

EVALUAR LA SALUD DE TU ADOLESCENTE

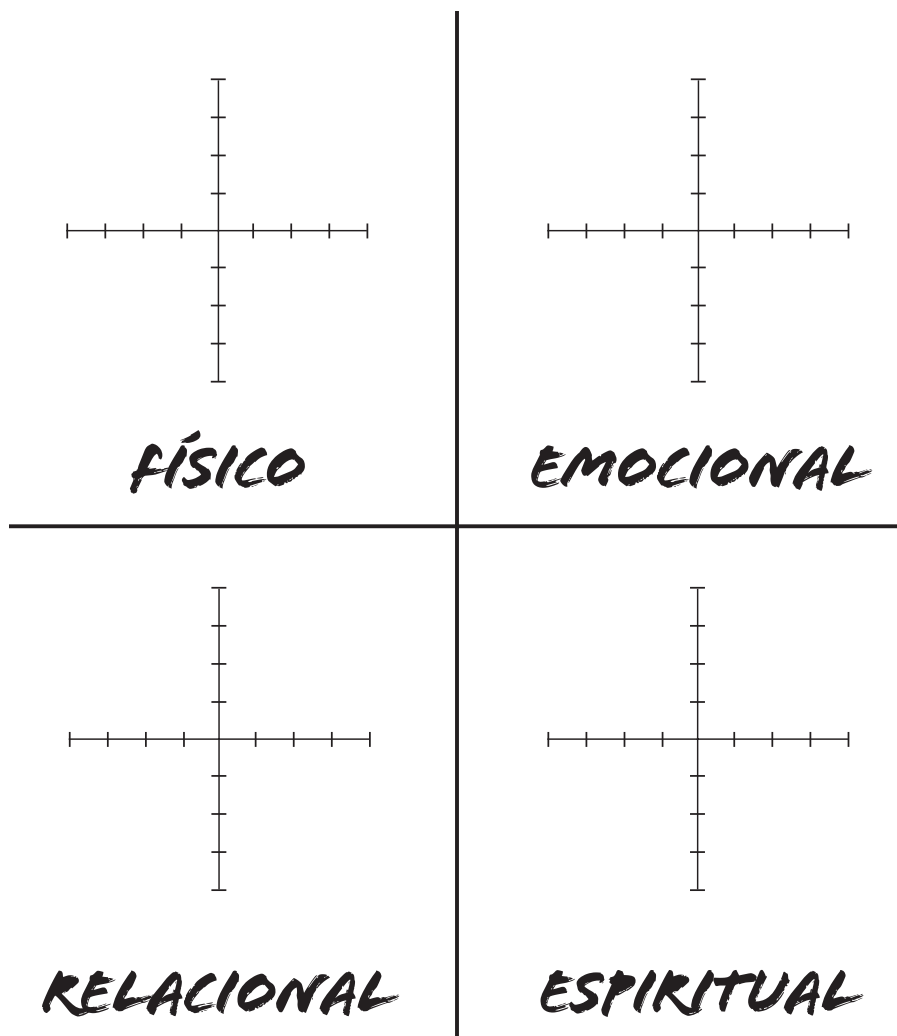
Esta es una manera fácil de evaluar las cuatro ruedas de la salud en tu adolescente. Esta sencilla herramienta, aunque por lo general solo produce una representación rudimentaria de la salud de tu adolescente, te dará una útil instantánea de su salud o la falta de esta.

Para comenzar, saca una fotocopia de la ilustración sencilla de la página 36 o reproducéla en una hoja de papel aparte. (Por cierto, puedes descargar copias de la Internet en www.highlyhealthy.net.) Utiliza una gráfica para cada adolescente de tu familia. Te insto a que tú y tu cónyuge llenen gráficas diferentes y luego comparen sus observaciones. Quizá también quieras buscar la opinión de tu adolescente acerca de algunos de los rayos (por ejemplo, los rayos horizontales de la rueda emocional), solo asegúrate de que tus observaciones sean acertadas.

Observa que cada una de las cuatro ruedas de la salud tiene un eje y cuatro rayos. Los rayos representan la medida de salud que tu adolescente tiene en cada área. Mientras más largo sea el rayo, mejor. Lo que me gustaría que hicieras es evaluar la longitud de cada rayo en cada rueda. Esto te mostrará cuán suave es el viaje de tu adolescente.

Por favor, toma en cuenta que este ejercicio *no* está diseñado para mostrarles a tus adolescentes dónde se quedan cortos. (Cuidado: si ven tu evaluación podrían herirse emocionalmente.) De hecho, recomiendo que no le muestres la gráfica terminada a tu adolescente. Esta herramienta es solo para ti y está diseñada para mostrarte lo que *tú* necesitas mejorar en tu búsqueda para criar a un adolescente más saludable. Mientras más precisa sea la evaluación de tu adolescente, más útil será esta herramienta. Además, permíteme añadir que esta herramienta de medición no se ha verificado científicamente. Mi dirección para ayudarte a medir los rayos se basa en mi experiencia y mi estudio de la literatura de investigación.

Mientras lees cada descripción de las que aparecen debajo, marca el rayo indicado para representar tu evaluación de la salud de tu adolescente. El eje es el punto cero.



Rueda física

Eje = confía en que el cuerpo de tu adolescente se desarrollará adecuadamente si se le nutre

Rayos verticales = ejercicio y descanso

Rayos horizontales = nutrición/abuso de sustancias intoxicantes y crecimiento/vacunas

Ejercicio

Este rayo representa la actividad física promedio de tu adolescente durante los últimos dos o tres meses.

