

HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

VISITAS MÉDICA DEL 9 Y 10 AÑO

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



✓ COMO ESTÁ SU FAMILIA

- Incentive a su hijo a ser independiente y responsable. Abrázelo y dígame cumplidos.
- Pase tiempo con su hijo. Conozca a sus amigos y a las familias.
- Siéntase orgulloso por el buen comportamiento y por los buenos resultados de su hijo en la escuela.
- Ayude a su hijo a manejar conflictos.
- Si le preocupan sus condiciones de vida o alimenticias, hable con nosotros. Las agencias y programas comunitarios como SNAP también pueden brindar información y asistencia.
- No fume ni utilice cigarrillos electrónicos. No fume en su hogar ni en el automóvil. Los espacios libres de tabaco mantienen saludables a los niños.
- No consuma alcohol ni drogas. Si le preocupa que un miembro de su familia consuma, avísenos, o busque recursos locales o en línea que puedan ayudar.
- Coloque la computadora familiar en un lugar central.
- Controle el uso de la computadora de su hijo.
 - Sepa con quién habla cuando está en línea.
 - Instale un filtro de seguridad.

✓ MANTENERSE SALUDABLE

- Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.
- Dele suplemento de fluoruro a su hijo si el dentista lo recomienda.
- Recuérdele a su hijo que se cepille los dientes dos veces al día
 - Luego de desayunar
 - Antes de irse a dormir
- Utilice una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante.
- Recuérdele a su hijo que utilice hilo dental una vez al día.
- Incentive a su hijo a utilizar un protector bucal para proteger sus dientes cuando juega a algún deporte.
- Promueva la alimentación saludable al
 - Comer juntos como familia a menudo
 - Servir vegetales, frutas, cereales integrales, proteína magra, y productos lácteos bajos o libres de grasa
 - Limitar los azúcares, sales, y alimentos con bajos nutrientes
- Limite el tiempo al frente de las pantallas a 2 horas (sin contar las tareas escolares).
- No coloque un televisor o computadora en la habitación de su hijo.
- Considere hacer un plan para el consumo mediático de su familia. Le ayuda a establecer reglas para el consumo mediático y equilibrar el tiempo que pasa al frente de una pantalla con otras actividades, como el ejercicio.
- Incentive a su hijo a jugar de manera activa por lo menos una hora por día.

✓ EL CRECIMIENTO DE SU HIJO

- Sea un modelo a seguir para su hija y pida perdón cuando cometa un error.
- Muéstrela a su hija cómo utilizar las palabras cuando está enojada.
- Enséñele a su hija a ayudar a los demás.
- Asígnele tareas del hogar a su hija y cuente con que las haga.
- Bríndele a su hija su espacio personal.
- Conozca a los amigos de su hija y a las familias.
- Comprenda que los amigos de su hija son importantes.
- Responda preguntas acerca de la pubertad. Pídanos ayuda si le incomoda responder esas preguntas.
- Enséñele a su hija acerca de la importancia de demorar las conductas sexuales. Incentive a su hija a hacer preguntas.
- Enséñele a su hija cómo estar segura con otros adultos.
 - Ningún adulto debería pedirle a un niño que guarde secretos a sus padres.
 - Ningún adulto debería pedir ver las partes privadas de un niño.
 - Ningún adulto debería pedirle ayuda a un niño con las partes privadas del adulto.

✓ ESCUELA

- Demuestre interés por las actividades escolares de su hijo.
- Si tiene alguna preocupación, pídale ayuda a la maestra de su hijo.
- Hágale cumplidos a su hijo cuando le va bien en la escuela.
- Organice una rutina y un lugar tranquilo para hacer la tarea.
- Hable con su hijo y con su maestra acerca del acoso escolar.

