

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.

✓ 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.

✓ ELEGIR COMPORTAMIENTOS 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.

✓ TUS SENTIMIENTOS

- 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, diríjase 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.

Para los adolescentes de hoy: Un mensaje de tu pediatra

(For today's teens: a message from your pediatrician)



Ahora que eres mayor, tienes necesidades de salud diferentes a las que tenías cuando eras más joven. Recuerda que puedes seguir contando con tu pediatra para que te ayude a estar saludable.

Simplemente pregunta

A partir de cuando tienes 11 ó 12 años de edad, tu pediatra podría sugerir que pases un tiempo a solas con él o ella durante tus chequeos médicos. ¿Por qué? Aunque es muy importante que hables con tus padres acerca de ciertas cosas personales de tu vida, esto puede ser bastante difícil. Pero siempre podrás preguntarle al pediatra sobre temas personales. ¡Los pediatras han oído de todo! Además, al pediatra le interesa tu salud y quiere ayudarte de cualquier modo.

Hablar con tu pediatra es un gran modo de obtener respuestas sobre cómo funciona tu cuerpo, cómo cuidarte, cómo controlar tus emociones, cómo mantenerte saludable y cómo hablar de estas cosas con tus padres.

Recuerda: tu pediatra mantendrá la mayor parte de lo que hable contigo en privado. A esto se le llama *confidencialidad*. Podría haber excepciones, como cuando la vida de alguien más está en peligro. En algunos estados, la ley puede exigir a los pediatras que compartan cierta información. En tu próximo chequeo médico, siéntete en libertad de preguntarle a tu pediatra sobre temas confidenciales.

¡Encárgate de tu salud!

Algunos chicos de tu edad sólo ven al pediatra cuando están enfermos o se han lastimado. Pero estar saludable significa mucho más que ver al doctor cuando algo no está bien. Ya tienes la edad para comenzar a encargarte de tu propia salud. Esto significa prevenir problemas antes de que comiencen.

Así que visita a tu pediatra una vez al año, sólo para comprobar que todo está bien.

Y por supuesto, ve al pediatra cuando te sientas mal o te hayas lastimado.

Datos importantes

Lo ideal es que le tengas a tu pediatra la suficiente confianza como para preguntarle cualquier cosa, incluso cosas que parezcan un poco vergonzosas. Pero en caso de que no sepas en qué te puede ayudar el pediatra, *lee esto*:

• Deportes o chequeos para practicar un deporte

Si practicas algún deporte, probablemente necesites un chequeo médico antes de comenzar a practicarlo. Algunos chicos necesitan un chequeo médico antes de iniciar el año escolar. *Estos chequeos son la oportunidad perfecta de hablar con tu pediatra acerca de tu salud y cómo evitar lesiones, y estar saludable y en forma.*

• Tratamiento de enfermedades o lesiones

¿Te has sentido mal últimamente? ¿Te lesionaste recientemente? Éstas son cosas importantes que debes decirle a tu pediatra, incluso si crees que no son importantes. Cuéntale al pediatra si sientes algún dolor o notas alguna diferencia en tu cuerpo.

• Crecimiento y desarrollo

Tu cuerpo está cambiando rápidamente y *tal vez quieras hablar de lo que te está pasando*. ¿No sabes por dónde empezar? Éstas son algunas preguntas que podrías hacer:

~ ¿Seré tan alto(a) como mis padres?

~ ¿Qué puedo hacer con los barritos que me salen en la cara?

~ ¿Estoy gordo(a)?

~ ¿Por qué mis senos se ven disparejos? (Pregunta de una chica. La respuesta es que se trata de variaciones normales.)

~ ¿Por qué los pantalones de mi pijama amanecen mojados? (Pregunta de un chico. La respuesta casi siempre es que de noche hay emisiones, o "sueños húmedos".)

• Problemas personales y/o familiares

¿Tienes dificultades con tus amigos o tu familia? ¿Sientes que tus padres no te entienden? Tal vez se estén burlando de ti en la escuela, sientas presión de los amigos, o alguien te está agrediendo en la escuela. Todas estas cosas pueden ser muy difíciles de enfrentar. Si no sabes a quién recurrir, recuerda que tu pediatra está a tu disposición. Simplemente pídele ayuda.

• Problemas en la escuela

Es posible que te preocupen tus calificaciones y tu futuro. Tal vez te cueste trabajo seguirle el ritmo a la escuela, el trabajo, los deportes o alguna otra actividad. Tu pediatra podría ayudarte en esta época tan ocupada de tu vida.