- ❖ Rayo completo: Mi adolescente hace ejercicios (corre, camina, tiene un programa de ejercicios o participa en algún deporte o educación física) al menos treinta minutos, seis o siete días a la semana.
- ❖ $\frac{3}{4}$ de rayo: Mi adolescente hace ejercicios al menos treinta minutos al día, cuatro o cinco días a la semana.
- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Mi adolescente hace ejercicios al menos treinta minutos al día, tres días a la semana.
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi adolescente hace ejercicios solo dos días por semana.
- ❖ No hay rayo: Mi adolescente es un teleadicto. No participa en la educación física en la escuela ni en actividades deportivas.

Descanso

Como promedio, durante los últimos dos o tres meses, ¿cómo evaluarías el sueño y los hábitos de descanso de tu adolescente? Considera estos factores para el rayo de más abajo:

1. Mi adolescente se acuesta a una hora razonable.
2. Mi adolescente duerme ocho o más horas la mayoría de las noches de la semana.
3. Mi adolescente, por lo general, se despierta como nuevo.
4. Mi adolescente tiene uno o dos días por semana para jugar, descansar y recrearse.
5. Nuestra familia, incluyendo a nuestro adolescente, disfruta de una o más vacaciones familiares para descansar cada año.

- ❖ Rayo completo: Mi adolescente cumple con estos cinco factores.
- ❖ $\frac{3}{4}$ de rayo: Mi adolescente cumple con cuatro.
- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Mi adolescente cumple con tres.
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi adolescente cumple con dos.
- ❖ No hay rayo: Mi adolescente tiene cero o uno de los cinco factores.

Ahora desviemos nuestra atención de los rayos verticales de la rueda de salud emocional a sus rayos horizontales.

Nutrición/abuso de sustancias intoxicantes

Utiliza el rayo de la mano izquierda para evaluar la dieta de tu adolescente y sus hábitos nutricionales. Considera estos factores:

1. Mi adolescente toma mucha agua diariamente.
2. Mi adolescente ingiere diariamente por lo menos de dos a cuatro raciones de frutas y entre tres y cinco raciones de vegetales.
3. Mi adolescente ingiere por lo menos dos comidas nutritivas al día.

4. Mi adolescente tiene un consumo mínimo de cafeína y gaseosas.
5. Mi adolescente tiene un consumo mínimo de grasas saturadas y alimentos muy procesados.
6. Mi adolescente consume menos de dos o tres comidas rápidas al mes.
 - A. Mi adolescente es a menudo un fumador pasivo.
 - B. Mi adolescente fuma de vez en cuando.
 - C. Mi adolescente fuma con frecuencia (diaria o semanalmente).
 - D. Mi adolescente utiliza drogas ilícitas o abusa de los medicamentos con receta.

- ❖ Rayo completo: Mi adolescente cumple con los seis factores enumerados antes.
- ❖ $\frac{3}{4}$ de rayo: Mi adolescente cumple con cinco de los factores antes enumerados.
- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Mi adolescente cumple con cuatro de los factores antes enumerados.
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi adolescente cumple con dos o tres de los factores antes enumerados.
- ❖ Resta hasta un $\frac{1}{4}$ de rayo si A es verdad.
- ❖ Resta hasta $\frac{1}{2}$ rayo si B es verdad.
- ❖ Resta hasta $\frac{3}{4}$ de rayo si C es verdad.
- ❖ Resta un rayo completo si D es verdad.
- ❖ No hay rayo: Mi adolescente cumple con cero o con uno de los factores antes mencionados.

Crecimiento/Vacunas

Consideremos ahora el crecimiento y las vacunas de tu adolescente. Tres cuartos de este rayo son por el crecimiento de tu adolescente (peso y altura) y un cuarto corresponde a las vacunas. Con respecto al crecimiento, yo creo que el indicador más confiable es el Índice de Masa Corporal de tu adolescente (IMC). Esto lo puedes determinar utilizando la gráfica de IMC de la página 126 (o puedes acceder a una gráfica computarizada en www.highlyhealthy.net) y luego marcar el rayo de la derecha:

- ❖ $\frac{3}{4}$ rayo: El IMC de mi adolescente es normal (20 a 24.9).
- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: El IMC de mi adolescente tiene sobrepeso (25 a 26.9).
- ❖ $\frac{1}{4}$ rayo: El IMC de mi adolescente tiene demasiado sobrepeso (27 a 29.9) o es demasiado insuficiente (18.5 a 19.9).
- ❖ No hay rayo: El IMC de mi adolescente indica obesidad (30 o más) o está muy por debajo del peso (menos de 18.5).

Puede que te sorprenda que haya dedicado parte de un rayo a las vacunas,

pero de todas las medidas preventivas que afectan la salud de un adolescente, esta tiene un lugar alto. Las vacunas han tenido un impacto mayor, que casi cualquier otra intervención de la salud pública, en la disminución de la muerte y la incapacidad en los niños y los adolescentes debido a enfermedades infecciosas.

Para medir esta parte del rayo determina cuántas vacunas de las recomendadas ha recibido tu adolescente. Puedes encontrar una lista actualizada en mi sitio de Internet (www.highlyhealthy.net). De acuerdo al Centro para el Control de Enfermedades, todo adolescente debe estar al día al menos con estas cuatro vacunas: Td (tétano-difteria), varicela (si tu hijo no ha tenido varicela ni recibió la vacuna siendo niño), hepatitis B y la triple viral (sarampión, paperas y rubéola, si no se completó siendo niño).

- ❖ $\frac{1}{4}$ rayo: Mi adolescente ha recibido todas las vacunas recomendadas.
- ❖ No hay rayo: A mi adolescente le falta una o más vacunas.

Rueda emocional

Eje= confía en que las emociones de tu adolescente se desarrollarán adecuadamente si se les cultiva

Rayos verticales = amor/respeto y afirmación/reconocimiento

Rayos horizontales= medios de comunicación/aprendizaje y límites

Permíteme señalar que las medidas que utilizo aquí asumen que tu adolescente no batalla con ningún padecimiento emocional como estrés anormal, depresión o ansiedad. Si lo está, las medidas que aparecen a continuación son importantes para tu adolescente pero no están completas. En este caso te insto a que busques ayuda profesional para dichos padecimientos.

