

# 13 a 14 años

Información básica para la crianza



ventana abierta  
a la familia

El agua es la mejor bebida, quita la sed, no produce caries y no engorda.

Se recomienda asegurarse de que ingiere diariamente un desayuno completo, frutas, verduras y cereales integrales.

Aunque es inevitable hoy en día el empleo de tecnologías conviene limitar el tiempo que dedica a estos entretenimientos a menos de 2 horas al día.

## Alimentación y actividad física

### Algunas recomendaciones en esta etapa son:

- Respecto a la alimentación, se recomienda asegurarse de que ingiere diariamente un desayuno completo, frutas y verduras y cereales integrales, e implicarle en la elección de una alimentación saludable.
- El agua es la mejor bebida, quita la sed, no produce caries y no engorda. Limitar en cambio el consumo de bebidas dulces (batidos, refrescos, zumos envasados). Vigilar la posible obsesión por la delgadez y la preocu-

pación excesiva por el aspecto físico.

- En cuanto a la actividad física, conviene estimular que participe en actividades deportivas que le gusten, al menos 2-3 veces a la semana. Es preferible ir caminando al colegio o instituto y mantenerse activo. Las chicas necesitan más estímulo para las actividades deportivas.

### Entretenimientos y ocio

- Aunque es inevitable hoy en día el empleo de tecnologías (ordenadores, teléfono móvil, juegos

electrónicos, redes sociales...) conviene limitar el tiempo que dedica a estos entretenimientos a menos de 2 horas al día. No es aconsejable que disponga de televisor u ordenador en su habitación. Es mejor que esté en una sala común de la casa para que los progenitores puedan saber en qué tipo de programas se entretiene.

- Hay que fomentar actividades de ocio activas: ir al campo, senderismo, paseos en bicicleta... También conviene que tanto los chicos como las chicas colaboren en las tareas del hogar.

## Prevención de accidentes

Algunas recomendaciones en esta etapa son:

- Implicarles en la prevención de accidentes.
- Insistir en las normas de seguridad vial, especialmente en la necesidad del casco (bicicletas, motocicletas,...) y en las medidas preventivas en la práctica de actividades deportivas.

## HÁBITOS

Es recomendable ayudar a mantener de forma responsable y autónoma los hábitos de higiene y salud: baño o ducha diarios, olor corporal, cuidado de los dientes, mantener su ropa limpia y ordenada, horarios de sueño, etc.

El orden y la constancia en su trabajo escolar son muy importantes.



## Desarrollo físico

En esta etapa los chicos y chicas están en pleno "estirón" de crecimiento. En el caso de las chicas, esto dependerá de la edad en que tengan la primera menstruación, que suele ser de los 11 a 12 años, pero varía mucho, dependiendo de la edad en que ocurrió el desarrollo en otras mujeres de la familia.

Como habéis visto puede haber muchas diferencias individuales en todo el proceso de maduración sexual.

Los cambios deben ser tomados con naturalidad, evitando bromas sobre su aspecto físico. Para ellos es algo serio, han de adaptarse a su propio cuerpo y conocerlo para aprender a cuidarlo.

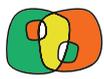
Información elaborada a partir de: Proyecto de Humanización de la Atención Perinatal en Andalucía; Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada, Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía; Programas de Promoción de Salud Bucodental 'Sonrisitas' y 'Aprende a sonreír'; Plan Integral de Atención a la Accidentabilidad de Andalucía; Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía; Plan Integral de Oncología de Andalucía; Programa Forma Joven. Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía

+información:

**902 505 060**

[www.juntadeandalucia.es/salud/ventanafamilias](http://www.juntadeandalucia.es/salud/ventanafamilias)

APOYO



PROGRAMA DE COOPERACIÓN TRANSFRONTERIZADA ESPAÑA - PORTUGAL

Unión Europea  
FEDER



Investimos en su futuro

SOCIOS



Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.  
Ministério da Saúde



JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



Globalgarve