

## 18.1. Claves del rendimiento escolar (para padres)

El **fracaso escolar** puede deberse a muchas causas, las dos más importantes son las dificultades para aprender y los problemas emocionales que pueda padecer el niño.

Con la llegada de la **adolescencia** puede que los niños y las niñas tengan un «bajón» en los resultados académicos.

En muchos casos se soluciona simplemente con un poco más de atención por parte de la familia y profesores.

### ¿Qué puede hacer?

- Ante el **fracaso escolar** de su hijo, piense si:
  - Su hijo tiene preocupaciones: problemas de relación, con la pareja o los amigos, problemas por cambios de centro de estudio o de domicilio.
  - Si hay cambios en su familia: divorcio, separación de los padres, nuevas parejas de los padres, enfermedad de los padres o defunción; también son motivo de un menor rendimiento.
  - Averigüe si ha habido críticas, abusos o problemas de convivencia en clase, hablando con los profesores y los amigos de su hijo.
- Exprese a su hijo que le quiere no por sus éxitos sino **por él mismo**.
- Aumente el número de buenos momentos en familia. Busque actividades de ocio que compartan que gusten a todos.
- Anime a su hijo a apuntarse a alguna actividad fuera de clase en la que pueda sentirse bien.
- Muestre interés por sus estudios, su colegio, sus clases, sus amigos y profesores.
- Elogie tanto los buenos resultados como el **esfuerzo**.
- Premie el espíritu de superación y la constancia como valores para conseguir lo que uno quiere.
- Permítale que tome decisiones y déle responsabilidades acordes con su edad.
- Recuérdele con frecuencia aspectos de su vida que se le dan bien.
- Participe y acérquese a su hijo en los buenos momentos.
- Esté cerca y abrácele cuando estudie.
- Confíe y exprésese su



convencimiento de que podrá superar ese bache.

- Hable con los profesores de su hijo con regularidad.
- Lea con su hijo los libros de texto como si fueran cuentos, intentando resolver juntos las dudas que tengan.
- **Dedique tiempo** a los deberes de su hijo (mejor si se implican los dos miembros de la pareja).



### Qué debe evitar

- No le grite o trate con enfado por las malas notas.
- No le compare con nadie, ni con hermanos ni con amigos.
- No le exija por encima de sus posibilidades, sólo conseguirá que rechace el colegio y los estudios.
- No apunte a su hijo a demasiadas actividades. Deje que tenga tiempo libre.
- Recuerde que los errores y faltas son una oportunidad para el aprendizaje. Deje que afronte sus propios fracasos.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si no mejora y observa cambios de carácter, por ejemplo: si era pacífico y se vuelve agresivo, o era plácido y parece angustiado.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.psicologoinfantil.com](http://www.psicologoinfantil.com)
- [www.psicopedagogia.com](http://www.psicopedagogia.com) [www.solohijos.com](http://www.solohijos.com)

## 18.2. Tabaco. «Déjalo, por tu salud»

Cada **cigarrillo** contiene unos 4.000 productos químicos. Algunos de ellos son:

- Nicotina: es la que provoca la adicción física, la necesidad de fumar.
- Arsénico: se usa de matarratas.
- Metanol: componente de la gasolina.
- Amoníaco: como el de limpieza.
- Cadmio: utilizado en las baterías.
- Monóxido de carbono: como el del humo de los coches.
- Formol: utilizado para conservar cadáveres.
- Alquitrán: contiene benzopireno, un potente cancerígeno.

Con cada cigarro, estos productos químicos pasan a tus pulmones y después a tu sangre.

Todo el mundo sabe que fumar puede provocar cáncer a la larga, pero también tiene efectos ahora:

- Mancha los dientes, provoca mal aliento y caries.
- Uno se fatiga antes haciendo deporte.
- Puede producir impotencia.

- Favorece el acné.
- Los resfriados duran más tiempo y se complican más.
- Favorece que el polvo y el polen de las alergias se acumulen en los bronquios.
- Provoca enfermedades como la bronquitis y agrava el asma.
- Muchos adolescentes sienten que fumar les da sensación de libertad e independencia. Las compañías de tabaco lo saben y gastan millones en publicidad para engancharlos. Utilizan a actores que cobran mucho dinero por fumar en las películas. Una vez desarrollan la adicción, son esas compañías las que te controlan.
- ¡Ojo!, el tabaco *light* engancha igual.
- Es fácil hacerse adicto. Muchos de los que fuman piensan que pueden dejarlo fácilmente y cuando quieren. Pero cuando lo intentan, comprueban que no es así.
- El 30% de todos los cánceres son provocados por el tabaco. Uno de cada 3 fumadores muere antes de lo que sería esperable por fumar. El tabaco también reduce sustancialmente la calidad de vida a lo largo de los años, pero más en las edades avanzadas.