Observarás que los rayos verticales examinan el amor mientras que los horizontales examinan los límites. Dicho de otra manera, los verticales observan las relaciones y los horizontales las reglas. Ambos deben estar balanceados para que tu adolescente sea muy saludable.

Amor/Respeto

Considera estos factores para el rayo superior de esta rueda:

1. A menudo le digo a mi adolescente que lo o la amo. Le digo a mi adolescente que él o ella es una bendición.
2. Disfruto hablar de las cosas con mi adolescente y trato de hablarle con una voz cálida y amistosa.
3. Trato de mostrar interés y entusiasmo cuando mi adolescente está hablando. Yo presto atención cuando él o ella me hablan, incluso si esto significa interrumpir lo que estoy haciendo.

4. Yo siento un cálido afecto para con mi adolescente y lo/a abrazo a menudo.
 5. Creo que entiendo los problemas, preocupaciones, necesidades y deseos de mi adolescente.
 6. Respeto las decisiones de mi adolescente y las apoyo (siempre y cuando no sean ilegales, inmorales o algo que cause daño).
 7. Busco oportunidades de pedirle a mi adolescente su opinión.
 8. Busco deliberadamente cosas que admirar, respetar y apreciar en mi adolescente.
- A. Siento que mi amor por mi adolescente es incondicional la mayoría de las veces, que no niego mi amor basado en la conducta, el desempeño o la apariencia. Mi adolescente sabe que lo amo independientemente de lo que haga. No vinculo mi amor por mi adolescente al éxito o al fracaso al lograr una tarea, ni a sus capacidades, sus atractivos, su apariencia ni los rasgos de su personalidad; a quien él o ella me recuerde ni en cuanto a cuál sea su conducta, no importa cómo él o ella actúen. (Por supuesto, esto no significa que siempre te guste su comportamiento. ¡En lo absoluto! Pero sí significa que siempre amas a tu adolescente «a pesar de...», incluso cuando detestes su conducta.)
- B. Siento que mi amor por mi adolescente la mayoría de las veces es condicional, que mi amor se basa en cómo mi adolescente se comporte, actúe o luzca (amo, si...o «porque...»).

- ❖ Rayo completo: Creo que los ocho factores anteriormente enumerados son verdad.
- ❖ $\frac{3}{4}$ de rayo: Creo que seis o siete de estos factores son verdad.
- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Creo que cuatro o cinco de estos factores son verdad.
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Creo que dos o tres de estos factores son verdad.
- ❖ No hay rayo: Creo que ninguno o uno de estos factores se aplican a mí y a mi adolescente.
- ❖ Añade hasta $\frac{1}{4}$ de rayo si A es verdad.
- ❖ Resta hasta $\frac{1}{2}$ rayo si B es verdad.

¿Por qué le doy tanto crédito al tipo de amor que escogemos dar a nuestros adolescentes? ¡Sencillo! Si solo amas a tus adolescentes cuando te agradan (amor condicional) y solo les muestras amor en esas ocasiones, no se sentirán amados genuinamente. Esto, en cambio, les hará sentir inseguros, daña su autoestima y en realidad les impedirá seguir hacia un mejor autocontrol y una actitud más madura.

Si solo amas a tus adolescentes cuando cumplen con tus requisitos o tus expectativas, se sentirán incompetentes e incompletos. Creerán que no vale la pena dar lo mejor de sí porque nunca es lo suficientemente bueno. La inseguri-

dad y la ansiedad los invadirán y les impedirán convertirse en alguien saludable desde el punto de vista emocional, relacional e incluso espiritual.

Un fundamento clave para un adolescente saludable es el amor incondicional, lo cual ayuda a un adolescente a reducir el riesgo de una ira inmadura, del resentimiento, la culpa, la depresión, la ansiedad, la inseguridad y otros muchos factores poco saludables. El amor incondicional equilibra el amor con la disciplina, la libertad con los límites y la crianza con la capacitación. Una relación así con tu adolescente será saludable, agradable y afectuosa para ambos, lo cual nos lleva al otro rayo vertical.

Afirmación/Reconocimiento

Considera los siguientes factores:

1. Soy la persona que más ánimo le da a mi adolescente. A menudo le alabo y le digo que aprecio lo que ha hecho. Le hago saber a mi adolescente que creo en él o en ella, que confío en él o en ella y que sé lo que es capaz de hacer.
2. Abrazo a mi adolescente a menudo y a menudo le digo cuánto le aprecio.
3. Le doy gracias a mi adolescente por hacer cosas sin que yo se las pida y le demuestro mi gratitud por las cosas pequeñas que hace (aunque sea su trabajo o responsabilidad).
4. Deseo pasar tiempo con mi adolescente y disfruto estar juntos.
5. Mi adolescente se siente cómodo viniendo a mí cuando experimenta alegría, satisfacción, culpa, vergüenza, tristeza o muchas otras emociones.
6. Mi adolescente habla conmigo a menudo y disfruta estar conmigo. A menudo escucho sin predicar, juzgar o criticar. Escucho a mi adolescente con la idea de solo escuchar. Incluso le escucho cuando no entiendo, no me identifico ni me gusta lo que mi adolescente está diciendo.
7. Entiendo el temperamento, los talentos y el lenguaje de amor de mi adolescente. Le hago saber a mi adolescente sobre las cualidades, dones y talentos únicos que tiene y que yo admiro.
8. Sé lo que mi adolescente es capaz de lograr y le ayudo a ponerse metas basadas en lo que es adecuado para él o para ella como persona.

- ❖ Rayo completo: Creo que siete u ocho de los factores mencionados son verdad.
- ❖ $\frac{3}{4}$ de rayo: Creo que cinco o seis de los factores son verdad.
- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Creo que tres o cuatro de los factores mencionados son verdad.
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Creo que uno o dos de los factores mencionados son verdad.

