

# 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

## ✓ MANTENERTE 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 cuatriciclos, 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.



## La ventaja del conductor

Los automóviles y los chicos han sido un dúo potencialmente peligroso desde hace muchos años. Los accidentes automovilísticos continúan cobrando las vidas de 5,500 adolescentes al año, lo que hace que los accidentes automovilísticos sean la causa principal de la muerte de adolescentes entre las edades de 16 a 20 años. A pesar de que es un hecho que los adolescentes constituyen únicamente el 6 por ciento de los conductores, estos se ven involucrados en un alarmante 14 por ciento de todos los accidentes automovilísticos fatales. Dos tercios de los adolescentes que mueren son de sexo masculino. Para sorpresa de todos, estas cifras también se han mantenido, incluso a pesar del aumento de la población, y es probable que permanezcan iguales. Pero esto no significa que no haya medidas que puedan y deban tomar los padres, escuelas y agencias gubernamentales para ayudar a que los adolescentes conduzcan de manera segura.



## Presión de grupo, mensajes culturales

Tal vez la razón más poderosa del alto índice de accidentes que involucran adolescentes es la naturaleza de la cultura y psicología del adolescente.

Los adolescentes están pasando por un momento de cambios rápidos, un proceso que va acompañado de mucha conmoción y cambios de varios aspectos; es decir, psicológico, hormonal, emocional, social y cultural. Es momento de tener un pase, y el rito principal de iniciación de los adolescentes estadounidenses todavía es la licencia de conducir.

En ese momento, al cumplir 16 años, como regla general, los retos, dilemas, tentaciones y distracciones de convertirse en adulto se vuelven más intensos. Y es en ese momento cuando colocamos a nuestros hijos detrás del volante de una poderosa máquina capaz de moverse a alta velocidad. Manejar un automóvil es una destreza que requiere concentración total y atención minuciosa constante, toma rápida de decisiones y reacciones inmediatas.

Las tentaciones y riesgos también son parte de la experiencia del adolescente. El nuevo conductor se coloca detrás del volante en el justo momento en que sus compañeros y amigos presionan de manera más intensa para experimentar con el alcohol, marihuana y otras drogas. Como si esto fuera poco, el automóvil le da al adolescente el medio para "escapar" y abusar de sustancias en "privado".

Adicionalmente, nuestros medios de entretenimiento, que son la televisión, el cine y muchos videojuegos, de hecho celebran el manejo temerario, estableciendo un ejemplo muy tentador para que lo imiten los adolescentes.

## Hormonas y distracciones

El papel del desarrollo psicológico del cerebro del adolescente no puede subestimarse. Mientras que los hallazgos hasta el momento no son concluyentes, algunos científicos argumentan que la corteza prefrontal (la parte del cerebro responsable de la toma de decisiones) no se desarrolla completamente hasta los 20 años de edad. Si esto es cierto, es probable que estemos colocando a nuestros hijos en situaciones intensas de toma de decisiones antes que sus cerebros estén completamente equipados para tomarlas.

Todos esos son los factores que enfrenta un conductor completamente inexperto. Como es de esperar, en comparación con los adolescentes mayores, los adolescentes más jóvenes están más propensos a ocasionar accidentes. Un estudio canadiense descubrió que el índice más alto de accidentes de automóviles conducidos por adolescentes ocurre dentro del primer mes de conducir con la licencia de conducir. Los conductores de dieciséis años ocasionan 35 accidentes por millón de millas recorridas, un índice que casi duplica el de conductores de 18 años, que ocasionan 20 accidentes a lo largo de la misma distancia. Para la población de conductores en general, el índice es un promedio de cuatro accidentes por millón de millas recorridas.

La paradoja de colocar a un adolescente detrás del volante de un automóvil no es para nada nueva. En realidad, ni siquiera fue nueva cuando la mayoría de nuestros padres eran conductores adolescentes. Tampoco es nueva toda la conmoción, incertidumbre, experimentación y toma de riesgos inherentes al hecho de ser adolescente. Esto siempre ha sido una combinación volátil. Pero existe una variedad de factores que son nuevos y generales entre los adolescentes de la actualidad, y que incrementan los riesgos de fatalidad de la combinación automóvil/chico.

Estos factores incluyen una variedad de tecnologías electrónicas. Los días en que el radio del tablero era el único dispositivo electrónico que encontrábamos en un automóvil ya no existen. Los teléfonos celulares y los buscapersonas, iPods y otros reproductores musicales, dispositivos de GPS e incluso reproductores de DVD están entre la variedad de dispositivos que convierten a nuestros hijos y a sus vehículos en centros móviles de medios. Estos dispositivos exigen atención y distraen a los conductores. Los aparatos electrónicos hacen más atractivo el vehículo y lo convierten en un "lugar de fiestas".

