

## Desarrollo Emocional y Social en la Adolescencia

EDADES DE 11-21 AÑOS

Rochelle Mayer, Ed.D.  
Jeanne Anastasi, M.A.  
Eileen M. Clark

# Qué se Puede Esperar y Cuándo Buscar Ayuda

 Una Herramienta de Desarrollo de **Bright Futures** para Familias y Proveedores

## Lo que los padres quieren saber...

Según los niños se convierten en adolescentes los padres/madres tienen muchas preguntas sobre cómo ayudar a sus adolescentes (y a la familia completa) para lidiar con los cambios dramáticos y muchas veces confusos de la adolescencia.

Todos los adolescentes tienen diferentes fortalezas y habilidades y ningún otro adolescente se desarrollará exactamente como el suyo. La salud, personalidad, amigos y experiencias vividas son importantes para el desarrollo de su adolescente; la familia, comunidad y tradiciones culturales también desempeñan un papel importante. Por ejemplo, los adolescentes de otras culturas pueden comenzar a salir en citas amorosas más tarde en la adolescencia.

A pesar de que cada adolescente es único, *todos* los adolescentes enfrentan retos sociales y emocionales durante la adolescencia. Este es un momento de crecimiento dramático, desde la adolescencia temprana (11-14 años) hasta la adolescencia tardía (edades de 18-21 años). Los mayores retos incluyen:

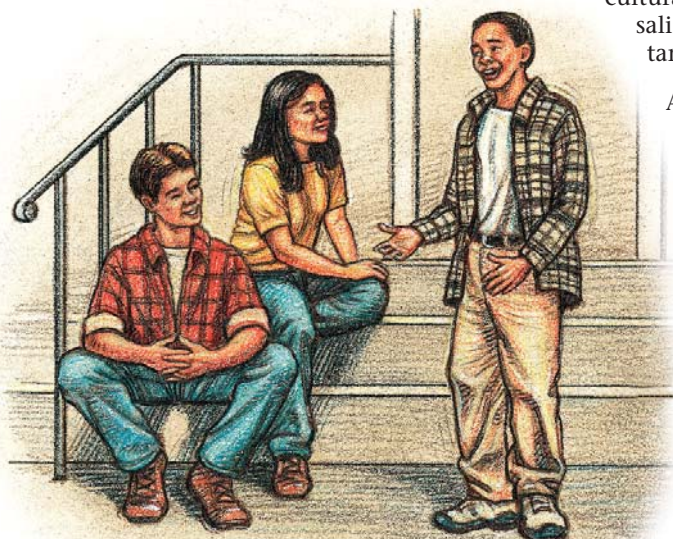
- Aprender a manejar los sentimientos y estados de ánimo
- Experimentar el desarrollo sexual y cambios en la imagen física

- Aprender a estar seguros y evitar los comportamientos de alto riesgo
- Hacerse una persona más centrada, respetando las necesidades de amigos y familiares.

Según su adolescente cambia y encuentra nuevos retos, usted también los encontrará como padre/madre. Esta herramienta puede ayudarle proveyéndole:

- Una “fotografía instantánea” de lo que puede esperar durante este periodo de transición
- Una manera de identificar las fortalezas de su adolescente y sus habilidades como padre/madre
- Un punto de partida para hablar con su adolescente o con otros sobre su adolescente
- Consejos para saber cuándo, dónde y cómo buscar ayuda

Si usted tiene preguntas o preocupaciones sobre su adolescente, “busque.” Pregunte a un amigo/a de confianza, un familiar o a un miembro de su comunidad cultural o iglesia; hable con el proveedor de cuidado de salud de su adolescente o consejero escolar, o llame a la agencia local de servicios sociales. Hay ayuda en su comunidad. Vea la última página para aprender más sobre los servicios y ayudas disponibles para usted, para su adolescente y su familia. El encontrar contestaciones a sus preguntas pronto, ayudará a que su adolescente se desarrolle de la manera más saludable.



