

HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PACIENTE VISITA MÉDICA DE 15 HASTA 17 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.
- Encuentra formas para trabajar con tu familia para resolver problemas. Sigue las reglas de tu familia.
- Forma amistades saludables y encuentra cosas divertidas y seguras para hacer con tus amigos.
- Establece metas altas para tu desempeño en la escuela y en tus actividades y para tu futuro.
- Intenta ser responsable con tus trabajos de la escuela y para llegar a tiempo a la escuela y el trabajo.
- Encuentra formas para lidiar con el estrés. Habla con tus padres o con otros adultos de confianza si necesitas ayuda.
- Siempre habla para solucionar problemas y nunca uses la violencia.
- Si te enojas con alguien, date la vuelta y vete si puedes.
- Pide ayuda si estás en una situación que se siente peligrosa.
- Las relaciones sentimentales saludables se basan en el respeto, interés, y en hacer cosas que a ambos les guste hacer.
- Cuando estás en una cita o en una situación sexual, "no" significa NO. Está bien decir que NO.
- 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.

✓ TU VIDA DIARIA

- Ve al dentista al menos dos veces al año.
- Cepíllate los dientes al menos dos veces al día y usa hilo dental una vez al día.
- 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 y 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.
- Bebe mucha agua. Elige consumir agua en lugar de refrescos o bebidas para deportistas.
- Asegúrate de consumir la cantidad suficiente de calcio por día.
- Consume 3 o más porciones de leche baja (1%) o libre de grasas y otros productos lácteos bajos en grasas, como el yogurt y el queso.
- Establece una meta para realizar al menos 1 hora de actividad física por día.
- Usa tu protector bucal cuando hagas algún deporte.
- Duerme lo suficiente.

✓ TUS SENTIMIENTOS

- Siéntete orgulloso de ti mismo cuando hagas algo bien.
- Encuentra formas saludables para lidiar con el estrés.
- Desarrolla formas para resolver problemas y tomar buenas decisiones.
- Es normal sentirse bien en algunas ocasiones y mal en otras, 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. Por favor, considera hablar con nosotros si tienes preguntas.

✓ ELEGIR COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

- Elige amigos que apoyen tu decisión de no consumir tabaco, alcohol, o drogas. Apoya a tus amigos que eligen no consumir.
- Evita situaciones con alcohol o drogas.
- No compartas tus medicamentos recetados. No consumas los medicamentos de otra persona.
- La abstinencia es la mejor forma de evitar embarazos e infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Planifica cómo evitar el sexo y las situaciones riesgosas.
- Si eres sexualmente activo, protégete del embarazo y de las ITS utilizando anticonceptivos y condones de manera correcta y consistente.
- Protege tus oídos en el trabajo, en tu casa y en conciertos. Mantén el volumen de tus auriculares bajo.

VISITA MÉDICA DE 15 HASTA 17 AÑOS: PACIENTE



MANTENIÉRTETE SEGURO

- Siempre sé un conductor seguro y cauteloso.
 - Insiste para que todos utilicen cinturón de seguridad en el regazo y en los hombros.
 - Reduce el número de amigos en el automóvil y evita conducir de noche.
 - Evita las distracciones. Nunca envíes mensajes de texto ni hables por teléfono móvil mientras conduces.
- No viajes en un vehículo con alguien te haya estado consumiendo drogas o alcohol.
 - Si te sientes inseguro conduciendo o viajando con alguien, llama a alguien en quien confíes para que te lleve.
- Usa cascos y equipos de protección cuando hagas deportes. Utiliza casco cuando andes en bicicleta, en motocicleta, en cuadríciclos, en esquís o patineta. Utiliza un chaleco salvavidas cuando hagas deportes de agua.
- Siempre utiliza protector solar y un sombrero cuando estés afuera.
- 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: 15-17 Year Visits (Patient)*

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

Cómo crear oportunidades para que los niños y los adolescentes contribuyan

Los jóvenes que se sienten seguros de sí mismos, que reconocen sus capacidades o aptitudes, que se sienten conectados con la gente y que tienen un carácter firmemente arraigado están preparados y dispuestos a contribuir al mundo.