## El papel de los padres

¿Qué debe hacer un padre y una sociedad preocupados? Pues resulta que varias cosas.

- **Conozca a su hijo.** Asegúrese de que su hijo sepa qué es lo que usted espera de él cuando está conduciendo. En parte, esto significa dar un buen ejemplo al conducir usted de manera responsable. No hable por el celular, coma o beba cuando esté conduciendo, y asegúrese de que sus hijos comprendan que usted espera lo mismo de ellos.
- **Establezca normas estrictas y aplíquelas.** Su conductor adolescente debe saber lo siguiente:
  - **Los cinturones de seguridad son obligatorios.** Algunos estudios muestran que apenas un 60% de los adolescentes utilizan cinturón de seguridad.
  - **Dónde y cuándo se le permite conducir.** Conducir durante la noche es extremadamente peligroso y debe limitarse.
  - **Cuántos pasajeros tiene permitido llevar.** Mientras menos, mejor, tanto para limitar las distracciones como para evitar presumir en frente de los amigos.
  - **No se permiten teléfonos y otros dispositivos, así como alimentos y bebidas, mientras conduce.**
  - **El alcohol y las drogas están estrictamente prohibidos** (¡y no solo detrás del volante!)
  - **Debe conducir a la velocidad límite y obedecer las señales de tránsito.**
- **Considere elaborar un contrato por escrito con su nuevo conductor.** El contrato debe indicar las reglas y reglamentos de su familia que rigen el uso y operación del automóvil. También debe contener penalidades adecuadas y rigurosamente aplicadas incluso por violaciones menores.
- **Practique con su hijo adolescente en una ubicación segura.** No deje que toda la responsabilidad de la instrucción de manejo recaiga sobre el programa de entrenamiento del conductor. La mayoría de cursos de entrenamiento para conductores del estado ofrecen alrededor de 30 horas de aprendizaje en clase. Una gran parte de ese tiempo se emplea para ver distintos videos, y apenas un quinto de ese tiempo se utiliza para dar instrucción detrás del volante. Los padres deben ayudar a sus hijos a reforzar lo que sus hijos adolescentes están aprendiendo en clase.
- **Enseñe a su hijo a manejar de manera responsable todos los vehículos automotores.** Las leyes en la mayoría de estados permiten que los niños menores conduzcan vehículos todo terreno, motonetas y otros vehículos todo terreno, pero es mejor esperar hasta que su hijo posea una licencia de conducir para dejarle conducir cualquier vehículo motorizado. Cuando esté listo, asegúrese de que los conduzca de manera responsable y que utilice el equipo de seguridad apropiado.

Que su hijo conduzca un vehículo motorizado es uno de los pasos más grandes que un padre puede dar. Es importante que usted de ese paso *con* su hijo, siempre asegurándose de que al conducir estén equipados de manera segura y regresen de manera segura también.

**Última actualización** 1/16/2016

**Fuente** Healthy Children Magazine, Summer 2007

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



## Guía para los padres sobre las fiestas de adolescentes

Como padre o madre, usted reconoce la importancia de la vida social de su adolescente y sabe que las fiestas son un modo de socializar y relajarse. Pero una fiesta sin supervisión o mal planeada puede traer consecuencias indeseables o incluso trágicas. La responsabilidad paterna es la clave para gozar de una fiesta divertida y sin peligros.



La American Academy of Pediatrics le ofrece la siguiente información importante sobre las fiestas de adolescentes.

### Datos sobre las fiestas de adolescentes

- **Lista de invitados.** Cuando un adolescente planea una fiesta, la noticia vuela a través de las redes sociales electrónicas como Facebook o Twitter. Debido a estos nuevos medios de comunicación, las fiestas de adolescentes pueden llegar a ser demasiado grandes como para que los padres puedan controlarlas.
- **Hora y lugar.** Las fiestas de adolescentes suelen comenzar tarde en la noche e ir pasando de una casa a otra.

### Datos sobre el alcohol y las drogas

**Los adolescentes a menudo esperan encontrar alcohol y marihuana en las fiestas.** Algunos padres creen que es preferible dejar que los adolescentes beban en su propia casa donde puedan estar protegidos. Aunque las intenciones sean buenas, la idea es totalmente insensata. No es posible proteger a un adolescente cuyo juicio esté afectado.