# Qué se Puede Esperar y Cuándo Buscar Ayuda

## Una Herramienta de Desarrollo de **Bright Futures** para Familias y Proveedores

**E**l documento “**Qué se Puede Esperar y Cuándo Buscar Ayuda: Una Herramienta de Desarrollo para Familias y Proveedores**” está guiado por el siguiente principio:

*Todo niño y adolescente merece experimentar gozo, tener una alta auto estima, adquirir un sentimiento de eficacia y creer que él/ella puede ser exitoso(a) en la vida.—ESTATUTO DE DE SALUD INFANTIL DE BRIGHT FUTURES*

Basado en *Bright Futures en Práctica: Salud Mental*, las herramientas de desarrollo de Bright Futures ofrecen un modelo para que los proveedores y familias puedan comenzar el diálogo juntos sobre cómo se puede ayudar a promover el desarrollo social y emocional de los niños y adolescentes. Las herramientas son parte de un conjunto de materiales impresos y en el Internet incluyendo la Herramienta de Referidos para Proveedores y el Localizador Electrónico de Servicios Comunitarios. Las herramientas exhortan a que las familias con preguntas o preocupaciones sobre el desarrollo de su niño “busquen” y ofrecen una variedad de consejos para cuándo, dónde y cómo buscar ayuda a través de recursos locales, estatales o nacionales.

### **Comenzando el Diálogo**

Las herramientas, escritas en lenguaje apropiado para las familias, pueden ser usadas por familias y profesionales de desarrollo infantil de varias disciplinas incluyendo la salud, educación, cuidado de niños y servicios para familias.

A través de las herramientas se enfatiza igualmente tanto las fortalezas como las preocupaciones. La información de “Lo que Debe Esperar...” no sólo ofrece una guía para el desarrollo saludable y la crianza, sino que también provee información que los padres pueden encontrar que los hará sentir más seguros sobre el comportamiento del niño y la crianza.

Las herramientas proveen una oportunidad para identificar preocupaciones a edad temprana. La información indicada en “Cuando Buscar Ayuda” incluye situaciones que podrían ser manejadas con mayor información al igual que situaciones en que hay señales mostrando la necesidad de evaluaciones más profundas y servicios. Se provee espacio para que las familias escriban sus propias preocupaciones y también escriban su propia lista de recursos y servicios comunitarios.

**Cite como:** Mayer R, Anastasi JM, Clark EM. 2006. *What to Expect & When to Seek Help: A Bright Futures Tool to Promote Social and Emotional Development in Adolescence*. Washington, DC: National Technical Assistance Center for Children’s Mental Health, Georgetown University Center for Child and Human Development, en colaboración con el National Center for Education in Maternal and Child Health.

©2006 por Georgetown University Center for Child and Human Development



**Con fondos de:**  
Child, Adolescent and Family Branch  
Center for Mental Health Services

Substance Abuse and Mental Health Services Administration



**Para conocer más sobre las herramientas,** descargar una copia o preguntar sobre capacitaciones, consulta y asistencia técnica visite [www.brightfutures.org/tools](http://www.brightfutures.org/tools)

## Sentimientos

### Lo que debe esperar

#### Adolescente:

- Puede tener cambios de ánimo frecuentes o cambio de sentimientos (llorando por un momento, alegre en otro)
- Entiende mejor sus propias emociones y las de otros
- Tiene sentimientos positivos la mayor parte del tiempo
- Está aprendiendo a aceptar desilusiones y a sobreponerse a sus fracasos
- Entiende que la tristeza y los “malos” sentimientos son temporeros y pasarán
- Usualmente le va bien en la escuela o en el trabajo

#### Padre/Madre:

- Apoye los esfuerzos de su adolescente y elogie sus logros
- Escuche y hable abiertamente con su adolescente
- Evite criticar, juzgar y regañar
- Esté disponible para ayudar y ofrecer consejo cuando sea necesario
- Ayude a solucionar conflictos y problemas
- Reconozca que los sentimientos del adolescente son reales, tenga cuidado de no minimizarlos o ignorarlos
- Provea oportunidades para que su adolescente use su propio criterio

### Cuándo buscar ayuda

#### Si el(la) adolescente:

- Está triste o deprimido, de mal humor la mayor parte del tiempo
- Parece estar muy preocupado o ansioso