Los niños y los adolescentes que deciden participar activamente reciben comentarios positivos sobre su contribución y adquieren experiencias que los prepararán para prosperar en la vida. Los padres y las comunidades que aseguran oportunidades para que los niños puedan contribuir ayudan a construir una nueva generación de líderes.



Cómo el contribuir fomenta la capacidad de enfrentar adversidades (resiliencia)

La cultura contemporánea está muy enfocada en cosas materiales como los aparatos electrónicos, zapatos y ropa costosa, cosméticos y automóviles. Los niños como es natural se dejan llevar por esta ola de apariencias porque es lo que ven a su alrededor.

Qué pueden hacer los padres para fomentar el acto de contribuir

Para contrarrestar estas influencias o para ponerlas en perspectiva, los padres pueden brindar oportunidades a los niños para dar en lugar de recibir. Los niños aprenderán que el mundo no gira a su alrededor o les debe dar todo lo que ellos desean. Cuando ellos colectan fondos para operaciones de ayuda para un terremoto ([/Spanish/safety-prevention/at-home/Paginas/Earthquake-Disaster-Fact-Sheet.aspx](#)), recogen material para reciclar o brindan tutoría ([/Spanish/ages-stages/teen/school/Paginas/Poor-School-Performance-How-Parents-Can-Help.aspx](#)) a los niños más pequeños, ganan una perspectiva más realista del mundo y el lugar que les corresponde en él. Empiezan a ver más allá de sus círculos aislados que se centran en sí mismos. Se dan cuenta de que ellos son parte de comunidades más grandes en las cuales ellos pueden marcar la diferencia.

Cómo pueden los niños contribuir a la sociedad

Los niños pueden contribuir a la sociedad de muchas maneras:

- Recolectando monedas para alimentar a los que tienen hambre
- Limpiando el medio ambiente
- Participando como voluntarios que ayudan a niños con discapacidades ([/spanish/health-](#)

issues/conditions/developmental-disabilities/Paginas/default.aspx) físicas.

- Con actos espontáneos de generosidad (/Spanish/family-life/Community/Paginas/How-to-Inspire-Generosity-in-Children.aspx) y cortesía tales como ayudar a abrir puertas pesadas a un padre de familia que empuja un coche de bebé o a alguien que va cargado de bolsas pesadas

El acto de contribuir fomenta directamente la resiliencia (/spanish/healthy-living/emotional-wellness/building-resilience/paginas/building-resilience-in-children.aspx) porque ayuda a los niños a tener un sentido de propósito, algo positivo porque luchar y una finalidad para lograr.

Información adicional

- Cómo inspirar la generosidad en los niños (/Spanish/family-life/Community/Paginas/How-to-Inspire-Generosity-in-Children.aspx)
- Cómo mejorar el acceso a los alimentos saludables (/Spanish/family-life/Community/Paginas/Improving-Access-to-Healthy-Foods.aspx)
- Cómo fomentar la resiliencia en los niños (/spanish/healthy-living/emotional-wellness/building-resilience/paginas/building-resilience-in-children.aspx)

Autor

Kenneth R. Ginsburg, MD, MEd, FAAP

Última actualización

11/19/2019

Fuente

Building Resilience in Children and Teens, 2nd Edition (Copyright (Copyright © 2011 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.

Elementos Fundamentales Externos

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

Elementos Fundamentales Internos

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

Formas de mejorar la autoestima de su hijo adolescente

Con frecuencia y sin pensarlo, 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 haláguete 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 pènsum 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

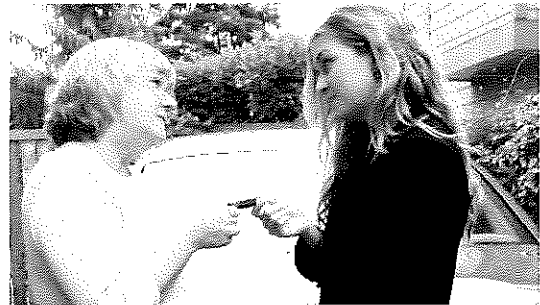
Caring for Your Teenager (Copyright © 2003 American Academy of Pediatrics)

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

Detrás del volante: cómo ayudar a su adolescente a ser un buen conductor

La licencia de conducir solía ser un rito de iniciación para los adolescentes. El permiso de conducción era la clave para tener más independencia de los adultos y abría un nuevo mundo de posibilidades. Sin embargo, la idea de conducir un brillante automóvil convertible (descapotado) por la carretera abierta ya no refleja las condiciones típicas para manejar de hoy, con los altos costos de seguro, gasolina y los molestos embotellamientos de tráfico, y hace que otras opciones de transporte o de vivienda sean más atractivas para los adolescentes y los adultos jóvenes.