**El alcohol y las drogas alteran el buen juicio.** Los adolescentes son más propensos a tener sexo, involucrarse en incidentes violentos o sufrir una lesión después de usar drogas o alcohol. Con demasiada frecuencia muere un adolescente a causa de actos violentos, lesiones no intencionales o sobredosis relacionadas con el alcohol y las drogas.

**El alcohol afecta a los adolescentes de distinto modo que a los adultos.** Por ejemplo, en comparación con los adultos, los adolescentes son más propensos a quedarse despiertos, estar deambulando o manejar un auto, a la vez que sufren de mayor alteración mental.

### Lo que necesitan saber los padres

**La comunicación y la honestidad son importantes para proteger a su adolescente.** Los adolescentes cuyos padres les hablan regularmente acerca de las drogas y el alcohol son 42% menos propensos a usar sustancias que aquéllos cuyos padres no lo hacen. Dígales a sus hijos adolescentes que usted espera que no beban alcohol ni usen otras drogas en las fiestas.

**Las redes de padres son la mejor herramienta de prevención contra el uso de alcohol por parte de menores.** Procure conocer a los amigos de sus hijos y a sus respectivos padres. Si su adolescente está planeando ir a una fiesta, llame a los padres para constatar que estarán en casa y que no permitirán el uso de drogas ni de alcohol. Si esto no es posible, no le dé permiso a su adolescente de ir a la fiesta.

**Los padres son legalmente responsables de cualquier cosa que le ocurra a un menor al que se le ha servido**

**alcohol u otras drogas en su casa.** Si alguien lleva alcohol u otras drogas a su casa, usted debe ponerse en contacto con los padres del chico. Y si alguien llega a su casa estando ya intoxicado, asegúrese de que regrese a su casa de modo seguro. Asimismo, ayude a su adolescente a que también se sienta responsable de esto.

#### **Los padres pueden asumir responsabilidad criminal o civil si...**

- Se le da alcohol a un menor en una fiesta que ellos han organizado.
- Se producen daños a la propiedad de alguien.
- Alguien resulta herido.
- Alguien sale de la casa y sufre un accidente de auto y/o lastima a alguien más.
- Alguien muere

Entienda las leyes locales acerca del alcohol y otras drogas. Estas leyes varían de un estado a otro, así que verifique cuáles son las leyes en su estado.

### **Si usted va a tener una fiesta de adolescentes en su casa...**

- **Planee las cosas con anticipación.** Repase los planes de la fiesta con su adolescente. Anímelo a planear actividades o juegos en los que no esté el alcohol de por medio.
- **Limite el número de asistentes: de 10 a 15 adolescentes por cada adulto.** Asegúrese de que a todo momento esté presente al menos un adulto. Si es necesario, pida a otros padres que vengan a ayudarlo.
- **Haga una lista de invitados.** La fiesta sólo debe ser para invitados. No permita la entrada a personas que no han sido invitadas. Esto evitará que la fiesta sea "de puertas abiertas".
- **Establezca la hora en que comienza y termina la fiesta.** Averigüe cuáles son las leyes locales de toque de queda para determinar la hora de finalización de la fiesta.
- **Establezca las "reglas" de la fiesta y sus expectativas.** Coméntelas con su adolescente antes de la fiesta. Las reglas deben incluir lo siguiente:
  - No habrá tabaco, alcohol ni otras drogas.
  - Nadie podrá irse de la fiesta y luego volver.
  - Las luces estarán prendidas todo el tiempo.
  - Algunas habitaciones de la casa estarán vedadas.
- **Tenga suficiente comida y bebidas no alcohólicas.** Además, coloque bajo llave sus bebidas alcohólicas y sus medicinas tanto recetadas como de venta libre.
- **Esté presente pero sin estorbar.** Elija un lugar desde donde pueda ver lo que está pasando sin interponerse. También podría ayudar a servir los bocaditos y las bebidas.

### **Si su adolescente va a ir a una fiesta...**

- **Sepa adónde va a ir su adolescente y cuánto tiempo estará allí.** Obtenga el número telefónico y la dirección de la fiesta. Pídale que le llame si el lugar de la fiesta cambia. No olvide decirle a su adolescente dónde estará usted durante la fiesta.
- **Llame a los padres que ofrecerán la fiesta** para confirmar que estarán presentes todo el tiempo supervisando la fiesta. Asegúrese de que no se permitirá el uso de tabaco, alcohol y otras drogas.
- **Hable con su adolescente de antemano** sobre cómo enfrentarse a una situación en la que hay alcohol en una fiesta.
- **Asegúrese de que su adolescente tenga cómo ir a la fiesta y volver a casa.** Facilítele la salida de la fiesta haciendo énfasis en que puede llamarle en cualquier momento para que usted lo recoja. Comenten en qué casos debería hacer esa llamada. Recuérdele que NUNCA debe ir en un auto conducido por alguien que ha estado bebiendo o usando otras drogas.
- **Esté despierto(a) cuando su adolescente llegue a casa.** Así podrá verificar la hora de llegada y hablar con su hijo acerca de los sucesos de la noche.
- Si su adolescente **se va a quedar a dormir** en la casa de un amigo o amiga después de la fiesta, verifique esto con los padres del amigo y cerciórese de que ellos estarán en casa.

