

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Noviembre de 2012 Año XIX No. 217 Distribución Gratuita

La adolescencia

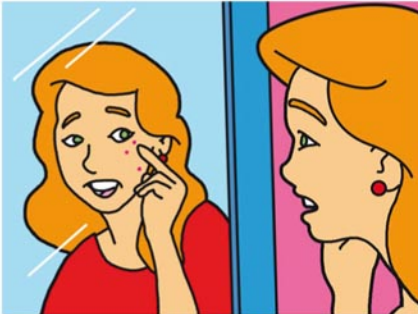
Es una etapa de la vida sobre la que pesan muchos prejuicios. Sin embargo, la adolescencia es principalmente una época que marca el difícil proceso de transformación de un niño en adulto, caracterizada por los cambios, así como por una búsqueda de la autonomía y de la propia identidad, aunque es además cuando se desarrollan las habilidades sociales de los futuros miembros de la sociedad. De allí la importancia de que los papás nunca abandonen a sus hijos en su aventura de crecer.

Atentamente
Comité Editorial



Época de cambios

La adolescencia es una etapa de la vida que marca el proceso de transformación del niño en adulto. Esta evolución puede provocar que los muchachos entren en una crisis, pues se encuentran en plena búsqueda de su propia identidad y el desarrollo de su personalidad.



Con frecuencia, la preocupación de los padres se asocia con los períodos de incertidumbre, confusión e infelicidad experimentados por los adolescentes. No obstante, a pesar de las crisis es importante saber que, aunque pueden venir tiempos difíciles, la mayoría de los jóvenes no desarrollan en realidad graves problemas.

Pese a lo anterior, esto sirve de poco consuelo para aquellos que tienen que afrontar una adolescencia difícil. A veces, los padres pueden llegar a sentir que han fallado. Sin embargo, pase lo que pase, nunca deben abandonar a sus hijos a su suerte, ya que todavía juegan un papel crucial en su vida.

Transformaciones físicas

Es un hecho que los adolescentes pasan por grandes cambios físicos y no sólo en relación con su estatura y figura, sino también en otras formas, tales como el

crecimiento del vello púbico y en las axilas, así como el olor que transpira de sus cuerpos. En los hombres dicho proceso incluye el desarrollo de los testículos y en las mujeres de los senos, así como el comienzo de la menstruación.

No obstante, no en todos los chicos ocurren los cambios a la misma edad. En las jovencitas pueden suceder entre los ocho y los trece años de edad, en tanto que en los varones generalmente la pubertad comienza dos años más tarde. Esta es la etapa durante la cual las características físicas varían más entre los compañeros de la misma edad, ya que para algunos los cambios llegan más tarde.

Los primeros años de la adolescencia traen consigo nuevas preocupaciones sobre la autoimagen y apariencia física. Jóvenes de ambos géneros que anteriormente no se preocupaban por su aspecto ahora invierten horas frente al espejo, preocupándose o quejándose, ya sea por ser muy altos, bajitos, robustos, delgados o por sus luchas contra el acné.

Las personas que se desarrollan de manera temprana, especialmente las mujeres, pueden sentirse presionadas por entrar en situaciones adultas antes de estar preparada emocionalmente para enfrentarlas, aunado a que tienen una perspectiva distorsionada sobre sí mismas, de tal forma que los adolescentes necesitan de alguien cercano que los aconseje y les asegure que las diferencias en el desarrollo son completamente normales.

Cambios mentales

Por otra parte, esta clase de cambios en la adolescencia son menos fáciles de observar, pero pueden ser tan dramáticos como los físicos, ya que durante esta etapa la mayoría de los jovencitos avanzan dramáticamente en su forma de pensar, razonar y aprender.

Estos cambios provocan que los adolescentes reconsideren quiénes son y quiénes quieren llegar a ser. Este proceso se llama "formación de identidad" y es una actividad mayor durante la adolescencia. Cabe señalar que la mayoría de los chicos exploran una amplia variedad de identidades. Es cuando los adolescentes adoptan diferentes "fases", que a un padre le pueden parecer que sus hijos cambian constantemente. Sin embargo, se cree que quienes no atraviesan por este período de exploración están más expuestos a sufrir problemas psicológicos, como la depresión, cuando llegan a ser personas mayores.



Al igual que los adultos, que aún con su mayor experiencia y madurez pueden batallar a veces con sus diferentes roles, los adolescentes sufren de igual manera para encontrar un sentido de quiénes son. Es entonces que comienzan a darse cuenta de que juegan diferentes papeles en la vida con distintas personas, ya sea como hijo, hermano, amigo, compañero, alumno y en ocasiones hasta trabajador, entre otros.

Durante esta etapa se define la personalidad, se construye la independencia y se fortalece la autoafirmación. Para lograr esto, el adolescente todavía necesita el apoyo de sus padres, ya que aún se encuentra en una etapa de aprendizaje.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Alma Cecilia Montes Ávila, Rosalba Peregrina Gómez y María de Lourdes Rodríguez García.
Diseño gráfico: Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.,** Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

Los amigos

Con el comienzo de la adolescencia, los muchachos empiezan a preferir pasar más tiempo con sus amigos que con su familia y aunque algunos padres lo viven con tristeza, deben entender que éste es un proceso perfectamente natural que hará que sus hijos crezcan saludables. Es más, los adolescentes sin amigos suelen ser más infelices y tienen mayores dificultades para atravesar esta etapa.