Un estudio del 2016 examinó el porcentaje de personas con permiso de conducción de acuerdo con su edad.

- En 1983, 46,2 % de las personas de 16 años de edad tenían licencia. En el 2014, sólo 24,5 % de las personas de 16 años tenían licencia, un declive de 47 % desde el año 1983.
- En 1983, 87,3 % de las personas de 19 años de edad tenían licencia. En el 2014, 69 % de las personas de 19 años tenían licencia, un declive de 21 % desde el año 1983.

De todas formas, la mayoría de los adolescentes optan por conducir, y para algunos obtener el permiso es algo para lo que cuentan los días, y entre más pronto pase mejor.

Algunos adolescentes no están lo suficientemente preparados en su desarrollo para manejar de forma segura

En el 2013, las personas jóvenes entre 15-19 años de edad representaban sólo un 7 % de la población de los Estados Unidos. Sin embargo, representaban un 11 % (10 mil millones de dólares) del costo total de las lesiones en accidentes automovilísticos.

De acuerdo con el Insurance Institute for Highway Safety (Instituto de Seguros para la Seguridad en las Carreteras o Seguridad Vial) los adolescentes entre las edades de 16 a 19 años tienen tres veces más posibilidades que los conductores de 20 años de edad o mayores de verse implicados en un accidente/collisión mortal. La principal razón para este registro de seguridad vial tan bajo es su falta de experiencia manejando el auto, dimensionar y reaccionar de forma adecuada a las maniobras peligrosas, tales como entrar a las autopistas, voltear a la izquierda en una intersección concurrida o manejar en mal estado del tiempo ([/Spanish/ages-stages/teen/safety/paginas/bad-weather-dangerous-for-all-drivers.aspx](#)).

Además, los adolescentes pueden no haber desarrollado cierta coordinación motriz y criterio necesarios para realizar las maniobras físicas complejas requeridas para conducir normalmente. Por ejemplo, conducir puede ser una de las primeras destrezas en las que hayan tenido que coordinar los movimientos de los ojos, manos y pies. Los adolescentes también tienden a miscalcular las condiciones del tráfico y se distraen más fácilmente que los adultos y tienden a manejar con más velocidad, manejar pegados al auto de adelante, enviar mensajes de texto, no usar los cinturones de

seguridad (</spanish/safety-prevention/on-the-go/paginas/seat-belts-for-older-children-adults.aspx>) y cometer errores críticos que conllevan a accidentes. Los adolescentes, en particular los varones, tienden a sucumbir a la presión de sus pares (compañeros), sobreestimar sus habilidades y sufrir altibajos emocionales que pueden resultar en accidentes automovilísticos.