El Comité y la Sección de la Salud del Adolescente de la AAP agradecen al Comité de Abuso de Sustancias y al Comité de Adolescencia de la División 2 de la AAP de Nueva York por su ayuda en la elaboración de esta publicación.

Última actualización  
11/21/2015

**Fuente**

A Parent's Guide to Teen Parties (Copyright © 2010 American Academy of Pediatrics)

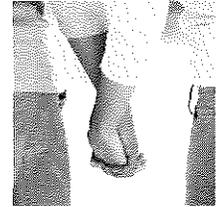
La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Ir arriba



## Cómo tomar decisiones saludables acerca del sexo: información para adolescentes

Antes de decidirte a tener relaciones sexuales o si ya las tienes, debes saber cómo mantenerte sano. Aunque creas que sabes todo lo que necesitas saber sobre el sexo, tómate unos minutos y sigue leyendo. Tu médico quiere asegurarse de que conozcas la información.



### Para recordar:

- ¡Nunca se le debe obligar a nadie a tener relaciones sexuales (<http://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/Date-Rape.aspx>)! Si alguna vez te obligan a tener relaciones sexuales, es importante que nunca te culpes y que se lo cuentes a un adulto en quien confíes lo antes posible.
- El hecho de no consumir alcohol (<http://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/substance-abuse/Paginas/Talking-to-Teens-About-Drugs-and-Alcohol.aspx>) ni drogas te ayudará a tomar decisiones más claras con respecto al sexo. Hay demasiados jóvenes que tienen relaciones sexuales sin desearlo cuando beben alcohol o consumen drogas.

## ¿Estás preparado para tener relaciones sexuales?

El sexo puede cambiar tu vida y tus relaciones. Tener relaciones sexuales puede afectar la forma en que te sientes con respecto a ti mismo o la forma en que los demás se sienten con respecto a ti.

Muchos adolescentes creen que es importante esperar hasta que estén preparados (<http://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/Deciding%20to%20Wait.aspx>) para tener relaciones sexuales. El momento correcto es diferente para cada adolescente. Por ejemplo, algunos adolescentes quizá quieran esperar a ser más grandes (adultos); otros quizá quieran esperar a que ya estén listos para hacerlo en su relación.

### Podrías estar listo cuando:

- Puedes ser completamente honesto y confiar en la otra persona y la otra persona puede confiar en ti.
- Puedes hablar con la persona sobre temas difíciles, como sentimientos, otras relaciones, y si la persona ha tenido una infección de transmisión sexual. (<http://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/sexually-transmitted/Paginas/Types-of-Sexually-Transmitted-Infections.aspx>)
- Puedes ser responsable, protegiéndote a ti y a tu pareja de las ITS y de un embarazo con preservativos y métodos anticonceptivos (<http://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/Birth-Control-for-Sexually-Active-Teens.aspx>).
- Puedes respetar las decisiones de la otra persona sobre no tener relaciones sexuales y sobre el uso de protección.

Sin embargo, si estás enamorado o realmente te gusta alguien, es posible que ignores las señales de una relación no saludable.

### Las siguientes señales muestran que tu pareja no está preparada para tener relaciones sexuales:

- Tu pareja es celosa o posesiva. Por ejemplo, tu pareja evita que pases tiempo con tu familia u otros amigos, te envía mensajes de texto o instantáneos constantemente o revisa tu teléfono celular para ver con quién estás hablando.
- Tu pareja te presiona para que tengas relaciones sexuales y se niega a ver tu punto de vista.
- Tu pareja te manipula ya sea intimidándote o amenazando con hacerse daño si le pones fin a la relación.

## ¿Por qué esperar?

No hay nada malo si decides esperar. No todos tienen relaciones sexuales. La mitad de los adolescentes de los Estados Unidos nunca han tenido relaciones sexuales. Si decides esperar, mantén firme tu decisión. Planifica de antemano cómo vas a decir que no para que se te entienda claramente. Mantente alejado de las situaciones que pueden conducir al sexo.