### ¿Qué puedes hacer?

Deja el tabaco, es de las mejores cosas que puedes hacer por ti mismo.

#### SI LO DEJAS

- Mejorarán tu piel y tu voz.
- Mejorarán la potencia física (en todos los sentidos), el olfato y el gusto.
- Respirarás mejor y te cansarás menos.
- La ropa no te olerá a humo.
- Los catarros te durarán menos.
- Tendrás dinero extra, ¡que siempre viene bien!



#### SI LO QUIERES DEJAR

- Escribe una lista de razones para dejar de fumar.
- Elige una fecha para dejarlo.
- Coméntaselo a tus amigos y familiares.
- Debes dejarlo del todo y de golpe.
- Es más sencillo de lo que parece. Empezar un deporte puede ayudarte.

- No te sientas víctima de tu decisión de dejar de fumar, lo haces porque es lo mejor para ti.
- Evita durante un tiempo los ambientes donde se fume.
- Si sientes un deseo fuerte de fumar, respira hondo y siente cómo el aire limpio llena tus pulmones, o mastica chicle sin azúcar, da un paseo y sobre todo no fumes. Este deseo disminuye progresivamente a partir de la segunda semana de haber dejado de fumar.

### ¿Cuándo consultar a tu médico de familia?

- Si piensas que solo no puedes dejarlo. A veces ayudan los chicles o los parches. Si hace falta, tu médico te puede ayudar con otros tratamientos.
- Si fumas y tienes tos casi a diario, o te cansas fácilmente.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.aepap.org/faqjoven/faqjoven-fumar.htm>
- [http://www.ondasalud.com/ficheros/ondasalud/multimedia/tabaco\\_peli.swf](http://www.ondasalud.com/ficheros/ondasalud/multimedia/tabaco_peli.swf)
- <http://www.youngwomenshealth.org/spsmokeinfo.html>

## 18.3. Anorexia y bulimia

La **anorexia nerviosa** y la **bulimia** son dos enfermedades en las que las personas que las padecen tienen un miedo obsesivo a ganar peso o a la obesidad.

La persona que presenta anorexia come poco y de forma selectiva, hace ejercicio y suele utilizar purgantes o diuréticos para perder peso.

En la bulimia, la persona se da atracones de comida, generalmente a escondidas o cuando está a solas. Al acabar se siente culpable y mal, y entonces vomita e intenta evitar el aumento de peso ayunando, haciendo ejercicio físico o tomando laxantes y diuréticos.

Debes tener presente que NO son manías, ni malos comportamientos, sino verdaderas **enfermedades psiquiátricas** que requieren ayuda especializada.

Son más frecuentes en mujeres adolescentes.

Si ves que cada día estás más pendiente de tu dieta y de perder peso; si evitas la comida, o comes y después vomitas; si haces mucho ejercicio para perder peso, entonces puedes tener un problema de anorexia o bulimia.

### ¿Qué debes hacer?

#### PIDE AYUDA

- **Piensa que tienes un problema.** Lo más difícil siempre es dar este paso, reconocer que tienes un problema y solicitar ayuda.
- Comenta lo que te pasa con amigos y personas de tu confianza.
- No te sientas culpable, ni avergonzado. Se trata de un trastorno mental que puede resolverse, pero debes recibir el tratamiento adecuado.
- Déjate ayudar antes de que la situación empeore. Cuanto antes recibas ayuda más fácil será el tratamiento.
- Recuerda que las personas que han superado esta enfermedad agradecen después la insistencia de sus padres y amigos en buscar ayuda.

#### INFORMACIÓN A FAMILIARES

- Deben pensar que su hija/o puede tener anorexia o bulimia si tiene algunas de las siguientes actitudes o conductas:
  - Nerviosismo a las horas de comer. Fracciona la comida, deja comida sistemáticamente en el plato.
  - Evita determinados alimentos. Controla las calorías de cada producto.
  - Evita comer en familia y en sitios públicos donde hay comida.
  - Va a menudo al wáter después de comer.
  - Hace mucho ejercicio para perder peso.
  - Desaparece comida de la cocina. Aparece comida en el bolso o en diferentes lugares de la habitación.
  - Tiene cambios de ánimo o de carácter (tristeza, irritabilidad, etc.).
  - Se distancia de los amigos y familiares.

