreparable. Igual de importante es que se asegure de que su hijo no se pierda todas las posibilidades de crecimiento que tendrá.

La respuesta a cuándo su hijo está listo para enfrentar un nuevo reto se basa en reconocer en qué momento se cumplen suficientes factores que ayuden a mejorar la oportunidad de tener éxito. Una solicitud de su hijo de 14 años para pasar la tarde en el centro comercial no girará en torno a responder de inmediato "¿Tiene la edad suficiente?" si le ha enseñado, en parte en el transcurso del ejemplo, a gastar de forma inteligente y a darles un trato respetuoso a los dependientes de las tiendas. El día en que su hijo adolescente comience a conducir no le causará tanto estrés si usted ha sido un modelo de comportamientos para conducir de forma segura y ha dejado claro que supervisará el progreso de su hijo, incluso después de que reciba la licencia.

A veces debe empezar por observar. Piense en cuando hizo adaptaciones en su casa para evitar que su bebé se lastimara. Si simplemente adivinó lo que necesitaba proteger, es posible que haya pasado por alto algunas oportunidades para proteger a su bebé. El primer paso era caminar sobre sus rodillas y observar los alrededores al mismo nivel que su hijo pequeño. Una vez vio el mundo desde esta posición estratégica, supo que había que voltear el asa de aquella olla hacia adentro. Esa misma forma de observar, es decir, mirar desde el "punto de vista de un adolescente" la ruta hacia la escuela o el centro comercial, agudizará sus sentidos acerca de los desafíos que su hijo podría enfrentar. Estará en una mejor posición para pensar en la mejor forma de darle privilegios nuevos y qué tipos de soporte y supervisión debe aplicar para que las cosas fluyan sin problemas.

Es importante usar un enfoque paso a paso para permitirle a su hijo demostrar que está listo para asumir más responsabilidades. Una meditada estrategia gradual les ayudará tanto a usted como a su hijo a adquirir confianza y le permitirá a usted soltar un poco de cuerda en un momento dado y volver a encogerla según sea necesario.

Última actualización 11/21/2015

Fuente Excerpted and edited from "Letting Go with Love and Confidence: Raising Responsible, Resilient, Self-Sufficient Teens in the 21st Century." Kenneth Ginsburg and Susan FitzGerald. Avery Press, Penguin Books, 2011

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra puede recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.



La salud mental y los adolescentes: esté atento a las señales de alerta

La adolescencia tampoco es una época fácil para los padres de familia. A medida que los niños atraviesan las tantas transiciones turbulentas de la adolescencia (físicas, emocionales, hormonales, sexuales, sociales, intelectuales), la presión y los problemas que enfrentan pueden ser abrumadores. Para muchos adolescentes (</spanish/ages-stages/teen/paginas/default.aspx>), estas y otras presiones pueden conllevar un problema de salud mental o más de una gran variedad de trastornos de la salud mental; todos son temas de preocupación y algunos hasta representan un peligro para la vida. Algunos consejos claves para los padres de familia se enumeran a continuación:



Comunicación constante, abierta y honesta

Sus hijos no sólo deben saber que pueden hablarle sobre cualquier tema, sino que usted debe comprometerse a abordar temas de inquietud abiertamente. Hable acerca de sus propias experiencias y temores cuando usted era adolescente. Hágales saber que no están solos y que sus ansiedades no son únicas.

Los trastornos de la salud mental pueden tratarse

Obtenga información acerca de los trastornos de la salud mental más comunes entre los adolescentes; hable con el pediatra de su hijo, el departamento local de salud, con su líder religioso y representantes de la escuela de su hijo acerca de la clase de información que ellos tienen disponible.

Esté atento a la conducta de su hijo adolescente

La adolescencia es, en efecto, un tiempo de transición y cambio, pero los cambios de conducta serios, dramáticos o abruptos pueden ser indicadores de problemas de salud mental graves.

"Señales de alerta" de problemas de salud mental a las que deben estar atentos los padres:

- Dormir excesivamente (</spanish/healthy-living/emotional-wellness/paginas/sleep-and-mental-health.aspx>), mucho más que por el cansancio usual, que puede indicar depresión o abuso de sustancias; dificultad para dormir, insomnio y otros trastornos del sueño
- Pérdida de autoestima (</spanish/ages-stages/gradeschool/paginas/signs-of-low-self-esteem.aspx>)
- Abandono o pérdida de interés en los pasatiempos favoritos
- Bajo e inesperado cambio en el rendimiento académico (</spanish/ages-stages/teen/school/paginas/poor-school-performance-how-parents-can-help.aspx>)
- Pérdida de peso y apetito, que puede indicar un trastorno alimentario (</spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/is-your-teen-at-risk-for-developing-an-eating-disorder.aspx>)
- Cambios bruscos de personalidad, como agresividad y exceso de enojo que no sean parte del carácter y podrían indicar problemas psicológicos, de fármacos o sexuales.