Recursos útiles

Plan para el consumo mediático de su familia: www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es | Línea de Ayuda para Dejar de Fumar: 800-784-8669 | Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: www.safercar.gov/parents | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

VISITAS MÉDICA DEL 9 Y 10 AÑO: PADRES



SEGURIDAD

- El asiento trasero es el lugar más seguro para ir en auto hasta que su hijo cumpla 13 años.
- Su hijo debería utilizar un asiento elevado a la altura del cinturón hasta que los cinturones de regazo y hombros le ajusten bien.
- Utilice un casco que ajuste correctamente y un equipo de seguridad para andar en motocicletas, bicicletas, patinetas, patines, esquís, tablas de snowboard, y caballos.
- Enséñele a nadar a su hijo y mírelo cuando esté en el agua.
- Utilice un sombrero, ropa para protegerse del sol y protector solar con FPS 15 o mayor en la piel expuesta al sol. Limite el tiempo afuera del hogar cuando el sol esté muy fuerte (11:00 am–3:00 pm).
- Si es necesario tener un arma en su casa, guárdela descargada y bajo llave, con las municiones bajo llave en otro lugar.

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: 9 and 10 Year Visits (Parent)*

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



Más allá del tiempo frente a la pantalla: Guía para padres sobre el uso de medios

(Beyond Screen Time: A Parent's Guide to Media Use)

Los medios en todas sus formas, inclusive la televisión, las computadoras y los teléfonos inteligentes pueden afectar la manera en que los niños y adolescentes sienten, aprenden, piensan y se comportan. Sin embargo, los padres (ustedes) siguen siendo la influencia más importante.

La American Academy of Pediatrics (AAP, por su sigla en inglés) lo alienta a que ayude a sus hijos a desarrollar hábitos saludables de uso de los medios desde temprano. Siga leyendo para aprender más.

El uso de los medios y sus hijos

Usted puede decidir cuál es el mejor uso de los medios para su familia. Recuerde, todos los niños y adolescentes necesitan tener un sueño adecuado (8-12 horas, dependiendo de la edad), actividad física (1 hora) y tiempo alejado de los medios. (Ver la tabla de "Pautas de uso de medios" para ver las pautas generales para el uso de los medios basado en la edad.)

Como los niños de hoy están creciendo en una época de experiencias de uso de los medios altamente personalizadas, los padres deben desarrollar planes de uso de los medios personalizados para sus hijos. Los planes de los medios de comunicación deben tomar en cuenta la edad, salud, personalidad y etapa del desarrollo de cada niño. Cree un Plan de uso de los medios para la familia en línea en HealthyChildren.org/MediaUsePlan/ES. Con la creación de un Plan de uso de los medios para la familia, los padres pueden ayudar a los niños y adolescentes a equilibrar el uso de los medios con otras actividades saludables.

¿Por qué usar medios digitales?

- Los medios digitales pueden
 - exponer a los usuarios a nuevas ideas e información.
 - crear conciencia de los eventos y problemas actuales.
 - promover la participación en la comunidad.
 - ayudar a los estudiantes a trabajar con otros en tareas y proyectos.
- El uso de los medios digitales también tiene beneficios sociales que
 - permiten a las familias y amigos a mantenerse en contacto, sin importar dónde vivan.
 - mejoran el acceso a redes de apoyo valiosas, especialmente para las personas con enfermedades o discapacidades.
 - ayudan a promover el bienestar y los comportamientos saludables, tales como dejar de fumar o cómo comer sano.

¿Por qué limitar el uso de los medios?

El uso excesivo de los medios digitales puede poner a su hijo en riesgo de

- **no dormir lo suficiente.** Los niños con más exposición a los medios o que tienen una televisión, una computadora o un dispositivo móvil en su cuarto, duermen menos y se duermen más tarde. Incluso los bebés pueden quedar sobreestimulados con las pantallas y es posible que no reciban el sueño suficiente que necesitan para crecer. La exposición a la luz (particularmente

la luz azul) y el contenido estimulante de las pantallas puede retrasar o interrumpir el sueño y puede causar un efecto negativo en la escuela.

