

HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PACIENTE

VISITA MÉDICA DE 11 HASTA 14 AÑOS

Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para usted y su familia.



✓ CÓMO TE ESTÁ YENDO

- Disfruta de pasar tiempo con tu familia. Busca formas para ayudar en tu hogar.
- Sigue las reglas de tu familia.
- Intenta ser responsable con tus trabajos de la escuela.
- Si necesitas ayuda para organizarte, pídele a tus padres o maestros.
- Intenta leer todos los días.
- Encuentra actividades que te interesen mucho, tales como un deporte o teatro.
- Encuentra actividades que ayuden a los demás.
- Encuentra formas de lidiar con el estrés que funcionen para ti.
- No fumes cigarrillos ni cigarrillos electrónicos, no consumas drogas ni bebas alcohol. Habla con nosotros si estas preocupado por la escuela o por el consumo de drogas en tu familia.
- Siempre habla para solucionar problemas y nunca uses la violencia.
- Si te enojas con alguien, trata de dar la vuelta e irte.

✓ ELEGIR COMPOR TAMIEN TOS SALUDABLES

- Busca cosas divertidas y seguras para hacer.
- Habla con tus padres acerca del consumo de alcohol y drogas.
- Dile "¡no!" a las drogas, el alcohol, y a los cigarrillos y cigarrillos electrónicos y al sexo. Está bien decir "¡no!".
- No compartas tus medicamentos recetados; no consumas los medicamentos de otra persona.
- Elige amigos que apoyen tu decisión de no consumir tabaco, alcohol, o drogas. Apoya a tus amigos que eligen no consumir.
- Las relaciones sentimentales saludables se basan en el respeto, interés, y en hacer cosas que a ambos les guste hacer.
- Habla con tus padres acerca de las relaciones, del sexo y de los valores.
- Habla con tus padres o con otro adulto de confianza acerca de la pubertad y de las presiones sexuales. Planea cómo manejarte ante situaciones riesgosas.

✓ EL CRECIMIENTO Y LOS CAMBIOS DE TU CUERPO

- Cepíllate los dientes dos veces al día y usa hilo dental una vez al día.
- Ve al dentista dos veces al año.
- Usa un protector bucal cuando hagas algún deporte.
- Aliméntate con comida saludable. Te ayuda a desempeñarte bien en la escuela y en los deportes.
 - Consume vegetales, frutas, proteína magra, y cereales integrales en las comidas y en los bocadillos.
 - Reduce las comidas grasosas, con mucha azúcar o sal que sean bajas en nutrientes, como los caramelos, las papas fritas y el helado.
 - Come cuando tengas hambre. Deja de comer cuando estés satisfecho.
 - Come a menudo con tu familia.
 - Desayuna.
- Elige consumir agua en lugar de refrescos o bebidas para deportistas.
- Establece una meta para realizar al menos 1 hora de actividad física por día.
- Duerme lo suficiente.

✓ TUS SENTIMIEN TOS

- Siéntete orgulloso de ti mismo cuando hagas algo bien.
- Es normal tener altibajos en tu humor, pero si te sientes triste la mayor parte del tiempo, avísanos para poder ayudarte.
- Es importante que tengas información correcta acerca de la sexualidad, tu desarrollo físico, y tus sentimientos sexuales hacia el sexo opuesto o tu mismo sexo. Habla con nosotros si tienes preguntas.

VISITA MÉDICA DE 11 HASTA 14 AÑOS: PACIENTE



MANTENERTE SEGURO

- Usa siempre el cinturón de seguridad sobre el regazo y el hombro.
- Utiliza equipos de protección, como cascos, cuando hagas algún deporte, andes en bicicleta, en patineta, esquís, y patines.
- Siempre utiliza un chaleco salvavidas cuando hagas deportes de agua.
- Siempre utiliza protector solar y un sombrero cuando estés afuera. Trata de no estar demasiado tiempo afuera entre las 11:00 a. m. y las 3:00 p. m., cuando es fácil quemarse con el sol.
- No andes en cuatriciclos.
- No viajes en un automóvil con una persona que haya consumido alcohol o drogas. Llama a tus padres o a otro adulto en quien confíes si te sientes inseguro.
- Pelear con armas o llevarlas encima puede ser peligroso. Habla con tus padres, maestros, o médico acerca de cómo evitar estas situaciones.

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th Edition

Para obtener más información, dirijase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 11-14 Year Visits (Patient)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.



Pubertad: preparado para algunos grandes cambios no esperados

La pubertad es el momento en la vida cuando el cuerpo comienza a cambiar del de un niño al de un adulto. Es posible que algunas veces sientas que tu cuerpo está totalmente fuera de control. Al principio, los brazos, las piernas, las manos y los pies pueden crecer más rápido que el resto del cuerpo. Pero se emparejarán rápidamente.

En comparación con tus amigos, te puedes sentir muy alto, muy bajo, muy gordo o muy flaco. Quizá estos cambios te creen algún complejo, de todos modos, muchos de tus amigos probablemente también los tengan.

Todas las personas atraviesan la pubertad, pero no siempre al mismo tiempo o exactamente de la misma manera. En general, esto es lo que puedes esperar.

¿Cuándo?

No hay un momento "exacto" para el comienzo de la pubertad. Sin embargo, las niñas comienzan un poco antes que los niños, generalmente entre los 8 y los 13 años de edad. Para los niños, la pubertad por lo general comienza aproximadamente entre los 10 y los 14 años de edad.

¿Qué está pasando?

Las sustancias químicas llamadas hormonas producirán muchos cambios en tu cuerpo.

Vello, ¡por todos lados!

Comienza a crecer vello suave en el área púbica (el área que está entre las piernas y alrededor de los genitales [alrededor de la vagina o del pene]). Ese vello se volverá grueso y muy enrulado. No es necesario afeitarse el vello púbico. Es un cambio normal en el proceso de convertirte en adulto. Posiblemente también notes vello debajo de tus brazos y en tus piernas. Las niñas, por lo general, se afeitan debajo de los brazos. Los varones comienzan a tener vello en la cara o en el pecho. La mayoría de los varones eligen afeitarse la barba.