- ❖ No hay rayo: Ninguno de los factores mencionados se aplican a mí ni a mi adolescente.

Los investigadores le llaman a estos dos rayos verticales los rayos del «calor paternal» o «receptividad de los padres». Tiene que ver con tu expresión del afecto verbal y físico hacia tu adolescente, así como tu elogio y aceptación. Un calor paternal bajo (críticas, desaprobación y rechazo del adolescente) se ha asociado con varios factores negativos de la salud y la conducta en los adolescentes. A diferencia de esto, un alto calor paternal se ha vinculado con adolescentes muy saludables.

Ahora pasaremos de los rayos verticales de la rueda de la salud emocional a sus rayos horizontales.

Medios de comunicación/Aprendizaje

Para lograr la medida de este rayo izquierdo, suma los dos factores siguientes.

El primero es la exposición de tu adolescente a los medios de comunicación. Uno podría plantear que los adolescentes de la actualidad están expuestos a demasiados estímulos y yo no protestaría en lo más mínimo. La mayoría de las veces hay demasiados medios de comunicación (videojuegos, juegos por computadora, DVD de música y demasiada televisión) que asaltan los sentidos de los adolescentes, afectan negativamente sus mentes y van en detrimento de sus emociones y su cuerpo. Muchos proveedores de los medios de comunicación están tratando de influir sobre nuestros adolescentes en formas que la mayoría de los padres consideran nocivas. Los padres saludables saben cómo establecer límites cuando se trata de los medios de comunicación. ¿Dónde encaja tu adolescente?

- ❖ ½ rayo: Nuestra casa no tiene televisión o mi adolescente solo ve una hora diaria y la computadora/Internet solo se utiliza en un espacio público del hogar y con fines educacionales. Si mi adolescente ve televisión, yo monitorizo rutinariamente lo que él o ella ve. Yo chequeo lo que mi adolescente hace en la Internet. Yo establezco restricciones con respecto a los CD de música que mi adolescente compra.
- ❖ ¼ de rayo: Mi adolescente rutinariamente está expuesto a dos horas o menos al día frente a los medios de comunicación (televisión, videos, videojuegos y actividades en la computadora). Además, yo a veces monitorizo lo que mi adolescente ve en la TV y lo que hace en la Internet y a veces establezco restricciones con respecto a los CD de música de que mi adolescente compra.
- ❖ No hay rayo: Mi adolescente rutinariamente está expuesto a dos o cuatro horas al día frente a los medios de comunicación o yo nunca monitorizo lo que mi adolescente ve en la TV y lo que hace en la Internet y nunca pongo restricciones con respecto a los CD de música que mi adolescente compra.

- ❖ Resta hasta $\frac{1}{4}$ de rayo si tu adolescente tiene un televisor en su habitación o si tiene acceso sin restricción al Internet en su habitación.

La segunda mitad de este rayo izquierdo es el disfrute de tu adolescente del aprendizaje y la actividad mental. Las investigaciones muestran que el cerebro, como un músculo, debe ejercitarse para mantenerse saludable. Así como la actividad física ayuda a que la estructura fisiológica del adolescente se mantenga saludable, su cerebro se beneficia del aprendizaje continuo y activo con una actividad mental estimulante. Además, las actividades como la lectura, hacer crucigramas e incluso jugar juegos de mesa con miembros de la familia se han vinculado con mentes más agudas a lo largo de la vida. Entonces, ¿cuánto le gusta aprender a tu adolescente?

- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Mi adolescente muestra un nivel de moderado a alto de disfrute de las actividades mentales como la lectura, la educación y el aprendizaje continuos, las tareas mentales desafiantes, la buena conversación o los juegos de mesa con la familia.
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi adolescente muestra poco disfrute de las actividades mentales y el aprendizaje.
- ❖ No hay rayo: Mi adolescente no muestra casi disfrute de las actividades mentales y el aprendizaje.

Límites

Enseñar a un adolescente a reducir los medios de comunicación a los que se expone y establecer expectativas y límites adecuados conforman lo que los investigadores llaman «exigencia parental». Cuando se equilibra con la «ternura paternal» (los rayos del amor), es más probable que un adolescente sea saludable. El exceso de uno o muy poco del otro conduce a niveles reducidos de salud.

La «exigencia parental» (disciplina, expectativas y adiestramiento) es la medida en la cual los padres de un adolescente esperan una conducta responsable de este y mantienen lo que los investigadores denominan una «participación activa» en la vida del adolescente. Esto incluye establecer, mantener y hacer cumplir reglas o límites en tu adolescente. Sin embargo, las reglas para los adolescentes deben ser claras, razonables, adecuadas desde el punto de vista del desarrollo, justas, de mutuo acuerdo y flexibles, haciendo énfasis en qué hacer en lugar de solo destacar las prohibiciones.

Mide este rayo basado en cuántos de los límites siguientes tú impones sistemáticamente:

1. Normalmente sé dónde está mi adolescente después de la escuela y los fines de semana.

2. Espero que mi adolescente me diga la verdad sobre adónde va realmente.
3. Estoy consciente del rendimiento académico de mi adolescente y visito a sus maestros de vez en cuando.
4. Impongo y hago cumplir el horario de regreso a la casa.
5. Dejo bien claro que me molestaré mucho si mi adolescente fumara cigarrillos o marihuana o si utilizara alguna droga ilícita.
6. Dejo bien claro que espero que la actividad sexual íntima se reserve para el matrimonio.
7. Ceno con mi adolescente al menos cinco veces por semana.
8. Le asigno a mi adolescente tareas habituales.
9. Apago el televisor durante la cena y rara vez ceno frente al televisor.
10. Cada vez que mi adolescente regresa de la escuela hay un adulto presente.

