

# Growth and Development

## Teens 15 - 18 Years

### Nutrition and Activity

- \* Offer 3 meals and 3 nutritious snacks each day to provide at least 5 servings of fruits and vegetables.
- \* Avoid high-salt, high-sugar and high-fat foods, and sweetened drinks such as pop, juice, Kool-Aid and sports drinks.
- \* Parent/caregiver decides what, when and where teen eats; teen decides whether to eat and how much.
- \* Let teen help in planning and preparing meals.
- \* Encourage teen to choose wisely in school cafeteria and when eating away from home.
- \* Make physical activity a part of each day.
- \* Enjoy family meals together. Turn off the TV.
- \* If teen is overweight, consult a health care provider before putting teen on a weight loss diet.

### Your Teen Needs...

- \* To develop a sense of self-esteem
- \* To have more independence
- \* To learn to say no to peers with risky behaviors
- \* To become responsible for school attendance, homework and extracurricular activities
- \* To start planning for the future by discussing college options, vocational training, military and future goals
- \* A supportive person for accurate information on sex
- \* Help in learning ways to say no to sexual pressure ([www.saynoway.net](http://www.saynoway.net)) and to other risky behaviors
- \* Information about how to prevent pregnancy, sexually transmitted disease and HIV
- \* To know they are responsible for the consequences of their sexual activity
- \* Information about healthy sexual behaviors – such as masturbation, sex dreams – and sexual orientation
- \* To understand that normal sexual development includes interest and curiosity about members of the same sex

### Healthy Practices

- \* A well-child exam should be scheduled yearly.
- \* Schedule dental checkups every 6-8 months.
- \* Learn how to handle dental injuries/emergencies.
- \* Drink fluoridated water or take fluoride supplements until age 16.
- \* Encourage a regular bedtime.
- \* Discuss dangers of alcohol, tobacco (cigarettes and smokeless), drugs, and inhalants. Parents can be role models by not using these substances.
- \* Teach daily hygiene habits, including bathing and brushing/flossing teeth.
- \* Help teen to learn how to manage stress.

### Safety and Injury Prevention

Discuss the importance of:

- \* Not using alcohol and not riding with drivers who have been drinking
- \* Wearing seat belts while driving or riding
- \* Not participating in drag racing, “chicken games” or “car surfing”
- \* Limiting the number of teen passengers while driving
- \* Not using drugs, steroids, diet pills
- \* Using sun screen when outdoors
- \* Having adult supervision when using a motorcycle or ATV — never riding on public roadways and always wearing a helmet.
- \* Wearing safety equipment such as mouth guards, face protectors, helmets and knee and elbow pads when playing sports
- \* Avoiding high noise levels, such as loud music, using headphones and wearing ear plugs at concerts
- \* Not carrying a weapon or remaining around others with weapons
- \* Seeking help if they fear they are in danger, or if they are physically or sexually abused
- \* Resolving conflict without violence

### Family Issues

- \* Praise teen for successes.
- \* Discuss family expectations. Set limits on unacceptable behavior.
- \* Be prepared for moody or erratic behavior.
- \* Respect teen's privacy.
- \* Assign age-appropriate chores and explain the importance of their contribution to the family.
- \* Talk with teen about school, teachers, friends and their feelings.
- \* Support teen by communicating with teachers and becoming involved in the teen's school.
- \* Talk with teen about dreams and future goals, including higher education and/or vocations.
- \* Family needs to be supportive of teen's job responsibilities.
- \* Know and meet teen's friends.
- \* Spend individual time with teen.
- \* TV, video and computer games have a big influence; limit the amount watched. Monitor for violence and discuss programs.
- \* Be a positive role model. Your teen learns from your behaviors.

## \* Always Remember \*

- \* All family members should use seatbelts.
- \* Keep a smoke-free environment; never smoke in the home or car.
- \* Check smoke and carbon monoxide detectors monthly; change batteries yearly.

### Questions?

Contact: Colorado Department of Public Health and Environment ([www.cdphe.state.co.us](http://www.cdphe.state.co.us))

\* Child, Adolescent and School Health Section 303-692-2940

\* Child and Adult Care Food Program 303-692-2330

\* Colorado Immunization Program 303-692-2650

\* Family Help Line 303-695-7996 or 1-877-695-7996

\* Family Healthline 303-692-2229 or 1-800-688-7777

\* Poison Control 1-800-222-1222

# Crecimiento

Adolescentes  
15-18 Años

# y Desarrollo

## Nutrición y Actividades

- \* Todos los días, ofrezca al chico(a) 3 comidas y 3 meriendas nutritivas para que coma 5 porciones de frutas y verduras o vegetales.
- \* Evite los alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasas, así como las bebidas endulzadas como los refrescos, los jugos, el *Kool-Aid* y las bebidas para deportistas.
- \* Los papás o quien atienda al joven adolescente decide qué, cuándo y dónde come; él o ella decide si come y cuánto come
- \* Deje que el chico(a) le ayude a planificar sus comidas.
- \* Insista en que él o ella elija alimentos sanos cuando coma en la cafetería de la escuela y siempre que coma fuera de casa.
- \* Haga que las actividades físicas sean parte de su rutina diaria.
- \* Disfrute comiendo en familia. Apague la televisión.
- \* Si el chico(a) tiene sobrepeso, consulte a su médico antes de ponerlo(a) a dieta para bajar de peso.

