



# ESCUELA DE PADRES Y MADRES





Nipo: Pendiente de NIPO

Autoría:

Luís Fernando Menéndez González  
Mercedes Fernández Pérez  
M<sup>a</sup> Teresa Hernández Aguilar  
Carmina Busó Cortés  
Josefina Burillo Nadal  
Agustín Durán Gervilla

Coordinación pedagógica:

María del Mar Cano Rincón  
Cristina Prada Díez

Edición y maquetación:

Cristina Prada Díez

Diseño de portada:

Denica Veselinova

# ÍNDICE

Presentación.....	4
<b>Bloque A: Conocer y comprender al adolescente.....</b>	<b>6</b>
Tema 1: Las necesidades del adolescente.....	7
Tema 2: ¿Qué es la adolescencia? Sus fases.....	20
Tema 3: Crecimiento y desarrollo físico del adolescente.....	30
Tema 4: Cambios psicológicos en los adolescentes.....	52
Tema 5: La sexualidad del adolescente.....	65
Tema 6: ¿Qué les preocupa a los adolescentes?.....	83
<b>Bloque B: Convivir y Educar al adolescente.....</b>	<b>95</b>
Tema 7: Cómo ser padres de un adolescente.....	96
Tema 8: Relación con los padres. Problemas más frecuentes.....	117
Tema 9: La comunicación en la familia. ¿Necesita cambios?.....	137
Tema 10: Estilos de vida saludables.....	155
Tema 11: Cómo alimentar correctamente a un adolescente.....	164
Tema 12: Actuación de los padres con estudiantes adolescentes.....	177
<b>Bloque C: Prevenir riesgos en el adolescente.....</b>	<b>187</b>
Tema 13: La drogadicción.....	188
Tema 14: Problemas y enfermedades del aparato reproductor.....	208
Tema 15: El adolescente y la enfermedad mental.....	223
Tema 16: Grupos y violencia.....	239
Tema 17: Internet y las redes sociales.....	263
Tema 18: Otros problemas.....	292
<b>Glosario.....</b>	<b>310</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>324</b>

## Presentación

Querido padre, querida madre de un hijo adolescente: ¡bienvenidos a este curso!

### ¿Por qué hemos hecho este curso de Escuela de padres?

Porque estamos convencidos de que ser padres es una tarea difícil, porque Sabemos que quieres lo mejor para tu hijo y no es fácil encontrar la solución y el camino a muchas preguntas y deseos.

¿Debemos orientar a nuestros hijos a encontrar su meta?, ¿y cómo?; ¿debe ser nuestro objetivo que sean felices?, ¿ricos en ilusiones?; ¿es nuestra tarea la de comunicarnos con ellos, escucharlos y que nos escuchen, informarles sobre sus posibilidades y limitaciones?; ¿cómo promover actitudes de construir un mundo mejor?; ¿es posible que aprenda a cuidar de sí mismo?

Es seguro que deseamos hacerlo lo mejor posible; sin embargo, no hemos recibido una preparación para ser padres. Ante cualquier dificultad, ¡tenemos tantas dudas!

Se necesita orientación en la tarea de educar a un hijo y, de esta necesidad, nace la Escuela de Padres. En ella, un equipo de profesionales enseña a prevenir los problemas y ayuda a encontrar una solución a los mismos.

### ¿Y por qué un curso para padres de adolescentes?

La adolescencia es una etapa de la vida muy compleja para los padres y para los mismos hijos. Se producen cambios que remueven los cimientos de lo que hasta entonces se ha vivido. Es un momento en que no se aceptan consejos y parece que no se quiere saber nada de los padres. Éstos, ante esa complejidad respecto a etapas anteriores, no saben cómo actuar ante el problema y tampoco encuentran donde obtener la orientación adecuada. El objetivo de este curso es prestar ese apoyo a los padres del adolescente.

Este libro te brindará la oportunidad de profundizar algunos temas en los que estarás interesado. Esperamos que se despejen muchas dudas y despierten inquietudes que te muevan a la reflexión sobre las relaciones con tu hijo.