- **Retrasos en el aprendizaje y en las destrezas sociales.** Los niños que miran demasiada televisión en la infancia en el preescolar pueden mostrar retrasos en la atención, razonamiento, lenguaje y destrezas sociales. Una de las razones del retraso podría ser porque interactúan menos con sus padres y su familia. Los padres que dejan la televisión encendida y se concentran en su propio medio digital pierden oportunidades muy valiosas de interactuar con sus hijos y ayudarlos a aprender. Los niños y los adolescentes con frecuencia usan los medios de entretenimiento al mismo momento en que hacen otras cosas, como la tarea domiciliaria. Esa capacidad de realizar varias tareas a la vez puede tener un efecto negativo en la escuela.
- **Obesidad.** Mirar televisión durante más de 1.5 horas a diario es un factor de riesgo de obesidad para niños de 4 a 9 años de edad. Los adolescentes que miran más de 5 horas de televisión por día tienen 5 veces más probabilidad de tener sobrepeso que los adolescentes que miran de 0 a 2 horas. Las publicidades y comer bocadillos mientras miran la televisión pueden promover la obesidad. Además, los niños que usan los medios en exceso tienen menos posibilidades de estar activos con juegos físicos y saludables.
- **Problemas de conducta.** El contenido violento en la televisión y en las pantallas puede contribuir a los problemas de comportamiento en los niños, porque tienen miedo y están confundidos por lo que ven o porque intentan imitar a los personajes en las pantallas.
- **Uso problemático de Internet.** Los niños que usan los medios en línea en exceso pueden estar en riesgo de uso de Internet problemático. Los niños que juegan mucho a los videojuegos tienen riesgo de sufrir trastornos a causa de los juegos en Internet. Pasan la mayoría de su tiempo libre en línea y muestran poco interés en las relaciones de la vida real o fuera de línea. Ambos extremos del uso de Internet puede causar un aumento en el riesgo de depresión.
- **Comportamientos riesgosos.** Las publicaciones de los adolescentes en los medios sociales con frecuencia muestran comportamientos riesgosos, tales como consumo de sustancias, comportamientos sexuales, autoagresión o trastornos en la alimentación. La exposición de los adolescentes en los medios al alcohol, tabaco o comportamientos sexuales está asociada con el inicio temprano de estos comportamientos.
- **Sexting, privacidad y depredadores** Sexting es enviar imágenes de desnudos o semidesnudos y mensajes de texto sexualmente explícitos, usando un teléfono celular. Alrededor del 12 % de los jóvenes de 10 a 19 años de edad han enviado una fotografía sexual a otra persona. Los adolescentes deben saber que una vez que hayan compartido algo con otros, no van a poder borrarlo o eliminarlo completamente. Es posible que no conozcan o elijan no usar las configuraciones de privacidad. Otro riesgo es que los abusadores sexuales pueden usar las redes

Pautas para el uso de los medios

Edad	Descripción	Consejos
Menores de 2 años	Los niños menores de 2 años aprenden y crecen cuando exploran el mundo físico que los rodea. Sus mentes aprenden mejor cuando interactúan y juegan con sus padres, hermanos, cuidadores y otros niños y adultos. Los niños menores de 2 años tienen problemas para entender lo que ven en los medios y cómo se relaciona con el mundo que los rodea. Sin embargo, los niños de 18 a 24 meses pueden aprender a partir de medios educativos de alta calidad, si los padres miran y juegan con ellos y repasan las lecciones.	<ul style="list-style-type: none"> El uso de los medios debe ser muy limitado y solo cuando un adulto está mirando con ellos, hablando y enseñando (por ejemplo, chat con video con familiares y con los padres). Para los niños de 18 a 24 meses, si desea introducir medios digitales, <ul style="list-style-type: none"> Elija programas de alta calidad. Use los medios con su hijo. Evite el uso de los medios estando solos.
De 2 a 5 años de edad	A los 2 años de edad, muchos niños pueden entender y aprender palabras de los chats con videos en vivo. Los niños pequeños pueden escuchar o unirse a una conversación con sus padres. Los niños de 3 a 5 años de edad tienen mentes más maduras, por lo que un programa educativo bien diseñado como <i>Sesame Street</i> (con moderación) puede ayudar a los niños con sus destrezas sociales, de lenguaje y de lectura.	<ul style="list-style-type: none"> Limite el uso de las pantallas a no más de 1 hora por día. Encuentre otras actividades para que hagan sus hijos que sean saludables para su cuerpo y mente. Elija medios que sean interactivos, sin violencia, educativos y que fomenten las destrezas sociales. Mire o juegue con su hijo.
De 5 años de edad en adelante	Hoy en día, los niños que van a la escuela y los adolescentes están creciendo sumergidos en los medios digitales. Es posible que tengan sus propios dispositivos móviles y otros dispositivos con acceso a medios digitales.	<ul style="list-style-type: none"> Asegúrese de que el uso de los medios no esté desplazando otras actividades importantes, tales como el sueño, el tiempo en familia y el ejercicio. Verifique el uso de los medios de su hijo por su salud y seguridad.
Preadolescentes y adolescentes	Es posible que los preadolescentes y adolescentes tengan un poco de independencia en lo que eligen y lo que ven y es posible que usen los medios sin supervisión de sus padres.	<ul style="list-style-type: none"> Los padres deberían conversar con los preadolescentes y adolescentes acerca del uso de los medios, ciudadanía digital, lo que han visto o leído, con quién están hablando y lo que han aprendido del uso de los medios.