• Uso de alcohol y drogas

Es posible que conozcas chicos que fumen, tomen alcohol o consuman otra droga. Tal vez hayas sentido *la tentación* de probar estas cosas. Pero no olvides esto: Lo que hacen otros chicos tal vez no sea lo correcto para ti.

El convertirse en adulto significa mucho más que aumentar de estatura. También significa que *tienes que tomar decisiones sobre tu vida* y no dejar que nadie más las tome por ti. Tu pediatra puede explicarte el efecto del cigarrillo, el alcohol o las drogas y por qué lo más inteligente es mantenerte lejos de estas cosas.

• Sexo

Durante tu visita al pediatra, tendrás la oportunidad de hacerle preguntas acerca de citas, sexo y otras *cosas personales*. Es importante que tomes ahora las decisiones correctas acerca del sexo. Una decisión incorrecta podría afectar el resto de tu vida. La buena noticia es que lo que hables con el pediatra es *privado*, así que hazle todas las preguntas que quieras sobre el sexo, cómo protegerte contra infecciones de transmisión sexual, cómo prevenir un embarazo o cualquier otra pregunta que tengas.

• **Conflictos con tus padres**

¿Tienes problemas en la casa? ¿Parece como si nadie te entendiera o respetara tus ideas? *No estás solo(a)*. Si tienes un problema que tus padres tal vez no entiendan, habla con tu pediatra. A veces, una persona de afuera puede darte un mejor punto de vista sobre estas situaciones difíciles. Tu pediatra también podría darte algunas ideas sobre cómo arreglar las cosas con tus padres.

• **Referencias médicas para necesidades especiales de salud**

A veces hay problemas médicos que necesitan ser vistos por otro doctor o *especialista*. En tal caso, tu pediatra puede referirte a otro doctor que puede ayudarte. Pero aunque tengas que ver a un especialista, tu pediatra sigue cuidando tu salud y quiere verte en tus chequeos regulares o cuando no te sientas bien.

¿Qué puedes hacer para estar saludable?

Para comenzar a encargarte de tu propia salud y mantenerte saludable, sigue los siguientes consejos:

- **Aliméntate bien** y duerme lo suficiente (la mayoría de los adolescentes necesitan dormir de 9 a 10 horas en la noche).
- **Aprende qué debes hacer si tienes lesiones menores** como cortaduras y moratones, así como enfermedades leves como un resfriado.
- **Pide ayuda** si tienes problemas para dormir, tristeza, estrés en la familia, problemas en la escuela, problemas con el alcohol o con otras drogas o dificultad para llevarte bien con tus amigos, familiares o maestros.
- **No tomes alcohol, no fumes ni uses tabaco sin humo (de masticar) ni otras drogas.**
- **Espera un tiempo para tener relaciones sexuales** o usa protección si decides comenzar a tenerlas.
- **Haz ejercicio con regularidad.**
- **Ponte el cinturón de seguridad** siempre que vayas en un carro o cualquier otro vehículo.

A medida que te vuelves una persona adulta, enfrentarás muchos retos. Con la ayuda de tu pediatra, aprenderás a tomar las decisiones correctas que te ayudarán a crecer saludablemente.

Las personas que aparecen fotografiadas en esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con el tema presentado. Cualquier caracterización que estén representando, es ficticia.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor © 2007
Academia Americana de Pediatría, Actualizado en 8/08
Todos los derechos reservados.

Una guía para padres para criar hijos libres de drogas



¿Qué necesito saber acerca del alcohol, otras drogas y la salud del adolescente?

Como padres, quieren lo mejor para sus hijos. Quieren que estén saludables y seguros y que tengan éxito en alcanzar sus metas. Desafortunadamente, el consumo de alcohol y drogas en menores de edad pueden causar serios problemas que interferirán con sus esperanzas y sueños para ellos.

