

LA SALUT DELS ADOLESCENTS

3 setembre, 2018



La bona forma física i la nutrició són fonamentals per la salut dels preadolescents i els adolescents. **Els hàbits saludables que el teu fill adquireixi ara poden assentar les pautes per una vida entera de bona salut.**

Si el teu fill fa activitat física, anima'l a que continuï. Si no està interessat en esports organitzats, dóna-li suggeriments alternatius. També pots fomentar la bona salut dels preadolescents i els adolescents si animes al teu fill a menjar aliments saludables. Oferir-li menjar saludable i variada a casa, informa'l sobre el control de les porcions, i anima'l a que faci bones seleccions quan dinin amb els seus amics.

Parla sobre qualsevol preocupació que tinguis sobre la salut dels teus fills adolescents amb el seus metges.

La salut dels preadolescents

Durant els anys de la preadolescència, la dinàmica familiar pot canviar al créixer i amb el desenvolupament del teu fill. Els temes de la salut dels preadolescents poden variar de la pubertat a l'assetjament i a l'abús de substàncies.

Amb les nenes, la menstruació és una preocupació primària sobre la salut del preadolescent. Parlar sobre la menstruació pot causar-los vergonya tant a tú com a la teva filla, però és important parlar-ne. Considera formes de plantejar el tema de salut pels preadolescents.

L'abús de substàncies és altre preocupació possible sobre la salut a aquesta època de la vida. Parla amb el teu fill sobre els perills dels inhalants, l'alcohol, i altres drogues.

Vigila les senyals d'alerta i preparat a entrar en acció si fos necessari.

Recorda, el teu paper és ajudar al teu fill a aprendre com fer eleccions saludables pel resta de la seva vida. Consulta amb el metge dels teus fills si tens qualsevol preocupació sobre la seva salut.

La salut dels adolescents

Les preocupacions sobre la salut dels adolescents típicament es centren en temes relacionats amb l'estil de vida, com el control del pes, dormir, fumar i relacions sexuals.

L'obesitat és un problema perillós per a la salut dels adolescents i cada vegada és més comú, desgraciadament. Encara que no tinguis una vareta màgica per ajudar-los a perdre pes, pots fer moltes coses. Parla sobre tàctiques que siguin acceptables pels adolescents, com controlar les porcions i fer activitat física regular.

Les relacions sexuals és altre de les preocupacions primàries sobre la salut dels adolescents. El teu fill o filla necessita informació correcta sobre el sexe i sobre la seva salut. Però és igualment important parlar sobre sentiments, actituds i valors. Al parlar oberta i sincerament, pots ajudar al teu fill o filla adolescent a convertir-se en un adult responsable en relació a la seva sexualitat.

Si les teves preocupacions en relació al teu fill inclouen fumar, considera maneres d'ajudar-lo a resistir la primer cigarro, així com estratègies pràctiques per prevenir que els adolescents fumin.

Cínica Mayo (USA)