Algunos de los problemas de salud mental clave de los que tiene que estar atento son:

Depresión

Ir arriba

Mientras todos estamos expuestos a la “tristeza”, la depresión clínica es una condición médica grave que requiere tratamiento inmediato. Observe:

- Cambios en los patrones de sueño
- Llanto inesperado o mal humor excesivo
- Hábitos alimentarios que ocasionen que baje o suba de peso notablemente
- Expresiones de desesperanza o inutilidad
- Paranoia y exceso de aislamiento
- Auto mutilación o hablar sobre hacerse daño a sí mismo
- Preocupación obsesiva por la imagen física
- Aislamiento excesivo
- Abandono de amigos y grupos sociales

Trastornos alimentarios

La preocupación por la apariencia física puede convertirse en obsesión, lo que ocasiona una sorprendente baja de peso que afecta gravemente la salud del adolescente:

- Anorexia (/spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/warning-signs-of-anorexia.aspx): evitar los alimentos y los cambios notables en hábitos alimentarios puede desencadenar preocupaciones.
- Bulimia (/spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/eating-disorders-bulimia.aspx): purgar (provocar vómitos) después de alimentarse; esté alerta tanto por una baja dramática de peso sin cambio en los hábitos alimentarios (que también puede indicar otros problemas de salud que requieren atención médica); así como por ir corriendo al baño u otro lugar privado después de una comida.

Abuso de fármacos

Además de la presión de grupo, los problemas de salud mental pueden llevar a los adolescentes no sólo a experimentar con el alcohol y drogas, sino también con sustancias de “auto medicación”. Además de estar consciente de las señales de la conducta y físicas de abuso de alcohol y drogas; accesorios o evidencia de drogas y alcohol, resacas, dificultades de dicción, etc., los padres de familia también deben:

- **Estar alertas al mal uso o abuso** de medicamentos con receta médica: Según la APP, el uso o abuso de medicamentos con receta médica por los adolescentes está en segundo lugar, después del mal uso de marihuana y alcohol. Los medicamentos con receta médica de los que más se abusa incluyen Vicodin y Xanax.
- **Tome en cuenta que también se puede abusar de los medicamentos de venta libre:** los adolescentes frecuentemente abusan de medicamentos de venta libre para la tos y los resfriados.

Las inquietudes acerca de la salud mental de su hijo adolescente debe abordarlas primero con su hijo; fomentar la comunicación abierta es la vía para que los adolescentes tengan hábitos de salud mental sanos.

Si sus inquietudes son serias, discútalas con su pediatra. Debido a que muchos problemas de salud mental tienen manifestaciones físicas; siendo el bajar de peso la más dramática, pero no la única, su pediatra puede ofrecerle tanto una evaluación médica inicial como referencias de organizaciones de salud mental adecuadas y profesionales para terapia y tratamiento, si es necesario.

Última actualización 11/21/2015

Fuente Adapted from Healthy Children Magazine, Winter 2007

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Formas de mejorar la autoestima de su hijo adolescente

Con frecuencia y sin pensarlo, los padres fortalecen la autoestima de sus hijos adolescentes todos los días, al halagarlos por un trabajo bien hecho, dándoles un beso de despedida (asumiendo que todavía lo permiten) o al disciplinarlos por romper una regla. Pero todos tenemos días en que lastimamos el ego de los niños sin darnos cuenta o simplemente no decimos algo apropiado para hacerlos sentir bien consigo mismos. Aquí encontrará unas formas fáciles para ayudarle a infundir la autoestima.



Sea generoso con los halagos

“No les decimos a nuestros hijos con frecuencia lo que hicieron *bien*,” indica la Dra. Adele Hofmann. Elogie a su hijo no solo por los logros sino también por los esfuerzos; incluyendo las ocasiones en las que no obtiene los resultados que desea. Además, estimulemos a los niños a que se sientan orgullosos de sí mismos. El orgullo debe surgir desde su interior, no solamente ser una respuesta a una aprobación externa.