El consumo temprano de alcohol y otras drogas pone a los adolescentes en mayor riesgo de adicciones y otros problemas de salud, de fracasar en la escuela, y de limitar sus opciones laborales a causa de arrestos y falta de preparación académica. El alcohol, la marihuana y la nicotina son las drogas de uso más común entre los jóvenes. El consumo de alcohol y marihuana:

- **Puede comenzar desde la escuela primaria.** La Encuesta de Jóvenes Saludables de Washington muestra que para cuando los adolescentes están en 10º grado, uno de cada cinco ha comenzado a consumir alcohol o marihuana con regularidad.
- **Puede dañar el cerebro en desarrollo del adolescente.** El alcohol y la marihuana pueden dañar las áreas del cerebro que controlan la coordinación motriz, el control de impulsos, la memoria, el aprendizaje y el juicio. Dado que el cerebro adolescente aún se está desarrollando, es más vulnerable que el cerebro de un adulto a los efectos del alcohol y de otras drogas. Esto puede causar el fracaso en la escuela y el abandono de los estudios.
- **Se relaciona con las tres principales causas de muerte en los adolescentes:** accidentes (incluyendo muertes vehiculares y ahogamientos), homicidios y suicidios. Beber en exceso es la causa de más de

Límites: Reglas y consecuencias

4,300 muertes de jóvenes menores de edad cada año. En 2010 hubo 189,000 visitas a salas de emergencia de menores de 21 años de edad por lesiones relacionadas con el alcohol a nivel nacional. (*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*).

- **Aumenta el riesgo de enfermedades de transmisión sexual y embarazos.** Los adolescentes que beben y consumen otras drogas tienen más probabilidades de tener relaciones sexuales y de tener cuatro o más parejas sexuales que aquellos que no lo beben ni consumen drogas (Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo en Adolescentes). Estos comportamientos pueden causar SIDA, otras enfermedades de transmisión sexual, y embarazos.
- **Puede causar adicción.** La Encuesta Nacional de Consumo de Drogas y Salud descubrió que los jóvenes que empiezan a beber antes de los 15 años de edad tienen cuatro veces más probabilidades de desarrollar dependencia o abuso del alcohol como adultos, en comparación con quienes empiezan a beber a los 21 años o después. Durante 2015, el 78 por ciento de los jóvenes de Washington (de 12 a 17 años) que recibieron tratamiento para adicción con fondos públicos señalaron a la marihuana como su droga principal (*Departamento de Servicios Sociales y de Salud de Washington*).
- **No es más seguro en el hogar y bajo la supervisión de usted.** Los adolescentes pueden sufrir una sobredosis de alcohol o marihuana con la misma facilidad en su hogar. Usted y su hijo(a) adolescente pueden ser legalmente responsables de los daños materiales, agresiones, lesiones y muertes que resulten del consumo por parte de menores de edad en su propiedad. Si permite que su hijo(a) adolescente consuma alcohol o marihuana en su hogar, es más probable que piense que está bien hacerlo cuando está con sus amigos.

¿Qué puedo hacer para mantener a mis hijos saludables y seguros?

Usted es quien tiene más influencia en las decisiones de su hijo(a) con referencia al alcohol y a otras drogas, incluso durante sus años de adolescencia. ¿La principal razón que dan la mayoría de los muchachos para no consumir drogas? No quieren decepcionar a sus padres. Estas son algunas maneras probadas para ayudar a su hijo(a) a evitar el alcohol y otras drogas:

- **Hable con sus hijos** pronto y con frecuencia sobre los riesgos de consumir alcohol, marihuana y otras drogas. Enseñeles los riesgos para su salud y su futuro. Los niños que aprenden mucho de sus padres sobre los peligros de las drogas tienen un 50 por ciento menos de probabilidades de consumir alcohol y drogas que quienes no lo hacen. (*Encuesta de seguimiento de actitudes en sociedad*). Encuentre consejos para iniciar la conversación en www.StartTalkingNow.org.

- **Cree vínculos con su hijo(a)**. Los hijos que se sienten cercanos a sus padres tienen menos probabilidades de consumir alcohol o marihuana. Manténgase activamente involucrado en sus vidas, cenen juntos y realicen actividades divertidas en familia. Reconózcalos a menudo por tomar decisiones positivas y saludables.

- **Establezca límites**. Ponga reglas claras para prohibir el consumo de alcohol y marihuana, y aplique de manera consistente consecuencias razonables por romper las reglas. Represente situaciones en las que podrían ofrecerle alcohol u otras drogas a su hijo(a), y practique maneras de rechazarlas.
- **Supervise a su hijo(a)**. Sepa en dónde está, con quién está, y qué está haciendo. Llame a los padres de sus amigos para asegurarse de que tienen supervisión.
- **Nunca proporcione** alcohol o marihuana a ninguna persona menor de 21 años de edad. Es ilegal proporcionar estas sustancias a menores y permitir que las consuman. Si tiene alcohol, marihuana o medicamentos de prescripción en su hogar, guárdelos bajo llave.