- ❖ Rayo completo: Nueve o diez de estos factores se cumplen en nuestra familia.
- ❖ $\frac{3}{4}$ de rayo: Siete u ocho de estos factores se cumplen en nuestra familia.
- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Cinco o seis de estos factores se cumplen en nuestra familia.
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Tres o cuatro de estos factores se cumplen en nuestra familia.
- ❖ No hay rayo: Cero, uno o dos de estos factores se cumplen en nuestra familia.

La rueda relacional

Eje = confianza en otros y el cultivo de relaciones sanas con otros y consigo mismo

Rayos verticales = relación con los padres y relaciones familiares

Rayos horizontales = relaciones y rendimiento en la escuela/actividades extracurriculares

Relación con los padres

De todas las características de los padres saludables, aparte de amar a tus hijos incondicionalmente, la más importante es la cantidad de tiempo que le das sacrificialmente a tu adolescente. El tiempo de calidad *solo* se produce dentro de la cantidad de tiempo: punto final.

Tu relación con tu adolescente es fundamental para el concepto que él tenga de sí mismo y para su capacidad de desarrollar y mantener relaciones saludables. Por lo tanto, una medida crítica de tu relación es la cantidad de

tiempo que pasas con tu adolescente. Utiliza estos factores para marcar el rayo superior de esta rueda:

- ❖ Rayo completo: Tanto mi cónyuge como yo pasamos más de treinta minutos diarios con nuestro adolescente.
- ❖ $\frac{3}{4}$ de rayo: Ya sea mi cónyuge o yo pasamos más de treinta minutos diarios con nuestro adolescente, el otro pasa de dos a tres horas cada semana con nuestro adolescente.
- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Tanto mi cónyuge como yo pasamos de dos a tres horas cada semana con nuestro adolescente.
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Tanto mi cónyuge como yo pasamos algún tiempo con nuestro adolescente, pero es menos de dos horas semanales.
- ❖ No hay rayo: Ni mi esposo ni yo pasamos un tiempo significativo con nuestro adolescente.

Relaciones familiares

La relación entre los padres es un factor crucial en la vida de un adolescente saludable. ¿Cuál es la calidad de las relaciones familiares que rodean a tu adolescente? Utiliza estos factores para marcar el rayo inferior de esta rueda:

Para padres biológicos casados que viven juntos

- ❖ Rayo completo: Mi cónyuge y yo tenemos un gran matrimonio.
- ❖ $\frac{3}{4}$ de rayo: Mi cónyuge y yo tenemos un matrimonio bastante bueno.
- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Mi cónyuge y yo tenemos un matrimonio de calidad aceptable.
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi cónyuge y yo tenemos un matrimonio de mala calidad.

Para padres casados de hijos adoptados, que viven juntos

- ❖ $\frac{3}{4}$ de rayo: Mi cónyuge y yo tenemos un gran matrimonio.
- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Mi cónyuge y yo tenemos un matrimonio bastante bueno.
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi cónyuge y yo tenemos un matrimonio de calidad aceptable.
- ❖ No hay rayo: Mi cónyuge y yo tenemos un matrimonio de mala calidad.

Para padres solteros

- ❖ Rayo completo: Paso más de treinta minutos cada día con mi adolescente. Además, invito a personas que sean modelos de conducta, del

género opuesto (al del padre soltero), a la vida de mi adolescente tres horas o más cada semana.

- ❖ $\frac{3}{4}$ de rayo: Paso más de treinta minutos diarios con mi adolescente y además involucro a personas que sean modelos de conducta positivos y significativos y del género opuesto (al del padre soltero), a la vida de mi adolescente, al menos una hora cada semana.
- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Paso más de treinta minutos diarios con mi adolescente. Todavía no le he proporcionado a mi adolescente personas que sean modelos de conducta positivos y significativos, y del género opuesto (al del padre soltero).
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Paso menos de treinta minutos diarios con mi adolescente. Todavía no le he proporcionado a mi adolescente personas que sean modelos de conducta positivos y significativos, y del género opuesto (al del padre soltero).
- ❖ No hay rayo: Paso menos de dos horas cada semana con mi adolescente. Todavía no le he proporcionado a mi adolescente personas que sean modelos de conducta positivos y significativos, y del género opuesto (al del padre soltero).

Para padres de familias mezcladas

- ❖ Rayo completo: Mi relación con mi cónyuge y mis hijastros es maravillosa.
- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Mi relación con mi cónyuge y mis hijastros solo es bastante buena.
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi relación con mi cónyuge y mis hijastros es de aceptable a mala.
- ❖ No hay rayo: Mi adolescente y yo estamos en una familia mezclada pero no estoy casado.

Ahora tendremos en cuenta los rayos horizontales de la rueda relacional.

Vínculos

El vínculo de un adolescente con sus padres y sus amigos es fundamental tanto para su salud desde el punto de vista relacional como emocional (ya que la salud relacional y la emocional están intrincadamente entrelazadas). El vínculo en la relación padre-adolescente comienza con la afirmación, un amor libre de culpa (incondicional) y los límites, los que ya hemos medido como parte de la rueda emocional. En cuanto a la salud relacional debemos entender que los adolescentes con altos vínculos saludables no solo tienen relaciones fuertes con buenos amigos; también muestran una disposición a interactuar de manera constructiva con los demás, muestra una disposición para resolver los

problemas, una buena disposición a emprender nuevas aventuras, un sentido de optimismo y una capacidad de hacer amigos sin problemas.

Añade los dos factores siguientes para obtener la medida del rayo de la izquierda:

El vínculo que mi adolescente tiene con sus amigos

- ❖ ½ rayo: Mi adolescente tiene buenísimas relaciones con grandes amigos.
- ❖ ¼ de rayo: Mi adolescente tiene relaciones de aceptables a bastante buenas con sus amigos.
- ❖ No hay rayo: Mi adolescente tiene relaciones malas o negativas con sus amigos o no tiene amigos o anda con malas compañías o tiene amigos que no son muy saludables.