Entender las claves de lo que significa el grupo de amigos para los jóvenes les sirve a los padres para apoyarlos en su crecimiento y aceptar que se están convirtiendo en adultos.



La importancia de las amistades

Con la llegada de los cambios en la adolescencia viene también el momento en el que los jóvenes empiezan a buscar su propia identidad. Ya no son niños, pero aún no son adultos. La familia, que hasta hace poco era todo su mundo, ahora se queda pequeña. Necesitan salir al exterior, establecer nuevos contactos, crear redes de amigos, descubrir el mundo y el lugar que ocupan en él. Para ello es fundamental encajar en un grupo.

Los adolescentes suelen construir su grupo de amigos con individuos parecidos a ellos, con las mismas aficiones, gusto por cierta ropa, intereses similares, etc. Con la compañía de semejantes, ellos se encuentran cómodos y establecen sus relaciones de confianza y lealtad.

Con los amigos es posible hablar de todo lo que les pasa, simplemente porque a ellos también les están ocurriendo las mismas cosas, lo cual es sumamente beneficioso porque gracias a los demás entienden que el proceso por el que están pasando es natural y le ocurre a todo el mundo.

En medio de los cambios que experimentan los adolescentes no sólo es importante saber que también a otros les ocurren las mismas cosas, sino ser aceptados como son y eso también se los proporciona su círculo de amigos.

Con frecuencia, los padres se quejan de que sus hijos solamente se limitan a seguir a sus amigos y son iguales a ellos en todo. Por lo general, eso no es completamente cierto. Aunque el grupo se forma entre iguales, lo importante es que ellos están aprovechando su sentido de pertenencia para forjar su identidad y aunque pudiera parecer triste para los papás, es algo natural en el proceso de transformación de niño en adulto y es normal que suceda fuera del círculo familiar.

El papel de los papás

Sin embargo, esto no quiere decir que la función de los padres acabe cuando sus hijos entran en la adolescencia, sino todo lo contrario. Los hijos adolescentes necesitan tanto o más apoyo que los niños y es que en lo que se refiere a las relaciones de amistad, el papel de los papás es fundamental.

Sin embargo, la elección de los amigos es una cuestión personal, por lo que los padres deben mantenerse al margen de esta elección, pero no deben perder el interés por las amistades y estar al tanto si éstas pueden ser perjudiciales, ya que es durante la adolescencia cuando los amigos pueden influir más, tanto positiva como negativamente. En tal caso, los padres deben actuar intentando persuadirlos, más nunca prohibiendo, ya que hacerlo puede consolidar aún más la relación.

Se trata de actuar de forma natural y sincera, haciéndole saber las dudas y temores que tiene sobre los amigos, enseñarles a no dejarse influenciar por los demás y a saber decir "no". Por supuesto que esto será más fácil si previamente ha existido una relación de confianza entre las dos partes.

Asimismo, lo más recomendable es que los papás conozcan a los amigos de sus hijos. Debido a que la influencia del grupo suele ser muy grande durante esta etapa, cuanto mejor conozca a sus amistades será más sencillo que se eviten los problemas. Una buena manera para descubrir cómo son los amigos de sus hijos es ofrecerse a darles un aventón en coche y escuchar acerca de lo que hablan.

También puede invitarlos a su casa, ayudar a crear un ambiente cómodo y ofrecerles algo de comer. Otra excelente idea es conocer a los padres de los amigos de su hijo, para saber si sus valores y actitudes son compatibles con las suyas.



Es bueno que los padres estén atentos a las influencias de los amigos. Lo habitual es que éstas se limiten a cuestiones poco importantes, como la forma de vestir, la música que escuchan o las aficiones que practican, pero en algunos casos los chicos se pueden dejar influir en cosas negativas como el consumo de drogas y alcohol u otras actividades delictivas o peligrosas.

En ese caso, los padres deben intervenir inmediatamente y casi siempre es beneficioso buscar la ayuda de algún experto que los oriente, como los consejeros de las escuelas o algunas de las múltiples instituciones que existen, dedicadas a proteger a la juventud de dichos problemas.

No obstante, en la mayoría de los casos, unos padres atentos a lo que hacen sus hijos y que mantienen con ellos una relación franca y de confianza, podrá evitar esos graves problemas antes de que aparezcan o se conviertan en verdaderas pesadillas.

Es normal que los adolescentes le presten mucha importancia a lo que otras personas piensan sobre ellos, especialmente su círculo de amigos.

Por lo cual es crucial que los padres hablen con sus hijos acerca de cómo resistir la presión para desobedecer las reglas o comprometer las normas y los valores que se les han inculcado.

El bullying

Tristemente, el *bullying* es un fenómeno social que se ha puesto de moda debido a los numerosos casos de persecución y agresiones que se están detectando en las escuelas, los cuales están llevando a muchos niños y adolescentes a vivir situaciones de estrés e incluso en muchos de los casos de auténticas "pesadillas".

El *bullying* se refiere a todas las formas de actitudes agresivas, intencionadas y repetidas que ocurren sin motivación evidente, adoptadas por uno o más estudiantes en contra de otro.



La persona que lo ejerce lo hace para imponer su poder sobre otro, ya sea a través de la exclusión, las amenazas constantes, los insultos o las agresiones físicas, para así tenerlo bajo su completo dominio a lo largo de meses y a veces hasta años. Dicho maltrato intimidatorio hace sentir a la víctima dolor, angustia y miedo, pudiéndolo llevar en casos extremos hasta el suicidio.