Esperamos aportarte la información necesaria para comprender el comportamiento, producto de la etapa evolutiva que está atravesando y tener un criterio a la hora de tomar decisiones. Es necesaria entonces, una gran inversión de afecto.

Con este curso deseamos ser una guía útil para generar una actitud que apoye la maduración de tu hijo. Esperamos que de esta forma puedas disfrutar de la adolescencia de tu hijo y del proceso de crecimiento, como una aventura más; seguramente una de las más importantes y bellas.

### ¿Cómo se desarrolla el curso?

El curso está estructurado en tres bloques de contenidos:

- **Bloque A:** Se dan a conocer las características generales de los adolescentes de hoy y se reflexiona sobre las mismas.
- **Bloque B:** Se afronta la vida diaria de los padres que tienen un hijo adolescente: ¿Qué labor educativa deben desempeñar? ¿Cómo mantener la autoridad y, a la vez, sentirse cerca de él? ¿Cómo mejorar la comunicación con él?
- **Bloque C:** Se describen dos de los riesgos más frecuentes y graves con los que puede encontrarse el adolescente: las drogas y los problemas y enfermedades del aparato reproductor. Si se conocen estos riesgos, se pueden prevenir mejor.

Además se ha incluido tres anexos que abordan problemas de la adolescencia. En ellos se describen situaciones menos frecuentes de riesgo en la adolescencia pero no menos importantes. Esta parte no es obligatoria en el curso dado que algunos contenidos están enfocados más bien a profesionales que trabajan con adolescentes. No obstante recomendamos su lectura sobre todo cuando los padres se encuentren en alguna de las situaciones tratadas.

Al final del libro se encuentra un glosario donde se explica el vocabulario más importante de cada tema y la bibliografía empleada.

En la redacción del curso, salvo en temas específicos de los chicos o de las chicas, generalmente se utilizan frases dirigidas indistintamente al sexo femenino o al masculino, sin repetir constantemente las palabras en ambos géneros. Por ejemplo, padre/madre, hijo/hija, etc., a fin de hacer más fácil la lectura del texto.

## **BLOQUE A**

### **CONOCER Y COMPRENDER AL ADOLESCENTE**

Tema 1: Las necesidades del adolescente

Tema 2: ¿Qué es la adolescencia? Sus fases

Tema 3: Crecimiento y desarrollo físico del adolescente

Tema 4: Cambios psicológicos en los adolescentes

Tema 5: La sexualidad del adolescente

Tema 6: ¿Qué les preocupa a los adolescentes?

# **Bloque A >>> Tema 1**

## **Las necesidades del adolescente**

1. Introducción
2. Preparados para conocer qué necesitan los adolescentes
3. Las necesidades
  - 3.1. Educar la voluntad y paciencia
  - 3.2. La autonomía
  - 3.3. La responsabilidad
  - 3.4. Elaborar tu propio proyecto de vida
  - 3.5. Cometer errores
  - 3.6. Buenos modelos
  - 3.7. Intimidad personal
  - 3.8. Un sistema de valores propios
  - 3.9. Libertad
  - 3.10. Seguridad y equilibrio
  - 3.11. Un clima familiar sano
  - 3.12. Un grupo de amigos
  - 3.13. Hábitos de vida saludable
  - 3.14. Actividades sanas de ocio y tiempo libre
  - 3.15. Sobrepassar los límites y ponerse a prueba

## 1. Introducción

Generalmente, los padres quieren a sus hijos, se preocupan por su felicidad, esperan de ellos que triunfen en la vida y desean proporcionarles una buena base para que desarrollen plenamente todas sus capacidades. Cómo logra un padre, a lo largo del ciclo vital, que esta bella idea se haga realidad será tratado en otro tema. Aquí conocerás la etapa de la adolescencia desde el punto de vista de tu hijo inmerso en esta encrucijada.

Seguramente el título de este tema, las necesidades del adolescente, es algo que te preguntas a menudo. Incluso te preocupa no sólo qué necesita tu hijo adolescente, sino también qué necesita tu hijo en cualquiera de los momentos de su evolución. Puedes responder esta pregunta preguntándole directamente a él, consultando con otras personas que tengan hijos adolescentes o recogiendo información en libros que hablen sobre los adolescentes. Todos estos procedimientos son válidos y recomendables. Aquí sólo encontrarás una síntesis de lo que opinan los profesionales y de lo que dicen los adolescentes en las encuestas que se les han hecho.

