

# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PACIENTE

## VISITA MÉDICA DE 18 HASTA 21 AÑOS

Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para ti.



### ✓ CÓMO TE ESTÁ YENDO

- Disfruta de pasar tiempo con tu familia.
- Encuentra actividades que te interesen mucho, tales como un deporte, teatro, o un voluntariado.
- Intenta ser responsable con tus trabajos de la escuela y tus responsabilidades laborales.
- Siempre habla para solucionar problemas y nunca uses la violencia.
- Si te enojas con alguien, trata de dar la vuelta e irte.
- Si te sientes inseguro en su hogar o alguien lo ha lastimado, avísanos. Las líneas directas y las agencias comunitarias también pueden proporcionar asistencia confidencial.
- Si te preocupan tus condiciones de vida o alimenticias habla con nosotros. Las agencias y programas comunitarios como SNAP pueden ayudar.
- No fumes cigarrillos ni cigarrillos electrónicos y no consumas drogas. Cuando puedas, evita a la gente que lo hace. 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.
  - Consume vegetales, frutas, proteína magra, y cereales integrales en las comidas y en los bocadillos.
  - Reduce las comidas grasosas, con mucha azúcar o sal que sean bajas en nutrientes, como los caramelos, las papas fritas y el helado.
  - Come cuando tengas hambre. Deja de comer cuando estés satisfecho.
  - Desayuna.
- Bebe mucha agua.
- 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.
- Mujeres: Asegúrate de consumir alimentos ricos en ácido fólico, como semillas fortificadas y vegetales de hojas verde oscuro.
- Establece una meta para realizar al menos 1 hora de actividad física por día.
- Usa equipos de seguridad cuando hagas algún deporte.
- Duerme lo suficiente.
- Habla con nosotros acerca de administrar tu atención a la salud y tu seguro cuando seas adulto.

### ✓ TUS SENTIMIENTOS

- La mayoría de las personas tiene altibajos. Si te sientes triste, deprimido, nervioso, irritable, sin esperanzas, o enojado, avísanos o acércate a otro profesional del cuidado de la salud.
- Encuentra formas saludables para lidiar con el estrés.
- Da todo de ti para resolver tus problemas y tomar decisiones propias.
- La sexualidad es una parte importante de tu vida. Si tienes preguntas o preocupaciones, estamos aquí para ayudarte.

### ✓ ELEGIR COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

- Evita consumir drogas, alcohol, tabaco, esteroides, y píldoras dietéticas. Apoya a tus amigos que eligen no consumir.
- Si consumes drogas o alcohol, avísanos o habla con otro adulto de confianza. Podemos ayudarte a dejar o a reducir tu consumo.
- Toma decisiones saludables acerca de tu comportamiento sexual.
- Si eres sexualmente activo, siempre practica sexo seguro. Siempre utiliza anticonceptivos y condones para prevenir embarazos e infecciones de transmisión sexual.
- Toda actividad sexual tiene que ser consentida. Nadie debe forzarte ni tratar de convencerte.
- Protege tus oídos en el trabajo, en tu casa y en conciertos. Mantén el volumen de tus auriculares bajo.

Recurso útil: La Línea Nacional de Violencia Doméstica: 800-799-7233

# VISITA MÉDICA DE 18 HASTA 21 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.
- 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: 18-21 Year Visits (Patient)*

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

## Problemas comunes de salud en la universidad

Cuando los estudiantes viven juntos en dormitorios y apartamentos, comen juntos en las cafeterías y comparten salones de clases, las enfermedades y las infecciones se pueden propagar fácilmente. Aquí le ofrecemos una breve guía sobre las enfermedades comunes y qué puede hacer si contrae una de estas:

### Resfriados y gripe

Estos son ocasionados por virus. Aunque a veces es difícil diferenciarlos, por lo general, los resfriados tienen síntomas más leves que la gripe (</Spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/Paginas/The-Flu.aspx>) (influenza).



Los síntomas comunes de los resfriados incluyen:

- Tos (</Spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/Paginas/Coughs-and-Colds-Medicines-or-Home-Remedies.aspx>)
- Estornudo
- Ojos llorosos
- Fiebre (</Spanish/health-issues/conditions/fever/Paginas/Signs-and-Symptoms-of-Fever.aspx>) leve

Los síntomas de la gripe (influenza) incluyen:

- Fiebre alta (comúnmente más de 102 °F o 39 °C)
- Dolores de cuerpo
- Tos seca
- Malestar estomacal o vómito

### Lo que puede hacer:

Lo mejor que puede hacer es descansar, beber mucho líquido y tratar los síntomas. Puede tratar de tomar medicamentos de venta libre para el resfriado y la gripe o medicamentos para la fiebre y analgésicos para el dolor. Podrían ayudarlos a sentirse mejor. Sin embargo, no tome aspirina cuando tenga la gripe. Su pediatra o el servicio de salud estudiantil puede sugerirle qué medicamentos pueden ayudarlo con los síntomas, así como responder a sus preguntas.