## Algunas razones por las que tiene sentido esperar:

- **Tener relaciones sexuales puede resultar en un embarazo** (<http://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/Teenage-Pregnancy.aspx>). ¿Estás preparada para quedar embarazada o estás preparada para convertirte en un padre adolescente? Es una enorme responsabilidad. ¿Eres capaz de proporcionar alimentos, vestimenta y un hogar seguro para tu bebé?
- **Tener relaciones sexuales presenta riesgos para la salud.** Se pueden contagiar de muchas enfermedades durante una relación sexual. Las infecciones de transmisión sexual (<http://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/sexually-transmitted/Paginas/Types-of-Sexually-Transmitted-Infections.aspx>) (ITS) incluyen clamidia, gonorrea, hepatitis B, herpes, VIH (el virus que causa el SIDA), el virus del papiloma humano (VPH) o sífilis.
- **Tener relaciones sexuales puede provocar dolor emocional y distracciones.** Puedes sentirte triste o enojado si permites que alguien te presione para tener relaciones sexuales cuando no estás realmente preparado. Además, puedes sentirte triste o enojado si decides tener relaciones sexuales, y luego tu pareja te deja. Incluso puede contarles a otras personas que ha tenido relaciones sexuales contigo.

## ¿Cómo puedes evitar contagiarte de una ITS?

Nada funciona a la perfección para evitar las infecciones de transmisión sexual (ITS), excepto la abstinencia (no tener relaciones sexuales). Sin embargo, si vas a tener relaciones sexuales, el uso de preservativos es la mejor manera de reducir el riesgo de contraer una ITS. También puedes vacunarte contra el VPH (<http://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/immunizations/paginas/Human-Papillomavirus-HPV-Vaccine-What-You-Need-to-Know.aspx>).

Recuerda usar un preservativo de látex (condón) cada vez que tengas relaciones sexuales, independientemente de otro tipo de método anticonceptivo (<http://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/Birth-Control-for-Sexually-Active-Teens.aspx>) que tú y tu pareja también puedan usar. Para protegerte contra el contagio de una infección al practicar sexo oral, usa un preservativo, un aislante dental o un envoltorio de plástico no apropiado para microondas. Tu médico puede explicarte todas estas cosas.

Para estar seguro de que te mantienes sano, ten controles médicos periódicamente. Si has tenido relaciones sexuales en el pasado o las tienes en la actualidad, tu médico puede recomendarte pruebas para detectar ITS.

## ¿Qué debes saber sobre los preservativos o condones?

- Los preservativos funcionan mejor cuando se usan correctamente.
- La mayoría de los adolescentes usan preservativos de látex masculinos. Compra el tipo de preservativo con un depósito (tetina) en el extremo para recoger el semen, si está disponible. Los preservativos femeninos son otra opción. Nunca uses un preservativo masculino y uno femenino a la vez; podrían rasgarse.
- Sigue las instrucciones del empaque para asegurarte de usarlos correctamente.
- Verifica la fecha de vencimiento que figura en el empaque. No compres ni uses preservativos que han caducado.
- Puedes tener preservativos contigo todo el tiempo, pero no los guardes donde puedan calentarse (como en la guantera de un auto). El calor puede dañar a un preservativo.
- Los siguientes consejos adicionales sobre el uso de los preservativos masculinos provienen del "Resumen de la hoja informativa sobre preservativos" publicado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).
  - Utiliza un preservativo nuevo para cada acto sexual vaginal, anal u oral durante todo el acto sexual (de principio a fin). Antes de cada contacto genital, coloca el preservativo en la punta del pene erecto con el lado enrollado hacia afuera.
  - Si el preservativo no tiene un extremo con depósito, pellizca la punta lo suficiente como para dejar un espacio de media pulgada para que se deposite el semen. Sostén la punta y desenrolla todo el preservativo hasta la base del pene erecto.
  - Luego de la eyaculación y antes de que el pene se ablande, sujeta el borde del preservativo y retírate con cuidado. Luego quita el preservativo del pene, asegurándote de que no se derrame el semen.
  - Envuelve el preservativo en un papel y arrójalos en el cesto de basura donde nadie lo pueda tocar.
  - Si sientes que el preservativo se rompe en algún momento durante la actividad sexual, detente de inmediato, retírate, quita el preservativo roto y colócate un preservativo nuevo.

- Asegúrate de usar una lubricación adecuada durante el sexo vaginal y anal, que podría requerir lubricantes a base de agua. No se deben utilizar lubricantes a base de aceite (por ejemplo, vaselina, materia grasa, aceite mineral, aceites para masajes, lociones corporales y aceite de cocina) ya que pueden debilitar el látex y provocar su rotura.