No resulta fácil ponerse en la piel de un hijo adolescente, a no ser que uno recuerde con nitidez sus propias experiencias durante esta etapa. Si, además, tu hijo acaba de insultarte, desobedece tus órdenes, te provoca con lo que más te molesta y está a punto de cometer un error, no es nada fácil pensar en sus necesidades. En esta situación sólo comprenderás las necesidades de tu hijo si eres capaz de distanciarte del conflicto y mantenerte objetivo.

Como en otros capítulos se dirá, ser padre de un adolescente conlleva estar preparado para no sucumbir ante la explosión de un vendaval o un volcán. Sería deseable que la familia o la persona responsable se mantuviera estable. Aun así, convertirse en el apoyo y la protección de los hijos durante esta etapa es una buena prueba de paternidad.

## 2. Preparados para conocer qué necesitan los adolescentes

¿Estás preparado para averiguar las necesidades de tu hijo o hija durante la adolescencia? ¿Estás preparado para averiguar las necesidades de tu hijo o hija adolescentes? Todavía no contestes. Busca tus alternativas entre las opciones siguientes:

### - Cuando mi hijo llega más tarde de lo acordado:

- a) Recuerdo que es un adolescente y le pido el cumplimiento de su compromiso para la próxima vez.
- b) Creo que debe sentir todo mi enfado y le riño tenazmente.



c) Le castigo sin salir durante un mes.

**- Cuando mi hijo quiere que hablemos de sexo:**

- a) Intento responder a sus preguntas con claridad y normalidad.
- b) Le propongo que hablemos, siempre y cuando esté dispuesto a reconocer los riesgos de practicarlo.
- c) Le dejo un libro sobre sexo y le digo que ya hablaremos.

**- Cuando mi hijo me dice gritando en qué le he fallado**

- a) Escucho con la mayor serenidad posible y le digo que hablaremos de ello en otro momento;
- b) Me enfado porque no tiene razón en absoluto;
- c) Me defiendo y grito más que él, diciéndole que a un padre no se le habla con esa falta de respeto.

**- Cuando mi hijo ha cogido mi coche sin su carnet y sin mi permiso:**

- a) Le pregunto cuál ha sido el motivo y, después de escucharle, le digo que jamás vuelva a hacerlo hasta que no saque el carnet y menos sin pedírmelo. Tomo precauciones con las llaves.
- b) Le castigo sin paga y sin salir.
- c) Le doy una bofetada y le digo que es un sinvergüenza que no piensa en nada.

**- Cuando mi hijo falta a menudo a clase:**

- a) Hablo con el tutor y, después, le pregunto qué le sucede.
- b) Le castigo y le digo que, a partir de ese momento, lo voy a vigilar.
- c) Le prohíbo volver a faltar gritándole.

**- Cuando mi hijo desaparece toda una noche con los impresentables de sus amigos:**

- a) Le digo que, sea cual sea el motivo, no debe volver a hacerlo y que, además, a mí sus amigos no me parecen que sean tan “guays” como él dice.

- b) Le dejo sin salir una semana y le propongo hablar sobre ello en otro momento.
- c) Le digo que la próxima vez se quedará en la calle y ya veremos cuándo le vuelvo a dejar entrar.

**- Cuando mi hijo me pide que le arregle la bici, después de haberme dejado plantado en la comida con los abuelos:**

- a) Le enseño a arreglarla y le digo que tendremos que hablar sobre el compromiso de comer con los abuelos.
- b) Ni le arreglo la bici, ni le permito una falta de respeto tan grande hacia mis padres. Le castigo.
- c) Le digo que nunca más vendrá a comer con los abuelos.

Si has contestado en total intimidad tratando de ser veraz y has elegido generalmente la alternativa **a)** eres un padre que lo comprende todo. A tu hijo adolescente le parecerás ideal. Ejerces más de amigo que de padre. Si has elegido la respuesta **b)** en la mayoría de las preguntas, ¡enhorabuena!