Los adolescentes con baja autoestima pueden sentir extraño aceptar los halagos. Si eso aplica para su hijo adolescente, entonces haláguele con moderación. No le abrume con halagos porque parecerá que no es sincero. Los niños y niñas tienen un radar interno que les indica cuándo una mamá o papá están realmente tratando de hacerlos sentir bien. En todo caso, tendrá un efecto opuesto.

Critique cuando sea necesario, pero de forma constructiva

Pero nunca de manera hiriente u ofensiva.

En lugar de decir: “¿Cómo pudiste responder mal a esa pregunta en tu prueba de Química?”

Diga: “Casi tenías la respuesta. Con un poco más de estudio, estoy seguro que la próxima vez te irá mejor”.

Pida la opinión de su hijo adolescente

Los adolescentes no conocen sus límites. Inclúyalos en sus decisiones familiares diarias e implemente algunas de sus sugerencias. ¿Qué piensa sobre el nuevo sofá que están considerando para la sala? No hay nada que les guste más a los adolescentes que ser tratados como adultos y usualmente, se sienten halagados cada vez que los invita a participar en el mundo de los adultos.

Estimule a los jóvenes a que cultiven sus talentos e intereses

Todos sobresalen en *algo*. Todos *necesitan* sobresalir en algo. Permita que un hijo vaya tras su pasión, cualquiera que esta sea. Hasta los intereses que pueda considerar frívolos, pueden proporcionar oportunidades para tener éxito y una excusa segura para la aceptación de los compañeros. Generalmente, los deportes son un área para destacar entre las niñas y los niños. Pero, ¿qué sucede si el talento de su hijo es tocar el bajo en su cuarteto de música de rock pesado “Marshmallow Bulldozer”, que retumba las paredes de su sótano todos los sábados?

Apoye su pasatiempo, tomando en cuenta que la banda o cualquier otro pasatiempo, no interfiera con responsabilidades más importantes como el trabajo escolar. “Los padres no deberían decir que no a sus hijos”, dice el Dr. Robert Blum de University Hospitals en Minneapolis. “También deben decir que sí, para ayudarlos a encontrar formas positivas para construir la autoestima y explorar su propia identidad”.

Las presentaciones en los bailes de la escuela podrían ser el boleto a la pertenencia de un joven, lo cual podría permitirle evitar medidas arriesgadas para ganarse la aprobación de los amigos. También puede haber elegido algunas destrezas valiosas (el talento musical no es necesariamente una de ellas), tal como trabajar en equipo, cómo presentar ideas creativas de manera persuasiva ante un “comité”, entre otras.

Debe estar consciente de que, al igual que las emociones de los niños y niñas, el entusiasmo de los adolescentes por una actividad en particular puede ser fugaz. Hasta que su hijo demuestre un compromiso serio, querrá evitar comprar equipo costoso de primera calidad o pagar lecciones inmediatamente; ya sea equipo para hockey sobre hielo, una tutoría costosa para cálculo avanzado o una bicicleta costosa para carreras. Algunos adolescentes se sienten satisfechos al canalizar su idealismo en trabajo voluntario. Un Estudio del Departamento de Educación de EE.UU. determinó que de los ocho mil estudiantes de sexto a duodécimo grado, aproximadamente la mitad ha realizado trabajo voluntario durante el año académico. Cuando las escuelas ofrecieron u organizaron el servicio comunitario, aproximadamente nueve de diez jóvenes participaron. En algunos casos, la participación se incluyó en el pénsum de estudios y, por lo tanto, es obligatoria. Pero había muchos “adolescentes voluntarios” de las escuelas en donde el servicio comunitario era opcional.

Los niños desean sentirse valorados no solo por sus familias, sino por la comunidad en general. “Una de las formas en las que se sienten valorados es tener funciones sociales que sean importantes y útiles”, indica el Dr. Blum. “Cuando los niños realizan servicio comunitario, reciben comentarios positivos que los hace sentir bien consigo mismos”.

La Dra. Diane Sacks, una pediatra de Ontario, Canadá, lo ha visto de primera mano. Regularmente, envía a algunos de sus pacientes jóvenes a organizaciones que buscan adolescentes voluntarios. “Todo comenzó cuando un centro para discapacitados convocó a niños para que ayudaran a recoger y transportar a los pacientes”, dice. “Dos niños de mi clínica me habían dicho que necesitaban hacer servicio comunitario para créditos escolares. Los ofrecí como voluntarios, y fue maravilloso para ellos. Muchos adolescentes con baja autoestima consideran que es difícil salir y conseguir empleo, pero si los llevan a un puesto como voluntarios, en donde las expectativas pueden ser menos demandantes y la gratitud se expresa más abiertamente, ellos florecen”.

