[PATROCINADORES](https://www.healthychildren.org/spanish/our-mission/sponsors/paginas/default.aspx)

[INGRESAR](https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/login.aspx) | [INSCRIBIRSE](https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/registerinformation.aspx)



 

* [Edades y Etapas](https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/paginas/default.aspx)
* [Vida sana](https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/paginas/default.aspx)
* [Seguridad y Prevención](https://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/paginas/default.aspx)
* [Vida familiar](https://www.healthychildren.org/spanish/family-life/paginas/default.aspx)
* [Problemas de salud](https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/paginas/default.aspx)
* [Noticias](https://www.healthychildren.org/spanish/news/paginas/default.aspx)
* [Consejos y Herramientas](https://www.healthychildren.org/spanish/tips-tools/paginas/default.aspx)
* [Nuestra misión](https://www.healthychildren.org/spanish/our-mission/paginas/default.aspx)
* [Tienda aap](http://shop.aap.org/for-parents/)

Edades y Etapas

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| [**Prenatal**](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/prenatal/Paginas/default.aspx) |

 |
|

|  |
| --- |
| [**Bebé**](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/Paginas/default.aspx) |

 |
|

|  |
| --- |
| [**Niño pequeño**](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/toddler/Paginas/default.aspx) |

 |
|

|  |
| --- |
| [**Preescolar**](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/preschool/Paginas/default.aspx) |

 |
|

|  |
| --- |
| [**Escuela primaria**](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/gradeschool/Paginas/default.aspx) |

 |
|

|  |
| --- |
| [**Adolescente**](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/default.aspx) |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| [Abuso de sustancias](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/substance-abuse/Paginas/default.aspx) |

 |
|

|  |
| --- |
| [Escuela](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/school/Paginas/default.aspx) |

 |
|

|  |
| --- |
| [Estado físico](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/fitness/Paginas/default.aspx) |

 |
|

|  |
| --- |
| [Nutrición](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/nutrition/Paginas/default.aspx) |

 |
|

|  |
| --- |
| [Saliendo con chicos o chicas y relaciones sexuales](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/default.aspx) |

 |
|

|  |
| --- |
| [Seguridad al conducir](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/safety/Paginas/default.aspx) |

 |

 |
|

|  |
| --- |
| [**Adulto joven**](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/young-adult/Paginas/default.aspx) |

 |

**-+**

Etapas de la adolescencia

La adolescencia, esos años desde la pubertad hasta la edad adulta, se pueden dividir a groso modo en tres etapas: *adolescencia*temprana, generalmente entre los 12 y 13 años de edad; *adolescencia*media, entre los 14 y 16 años de edad; y *adolescencia*tardía, entre los 17 y 21 años de edad. Además del crecimiento fisiológico, de estos años se pueden extraer siete *tareas clave de desarrollo* intelectual, psicológico y social. El propósito fundamental de estas tareas es formar la propia identidad y prepararse para la edad adulta.

Desarrollo físico

*La pubertad*se define como los cambios biológicos de la adolescencia. Aproximadamente en la adolescencia media, si no antes, se completa la mayor parte del crecimiento fisiológico de los jóvenes; ya tienen o casi alcanzaron su estatura y peso de adultos y ahora cuentan con la capacidad física de tener bebés.

Desarrollo intelectual

La mayoría de los niños y niñas entran a la adolescencia todavía percibiendo el mundo a su alrededor en términos concretos: Las cosas son correctas o no, maravillosas o terribles. Raras veces ven más allá del presente, lo que explica la incapacidad de los adolescentes jóvenes de considerar las consecuencias que sus acciones tendrán a largo plazo.

Al final de la adolescencia, muchos jóvenes han llegado a apreciar las sutilezas de las situaciones e ideas y a proyectarse hacia el futuro. Su capacidad de resolver problemas complejos y sentir lo que los demás piensan se ha agudizado considerablemente. Pero debido a que todavía no tienen experiencia en la vida, hasta los adolescentes mayores aplican estas destrezas que recién encontraron de manera errática y por lo tanto, pueden actuar sin pensar.

