

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 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.

✓ 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 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.

Formas de mejorar la autoestima de su hijo adolescente

Con frecuencia y sin pensarlos, los padres fortalecen la autoestima de sus hijos adolescentes todos los días, al halagarlos por un trabajo bien hecho, dándoles un beso de despedida (asumiendo que todavía lo permiten) o al disciplinarlos por romper una regla. Pero todos tenemos días en que lastimamos el ego de los niños sin darnos cuenta o simplemente no decimos algo apropiado para hacerlos sentir bien consigo mismos. Aquí encontrará unas formas fáciles para ayudarle a infundir la autoestima.



Sea generoso con los halagos

“No les decimos a nuestros hijos con frecuencia lo que hicieron *bien*,” indica la Dra. Adele Hofmann. Elogie a su hijo no solo por los logros sino también por los esfuerzos; incluyendo las ocasiones en las que no obtiene los resultados que desea. Además, estimulemos a los niños a que se sientan orgullosos de sí mismos. El orgullo debe surgir desde su interior, no solamente ser una respuesta a una aprobación externa.

Los adolescentes con baja autoestima pueden sentir extraño aceptar los halagos. Si eso aplica para su hijo adolescente, entonces haláguele con moderación. No le abrume con halagos porque parecerá que no es sincero. Los niños y niñas tienen un radar interno que les indica cuándo una mamá o papá están realmente tratando de hacerlos sentir bien. En todo caso, tendrá un efecto opuesto.

Critique cuando sea necesario, pero de forma constructiva

Pero nunca de manera hiriente u ofensiva.

En lugar de decir: “¿Cómo pudiste responder mal a esa pregunta en tu prueba de Química?”

Diga: “Casi tenías la respuesta. Con un poco más de estudio, estoy seguro que la próxima vez te irá mejor”.

Pida la opinión de su hijo adolescente

Los adolescentes no conocen sus límites. Inclúyalos en sus decisiones familiares diarias e implemente algunas de sus sugerencias. ¿Qué piensa sobre el nuevo sofá que están considerando para la sala? No hay nada que les guste más a los adolescentes que ser tratados como adultos y usualmente, se sienten halagados cada vez que los invita a participar en el mundo de los adultos.

Estimule a los jóvenes a que cultiven sus talentos e intereses

Todos sobresalen en *algo*. Todos *necesitan* sobresalir en algo. Permita que un hijo vaya tras su pasión, cualquiera que esta sea. Hasta los intereses que pueda considerar frívolos, pueden proporcionar oportunidades para tener éxito y una excusa segura para la aceptación de los compañeros. Generalmente, los deportes son un área para destacar entre las niñas y los niños. Pero, ¿qué sucede si el talento de su hijo es tocar el bajo en su cuarteto de música de rock pesado “Marshmallow Bulldozer”, que retumba las paredes de su sótano todos los sábados?

Apoye su pasatiempo, tomando en cuenta que la banda o cualquier otro pasatiempo, no interfiera con responsabilidades más importantes como el trabajo escolar. "Los padres no deberían decir que no a sus hijos", dice el Dr. Robert Blum de University Hospitals en Minneapolis. "También deben decir que sí, para ayudarlos a encontrar formas positivas para construir la autoestima y explorar su propia identidad".

Las presentaciones en los bailes de la escuela podrían ser el boleto a la pertenencia de un joven, lo cual podría permitirle evitar medidas arriesgadas para ganarse la aprobación de los amigos. También puede haber elegido algunas destrezas valiosas (el talento musical no es necesariamente una de ellas), tal como trabajar en equipo, cómo presentar ideas creativas de manera persuasiva ante un "comité", entre otras.

Debe estar consciente de que, al igual que las emociones de los niños y niñas, el entusiasmo de los adolescentes por una actividad en particular puede ser fugaz. Hasta que su hijo demuestre un compromiso serio, querrá evitar comprar equipo costoso de primera calidad o pagar lecciones inmediatamente; ya sea equipo para hockey sobre hielo, una tutoría costosa para cálculo avanzado o una bicicleta costosa para carreras. Algunos adolescentes se sienten satisfechos al canalizar su idealismo en trabajo voluntario. Un Estudio del Departamento de Educación de EE.UU. determinó que de los ocho mil estudiantes de sexto a duodécimo grado, aproximadamente la mitad ha realizado trabajo voluntario durante el año académico. Cuando las escuelas ofrecieron u organizaron el servicio comunitario, aproximadamente nueve de diez jóvenes participaron. En algunos casos, la participación se incluyó en el pénsum de estudios y, por lo tanto, es obligatoria. Pero había muchos "adolescentes voluntarios" de las escuelas en donde el servicio comunitario era opcional.