Para un adulto, el idealismo ilusorio de los adolescentes puede parecer ridículamente ingenuo, como “¡pretender que no existan las guerras!” Por experiencia, usted probablemente comprenda que el mundo y las relaciones humanas sean mucho más complejas de lo que hubiéramos imaginado cuando éramos jóvenes. Posiblemente ahora ve los diferentes tonos de grises en donde antes solo veía blanco y negro. O bien, puede ser que los años hayan tenido un efecto opuesto, afectando su perspectiva. Cualquiera que sea su posición política, ¿no es alentador ver que un adolescente a una edad desfachatada esté decidido a cambiar el mundo? No obstruyamos su camino.

Última actualización 11/21/2015

Fuente Caring for Your Teenager (Copyright © 2003 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Mitos y verdades sobre los años de adolescencia

Por Kenneth R. Ginsburg, MD, FAAP, FSAHM

¿Qué palabras se le vienen a la mente cuando piensa en los años de adolescencia? ¿Rebeldía, riesgo o egocentrismo? Kenneth R. Ginsburg, MD, FAAP, FSAHM, autor de *Congrats—You're Having a Teenager! Strengthen Your Family and Raise a Good Person*, dice que estos son mitos y alienta a los padres a que empiecen con expectativas positivas. El Dr. Ginsburg espera que su libro le llene de entusiasmo sobre la adolescencia y se empodere con las habilidades para preparar a su hijo para progresar cuando sea adulto.



A continuación, el Dr. Ginsburg presenta 7 verdades y 7 mitos que quiere que los padres sepan.

Verdades acerca de los adolescentes

Verdad n.º 1: Los adultos son las personas más importantes en las vidas de los jóvenes y a los adolescentes les agradan los adultos. De hecho, a los adolescentes les importa más lo que sus padres piensan que la opinión de cualquier otra persona.

Verdad n.º 2: La adolescencia (/Spanish/ages-stages/teen/paginas/stages-of-adolescence.aspx) es un momento de desarrollo cerebral sorprendentemente rápido, y podemos dar forma al futuro de nuestros niños hasta bien entrada la adultez al promover ese desarrollo.

Verdad n.º 3: Los adolescentes son excelentes estudiantes y aprenderán más durante este período de su vida que en cualquier otro momento que siga.

Verdad n.º 4: A los jóvenes les importa mucho la seguridad y quieren evitar el peligro, pero necesitan orientación a medida que aprenden sobre el riesgo. Ya que los adolescentes son excelentes estudiantes, también están motivados a explorar los límites y a participar en la experimentación. Esto tiene sentido ya que se obtienen nuevos conocimientos al ampliar los límites y asomarse más allá de los bordes de lo ya conocido.

Verdad n.º 5: Los adolescentes pueden ser tan racionales y reflexivos como los adultos. Para aprovechar esta capacidad, necesitamos hablar con ellos de forma tranquila, de manera que uno admita su inteligencia y reconozca que ellos son los expertos de sus propias vidas. A pesar de que necesitan la sabiduría que usted ha obtenido a lo largo de los años, tienen un dominio sin igual sobre sus vidas y las circunstancias que sortean.

Verdad n.º 6: Los adolescentes están motivados por el idealismo y están comprometidos a reparar el mundo.

Verdad n.º 7: La verdad más importante, por lejos, es que usted, el padre o la madre, importa. De hecho, usted es tan importante ahora para el desarrollo saludable de su adolescente como cuando su hijo era un niño pequeño.

Debemos decir las verdades de manera explícita ya que los años de adolescencia están repletos de mitos.

Necesita tomar conciencia de los mitos desautorizantes para defenderse de creerlos y evitar que su hijo los incorpore en la forma en que se ve a sí mismo. A medida que lea cada mito, reflexione sobre esta pregunta: "¿Este mito es algo que me han dicho o que he asumido que es verdad?" Sospecho que, en muchos casos, la respuesta será "sí", y que su visión de los adolescentes se pueda ver corrompida como consecuencia. ¡Aquí comienza su trabajo! Espero que le ayude a descartar estas nociones falsas por completo y que utilice las verdades acerca de los adolescentes para permitirle construir la relación que tanto usted como su adolescente se merecen.