Algunos tipos de gripe pueden ser tratados con agentes antivíricos, pero tendrá que tomarlos durante el primero o el segundo día de la enfermedad, y necesitan de receta médica. Estos lo pueden ayudar a sentirse mejor más pronto.

### Prevención:

Estos consejos pueden ayudar a disminuir el riesgo de resfriarse o contraer la gripe (influenza).

- ¡Lávese las manos (</Spanish/health-issues/conditions/prevention/Paginas/Hand-Washing-A-Powerful-Antidote-to-Illness.aspx>) con frecuencia!
- Aplíquese la vacuna antigripal todos los años en el otoño.

## Faringitis, sinusitis e infecciones del oído

Estas las causan las bacterias.

Los síntomas pueden incluir:

- Una garganta muy adolorida (</Spanish/health-issues/conditions/ear-nose-throat/Paginas/The-Difference-Between-a-Sore-Throat-Strep-and-Tonsillitis.aspx>)

- Dolor en los oídos (/Spanish/health-issues/conditions/ear-nose-throat/Paginas/Ear-Infection-Information.aspx) o en los senos paranasales (/spanish/health-issues/conditions/ear-nose-throat/paginas/the-difference-between-sinusitis-and-a-cold.aspx)
- Una fiebre persistente

### Lo que puede hacer:

Si tiene estos síntomas, diríjase al servicio de salud estudiantil. El personal podrá identificar cuál es el problema y podrá recetarle antibióticos si los necesita. Si es necesario que tome antibióticos, hágalo exactamente como se lo indican y cerciórese de tomarlos todos. Si no lo hace, la infección podría regresar.

### Prevención:

- Evite estar en contacto con personas que tienen una infección. Eso significa, no besar o compartir bebidas o cubiertos/utensilios con alguien que esté enfermo.
- Vaya al médico para sus chequeos regulares.

### La enfermedad meningocócica:

Una forma común de esta enfermedad es la meningitis (/Spanish/health-issues/conditions/head-neck-nervous-system/Paginas/Meningitis.aspx). Esta enfermedad puede infectar el cerebro, la médula espinal, la sangre o una combinación de estas.

### Los síntomas pueden incluir:

- Fiebre alta
- Cuello rígido
- Dolor de cabeza severo
- Un sarpullido liso, rojo o morado
- Náuseas y vómito
- Sensibilidad a la luz

### Lo que puede hacer:

Es importante buscar tratamiento médico de inmediato. La enfermedad puede ser mortal o puede ocasionar daño permanente al cerebro o problemas con el sistema nervioso para toda la vida.

### Prevención:

Se le recomienda la vacuna antimeningocócica (/Spanish/safety-prevention/immunizations/Paginas/Meningococcal-Vaccines-What-You-Need-to-Know.aspx) a los adolescentes entre los 11 y los 18 años de edad y a los estudiantes de primer año de la universidad que viven en dormitorios comunes. La vacuna es eficaz contra la mayoría, pero no todas las cepas de la bacteria que causa esta infección.

### Hematomas, esguinces y torceduras

Estas son muy comunes y por lo general no son problemas graves.

### Aquí le decimos cómo se diferencian entre sí:

- Los hematomas (moretones) hacen que la piel se torne de color morado, café o rojo
- Los esguinces (/Spanish/health-issues/conditions/orthopedic/Paginas/Sprains-Strains.aspx) son lesiones del músculo y de los tendones que pueden ocurrir debido a estiramiento excesivo o repentino.
- Las torceduras son lesiones de los ligamentos, el tejido conectivo entre músculos y huesos.

### Lo que puede hacer:

- Utilice el método de tratamiento DHCE.
- Descansar —especial durante las primeras 24 horas.
- Hielo —ponga bolsas de hielo o compresas frías de gel sobre la lesión durante 20 minutos cada 4 horas.
- Compresión —envuelva la parte lesionada del cuerpo con una venda elástica.
- Elevación —por ejemplo, si sufrió una torcedura del tobillo, coloque su pie sobre varias almohadas o cojines y manténgala a un nivel más alto del pecho (corazón).
- Diríjase a los servicios de salud estudiantil si su dolor o la inflamación no mejora en 1 o 2 días o si no puede soportar ningún peso en el área lesionada.