Las actitudes de mi adolescente

1. Mi adolescente muestra disposición para resolver los problemas.
 2. Mi adolescente muestra disposición para emprender nuevas aventuras.
 3. Mi adolescente muestra un sentido de optimismo.
 4. Mi adolescente muestra la capacidad de hacer amigos sin problemas.
- ❖ ½ rayo: Mi adolescente muestra cuatro de los factores antes mencionados.
 - ❖ ¼ de rayo: Mi adolescente muestra dos o tres de los factores antes mencionados.
 - ❖ No hay rayo: Mi adolescente muestra cero o uno de los anteriores.

Rendimiento en la escuela/actividades extracurriculares

Califica este rayo según el significado del trabajo de tu adolescente, según le vaya en la escuela. De acuerdo a los talentos individuales, ¿cuánto está logrando? ¿Cómo le va a tu adolescente en las actividades extracurriculares? ¿Ha encontrado al menos una actividad saludable: un trabajo para después de la escuela, una actividad en un club o algún deporte, una actividad en la iglesia, que le produzca satisfacción? Para este rayo quiero que sumes el «Rendimiento en la escuela» y las «Actividades extracurriculares».

Rendimiento en la escuela

Dados los dones, el temperamento y los talentos de mi adolescente:

- ❖ ½ rayo: Mi adolescente se desempeña tanto como es capaz.

- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi adolescente se desempeña con cierta competencia pero no tanto como es capaz.
- ❖ No hay rayo: Mi adolescente apenas se desempeña como es capaz.

Actividades extracurriculares

- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Mi adolescente ha descubierto al menos una actividad saludable que le produce satisfacción: un trabajo para después de la escuela, una actividad en un club o algún deporte, una actividad en la iglesia.
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi adolescente no ha descubierto una sola actividad saludable que le produzca satisfacción en un trabajo para después de la escuela, una actividad en un club, algún deporte o una actividad en la iglesia.
- ❖ No hay rayo: Mi adolescente está involucrado en actividades poco saludables.

Rueda espiritual

Eje = confiar en Dios y cultivar una relación saludable con Dios

Rayos verticales = relación personal con Dios y oración

Rayos horizontales = instrucción espiritual y actividad espiritual

Relación personal con Dios

Yo defino una espiritualidad verdadera y positiva en términos de una relación personal con Dios que da como resultado el fruto visible del Espíritu como se menciona en Gálatas 5:22: amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio. Mientras más profunda sea la salud espiritual de un adolescente, más posibilidades tiene de ser saludable desde el punto de vista físico, emocional y relacional.

¿Tu adolescente tiene una relación personal con Dios que lo cambia de adentro hacia afuera? Utiliza estos factores para marcar el rayo superior de esta rueda:

- ❖ Rayo completo: Mi adolescente cree en Dios y muestra evidencia de una relación íntima con él porque los cambios internos que está experimentando producen amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio.
- ❖ $\frac{3}{4}$ de rayo: Mi adolescente cree en Dios y muestra evidencia de una relación razonablemente buena con él porque los cambios internos que está experimentando producen un nivel razonablemente alto de amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio.
- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Mi adolescente cree en Dios y muestra evidencia de una relación

moderada con él porque los cambios internos que está experimentando producen un nivel moderado de amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio.

- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi adolescente cree en Dios pero casi no muestra evidencia de una relación personal con él.
- ❖ No hay rayo: Mi adolescente no cree en Dios.

Oración

En su forma más sencilla la oración es una conversación íntima entre tú y tu creador. La oración puede ocurrir en cualquier lugar y en cualquier momento. La oración no requiere un lugar o una posición en particular. Puede ser tan sencilla como darle gracias a Dios por las cosas buenas que pasan cada día o tan compleja como un fin de semana largo en una conferencia sobre la oración.

La oración es un esfuerzo privado para la mayoría de las personas, así que tendrás que preguntarle gentilmente a tu adolescente cómo va su vida de oración. Esto pudiera hacerse mejor en el contexto de compartir con tu adolescente tus propios desafíos de oración.

Entonces, ¿cuán a menudo ora tu adolescente? Utiliza estos factores para marcar el rayo superior:

- ❖ Rayo completo: Mi adolescente ora todos los días.
- ❖ $\frac{3}{4}$ de rayo: Mi adolescente ora unos pocos días cada semana.
- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Mi adolescente ora solo unas pocas veces cada mes.
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi hijo ora solo en días especiales o ante de las comidas familiares.
- ❖ No hay rayo: Mi adolescente nunca o rara vez ora.

Instrucción espiritual

Durante la niñez las acciones de los padres echan más fructíferamente el fundamento de la salud espiritual. Los valores espirituales se captan mucho más fácil de lo que se enseñan. Sin embargo, mucho de lo que se le enseña a un niño mediante la instrucción espiritual durará toda la vida. Los momentos de lectura de la Biblia en familia, las clases de la Escuela Dominical, las clases de confirmación, las reuniones de los grupos de jóvenes en la iglesia, las actividades en campamentos de la iglesia y cosas por el estilo, desempeñan un papel. Asegúrate de añadir las puntuaciones «diaria o semanal» y «anual» antes de anotar los resultados totales de la «Instrucción espiritual» en el rayo de la izquierda:

Diaria o semanal: ¡Recibe tu adolescente de manera

regular una instrucción religiosa adecuada?

- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Mi adolescente participa en dos o más actividades semanales como asistir a una comunidad de fe, unirse a nuestra lectura bíblica familiar y asistir a clases de la Escuela Dominical, clase de confirmación o reuniones del grupo de jóvenes de la iglesia.
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi adolescente participa en dos o más actividades mensuales como asistir a una comunidad de fe, unirse a nuestra lectura bíblica familiar y asistir a las clases de la Escuela Dominical, clase de confirmación o reuniones del grupo de jóvenes de la iglesia.
- ❖ No hay rayo: Mi adolescente participa en pocas o ninguna oportunidad de instrucción religiosa.