Mitos acerca de los adolescentes

Mito n.º 1: A los adolescentes no les importa lo que piensan los adultos y no les agradan sus padres.

Mito n.º 2: En la adolescencia, el desarrollo de una persona joven se llevaba a cabo principalmente en piloto automático.

Mito n.º 3: Los adolescentes son vagos y no les importa lo que aprenden. Prefieren juntarse con sus amigos y divertirse.

Mito n.º 4: Los adolescentes creen que son invencibles y están preparados para el riesgo.

Mito n.º 5: Los adolescentes están motivados por las emociones y es difícil hacerlos entrar en razón.

Mito n.º 6: Los adolescentes son egocéntricos y egoístas.

Mito n.º 7: Los adolescentes prefieren resolver las cosas por su cuenta porque son rebeldes por naturaleza y no tienen interés en los que piensan, dicen y hacen sus padres.

¿Estos mitos pueden ser dañinos? ¡Sí!

Si cree esos mitos, es posible que crea que lo que usted haga no tiene importancia. Después de todo, si a su hijo no le agrada ni le importa lo que usted piensa, ¿por qué involucrarse? Si cree que su hijo tiene una tendencia natural hacia el riesgo, ¿por qué no simplemente protegerlo con límites en lugar de orientarlo para que piense por sí mismo y tome decisiones sanas y sensatas? Podría creer razonablemente que lo mejor que puede hacer por su hijo es protegerlo de sí mismo, en lugar de invertir en su sabiduría en desarrollo. Si cree que no se puede razonar con los adolescentes, ¿por qué se molestaría en tratar de guiarlos para que piensen bien las cosas?

Estos mitos dañan la forma en que los adultos ven a los adolescentes e interactúan con ellos, pero, de manera igualmente crítica, socavan la forma en que los adolescentes se ven a sí mismos. Las investigaciones muestran que las expectativas negativas de los padres sobre la adolescencia predicen peores relaciones entre padres e hijos y conductas más arriesgadas y difíciles con el tiempo. En otras palabras, ¡nuestras actitudes crean una profecía autocumplida al dar forma a la manera en que interactuamos con nuestros adolescentes y la manera en que terminan comportándose!

Más información

- Cómo crear experiencias positivas para los adolescentes (</spanish/healthy-living/emotional-wellness/building-resilience/paginas/creating-positive-experiences-for-teens.aspx>)
- Etapas de la adolescencia (</Spanish/ages-stages/teen/paginas/stages-of-adolescence.aspx>)

Acerca del Dr. Ginsburg

Kenneth R. Ginsburg, MD, FAAP, FSAHM. El Dr. Ken Ginsburg ejerce medicina adolescente en The Children's Hospital of Philadelphia y es profesor de Pediatría en la University of Pennsylvania School of Medicine. Ha trabajado con jóvenes sin hogar durante más de 30 años y dirige los Servicios de Salud en Covenant House Pennsylvania. Su enfoque es apoyar a los adultos para que sean el tipo de personas que los jóvenes merecen en sus vidas. Es el Director Fundador del Centro para la Comunicación entre Padres y Adolescentes (*Center for Parent and Teen Communication*), que empodera a los padres con estrategias y conjuntos de habilidades que fortalecerán sus relaciones familiares y los posicionarán para guiar a sus hijos adolescentes a convertirse en lo mejor de sí mismos.

Sus libros incluyen *Building Resilience in Children and Teens: Giving Kids Roots and Wings* y *Raising Kids to Thrive: Balancing Love with Expectations and Protection with Trust*.
Ir arriba

Última actualización 9/27/2022

Fuente Adapted from HealthyChildren Magazine, Summer 2022 (Copyright © 2022 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

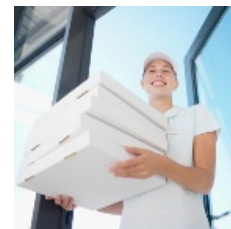


Próxima parada, la edad adulta: consejos para los padres

Volverse un joven adulto es emocionante, difícil y produce temor, tanto para los padres como para los adolescentes. Es momento de aumentar la independencia y el cambio, no importa la situación.

Por ejemplo:

- Ir a la universidad
- Mudarse
- Comenzar un trabajo
- Quedarse en casa



Enseñar independencia

Aprender a ser independiente no sucede de la noche a la mañana. Tal como obtener el carnet o licencia de conducir, es un proceso que sucede con el transcurso del tiempo y por etapas.