Qué pueden hacer los padres

- Poner a su hijo a practicar más al volante. Los programas escolares de manejo y las clases particulares de conducción normalmente imparten un total de seis horas de práctica en la carretera, cuando lo que se necesita realmente para convertirse en un conductor razonablemente experimentado son aproximadamente cincuenta horas, o aproximadamente dos horas a la semana a lo largo de un período de seis meses.
- Cuando un adolescente obtiene su permiso de aprendiz, con solo pasar un examen de la vista y un examen escrito puede conducir en compañía de un conductor de 21 años o más que tenga licencia. Se comienza con destrezas básicas, luego se introducen otros escenarios, como conducir de noche, en carretera, en tráfico pesado, en supercarreteras, en la tarde, cuando llueve, etc. Es buena idea que le pregunte al instructor de manejo de su hijo qué áreas ha logrado dominar y cuáles son las que necesitan más práctica. Además, habitúese a darle las llaves del auto a su hijo adolescente cuando salgan juntos a hacer mandados. No hay ningún sustituto para la experiencia.
- Inicie un programa de otorgamiento de licencias de conducir. Aunque muchos estados permiten que los niños y niñas obtengan licencias de conducir al cumplir los 16 años de edad, La American Academy of Pediatrics recomienda que los jóvenes no reciban su licencia de conducir hasta cumplir los 18 años o hasta que hayan conducido con la supervisión de un adulto al menos durante dos años.
- Varios estados han agregado un paso intermedio como parte de un sistema de otorgamiento de licencias de conducir. Pasar el examen práctico le otorga a los conductores principiantes de dieciséis años o mayores (la edad mínima y las restricciones varían dependiendo del estado) una licencia de conducir provisional. Durante el año siguiente, estos pueden conducir de forma independiente durante el día. Pero para conducir durante la noche, deben ir acompañados de un adulto. Al final del período de prueba, se les otorga una licencia de conducir completa, siempre que en su historial no haya infracciones ni accidentes. Los estudios de investigación también revelan que los accidentes son más frecuentes cuando el conductor adolescente lleva de pasajeros a otros adolescentes; algunos programas especifican la edad de los pasajeros para los nuevos conductores menores de 18 años.
- No necesita esperar a que su estado publique una nueva ley de otorgamiento de licencias de conducir para introducir un programa similar en su hogar. Tal vez decida instituir un período de prueba de seis meses en lugar de doce meses; o, por el contrario, podría prolongar la etapa de aprendiz del período normal de seis meses a un período de doce meses, como sucede en Georgia y en Carolina del Norte. Extienda los privilegios de manejo a un ritmo que pueda controlar su adolescente.
- Pase una tarde enseñándole cómo realizarle el mantenimiento de rutina a un auto; es decir, a verificar la presión de los neumáticos, el nivel de agua de la batería, el nivel de aceite y líquido de la transmisión y el líquido de los limpiavidrios. También enséñele a cambiar un neumático desinflado. Si tiene la oportunidad de pagarlo, considere inscribirse en un club automotriz que le brinde servicio en la carretera.
- Asegúrese de que el auto de su hijo adolescente cumple con los estándares de seguridad. Aunque es una bonita meta que un adolescente quiera ahorrar para comprar su propio auto, los modelos más nuevos con funciones de seguridad modernas son más de lo que los presupuestos de los jóvenes pueden pagar.
- Idealmente, los jóvenes deben conducir autos medianos o grandes equipados con bolsas de aire. De hecho, es mejor un auto que no sea tan nuevo pero que sea grande, a un moderno compacto, ya que ofrece más protección contra accidentes. El Instituto de Seguros para la Seguridad Vial en las Carreteras sugiere que se evite adquirir vehículos inteligentes y de alto rendimiento, que pueden tentar a los adolescentes a conducir a alta velocidad. Por lo general, los vehículos utilitarios deportivos también llaman la atención de los adolescentes; sus centros de gravedad más altos los hacen menos estables y más propensos a volcarse. Instalar una barra antivuelco los hará más seguros.

- Dé un buen ejemplo a sus hijos. Como padre, usted es un importante modelo a seguir. No conduzca a alta velocidad, no se escabulla entre el tráfico, no beba mientras conduce, no mande mensajes de texto mientras conduce, no se ponga a buscar el disco compacto para introducirlo al reproductor de discos compactos, no hable por teléfono, no se exalte porque el conductor del auto que va delante suyo está impidiéndole hacer alguna maniobra, y use los cinturones de seguridad siempre.

Cómo enseñarle a conducir a un adolescente (sin que ni usted ni el adolescente enloquezcan)

A continuación algunos consejos prácticos para que las lecciones de manejo sean productivas:

- Antes de comenzar, discuta la ruta que tomará y las destrezas que estarán practicando.
- En un tono tranquilo (no suba la voz como sargento de regimiento), proporcione instrucciones claras y simples: *"Gira a la derecha al llegar a la esquina". "Frena". "Acércate a la acera"*.
- Si su hijo comete un error, pídale que se orille y luego explique con calma qué fue lo que hizo mal.
- Motive a su adolescente a que le cuente qué es lo que observa a medida que va conduciendo.
- Después de cada sesión, pregúntele, *"¿Cómo crees que has conducido hoy?"* Deje que opine sobre alguna discrepancia de juicio u otros errores. Luego evalúen juntos su progreso. Asegúrese de elogiarle cuando sea apropiado.
- Mantenga un registro de las rutas y anote comentarios y sugerencias sobre las distintas destrezas que se vayan practicando.