## ¿Qué tipos de métodos anticonceptivos son eficaces?

Habla con tu médico sobre los métodos anticonceptivos (<http://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/Birth-Control-for-Sexually-Active-Teens.aspx>). Tu médico puede responder preguntas sobre los métodos seguros y eficaces, los efectos secundarios y los costos. Aquí se mencionan algunos métodos anticonceptivos (todos los tipos para mujeres; preservativos para varones) desde el más eficaz al menos eficaz para evitar un embarazo.

- **Dispositivos intrauterinos (DIU):** Los DIU son unos pequeños dispositivos en forma de T que el médico coloca dentro del útero. Son sumamente eficaces para evitar embarazos y, además, se pueden recetar para ayudar a reducir el sangrado y los dolores menstruales. El DIU de cobre contiene una pequeña cantidad de cobre natural que evita embarazos durante un máximo de 10 años. Existen 2 DIU de levonorgestrel, los cuales contienen una hormona y evitan el embarazo durante 3 a 5 años, dependiendo de cuál se use. Cuando los dispositivos intrauterinos se utilizan según las instrucciones, tienen aproximadamente un 99 % de eficacia para evitar un embarazo.
- **Implante anticonceptivo:** Un implante anticonceptivo es una pequeña varilla flexible que un médico coloca debajo de la piel de la parte superior del brazo. Lentamente libera una hormona que evita el embarazo durante 3 años. Cuando un implante anticonceptivo se utiliza según las indicaciones, tiene aproximadamente un 99 % de eficacia para evitar un embarazo.
- **Inyección anticonceptiva:** Depo-Provera es una inyección que se coloca cada 3 meses. Es eficaz, y no hay necesidad de que te acuerdes de tomar una píldora diaria. Cuando una inyección anticonceptiva se utiliza según las indicaciones, tiene un 99 % de eficacia para evitar un embarazo. Sin embargo, cuando se usa habitualmente (por ejemplo, las mujeres que a veces se olvidan de aplicarse la inyección a tiempo), tiene un 94 % de eficacia para evitar un embarazo.
- **Píldoras anticonceptivas, parche y anillo:** "La píldora", el parche y el anillo anticonceptivo contienen 2 hormonas, un estrógeno y una progestina.
  - **Píldora anticonceptiva:** Toma una píldora cada día. Cuando las píldoras anticonceptivas se utilizan como se indica, tienen aproximadamente un 99 % de eficacia para evitar un embarazo. Sin embargo, cuando se usan habitualmente (por ejemplo, las mujeres que a veces se olvidan de tomar una píldora), tienen un 91 % de eficacia para evitar un embarazo.
  - **Parche anticonceptivo:** El parche anticonceptivo es un parche adhesivo que se coloca sobre la piel. Usas el parche durante 3 semanas, retiras el parche durante 1 semana, te colocas un parche nuevo al finalizar la cuarta semana, y repites estos pasos. Cuando el parche anticonceptivo se utiliza según las indicaciones, tiene aproximadamente un 99 % de eficacia para evitar un embarazo. Sin embargo, cuando se usa habitualmente (por ejemplo, las mujeres que a veces se olvidan de cambiarse el parche a tiempo), tiene un 91 % de eficacia para evitar un embarazo.
  - **Anillo anticonceptivo:** Insertas el anillo anticonceptivo en la vagina, se deja durante 3 semanas, lo retiras durante 1 semana y colocas uno nuevo al finalizar la semana. Cuando el anillo anticonceptivo se utiliza según las indicaciones, tiene aproximadamente un 99 % de eficacia para evitar un embarazo. Sin embargo, cuando se usa habitualmente (por ejemplo, las mujeres que a veces se olvidan de colocarse un nuevo anillo anticonceptivo a tiempo), tiene un 91 % de eficacia para evitar un embarazo.
- **Preservativos:** Los preservativos masculinos (condones) usados correctamente tienen una probabilidad casi del 98 % de evitar un embarazo, y los preservativos femeninos tienen una probabilidad del 95 %, pero se deben usar cada vez que tengas relaciones sexuales y en forma correcta. Cuando no se usan en forma correcta, los preservativos masculinos solamente tienen una probabilidad del 82 % de evitar un embarazo, mientras que los preservativos femeninos solamente pueden ser eficaces un 79 % de las veces.

## ¿Qué otros métodos de anticonceptivos existen?

Los siguientes métodos de anticonceptivos son menos comunes y no son tan eficaces para evitar un embarazo:

- **Retirada:** El varón "sale" antes de eyacular o "acabar". Esto no evita un embarazo ni una ITS. Incluso una pequeña cantidad de espermatozoides puede producir un embarazo o una ITS.
- **El "método del ritmo":** Evitas tener relaciones sexuales durante determinados momentos de tu ciclo mensual. Debido a que las adolescentes suelen tener períodos más irregulares, este método es menos eficaz para evitar un embarazo.
- **Espermicidas:** Son cremas y espumas que se utilizan durante las relaciones sexuales para destruir los espermatozoides. Pueden agregar protección a otros métodos, pero no son eficaces cuando se utilizan solos.