Acné

Puede que comiences a tener acné (también llamados granitos o espinillas) porque tus glándulas sebáceas están cambiando. Es importante que te laves la cara con jabón, no gel de ducha, todos los días, para mantener limpia tu piel.

No te sorprendas si a pesar de que te laves la cara todos los días igualmente tienes acné. Es normal tener acné cuando los niveles de hormonas son altos. Casi todos los adolescentes tienen acné en algún momento u otro. Independientemente de que tu caso sea leve o grave, puedes hacer cosas para mantenerlo controlado. Habla con tu médico sobre cómo tratar y controlar el acné.

Olor corporal

Es probable que empieces a transpirar más. La mayoría de las personas utilizan un desodorante o antitranspirante para evitar mojarse y controlar el olor de las axilas.

Aumento de peso

A veces, el aumento de peso de la pubertad hace que las niñas y los niños se sientan tan incómodos con la manera en que se ven que tratan de perder peso vomitando, no comiendo o tomando medicamentos. Estas no son maneras sanas de perder peso y puede causarte una enfermedad muy seria. Si te sientes de esta manera o si has tratado de hacer alguna de estas cosas para perder peso, habla con tus padres o con tu médico.

Solo para las niñas

Senos. El primer signo de la pubertad en la mayoría de las niñas es el desarrollo de las mamas (bultos pequeños y sensibles debajo de uno o ambos pezones). El dolor es temporal y desaparece a medida que crecen las mamas. No te preocupes si una mama crece un poco más rápido que la otra. Cuando las mamas ya están totalmente desarrolladas, generalmente terminan teniendo el mismo tamaño.

Cuando tus mamas se agranden, posiblemente quieras comenzar a usar un sostén. Algunas niñas se entusiasman con esto. Otras niñas posiblemente se sientan avergonzadas, especialmente si son las primeras de sus amigas que necesiten un sostén. Habla con tu mamá u otra mujer adulta de tu confianza para comprar tu primer sostén.

Curvas. A medida que atravieses la pubertad, te pondrás más alta, tus caderas se ensancharán y tu cintura se achicará. Tu cuerpo también comienza a acumular grasa en tu vientre, tus nalgas y tus piernas. Esto es normal y le da a tu cuerpo la figura contorneada de una mujer.

Períodos menstruales. El ciclo menstrual o "período menstrual" comienza durante la pubertad. La mayoría de las niñas comienzan a tener sus períodos menstruales de 2 a 2 años y $\frac{1}{2}$ después de que les comenzaron a crecer las mamas (entre los 10 y los 16 años de edad).

Durante la pubertad, los ovarios comienzan a liberar óvulos. Si un óvulo entra en contacto con el esperma del pene de un hombre (fertilización), crecerá dentro del útero y se transformará en un bebé. Para ayudar a tu cuerpo a prepararse para esto, una gruesa capa de tejido y células sanguíneas se acumula en el útero. Si el óvulo no entra en contacto con el esperma, el cuerpo no necesita estos tejidos y células. Se transforman en un fluido similar a la sangre que sale de la vagina. El período menstrual es la descarga mensual de este fluido de tu cuerpo.

Una niña que ha comenzado a tener períodos menstruales puede quedar embarazada, incluso si no tiene un período menstrual todos los meses.

Necesitarás usar algún tipo de toallas higiénicas o tampón, o ambas cosas, para absorber este fluido y evitar que manche tu ropa. La mayoría de los períodos menstruales duran de 3 a 7 días. Tener el período menstrual no significa que tengas que evitar ninguna de tus actividades normales como nadar, montar a caballo o ir a una clase de gimnasia. El ejercicio incluso puede ayudarte a eliminar los calambres y otras molestias que puedes sentir durante el período menstrual.

Solo para los varones

Músculos. A medida que atravieses la pubertad, te pondrás más alto, tus hombros se ensancharán y, a medida que tus músculos aumenten de tamaño, aumentará tu peso.

¿Importa el tamaño? Durante la pubertad, el pene y los testículos se agrandan. También hay un aumento de las hormonas sexuales. Posiblemente notes que tienes erecciones (cuando el pene se endurece y se pone rígido) con mayor frecuencia que antes. Esto es normal. Aunque te sientas avergonzado, trata de recordar que a menos que le prestes atención, la mayoría de las personas no se dará cuenta de tu erección. Además, recuerda que el tamaño de tu pene no tiene nada que ver con la virilidad o el funcionamiento sexual.

Sueños húmedos. Durante la pubertad, los testículos comienzan a producir espermatozoides. Esto significa que durante una erección,

también puedes eyacular. Esto ocurre cuando el semen (compuesto de espermatozoides y otros fluidos) se libera a través del pene. Esto podría ocurrir mientras estás durmiendo. Podrías despertarte y encontrar que tus sábanas o tu pijama están mojados. Esto se llama polución nocturna o "sueño húmedo". Esto es normal y dejará de ocurrir a medida que te hagas mayor.

Quebres de voz. Tu voz se volverá más grave, pero esto no ocurrirá de repente. Por lo general comienza con episodios donde se te quiebra la voz. A medida que vas creciendo, estos quebres se acabarán y tu voz permanecerá en el nivel más grave.

¿Senos? Es posible que tengas una inflamación debajo de los pezones. Si esto te sucede, posiblemente te preocupes porque te crezcan las mamas. No te preocupes, no sucederá. Esta hinchazón es muy común y solamente es temporal. Pero si estás preocupado, habla con tu médico.

Nuevos sentimientos

Además de todos los cambios físicos que experimentarás durante la pubertad, también hay muchos cambios emocionales. Por ejemplo, es posible que comience a importarte más lo que otras personas piensen de ti porque quieres gustarles y que te acepten. Tus relaciones con otras personas pueden empezar a cambiar. Algunas se volverán más importantes y otras menos importantes. Comenzarás a separarte más de tus padres y a identificarte con otras personas de tu edad. Es posible que comiences a tomar decisiones que podrían afectar el resto de tu vida.