Monitoreo: Quién, qué, cuándo, dónde

¿Cómo puede detectar si mis adolescentes consumen alcohol o drogas?

Si sospecha que su adolescente consume alcohol, marihuana u otras drogas, la organización Partnership for Drug Free Kids sugiere las siguientes cinco maneras para descubrir si tiene razón. Incluso si no encuentra evidencias, confíe en sus instintos.

- **Utilice su nariz.** Tenga una conversación cara a cara cuando su adolescente llegue a casa después de salir una noche con sus amigos. Si su hijo(a) ha estado consumiendo alcohol, tabaco o marihuana, podrá olerlo en su aliento, sus ropas y su cabello.
- **Observe con detenimiento.** Cuando su adolescente llega a casa después de salir con amigos, ¿sus pupilas están contraídas o dilatadas? ¿Tiene problemas para enfocarse en usted? ¿Su rostro está rojo o congestionado?
- **Observe los cambios en su estado de ánimo.** ¿Cómo se comporta su adolescente después de una noche fuera con sus amigos? ¿Son ruidosos y molestos, o se ríen históricamente sin motivo? ¿Chocan contra los muebles y las paredes, se tropiezan con sus propios pies y derriban cosas? ¿Están taciturnos, retraídos y extrañamente agotados? ¿Mareados? Todos estos son signos de que su adolescente podría haber estado consumiendo alcohol, marihuana o algo más.

- **Vigile su manera de conducir y el automóvil.**

¿Su adolescente está conduciendo de manera más imprudente después de estar con sus amigos? ¿Hay una nueva abolladura en el automóvil de la que afirman no saber nada? ¿El interior del automóvil huele a marihuana o alcohol? ¿Hay botellas, pipas, pipas de agua u otros artículos para consumir drogas en el piso o en la guantera? Si encuentra cualquier cosa, confronte de inmediato a su adolescente con ella. Dígale lo que ha descubierto y por qué le preocupa.

- **Manténgase alerta a mentiras o secretos.** ¿Los planes de su adolescente para el fin de semana empiezan a sonar un poco sospechosos? ¿Son vagos respecto a dónde van a ir? ¿No pueden describir la película que acaban de ver? ¿Su adolescente le dice que habrá padres en la fiesta a la que van, pero no puede darle un número telefónico y cuando regresa a casa actúa como si estuviera ebrio o drogado? ¿Su adolescente llega mucho después de su hora límite con una larga lista de excusas? Su intuición es su mejor herramienta para la crianza. Es hora de confrontar a su hijo(a) y hablar sobre lo que está viendo. Es importante intervenir pronto y obtener ayuda si la necesita.

Hable con su adolescente respecto a sus inquietudes y busque ayuda, si la necesita, llamando a:

Washington
Recovery Help Line

24-Hour Help for Substance Abuse, Problem Gambling & Mental Health

1.866.789.1511

(Toll-free)

Para buscar más recursos, visite:



Denos "like" en:

Washington State
Health Care Authority

HCA 82-0058 SP (Rev. 10/16/18) Spanish

Enseñar a los adolescentes a respetar la diversidad

El respeto de la diversidad implica la comprensión y la valoración de los puntos de vista de las personas de todos los ámbitos.

El respeto de la diversidad implica la comprensión y la valoración de los puntos de vista, los comportamientos y las necesidades de las personas de todos los ámbitos. El mundo es un gran tapiz de diferentes culturas, habilidades, creencias, géneros y preferencias, y la capacidad de respetar a otras personas sienta las bases de la manera en la cual una persona aborda sus interacciones y relaciones. A medida que la sociedad es más diversa, existen más probabilidades de que su hijo adolescente esté expuesto a personas de diversos contextos, y es una buena idea enseñarle sobre el valor de respetar las diferencias.