## ¿De qué se tratan los anticonceptivos de emergencia?

La anticoncepción de emergencia (<http://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/Emergency-Contraception.aspx>) es una forma de método anticonceptivo que se utiliza **después** de que hayas tenido relaciones sexuales sin protección. Las relaciones sexuales sin protección incluyen no utilizar anticonceptivos, que se rompa un preservativo durante la relación sexual u olvidarse de tomar la píldora anticonceptiva.

- Los anticonceptivos de emergencia se pueden tomar hasta 5 días después del acto sexual, pero es más eficaz cuando se toma lo antes posible después de tener relaciones sexuales.
- Las píldoras anticonceptivas de emergencia son de venta libre y ya no es necesario demostrar que eres mayor de edad para comprarlas. Los tipos de píldoras de venta libre disponibles son levonorgestrel de 1,5 mg (por ejemplo, *Plan B One-Step* o *Next Choice One Dose*).
- Otro tipo de píldora anticonceptiva de emergencia es el acetato de ulipristal de 30 mg (por ejemplo, Ella), que solamente se consigue con receta.
- El médico también puede colocarte un DIU de cobre que proporcionará protección de emergencia o como método anticonceptivo habitual.

## Recuerda:

Si decides tener relaciones sexuales, es importante que tengas información sobre los métodos anticonceptivos, las infecciones y las emociones o sentimientos. Las decisiones sobre cuándo comenzar a ser sexualmente activo, cómo protegerte contra las ITS y cómo evitar un embarazo dependen de ti. Estas son decisiones importantes y vale la pena hablar sobre ellas con los adultos que se preocupan por ti, incluido tu médico.

## Información adicional:

- Métodos anticonceptivos eficaces para los adolescentes sexualmente activos ([/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/paginas/birth-control-for-sexually-active-teens.aspx](#))
- Respeta y hazte respetar: una relación sana ([/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/paginas/expect-respect-healthy-relationships.aspx](#))
- Prevención de las enfermedades transmitidas sexualmente ([/spanish/health-issues/conditions/sexually-transmitted/paginas/sexually-transmitted-infections-prevention.aspx](#))
- Anticonceptivos de emergencia ([/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/paginas/emergency-contraception.aspx](#))

**Última actualización** 7/12/2017

**Fuente** Making Healthy Decisions About Sex (Copyright © 2005 American Academy of Pediatrics, Updated 12/2014)

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.



## CONSEJOS

# 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 alentarlo 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.

## 40 Elementos Fundamentales del Desarrollo

El Instituto Search ha identificado las siguientes bases esenciales para un desarrollo sano para ayudar a los jóvenes a crecer sanos, interesados en el bienestar común y a ser responsables.