Qué hacer si mi hijo es la víctima

- Investigue minuciosamente lo que está ocurriendo. Indague entre sus compañeros más cercanos, maestros, amigos y familiares.
- Platique con su hijo y hágalo sentir que puede confiar en usted, así él se sentirá cómodo al hablar con sus padres acerca de todo lo bueno y lo malo que le ocurra a diario.
- Hablen del tema. Escuche a su hijo, deje que se desahogue.
- Una vez que compruebe que lo están acosando, mantenga la calma y no demuestre preocupación, su hijo tiene que ver en su rostro determinación y positismo.
- Comprométase a ayudarlo. Es muy importante que le haga saber que él no es el culpable de esta situación.
- No trate de resolver el problema diciéndole a su hijo que se defienda y tome venganza, ya que esto empeoraría aún más la situación. Lo mejor es que discutan juntos cómo puede responder efectivamente a los acosadores y practique algunas respuestas con él.
- Póngase de inmediato en contacto con su maestro y con la dirección de la escuela para ponerlos al tanto de lo que está pasando. Solicite su cooperación en la resolución de los hechos. Es su obligación.
- Si su hijo se encuentra muy dañado emocionalmente por todo lo que está viviendo, busque la asesoría de un psicólogo para ayudarlo a que supere este trauma. Pero jamás olvide que la mejor ayuda en estos casos viene de su propia familia.

En caso de que su hijo sea el acosador

- Tiene la obligación como padre de acercarse a su hijo a tratar de resolver el problema.
- Póngase en el lugar del padre o madre de la víctima.
- Conozca mejor a sus amigos y observe qué actividades realizan.
- Una vez que haya creado un clima de comunicación y confianza con su hijo, pregúntele el porqué de su conducta.
- No ignore la situación. Si lo hace seguramente el problema se agravará más y tendrá graves consecuencias en el futuro.
- Jamás use los castigos físicos para reparar el problema. Recuerde, "la violencia sólo genera más violencia". Tampoco culpe a los demás por la mala conducta de su hijo.
- Nunca deje de demostrar su amor hacia él y al mismo tiempo hágale saber que no permitirá esas conductas agresivas e intimidatorias. Deje muy en claro las medidas que tomará a causa de su comportamiento y en caso de que continúe comportándose de esa manera.

- De igual forma como ocurre con las víctimas, los padres del acosador deben trabajar en conjunto con la escuela para resolver el problema de una forma inmediata. Hable con los profesores, pídale ayuda y escuche todas las críticas.
- Manténgase informado del caso y los resultados que se están obteniendo.
- Canalice la conducta agresiva de su hijo hacia sus aficiones y gustos. Por ejemplo, si le gusta el fútbol inscribalo en una escuela deportiva.
- Genere un ambiente propicio en su hogar, en donde él se sienta con la confianza de manifestar sus frustraciones sin agredir.
- Enséñele a su hijo a reconocer sus errores y a pedir disculpas a quienes haya hecho daño física o verbalmente. No olvide elogiar esas buenas acciones.

Las consecuencias del *bullying* son muchas y profundas. Tal vez la más notoria en la víctima sea la baja autoestima, además de actitudes pasivas, trastornos emocionales, problemas psicosomáticos, depresión, ansiedad y pensamientos suicidas. También se suman a esta lista, la pérdida de interés por las cuestiones relativas a los estudios, lo que puede desencadenar una situación de fracaso escolar.



Por otra parte, en cuanto a los efectos del acoso sobre los propios agresores, algunos estudios indican que tales personas pueden encontrarse en la antesala de conductas delictivas. En cualquier caso, es tarea de los padres no quedarse callados y hacer algo al respecto.

Conductas de riesgo

Es un hecho que los adolescentes tienen la necesidad de explorar los límites, cuestionar las normas, enfrentarse a sus dudas y emociones, probar el potencial de su propio cuerpo y establecer nuevas formas de relacionarse con los adultos.

Todas éstas, son manifestaciones normales de la adolescencia. Sin embargo, cuando estas situaciones se repiten con excesiva frecuencia o exceden los límites del comportamiento social aceptable, podemos hablar de conductas de riesgo.

Cada año, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, se registran más de 2.6 millones de muertes en la población de quince a veinticuatro años.

Un número mucho mayor de jóvenes sufren enfermedades que reducen su capacidad para crecer y desarrollarse plenamente, pero una cantidad todavía más grande adoptan comportamientos que ponen en peligro su salud presente y futura.



Casi dos tercios de las muertes prematuras y una tercera parte de la carga total de morbilidad en adultos se asocian a enfermedades o comportamientos que comenzaron en su juventud, entre ellas el consumo de tabaco, la falta de actividad física, las relaciones sexuales sin protección y la exposición a la violencia.

En las conductas de riesgo suele existir conciencia del peligro que se corre. Pero rige un sentimiento de invulnerabilidad y una necesidad de demostrar a uno mismo y a los demás la capacidad de desafío a los límites y normas.

Algunas de las conductas en la adolescencia que se han identificado como factores de riesgo son:

- **Las relaciones sexuales, particularmente precoces, sin protección y con múltiples parejas.**

Anualmente, dan a luz unas dieciséis millones de adolescentes de entre quince y diecinueve años, lo que supone aproximadamente un 11% de todos los nacimientos registrados en el mundo. Sin embargo, el riesgo de morir por causas relacionadas con el embarazo es mucho mayor en las adolescentes que en las mujeres mayores. Cuanto más joven mayor es el riesgo.