- Tiene cambios de ánimo extremos
- Come o duerme menos (o más) que antes
- Ya no está interesado en las cosas que disfrutaba antes
- Tiene sentimientos u opiniones negativas de sí mismo
- Se desanima fácilmente por desilusiones o fracasos
- Siente que no tiene esperanza, no puede mejorar las cosas
- Habla de herirse o matarse, ha tratado de herirse o matarse
- Usa alcohol o drogas para escapar sentimientos negativos
- Tiene dificultades en la escuela o en el trabajo

#### Si el padre/madre:

- Se preocupa sobre los cambios en:
  - Los estados de ánimo y emociones del adolescente
  - Hábitos alimenticios o de dormir del adolescente
  - Logros escolares del adolescente
  - Hábitos de trabajo del adolescente
- Tiene problemas hablando con su adolescente
- Frecuentemente tiene conflictos con su adolescente
- Piensa que su adolescente abusa del alcohol o las drogas
- Se preocupa de que su adolescente pueda dejar la escuela o el trabajo
- Piensa que su adolescente puede tratar de herirse o matarse
- Está preocupado de que su adolescente pueda obtener pistolas u otras armas de fuego

## Amigos y Familia

### Lo que debe esperar

#### Adolescente:

- Se lleva bien con el padre/madre, la familia y los amigos la mayor parte del tiempo
- Escucha a su padre/madre aunque muchas veces parece ignorar su dirección o consejo
- Se está haciendo más independiente
- Establece metas y trabaja para lograrlas
- Usualmente se viste y actúa como otros adolescentes, pero gradualmente desarrolla su propio gusto, su propio estilo
- Tiene uno o más “mejores” amigos y relaciones positivas con otros de su misma edad
- Respeta las opiniones y valores de sus amigos y de otros
- Mejora sus destrezas sociales
- Acepta las reglas familiares, termina quehaceres y otras responsabilidades



## Amigos y Familia, Continuación

### Padre/Madre:

- Respete la privacidad de su adolescente y fomente el deseo de su adolescente por independizarse
- Entienda que los adolescentes necesitan ser como otros adolescentes o ser influenciados por ellos
- Tolerar (dentro de lo razonable) el desarrollo de lo que le gusta y no le gusta a su adolescente concerniente a ropa, estilos de cabello y música
- Continúe ofreciendo dirección y apoyo
- Muestre interés en las relaciones del adolescente y sus actividades
- Establezca reglas justas y consistentes (para la escuela, trabajo, hora de llegada, uso del auto, quehaceres)
- Fomente a que su adolescente tenga metas y planifique para su futuro (escuela o carrera)
- Planifique actividades para que la familia y el adolescente disfruten juntos

## Cuándo buscar ayuda

### Si el(la) adolescente:

- Es irrespetuoso, desafiante o no quiere llegar a acuerdos
- Discute frecuentemente; causa conflictos familiares
- Parece ser demasiado independiente, no quiere o no puede tomar sus propias decisiones
- Está solo la mayor parte del tiempo, parece estar más contento solo que con otros
- Se aparta de la familia y amigos
- Ignora las reglas familiares (uso del auto, hora de llegada, teléfono, computadora)
- Se influencia fácilmente por los amigos que carecen de buenos valores o que toman parte de comportamientos negativos y dañinos

### Si el padre/madre:

- Tiene problemas “dejando ir” según su adolescente se hace más independiente
- Necesita consejos para disciplinar y establecer límites para su adolescente
- Se siente inseguro sobre los cambios en el comportamiento de su adolescente (lo que es típico y lo que no lo es)
- Se preocupa por los amigos que escogen su adolescente y la influencia que ejercen
- Muchas veces experimenta estrés (tensión) o conflicto en su hogar
- Le gustaría unirse a un grupo de apoyo o de discusión para padres de adolescentes



## Previendo Heridas y Comportamiento Riesgoso

### Lo que debe esperar

#### Adolescente:

- Ha desarrollado hábitos seguros y saludables (maneja con precaución, usa el cinturón de seguridad, sigue los límites de velocidad, no drogas ni alcohol)
- Evita estar en un auto manejado por alguien que ha estado bebiendo alcohol o usando drogas
- Sabe como resistir la presión de sus compañeros para fumar, beber alcohol, usar drogas, velocidad o tratar otro tipo de comportamiento de alto riesgo)
- Tiene amigos que no están de acuerdo y evitan el alcohol y las drogas
- Es capaz de calmarse y controlar el enojo
- Es asertivo sin ser agresivo