– Tiene mucho interés por el mundo de la moda y las modelos y da excesiva importancia al aspecto físico.

- Explíquele honestamente que sospecha que sufre un trastorno alimentario. Cuénteles lo que ha observado, no le prepare «trampas»; no se trata de ver quién gana.
- Si no admite que tiene un problema, no amenace ni fuerce, busque la mediación de algún profesional (como su médico de familia).



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si su hija/o dice que quiere comer, pero come sólo ensaladas, deja de comer o evita comer con todos.
- Si nota un **cambio de carácter** en su hijo, de abierto pasa a ser retraído, de ser expansivo pasa a centrarse en sí mismo.
- Si a pesar de estar realmente delgado continúa **perdiendo peso**.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://webs.ono.com/usro21/anorexia/index.html>
- <http://www.paidopsiquiatria.com/anorexia/autoevaluacion.htm>

## 18.4. Ginecomastia puberal

Se llama ginecomastia al crecimiento de la mama en el hombre. Puede presentarse en una sola mama o en las dos. Se palpa como una zona firme bajo el pezón, que en ocasiones puede molestar al tacto. En los adolescentes puede ser normal. De hecho a los 14 años de edad, 6 de cada 10 jóvenes la presentan.

La causa del aumento de mamas son las hormonas propias de la edad y es un signo más de que estás creciendo. La ginecomastia no tiene nada que ver con el cáncer, ni con los pechos de las chicas.

Algunos hombres y niños tienen grasa en sus pechos debido al sobrepeso. No es lo mismo que la ginecomastia. La ginecomastia suele desaparecer espontáneamente en unos pocos meses o años.

### ¿Qué puedes hacer?

- **No te preocupes.** Espera unos meses, en ocasiones hasta 2 o 3 años; la ginecomastia **desaparece espontáneamente** de forma natural.
- Consulta con otros hombres de tu familia. Seguramente muchos la hayan pasado y puedan explicarte su benignidad.
- No existe un medicamento «milagroso», ni cremas, ni ejercicios para hacer desaparecer la ginecomastia. Es algo que con el tiempo se va solo. No obstante, se puede aliviar la tirantez tomando paracetamol o ibuprofeno.
- Evita:
  - Consumir vitaminas, proteínas y sobre todo sustancias hormonales en el gimnasio. Son una causa de ginecomastia y pueden alterar las hormonas del cuerpo.
  - La marihuana también puede causar ginecomastia porque lleva una sustancia que altera las hormonas.
  - Hacer ejercicio no sirve de nada ante una verdadera ginecomastia. El ejercicio sólo ayuda cuando las mamas aumentan por exceso de peso.

### ¿Cuándo consultar a tu médico de familia?

- Si tienes dudas o preguntas sobre el tema.
- Si la piel del pecho enrojece, el pezón suelta líquido o aparece fiebre.
- Si pasados unos pocos años no desaparece espontáneamente, lo cual es muy raro, puede operarse. Tu médico te indicará si, excepcionalmente, ése es tu caso.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003165.htm>
- <http://familydoctor.org/eo8o.xml>



## 18.5. Relaciones sexuales: «¡Tu salud está en juego!»

Los **preservativos** evitan el intercambio de fluidos o líquidos corporales en el sexo. Protegen del embarazo y de infecciones como el sida.

Los mejores condones son los de **látex** que vienen empapados en un líquido que ayuda a hacer resbaladizo el pene (lubricante). También existen los condones femeninos de látex y se ponen como un tampón.

### ¿Qué puedes hacer?

- Si tu pareja vale la pena, apreciará tu salud lo suficiente como para usar un condón. Habla con tu compañero/a. **Tú tienes todo el derecho a tomar tus propias decisiones** y a que los demás las respeten.
- Si usas protección estarás más relajado/a al no tener que preocuparte de un embarazo o una infección y podrás explorar y disfrutar más. Puede ser divertido y excitante, ¡échale imaginación!
- El preservativo es eficaz si se usa desde la primera relación y siempre que tengas relaciones.
- Si además usas la píldora anticonceptiva, evitas casi al 100% un embarazo.
- Guarda el **preservativo lejos del calor** (cartera, guantera del coche, etc.). Asegúrate de que tus condones no estén caducados o en mal estado.