Por otra parte, tan sólo en 2009, la población de quince a veinticuatro años sufrió aproximadamente el 40% de los casos de infecciones nuevas por el virus del SIDA registrados en todo el mundo. A diario, se contagian 2,400 adolescentes y jóvenes.

- **El consumo intensivo de alcohol y otras drogas, incluido el tabaco.**

El uso nocivo del alcohol entre los jóvenes reduce el autocontrol y aumenta las conductas de riesgo. Es una de las causas principales de traumatismos, en particular de los provocados por el tránsito, además de violencia y muerte prematura. Asimismo, la gran mayoría de los consumidores de tabaco que hay en el mundo adquirieron el hábito en su adolescencia. Por desgracia, la mitad de estos morirán prematuramente como consecuencia de ello.

- **La conducción de vehículos a edades tempranas y sin utilización de los elementos de protección.**

Los traumatismos involuntarios son la principal causa de muerte y discapacidad entre los jóvenes. Los accidentes de tránsito se cobran la vida nada menos que de unos 700 jóvenes cada día, la mayoría originados por manejar en estado de ebriedad o siendo pasajeros de un conductor ebrio.

Factores de protección

La buena noticia es que la familia juega un papel significativo en la aparición de numerosos problemas entre los adolescentes. Los padres, de manera intencionada o no, son la fuerza más poderosa en la vida de sus hijos, ya que la influencia de los demás factores, como los medios de comunicación, los amigos y la escuela, entre otros,

pasan normalmente por el "filtro" de la familia, la cual puede disminuir sus efectos e influencias, aunque también podría amplificarlos.



En tal sentido, los padres pueden hacer mucho para prevenir las malas decisiones de sus hijos y que les pueden llegar a costar lo más valioso que tienen: Su futuro.

- Reforzando los valores y las habilidades humanas, como la comunicación, el respeto (hacia los demás y por sí mismos), el amor y la honestidad, entre muchos otros.
- Estableciendo límites y normas de manera firme, pero cariñosa.
- Fortaleciendo la capacidad de tomar decisiones.
- Enseñándoles a enfrentar los problemas.
- Promoviendo la autoaceptación y fomentando su autoestima.
- Ayudándolos a expresar sus sentimientos y a que florezca en ellos la capacidad de amar.

La familia cumple un rol importantísimo como formadora. En ella se transmiten los valores por medio del ejemplo. Por ello, es de suma trascendencia que los padres asuman esta responsabilidad como líderes y preparen a sus hijos con herramientas que les permitan una vida más sana emocional y físicamente.

Cómo hablar con adolescentes

En la relación entre padres e hijos la clave está en el diálogo. Hablar de un problema es apenas la mitad de la solución. Pretender que educamos, sin propiciar el diálogo, es como intentar construir una casa sin poner primero los cimientos.

¿Qué estamos haciendo mal?

Suele ser la pregunta que se hacen muchos padres, mientras que otros sienten que han fracasado porque no lograron entablar un diálogo fluido con sus hijos. Algunos, sumidos en el pesimismo, "tiran la toalla" cuando sus hijos llegan a la adolescencia, ocasionado en parte quizás porque no se dan cuenta de que ya no son niños y que deben cambiar la forma de comunicarse con ellos.



Para empezar, es necesario evitar los siguientes errores:

Ignorar su actitud por miedo al enfrentamiento. A veces, los papás se hacen de la "vista gorda" en cuestiones realmente importantes, pero les perturban los detalles insignificantes. Por ejemplo, les llaman la atención por el volumen de su música y en cambio no les dicen nada por llegar tarde a casa. No obstante, a veces es necesario el enfrentamiento, pero es el sentido común el que debe dictar en qué casos conviene hacerlo.

Hablar cuando se está nervioso. Con frecuencia, los padres se quedan callados hasta que ya no pueden más. Lo que sucede a continuación es que no se produce el diálogo, sino a lo sumo un sermón totalmente ineficaz. Por eso, es una queja común de los adolescentes de que sus papás sólo les hablan para regañarlos.

No respetar su intimidad. Los adolescentes son muy celosos de su intimidad, sobre todo con sus padres. Por ejemplo, entrar en su habitación para charlar es una buena forma de empezar el diálogo, pero hay que tener en cuenta que se está en su territorio.

Decir siempre lo mismo. Quizás los papás no sean conscientes de ello, pero la percepción de los adolescentes así es. No obstante, eso no significa que tenga que quedarse callado, sino que debe buscar otras formas.

Hablar cuando se ha perdido los estribos. Cuando lo hace ya no dialoga, sino que sermonea. Entonces dice todo lo que no quería o no debería, casi siempre cosas negativas, exageradas y fuera de contexto.

No escuchar. Los adolescentes suelen sentir que sus padres no los entienden, porque sus progenitores no saben escuchar. Aprender a hacerlo es el primer paso para poder comprender, porque no sólo se trata de oír al otro, sino de prestarle atención, tenerlo en cuenta, valorar sus opiniones y sobre todo de ponerse en su lugar.

Requisitos para el diálogo

Es cierto, no es fácil dialogar con los hijos adolescentes. Sin embargo, no por eso tiene que darse por vencido. Al contrario, de ningún modo debe perder el contacto, ya que están en la edad en la que más necesitan hablar, aunque también es el momento en que más trabajo les cuesta hacerlo con sus padres.