Algunas veces, posiblemente no te guste la atención de tus padres y de otros adultos, pero ellos también están tratando de adaptarse a los cambios por los que tú estás atravesando. Muchos adolescentes sienten que sus padres no los entienden; este es un sentimiento normal. Generalmente es mejor hacerles saber (de un modo cortés) cómo te sientes y luego hablar abiertamente con ellos.

También es normal que te enojas más fácilmente y que sientas que nadie se preocupa por ti. Habla de tus sentimientos con tus padres, con otra persona adulta de confianza o con tu médico. Posiblemente te sorprendas de lo mucho mejor que te sentirás.

Sexo y sexualidad

Durante este tiempo, muchos adolescentes también toman más conciencia de sus sentimientos sexuales. Una mirada, una mano que te toque o solo pensar en alguien puede hacer que tu corazón lata más rápido y que sientas un cosquilleo y una sensación cálida en todo el cuerpo. Puede que no estés seguro si te atraen los varones, las niñas o ambos. Eso está bien y no debes preocuparte.

Quizás te hagas estas preguntas...

- ¿Cuándo debo comenzar a salir con alguien?
- ¿En qué momento está bien besarse?
- ¿Hasta dónde debo llegar sexualmente?
- ¿Cuándo estaré listo para tener relaciones sexuales?
- Tener relaciones sexuales, ¿ayudará en mi relación?
- ¿Tengo que tener sexo?
- Si siento atracción por un amigo de mi mismo sexo, ¿eso significa que soy gay o lesbiana?
- ¿Qué es el sexo oral? ¿El sexo oral es realmente sexo?
- ¿Está bien masturbarse (estimular tus genitales para obtener placer sexual)? (La masturbación es normal y no te hará daño. Algunos niños y niñas se masturban y otros no).

Recuerda: hablar con tus padres o con tu médico es un buen modo de obtener información y de ayudarte a pensar cómo te afectan estos cambios.

Decisiones acerca del sexo

Decidir tener una vida sexual activa puede ser muy confuso. Por un lado, escuchas muchas advertencias y peligros sobre el hecho de tener relaciones sexuales. Por otro lado, las películas, la televisión, las revistas y hasta las letras de las canciones parecen decirte que tener relaciones sexuales está bien.

Es normal que los adolescentes sientan curiosidad por el sexo, pero decidirse a tener relaciones sexuales es un gran paso.

No hay nada malo si decides esperar para tener relaciones sexuales. No todos tienen relaciones sexuales. La mitad de los adolescentes de los Estados Unidos nunca han tenido relaciones sexuales. Muchos adolescentes creen que es importante esperar hasta que estén preparados para tener relaciones sexuales. El momento correcto es diferente para cada adolescente.

Si decides esperar, mantén firme tu decisión. Planifica de antemano cómo vas a decir que no para que se te entienda claramente. Mantente alejado de las situaciones que pueden conducir al sexo. Si tu novio o novia no respalda tu decisión de esperar, tal vez no sea la persona adecuada para ti.

¡Nadie debería verse obligado a tener relaciones sexuales! Si alguna vez te obligan a tener relaciones sexuales, es importante que nunca te culpes y que se lo cuentes a un adulto en quien confíes lo antes posible. Hay apoyo médico y orientación disponibles para ayudar a las personas que fueron obligadas a tener relaciones sexuales.

Si decides tener relaciones sexuales, es importante que tengas información sobre los métodos anticonceptivos, las infecciones y las emociones. El sexo aumenta tus probabilidades de quedar embarazada, convertirte en padre/madre adolescente y contraer una infección de transmisión sexual (comúnmente conocidas como STI, por sus siglas en inglés) y puede afectar la opinión que tienes sobre ti mismo o la opinión que los demás tienen sobre ti.

Estas son decisiones importantes y vale la pena hablar sobre ellas con los adultos que se preocupan por ti, incluido tu médico.

Cúdate a ti mismo

A medida que te hagas mayor, deberás tomar muchas decisiones para asegurarte de mantenerte sano.

- Comer bien, hacer ejercicio y descansar lo suficiente son medidas importantes durante la pubertad ya que tu cuerpo está atravesando muchos cambios.
- También es importante sentirte bien contigo mismo y con las decisiones que tomes.
- Siempre que tengas preguntas sobre tu salud o tus sentimientos, no temas compartirlas con tus padres y tu médico.

De parte de su médico

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

Provided by pediatricians. Trusted by parents.
Available in Spanish, Portuguese, and Chinese.

La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 66 000 pediatras de asistencia primaria, especialistas pediátricos auxiliares y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales. Las personas que aparecen en las fotografías de esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas tratados. Cualquier personaje que estén representando es ficticio.

Translation of *Puberty: Ready or Not, Expect Some Big Changes*

© 2017 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

EL MANEJO SEGURO DE ARMAS DE FUEGO

donde hay NIÑOS

Si usted es dueño de un arma de fuego, la AAP le recomienda que la **guarde descargada y bajo llave** (caja fuerte, candado con cable o caja de seguridad para armas), y que almacene las municiones por separado.



Cerca de **1 de cada 3 hogares con niños** en los Estados Unidos tiene un arma de fuego. Muchas veces las guardan **cargadas o sin llave.**



Todos los días **87 niños,**



adolescentes y adultos jóvenes resultan **heridos o mueren** a causa de las armas de fuego en los Estados Unidos.

 = **mueres**  = **lesiones**

Fuente: WISQARS de los CDC, 2015-18 heridas mortales y 2015-17 heridas no mortales.

El riesgo de muerte por suicidio

es **de 4 a 10 veces**

mayor

en los hogares que tienen armas de fuego. Si su **adolescente corre riesgo de suicidarse**, deshágase de las armas de fuego y las municiones que tengan en su hogar.



Los niños de incluso **3 años** de edad ya pueden tener la fuerza necesaria para **apretar el gatillo** de una pistola de mano.



El **hogar más seguro** para los niños y los adolescentes es un hogar sin armas de fuego.