Exponga a su hijo a diferentes culturas y contextos. Usted es una gran influencia en la vida de su hijo, y si usted tiene amistades diversas y es respetuoso de las opiniones y los contextos de las personas, le brindará a su hijo una valiosa lección sobre la tolerancia. Además, puede ayudar a que su hijo desarrolle la capacidad de respetar las diferencias, y puede alentarle a participar en actividades que promueven la diversidad y la tolerancia. Encuentre eventos culturales locales, como desfiles o festejos, e invite a toda la familia a disfrutar de las celebraciones. Estos tipos de eventos pueden ser una manera divertida de que su hijo adolescente conozca nuevas culturas y tome conciencia de la diversa historia de nuestro país. También puede inscribirlo en un campamento de verano, un taller de arte o un programa para compañeros que incluya a personas de todos los contextos y habilidades. Por ejemplo, existen muchos programas que permiten que los niños enseñen o se hagan “amigos” de niños con necesidades especiales. Además, usted puede ponerse en contacto con el hospital local de niños para obtener más información sobre qué programas existen en su comunidad.

Enséñele a su hijo adolescente el valor de estar dispuesto a aceptar nuevas ideas. Todas las personas tienen diferentes experiencias, contextos, costumbres, opiniones, puntos de vista, géneros y preferencias, y es bueno hablar con su hijo regularmente sobre la importancia de ser tolerante con las demás personas. La neuróloga Judy Willis dice que ayudar a que su hijo adolescente sea tolerante con las diferencias puede construir su flexibilidad mental, sus habilidades de resolución de problemas y su sentido de tolerancia. Willis sugiere que hable

con su hijo que asiste a la escuela intermedia sobre las creencias de aquellas personas involucradas en problemas sociales y que le pida que considere qué pensarían personajes históricos sobre estos problemas actuales.

Hable sobre el acoso. El acoso es una creciente preocupación para los niños de esta edad, y cuando usted le enseña a su hijo sobre el respeto y el reconocimiento de las diferencias, también ayuda a prepararlo a reaccionar ante el acoso de manera segura. Por lo general, el acoso está relacionado con la discriminación, debido a que los objetivos de los acosadores son personas consideradas “diferentes” por sus compañeros. Entre algunas de las maneras más comunes en las cuales los alumnos de escuela intermedia se sienten expuestos al acoso se encuentran los insultos, el acoso físico, los comentarios hirientes en línea y el ser dejado de lado por el grupo. La asesora educativa Jennifer Miller recomienda que prepare a su hijo adolescente con respuestas ante el comportamiento acosador. A menudo, a los jóvenes se los toma por sorpresa y no saben cómo reaccionar ante el acoso. Miller sugiere que trabaje junto con su hijo sobre lo que puede decir para detener el acoso y sin dejar de ser respetuoso consigo mismo y con las demás personas. Algunas veces, es tan sencillo como decir: “Detente, sabes que estás equivocado,” con cierta aseveración. O puede decir: “Sabes que te estás comportando de manera inaceptable,” si el acosador está acosando a otra persona y, luego, él puede abandonar el lugar, y contarle la situación a una persona adulta que pueda ayudar a la víctima. Si le recuerda a su hijo adolescente que las opiniones y los sentimientos de las demás personas son válidos aun cuando sean diferentes de los suyos, usted está ayudando a educar a un niño dispuesto a aceptar nuevas ideas que cuenta con el coraje y las habilidades necesarias para hacer frente al acoso.

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 dormirme 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 Recomendán

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](#)

Consejos para padres de adolescentes



(Tips for Parents of Adolescents)

La **adolescencia** es el momento entre la niñez y la adultez durante el cual su hijo o hija se enfrentará a muchos cambios físicos y emocionales. Comienza con la pubertad que, para las mujeres, generalmente empieza entre los 8 y 13 años de edad, y para los varones, entre los 10 y 14.

Si bien estos años pueden ser difíciles, también puede ser un momento gratificante observar cómo su hijo adolescente realiza la transición hasta convertirse en un adulto independiente, afectuoso y responsable.

La American Academy of Pediatrics ofrece los siguientes consejos para ayudarles a usted y a su hijo a transitar por la adolescencia. *Adolescente* será el término usado en esta publicación cuando nos referimos al adolescente, púber, preadolescente y prepúber.