Por ello, deben ser los padres quienes tienen que esforzarse más. No obstante, vale la pena que lo intente, porque hay mucho en juego.

A continuación, mencionamos algunos de los requisitos que son necesarios para dialogar con adolescentes:

Crear el ambiente propicio y buscar el momento adecuado. No cuando los padres quieran, sino cuando ellos lo necesitan, tal vez en el momento menos oportuno. En ese caso hay que dejarlo todo y atenderlo, porque si se deja pasar la ocasión, probablemente ya no habrá otra oportunidad. Por eso, es decisivo que los hijos sepan que siempre cuentan con sus papás, pero que lo estén de verdad.

Serenidad y confianza. Si la primera vez que su hijo le hace una confesión "un poco fuerte" y se echa las manos a

la cabeza, arma un escándalo o lo castiga severamente, probablemente sea la última vez que sea sincero con usted.

Aceptar sus formas. Recuerde, la serenidad la tienen que poner los papás. Los hijos probablemente levantarán la voz o discutirán apasionadamente. No le debe afectar que lo dejen con la palabra en la boca o que griten más de la cuenta en alguna ocasión. Habrá que dar más importancia al contenido que a la forma, así no malgastará sus energías en discutir sobre formalidades y perderá una nueva ocasión para educar.

Dar razones de peso. Mediante el diálogo se razona. No se trata de entablar batallas, sino de razonar. Pero eso no se consigue poniendo sobre la mesa buenos motivos desde su punto de vista, sino de presentarles argumentos que sean importantes para ellos. Por ejemplo, decirles que deben estudiar "para llegar a ser alguien en la vida" tal vez no tiene tanto peso como explicarles que deben hacerlo para "poder trabajar en aquello que más les gusta".



Establecer pactos. El "estira y afloja" puede ser una forma de dialogar que da mucho juego. Aquí hay que saber ceder en lo superficial, para ganar en lo esencial. La cuestión es que cuando se pacta se produce un compromiso y éste une a las dos partes.

Por último, en todo momento debe transmitir optimismo. Quizás es lo que más necesitan en esta etapa de la vida. Si es un padre gruñón que sólo sabe quejarse por todo, que "siempre está con lo mismo" y que es incapaz de ver lo positivo de sus cosas, seguramente estará levantando sin querer un muro que bloquee toda comunicación. Por ello, en lugar de decirles "estoy harto de ti" o "nunca me haces caso", porque no adopta mejor una actitud positiva y dice cosas como "estoy muy orgulloso de ti" o "sé que tú eres capaz de hacerlo".

Desnutrición en la adolescencia

La adolescencia es la etapa fundamental del crecimiento y desarrollo humano, marcada por cambios interrelacionados del cuerpo, la mente, el espíritu y la vida social, durante la cual el niño se transforma en adulto.

Es también un período en el que aumentan las necesidades nutricionales, debido a la rápida acumulación de tejido nuevo y otros cambios vinculados con el desarrollo. Por ejemplo, más del 20% del crecimiento total de la estatura y hasta un 50% de la masa ósea del adulto se alcanzan durante la adolescencia, lo cual origina un aumento del 50% en las necesidades de calcio.



Así también, se incrementan las demandas de hierro para abastecer a los glóbulos rojos y la mioglobina del tejido muscular recién formado. Aunado a esto, las adolescentes tienen otra necesidad de hierro de hasta un 15% más para compensar la pérdida de sangre menstrual.

Paradójicamente, estas demandas nutricionales derivadas del rápido crecimiento se contraponen con los cambios en la conducta alimentaria que ocurren en la adolescencia debido a factores culturales, a la necesidad de socialización y los deseos de independencia propios de esta etapa. Estos hábitos alimentarios se caracterizan por:

- Alimentación desordenada con tendencia creciente a saltarse comidas, especialmente el desayuno y el almuerzo, concentrando la ingesta en el horario vespertino.
- Alto consumo de comidas rápidas, golosinas y bebidas azucaradas de alta densidad calórica y bajo contenido de nutrientes específicos.

- Baja ingesta de calcio, debido al reemplazo de la leche por bebidas o infusiones de bajo contenido nutricional.
- Escaso control y conocimiento de los padres respecto a la alimentación de sus hijos adolescentes.
- Tendencia frecuente a dietas hipocalóricas, especialmente en adolescentes mayores, asumiendo en muchos casos regímenes vegetarianos o dietas esotéricas muy restrictivas y desbalanceadas que pueden comprometer el potencial de crecimiento o inducir carencias específicas.

Como consecuencia de lo anterior, la adolescencia es una etapa con alta prevalencia de trastornos nutricionales, siendo los más frecuentes la malnutrición por exceso y las carencias específicas de hierro y calcio por desnutrición.

La desnutrición es el resultado de una deficiencia de proteínas, grasas e hidratos de carbono en la alimentación diaria. Cuando una persona no consume la cantidad suficiente de calorías durante un período de tiempo el cuerpo usa las proteínas para suplir las necesidades energéticas.

Cuando esto ocurre, se pierden proteínas de los músculos esqueléticos, órganos, estómago, vísceras y depósitos circulantes de proteína que se encuentran en la sangre y linfa.

Esta desnutrición se manifiesta en una pérdida de peso y predisposición a las enfermedades, como producto de una disminución de los factores inmunológicos, esenciales para prevenir muchos padecimientos.