Anual: ¿Recibe tu adolescente oportunidades adecuadas de instrucción religiosa anualmente?

- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Mi adolescente participa anualmente en dos de las actividades siguientes (o similares): Campamento de la iglesia, escuela bíblica de vacaciones, retiro espiritual, viaje misionero o drama de la iglesia.
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi adolescente participa en una de las actividades siguientes (o similares) cada año: Campamento de la iglesia, escuela bíblica de vacaciones, retiro espiritual, viaje misionero o drama de la iglesia.
- ❖ No hay rayo: Mi hijo no participa en ninguna oportunidad de instrucción religiosa anual.

Actividad espiritual

Hasta la mitad de este rayo, evalúa la participación de tu adolescente en una comunidad de fe, la otra mitad se concentra en dar a la comunidad en sentido general. Suma las puntuaciones de la «participación» y de «filantropía» antes de anotar los resultados totales de la «Actividad espiritual» en el rayo de la derecha:

Participación: ¿Está involucrado tu adolescente activamente en una comunidad de fe en la cual encuentra comunión y camaradería significativas?

- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Mi adolescente está involucrado al menos semanalmente en una comunidad espiritual saludable y positiva en la cual él recibe una dirección que le brinda apoyo.
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi adolescente está involucrado menos que semanalmente pero al menos mensualmente en una comunidad espiritual saludable y positiva en la cual él recibe una dirección que le brinda apoyo.

- ❖ No hay rayo: Mi adolescente no está involucrado en ninguna comunidad espiritual o nuestra comunidad espiritual no es saludable.

Filantropía: ¿Tu adolescente da de sus propios recursos a otros en su vecindario o comunidad?

- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo: Mi adolescente regala tiempo, dinero o talento al menos una vez al mes al participar en una de las siguientes actividades (o similares): servir de voluntario en un comedor público, ayudar a un vecino, limpiar el borde de la calle o dar dinero a una iglesia u obra benéfica.
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi adolescente regala tiempo, dinero o talento una vez al año al participar al menos en una de las siguientes actividades (o similares): servir de voluntario en un comedor público, ayudar a un vecino, limpiar al borde de la calle o dar dinero a una iglesia u obra benéfica.
- ❖ No hay rayo: Mi adolescente rara vez, por no decir nunca, regala tiempo, dinero o talento en servicio a otros.

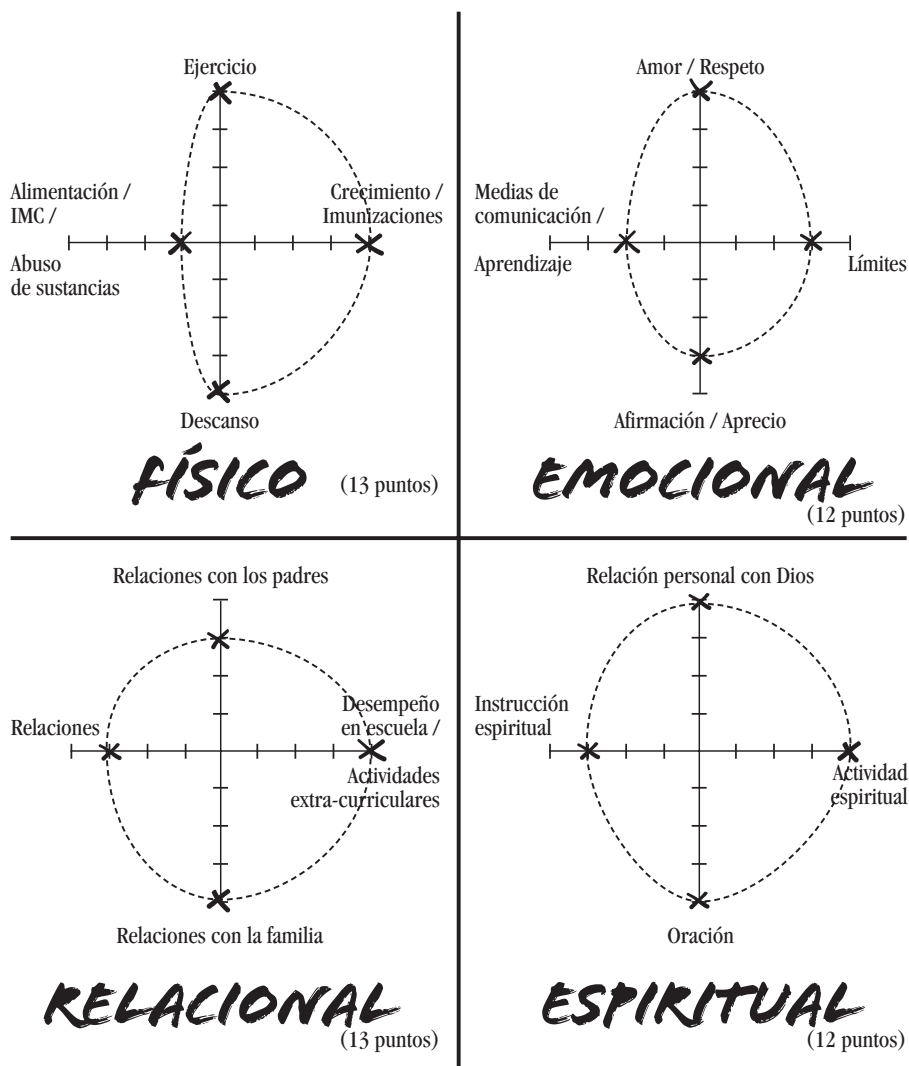
El todo

Ahora que has marcado la longitud estimada de los rayos en las cuatro ruedas de la salud de tu adolescente, completa el cuadro dibujando una rueda que salga del final de cada rayo. Échale un vistazo. ¿Son redondas las ruedas de tu adolescente o están desinfladas en algunos puntos? ¿Son aproximadamente del mismo diámetro o una es mucho más pequeña que las otras? Si tu adolescente tiene algunas ruedas flojas, él o ella es menos que saludable. ¿Podría salir a la calle con un juego de ruedas como las que ves en la gráfica de la página siguiente, que perteneció a un joven de primer año de la secundaria a quien yo he conocido bien?

