



LAS FAMILIAS AYUDAN A LOS ADOLESCENTES A PROSPERAR



LOS ADOLESCENTES PASAN POR MUCHOS CAMBIOS QUE AFECTAN SU SALUD Y BIENESTAR:

Desarrollan su propia identidad, normas morales, valores y creencias

Experimentan conductas adultas

Hacen amigos fuera de la familia



Se ajustan a medida que sus cuerpos y sentimientos maduran sexualmente

Piensan y planean para el futuro

Determinan las relaciones con los adultos

Con el apoyo adecuado de sus familias, los adolescentes pueden prosperar y construir una base sólida para un futuro saludable

LO QUE LAS MADRES, LOS PADRES Y LOS CUIDADORES PUEDEN HACER:



Amar y conectar: desarrolle y mantenga relaciones cercanas, ofrezca apoyo y aceptación; al mismo tiempo sea complaciente y afirme su creciente madurez.



Monitorear y observar: tenga en cuenta — y deje que su adolescente sepa que usted está consciente — de sus actividades, incluyendo el desempeño escolar, las actividades después de la escuela y sus relaciones interpersonales.



Guiar y limitar: enseñe los valores y las reglas de la familia, establezca y defienda claramente los límites evolutivos, reconociendo al mismo tiempo su creciente madurez.



Informar y modelar: disponga información y apoyo continuo para tomar decisiones, e interpretar y navegar por el mundo, mientras enseña con su ejemplo.



Proveer y abogar: provea para sus necesidades básicas de salud y nutrición y establezca un ambiente de apoyo en el hogar.

LA CRIANZA POSITIVA AYUDA A LOS ADOLESCENTES A TOMAR DECISIONES SALUDABLES Y REDUCE LOS COMPORTAMIENTOS DE RIESGO



OPS

#SaludJoven #YoProspero
www.paho.org/FamiliasFuertes