En el adolescente, la desnutrición es sumamente peligrosa, pues su peso y estatura no se desarrollan debidamente y los sistemas de órganos se afectan, en particular el sistema digestivo.

Esto debido a que por la desnutrición proteico-calórica las células intestinales involucradas en la absorción de sustancias nutritivas, que se encuentran recubriendo el interior del intestino delgado, se atrofian y se vuelven disfuncionales.

Hasta un 90% de estas células se pueden perder, por lo que la persona presenta una gran dificultad para absorber los nutrientes, lo cual hace que la enfermedad sea más grave.

Síntomas. Encontramos la pérdida excesiva de peso, palidez, hundimiento o abultamiento del abdomen, pómulos salientes, agotamiento, falta de memoria, frío en manos y pies, falta de crecimiento, resequeidad de la piel, caída del cabello (el cual se torna seco y cambia su coloración), sensación de plenitud y pesadez después de comer en forma ligera, menstruación irregular o desaparición de la misma, edema, alteraciones en la coagulación sanguínea y sistema inmunológico, uñas delgadas y frágiles, latidos cardíacos acelerados, infecciones continuas, etc.

Pronóstico. Depende de la causa de la desnutrición. La mayoría de las deficiencias se pueden corregir. Sin embargo, si el origen es una condición médica, entonces hay que tratarla con el fin de contrarrestar la carencia nutricional.

Prevención. En los adolescentes, el ingerir una dieta bien balanceada, ordenada y de buena calidad, acorde con sus requerimientos nutritivos, ayuda a prevenir la mayoría de las formas de desnutrición, así como los riesgos de salud derivados de conductas alimentarias inadecuadas.



Recomendaciones para la familia. Distribuir los alimentos de los adolescentes en cinco comidas al día, tres principales y dos colaciones, una por la mañana y otra durante la tarde. Procurar en lo posible que tengan un horario fijo para comer, de preferencia en el hogar y en un ambiente familiar. Asegúrese que lleven un refrigerio a la escuela que incluya una porción de frutas y verduras, un alimento preparado, como por ejemplo un sándwich y agua simple potable. Variando siempre los ingredientes que se utilizan para prepararlo.

Si el adolescente desea bajar de peso, llévalo a una unidad de salud o con un especialista para que reciba orientación e información sobre la importancia de la alimentación y la actividad física diaria.

Dietas de moda

Somos lo que comemos. Esta premisa la hemos escuchado siempre y aceptamos que tiene un fundamento científico, ya que de alguna manera la composición de nuestro organismo refleja también la de nuestra dieta, al menos en el largo plazo. Entendiendo por la palabra "dieta", como al conjunto de alimentos que consumimos en un día, así que todos llevamos una.

Sin embargo, existe una gran diferencia entre una dieta común y una equilibrada, en la cual se incluyen todos los grupos de alimentos. Existen cientos de tipos que salen publicadas en revistas, internet o libros. Muchas se centran en un sólo alimento, como "la dieta de la sopa"; en grupos alimenticios, como las que favorecen el consumo de proteínas o por la combinación de distintos alimentos, como la "dieta disociada".

Todas prometen un rápido descenso de peso, casi sin esfuerzos, pero la gran mayoría carece de fundamento científico. Es más, son desequilibradas desde el punto de vista nutricional y dejan de lado uno de los pilares fundamentales en el mantenimiento del peso bajado: La actividad física. Además, a largo plazo, estas dietas pueden traer deficiencias en nuestro organismo, ya que carecen de nutrientes básicos como la vitamina E, A, B6, folato, calcio, hierro, potasio e incluso fibra. A continuación, hablaremos brevemente de algunas de ellas:

Muy hipocalóricas. Aportan menos de mil calorías diarias. Si se somete al organismo a este "semiayuno" se debilita al sistema inmune y la resistencia a las enfermedades, además de aumentar la pérdida de masa muscular. Se pueden presentar trastornos gastrointestinales, mareos, cansancio, dolores musculares, alteración en el período menstrual, insomnio, irritabilidad y depresión. Ingerir entre 600 a 800 calorías diarias no es suficiente para obtener todos los nutrientes necesarios.

Con bajo contenido en hidratos de carbono. En la conocida "dieta de Atkins" se limita el consumo de cereales y sus derivados, legumbres, vegetales feculentos y frutas. La falta de carbohidratos puede derivar en un menor rendimiento intelectual por falta de glucosa, principal combustible del cerebro. Hay una mayor pérdida de líquidos y masa muscular. Asimismo, se produce la liberación de cuerpos cetónicos que se producen cuando el organismo no recibe los azúcares suficientes, debiendo quemar grasa y proteínas para obtener energía, lo que causa fatiga, mareos, mayor irritabilidad, dificultad de concentración y dolores de cabeza.



De tipo proteica. Son ricas en proteínas y grasas saturadas, ya que hacen hincapié en el consumo de alimentos proteicos como carnes, embutidos, huevos y quesos. El consumo de los mismos en cantidades elevadas a largo plazo aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes, accidente cerebrovascular y determinados tipos de cáncer.

La dieta "disociada." Se basa en no mezclar hidratos de carbono con proteínas y grasas. Permite ingerir prácticamente todos los alimentos y sin límite de cantidad, pero no en la misma comida, sino distribuidos a lo largo de todo el día.

Cómo saber si una dieta es de "moda"

Las prohibiciones exageradas o inclusive totales en algunos de los apartados de equilibrio, como son proteínas, grasas y azúcares, harán sospechar de dietas inadecuadas y poco saludables.