Ver "Más consejos sobre el uso de medios para padres, familias y cuidadores". Además, cree un Plan de uso de los medios para la familia en línea en HealthyChildren.org/MediaUsePlan/ES. Un Plan de uso de los medios para la familia es útil para fijar límites y expectativas coherentes acerca del uso de los medios para padres, niños y adolescentes.

sociales, salas de chat, correo electrónico y juegos en línea para comunicarse y explotar a los niños.

- **Intimidación en Internet.** Los niños y adolescentes en línea pueden ser víctimas de intimidación en Internet. La intimidación en Internet puede causar problemas sociales, académicos y de salud negativos a corto y largo plazo tanto para el intimidador como para la víctima. Afortunadamente, los programas para ayudar a prevenir la intimidación pueden reducir la intimidación en Internet.

Más consejos sobre el uso de medios para padres, familias y cuidadores

- No se sienta presionado para introducir la tecnología temprano. Las interfaces de medios son intuitivas y los niños las aprenden rápidamente.
- Descubra qué tipo y cantidad de medios que se usan y qué comportamientos en los medios son adecuados para cada niño,

y para usted. Marque límites coherentes en las horas de uso de los medios y tipos de medios a usar.

- Seleccione y mire los medios con su hijo para que pueda aprender a usar los medios para aprender, ser creativo y compartir estas experiencias con su familia.
- Verifique el uso de los medios de su hijo por su salud y seguridad.
- Interrumpa el uso de dispositivos o pantallas 1 hora antes de la hora de dormir. No permita que sus hijos se duerman con dispositivos tales como teléfonos inteligentes.
- No promueva el uso de medios de entretenimiento mientras hacen las tareas domiciliarias.
- Planifique momentos sin medios juntos, tales como cenas familiares.
- Elija lugares sin medios y sin conexión en el hogar, por ejemplo, los cuartos.
- Realice actividades familiares que promuevan el bienestar, tales como los deportes, la lectura y las conversaciones.

- Dé un buen ejemplo. Apague el televisor y coloque su teléfono inteligente en "no molestar" durante los momentos sin medios con su familia.
- Use sitios como Common Sense Media (www.commonsensemedia.org) para ayudarlo a decidir si las películas, programas de televisión, aplicaciones y videojuegos son adecuados para la edad y por su contenido para sus hijos y sus valores familiares.
- Comparta las reglas de los medios de su familia con los cuidadores y abuelos para asegurarse de que las reglas sean coherentes.
- Hable con su hijo y adolescente acerca de cómo ser un buen ciudadano y la seguridad. Esto incluye tratar a otros con respecto en línea, evitar la intimidación en Internet y el sexting, estar precavidos por las solicitudes en línea y proteger su privacidad.
- Recuerde que su opinión cuenta. La televisión, los videojuegos y otras producciones, transmisiones y patrocinadores de medios prestan atención a lo que mira el público. Para obtener más información de la Comisión Federal de Comunicaciones (Federal Communications Commission, FCC), visite <http://reboot.fcc.gov/parents>.

- Aliente a la escuela de su hijo y a su comunidad a promover mejores programas en los medios y hábitos saludables. Por ejemplo, organice una Semana sin medios en su ciudad con otros padres, maestros y vecinos.

La lista de recursos no implica que American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente.

Las personas cuyas fotografías se incluyen en esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas presentados. Todos los personajes representados son ficticios.

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

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La American Academy of Pediatrics es una organización formada por 66 000 pediatras generales, especialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de todos los bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

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

© 2016 American Academy of Pediatrics.
Todos los derechos reservados.