Eres un buen padre que intentas educar a tu hijo lo mejor que sabes y puedes. Quizá este curso y, en concreto, el conocer las necesidades de tu hijo pueda orientarte algo más.

Si has elegido en muchas de las preguntas la respuesta **c)** intentas que tu hijo aprenda a obedecer pero en ese momento no encuentras el castigo adecuado. Si sigues leyendo, voy a intentar resumirte aquellas cosas importantes que surgen en el adolescente desde su interior, sin haberlas pedido ni deseado, y sin poder evitar sentir las y necesitarlas. Algunas le sientan bien, pero otras le generan malestar.

### **3. Las necesidades**

De un modo breve y general voy a mencionarte las principales necesidades de un adolescente, que son las siguientes:

- Educar la voluntad y la paciencia.
- Autonomía.
- Responsabilidad.
- Un proyecto de vida.
- Cometer errores.
- Buenos modelos a imitar.

- Intimidad.
- Un sistema de valores propio.
- Libertad.
- Seguridad y equilibrio.
- Un clima familiar sano.
- Un grupo de amigos/as.
- Información sobre hábitos de vida saludables.
- Actividades sanas de ocio y tiempo libre.
- Sobrepasar los límites y ponerse a prueba.

### 3.1. Educar la voluntad y la paciencia

En cuanto llega a la adolescencia, tu hijo busca sobre todo la felicidad inmediata. Esto supone la búsqueda de las cosas y de los momentos que le dan placer, en mayor o menor medida, pero siempre en el **instante** en que surge el deseo. No es que él no lo haya buscado en las anteriores etapas, ni que los demás no queramos el placer inmediato. La diferencia está en que el adolescente lo antepone a cualquier otra cosa, como si hubiera encontrado en el mismo la solución a todas las dificultades y obstáculos de la vida.

Es mucho menor el esfuerzo que tu hijo deberá realizar para tener la "euforia del minuto" (generalmente, a través de un estímulo artificial como por ejemplo las drogas), que el esfuerzo realizado para llegar a los objetivos a largo plazo, a base de constancia y de volver a intentarlo. Esta última forma de lograr la satisfacción se mantiene por sí misma, y no requiere volver a buscar fuera de nosotros lo que ya se ha instalado desde nuestro interior.

Un hombre feliz es aquel que ha logrado cierta plenitud, cierta perfección personal. Le llamamos satisfacción profunda, sentimiento que surge después de tener la seguridad de haber cumplido con lo que uno sabe que tiene que hacer. Esta sensación proviene del tiempo y del esfuerzo.

**Es específico de esta etapa la inmediatez.** Pero la fuerza de la voluntad y el autodominio no se ejercitan ni se consolidan en dos días. Aguantarse y esperar. Seguir un orden y ser perseverante le van a ayudar a tu hijo o hija a encontrar satisfacciones duraderas.

**Esforzarse por ser un poco mejor** y encontrarse cara a cara con sus limitaciones y sus defectos le ayudarán a tu hijo a pisar la realidad y a entender a sus iguales (amigos).

**La voluntad y la paciencia se educan** posponiendo durante el mayor tiempo posible lo que a uno tanto le gustaría y que impide el logro de algo posterior y mejor. A este proceso le llamamos madurez. Podríamos poner miles de ejemplos que incluso a nosotros los adultos nos resultan difíciles de poner en práctica. Hablamos de posponer el comerse un helado cuando uno está a

punto de comer, posponer un café cuando se tiene gastritis, el cigarrillo que perjudica la salud, etc.

Si no logra esto pasada la adolescencia, va a necesitar estímulos continuos desde fuera para volver a vivir en base a placeres inmediatos.

### 3.2. La Autonomía

El adolescente necesita romper o, al menos, sentir que **rompe hábitos de dependencia con sus padres**, escapar de su control. También siente un impulso que le lleva a desarrollar la fuerza necesaria para hacer frente a los peligros de la vida.