Los niños desean sentirse valorados no solo por sus familias, sino por la comunidad en general. "Una de las formas en las que se sienten valorados es tener funciones sociales que sean importantes y útiles", indica el Dr. Blum. "Cuando los niños realizan servicio comunitario, reciben comentarios positivos que los hace sentir bien consigo mismos".

La Dra. Diane Sacks, una pediatra de Ontario, Canadá, lo ha visto de primera mano. Regularmente, envía a algunos de sus pacientes jóvenes a organizaciones que buscan adolescentes voluntarios. "Todo comenzó cuando un centro para discapacitados convocó a niños para que ayudaran a recoger y transportar a los pacientes", dice. "Dos niños de mi clínica me habían dicho que necesitaban hacer servicio comunitario para créditos escolares. Los ofrecí como voluntarios, y fue maravilloso para ellos. Muchos adolescentes con baja autoestima consideran que es difícil salir y conseguir empleo, pero si los llevan a un puesto como voluntarios, en donde las expectativas pueden ser menos demandantes y la gratitud se expresa más abiertamente, ellos florecen".

Para un adulto, el idealismo ilusorio de los adolescentes puede parecer ridículamente ingenuo, como "¡pretender que no existan *las* guerras!" Por experiencia, usted probablemente comprenda que el mundo y las relaciones humanas sean mucho más complejas de lo que hubiéramos imaginado cuando éramos jóvenes. Posiblemente ahora ve los diferentes tonos de grises en donde antes solo veía blanco y negro. O bien, puede ser que los años hayan tenido un efecto opuesto, afectando su perspectiva. Cualquiera que sea su posición política, ¿no es alentador ver que un adolescente a una edad desfachatada esté decidido a cambiar el mundo? No obstruyamos su camino.

Última actualización
11/21/2015

Fuente

Caring for Your Teenager (Copyright © 2003 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

Apoyo	1. Apoyo familiar —La vida familiar brinda altos niveles de amor y apoyo.	
	2. Comunicación familiar positiva —El (La) joven y sus padres se comunican positivamente. Los jóvenes están dispuestos a buscar consejo y consuelo en sus padres.	
	3. Otras relaciones con adultos —Además de sus padres, los jóvenes reciben apoyo de tres o más personas adultas que no son sus padres.	
	4. Una comunidad comprometida —El (La) joven experimenta el interés de sus vecinos por su bienestar.	
	5. Un plantel educativo que se interesa por el (la) joven —La escuela proporciona un ambiente que anima y se preocupa por la juventud.	
	6. La participación de los padres en las actividades escolares —Los padres participan activamente ayudando a los jóvenes a tener éxito en la escuela.	
	Fortalecimiento	7. La comunidad valora a la juventud —El (La) joven percibe que los adultos en la comunidad valoran a la juventud.
		8. La juventud como un recurso —Los jóvenes toman un papel útil en la comunidad.
		9. Servicio a los demás —La gente joven participa brindando servicios a su comunidad una hora o más a la semana.
		10. Seguridad —Los jóvenes se sienten seguros en casa, en la escuela, y en el vecindario.
Límites y Expectativas	11. Límites familiares —La familia tiene reglas y consecuencias bien claras, además vigila las actividades de los jóvenes.	
	12. Límites escolares —En la escuela proporcionan reglas y consecuencias bien claras.	
	13. Límites vecinales —Los vecinos asumen la responsabilidad de vigilar el comportamiento de los jóvenes.	
	14. El comportamiento de los adultos como ejemplo —Los padres y otros adultos tienen un comportamiento positivo y responsable.	
	15. Compañeros como influencia positiva —Los mejores amigos del (la) joven son un buen ejemplo de comportamiento responsable.	
Uso Constructivo Del Tiempo	16. Altas expectativas —Ambos padres y maestros motivan a los jóvenes para que tengan éxito.	
	17. Actividades creativas —Los jóvenes pasan tres horas o más a la semana en lecciones de música, teatro u otras artes.	
	18. Programas juveniles — Los jóvenes pasan tres horas o más a la semana practicando algún deporte, o en organizaciones en la escuela o de la comunidad.	
	19. Comunidad religiosa —Los jóvenes pasan una hora o más a la semana en actividades organizadas por alguna institución religiosa.	
	20. Tiempo en la casa —Los jóvenes conviven con sus amigos “sin nada especial que hacer” dos noches o menos por semana.	