El hostigamiento o acoso entre los niños nunca se debe permitir

Hay ocasiones en que un niño se dedica a agredir, intimidar, burlarse o atormentar a otro niño sin descanso. Usualmente los niños que son agredidos de este modo son más débiles o más pequeños, sufren de timidez y se sienten indefensos.

Datos acerca del acoso entre los niños

- Tanto las niñas como los niños pueden ser agresores.
- Los agresores buscan como víctimas a niños que lloran, se enojan o se rinden fácilmente.
- Hay tres tipos de agresión:
 - Física —golpear, patear, empujar, estrujar
 - Verbal —amenazar, intimidar, burlarse, insultar
 - Social —excluir a la víctima de actividades o lanzar rumores sobre ella.

El hostigamiento o acoso ocurre:

- **En la escuela** —Cuando los profesores no pueden ver lo que está pasando, ya sea en los pasillos, a la hora del almuerzo o en el baño.
- **Cuando no hay adultos presentes** —Al ir y volver de la escuela, en el patio de recreo o en el vecindario.
- **A través de correos electrónicos o mensajes instantáneos** —Se lanzan rumores o se envían notas odiosas.

El acoso escolar es distinto de las peleas y las bromas

- El agresor tiene poder sobre otro niño.
- El agresor trata de controlar a otros niños asustándolos.
- El ser objeto de burlas una y otra vez puede hacer de su hijo una víctima.
- La agresión suele ocurrir cuando hay otros niños presentes.

Hable con su hijo acerca del acoso escolar

Aun cuando no crea que su hijo sea un agresor, esté siendo agredido o sea un espectador de la agresión, es conveniente hacerle estas preguntas:

- “¿Cómo van las cosas en la escuela?”
- “¿Qué te parecen los chicos de tu clase?”
- “¿Alguien atormenta a otro niño?”

Hable con su hijo sobre cómo puede protegerse a sí mismo (/Spanish/safety-prevention/at-play/paginas/avoiding-bullying.aspx). Los agresores siempre buscan niños más pequeños o más débiles. Si hay una pelea y el agresor “gana”, esto tan sólo hará que las cosas se pongan peores para su hijo.

Ayúdele a aprender a responder

Hablemos de lo que puedes hacer y decir si esto vuelve a pasar.

Enseñe a su hijo a:

- Mirar al agresor a los ojos.
- Permanecer erguido y mantener la calma en una situación difícil.
- Alejarse del sitio.

Enseñe a su hijo a decir con voz firme:

- "No me gusta lo que estás haciendo".
- "Por favor, NO me hables así".
- "No tienes derecho a decirme esas cosas".

No es suficiente con decirle al niño que haga y diga estas cosas. Muchos niños no adquieren estas destrezas naturalmente. Es como aprender un nuevo idioma: se necesita de práctica. Así que practique con el niño, de tal modo que en el momento de la verdad, estas destrezas le sean naturales.

Enséñele cuándo y cómo pedir ayuda. Su hijo no debe temer recurrir a un adulto cuando otro niño lo esté agrediendo o intimidando. Puesto que algunos niños se sienten avergonzados de ser agredidos, es importante que los padres hagan énfasis en que esto no es su culpa.

Animelo a hacerse amigo de otros niños. Hay muchos grupos supervisados por adultos, tanto en la escuela como fuera de ésta, a los que su hijo podría unirse. Invite a los amigos de su hijo a su casa. Los niños solitarios son más propensos a ser objeto de agresión o intimidación.

Fomente las actividades que le interesan a su hijo. Al participar en actividades como deportes de equipo ([/spanish/healthy-living/sports/paginas/choosing-a-sports-programs.aspx](http://spanish/healthy-living/sports/paginas/choosing-a-sports-programs.aspx)), grupos musicales o grupos sociales, su hijo desarrollará nuevas habilidades y destrezas sociales. Cuando los niños tienen confianza en sus relaciones interpersonales, son menos propensos a que otros niños los escojan como blanco de burla o agresión.

Advierta el problema a los funcionarios de la escuela y busquen soluciones en conjunto.