- Si quieres seguir, usa un condón nuevo.
  - Si usas 2 preservativos, uno encima de otro, se pueden romper por el roce.
- Puedes practicar cómo ponerte el condón a solas, o también con una banana o un pepino.
- Y recuerda que los preservativos no se pueden usar más de una vez.

### CÓMO TIENES QUE USAR UN CONDÓN

- El pene tiene que estar duro antes de ponerle el condón. Echa la piel del pene para atrás.
- Pon el preservativo cuando el pene está en erección, y no justo en el momento de la penetración.
- El condón tiene dos lados. Busca el lado correcto. Coge el preservativo desde la punta para quitarle el aire, y empieza a desenrollarlo sobre el pene, hasta la base.
- Es mejor poner un condón antes de practicar sexo oral. Los hay de sabores. Para hacerle el sexo oral a tu compañera puedes usar un condón masculino abierto.
- Un juguete sexual (pepino, vibrador) puede transmitir una enfermedad si se pasa de una persona a otra sin cambiar el condón primero.
- Si cambias del ano a la vagina sin cambiar primero el condón, tu pareja puede coger infecciones por los gérmenes del ano.
- Después de acabar coge el preservativo con las manos y sácalo con cuidado, mientras el pene todavía está algo duro. Mejor tirar el preservativo a la basura que al váter, porque lo puede atascar.

### ¿Cuándo debes consultar a tu médico de familia?

- Si en la relación se ha roto el preservativo.
- Si necesitas más información sobre métodos anticonceptivos.
- Cuando las relaciones sean molestas o dolorosas.
- Si tienes dudas sobre haber cogido alguna enfermedad.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.sexoconseso.com](http://www.sexoconseso.com)



## 18.6. Piercings y tatuajes (body art)

*Piercing* es una palabra inglesa que significa «realizar una perforación» en el cuerpo en la que se pone algún tipo de aro. Los **tatuajes** se realizan inyectando un pigmento bajo la piel según un dibujo.

### ¿Qué puedes hacer?

- Escoge un profesional cualificado.
- Busca un local especializado. Comprueba que cumple las normas básicas de **higiene y esterilidad**.
- Conviene ir limpio y tranquilo. Es interesante haber presenciado antes cómo se hace un tatuaje o *piercing* otra persona.

### TATUAJES

- **Un tatuaje es para toda la vida.** Ninguna técnica (láser, sal, abrasión) deja la piel como estaba antes. Por si no lo tienes claro, prueba antes con tatuajes temporales (*henna*).
- Si escoges un dibujo de catálogo te puede pasar que el día que vayas a la playa te encuentres con cuatro iguales. Y si tatúas un nombre, que sea el tuyo. Es el único del que puedes estar seguro que te va a acompañar durante el resto de tu vida. Considera hacerlo pequeño, piensa que la única manera de borrar un tatuaje es disimularlo con otro el doble de grande.
- Cuida tu tatuaje:
  - Durante 1-2 semanas después de haberlo hecho aplica una pomada antibiótica cada día con las manos bien limpias.
  - No tomes el sol directamente.
  - Después basta con aplicar una crema hidratante.
  - Se suele formar una pequeña costra sobre el tatuaje, mejor no quitarla porque el dibujo pierde nitidez.

### PIERCINGS

- No te pongas un *piercing* en el ombligo si lo tienes algo salido.
- Tampoco te hagas un *piercing* en el pezón si estás embarazada. Los *piercings* de acero quirúrgico llevan níquel.
- El *piercing* se cierra rápidamente si te quitas el aro antes de que cicatrice.



- Cuida tu *piercing*:
  - Tarda entre 6 y 12 semanas en cicatrizar.
  - Remueve suavemente el *piercing* cada día y elimina todas las costras que encuentres con un bastoncillo empapado en agua jabonosa. Enjuágalo bien moviendo el aro debajo del chorro de agua tibia.
  - Mejor ducharse que bañarse.
- En relación con los **piercings orales** (lengua, labios, etc.) debes saber que:
  - Es normal que se hinche la lengua y duela más los primeros días.
  - Es útil chupar hielo picado. Intenta comer despacio y en pedacitos pequeños.
  - El primer mes hay que hacer gárgaras para limpiarlos después de comer, con un enjuague bucal sin alcohol o con agua hervida con sal.
  - Evita el alcohol, el picante, el tabaco, el chicle y el intercambio de saliva (besos y sexo oral) mientras se cura.
  - El aro de plástico va mejor que el de metal para no engancharse la lengua entre los dientes. Si por casualidad te lo tragas, acude al médico, pero no es grave.
- Si te has hecho un **piercing en los genitales** es mejor que uses preservativo y evites el sexo oral hasta que se cure.
- En el caso de que ya no desees llevar un *piercing*, el agujero puede tardar hasta un año en cerrarse.