- Permiso de aprendiz: aprender nuevas destrezas con supervisión, licencia con limitaciones: asumir algunas responsabilidades pero con apoyo de los padres
- Licencia total: ser totalmente responsable de las acciones de uno mismo. Los padres deben ceder en gran medida el control sobre muchas de las decisiones de sus hijos ya como jóvenes adultos.

Pero aún así, los padres se preocupan por la seguridad, salud y éxito de su hijo. Es en ese momento que debe confiar en el trabajo que ha realizado como padre.

Déjelo libre, pero permanezca conectado

Los padres proporcionan guía y opiniones a sus hijos a cualquier edad, pero darle consejo a un joven adulto es distinto a indicarle a un niño lo que debe hacer o enseñarle a un niño a hacer algo.

Dar y recibir consejo: Los adultos jóvenes necesitan saber que todos necesitan consejo y ayuda de los demás por el resto de sus vidas. Los padres deben estar dispuestos a recibir consejo y comentarios de hijos adultos.

La comunicación eficaz forma parte importante de esta nueva relación: La comunicación abierta y honesta es clave. Aún cuando algunos temas puedan ser difíciles o hasta vergonzosos para usted, esta es la base de una relación saludable entre adultos con su hijo.

Comprenderse entre sí puede ser difícil: Puede haber momentos en que ustedes no estén de acuerdo y pueden surgir conflictos. Trate de que el hecho de haberse molestado o enojado no se convierta en una pelea. Las peleas no resuelven los problemas; causan más.

Dé el ejemplo: Resuelva problemas y conflictos con respeto a sus hijos adolescentes. Acepte y discúlpese cuando esté equivocado. Esta es una forma excelente de enseñarle a su hijo a resolver conflictos pacíficamente con los demás.

Ayude a los adolescentes a aprender responsabilidad

A medida que los adolescentes obtienen los privilegios que trae la edad adulta, necesita saber las responsabilidades que estos privilegios conllevan hacia los demás y a la comunidad. Las decisiones que toman los adultos tienen consecuencias de adultos, tanto buenas como malas, con las que debemos vivir.

Haga menos: Los padres deben dejar de hacer cosas por sus adolescentes, como prepararles el almuerzo para llevar o poner la ropa en lavadora, cosas que ellos pueden hacer por sí mismos. Los padres que se quejan mucho de la irresponsabilidad de sus hijos adolescentes a menudo son los que no dejan que sus hijos hagan algo por sí mismos.

Deje que sucedan consecuencias: No hay necesidad de que surjan castigos especiales para disuadir la irresponsabilidad.

Ir arriba

Sencillamente deje que la naturaleza tome su rumbo.

- Las asignaciones de tareas escolares olvidadas dan como resultado calificaciones más bajas o tener que hacer trabajos de recuperación.
- No poner la ropa en el canasto de ropa sucia significa que posiblemente no habrá sino ropa sucia para usar.

Desde luego, es difícil ser muy estricto y ver que su hijo sufre vergüenzas o derrotas. Es natural que un padre desee venir en su ayuda. Recuérdese que lo más útil que puede hacer es permitirle a su hijo aprender a asumir la responsabilidad; cuanto más temprano, mejor.

Dele una mesada regular, pero ningún extra: Cuando su hijo lo ve como una fuente de efectivo contante y sonante, no tiene incentivo para manejar el dinero de manera responsable. Decídase por una cantidad justa y conversen sobre cómo presupuestar el gasto un poco y ahorrar para compras mayores. Luego rehúse a pagar cualquier artículo que no necesite. Si los adolescentes no tienen dinero para algo que deseen, pronto aprenderán a presupuestar.

Enseñe formas de ser más organizado: Los adolescentes que tienen problemas para organizarse pueden parecer irresponsables. Al enseñar destrezas específicas, como siempre poner las llaves en un lugar en particular, está ayudando a su hijo a volverse un adulto responsable.

Ayude a su hijo a pensar en opciones: Los adolescentes toman grandes decisiones que les cambian la vida, tales como si van a consumir alcohol, fumar, tener relaciones sexuales o ir a la universidad. También toman decisiones menores pero aun así importantes, como practicar fútbol soccer o usar el tiempo para estudiar o para un trabajo después del horario de clases.

Una forma para ayudar a tomar decisiones es sentarse juntos y anotar las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la dificultad?
- ¿Cuáles son las posibles soluciones?
- ¿Cuáles son las consecuencias de cada solución?
- ¿Cuál de esas consecuencias es la más deseable desde un punto de vista práctico, personal, moral o legal?

