Healthy-nova

Num 3. Abril 2023

La newsletter de salud de AFA Creanova

Hola familias!

En esta nueva entrega de Healthy-nova vamos a poner el foco en nuestros chicos y chicas más mayores. Hablaremos de pubertad y adolescencia.

Esta es una de las etapas más fascinantes y a la vez complejas de nuestro desarrollo como personas. Se producen cambios físicos, mentales y emocionales de gran importancia para la transición a la vida adulta y, a pesar de su complejidad, con empatía y una buena información estaremos preparados para acompañarles durante este periodo tan trascendental.

Con el objetivo de ofreceros información de utilidad, os he traído varios recursos.

El primero de ellos es la web de la **Sociedad Española de Medicina del Adolescente (SEMA)** :

https://www.adolescenciasema.org/

Aquí encontraréis información sobre una amplia variedad de temas (sexualidad, salud mental, pantallas, consumo de drogas...) dirigidos a padres y madres, profesores y a los propios adolescentes.

Además ofrece recomendaciones de libros, vídeos y talleres gratuitos y acceso a la revista Adolescere, destinada a profesionales de la salud pero con una interesante sección de preguntas formuladas por padres y madres de adolescentes y otra con testimonios compartidos por los propios chicos y chicas.

La segunda recomendación es para otra página web, en este caso **Salud Joven**, de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

https://www.familiaysalud.es/salud-joven

Ofrece múltiples artículos clasificados por temática y escritos por profesionales de la salud especializados en la etapa de la adolescencia.

Están dirigidos tanto a los propios adolescentes como a sus padres y educadores

Mi tercera recomendación va destinada a tratar la relación con las pantallas. Cada vez tenemos más evidencias de la disrupción que éstas pueden suponer en el desarrollo de niños y adolescentes si hacen un uso inadecuado. Para asesorar sobre un buen uso de las mismas os recomiendo esta página web:

1segon, promovida desde el Ayuntamiento de Sant Cugat

https://1segon.cat/es/pantallas/

Ofrece recursos de información para una relación saludable con las pantallas destinada a familias y adolescentes.

Podremos encontrar también una sección dedicada a las drogas de abuso.

Asimismo ofrecen un servicio de asesoría individual gratuito con un enfoque tanto preventivo como de intervención para casos en los que el problema ya está instaurado.

Y en formato papel os propongo estos dos títulos:

1. **El cerebro del adolescente**, de David Bueno. Dirigido a padres y educadores, ofrece explicaciones claras sobre cómo funciona y se modifica el cerebro de los adolescentes y cómo ese funcionamiento y maduración cerebral, explica muchas de las conductas propias de esta etapa madurativa.

2. **Ansiedad, a mí también me pasa**, de Iris Pérez-Bonaventura. Dirigido a los adolescentes en un lenguaje ameno y cercano para que aprendan a identificar y manejar los síntomas de la ansiedad.

Y quiero acabar este número con una recomendación **para nuestros pre-adolescentes**. Aunque aún no han entrado de lleno en esta etapa, ya empiezan a surgir dudas e inquietudes sobre los futuros cambios que tendrán lugar en sus cuerpos, así como curiosidad por las relaciones afectivas y la sexualidad. Para ellos y sus familias os traigo unas recomendaciones de lectura.

Dos libros muy recomendables para resolver esas dudas sobre los cambios del cuerpo de niños y niñas cuando llega la pubertad. De lectura sencilla y comprensible para que puedan leerlo ellos solos.

Y para tratar el tema de la sexualidad:

Da respuesta a preguntas sobre sexualidad formuladas por los propios niños y niñas.

De una manera amena y divertida pero al mismo tiempo veraz y sensible.

Una manera amable de acercarse a ese mundo desconocido de la sexualidad.

Espero que os sean útiles estas recomendaciones y que podáis disfrutarlas y compartirlas con vuestros chicos y chicas.

Nos vemos en el próximo número de Healthy-nova.

Jessica Ortiz

Vocal Salut i Escola

AFA Creanova.