<b>Elementos Fundamentales Externos</b>	<b>Apoyo</b>	<p>1. <b>Apoyo familiar</b>—La vida familiar brinda altos niveles de amor y apoyo.</p> <p>2. <b>Comunicación familiar positiva</b>—El (La) joven y sus padres se comunican positivamente. Los jóvenes están dispuestos a buscar consejo y consuelo en sus padres.</p> <p>3. <b>Otras relaciones con adultos</b>—Además de sus padres, los jóvenes reciben apoyo de tres o más personas adultas que no son sus padres.</p> <p>4. <b>Una comunidad comprometida</b>—El (La) joven experimenta el interés de sus vecinos por su bienestar.</p> <p>5. <b>Un plantel educativo que se interesa por el (la) joven</b>—La escuela proporciona un ambiente que anima y se preocupa por la juventud.</p> <p>6. <b>La participación de los padres en las actividades escolares</b>—Los padres participan activamente ayudando a los jóvenes a tener éxito en la escuela.</p>	
	<b>Fortalecimiento</b>	<p>7. <b>La comunidad valora a la juventud</b>—El (La) joven percibe que los adultos en la comunidad valoran a la juventud.</p> <p>8. <b>La juventud como un recurso</b>—Los jóvenes toman un papel útil en la comunidad.</p> <p>9. <b>Servicio a los demás</b>—La gente joven participa brindando servicios a su comunidad una hora o más a la semana.</p> <p>10. <b>Seguridad</b>—Los jóvenes se sienten seguros en casa, en la escuela, y en el vecindario.</p>	
	<b>Límites y Expectativas</b>	<p>11. <b>Límites familiares</b>—La familia tiene reglas y consecuencias bien claras, además vigila las actividades de los jóvenes.</p> <p>12. <b>Límites escolares</b>—En la escuela proporcionan reglas y consecuencias bien claras.</p> <p>13. <b>Límites vecinales</b>—Los vecinos asumen la responsabilidad de vigilar el comportamiento de los jóvenes.</p> <p>14. <b>El comportamiento de los adultos como ejemplo</b>—Los padres y otros adultos tienen un comportamiento positivo y responsable.</p> <p>15. <b>Compañeros como influencia positiva</b>—Los mejores amigos del (la) joven son un buen ejemplo de comportamiento responsable.</p>	
	<b>Uso Constructivo Del Tiempo</b>	<p>16. <b>Altas expectativas</b>—Ambos padres y maestros motivan a los jóvenes para que tengan éxito.</p> <p>17. <b>Actividades creativas</b>—Los jóvenes pasan tres horas o más a la semana en lecciones de música, teatro u otras artes.</p> <p>18. <b>Programas juveniles</b>— 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. <b>Comunidad religiosa</b>—Los jóvenes pasan una hora o más a la semana en actividades organizadas por alguna institución religiosa.</p> <p>20. <b>Tiempo en la casa</b>—Los jóvenes conviven con sus amigos “sin nada especial que hacer” dos noches o menos por semana.</p>	
	<b>Elementos Fundamentales Internos</b>	<b>Compromiso con el Aprendizaje</b>	<p>21. <b>Motivación por sus logros</b>—El (La) joven es motivado(a) para que salga bien en la escuela.</p> <p>22. <b>Compromiso hacia la escuela</b>—El (La) joven participa activamente en el aprendizaje.</p> <p>23. <b>Tarea</b>—El (La) joven afirma hacer tarea escolar por lo menos durante una hora cada día de clases.</p> <p>24. <b>Preocuparse por la escuela</b>—Al (A la) joven le importa su escuela.</p> <p>25. <b>Leer por placer</b>—El (La) joven lee por placer tres horas o más por semana.</p>
		<b>Valores Positivos</b>	<p>26. <b>Preocuparse por los demás</b>—El (La) joven valora ayudar a los demás.</p> <p>27. <b>Igualdad y justicia social</b>—Para el (la) joven tiene mucho valor el promover la igualdad y el reducir el hambre y la pobreza.</p> <p>28. <b>Integridad</b>—El (La) joven actúa con convicción y defiende sus creencias.</p> <p>29. <b>Honestidad</b>—El (La) joven “dice la verdad aún cuando esto no sea fácil.”</p> <p>30. <b>Responsabilidad</b>—El (La) joven acepta y toma responsabilidad por su persona.</p> <p>31. <b>Abstinencia</b>—El (La) joven cree que es importante no estar activo(a) sexualmente, ni usar alcohol u otras drogas.</p>
		<b>Capacidad Social</b>	<p>32. <b>Planeación y toma de decisiones</b>—El (La) joven sabe cómo planear y hacer elecciones.</p> <p>33. <b>Capacidad interpersonal</b>—El (La) joven tiene empatía, es sensible y hábil para hacer amistades.</p> <p>34. <b>Capacidad cultural</b>—El (La) joven tiene conocimiento de y sabe convivir con gente de diferente marco cultural, racial o étnico.</p> <p>35. <b>Habilidad de resistencia</b>—El (La) joven puede resistir la presión negativa de los compañeros así como las situaciones peligrosas.</p> <p>36. <b>Solución pacífica de conflictos</b>—El (La) joven busca resolver los conflictos sin violencia.</p>
		<b>Identidad Positiva</b>	<p>37. <b>Poder personal</b>—El (La) joven siente que él o ella tiene el control de “las cosas que le suceden.”</p> <p>38. <b>Autoestima</b>—El (La) joven afirma tener una alta autoestima.</p> <p>39. <b>Sentido de propósito</b>—El (La) joven afirma que “mi vida tiene un propósito.”</p> <p>40. <b>Visión positiva del futuro personal</b>—El (La) joven es optimista sobre su futuro mismo.</p>



## 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 llamada 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/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 Recomendán

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

SOUNDCLOUD

Share

Cookie policy

## Información adicional:

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

Última actualización  
1/18/2019

Fuente

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

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

Ir arriba



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](http://www.LearnAboutMarijuanaWA.org)  
o [www.drugfree.org](http://www.drugfree.org)



Para contactar al WSLCB correo electrónico:

[prevention@liq.wa.gov](mailto: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)