Compromiso con el Aprendizaje	21. Motivación por sus logros —El (La) joven es motivado(a) para que salga bien en la escuela.
	22. Compromiso hacia la escuela —El (La) joven participa activamente en el aprendizaje.
	23. Tarea —El (La) joven afirma hacer tarea escolar por lo menos durante una hora cada día de clases.
	24. Preocuparse por la escuela —Al (A la) joven le importa su escuela.
	25. Leer por placer —El (La) joven lee por placer tres horas o más por semana.
Valores Positivos	26. Preocuparse por los demás —El (La) joven valora ayudar a los demás.
	27. Igualdad y justicia social —Para el (la) joven tiene mucho valor el promover la igualdad y el reducir el hambre y la pobreza.
	28. Integridad —El (La) joven actúa con convicción y defiende sus creencias.
	29. Honestidad —El (La) joven “dice la verdad aún cuando esto no sea fácil.”
	30. Responsabilidad —El (La) joven acepta y toma responsabilidad por su persona.
	31. Abstinencia —El (La) joven cree que es importante no estar activo(a) sexualmente, ni usar alcohol u otras drogas.
Capacidad Social	32. Planeación y toma de decisiones —El (La) joven sabe cómo planear y hacer elecciones.
	33. Capacidad interpersonal —El (La) joven tiene empatía, es sensible y hábil para hacer amistades.
	34. Capacidad cultural —El (La) joven tiene conocimiento de y sabe convivir con gente de diferente marco cultural, racial o étnico.
	35. Habilidad de resistencia —El (La) joven puede resistir la presión negativa de los compañeros así como las situaciones peligrosas.
	36. Solución pacífica de conflictos —El (La) joven busca resolver los conflictos sin violencia.
Identidad Positiva	37. Poder personal —El (La) joven siente que él o ella tiene el control de “las cosas que le suceden.”
	38. Autoestima —El (La) joven afirma tener una alta autoestima.
	39. Sentido de propósito —El (La) joven afirma que “mi vida tiene un propósito.”
	40. Visión positiva del futuro personal —El (La) joven es optimista sobre su futuro mismo.

Respetar y hacerse respetar: una relación sana

Señales de una relación sana

- Respetarse mutuamente.
- Sentir que la relación hace que los dos sean mejores personas.
- Compartir intereses mutuos, pero sin dejar de tener amigos y actividades fuera de la relación.
- Resolver los desacuerdos pacíficamente y con respeto.



Toda relación debe hacer feliz a ambas partes. Cuando estás con tu pareja debes sentirte bien.

Respeto

- Se consultan lo que van a hacer.
- Ninguno de los dos trata de controlar al otro.

Intereses en común

- Les gusta hacer cosas juntos, pero ninguno de los dos se siente obligado a hacer algo.
- Si tienen un desacuerdo —y es normal tenerlos— ambos pueden decir lo que sienten, hablan hasta que resuelven las cosas y después hacen lo que ambos han planeado.

Hacer cosas juntos y por separado

- Ambos disfrutan de la compañía mutua y están contentos cuando están juntos.
- Ambos se sienten en libertad de tener sus propios amigos e intereses fuera de la relación.

Cómo hacer que tu relación sea más sana

Respétense

Comparte tus pensamientos y sentimientos. Escucha lo que tu pareja tiene que decir.

Entérate de los intereses de la otra persona

Hablen de deportes, música, películas o cualquier otra cosa que les ayude a conocerse y comprenderse mejor.

Ten tu propia vida fuera de la relación

Una persona se siente más atraída hacia otra cuando cada uno tiene sus propios intereses. Conserva las actividades escolares, los amigos y los pasatiempos en los que no participa tu pareja.

Resuelvan los desacuerdos con amor y respeto

Dos personas no siempre tienen que estar de acuerdo sobre las películas, la música o los deportes que más les gustan. Ni siquiera tienen que estar de acuerdo con la cantidad de veces que deben llamarse o verse. Es natural que tengan desacuerdos. Lo importante es cómo llegar a un acuerdo. Con una buena actitud, podrán tener un "desacuerdo saludable".