Normas viales

Aunque un joven ya haya recibido su licencia de conducir, todavía se encuentra en proceso de aprendizaje. Con la ayuda de su hijo, deben desarrollar varios lineamientos de seguridad y castigos (consecuencias) apropiados antes de que comience a conducir. Estas "normas viales" pueden incluir:

- No conducir ni viajar de pasajero cuando el conductor está bajo la influencia del alcohol (</spanish/ages-stages/teen/substance-abuse/paginas/alcohol-the-most-popular-choice.aspx>) u otras drogas (</spanish/ages-stages/teen/substance-abuse/paginas/helping-teens-resist-pressure-to-try-drugs.aspx>), incluyendo a la marihuana. El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de los EE. UU. informa que las personas que conducen con el ingrediente activo de la marihuana (</spanish/ages-stages/teen/substance-abuse/paginas/marijuana-cannabis.aspx>), THC, (tetrahidrocannabinol) en su sangre tienen dos veces más de posibilidad de causar un accidente automovilístico mortal que aquellos conductores que no consumen drogas o alcohol. La marihuana se puede detectar en los fluidos del cuerpo días y hasta semanas después de haberse consumido. Niveles más altos de THC se encuentran en los conductores que tienen accidentes.
- Debido a que los adolescentes se distraen fácilmente, se debe insistir que no lleven más de dos amigos a la vez (si lo permite la licencia). Considere implementar la regla de no amigos durante los primeros meses de obtener el permiso de conducción.
- No comer ni beber mientras conduce.
- Mantener el volumen de la música de bajo a moderado y no debe ser causa de distracción mientras conduce. No se deben manipular los teléfonos inteligentes, radios, reproductores de CD, ni los reproductores MP3 mientras conducen.
- Todos los que viajan en el vehículo deben usar cinturón de seguridad todo el tiempo. No usar cinturón de seguridad triplica el riesgo de sufrir lesiones en un accidente automovilístico grave.

- No conducir de noche. Conducir de noche, por naturaleza, es más demandante, especialmente para los adolescentes, quienes tienen cuatro veces más probabilidades de morir en un accidente automovilístico durante las horas del día. En las ciudades que tienen toques de queda para jóvenes, se ha reducido el índice en un cuarto.
- No conducir cuando está cansado, con hambre o molesto (</Spanish/ages-stages/teen/safety/paginas/drivers-edge.aspx>).
- No conducir a lugares que queden a más de cierta distancia del hogar. Si su hijo desea ir más lejos de lo establecido, debe pedir permiso.
- No hablar por el celular cuando el vehículo esté en movimiento. Los conductores inexpertos (adolescentes) no deben ni incluso usar dispositivos manos libres o con tecnologías con reconocimiento vocal (de voz) mientras conducen.
- No mandar mensajes de texto cuando el vehículo esté en movimiento.
- Tomar mucha precaución cuando usan o miran pantallas de teléfono para usar el localizador GPS para evitar distracciones. Lo mejor es aparcar de manera segura en una área protegida para verificar dónde se encuentran y las direcciones a donde van.
- No llevar a nadie que esté pidiendo un aventón, a menos que sea alguien que su hijo conozca bien y no pedir aventón.

No cumplir alguna de estas normas implica recibir algún tipo de castigo/consecuencia. Las ofensas menores requieren una advertencia severa. Las violaciones recurrentes e infracciones graves implicarán la restricción del uso del auto. La duración del castigo debe determinarla usted.

Los padres tienen la obligación *y la responsabilidad* de ayudar a los hijos a crecer, en este caso en particular a ser parte del aprendizaje para enseñarles a ser responsables cuando conducen.

Información adicional:

- Detrás del volante: cómo ayudar a los adolescentes a ser conductores prudentes (</Spanish/ages-stages/teen/safety/Paginas/Behind-the-Wheel-Helping-Teens-Become-Safe-Drivers.aspx>)
- Un mensaje para los padres de conductores adolescentes (</Spanish/ages-stages/teen/safety/Paginas/a-message-to-parents-of-teen-drivers-.aspx>)

Última actualización
3/3/2017

Fuente

Council on Communications and Media (Copyright © 2017 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](#)



Contrato entre Padre y Conductor Adolescente

Yo, _____, conduciré el auto con cuidado y cautela. En todo momento seré cortés con otros conductores, ciclistas y peatones.