Ahora es el momento de comenzar a alargar los rayos cortos de las ruedas de la salud de tu adolescente. Leer este libro te capacitará para hacerlo. Si te tomas a pecho estos principios y los aplicas, verás que los distintos rayos se alargan mientras tomas las decisiones que tomaría un padre que tiene la intención de criar a un adolescente muy saludable.

Está bien que en este momento identifiques la rueda más desinflada o los rayos más rotos. Para encontrar la rueda más plana, asigna un valor a cada rayo de cada rueda. Clasifica cada rayo de esta manera:

- ❖ Rayo completo = 4 puntos
- ❖ $\frac{3}{4}$ de rayo = 3 puntos
- ❖ $\frac{1}{2}$ rayo = 2 puntos
- ❖ $\frac{1}{4}$ de rayo = 1 punto
- ❖ No hay rayo = 0 punto



Una rueda perfectamente redonda y completamente inflada tendrá 16 puntos (4 puntos por cada rayo). En la ilustración de arriba, la rueda física tiene 13 puntos, la rueda emocional tiene 12 puntos, la rueda relacional tiene 14 puntos y la espiritual tiene 15 puntos. La rueda espiritual de este muchacho es la más saludable y su rueda emocional es la menos saludable. Ya que hay tres rayos acortados en su rueda emocional, esta podría ser la primera que sus padres quieran tratar. De haber ruedas igualmente débiles, yo recomendaría que los padres escogieran la rueda que consideren más fácil de arreglar y fueran en busca de dirección a la parte del libro que trata ese tema.

Otra opción sería tratar con los rayos más rotos o más cortos. Observa de

nuevo la ilustración de la página 52 y verás que el rayo de la izquierda en la rueda física es el más corto de todos los rayos de este muchacho. Otra opción sería que los padres escogieran la rueda con los rayos más cortos. En este caso podrían decidir comenzar con la rueda física. Si tu adolescente tiene más de un rayo igualmente corto, escoge aquel que consideres que es más fácil de tratar y lee la sección del libro que explica esa rueda de la salud. Si hay varios igualmente cortos, escoge el que consideres el más roto y lee la sección adecuada. En las páginas siguientes obtendrás algunos consejos para alargar los rayos de tu adolescente:

Rueda física	capítulos 4-7, páginas 75-163
Rueda emocional	capítulos 8-10, páginas 167-220
Rueda relacional	capítulos 11-13, páginas 223-270
Rueda espiritual	capítulo 14, páginas 273-287

Ya sea que escojas hacer algo ahora con respecto a la(s) rueda(s) desinflada(s) o a los rayos cortos de tu adolescente o seguir leyendo para tener una idea general, este capítulo puede servir como referencia mientras exploras las maneras de preparar a tu adolescente para vivir una vida muy saludable.

A propósito, la ilustración de la página 52 representa la evaluación que Barb y yo hicimos de Scott, nuestro hijo, cuando tenía quince años. Barb escogió trabajar con él (y con el resto de la familia) en el rayo izquierdo de la rueda física, mientras que yo me ofrecí para trabajar con Scott en el rayo horizontal y en los inferiores de su rueda emocional.

Trabajar en estas dos ruedas tomó mucho estudio y aprendizaje de nuestra parte. Puede que tengas que buscar consejo de profesionales de la salud y expertos en la crianza de los hijos. ¿Estás dispuesto a dar los pasos necesarios para ayudar a que tus adolescentes sean muy saludables?

Criar adolescentes saludables es un trabajo arduo. Puede que a mitad del camino te sientas tentado a detenerte y dejarlo ahí. Enseñar a tus adolescentes a velar por su salud no será sencillo, como tampoco es sencillo mantener funcionando bien un complejo automóvil. Los adolescentes, al igual que los autos, requieren cuidado y mantenimiento, necesitan chequeos ocasionales y mantenimiento preventivo para evitar los problemas. La verdad es que el cuerpo y la mente humanos son cientos de veces más complejos que cualquier automóvil y por lo tanto requieren todavía más cuidado y un tratamiento especial.

Embarrarte las manos de grasa valdrá la pena. El sacrificio de tiempo y esfuerzo nunca serán malgastados. Tu esfuerzo puede y afectará generaciones futuras. No obstante, yo sería negligente si no te recordara que *no* actuar podría causarte gran dolor en algún momento posterior de tu vida.

Cuando Barb y yo estábamos criando a Katherine y a Scott, tratamos de implementar estos principios en sus vidas y en las nuestras. Creemos que ahora Kate y Scott son jóvenes adultos muy saludables a causa de nuestro amor,

nuestras expectativas y nuestro esfuerzo. No solo eso, Barb y yo nos hicimos más saludables en el proceso, como individuos y como matrimonio.

Por cierto, si el nombre Kate suena familiar, es porque no es otra que Katherine Lee Larimore, la Katherine descrita en el capítulo 1. Y, al igual que su hermano, Kate se ha convertido en una persona muy saludable, y Barb y yo nos sentimos muy orgullosos de ella.

Seré el primero en reconocer que una buena crianza no garantiza buenos adolescentes. Los padres buenos son vitales para tener adolescentes muy saludables, pero no quiero que pienses que tú determinas por completo el resultado de las decisiones de tu adolescente. No obstante, tú eres la mejor oportunidad que tiene tu adolescente de convertirse en alguien muy saludable.

Entonces, ¿estás listo para comenzar? Hagámoslo dándole un vistazo a algunos pasos iniciales que puedes dar al criar y guiar a tu adolescente para que se convierta en alguien muy saludable.