- Puesto que la agresión suele ocurrir fuera del salón de clase, hable con el director de la escuela, el consejero o los monitores del patio de recreo, así como con los maestros del niño. Cuando los funcionarios de la escuela están al tanto del problema de agresión, pueden ayudar a detenerlo.
- Anote todos los incidentes de agresión y repórtelos a la escuela de su hijo. Al saber cuándo y dónde se dan estos incidentes, usted y su hijo podrán planear mejor qué hacer en caso de que se vuelvan a presentar.
- Algunos niños que son agredidos tienen miedo de ir a la escuela, les cuesta trabajo poner atención en la escuela o desarrollan síntomas como dolor de cabeza y de estómago.

Cuando su hijo es el abusador o agresor

Si usted sabe que su hijo está agrediendo a otros niños, tome el asunto con mucha seriedad. Éste es el momento en que usted puede modificar la conducta del niño.

A largo plazo, los niños agresores siguen teniendo problemas. Estos problemas suelen empeorar si la conducta agresora no se detiene a tiempo. Al llegar a la edad adulta, estas personas tienen mucho menos éxito en el trabajo y la vida familiar, e incluso pueden meterse en líos con la ley.

Establezca límites firmes y consistentes a las conductas agresoras de su hijo. Deje en claro que no está bien agredir o intimidar a otra persona.

Dé un buen ejemplo. Los niños necesitan desarrollar estrategias nuevas y constructivas para obtener lo que quieren.

Muestre a su hijo que puede lograr las cosas sin tener que burlarse, amenazar o insultar a alguien. Todo niño puede aprender a tratar a los demás con respeto.

Emplee medidas disciplinarias efectivas y no corporales, tales como pérdida de privilegios. Cuando su hijo necesite que lo discipline, explíquele por qué su conducta fue mala y cómo puede cambiarla.

Ayude a su hijo a entender que la agresión lastima a otros niños. Dele al niño ejemplos de buenos y malos resultados de sus acciones.

Elabore con la ayuda de otros un plan con soluciones prácticas. Con la ayuda del rector de la escuela, los maestros, consejeros, y los padres del niño que su niño está agrediendo, encuentre posibles soluciones para parar el acoso.

Última actualización
4/16/2016

Fuente

Connected Kids: Safe, Strong, Secure (Copyright © 2006 American Academy of Pediatrics)

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

Ir arriba



La prevención contra el abuso de las drogas empieza con los padres

Las drogas, incluyendo al tabaco y el alcohol, son de fácil acceso para los niños y los adolescentes. Como padre de familia, usted tiene una gran influencia sobre la decisión de su hijo de no usar drogas.

Es muy probable que los niños de la escuela primaria no hayan comenzado a consumir alcohol, tabaco o ningún otro tipo de droga. Por esta razón cuando están en la escuela primaria es el momento perfecto para empezar a hablar acerca de los peligros del consumo de drogas. Prepare a su niño para el momento en que le vengan a ofrecer drogas.

La prevención contra el abuso de drogas empieza cuando los padres aprenden cómo hablar con sus hijos sobre temas difíciles. Después, los programas que ofrecen las escuelas, los deportes y otros grupos pueden contribuir a lo que usted ya ha comenzado.



La prevención contra el abuso de las drogas empieza con los padres

Como padre de familia, usted tiene una gran influencia sobre la decisión de su hijo de no usar tabaco, alcohol y drogas.

- La prevención comienza cuando usted empieza a hablar y a escuchar a su hijo.
- Ayude a su hijo a tomar buenas decisiones y a tener buenos amigos.
- Enséñele a su hijo diferentes formas de decir "No".

Los padres tienen poder

Los padres son la influencia más fuerte que tienen los niños. No hay ninguna garantía de que su hijo no consumirá drogas, pero hay menos probabilidad de que pase si usted:

- Brinda orientación y reglas claras para decirle no a las drogas.
- Pase tiempo con su hijo.
- No fuma tabaco ni consume otras drogas

Si bebe, hágalo en moderación y nunca conduzca después de beber.

¿Qué mensajes envían lo que dice y hace a su niño?

Los niños se dan cuenta de cómo los padres consumen el alcohol, el tabaco y las drogas en su casa, en su vida social y con otras personas. Esto incluye cómo los padres controlan sus sentimientos intensos, sus emociones y el estrés e incluso los leves dolores y molestias.

Tener un conductor designado envía un mensaje muy importante a los niños sobre la seguridad y la responsabilidad.