- Dedique tiempo familiar con su hijo adolescente.** Aunque muchos adolescentes puedan parecer más interesados en los amigos, esto no significa que no estén interesados en la familia.
 - Dedique tiempo a solas con su hijo adolescente.** Incluso si su hijo adolescente no desea pasar tiempo a solas con usted, recuérdale con frecuencia que está siempre disponible para escucharlo o hablar con él. Una manera de ponerse a disposición es ofrecer llevarlo en el auto: es una gran oportunidad para hablar (si el volumen de la radio no está demasiado alto).
 - Cuando su hijo adolescente habla**
 - Preste atención.
 - Establezca contacto visual, además de escucharlo.
 - Intente no interrumpir.
 - Pida más detalles si no comprende.
 - Si no tiene tiempo de escuchar, fije un momento que sea bueno para ambos.
 - Respete a su hijo adolescente.** Está bien estar en desacuerdo con su hijo adolescente, pero hágalo de manera respetuosa, no de modo insultante. No desestime sus sentimientos u opiniones por considerarlos una tontería o sin sentido. Es posible que no siempre pueda ayudar cuando su hijo adolescente esté disgustado por algo, pero es importante decir "Deseo entender" o "Ayúdame a entender".
 - Cuando se necesiten reglas, establézcalas y hágalas cumplir.** No tema ganarse la antipatía de su hijo durante uno o dos días. Aunque usted no lo crea, los adolescentes consideran el establecimiento de límites como una forma de cuidarlos.
 - Trate de no disgustarse si su hijo adolescente comete errores.** Esto le ayudará a su hijo adolescente a asumir la responsabilidad de sus acciones. Recuerde ofrecer orientación cuando sea necesario. Dirija la discusión hacia las soluciones. Por ejemplo, decir "Me disgusta encontrar ropa desparramada por todo el piso" es mucho mejor que "Eres un vago".
- Esté dispuesto a negociar y comprometerse. Esto enseñará a resolver problemas de una manera saludable. Recuerde elegir sus batallas. Deje pasar las cosas pequeñas que no justifiquen una pelea grande.
- Critique una conducta, no una actitud.** Por ejemplo, en vez de decir "Has llegado tarde. Eres tan irresponsable. No me gusta tu actitud", intente decir "Me preocupa tu seguridad cuando llegas tarde. Confío en ti pero cuando no tengo noticias tuyas y no sé dónde estás, me pregunto si algo malo te ha sucedido. ¿Qué podemos hacer juntos para ayudarte a llegar a casa a horario y asegurarnos de que yo sepa dónde estás o cuándo vas a llegar tarde?"
 - Combine la crítica con los elogios.** Su hijo adolescente necesita saber cómo se siente usted cuando él no hace lo que usted desea que haga. Asegúrese de combinar una respuesta positiva con la crítica. Por ejemplo "Estoy orgulloso de que puedas tener un trabajo y hacer tu tarea. Me gustaría que usaras un poco de esa energía para ayudarme a recoger y lavar los platos después de las comidas".
 - Permita que su hijo adolescente sea un adolescente.** Sea más flexible con su hijo adolescente con respecto a la ropa, el peinado, etc. Muchos adolescentes pasan por un período de rebeldía durante el cual desean expresarse de maneras que sean diferentes de las de sus padres. Sin embargo, conozca los mensajes y las clasificaciones de la música, las películas y los videojuegos a los que su hijo adolescente está expuesto.
 - Sea padre o madre, no un amigo.** La separación de su hijo adolescente y usted como padre o madre es una parte normal del desarrollo. No lo tome como algo personal.
 - No tema compartir errores que ha cometido como padre o cuando era un adolescente.**
 - Hable con el pediatra de su hijo adolescente si necesita asesoramiento sobre cómo hablarle o llevarse bien con él.**

Preguntas comunes

Las siguientes son respuestas a preguntas de padres de adolescentes.

Dietas e imagen corporal

"Mi hija está probando dietas nuevas constantemente. ¿Cómo puedo ayudarla a adelgazar de manera segura?"

Muchos adolescentes recurren a una dieta o programas de ejercicios extremos porque desean que sus cuerpos luzcan como los de las modelos, los cantantes, los actores o los atletas que ven en los medios.