Prometo:

Prometo que obedeceré todas las reglas de tránsito.

- Usaré siempre el cinturón de seguridad y haré que todos mis pasajeros lo usen.
- Obedeceré los semáforos, la señales de alto, y otras indicaciones y señales de tránsito.
- No sobrepasaré los límites de velocidad y conduciré con cuidado.
- Nunca usaré el auto para competir en carreras o tratar de impresionar a otros.
- Nunca recogeré a personas que quieran un aventón.

Prometo que me concentraré a conducir el auto.

- Nunca enviaré mensajes de texto (escribir, leer o enviar) mientras conduzco.
- Nunca hablaré en el celular --incluso con dispositivos de manos libres o altavoz mientras conduzco.
- Manejaré con ambas manos al volante.
- No comeré o beberé mientras conduzco.
- Conduciré sólo cuando esté alerta y en control emocional.
- Llamaré a mis padres para que me recojan si mi habilidad para conducir está afectada por cualquier motivo o si el conduce está impedido.
- No usaré audífonos para escuchar música mientras conduzco.

Prometo que respetaré las leyes sobre el uso de drogas y alcohol.

- Conduciré solamente cuando no haya bebido alcohol o consumido drogas.
- No permitiré que hayan bebidas alcohólicas o drogas ilícitas en el automóvil.

**Nuestro contrato
para conducir de
forma segura**

Seré pasajero solo de conductores que no estén impedidos por las drogas o el alcohol.

Prometo que seré un conductor responsable.

Conduciré solamente cuando tenga permiso para usar el auto y no le permitiré a otros conducirlo a no ser que tenga permiso.

Conduciré el auto de otra persona si tengo el permiso de los padres.

Pagaré por las infracciones de tráfico y estacionamiento.

Cumpliré con mis responsabilidades y mantenga buena calificaciones como se indica aquí:

Ayudaré con el pago de la gasolina, mantenimiento y seguro como se indica aquí: _____

Restricciones:

Me comprometo a cumplir las siguientes restricciones, pero entiendo que estas restricciones serán modificadas por mis padres cuando tenga más experiencia y demuestre que soy un conductor responsable.

Por los próximos ____ meses, no conduciré después de las _____ pm.

Por los próximos ____ meses, no llevaré mes de _____ pasajeros adolescentes (a no ser que esté supervisado por un adulto responsable).

Por los próximos ____ meses, no le haré ajustes al estéreo, dispositivos electrónicos, aire acondicionado/calefacción mientras el auto está en movimiento.

Por los próximos ____ meses, no conduciré cuando haya mal tiempo.

Entiendo que no se me permite conducir a lugares restringidos o rutas o autopistas como se indica aquí:

Restricciones adicionales: _____

Castigos/consecuencias por violaciones del contrato:

Mensajes de texto mientras conduzco (escribir, leer o enviar mensajes o emails con el teléfono).


◦ NO PUEDE CONDUCIR POR _____ MESES

Hablar por teléfono mientras conduzco (incluyendo por altavoz o dispositivos manos libres).


◦ NO PUEDE CONDUCIR POR _____ MESES

Conducir después de haber consumido alcohol o drogas.


◦ NO PUEDE CONDUCIR POR _____ MESES

 Recibir una multa por velocidad o infracción de tráfico.


◦ NO PUEDE CONDUCIR POR _____ MESES

 Conducir después de la hora máxima permitida.


◦ NO PUEDE CONDUCIR POR _____ MESES

 Conducir con demasiados pasajeros.

◦ NO PUEDE CONDUCIR POR _____ MESES

 No cumplir la promesa de usar el cinturón de seguridad (incluidos pasajeros).

◦ NO PUEDE CONDUCIR POR _____ MESES

 Conducir en una calle o área donde no se me permite hacerlo.