Es posible que tú tengas más miedo que tu hijo cuando deba afrontar riesgos. Es normal, pues los adultos somos más conscientes que los adolescentes de los riesgos que entraña la realidad. Pero tienes que dejar que pise, él lo necesita. Si no le dejas que pise suelo y le acompañas siempre, jamás va a saber qué textura tiene y se va a pasar la vida sin poder distinguir las utopías y las [falacias](#) de lo cotidiano. Y va a querer retroceder al más mínimo obstáculo que se le ponga por delante. Cuando tenga que hacer el más mínimo esfuerzo él solo, **si no le has enseñado a ser autónomo, padecerá un gran sufrimiento.**

### 3.3. La responsabilidad

Tu hijo necesita vivir en su piel las consecuencias de sus decisiones y sentir que no entra en conflicto con su padre cada vez que decide. También siente la necesidad de aprender a ver, considerar y valorar todas y cada una de las consecuencias de una decisión. Ser autónomo es, en realidad, hacerse responsable de su propia vida.

No vale que, como padre, digas cuál es la decisión acertada. **Tiene que decidir él y ser responsable** de las consecuencias de una decisión. Tomar responsabilidad sobre su propia vida está relacionado con ser autónomo.

Ya no se trata de dejar de proporcionar la protección y el cobijo paternos, sino de que **estés dispuesto a escuchar opiniones, ideas y decisiones diferentes** de las que tú habrías tomado. Se trata de sentarte con tu hijo o tu hija a ver las ventajas y los inconvenientes de todas las alternativas posibles entre las que tienen que elegir una sola.

### 3.4. Elaborar su propio proyecto de vida

Los adolescentes, a medida que aprenden a decidir, van forjando el entramado de lo que quieren ser. ¡Dedicarse en la vida a ser lo que uno quiere ser! ¡Qué bonito! ¿Suenan a utopía? Aquí llega la pregunta del millón: ¿Eres lo que realmente quisiste ser cuando tenías 17 años?

Una **buena preparación para afrontar responsabilidades** y dificultades, además de una buena base y un contexto favorable para que tu hijo se realice como persona, es lo que él necesita para afrontar con éxito su proyecto.


**Déjale libre** y, si no presenta síntomas de grandes problemas, el tiempo, los amigos, y las conversaciones de igual a igual contigo le traerán el interés y la dirección del proyecto.

### 3.5. Cometer errores

Antes de comenzar este apartado te invito a reflexionar....

El proyecto de vida es único y original en cada persona; uno sólo puede averiguar si lo que hace corresponde a lo que diseñó probando, ejecutando y practicando aproximaciones sucesivas hasta llegar a la que cree la más correcta. Hasta el momento no se conoce otro método de aprendizaje para el ser humano que el de ensayo-error. Es el modo de interiorizar e integrar lo que uno cree que sabe. Una vez puesto a prueba, ya no hay duda de que funciona o de que no funciona.

Si no nos equivocamos, jamás sabremos si lo que queremos ser es real y funciona de verdad. Y si tenemos una buena autoestima y estamos entrenados en el esfuerzo y la tolerancia, la sensación de fracaso o de frustración pasa pronto y volvemos a disfrutar de lo que hacemos con mayor posibilidad de éxito cada vez.



## Recomendaciones

● Los adolescentes **necesitan rechazar el mundo** que les hemos confeccionado. Hazles caso cuando te piden que no les protejas tanto. Eres el punto de apoyo mientras tu hijo o tu hija se equivoca.

● Te toca aprender a aguantar el tirón hasta que llegue el momento en que acierta y **debes confiar en que la preparación previa a la adolescencia es una buena base** para que un error no lleve a un gran problema.