#### Padre/Madre:

- Ponga un buen ejemplo (use el cinturón de seguridad y los cascos, evite beber alcohol y manejar, controle su coraje)
- Auspicio fiestas libres de alcohol para adolescentes; supervise
- Elogie a su adolescente por mantenerse libre de alcohol y drogas
- Eduque al adolescente sobre los riesgos asociados con el uso del alcohol y las drogas (impedimento del juicio, accidentes de auto, sexo sin protección, comportamiento violento, ahogarse)

- Establezca reglas para manejar de manera segura (número de pasajeros, límites de velocidad, no alcohol, no drogas)
- Tenga un plan de “socorro” (su adolescente puede llamar para un aventón, padre/madre saque a su adolescente de situaciones peligrosas)
- Saque las pistolas del hogar o guárdelas en un lugar seguro (sin balas y bajo llave)

## Cuándo buscar ayuda

### Si el(la) adolescente:

- Toma parte de comportamientos dañinos; ignora los peligros
- Con frecuencia consiente a la presión negativa de sus compañeros
- Pertenece a una ganga; toma parte de actividades ilegales
- Se enoja, pierde el control y se pone violento o abusivo
- Intimida o hace daño a otros; ha sido intimidado o herido
- Tiene un arma (pistola, cuchillos) para protegerse
- Tiene un novio(a) abusivo
- Ha visto o experimentado violencia en el hogar o la comunidad
- Está expuesto a mucha violencia en películas, video, televisión y música
- Ha experimentado o es adicto al alcohol, tabaco y otras drogas
- Parece tener dinero de fuentes desconocidas
- Maneja agresivamente, excede el límite de velocidad, bebe bebidas alcohólicas y maneja



### Si el padre/madre:

- Necesita ayuda identificando los síntomas de uso de alcohol o drogas.
- Tiene problemas con el alcohol y otras drogas
- Lucha demasiado con su adolescente; muchas veces pierde el control
- No se siente seguro en su hogar o en su vecindad
- Quiere información sobre cómo deshacerse de una manera segura de sus pistolas o de cómo guardarlas
- Tiene miedo de que su adolescente se haga daño o le haga daño a otros
- Necesita consejos para enseñarle a su adolescente hábitos para manejar de una manera segura

## Imagen Física y Hábitos Alimenticios

### Lo que debe esperar

#### Adolescente:

- Pasa mucho tiempo y se esfuerza en su apariencia física
- Se preocupa mucho por el peso, la forma y el tamaño de su cuerpo
- Está muy consciente de sí mismo, compara su apariencia física con otros adolescentes y celebridades
- Tendrá un crecimiento rápido en algún momento de la adolescencia (puede ser temprano o tarde)
- Generalmente come comidas saludables y está físicamente activo
- Comienza a desarrollar una identidad y auto estima más allá de la imagen y apariencia física

#### Padre/Madre:

- Hable con su adolescente sobre los cambios físicos en la pubertad que afectan el crecimiento, peso y forma del cuerpo
- Fomente que su adolescente se una a la familia para comer y mantenga relajada la hora de la comida
- Coma alimentos saludables y esté físicamente activo
- Evite las críticas y regaños sobre la comida, el peso o la apariencia
- Si el adolescente está sobre peso, estimule a que baje de peso mediante el consumo de comidas saludables, la actividad física y apoyo social
- Ayude al adolescente a identificar y valorar sus fortalezas (compasión, valor, talento), no solo la apariencia