Relacionarse como adultos

A medida que los hijos se vuelven adultos, debe cambiarse la forma en que hijos y padres se relacionan. La meta es respetarse a sí mismos como adultos.

Continúe compartiendo, escuchando y haciendo preguntas: Los padres desean enterarse cómo les está yendo a sus "chicos". También es importante que los niños sepan "qué pasa" con sus padres.

Almorzar o cenar juntos es una buena forma de mantenerse al tanto de lo que le sucede a cada uno y tener al mismo tiempo un rato de diversión. No deje de interesarse en las vidas de cada uno.

Vivir en casa

Todos deben ayudar con el trabajo de la familia: Sea que los quehaceres domésticos se dividan mediante un horario formal o que cada quien simplemente cumpla con lo suyo cuando pueda, todos deben ayudar en casa. Es importante tener una reunión familiar para decidir quién hace qué. Todo se trata de ser justos.

Un lugar agradable para vivir: Los adolescentes y jóvenes adultos deben saber que pueden escuchar su música al volumen que deseen, siempre y cuando no molesten a los demás. Todos deben recoger sus prendas de vestir y otros artículos en los espacios que compartan, especialmente en pasillos o baños.

Un espacio que consideren propio: Aún en las casas pequeñas, proporcionarles a los adolescentes un espacio que consideren propio es importante. Esto les permite la libertad de expresarse y de desarrollar su propio sentido de autodisciplina. Por ejemplo, pueden decorar su cuarto como lo deseen y mantenerlo tan desordenado u ordenado como lo elijan, dentro de lo razonable. Usted tiene derecho a insistir en que limpie el cuarto, si empieza a oler mal o esto afecta al hogar.

Estar seguros: A los padres siempre se preocupan por los hijos. Pero a medida que crecen, necesitan asumir cierta responsabilidad por su propia seguridad.

Por ejemplo, cuando los padres comunican horas límite de llegada como un asunto de seguridad, es más probable que se acepten. Los adolescentes y jóvenes adultos necesitan saber que si no pueden cumplir con la hora límite de llegada, deben comunicarse con la persona que los está esperando.

Última actualización 11/21/2015

Fuente Connected Kids: Safe, Strong, Secure (Copyright © 2006 American Academy of Pediatrics)

Ir arriba

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

¿Qué pasa en el cerebro de un adolescente?

El cuerpo del niño pasa por cambios físicos que son obvios para todos los padres. Menos obvios son los cambios vitales que se producen en el cerebro del niño, particularmente cuando comienzan la adolescencia. El cerebro, después de todo, es parte del cuerpo y, lo que es más importante, es el órgano que controla -o trata controlar- las actividades del cuerpo.



Los adolescentes enfrentan desafíos, presiones, estrés, tentaciones e indagan en cerebros que aún no están del todo desarrollados. No es que los adolescentes no hayan tenido el tiempo ni la experiencia para adquirir un sentido amplio del mundo; simplemente, sus cerebros aún no han madurado físicamente.

Lidiar con la presión y el estrés no es asunto menor para un cerebro completamente maduro, así que menos para uno que está en la transición de la niñez a la edad adulta y en la transición del pensamiento concreto al abstracto. Es por eso que es más importante para los padres entender por lo que pasan los cerebros de sus hijos, pues los padres monitorean, y con frecuencia se preocupan por, los desafíos sociales, académicos y emocionales de sus hijos.

El crecimiento del cerebro

Al igual que los cuerpos, los cerebros de diferentes niños se desarrollan a distinta velocidad. "El concepto importante aquí es que el cerebro adolescente aún se está desarrollando y todavía no es completamente maduro", dice el Dr. Andrew Garner, FAAP, miembro del Comité de Aspectos Psicosociales de la Salud Infantil y Familiar de la American Academy of Pediatrics.

No solo eso; las exploraciones del cerebro mediante scan muestran que las partes del mismo no crecen igual.

"Los escaneos de niños normales han revelado que hay partes diferentes del cerebro que maduran a un ritmo distinto", dice. "De hecho, algunas partes del cerebro, tal como la corteza cerebral prefrontal (CPF) ubicada justo detrás de los ojos, parece que madura completamente ¡hasta los 24 años de edad! Otras partes del cerebro, como la amígdala cerebral (AMG) en forma de nuez ubicada en lo profundo del cerebro, parecen madurar mucho antes. Muchos neurocientíficos piensan que esta discrepancia en la madurez del cerebro puede explicar mucho del comportamiento adolescente".