## Prevención:

- El ser físicamente activo es una gran manera de permanecer sano, pero hay que ser listo y evitar lesiones así:
- Use el equipo de seguridad apropiado (tales como almohadillas protectoras y cascos)
- Hacer ejercicios de calentamiento y enfriamiento. Hacer estiramiento antes y después del ejercicio o de practicar un deporte.
- Tome tiempo para descansar. No se ejercite o juegue cuando siente dolor.

## La mononucleosis (mono)

Los estudiantes con frecuencia se preocupan por una enfermedad llamada mono ([/English/health-issues/conditions/infections/Pages/Mononucleosis.aspx](#)) —también conocida como "la enfermedad del beso". La mononucleosis la causa un virus.

### Los síntomas pueden incluir:

- Fiebre
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Inflamación de los nódulos linfáticos (glándulas) en el cuello
- Cansancio extremo

### Lo que puede hacer:

Si tiene un dolor de garganta o una gripe severa que no se mejora de una semana a 10 días, visite a su médico. La mononucleosis se diagnostica con un examen de sangre llamado la prueba de cuerpos heterófilos. No hay un tratamiento específico para la mononucleosis fuera de descansar mucho y comer una dieta sana.

## No ignore estos síntomas. Llame al servicio de salud estudiantil de inmediato si tiene:

- Una fiebre de 102 °F (39 °C) o más alta
- Dolor de cabeza y el cuello rígido
- Dolor al orinar
- Una secreción/flujo inusual del pene o la vagina
- Un cambio en su ciclo menstrual
- Un dolor en el estómago que no se mejora
- Una tos persistente, dolor en el pecho o dificultad para respirar
- Dolor o cualquier otro síntoma que le preocupa o que dure más de lo que usted cree que debería durar

## Información adicional:

- La enfermedad meningocócica: información para adolescentes y los estudiantes universitarios ([/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Meningococcal-Disease-Information-for-Teens-and-College-Students.aspx](#))
- Consejos útiles para los universitarios de primer año ([/Spanish/ages-stages/young-adult/Paginas/Healthy-Tips-for-the-College-Freshman.aspx](#))
- Cómo exhortar a los adolescentes a tomar responsabilidad de su propia salud ([/Spanish/family-life/health-management/Paginas/Encouraging-Teens-to-Take-Responsibility-for-Their-Own-Health.aspx](#))

**Última actualización** 2/8/2017

**Fuente** Health Care for College Students (Copyright © 2007 American Academy of Pediatrics, Updated 2/2007)

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.



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)

## Diez cosas que los padres pueden hacer para prevenir el suicidio

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Estas incluyen, pero no se limitan a las siguientes:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 4. Busque ayuda profesional de inmediato.

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



## 5. Comparta sus sentimientos.

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

## 6. Anímelo para que no se aisle 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 Brucho-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](#)

## Registrarse para votar en Washington

¿Tienes 18? ¿Te has registrado para votar? Si no, ¡ahora es el momento! La Enmienda 26 de la Constitución de los Estados Unidos dice que si tienes 18 años tienes el privilegio y la responsabilidad de votar. El registro es el primer paso para votar, y es muy fácil. Recientemente se aprobó una nueva ley denominada "MotorVoter", que permite a todos los ciudadanos registrarse para votar por correo utilizando un formulario de registro de votantes universal por correo. Hay un período de espera de treinta días entre registrarse y ser elegible para votar.

### PARA REGISTRARSE, SIMPLEMENTE HAGA LO SIGUIENTE:

Obtenga un formulario de registro de votante por correo de una oficina electoral cercana o descargue el formulario de la web en <http://www.fec.gov/votregis/vr.htm>.

Complete el formulario utilizando las instrucciones fáciles de seguir.

Envíe el formulario a la dirección provista en las instrucciones.

¡Es tan fácil registrarse! Otros lugares donde el registro de votantes debe estar disponible son las agencias que brindan asistencia pública, dispensan Medicaid o cupones de alimentos, brindan beneficios de Mujeres / Bebés / Niños (WIC) o Ayuda a familias con hijos dependientes (AFDC). Las agencias que brindan servicios a personas con discapacidades también deben proporcionar el registro de votantes.

### ¿POR QUÉ LAS PERSONAS NO VOTAN?

Según un estudio realizado por Mellman y Wirthin Worldwide en 1996, las personas que no votan dan las siguientes razones:

no hay suficiente información confiable

malentendido de los problemas

quedan fuera del "círculo de votantes": no reciben información, literatura de campaña ni llamadas telefónicas políticas

no me gusta la política / político

nadie les pide que voten

¡Por favor vota! Convertirse en un votante educado es esencial para el futuro de nuestra nación.