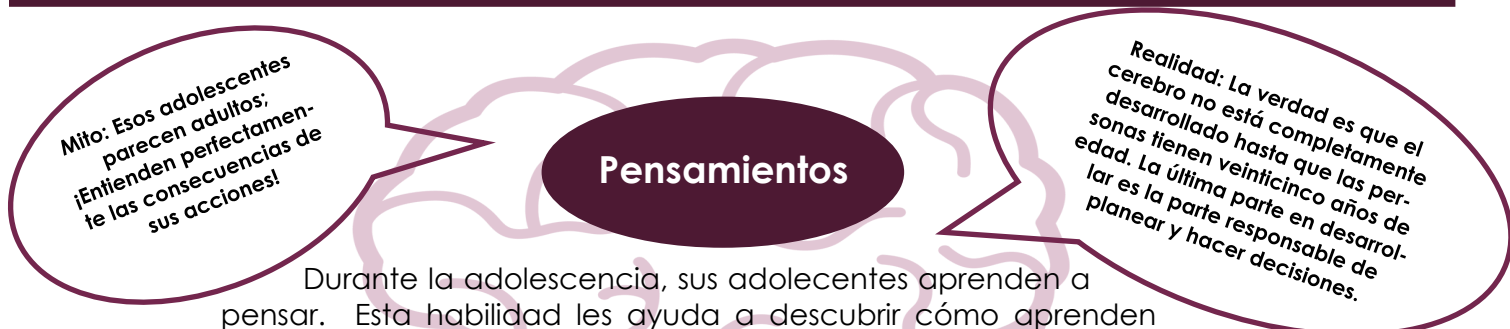


Salud Cognitiva

El cerebro adolescente cambia y crece rápidamente. Estos cambios ayudan a su hijo (a) a aprender nuevas habilidades y a tomar decisiones. A veces, la habilidad de los adolescentes a adaptarse a esos cambios puede que afecte diferentes áreas de sus vidas.



Durante la adolescencia, sus adolescentes aprenden a pensar. Esta habilidad les ayuda a descubrir cómo aprenden mejor y les ayuda a buscar formas de mejorar como piensan. También es más probable que hagan decisiones basadas en emociones que en la lógica. También pueden ser impulsivos y cambian de opinión con frecuencia.

Emociones

El pensar, razonar y entender puede ser muy dramático en los adolescentes, y son muy conocidos por:

- ser emocionales
- hacer conclusiones rápidas
- estar centrado en uno mismo
- ser dramático

Esta puede ser una de las partes más difíciles de criar a un adolescente, pero es normal. Las emociones influyen en cómo se sienten acerca de sí mismos, sus intereses y quiénes son.

Sexualidad

Los adolescentes tartan de los cambios de su cuerpo lo mejor que pueden. El desarrollo sexual saludable es una combinación de algunos elementos:

- cambios físicos : cómo afectan la individualidad
- conductas sexuales
- identidad sexual positiva - atracción emocional y sexual

También comienzan a tomar decisiones sobre actividades sexuales en las que desean participar, si es que quieren, y si es que están listos. Esto puede ser aterrador como padre, pero lo mejor es comenzar a hablar sobre esto temprano y con frecuencia.

Relaciones

Además de los lazos familiares, hacer conexiones aparte de su familia es muy importante para los adolescentes. También aprenden a crear relaciones, examinar sus experiencias y hablar sobre sus emociones. Les resulta difícil procesar relaciones a los adolescentes debido a que no han desarrollado el cerebro completamente. Las áreas comunes que se ven a menudo son:

- presiones de otros adolescentes
- aprender sobre sus intereses
- el noviazgo
- grupo de amistades

La forma en que los adolescentes se desarrollan socialmente depende de su ambiente.

Donde viven, asisten a la escuela y las relaciones que observan también influyen la dirección de su desarrollo social.

Otras áreas de discusión:

- Estilos y discapacidades de aprendizaje
- Éxito escolar y de trabajo
- Trauma
- Trastornos de salud mental
- Planes para el futuro