Esté al tanto de cualquier dieta o programa de ejercicios que su hija esté haciendo. Esté atento a cuánto adelgaza y asegúrese de que el programa alimentario sea saludable. Los trastornos alimenticios tales como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa

Consejos para una alimentación saludable

- Limite las comidas rápidas. Analice las opciones disponibles en los restaurantes de comida rápida y ayude a su hijo adolescente a encontrar una alimentación saludable y equilibrada. La grasa no debe provenir de la comida chatarra sino de alimentos más saludables como el queso o el yogur con bajo contenido de grasa.
- Reduzca al mínimo la cantidad de comida chatarra en su hogar, como por ejemplo, dulces, galletitas y bolsas de patatas fritas.
- Provéase de alimentos saludables con bajo contenido de grasa como bocadillos; por ejemplo, frutas, verduras crudas, galletas integrales y yogur con bajo contenido de grasa. Aliente la ingesta de frutas y verduras como bocadillos.
- Consulte con el médico de su hijo adolescente sobre las cantidades adecuadas de calorías, grasas, proteínas y carbohidratos para su hijo adolescente.
- Como padre, dé un ejemplo de hábitos de buen comer. Hágase un tiempo en familia para las comidas (5 veces por semana o más): el hecho de compartir las comidas ayuda con la comunicación y reduce las probabilidades de que los adolescentes corran riesgos.

pueden ser muy peligrosos. Si sospecha que su hija padece un trastorno alimenticio, hable con su médico de inmediato. Además, si tiene un hijo varón, también es importante que esté al tanto de su dieta o hábitos de ejercicio.

Muchas dietas no son saludables para los adolescentes porque carecen del valor nutricional que el cuerpo necesita durante la pubertad. Si su hija desea adelgazar, indíquele que aumente la actividad física y que adelgace lentamente. Permítale comer de acuerdo con su propio apetito, pero asegúrese de que ingiera suficientes grasas, carbohidratos, proteínas y calcio.

Si su hija elige convertirse en vegetariana, asegúrese de que siga una dieta vegetariana saludable. Es posible que deba hacer una consulta a su médico o un nutricionista para asegurarse de recibir suficientes grasas, calorías, proteínas y calcio.

Si su hijo adolescente (como muchos adolescentes) está insatisfecho con su aspecto físico, aliéntelo para que haga ejercicio saludable. La actividad física le ayudará a detener las punzadas de hambre, a crear una imagen propia positiva y a eliminar las actitudes negativas. Si desea entrenar con pesas, debe consultarlo con su médico, así como con un entrenador, instructor o profesor de educación física.

Ayude a crear una imagen propia positiva elogiando sus cualidades maravillosas y concentrándose menos en su apariencia. Dé un buen ejemplo haciendo ejercicios y también comiendo correctamente como parte de su rutina diaria.

Citas y educación sexual

“Con todo el sexo que se ve por televisión, ¿cómo puedo enseñarle a mi hijo que espere hasta que esté listo?”

Los adolescentes (tanto mujeres como varones) son naturalmente curiosos sobre el sexo. Esto es completamente normal y saludable.

Cómo hablar de sexo con su hijo adolescente

Antes de que su hijo adolescente se vuelva sexualmente activo, asegúrese de hablar acerca de los siguientes temas:

- **Riesgos médicos y físicos.** Los riesgos incluyen un embarazo indeseado e infecciones de transmisión sexual (sexually transmitted infections, STI) como gonorrea, clamidia, hepatitis B, sífilis, herpes, VIH (el virus que causa el SIDA), y el virus del papiloma humano (human papillomavirus, HPV, el virus que puede provocar cáncer de boca y garganta, de cuello uterino y de los genitales en los adolescentes y los adultos).
- **Riesgos emocionales.** Los adolescentes que tienen relaciones sexuales antes de estar emocionalmente preparados pueden arrepentirse de la decisión cuando sean mayores o sentirse culpables, asustados o avergonzados de la experiencia. Su hijo adolescente debería preguntarse “¿Estoy preparado para tener relaciones sexuales?” o “¿Qué sucederá después de hacerlo?”
- **Promoción del sexo seguro.** Toda persona que esté sexualmente activa necesita ser consciente de cómo prevenir los embarazos indeseados, así como también cómo protegerse con las STI. Siempre se deben usar preservativos *junto con* un segundo método anticonceptivo para prevenir un embarazo y reducir el riesgo de STI.
- **Establecimiento de límites.** Asegúrese de que su hijo adolescente haya pensado sobre cuáles son sus límites sexuales *antes* de comenzar a salir con alguien.

Es muy importante que su hijo adolescente sepa que puede hablar con usted o con su médico sobre el hecho de salir y tener relaciones con otra persona. Ofrezca su orientación durante toda esta etapa tan importante en la vida de su hijo adolescente.

Sin embargo, sus pares o los medios de comunicación pueden presionarlos para tener relaciones sexuales demasiado pronto. Hable con su hijo para comprender sus sentimientos y opiniones sobre el sexo. Comience tempranamente y bríndele acceso a información precisa y adecuada. El hecho de demorar su participación sexual podría ser la decisión más importante que tome.