◦ NO PUEDE CONDUCIR POR _____ MESES

Firmas:

Compromiso o garantía del conductor

Me comprometo a cumplir todas las reglas y restricciones de este contrato. Entiendo que mis padres impondrán castigos o consecuencias, incluyendo quitarme el privilegio de conducir, si no cumplo con el contrato. También entiendo que mis padres me permitirán más privilegios cuando adquiera más experiencia y demuestre que siempre soy un conductor seguro y responsable.

Conductor:

Fecha:

Promesa de los padres

También nos comprometemos a ser conducir de forma segura y ser buenos ejemplos.

Padre (o tutor):

Fecha:

Padre (o tutor):

Fecha:

Información adicional:

- [Un mensaje para los padres de conductores adolescentes \(/Spanish/ages-stages/teen/safety/paginas/a-message-to-parents-of-teen-drivers-.aspx\)](#)

Última actualización
9/20/2018

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.

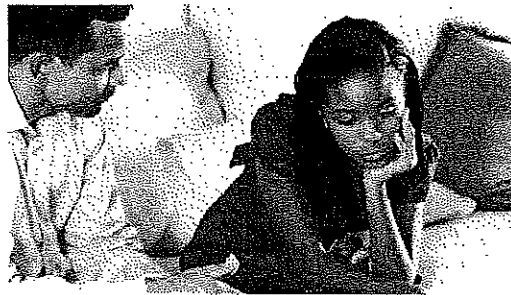
[Ir arriba](#)



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 ayudarle 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



Washington State
Liquor Control Board

Marihuana

Conozca los hechos

La marihuana no es inofensiva.

La marihuana inhibe la coordinación y la percepción, afecta el aprendizaje y la memoria, y puede aumentar la ansiedad, el pánico y la paranoia. Las investigaciones muestran que uno de cada ocho jóvenes que usan marihuana para los 14 años se vuelve dependiente.

Algunos de los riesgos de fumar marihuana vs. consumir alimentos con marihuana son diferentes. Inhalar cualquier tipo de humo daña sus pulmones. Consumir alimentos con marihuana también puede ser peligroso porque los efectos tardan más en sentirse. Es más fácil consumir demasiada, porque los efectos son retrasados.

La marihuana recreativa tiene restricciones de edad. Sólo las personas de 21 años de edad o más pueden poseer marihuana, con un límite de 1 onza de marihuana utilizable, 16 onzas en forma sólida, y 72 onzas en forma líquida.

Los lugares donde puede usar marihuana son limitados. La marihuana no puede ser usada a la vista del público. Tampoco está permitida en tierras federales ni en la mayor parte de las tierras tribales.

Los castigos por usar marihuana para menores de 21 años pueden ser severos. Si tiene menos de 21 años, puede ser acusado como Menor con Posesión. Si tiene más de 40 gramos, se trata de un delito grave clase "C" (multa de \$10,000 y/o 10 años en prisión).

No está permitido que los padres compartan marihuana con sus niños. Proporcionar marihuana a cualquier menor es un delito grave.



Washington State
Liquor Control Board

Marihuana

Lo que los padres deben saber

La mayoría de los jóvenes deciden no usar marihuana. Sin embargo, algunos la probarán, y algunos continúan usándola.

El desarrollo cerebral continúa hasta los 25 años de edad. El uso de cualquier droga, incluyendo la marihuana, puede inhibir el desarrollo del cerebro.

El uso de marihuana incrementa el riesgo de problemas académicos. Los efectos de la marihuana en el aprendizaje, la memoria y la motivación pueden causar dificultades en la escuela.

Hable pronto. Hable a menudo.

- Usted es la influencia número uno en la vida de su hijo.
- Hable pronto y hable a menudo sobre tomar las decisiones correctas.
- Fije expectativas.
- Converse sobre las reglas y aplique consecuencias.

Para obtener más información sobre la marihuana:

www.LearnAboutMarijuanaWA.org
o www.drugfree.org



Para contactar al WSLCB correo electrónico:

prevention@liq.wa.gov

Si alguien que conoce está batallando con el uso de sustancias, llame a:

Línea de ayuda de recuperación de Washington al
1.866.789.1511

Para obtener esta publicación en un formato diferente, contacte al coordinador ADA de la agencia al (360) 664-1783.



Washington State
Department of Social
& Health Services
DSHS 22-1558 SP (2/14)