Una de las más extendidas, es la que permite comer proteínas y grasas, pero prohíbe totalmente los azúcares. Estas pautas originan la formación de cuerpos cetónicos que producen a su vez anorexia, es decir, pocas ganas de comer. Sin embargo, provocan efectos secundarios por exceso de ácido úrico y otros desequilibrios metabólicos poco saludables.

Las advertencias extrañas, por ejemplo "coma de todo" o "las calorías no importan", son términos poco científicos y posiblemente nos orienten a otra dieta de "moda". Lo mejor es siempre consultar a un médico o nutriólogo.

En el caso de los adolescentes pueden llegar a ser peligrosas porque carecen de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, calcio y ácidos grasos, indispensables para el correcto crecimiento.

No debemos engañarnos, el aumento de peso no ocurre de la noche a la mañana, lo mismo que el descenso. Cambios pequeños y manejables en el estilo de vida pueden ser todo lo que necesitamos.



Ensalada de atún

(4 porciones)

Ingredientes

250 g	Jitomates (cortados en gajos).
150 g	Arroz.
2	Latas de atún (escurrido y desmenuzado).
2	Limonas.
1	Pimiento verde (cortado en daditos).
1	Cebolla chica (cortada en aros).
1	Diente de ajo (machacado).
5	Cucharadas de mayonesa.
1	Cucharada de aceite.
1	Cucharadita de mostaza.
	Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

Cocine el arroz en agua con sal durante veinte minutos. Escorra y deje enfriar. Coloque el atún en una ensaladera. Agregue el arroz, el pimiento, la cebolla y los jitomates. Mezcle aparte la mayonesa con el jugo de los limones, la mostaza, el aceite, el ajo y salpimentado al gusto. Vierta esta salsa sobre la ensalada, mezcle, tape el recipiente y deje reposar unos veinte minutos.

Depresión en adolescentes

La adolescencia es un período de cambios muy importantes que suceden entre la niñez y la adultez, alrededor de los diez a los diecinueve años, con variantes de acuerdo a las características propias de cada individuo. Aquí es donde tanto hombres como mujeres preparan su cuerpo para la reproducción, gracias a la acción de las hormonas.

Los cambios no sólo son físicos, sino también de tipo emocional, los cuales pueden ser confundidos como normales y tratarse de un proceso depresivo o viceversa, siendo aquí donde los padres juegan un papel muy importante porque ellos son quienes deben conocer muy de cerca al adolescente.

La depresión es una alteración patológica del estado de ánimo en la cual la tristeza es una característica. Sin embargo, ésta no es sinónimo de depresión, sino que incluye una combinación de signos y síntomas diversos entre los que se encuentran trastornos del sueño, enlentecimiento psicomotriz (lentitud en el pensamiento y la actividad), baja autoestima, desconcentración, desinterés y en las formas más graves se presenta ideación de la muerte y hasta intento suicida.



Actualmente, existen una gran cantidad de factores estresantes en la vida de un adolescente, entre los que se encuentran:

- Padres que no están presentes en casa por cuestiones de trabajo.
- Cambios en la estructura familiar.
- Presiones sociales sobre la posesión de ciertos productos de consumo.

- Presión de los propios amigos adolescentes en cuestiones de noviazgo y sexualidad.
- Estrés en el área académica.
- Presencia de bullying o acoso escolar.

Todo lo anterior puede desencadenar un episodio depresivo y pasar desapercibido por los padres o quienes están a cargo del adolescente. Las consecuencias iniciales tienen que ver con la disminución del rendimiento escolar, es decir, una baja en las calificaciones, así como aislamiento, trastornos alimentarios, descuido en la apariencia física e higiene, entre otros.

La presencia de un cuadro depresivo puede favorecer que el adolescente busque mejores satisfactores que lo hagan sentir bien y que recurra al consumo de sustancias de abuso, como el alcohol, el tabaco o las drogas.

Asimismo, al tener una autoestima baja, puede ser orillado a realizar conductas delictivas con el objetivo de ser aceptado y de sentir pertenencia a un grupo. De todo esto deriva la gran importancia de hacer una detección temprana de este grave problema de la emotividad.

En la actualidad, en nuestro país existe un gran número de adolescentes diagnosticados con depresión, desde los grados leve y moderado, hasta grave con intentos suicidas o suicidios consumados.

Una encuesta realizada en la ciudad de México, arrojó el resultado de que el 7.2% de los adolescentes presentaron depresión y más de la mitad de ellos en la forma grave. No obstante, en otros países, como Argentina, reportaron más del 20%.

La depresión en los adolescentes es un grave problema de salud pública en el mundo actual y nuestro entorno no es la excepción. El diagnóstico se realiza a través de la aplicación de test o cuestionarios especiales para ello y que no requieren más de una hora.

De acuerdo a los resultados y de una entrevista más profunda, tanto al adolescente como a los padres o tutores, el médico decidirá si es necesario algún otro estudio, pues la depresión puede ser acompañada de alguna otra patología del área de la salud mental, inclusive de alguna enfermedad metabólica.

Si los padres detectan cambios en la conducta de los chicos, como por ejemplo: Volverse más irritables; enojarse fácilmente; trastornos en sus hábitos de sueño, tanto dormir demasiado como insomnio; desinterés por lo que antes les gustaba; signos de ansiedad como morderse las uñas, jalar su cabello o "no encontrar su lugar"; hablar frecuentemente sobre cuestiones relacionadas con la muerte o formas de morir y hasta expresar deseos de perder la vida, son todos ellos datos de alarma.