### 3.6. Buenos modelos

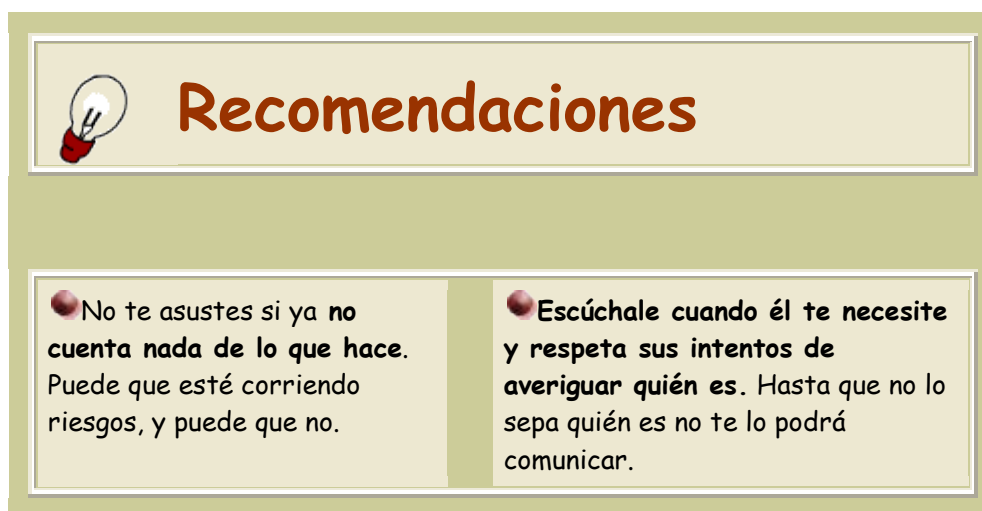
El adolescente necesita modelos precisamente para diferenciarse de ellos. Como está construyendo su propia personalidad, querrá adoptar nuevos hábitos y costumbres, y emplear un lenguaje propio que le distinga de los adultos. Eso no quiere decir que no considere válidos los modelos que hasta ahora le has ofrecido.

***Un adolescente necesita diferenciarse de sus modelos en opiniones, actitudes, valores, creencias y comportamiento.*** Pero no quiere decir que deje de haber normas y reglas, las anteriores u otras nuevas, que deban cumplirse. Más flexibles y negociables o más inamovibles, pero al fin y al cabo las normas van a ser las guías que le sostengan en sus contradicciones continuas, cambios de humor, idealismos, euforias y derrotas, enamoramientos y desenamoramientos, hasta llegar al equilibrio de lo nuevo construido.

Si como padre te sientes cuestionado y rechazado por tu hijo, te resultará más difícil adaptarte a los nuevos cambios que te propone. ***Adaptarse a los nuevos hábitos***, como que ya no van con vosotros el fin de semana, que ya no cenan o comen con toda la familia, que hablan demasiado por teléfono con sus amigos, que pasa mucho más tiempo en su habitación o fuera de casa, ***no implica que tú como padre o madre dejes de ejercer la autoridad que te confiere tu rol.***

### 3.7. Intimidad personal

El adolescente necesita silencio y soledad para concentrarse en sí mismo. Necesita construir un refugio privado para encontrar motivos profundos y apoyarse en su propia intimidad tras sufrir el desmoronamiento del mundo infantil, tan coherente y seguro.



**Recomendaciones**

- No te asustes si ya **no cuenta nada de lo que hace**. Puede que esté corriendo riesgos, y puede que no.
- **Escúchale cuando él te necesite y respeta sus intentos de averiguar quién es**. Hasta que no lo sepa quién es no te lo podrá comunicar.

### 3.8. Un sistema de valores propio


Poseer un sistema de valores supone tener principios por los que guiarse. Los adolescentes empiezan dudando de los valores y creencias que tienen los padres, para consolidar los nuevos. **¿Cómo puede llegar a ellos?**

El sistema de valores es la guía que ayuda a aguantarse, a esperar, a esforzarse cuando cualquier acción cuesta. Si no hay una razón prioritaria y satisfactoria, la vida es muy dura.

Sin **valores**, pedir a un adolescente que posponga su placer inmediato es demasiado pedir. **Tendrás que ayudarle a descubrirlos.**

### 3.9. Libertad

La libertad es un valor que debemos destacar en esta etapa. La libertad es la capacidad de elegir. Lo primero que un adolescente tiene que ponerse delante son las alternativas con todas sus consecuencias. La ausencia de opciones es la ausencia de libertad.