(/Site%20Collection%20Videos/GunSafety_Spanish_V1.mp3)

Información adicional:

- Seguridad con las armas de fuego: cómo mantener a los niños a salvo (/spanish/safety-prevention/all-around/paginas/gun-safety-keeping-children-safe.aspx)
- Nuestra posición con respecto a la seguridad con las armas de fuego (/spanish/safety-prevention/all-around/paginas/where-we-stand-gun-safety.aspx)
- Reduzca el riesgo de accidentes con armas de fuego (/spanish/safety-prevention/all-around/paginas/reduce-the-risk-of-gun-injury.aspx)
- ¿Hay un arma de fuego donde su niño juega? Esta pregunta puede salvar vidas (/spanish/news/paginas/is-there-a-gun-where-your-child-plays-asking-can-save-lives.aspx)



Armas de fuego en el hogar

Por: *Judy Schaechter, MD, MBA, FAAP*

¿Sabía que cerca de una tercera parte de los hogares en los Estados Unidos tienen armas de fuego? De hecho, casi 2 millones de niños viven con armas cargadas y sin guardar. Es posible que los padres no se den cuenta del grave riesgo de lesiones que presenta un arma de fuego en el hogar, especialmente para los niños.

Incluso los niños más pequeños pueden encontrar armas de fuego que no estén bien guardada en la casa y tener la fuerza necesaria para apretar el gatillo. Disparos accidentales con armas de fuego suceden en niños de todas las edades.



Se reportaron 241 disparos accidentales por parte de niños en el 2019 que causaron más de 100 muertes y cerca de 150 lesiones. Los adolescentes en particular corren mayor riesgo de suicidio cuando hay una arma de fuego en el hogar. De hecho, es 43 veces más probable que un arma de fuego en el hogar se utilice para matar a un amigo o miembro de la familia que a un ladrón u otro criminal.

La forma más eficaz de mantener a los niños a salvo

La American Academy of Pediatrics (AAP) aconseja que el hogar más seguro para un niño es un hogar sin armas de fuego. La forma más eficaz de prevenir lesiones accidentales por armas de fuego, suicidio y el homicidio de niños y adolescentes, de acuerdo con la investigación, es no tener armas de fuego en los hogares y en las comunidades.

Qué puede hacer usted si tiene un arma de fuego en su hogar

Las familias que deciden tener armas de fuego en su hogar deben saber que muchos estudios demuestran que enseñarles a los niños sobre el manejo seguro de las armas o a no tocarlas no es suficiente.

Sin embargo, los padres pueden reducir las probabilidades de que sus hijos resulten heridos cumpliendo estas importantes medidas de seguridad:

- **Almacenamiento seguro.** Todas las armas de fuego en su hogar deben permanecer **guardadas bajo llave y sin cargar, y las municiones (balas) deben guardarse por separado.** (https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=rJhBhltun4Q&feature=emb_logo) Cerciórese de que sus niños y adolescentes no tengan acceso a las llaves, combinaciones de las cajas fuertes o las cajas de seguridad para armas. Y recuerde que tampoco debe guardar armas de fuego cargadas y sin llave en el automóvil.

- **Cuando están en uso.** Cuando esté utilizando un arma de fuego para cacería o práctica de tiro, mantenga el seguro puesto hasta que esté listo para dispararla. Cuando ya no la vaya usar, descárgela siempre. Aunque su niño tenga muchas ganas de que lo deje disparar, no es buena idea hacerlo. Sin importar cuántas veces le haya enseñado a cómo manejar un arma de fuego de forma segura, los niños no son capaces ni lo suficientemente responsables para manejar un arma que es potencialmente mortal.

Pregunte si hay armas en *otros* hogares donde su hijo va a jugar

Más de un tercio de los disparos accidentales a niños ocurren en las casas de sus amigos, vecinos o parientes.

Tome medidas para ayudar a garantizar que sus niños y sus compañeros de juego no encuentren un arma de fuego que no esté guardada en el lugar donde juegan:

- **Añada esta pregunta a la lista de verificación que hace antes de que su niño va a jugar a otro lugar.** Aunque usted no tenga armas de fuego en su hogar, pregunte a las personas de los hogares que sus hijos visitan si tienen armas de fuego y si las guardan en un lugar seguro. Así como usted pregunta sobre mascotas, alergias, supervisión y otros temas de seguridad antes de que su niño va a otra casa, añada otra importante pregunta: "Hay un arma de fuego que no esté bien guardada en su hogar?". Si la respuesta es positiva, reconsidere si debe permitirle a su hijo ir a jugar allí o dígales a los padres que deben guardar las armas descargadas y bajo llave.
- **Hable con sus niños.** Recuérdeles a sus niños que, si alguna vez se encuentran con un arma de fuego, deben mantenerse alejados de ella y de inmediato comunicárselo a usted.

Así como pregunta sobre mascotas, alergias y otros temas de seguridad, antes de que su hijo vaya de visita a otra casa, no olvide esta importante pregunta:

"¿Hay un arma de fuego que no esté bien guardada en su hogar?"

Armas de fuego (en los medios) en el hogar

Cerciórese de que sus niños entiendan que la violencia con armas de fuego que pueden ver en la televisión, el cine y los videojuegos en su casa o en las casas de sus amigos no es real. Es necesario decirles —y probablemente recordarles una y otra vez— que, en la vida real, los niños mueren y resultan heridos de gravedad por las armas de fuego. Aunque los medios ([/Spanish/news/Paginas/Virtual-Violence-Impacts-Children-on-Multiple-Levels.aspx](#)) populares con frecuencia idealizan el uso de las armas de fuego, los niños deben aprender que estas armas pueden ser extremadamente peligrosas.

- Asking Save Kinds (<http://askingsaveskids.org/>) (contiene alguna información en español)

Sobre la Dra. Schaechter



Judy Schaechter, MD, MBA, FAAP es profesora y presidenta del Departamento de Pediatría de la Facultad de Medicina Miller de la Universidad de Miami, jefe de servicio del Hospital Infantil Holtz en el Centro Médico Conmemorativo Jackson, y es la presidenta de National Injury Free Coalition for Kids (Coalición Nacional para Niños Libres de Lesiones). Dentro de la American Academy of Pediatrics es miembro del Consejo sobre Lesiones, Violencia y Prevención de Intoxicaciones y del Subcomité para la Prevención de la Violencia.