En cuanto se dé cuenta de alguno de los signos o síntomas, deberá buscar de inmediato a un profesional que lo oriente.

Él se encargará de hacer un diagnóstico oportuno y de establecer lo más pronto posible un tratamiento adecuado, pues esperar a que "se le pase", utilizar remedios caseros como té o seguir las recomendaciones de los amigos, pueden resultar en una atención tardía o de lamentables consecuencias.

Cabe señalar que el adolescente difícilmente pedirá ayuda, pues es incapaz de saber que presenta un episodio de depresión, entonces corresponde a los padres informarse sobre las opciones de atención profesional.



No olvide la opinión de sus maestros escolares, pues ellos están cerca de sus hijos varias horas al día, a veces más que la propia familia.

Dra. María del Carmen González Torres.
Pediatra, Medicina del adolescente y Maestría en adolescencia.

carmelitagot61@hotmail.com

Centro de Atención a Clientes

Yakult

Eventos Gratuitos

Noviembre

Prevención de adicciones

Miércoles 21 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Sexualidad

Jueves 22 de noviembre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Terapia de control del sueño

Viernes 23 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Prevención del delito

Lunes 26 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Actitud y compromiso, el camino al éxito

Miércoles 28 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Mujer, ¿cómo lograr la autonomía financiera?

Viernes 30 de noviembre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Diciembre

Qué hacer cuando se vive con una adicción

Lunes 3 de diciembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Alimentación e imagen

Martes 4 de diciembre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Padres modelo

Jueves 6 de diciembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

La autoestima

Viernes 7 de diciembre. De 10:00 a.m. a 1:00 p.m.

Prevención del cáncer y cuidados de la enfermedad

Lunes 10 de diciembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Ensaladas y aderezos saludables

Jueves 13 de diciembre. De 10:30 a.m. a 12:30 p.m.

Pregunte por los talleres permanentes de los sábados

Ya puedes consultar nuestra agenda de eventos en el sitio www.yakult.mx



Reserva tu lugar llamando al
3827-1330 y 3827-1306
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.

Testimonios de salud

Luz Alejandra Vizcaino es originaria de Sayula, un municipio al sur de Jalisco. Desde que era un bebé padeció de estreñimiento y además sufría enfermedades gastrointestinales con frecuencia.

Entonces su pediatra le recomendó a su mamá que la pequeña tomara **Yakult** de manera diluida hasta cumplir su primer año de edad. Posteriormente, podría aumentar la dosis hasta tomarse todo el frasquito completo.

Su problema desapareció y en la actualidad la pequeña Luz Alejandra es una linda adolescente de trece años que sigue consumiendo los lactobacilos probióticos de **Yakult** de forma regular y se encuentra, a decir de ella misma, "muy sana de mi aparato digestivo, todo gracias a **Yakult**".



Día Mundial de la Diabetes

14 de Noviembre



Día Mundial de la Diabetes
14 de Noviembre

Debido a la conmemoración del Día Mundial de la Diabetes, la Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco los invita a realizarse la prueba de glucosa gratis. Estaremos los días 10 y 11 de noviembre en centros comerciales como Plaza del Sol, Plaza México, entre otras, de 10 a.m. a 6 p.m. Acuda en ayuno o con dos horas sin consumir alimentos. Para cerrar con broche de oro el domingo 18 tendremos un evento en la Glorieta de la Minerva de 9 a.m. a 12 p.m. ¡Te esperamos!

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

Solicita: **Demostradoras (es)**
y **promotores de ventas**
cambaceo

- Edad de 20 a 30 años
- Promotoras (certificado de preparatoria y licencia de chofer vigente)
- Demostradoras (secundaria terminada)
- Disponibilidad de horario
- Excelente presentación
- Facilidad de palabra

Ofrecemos:

- Sueldo base
- Seguro de vida
- Fondo de ahorro
- Trabajo de planta



Interesados llamar para cita al 5134 6300 ext. 6602



Juntos, por una
Vida Sana Yakult

Radio Noticias 1070 AM 10:00 a.m.

Tema

El perdón

La cultura maya

Fecha

14 de diciembre

21 de diciembre



ENCUENTRA LAS IMÁGENES



Amiguito, te invitamos a encontrar en el menor tiempo posible los siguientes objetos que se encuentran ocultos en la imagen. Al terminar, puedes retar a tus papás a resolver este juego en menos de un minuto, con la ayuda de un reloj.



- La guitarra
- El pato
- Los tacos
- La piñata
- Las castañuelas
- El balón de fútbol
- El sello de goma
- El lobo
- La rana
- La tetera





Suehiro

Restaurant - Bar Japonés

El auténtico sabor de la comida
Japonesa



Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.

Reservaciones:

3826.0094 / 3825.1880



seemax
LASER

Clínica de los ojos

**¿Quieres
ver Mejor
sin Lentes?**

LASIK

Cirugía con láser para ver mejor, sin lentes

Atendemos

- Ojo diabético
- Retina
- Catarata
- Glaucoma
- Queratocono

Cupón 50%

de descuento en primera consulta
Válido por el mes de noviembre

**Corrección de la
vista sin dolor y
en 20 minutos con
LÁSER EXCIMER**

6 Meses
sin intereses
con tarjetas
participantes



BANORTE

HSBC

Scotiabank



Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140

Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco

Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com