Señales de una relación enfermiza

Los sentimientos de miedo, estrés y tristeza no son parte de una relación sana.

Falta de respeto

Aceptas algo aunque sientes que no está bien. No te sientes bien cuando están juntos.

Te sientes reprimido

Tu pareja no te deja tener un buen desempeño en la escuela ([/spanish/ages-stages/teen/school/paginas/poor-school-performance-how-parents-can-help.aspx](http://spanish/ages-stages/teen/school/paginas/poor-school-performance-how-parents-can-help.aspx)) o te hace sentir culpable de hacer las cosas que te gustan o interesan.

Sientes que te controlan

Tal vez escuches cosas como éstas: "Si me amas, necesito que me avises adónde vas a estar". A tu pareja no le importan tus amigos.

Sentirse "locamente enamorado"

Uno de los dos, o ambos, llama al otro todo el tiempo. Sientes que tu pareja es posesiva y asfixiante.

Tu pareja te culpa de sus problemas

Escuchas a menudo cosas como ésta: "Todo es por tu culpa".

Sentir celos casi todo el tiempo

Es normal sentir un poco de celos. Pero la relación se dañará si se dejan dominar por los celos.

Tratar de cambiar la conducta de la otra persona

Uno de los dos le dice al otro: "Tienes que hacer las cosas a mi manera".

Si puedes hablar con tu pareja y resolver los problemas, una relación enfermiza puede volverse saludable. Pero si no logran disfrutar del tiempo que pasan juntos, tal vez sea el momento de terminar esa relación.

Traspassar los límites

Hay cosas que nunca deben ocurrir en una relación. Tu relación tendrá problemas graves si cualquiera de estas cosas está pasando.

Abuso verbal

Nunca es correcto gritarse, ofenderse, intimidarse o insultarse.

Empujar, golpear o patear a la otra persona de la rabia

Tratar de controlar el comportamiento de la otra persona

Forzar a la otra persona a tener relaciones sexuales (/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/paginas/date-rape.aspx)

Siempre debes tener el derecho a negarte a dar atención o afecto.

Amenazas

Si uno de los dos no obtiene lo que quiere, amenaza con lastimarse o lastimar a la otra persona.

Romper o lanzar objetos durante una discusión o pelea

Si tu relación está traspasando alguno de estos límites, la conducta debe frenarse de inmediato o la relación debe terminar. Si estás teniendo problemas para terminar la relación, busca la ayuda de un adulto que se preocupe por tu bienestar.

Habla con un adulto de confianza acerca de cómo ponerle fin a una relación abusiva de modo seguro. Usa lo que has aprendido para tratar de que tu próxima relación sea mejor.

No hay excusas para el abuso

Nada de lo que digas o hagas es una razón para que te traten mal

Cuando las cosas se hayan calmado, puedes decirle a tu pareja cosas como éstas:

- "No soporto que me insultes. No vuelvas a hacerlo".
- "No me vuelvas a tratar así. No merezco que me hagas esto".
- "Si estás enojado(a), dímelo y te podré ayudar. No sacas nada con gritar y decir groserías".
- "Si vuelves a tratarme así, se acabó todo entre nosotros".

El obedecer no es respetar

Nada de lo que alguien diga o haga es un motivo para ser abusivo

Tú mereces que te amen y respeten. Usar la fuerza, el poder o el control solo hace que tú obtengas lo que quieres. Éste no es el modo de hacerte respetar.

Si dominas o maltratas a tu pareja es posible que obtengas lo que quieres, pero pierdes el respeto, el apoyo y el amor de tu pareja.

Si estás traspasando los límites, **DETENTE**.

Si no puedes detenerte, busca ayuda.

- Un maestro, mentor o consejero de la escuela puede ayudarte a aprender a tratar a tu pareja con respeto.
- Un líder espiritual o un adulto de una actividad o club fuera de la escuela puede ayudarte a controlar emociones (/spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/default.aspx) como la ira o los celos y a evitar las conductas abusivas.

Al cambiar tu comportamiento, obtendrás el verdadero respeto, apoyo y amor que mereces.



LAS DOCTORAS RECOMIENDAN - Podcast

La violencia de género: lo que todos debemos saber

Dra. Edith Bracho-Sánchez, MD

Última actualización
5/30/2018

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

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 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 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](#)