Última actualización

6/15/2020

Fuente

American Academy of Pediatrics (Copyright © 2018)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Ir arriba



Cómo fomentar la resiliencia en los niños

El mundo puede ser un lugar aterrador. Como padre, estoy consciente constantemente de las decisiones que tomo para reducir mi percepción de miedo e incertidumbre. La muerte, las enfermedades, el divorcio, los crímenes, la guerra, el secuestro infantil, los tsunamis y el terrorismo, aquí y en el extranjero, han definido un panorama en evolución para educar a nuestras familias. ¿Cómo nos encargamos de ser los padres de un lugar de amor y comprensión, no de miedo y paranoia?



No es posible proteger a nuestros hijos de los altibajos de la vida. Sin embargo, es posible educar hijos capaces de adaptarse y superar las adversidades y podemos proporcionarles las herramientas que necesitan para responder a los desafíos de la adolescencia y de la adultez joven y para desenvolverse con éxito en la edad adulta. A pesar de nuestros mejores esfuerzos, no podemos evitar la adversidad y la tensión diaria; pero podemos aprender a ser más optimistas al cambiar la manera en la que pensamos con respecto a los desafíos y adversidades.

Las familias actuales, especialmente nuestros hijos, están bajo un enorme estrés que podría deteriorar su salud física y su bienestar psicológico.

El estrés viene de las familias que siempre están activas, que tienen demasiadas actividades extracurriculares y que tienen constante presión colectiva. Durante los años de adolescencia, la ansiedad y la presión están relacionadas con ingresar a la universidad.

En el entorno actual, los niños y los adolescentes necesitan desarrollar fortalezas, adquirir destrezas para enfrentar, recuperarse de las adversidades y estar preparados para los futuros desafíos. Necesitan ser optimistas para tener éxito en la vida.

Es por eso que Kenneth Ginsburg, M.D., MS Ed, FAAP, un pediatra especializado en medicina de adolescentes en The Children's Hospital of Philadelphia (CHOP), ha trabajado conjuntamente con La American Academy of Pediatrics (AAP) para escribir la *Guía de los padres para fomentar la resiliencia en los niños y en los adolescentes: Dele a su hijo raíces y alas (para volar)*. El nuevo libro proporciona un recurso dinámico para ayudar a los padres y a los encargados del cuidado infantil a crear optimismo en los niños, adolescentes y jóvenes adultos.

El Dr. Ginsburg identificó siete características del optimismo, reconociendo que el "optimismo no es una simple entidad independiente". Los padres pueden usar estas pautas para ayudar a sus hijos a reconocer sus habilidades y recursos internos.

Habilidad

La habilidad describe el sentimiento de saber que podemos manejar una situación eficazmente. Podemos ayudar a desarrollar la competencia al:

- Ayudar a los niños a enfocarse en fortalezas individuales
- Enfocarse en algún error identificado en incidentes específicos
- Autorizar a los niños a que tomen decisiones
- Tener cuidado de que el deseo de proteger a su hijo no envíe un mensaje equivocado de que no lo considera capaz para manejar las cosas
- Reconocer las habilidades de los hermanos de manera individual y evitar las comparaciones

Confianza

La convicción de un niño sobre sus propias habilidades se deriva de la capacidad. Se crea confianza al:

- Enfocarse en lo mejor de cada niño para que pueda observar eso también
- Expresar claramente las mejores cualidades, como lealtad, integridad, persistencia y bondad
- Reconocer cuando el niño ha hecho algo bien
- Felicitar con honestidad ciertos logros específicos; sin brindar una felicitación que pueda carecer de autenticidad
- No presionar al niño para que emprenda más de lo que puede manejar de una manera realista

Conexión

Desarrollar vínculos estrechos con la familia y la comunidad crea un sólido sentido de seguridad que ayuda a guiar hacia importantes valores y evita las rutas destructivas alternas del amor y la atención. Puede ayudar a su hijo a conectarse con otros al:

- Crear un sentido de seguridad física y seguridad emocional dentro de su hogar
- Permitir la expresión de todas las emociones, para que los niños se sientan cómodos durante los momentos difíciles
- Tratar abiertamente el conflicto en la familia para solucionar los problemas
- Identificar un lugar común en donde la familia pueda compartir su tiempo (no necesariamente el tiempo para ver TV)
- Fomentar las relaciones saludables que reforzarán los mensajes positivos

Carácter

Los niños necesitan fomentar un sólido grupo de enseñanzas y valores para determinar lo correcto y lo incorrecto y para demostrar una actitud afectuosa hacia los demás. Para fortalecer el carácter de su hijo, empiece por:

- Demostrar cómo afectan los comportamientos a los demás
- Ayudar a su hijo a reconocerse como una persona amable
- Demostrar la importancia de la comunidad
- Fomentar el desarrollo de la espiritualidad
- Evitar el racismo o las declaraciones de resentimiento, o estereotipos

Contribución

Los niños necesitan comprender que el mundo es un lugar mejor porque ellos están en él. Estar consciente de la importancia de la contribución personal puede servir como una fuente de propósito y motivación. Enséñele a su hijo cómo contribuir al:

- Comunicarles a los niños que muchas personas en el mundo no tienen lo que necesitan
- Acentuar la importancia de servir a otros modelando la generosidad
- Crear oportunidades para que cada niño contribuya de alguna manera específica

Enfrentarse

Aprender a enfrentar de manera efectiva el estrés ayudará a su hijo a estar mejor preparado para superar los desafíos de la vida. Entre las lecciones positivas de hacerle frente a las cosas están:

- Modelar las estrategias positivas para enfrentar las cosas constantemente
- Guiar a su hijo para que tenga estrategias positivas y efectivas para enfrentar las cosas
- Comprender que pedirle que deje el comportamiento negativo no funciona

- Saber que muchos comportamientos riesgosos son intentos para aliviar el estrés y el dolor en las vidas diarias de los niños
- No reprobar el comportamiento negativo de su hijo y posiblemente, aumentar su sentido de vergüenza