## Recomendaciones


- A los hijos se les debe **dar la libertad** ofreciéndoles las opciones para que aprendan a decidir y elegir.
- Si, en lugar de las opciones, **les dices lo que tienen que elegir**, sentirán que su vida **no les pertenece** y por tanto no importará lo que hagan con ella.

### 3.10. Seguridad y equilibrio

El adolescente necesita afecto, respaldo familiar. Que tu hijo sienta que papá y mamá estarán ahí apoyándole cuando quiera cambiar de opción si es que se ha equivocado. Cuesta reconocer el error, pero cuesta más si no hay nadie que te diga que te quiere de todos modos.

Al mismo tiempo, tirarse del trampolín sintiendo la seguridad de que confían en ti ayuda a llegar al otro lado. La frustración, cuando algo sale mal, no importa tanto si uno se siente en equilibrio o lo puede recobrar pronto.





## Recomendaciones

- A un hijo adolescente se le **proporciona una base segura** estando cerca de él desde que nace.
- **Expresándole el afecto** a través de los abrazos, los besos y las caricias.
- **Escuchándole sin juzgar** cuando nos quiere contar sus batallitas.
- Ejerciendo la autoridad que corresponde a la función de **padre con firmeza y sin contradicciones**.
- **Reconociendo todo aquello que el hijo hace bien** y protegiéndole lo justo y necesario.

### 3.11. Un clima familiar sano

Se entiende por clima familiar sano aquel en que cada miembro de la familia ocupa su lugar sin invadir el terreno del otro. Ni es necesario que los padres se enteren de todos los detalles de la vida privada de su querido adolescente ni que sus hijos participen de las discusiones y las decisiones que atañen exclusivamente a la pareja.

**Una familia sana** no es aquella que no tiene conflictos, no es aquella que no discute, que no se enfada por nada. Una familia sana es aquella que sabe, puede, o al menos **tiene recursos para resolver los conflictos** que van surgiendo de la convivencia diaria.

Dejar asuntos sin aclarar y sin zanjar puede llevar a posteriores crisis sin remedio.

### 3.12. Un grupo de amigos

Todos, por supuesto, necesitamos amigos en cualquier edad, pero en la adolescencia **tener un grupo de amigos es fundamental**. El adolescente está asomándose a la sociedad adulta. Necesita tener su propio rincón social.

A relacionarse con los amigos aprende relacionándose con los hermanos, si los tiene, o con los primos, es decir, con sus iguales. La relación amistosa con los demás es la antesala de las relaciones laborales con éxito. Entenderse y resolver conflictos con los amigos tampoco es fácil.

Los amigos son necesarios, entre otras cosas, para saber que no somos un bicho raro y que a los demás también les pasan cosas parecidas. Así, podemos averiguar, además, qué sucede fuera de casa.

### 3.13. Hábitos de vida saludable

Conviene a todos **hacer deporte** con moderación, cuidando de no caer en la competitividad excesiva. Hay que practicarlo de modo que sea compatible con el estudio; además, debemos realizar controles médicos.

La adolescencia también es un momento donde las dietas de adelgazamiento están en boga. Los padres deben estar pendientes e informados de que sus hijos llevan una **alimentación sana**.

Es conveniente el cuidado del **acné**, con tratamientos específicos si lo fuera necesario.

**La higiene** unas veces es excesiva y otras no se tiene en cuenta.

En la medida de lo posible, conviene que un adolescente **no fume**. El tabaco y el alcohol son perjudiciales para la salud y en la adolescencia más todavía. Como padre, tienes que explicar a tu hijo el riesgo de fumar y, en la medida que te sea posible, dar ejemplo. Un hecho vale más que mil palabras.

### 3.14. Actividades sanas de ocio y tiempo libre

Practicar actividades sanas de esparcimiento es una necesidad, sobre todo si el adolescente tiene mucho tiempo libre, circunstancia que puede provocarle más fácilmente el hastío y la apatía. Si no se interesa por actividades divertidas, ¿cómo va a interesarse por otras que requieren mayor seriedad y esfuerzo?

Si es él mismo quien está interesado en estas actividades, mucho mejor. Si no es así, deberás ayudarle a descubrir las múltiples posibilidades que hay en este campo.