Las acciones valen más que mil palabras. Los niños realmente sí se dan cuenta lo que dicen y hacen sus padres.

La prevención comienza cuando usted empieza a hablar y a escuchar a su hijo.

Hable honestamente con su niño acerca de las opciones saludables y las conductas de riesgo. Escuche lo que su niño tenga que decir. Adquiera el hábito de hablar y escuchar, ¡cuanto antes mejor!

Conozca los datos sobre los efectos nocivos de las drogas.

Hable con su niño acerca de los efectos negativos del alcohol y de las drogas en sus cerebros y cuerpos y su capacidad para aprender o practicar deportes. Pregúntele a su pediatra sobre otros peligros relacionados con el consumo de drogas.

Como parte de sus conversaciones habituales acerca de la seguridad, hable sobre cómo evitar el consumo de drogas, alcohol y tabaco.

Sea claro y consistente sobre las reglas de la familia.

No importa lo que otras familias decidan; las reglas de su familia muestran los valores de su familia.

Corrija cualquier creencia errónea que su hijo puede tener.

- "Todo el mundo bebe".
- "La marihuana no hace daño".

Evite programas de TV, películas y videojuegos que glamorizen el tabaco, el alcohol y las drogas.

Ya que es difícil ignorar los mensajes que se encuentran en la música y la publicidad, hable con su hijo sobre la influencia que estos mensajes tienen en nosotros.

Saque tiempo para hacer cosas juntos.

Comer juntos en familia le da la oportunidad para hablar y enterarse de lo que está pasando.

Tome decisiones inteligentes

La labor de los padres es corregir los errores y las malas decisiones con cariño y basados en su experiencia.

Mezclando los elogios y la crítica, puede corregir el comportamiento de su hijo sin decir que él o ella es un niño malo. Esto ayuda a los niños a confiar en sí mismos y a aprender a tomar decisiones saludables y seguras. A su debido tiempo, tomar decisiones inteligentes por sí mismo se vuelve algo más fácil de hacer.

Déjele saber a los niños que usted se preocupa por ellos. Hable con ellos acerca de la seguridad.

Ayude a su hijo a tomar buenas decisiones y a tener buenos amigos.

Una buena autoestima y capacidad para discernir lo bueno de lo malo ayudará a su hijo decir "No" a las drogas y a otras conductas de riesgo. Ayude a su hijo:

- Dándose cuenta de los esfuerzos realizados así como de sus éxitos.
- Elogiándolo por las cosas que hace bien y por tomar buenas decisiones.

Fomente sus intereses y las buenas amistades.

- Asegúrese de que puede confiar en los amigos y vecinos con los que su niño pasa tiempo y que tengan valores similares a los suyos.
- Encuentra la manera para que su niño participe en deportes, pasatiempos, clubes escolares y otras actividades. Generalmente estas actividades promueven las interacciones positivas que ayudan a desarrollar el carácter y conllevan a tener buenas relaciones con sus compañeros.
- Busque actividades que usted y su niño o toda la familia puede hacer juntos.

Ayude a su hijo a que entienda la importancia de ser un individuo responsable y lo que significa ser un verdadero amigo.

Los niños necesitan aprender que actuar mal no es una buena manera de "encajar" o de sentirse aceptado por otros.

Recuérdle a su hijo que los buenos amigos no:

- Le piden a sus amigos a hacer cosas arriesgadas como consumir alcohol, tabaco o drogas.
- Rechazan a los amigos cuando no quieren hacer algo que saben que está mal.

Ayude a su niño a aprender diferentes maneras de decir "No".

Enséñele cómo responder a alguien que le ofrece drogas. Es mucho más fácil decir "No". Si está preparado con anticipación.

Ayuda cuando usted actúa o ensaya que decir en esta situación. De esta manera, se vuelve algo natural hacer una de las siguientes cosas:

- Decir firmemente que, "No".
- Dar una razón: "No gracias, no es algo que me interese" o "NO, mis padres se enfadarían mucho conmigo".
- Sugiera hacer otra cosa, como ver una película o un juego.
- Salirse de ahí— irse a casa, ir a clase, o juntarse con otros amigos.

Última actualización
11/21/2015

Fuente

Connected Kids: Safe, Strong, Secure (Copyright © 2006 American Academy of Pediatrics)