Control

Los niños que saben que pueden controlar las consecuencias de sus decisiones tienen más probabilidades de saber que tienen la capacidad de reincorporarse. Cuando su hijo está consciente de que puede marcar la diferencia, también promueve la competencia y la confianza. Puede tratar de capacitar a su hijo al:

- Ayudar a su hijo a comprender que los eventos de la vida no son completamente fortuitos y que la mayoría de cosas que ocurren son el resultado de las decisiones y acciones de otras personas
- Aprender que la disciplina se trata de enseñar no de castigar o controlar; usar la disciplina para ayudar a que su hijo comprenda que sus acciones producen ciertas consecuencias

El Dr. Ginsburg resume lo que conocemos con certeza sobre cómo fomentar el optimismo en los niños a través de lo siguiente:

- Es necesario que los niños sepan que hay un adulto en su vida quien cree en ellos y los ama incondicionalmente.
- Los niños serán fuertes o débiles según nuestras expectativas.

No hay ninguna respuesta simple para garantizar el optimismo en cada situación. Pero podemos intentar ayudar a que nuestros hijos para que tengan la habilidad de enfrentar sus propios desafíos y ser más optimistas, más capaces y más felices.

Información general sobre el estrés

- Siempre habrá estrés en nuestras vidas.
- El estrés es una herramienta importante que puede ayudar a nuestra supervivencia.
- La reacción de nuestro cuerpo al estrés se puede conciliar a través de una compleja interacción de entrada sensorial, visiones y sonidos, así como el sistema cerebral y nervioso, las hormonas y las células, y órganos del cuerpo.
- Las emociones juegan un papel importante sobre la manera en que experimentamos el estrés ya que el cerebro es el conductor de este sistema. La manera en la que percibimos el estrés y lo que decidimos hacer al respecto puede afectar el resultado de un evento estresante.

Última actualización
11/21/2015

Fuente
Healthy Children Magazine, Winter 2007

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Ir arriba



El hostigamiento o acoso entre los niños nunca se debe permitir

Hay ocasiones en que un niño se dedica a agredir, intimidar, burlarse o atormentar a otro niño sin descanso. Usualmente los niños que son agredidos de este modo son más débiles o más pequeños, sufren de timidez y se sienten indefensos.

Datos acerca del acoso entre los niños

- Tanto las niñas como los niños pueden ser agresores.
- Los agresores buscan como víctimas a niños que lloran, se enojan o se rinden fácilmente.
- Hay tres tipos de agresión:
 - Física —golpear, patear, empujar, estrujar
 - Verbal —amenazar, intimidar, burlarse, insultar
 - Social —excluir a la víctima de actividades o lanzar rumores sobre ella.

El hostigamiento o acoso ocurre:

- **En la escuela** —Cuando los profesores no pueden ver lo que está pasando, ya sea en los pasillos, a la hora del almuerzo o en el baño.
- **Cuando no hay adultos presentes** —Al ir y volver de la escuela, en el patio de recreo o en el vecindario.
- **A través de correos electrónicos o mensajes instantáneos** —Se lanzan rumores o se envían notas odiosas.

El acoso escolar es distinto de las peleas y las bromas

- El agresor tiene poder sobre otro niño.
- El agresor trata de controlar a otros niños asustándolos.
- El ser objeto de burlas una y otra vez puede hacer de su hijo una víctima.
- La agresión suele ocurrir cuando hay otros niños presentes.

Hable con su hijo acerca del acoso escolar

Aun cuando no crea que su hijo sea un agresor, esté siendo agredido o sea un espectador de la agresión, es conveniente hacerle estas preguntas:

- “¿Cómo van las cosas en la escuela?”
- “¿Qué te parecen los chicos de tu clase?”
- “¿Alguien atormenta a otro niño?”

Hable con su hijo sobre cómo puede protegerse a sí mismo ([/Spanish/safety-prevention/at-play/paginas/avoiding-bullying.aspx](#)). Los agresores siempre buscan niños más pequeños o más débiles. Si hay una pelea y el agresor “gana”, esto tan sólo hará que las cosas se pongan peores para su hijo.

Ayúdele a aprender a responder

Hablemos de lo que puedes hacer y decir si esto vuelve a pasar.

Enseñe a su hijo a:

- Mirar al agresor a los ojos.
- Permanecer erguido y mantener la calma en una situación difícil.
- Alejarse del sitio.

Enseñe a su hijo a decir con voz firme:

- "No me gusta lo que estás haciendo".
- "Por favor, NO me hables así".
- "No tienes derecho a decirme esas cosas".

No es suficiente con decirle al niño que haga y diga estas cosas. Muchos niños no adquieren estas destrezas naturalmente. Es como aprender un nuevo idioma: se necesita de práctica. Así que practique con el niño, de tal modo que en el momento de la verdad, estas destrezas le sean naturales.

Enséñele cuándo y cómo pedir ayuda. Su hijo no debe temer recurrir a un adulto cuando otro niño lo esté agrediendo o intimidando. Puesto que algunos niños se sienten avergonzados de ser agredidos, es importante que los padres hagan énfasis en que esto no es su culpa.

Anímelo a hacerse amigo de otros niños. Hay muchos grupos supervisados por adultos, tanto en la escuela como fuera de ésta, a los que su hijo podría unirse. Invite a los amigos de su hijo a su casa. Los niños solitarios son más propensos a ser objeto de agresión o intimidación.

Fomente las actividades que le interesan a su hijo. Al participar en actividades como deportes de equipo (</spanish/healthy-living/sports/paginas/choosing-a-sports-programs.aspx>), grupos musicales o grupos sociales, su hijo desarrollará nuevas habilidades y destrezas sociales. Cuando los niños tienen confianza en sus relaciones interpersonales, son menos propensos a que otros niños los escojan como blanco de burla o agresión.

Advierta el problema a los funcionarios de la escuela y busquen soluciones en conjunto.