### ¿Cuándo consultar a tu médico?

- Si se hincha la piel, se enrojece o sale pus.
- Si tienes enfermedades previas de la piel.
- Ante cualquier duda.

### ¿Dónde obtener más información?

- <http://www6.gencat.net/joventut/catala/portal/salut/salut3.htm>
- <http://www.tatuajesypiercing.com/foro/>

## 18.7. Seguridad en Internet (para padres)

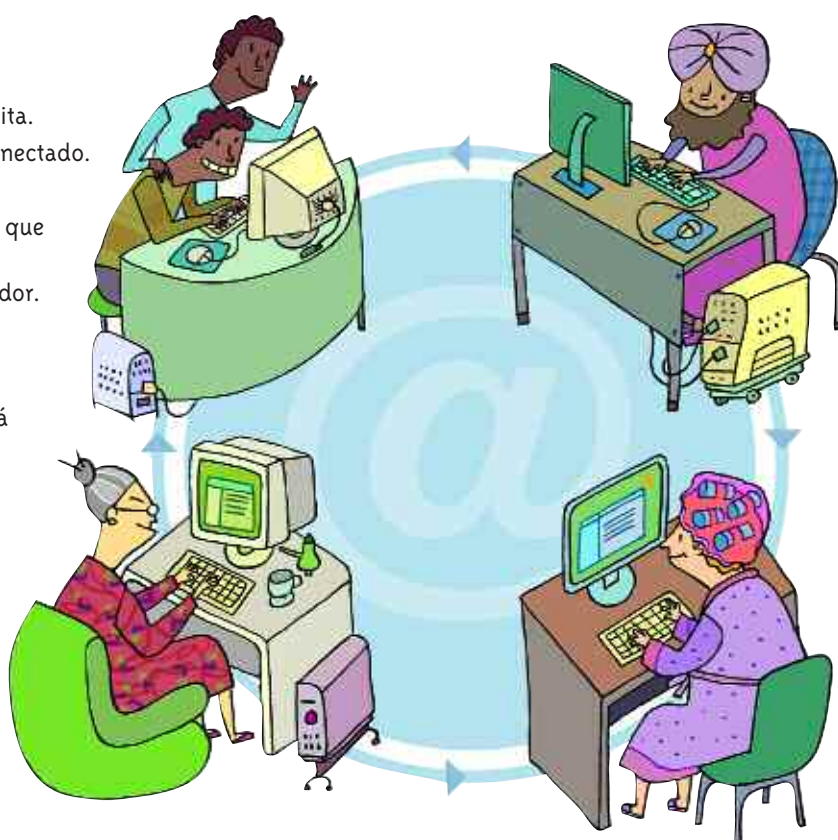
En **Internet** hay mucha información muy útil, pero también hay contenidos sin ninguna calidad ni seriedad (pornográficos, violentos, estafas, etc.).

Al salir a la calle un joven está expuesto a riesgos. Sin embargo, no les prohibimos salir a la calle, sino que les enseñamos a no hablar con extraños, no aceptar regalos de desconocidos, etc.

La mejor forma de proteger a un joven que navega en Internet es enseñarle cómo actuar de forma correcta en una situación delicada o incómoda.

### ¿Qué puede hacer?

- Hable con su hijo/a sobre las páginas que visita.
- Negocie con él cuánto tiempo puede estar conectado.
- Chatee con su hijo alguna vez.
- En casa puede usar programas de protección que evitan el acceso a sitios para adultos.
- Active el cortafuegos (*firewall*) de su ordenador. Instale un antivirus que se actualice automáticamente al conectarse a Internet.
- Debe saber que cuando en el *link* de una página pone *https* en vez de *http*, es que está en una página «segura».
- Siempre que sea posible, utilice un nombre ficticio para suscribirse a listas de correos, servicios gratuitos o cuando rellene formularios por Internet.
- Mejor usar *nicks* «neutros» (como Neo o Log, nada de Sandra, Lorena o el nombre real) y no dar pistas verdaderas sobre edad o sexo.
- Las contraseñas deberían ser «buenas»; esto es:
  - Tener al menos 8 caracteres.
  - No estar relacionadas fácilmente con la familia. No pertenecer a ningún diccionario en ningún idioma. Esto es fácil de hacer duplicando o quitando letras. Por ejemplo «eleffante» en vez de «elefante», etc.
- Si alguien se pone pesado sobre nuestra vida privada, mejor salir del chat.
- Evite dar direcciones, números de teléfono, fotos o cualquier otra información que pueda identificarle.
- Cortar el contacto si sospecha de las «buenas» intenciones o del equilibrio mental de la otra persona.
- Si recibe o ve alguna cosa desagradable o que le parece rara, no trate de seguir «investigando» por su cuenta, mejor que lo hable con alguien de confianza.
- Salga de los «sitios de pago» o páginas que piden el número de tarjeta de crédito. Pueden sacar dinero de su cuenta.
- Evite los accesos prohibidos a los menores, suelen ser desagradables.