Drogas

“Me temo que algunas de las amigas de mi hija le han ofrecido drogas. ¿Cómo puedo ayudarle a tomar la decisión correcta?”

Los adolescentes pueden probar o consumir tabaco y alcohol u otras drogas para pertenecer al grupo o como una manera de manejar la presión de los pares. Intente ayudar a su hijo adolescente a desarrollar confianza en sí mismo o autoestima. Pregunte a su hija sobre cualquier preocupación y problema que esté enfrentando y ayúdela a aprender cómo manejar las emociones fuertes y a lidiar con el estrés de maneras que sean saludables. Por ejemplo, aliéntela a participar en actividades de ocio y al aire libre con adolescentes que no beban ni consuman drogas.

Fumar y el tabaco

*"Mi hija fuma a mis espaldas.
¿Cómo la convengo de que deje de hacerlo?"*

El fumar puede convertirse en una adicción para toda la vida que puede ser sumamente difícil de dejar. Discuta con su hijo adolescente algunos de los efectos más indeseables del fumar, incluido el mal aliento, las manchas en los dientes, las arrugas, la tos a largo plazo y la disminución en el rendimiento atlético. Además, el consumo a largo plazo puede ocasionar problemas de salud graves como enfisema y cáncer.

El hecho de mascar o aspirar tabaco también conduce a la adicción a la nicotina y causa los mismos problemas de salud que fumar cigarrillos. Además, se pueden formar heridas o llagas en la boca que pueden ser difíciles de cicatrizar. El tabaco sin humo también puede provocar cáncer.

Si sospecha que su hija fuma o consume tabaco sin humo y usted necesita asesoramiento, hable con el médico de su hija. Programe una visita con el médico de su hija en la que usted y ella puedan discutir los riesgos relacionados con el fumar y las mejores maneras de dejar el hábito antes de que se convierta en un hábito para toda la vida.

Si fuma... abandone el hábito

Si usted o alguna otra persona de la casa fuman, ahora es un buen momento para dejar de hacerlo. Observar cómo el padre o la madre luchan a través del proceso para dejar de fumar puede ser un mensaje poderoso para un adolescente que está pensando en comenzar a hacerlo. Además, demuestra que usted se interesa por su salud, así como también por la de su hijo adolescente.

Alcohol

*"Sé que mi hijo bebe de vez en cuando, pero es solo cerveza.
¿Por qué debo preocuparme?"*

El alcohol es la droga más aceptada socialmente en nuestra sociedad y también, una de las más consumidas y destructivas. Incluso pequeñas cantidades de alcohol pueden alterar su juicio, provocarle un comportamiento riesgoso y violento, y disminuir el tiempo de reacción. Un adolescente (o cualquier otra persona) alcoholizado detrás del volante se convierte en un arma letal. Los accidentes automovilísticos relacionados con el alcohol son la causa principal de muerte de los adultos jóvenes de entre 15 y 24 años de edad.

Si bien es ilegal que las personas menores de 21 años de edad beban, todos sabemos que a la mayoría de los adolescentes no les resulta ajeno el alcohol. Muchos de ellos establecen su primer contacto con el alcohol durante la niñez. Si decide consumir alcohol en su hogar, sea consciente del ejemplo que da a su hijo adolescente.

- Estas sugerencias pueden ser de ayuda:
- Tomarse un trago nunca debe ser considerado como una manera de lidiar con los problemas.
- No beba en condiciones inseguras; por ejemplo, mientras conduce, corta el césped o usa el horno.
- No aliente a su hijo adolescente para que beba o lo haga junto con usted.
- No permita que sus hijos beban alcohol antes de llegar a la mayoría de edad y enséñeles que nunca, jamás, deben beber y conducir.
- Nunca haga chistes sobre emborracharse; asegúrese de que sus hijos comprendan que no es divertido ni aceptable.
- Muestre a sus hijos que hay muchas maneras de divertirse sin alcohol. No es necesario que las ocasiones felices y los eventos especiales incluyan alcohol.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo a hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización que cuenta con 60.000 pediatras de atención primaria, subespecialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

American Academy of Pediatrics
Sitio web: www.HealthyChildren.org

Derechos de autor © 2009
American Academy of Pediatrics, Actualizado en 07/2013
Todos los derechos reservados.