- Puesto que la agresión suele ocurrir fuera del salón de clase, hable con el director de la escuela, el consejero o los monitores del patio de recreo, así como con los maestros del niño. Cuando los funcionarios de la escuela están al tanto del problema de agresión, pueden ayudar a detenerlo.
- Anote todos los incidentes de agresión y repórtelos a la escuela de su hijo. Al saber cuándo y dónde se dan estos incidentes, usted y su hijo podrán planear mejor qué hacer en caso de que se vuelvan a presentar.
- Algunos niños que son agredidos tienen miedo de ir a la escuela, les cuesta trabajo poner atención en la escuela o desarrollan síntomas como dolor de cabeza y de estómago.

Cuando su hijo es el abusador o agresor

Si usted sabe que su hijo está agrediendo a otros niños, tome el asunto con mucha seriedad. Éste es el momento en que usted puede modificar la conducta del niño.

A largo plazo, los niños agresores siguen teniendo problemas. Estos problemas suelen empeorar si la conducta agresora no se detiene a tiempo. Al llegar a la edad adulta, estas personas tienen mucho menos éxito en el trabajo y la vida familiar, e incluso pueden meterse en líos con la ley.

Establezca límites firmes y consistentes a las conductas agresoras de su hijo. Deje en claro que no está bien agredir o intimidar a otra persona.

Dé un buen ejemplo. Los niños necesitan desarrollar estrategias nuevas y constructivas para obtener lo que quieren.

Muestre a su hijo que puede lograr las cosas sin tener que burlarse, amenazar o insultar a alguien. Todo niño puede aprender a tratar a los demás con respeto.

Emplee medidas disciplinarias efectivas y no corporales, tales como pérdida de privilegios. Cuando su hijo necesite que lo discipline, explíquele por qué su conducta fue mala y cómo puede cambiarla.

Ayude a su hijo a entender que la agresión lastima a otros niños. Dele al niño ejemplos de buenos y malos resultados de sus acciones.

Elabore con la ayuda de otros un plan con soluciones prácticas. Con la ayuda del rector de la escuela, los maestros, consejeros, y los padres del niño que su niño está agrediendo, encuentre posibles soluciones para parar el acoso.

Última actualización

4/16/2016

Fuente

Connected Kids: Safe, Strong, Secure (Copyright © 2006 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

[Ir arriba](#)



Diez cosas que los padres pueden hacer para prevenir el suicidio

A medida que los niños se convierten en adolescentes, es más difícil para los padres saber cómo se sienten y qué están pensando. ¿Cuándo los cambios de temperamento se convierten en algo en algo de preocupación?

Es importante saber qué factores pueden poner al adolescente en riesgo del suicidio. Invierta algo de su tiempo en leer estas 10 formas de ayudar a prevenir que una tragedia ocurra. Entre más sepa, estará mejor preparado para entender qué puede poner en riesgo a su niño.



1. No permita que la depresión o la ansiedad de un adolescente aumente sin control.

Tal vez su hijo simplemente esté teniendo un mal día, pero podría ser algo más si dura más de una par de semanas.

- **Realidad:** 9 de cada 10 adolescentes que se quitan la vida cumplían el criterio para un diagnóstico de problemas o trastornos psiquiátricos o mentales, más de la mitad de ellos con trastornos del estado de ánimo, tales como la depresión ([/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/childhood-depression-what-parents-can-do-to-help.aspx](#)) o ansiedad ([/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/anxiety-disorders.aspx](#)).

Las personas deprimidas suelen aislarse, cuando en secreto están llorando para que se les rescate. Muchas veces sienten demasiada vergüenza para comunicar su tristeza a otros, incluidos a mamá y papá. Los hombres en particular pueden intentar ocultar sus emociones debido a la creencia errónea de que exhibir vulnerabilidad es una muestra de debilidad.

No esperemos a que los jóvenes vengan a nosotros con sus problemas. Toque a su puerta, siéntese en la cama y dígame, *"Te noto triste. ¿Hay algo de lo que te gustaría hablar? Tal vez te puedo ayudar"*.

2. Escuche a su hijo adolescente, incluso cuando no está hablando.

No todos, pero la mayoría de los menores que están pensando en el suicidio (a lo que se le llama ideación suicida) transmiten su estado mental atormentado por medio de conductas conflictivas. Los estudios han descubierto que un rasgo común de las familias destrozadas por el suicidio de un hijo o una hija es la mala comunicación entre los padres y el hijo. Sin embargo, existen por lo general tres o más factores o circunstancias que están presentes al mismo tiempo en la vida del niño cuando él o ella están pensando en quitarse la vida.

Estas incluyen, pero no se limitan a las siguientes:

- Pérdida mayor (por ejemplo, rompimiento de una relación o muerte)

- Abuso de sustancias (</spanish/ages-stages/teen/substance-abuse/paginas/is-your-child-vulnerable-to-substance-abuse.aspx>)
- Presión social o parte de pares
- Acceso a las armas de fuego (</spanish/safety-prevention/at-home/paginas/handguns-in-the-home.aspx>)
- Humillación pública
- Una enfermedad crónica (</spanish/health-issues/conditions/chronic/paginas/children-with-chronic-illness-dealing-with-emotional-problems-and-depression.aspx>)
- Agresividad o falta de reflexividad
- Historial de suicidio en la familia

Si su instinto le dice que un adolescente podría ser un peligro para sí mismo, preste atención a sus instintos y no permita que se quede solo. En este caso, es mejor exagerar que restarle importancia. Lea: *Como comunicarse con su adolescente* (</spanish/family-life/family-dynamics/communication-discipline/paginas/how-to-communicate-with-a-teenager.aspx>).

3. Nunca ignore las amenazas de suicidio como un melodrama típico de los adolescentes.

Cualquier declaración escrita o verbal que diga "*Me quiero morir*" o "*Ya no me importa nada*" debe considerarse con seriedad. Con frecuencia, los menores que intentan suicidarse les dijeron a sus padres en *repetidas* ocasiones que pretendían matarse. La mayoría de la investigación sustenta que las personas que amenazan abiertamente con el suicidio, en realidad no intentan hacerlo y que la amenaza es sólo un llamado desesperado pidiendo ayuda. Aunque esto es cierto en muchos casos, ¿qué padre o madre se arriesgaría a equivocarse.