Desarrollo emocional

Si se puede decir que los adolescentes tienen un motivo para existir (además de dormir los fines de semana y limpiar el refrigerador), sería afirmar su independencia. Esto les exige distanciarse de mamá y papá. La marcha hacia la autonomía puede tomar muchas formas: menos afecto expresivo, más tiempo con los amigos, comportamiento polémico, desafiar los límites; la lista puede continuar. Pero aún los adolescentes frecuentemente se sienten confundidos sobre abandonar la seguridad y protección del hogar. Pueden estar indecisos anhelando su atención, solo para regresar al mismo punto.

Desarrollo social

Hasta ahora, la vida de un niño se ha desarrollado principalmente dentro de la familia. La adolescencia tiene el efecto de una roca que cae al agua, ya que su círculo social repercute hacia afuera para incluir amistades con los miembros del mismo sexo, del sexo opuesto, diferentes grupos sociales y étnicos y otros adultos, como un maestro o entrenador favorito. Finalmente, los adolescentes desarrollan la capacidad de enamorarse y formar relaciones amorosas.

No todos los adolescentes entran y salen de la adolescencia a la misma edad o muestran estas mismas conductas. Lo que es más, durante gran parte de su adolescencia, un joven puede ir más allá en algunas áreas del desarrollo que en otras. Por ejemplo, una chica de quince años de edad puede parecer físicamente un adulto joven, pero todavía puede actuar mucho como una niña ya que es hasta el final de la adolescencia que el desarrollo intelectual, emocional y social empieza a alcanzar al desarrollo físico.

¿Sorprende de alguna manera que los adolescentes se sientan confundidos y en conflicto algunas veces, especialmente considerando la expectativa que la sociedad impone sobre ellos durante seis o diez años o incluso más? Antes de la Segunda Guerra Mundial, solo un aproximado de uno de cuatro jóvenes terminó la secundaria. Era normal que los jóvenes en su adolescencia trabajaran a tiempo completo, se casaran y tuvieran hijos. Actualmente casi tres de cuatro jóvenes reciben diplomas de secundaria, y dos de cinco graduados van a la universidad. “A medida que más y más adolescentes amplían su educación”, dice el Dr. Joseph Rauh, un especialista en medicina para adolescentes desde 1950, “el rango de fechas de la adolescencia se ha ampliado a los veinte”.

Recuerde sus años de adolescencia y posiblemente venga a su mente la frustración por el anhelo de salir adelante por sí mismo; pero todavía depender económicamente de mamá y papá. O bien, luchar por ser usted mismo, pero al mismo tiempo, desear desesperadamente adaptarse a sus compañeros.

La adolescencia puede ser una época confusa para los padres también. Por un lado, deben lidiar a menudo con el comportamiento paradójico de sus hijos. ¿Cómo es posible que el mismo hijo que recibe elogios por salvar la selva tropical, sea regañado constantemente para que clasifique el reciclaje? O bien, que en el transcurso de una hora su hija pueda acusarlo de tratarla “como una bebé” y luego, ¿actuar ofendida porque usted espera que limpie la mesa después de la comida?

Pero más allá de aprender a prever las corrientes cambiantes de las emociones de los adolescentes, los padres pueden luchar con algunas emociones conflictivas de sí mismos. El orgullo que siente cuando ve a su adolescente independizarse puede disminuir con el sentimiento del desplazamiento. Por mucho que pueda aceptar intelectualmente que alejarse de los padres es una parte integral del crecimiento, es *doloroso*cuando el niño que suplicaba unirse a sus recorridos, ahora raras veces acepta que lo vean en público con usted, y además, solamente si el destino es un mínimo de un código de área de distancia.

Es una tranquilidad saber que sentirse perdido es una reacción normal; que probablemente comparten la mitad de las mamás y papás junto a usted en una práctica de fútbol. Para los pediatras, ofrecer una guía y consejo a los padres es una parte importante y gratificante del día.