continuación

## Imagen Física y Hábitos Alimenticios, Continuación

### Cuándo buscar ayuda

#### Si el(la) adolescente:

- No muestra señales de crecimiento u otros cambios físicos comparado a otros adolescentes de su edad
- Está extremadamente insatisfecho con su peso, tamaño o imagen física
- Piensa que está sobre peso (cuando no lo está), o tiene miedo de ganar peso
- Hace demasiadas dietas, aunque no esté sobrepeso
- Tiene poco apetito, come comidas poco saludables o con frecuencia no come una de las tres comidas diarias
- Tiene episodios de comer exageradamente
  - usualmente come grandes cantidades de comida
  - le falta control al comer
- Come sin límites pero no gana peso (puede ser que se esté induciendo el vómito o usando laxantes)
- Se rehúsa a comer frente a otros
- Hace demasiado ejercicio o entrena demasiado para deportes
- Está ganando demasiado pero hace poca o ninguna actividad física
- Usa esteroides para desarrollar músculos

#### Si el padre/madre:

- Se preocupa de que su adolescente esté madurando prematuramente (9-10 años) o demasiado tarde (17 años o más)
- Se preocupa por el peso de su adolescente (pierde mucho peso o gana demasiado peso)
- Tiene expectativas estrictas sobre las comidas en familia
- Necesita consejos para hablar con su adolescente sobre una imagen física saludable, hábitos alimenticios saludables y actividad física
- Necesita saber más sobre otros síntomas de desórdenes alimenticios como la anorexia y la bulimia

## Sexo y Sexualidad

### Lo que debe esperar

#### Adolescente:

- Desarrollo sexual (quizás temprano o tarde en la adolescencia)
- Se preocupa por “desarrollarse” de la misma manera que los otros adolescentes
- Necesita tiempo para que las emociones y las destrezas de razonamiento puedan alcanzar los rápidos cambios físicos
- Puede sentirse presionado a experimentar sexualmente
- Podría explorar su sexualidad con amigos del mismo sexo

- Gradualmente desarrolla una identidad sexual y una orientación sexual (heterosexual, homosexual, lesbiana o bisexual)

#### Padre/Madre:

- Hable con su adolescente sobre el desarrollo sexual que toma lugar durante la pubertad
- Escuche las preocupaciones del adolescente y conteste las preguntas sobre sexualidad, sea claro y respetuoso
- Hable de las maneras en que se puede resistir la presión sexual
- Anime a su adolescente a que demore la actividad sexual
- Explique los riesgos de la actividad sexual como lo son las enfermedades venéreas (transmitidas sexualmente) y el embarazo en la adolescencia
- Hable de las prácticas del “sexo seguro” (condones, otros métodos anticonceptivos, limitación de parejas)
- Anime a su adolescente para que hable con su proveedor de servicios de salud o su consejero sobre sexualidad y la salud sexual
- Esté alerta a las señales de posible abuso sexual y violación
- Ofrezca materiales claros y fáciles de leer si el adolescente quiere aprender más

### Cuándo buscar ayuda

#### Si el(la) adolescente:

- No muestra señales de desarrollo sexual para la mitad de la adolescencia
- Está siendo presionado para tener relaciones sexuales
- Está sexualmente activo o está en riesgo de tener actividad sexual a temprana edad
- Tiene relaciones sexuales sin protección o tiene varias parejas
- Parece molestarse o estar preocupado por la orientación sexual
- Está interesado en salir en citas amorosas a temprana edad (11-13 años)

#### Si el padre/madre:

- Necesita consejos para hablar con su adolescente sobre la sexualidad (valores, presión, sexo seguro)
- Está preocupado con las relaciones amorosas de su adolescente
- Cree que su adolescente está teniendo relaciones sexuales o las tendrá pronto
- Está preocupado de que su adolescente esté embarazada o tenga una enfermedad venérea
- Cree que su adolescente fue abusado(a) sexualmente o violado(a)
- Quiere saber cómo puede proveer apoyo a su adolescente para promover un desarrollo sexual saludable y apoyar la orientación sexual de su adolescente

NOMBRE \_\_\_\_\_ EDAD \_\_\_\_\_

## Preguntas y Preocupaciones

### Sentimientos

---

---

---

---

---

### Amigos y Familia

---

---

---

---

---

### Previniendo Heridas y Comportamiento Riesgoso

---

---

---

---

---

### Imagen Física y Hábitos Alimenticios

---

---

---

---

---

### Sexo y Sexualidad

---

---

---

---

---