Cualquiera de estas otras llamadas de auxilio requieren de su atención y acción inmediata y de pedir ayuda a un profesional lo más pronto posible: "*Nada me importa*".

- "*Me pregunto cuántas personas vendrían a mi funeral*".
- "*A veces quisiera solo dormir y no volver a despertar*".
- "*Todos estarían mejor sin mí*".
- "*No tendrás que preocuparte por mí por mucho tiempo*".

Cuando un adolescente empieza a hacer comentarios poco disimulados como esos o directamente admite que está pensando en suicidarse, intente no sobresaltarse ("¿Qué, estás loco?") ni menospreciar ("¿Qué cosa más ridícula dices!"). Sobre todo, no le diga, "¿No lo dices en serio!"; aunque es probable que usted esté en lo correcto. Esté dispuesto a escuchar sin juzgar a lo que *realmente* está diciendo, que es: "*Necesito tu amor y atención porque siento muchísimo dolor y no puedo con esto yo solo*".

Ver a un hijo tan perturbado podría romperle el corazón a cualquier padre. Sin embargo, el enfoque inmediato debe ser consolarlo; después podrá expresar lo que usted siente. En voz calmada puede decir, "*Entiendo. Realmente has de sentir mucho dolor por dentro*".

4. Busque ayuda profesional de inmediato.

Si la conducta de su hijo adolescente le tiene preocupado, no espere a comunicarse con el pediatra. Contacte a un proveedor de salud mental en su localidad que trabaje con niños para que le haga una evaluación a su niño lo más pronto posible para que su hijo o hija puedan empezar a recibir terapia o asesoramiento (</Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/how-emotional-and-behavioral-disorders-are-treated.aspx>) si no corren el riesgo de hacerse daño a sí mismos. Sin embargo, llame a la línea telefónica de ayuda o grupo de apoyo en su comunidad o vaya a la sala de urgencias si usted cree que su niño está considerando seriamente el suicidio o puede hacerse daño a sí mismo.

5. Comparta sus sentimientos.

Hágale saber a su hijo que no está solo y que todos nos sentimos tristes o deprimidos a veces, incluso las mamás y los papás. Sin minimizar su angustia, reconfórtelo diciéndole que esos malos momentos no durarán para siempre. Dígale que las cosas realmente *van* a mejorar y que usted puede ayudarlo durante la terapia y otros tratamientos para que las cosas mejoren para él o ella.

6. Anímelo para que no se aíse de la familia y los amigos.

La mayoría de veces es mejor estar con otras personas que estar solo. Pero no lo obligue si dice que no.

7. Recomiende el ejercicio.

La actividad física (</spanish/healthy-living/fitness/paginas/energy-out-daily-physical-activity-recommendations.aspx>) tan simple como caminar o tan vigorosa como levantar pesas, puede aminorar la depresión leve a moderada.

Existen varias teorías que explican por qué:

- Hacer ejercicio hace que una glándula del cerebro libere *endorfinas*, una sustancia que se cree que mejora el estado de ánimo y reduce el dolor. Las endorfinas también reducen la cantidad de *cortisol* en la circulación. El cortisol que es una *hormona* que se ha vinculado con la depresión.
- El ejercicio distrae a las personas de sus problemas y les hace sentir mejor de sí mismos.
- Los expertos recomiendan ejercitarse de treinta a cuarenta minutos al día, de dos a cinco días a la semana.
- Cualquier forma de ejercicio funciona; lo que es importante es que los jóvenes disfruten la actividad y lo hagan de forma constante.

8. Anime a su hijo para que no se exija demasiado por ahora.

Hasta que la terapia comience a hacer efecto, es probable que no sea momento para asumir responsabilidades que podrían resultar abrumadoras. Sugiera que divida las tareas grandes en tareas más pequeñas y manejables siempre que sea posible y que participe en sus actividades que disfrute y que le causen menos estrés. El objetivo es volver a fomentar la confianza y la autoestima (</spanish/ages-stages/teen/paginas/ways-to-build-your-teenagers-self-esteem.aspx>).

9. Recuérdele a un adolescente que esté bajo tratamiento que no espere resultados inmediatos.

La terapia conversacional o los medicamentos suelen tomar tiempo para mejorar el estado de ánimo, por lo que no debe sentirse desilusionado ni culparse si no se siente mejor de inmediato.

10. Si usted tiene armas de fuego en el hogar (</spanish/safety-prevention/at-home/paginas/handguns-in-the-home.aspx>), guárdelas en un lugar seguro o cámbielas a otro lugar hasta que la crisis pase.

- **Realidad:** Suicidio con armas de fuego entre los jóvenes estadounidense alcanzó su mayor cifra en 12 años en el 2013, en los cuales la mayoría de las muertes involucraban un arma de fuego que pertenecía a un miembro de

la familia, de acuerdo con un informe de el Centro Brady para Prevenir Violencia con Armas de Fuego.
Cualquiera de estas muertes podrían haber sido evitadas si el arma de fuego no estuviera disponible.

Si sospecha que su hijo o hija es suicida, sería una buena medida mantener el alcohol y los medicamentos bajo llave; incluso las medicinas de venta libre.



LAS DOCTORAS RECOMIENDAN - Podcast

Suicidio en las adolescentes latinas: ¡si no estaba preocupado, preocúpese!

Dra. Edith Bracho-Sánchez, MD



[Las Doctoras Recomiendan](#)

Suicidio en las Adolescentes Latinas: Si No Estaba Preocupado, Preocúpese

SOUNDCLOUD

Share

[Cookie policy](#)

Información adicional:

- La salud mental y los adolescentes: Esté atento a las señales de alerta (</spanish/ages-stages/teen/paginas/mental-health-and-teens-watch-for-danger-signs.aspx>)
- La depresión infantil: ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar? (</Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/childhood-depression-what-parents-can-do-to-help.aspx>)

Última actualización
1/18/2019

Fuente

Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health (Copyright © 2015 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Ir arriba