---

¿Qué hago si mi hijo/a habla de suicidio?

* Tome el asunto seriamente y hable con él/ella
* Pregúntele si tiene un plan
* Si su hijo/a tiene un plan, ¡hable con un profesional de salud INMEDIATAMENTE!
* Puede hablar con un profesional de salud llamando a:
	+ **Línea de ayuda contra el suicidio**
* **1-800-273-TALK (8255)**
	+ **Línea de ayuda de salud mental (24/7)**
* **1-800-854-7771**
	+ **Vaya a la sala de emergencias más cercana**

# Cómo educar preadolescentes sanos

**RECURSOS PARA
PADRES E HIJOS/AS**

[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

[www.brightfutures.org](http://www.brightfutures.org)

[www.fv-impact.org](http://www.fv-impact.org)

www.healthychildren.org

[www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov)

<http://www.safekids.com/kids-rules-for-online-safety/>

***“Helping Your Child Through Early Adolescence”*** del Departamento de Educación de los EE. UU.

***“How to Take the Grrrr Out of Anger (Laugh & Learn)”*** de Elizabeth Verdick

***“Getting to Calm: Cool-Headed Strategies for Parenting Tweens + Teens”*** de Laura S. Kastner

***“How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk”*** de Adele Faber



*The Leader in Pediatric Education for Nurse Practitioners*

**Grupo Especial de Interés en Conductas Durante el Desarrollo y Salud Mental**(DBMH SIG, por sus siglas en inglés)

**ALERTAS DE PROBLEMAS**

Si su hijo/a preadolescente muestra alguna de estas conductas **por dos semanas o más**:

* Preocupación o ansiedad
* Tristeza o pérdida de interés por sus pasatiempos
* Actitud desafiante o agresiva
* Baja autoestima
* Cambios súbitos en su alimentación

**Otras señales de alarma:**

* Andar buscando pelea
* Crueldad con los animales
* Hablar sobre la muerte o el suicidio
* El rechazo a ir a la escuela podría indicar un problema de acoso

CÓMO AYUDAR Y OBTENER AYUDA

* Hable con su hijo/a sobre lo que le preocupa
* Hable con maestros, consejeros escolares, médicos o enfermeras especialistas de su hijo/a o con una agencia de salud mental local
* Llame al 211 para encontrar servicios locales de salud mental

# DESARROLLO NORMAL

**Físico**

Las niñas inician la pubertad entre los 8 y 13 años de edad, mientras que los niños entre los 10 y 15 años. La edad de la pubertad puede variar mucho, y puede causar estrés en su hijo/a si sucede antes o después de lo normal. Los preadolescentes pueden estar extremadamente conscientes de los cambios en su desarrollo físico, incluyendo el vello corporal, su olor, el acné, el tamaño de sus senos y el cambio de su voz.

Su hijo/a experimentará un rápido crecimiento físico, pero puede que no sea parejo. Por ejemplo, puede que el lado izquierdo crezca más rápido que el derecho. Este desarrollo disparejo a menudo hace que los preadolescentes sean algo torpes e influye en sus actividades, capacidades y la forma como se ven a sí mismos.

**Mental**

Esta es una fase de rápido crecimiento y reestructuración cerebral. Estos cambios en el cerebro permiten que un preadolescente desarrolle su identidad. Al tratar de descubrir quiénes son, los preadolescentes a menudo se comportan de maneras que resultan diferentes a lo que los padres están acostumbrados. Por ejemplo, pueden hablar, vestirse o mostrar emociones de formas distintas. Es común que los preadolescentes actúen de una forma con los padres y de otra con sus amigos. Esta es una parte normal de la creación de la identidad. Durante esta fase, a menudo se preocupan por su imagen, el mundo y sus relaciones.

**Emocional**

Mientras el cerebro y los cuerpos crecen, también lo hacen las hormonas. Esto afecta las emociones y cómo se expresan. Las emociones a menudo se exageran y los “cambios de humor” son comunes. Esto puede resultar confuso para los padres y puede llevar a discusiones y malos entendidos.

### LA MAYORÍA DE PADRES saben QUE EDUCAR A UN/A HIJO/A EN LA escuela INTERMEDIA PUEDE SER todo UN RETO

### Los niños pasan por muchos cambios físicos, emocionales y mentales entre la niñez y la adolescencia. Estos cambios rápidos les dificultan ser un “preadolescente” (‘tween’).

### También les ponen en un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental como ansiedad, depresión y pensamientos suicidas. Estas conductas afectan la relación que tienen con sus padres y a menudo causan problemas. Estos problemas pueden rebajar la autoestima del preadolescente e incrementar su agitación y depresión. Muchos padres se quedan preguntándose qué pueden hacer…

### Las investigaciones muestran que esos problemas pueden ser evitados o reducidos enseñando a los padres lo que es el desarrollo normal de un preadolescente, los signos de alerta de problemas, y cómo obtener ayuda pronto.

**POR FAVOR, VEA LA SECCIÓN DE *RECURSOS PARA PADRES E HIJOS/AS* PARA MAYOR INFORMACIÓN…**

# QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES

* Hablar con sus hijos/as acerca de la pubertad y de los cambios que ocurrirán en sus cuerpos, mente y sentimientos.
* Asegurarle a sus hijos/as que las diferencias en la velocidad del desarrollo son normales.
* Trate de no bromear acerca de la torpeza, aturdimiento o emociones de sus hijos/as.
* Brinde amor y atención usando palabras, tono y gestos amables diariamente.
* Haga de las cenas familiares una prioridad.
* Motive a sus hijos/as a probar nuevas actividades, pasatiempos o deportes para ayudar a desarrollar nuevas capacidades.
* Reconozca, elogie y recompense los buenos esfuerzos y conductas.
* Cree oportunidades para hablar con su hijo/a con amabilidad y respeto.
* Permita la independencia, a pocos…
* Proporcione una estructura y una guía; ponga límites y sea claro sobre sus expectativas.
* Cuando ponga límites, explique a su hijo/a que su salud y seguridad son primero.
* Hable con su hijo/a acerca de la seguridad en Internet, la sexualidad, el alcohol, el tabaco y las drogas.
* Sea el modelo de su hijo/a.
* Recuerde que esta es solo una fase. Respire y cuídese. Su hijo/a seguirá sus ejemplos.

For information on open positions or to submit your resume, please visit our Web site at: www.lucernepublishing.com