Comprender el significado de estas discrepancias es uno de los desafíos que enfrentan los científicos que estudian el desarrollo del cerebro adolescente.

"Por ejemplo," indica el Dr. Garner, "la CPF está pensada para desempeñar un papel importante para regular el ánimo, la atención, controlar los impulsos y la habilidad de pensar de manera abstracta, lo que incluye tanto la habilidad de planificar a futuro y ver las consecuencias del comportamiento de cada uno".

"La AMG, por otro lado, está pensada para desempeñar un papel en respuestas por emoción, agresión e instintivas, casi reflexivas", dice el Dr. Garner. Los neurocientíficos han pensado durante mucho tiempo que la madurez de la CPF regula la AMG, al frenar los impulsos emocionales, agresivos o instintivos. Descubrir que la AMG madura, o se 'alineá', sugiere que la CPF sugiere que una discrepancia puede estar contribuyendo a las emociones e impulsos de la adolescencia".

Más allá del crecimiento del cerebro

Ir arriba

¿Qué tipo de comportamiento y respuestas emocionales podrían indicar que una discrepancia está afectando la naturaleza del niño? Garner menciona que aún se lleva a cabo investigación acerca de la naturaleza y efectos de una posible discrepancia, lo que les recuerda a los padres su responsabilidad de dirigir los problemas de comportamiento así como "diagnosticarlos".

"Mientras que los adolescentes pueden tender a ser más emocionales e impulsivos -y ahora tenemos razones para creer que esto puede reflejar una parte 'normal' del desarrollo del cerebro- nuestro trabajo como padres es lograr que bajen el ritmo y ayudarles a reflexionar sobre lo que están haciendo", indica.

Pero no se le puede culpar (o hacer responsable) de todo al desarrollo del cerebro. "Es importante notar que la CPF aún funciona en la adolescencia. Sin embargo, ya que no está completamente madura, sencillamente no trabaja tan rápido como si estuviera madura", dice.

Esta diferencia puede tener consecuencias trágicas, explica el Dr. Garner.

"Si le pregunta a un adolescente si es buena idea subirse a un auto con amigos que estén ebrios, la mayoría dirá 'de ninguna manera'. Es la CPF la que habla. En momentos de más tranquilidad, la CPF relativamente lenta es capaz de pensar de manera abstracta y ver las serias consecuencias de manejar cuando se está ebrio. Pero, al calor del momento, la AMG relativamente más desarrollada grita 'hagámoslo' antes de que la CPF sepa lo que pasó. El mismo proceso puede desempeñar una función en la violencia, el abuso de sustancias e incluso en el suicidio adolescente".

Manejar los extremos

El comportamiento y las emociones extremas son temas que claramente llaman a atención médica y profesional y consejería. Pero también es cierto que todos los adolescentes muestran al menos estallidos ocasionales o episodios de juicio erróneo. Después de todo, los adolescentes son humanos y también lo son sus cerebros.

¿Cómo pueden los padres asegurarse mejor de que el cerebro de su hijo se esté desarrollando de manera normal? ¿Qué pueden hacer los adolescentes para ayudar a sus cerebros a la transición a la edad adulta? El consejo del Dr. Garner tiene como propósito ayudar a los adolescentes y padres a enfocarse en el futuro.

"Por lo general, aconsejo a los adolescentes tener un plan para después de la escuela secundaria, ya que una orientación futura es un buen indicador de la transición correcta de la adolescencia", indica. "Es probablemente un buen marcador para el funcionamiento de la CPF y la habilidad de manejar el pensamiento abstracto".

Garner también recuerda a los padres estar alerta a las señales de advertencia de problemas emocionales, ya sea que esos problemas estén relacionados directamente o no con el desarrollo del cerebro.

"Mientras los adolescentes sean sociales, se alimenten y duerman bien y trabajen en función del cumplimiento de sus planes (para la mayoría, buenas calificaciones que conduzcan a la universidad), entonces estoy contento y sus padres también deben estarlo. Por otro lado, si ellos están retraídos o muestran un mal comportamiento, no se alimentan o duermen de manera regular, o pierden interés por sus calificaciones o sueños, entonces animo a los padres que toquen la alarma y obtengan ayuda".

Última actualización 12/3/2019

Fuente Healthy Children Magazine, Fall 2007

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.