## Su Joven Adolescente Necesita...

- \* Desarrollar su autoestima.
- \* Tener más independencia.
- \* Aprender a decir que no a sus compañeros o amigos que exhiben conductas peligrosas
- \* Hacerse responsable de asistir a la escuela, de su tarea y de sus actividades extracurriculares.
- \* Empezar a hacer planes para su futuro y discutir sus opciones para ir a la universidad, su capacitación vocacional o militar y sus metas para el futuro.
- \* A una persona que le apoye y le dé la información correcta sobre el sexo.
- \* Ayuda para aprender a decir que no ante la presión sexual ([www.saynoway.net](http://www.saynoway.net)) y ante otras conductas peligrosas.
- \* Información sobre cómo prevenir el embarazo, las enfermedades venéreas y el SIDA.
- \* Saber que es responsable de las consecuencias que se deriven de su actividad sexual.
- \* Información sobre actividades sexuales sanas, por ejemplo, sobre la masturbación, los sueños eróticos, así como sobre la orientación sexual.
- \* Entender que un desarrollo sexual normal incluye el interés y la curiosidad respecto a las personas del mismo sexo.

## Algunas Prácticas Recomendables

- \* Debe programar un examen médico regular cada año.
- \* Programe revisiones dentales cada 6 u 8 meses.
- \* Aprenda cómo manejar las emergencias y lesiones dentales.
- \* Vea que tome agua con fluor o suplementos de fluor hasta que cumpla 16 años.
- \* Insista en un horario regular para irse a la cama.
- \* Hable con su hijo(a) sobre los peligros del alcohol, el tabaco (tanto fumar como mascar tabaco), las drogas y las sustancias que se inhalan. Los padres pueden ser el ejemplo a seguir para los chicos si ellos no usan estas sustancias.
- \* Enséñele a tener buenos hábitos de higiene diaria, incluyendo el baño, lavarse los dientes y usar el hilo dental.
- \* Enséñele al chico(a) adolescente a manejar el estrés.

## \* Siempre recuerde que... \*

- \* Todos los miembros de la familia deben usar los cinturones de seguridad.
- \* Mantenga el ambiente de su casa y coche sin humo; no fume ni permita que nadie fume ni en la casa ni en el coche.
- \* Revise cada mes el funcionamiento de los detectores de humo y monóxido de carbono; cambie las baterías una vez al año.

## Seguridad y Prevención de Lesiones

- Hable con el chico(a) sobre la importancia de lo siguiente:
- \* No beber alcohol y no subirse al coche si la persona que va a manejar ha estado bebiendo.
  - \* Usar el cinturón de seguridad siempre que maneje o vaya en un coche.
  - \* No participar en juegos peligrosos como las carreras de coches, las novatadas, los "chicken games" o "surfing" en el coche.
  - \* Limitar el número de jóvenes adolescentes que vayan en el coche que él o ella esté manejando.
  - \* No consumir drogas, esteroides, ni pastillas para adelgazar.
  - \* Ponerse filtro solar siempre que esté al aire libre
  - \* Tener la supervisión de una persona adulta cuando use una motocicleta o ATV y nunca andar en motocicleta en las carreteras públicas; además, siempre usar el casco de seguridad.
  - \* Usar el equipo de seguridad cuando practique deportes, como las guardas para la boca, los protectores para la cara, los cascos, los protectores para las rodillas y los codos
  - \* Evitar niveles excesivos de ruido, por ejemplo, escuchar la música con volumen muy alto, usar auriculares y tapones para los oídos cuando asista a conciertos.
  - \* No portar un arma ni quedarse cerca de quienes porten armas.
  - \* Buscar ayuda si teme estar en peligro, o si es víctima de maltrato físico o abuso sexual.
  - \* Resolver los conflictos sin recurrir a la violencia.

## Cuestiones Familiares

- \* Alabe a su hijo(a) preadolescente por sus éxitos.
- \* Hable con él o ella sobre lo que la familia espera, establezca los límites de lo que él o ella puede hacer y determine las conductas inaceptables.
- \* Prepárese para la conducta errática y malhumorada de los chicos a esta edad.
- \* Respete la privacidad del chico o chica preadolescente.
- \* Asígnele tareas adecuadas a su edad y explíquele la importancia de lo que hace por la familia.
- \* Hable con él o ella sobre el sexo, la escuela, sus profesores, sus amigos y sus sentimientos.
- \* Déle su apoyo comunicándose con sus profesores y participando en las actividades de su escuela.
- \* Hable con su hijo(a) preadolescente sobre sus sueños y sus metas para el futuro, incluyendo la educación superior y/o su vocación.
- \* Es necesario que la familia apoye al adolescente con sus responsabilidades de trabajo.
- \* Conozca y reúna con los amigos de su hijo(a)..
- \* Pase tiempo a solas con su hijo(a) preadolescente.
- \* La televisión, los juegos de video y de computadora tienen una gran influencia en los chicos; limite el tiempo que pase haciendo esto. Supervise el contenido de violencia de lo que vea; y hable con él o ella sobre los programas.
- \* Sea usted el ejemplo positivo a seguir. Su hijo(a) aprende al ver como se comporta usted.

## ¿Tiene alguna pregunta?

\* El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (*Colorado Department of Public Health and Environment*, [www.cdphe.state.co.us](http://www.cdphe.state.co.us))

## Comuníquese a:

- \* Sección de Salud de niños y adolescentes y Salud escolar al teléfono: 303-692-2940
- \* Programa de alimentación para niños y adultos, al teléfono: 303-692-2330.
- \* Programa de vacunación de Colorado, al teléfono: 303-692-2650