- Negocie con su hijo que si desea conocer a personas con las que ha contactado por Internet es necesario que tome ciertas precauciones como:
  - Debe comentarlo en casa.
  - Encontrarse siempre en lugares públicos e ir acompañado/a de algún amigo. Aunque chatee con esta persona hace tiempo, se trata de una cita con alguien desconocido.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.protegeles.com](http://www.protegeles.com)
- [www.aui.es](http://www.aui.es)
- <http://www.ab-pccontrol.com/home/guia/enlaces.asp>

## 18.8. Adolescencia

La **adolescencia** es una etapa apasionante de la vida de cualquier persona. Las crisis y los problemas son los mejores elementos para llegar a madurar la identidad como adulto, aunque es un proceso que lleva tiempo y no está exento de dificultad.

El 80% de los adolescentes se llevan bien con sus padres, les gusta estudiar y trabajar y se interesan por la sociedad en que viven.

Cierto grado de conflicto entre padres e hijos promueve el **crecimiento individual y familiar**. La familia, y en especial los padres, son el principal apoyo para el adolescente. A pesar de parecer distante, el joven necesita la cercanía y afecto de los padres.

El adolescente está revisando todo lo que antes aceptaba como «dogma de fe». Otras opiniones como las de sus amigos y/o compañeros son importantes para él.

### ¿Qué puede hacer?

- **Escuche** con atención lo que le dice. Permítale explicarse, considere sus opiniones. Escuche mucho más de lo que hable. No se ría o desmerezca sus comentarios.
- Hable de lo que le interesa a él.
- Comparta con su hijo sus recuerdos de adolescencia.
- Ayúdele a entender que es normal sentirse un poco preocupado y tímido.
- Busque siempre el consenso, y si no lo encuentran, mantenga la disciplina sólo en las cosas que considere de máxima importancia.
- Sea coherente entre lo que dice y lo que hace. También debe haber coherencia entre el padre y la madre.
- Usted es el modelo más cercano para su hijo.
- Hable de sexualidad con su hijo de forma sencilla y natural.
- Dé importancia a los sentimientos, escuchando sus dudas y ayudándole en los problemas con los que se pueda encontrar.
- Respete su privacidad: el dormitorio de un adolescente es un lugar privado.
- Evite ponerse o poner a otras personas como modelo («A tu edad yo...») cuando le haga propuestas o le censure.
- No se tome la forma de ser del adolescente como algo personal.
- No se sienta ofendido cuando su hijo ya no quiera estar con usted. Acuérdesse de que probablemente usted sintió lo mismo cuando era joven.
- No se enfade por su forma de vestir o peinarse.
- Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres. Los padres pueden ayudarse unos a otros a conocer mejor a todo el grupo de jóvenes.
- En los momentos difíciles **recuerde** que la adolescencia «no dura toda la vida». Es importante cuidar la relación con su hijo. Cuando acabe la adolescencia, ustedes seguirán siendo los padres y las relaciones podrán volver a ser tan buenas como antes, siempre que no se haya «roto la baraja» por el camino.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si hay un aumento o pérdida extrema de peso.
- Si a la chica le falta la regla.
- Cambio repentino de amigos.
- Si falta a clase/trabajo.
- Habla o bromea sobre el suicidio.
- Indicios de que fuma, bebe alcohol o consume otras drogas.
- Si tiene problemas con la ley.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [http://www.cnice.mecd.es/recursos2/e\\_padres/html/relaci\\_adoles.htm](http://www.cnice.mecd.es/recursos2/e_padres/html/relaci_adoles.htm)
- [http://kidshealth.org/parent/en\\_espanol/padres/adolescence\\_esp\\_p3.html](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/padres/adolescence_esp_p3.html)

