

Materiales para Padres o Adultos de confianza en el Hogar

Hablando de la Pubertad

¡Reciba un cordial saludo del Educación para Salud Candor! ¡Nos alegra asociarnos con usted para mantener a los niños sanos, felices y seguros!

Queremos compartir algunos recursos con usted mientras su hijo participa en nuestro programa de Pubertad I. Encontrará más información sobre el programa, incluyendo una lista de preguntas frecuentes en el [sitio web de Candor](#). También hay un folleto que brindan información sobre los cambios físicos que experimentan los jóvenes durante la pubertad. [El folleto aquí](#) contiene información presentada durante el programa de Pubertad I.

Si bien cubrimos brevemente estos temas en nuestros programas, sabemos que la persona más influyente en la vida de un niño son los padres, por lo que queremos brindarle algunas ideas sobre cómo usar el folleto además de darles consejos generales para hablar con su hijo y formas de iniciar conversaciones.

Cómo Usar los Folletos

- El folleto está escrito para su estudiante.
- Lea el folleto para familiarizarse con lo que se cubrió en clase. El folleto cubre solo los cambios físicos, no los sociales y emocionales.
- Estudie el folleto por partes. Hay mucha información en este folleto y no está diseñado para que los padres se sienten y estudien todo el folleto con su hijo de una sola vez.
- Comience con los temas más fáciles de hablar, como el rápido crecimiento, el acné o la higiene.
- Ordene y divida los temas de acuerdo con los cambios físicos que están pasando que se pueden ver y los que están pasando pero que no se pueden ver.
- Con cada conversación déjele saber que, aunque la conversación puede parecer incómoda, es importante saber qué está sucediendo los cambios en su cuerpo y el por qué.

Consejos generales para hablar con su hijo sobre la pubertad

- Cuando hable con su hijo, hable en general (no directamente sobre el/ella).
- Anticipe las preguntas que su hijo pueda tener sobre la pubertad
- Los adolescentes quieren validación (asegúreles) de que es normal. La pubertad llega a todos en diferentes etapas.
- Permanezca tranquilo y relajado. Investigar e informarse un poco antes, puede ayudar a que las conversaciones se sientan más naturales.
- Busque momentos de enseñanza cuando vea televisión, noticias, alguien que tenga un bebé.
- Cuanto antes comience a usar nombres propios para las partes del cuerpo, mejor.
- Es importante que les asegure que estos cambios son normales y que todos pasan por estos cambios.
- Mantenga abiertas las líneas de comunicación antes y después de las conversaciones.
- Recuerde que, si no lo escuchan de usted, lo harán de otra persona.
- Deje la conversación con ambas partes sabiendo que la conversación continuará.
- Aproveche la idea de que su cuerpo ha cambiado desde que nació.

Materiales para Padres o Adultos de confianza en el Hogar

Hablando de la Pubertad

Como Iniciar la Conversación Ideas/Escenarios

- "¿Has notado lo alto que algunos de los niños de tu clase han crecido últimamente?"
- "Voy a la tienda. ¿Quieres que te traiga desodorante?"
- "¡Wow, parece que de repente creciste y no te queda tu ropa! ¿No acabamos de comprarte ropa recientemente?"
- "Pareces un poco malhumorado. Sabes que es normal que tus emociones cambien rápidamente a esta edad. ¿Qué piensas?"
- Su hijo está en clase y nota que uno de sus compañeros de clase tiene olor corporal después del recreo. ¿Debería decirle a esto a su compañero de clase? Si no, ¿por qué no? ¿Si sí, ¿por qué sí? ¿Qué debería decir?"
- A su hija le preocupa que pueda tener su primer período mientras está en la escuela. ¿Cómo puede estar preparada si eso sucede? Trate de pensar en todos los escenarios y cómo asegurarse de que se sienta cómoda con sus opciones.
- Su hijo está siendo molestado en la escuela por tener acné. ¿Cómo aborda esto con su hijo? ¿Cómo puede su hijo manejar esto en la escuela con sus compañeros de clase?"
- A su hijo le preocupa tener una erección espontánea en la escuela o tener una emisión nocturna durante el día. ¿Cómo abordar estos problemas con él para que se sienta más cómodo?"
- Su hija se está desarrollando más rápido que sus compañeros de clase. Sus senos están creciendo y las caderas se hacen más grandes. Si bien estos cambios son completamente normales, se siente muy consciente de sí misma y está comenzando a hablar sobre ponerse a dieta, llamándose a sí misma "gorda". ¿Cómo abordar estos sentimientos con ella? ¿Cómo se siente, como padre, acerca de estas discusiones sobre la imagen corporal?"
- Su hijo ve que las chicas de su clase se vuelven más altas y cambian físicamente, pero a él nada le sucede. ¿Por qué estos cambios les suceden más rápido a otros y no a él? ¿Es normal?"

Si pudo utilizar el folleto y los consejos provistos con su hijo, nos encantaría saber su opinión. Favor de completar esta breve encuesta, tardará 5 minutos en completarla. Haga clic a continuación [here](#).

Si está interesado en mantenerse actualizado sobre temas de salud que afectan a los jóvenes y adultos jóvenes, [regístrese aquí](#) para recibir el boletín mensual en Inglés de la comunidad del Candor. Tenemos varios recursos en nuestro sitio web para que los padres aborden temas difíciles con sus hijos ([resources on our website](#)). Esperamos asociarnos con usted y lo animamos a seguir hablando con su hijo ... ellos le escuchan.

Sinceramente,
El Equipo de Educación para la Salud de Candor