



Consejos de Bright Futures para el paciente Visitas de la adolescencia temprana

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO FÍSICO

Tu cuerpo crece y cambia

- Lávate los dientes dos veces al día y usa hilo dental una vez al día.
- Ve al dentista dos veces al año.
- Usa un protector bucal al practicar deportes.
- Come 3 comidas saludables al día.
- Es muy importante que te desayunes.
- Trata de tomar agua en lugar de refrescos.
- Limita las comidas grasosas, los dulces, los bocaditos salados y los refrescos.
- Trata de comer alimentos saludables.
 - 5 frutas y vegetales al día
 - 3 vasos de leche, yogurt o queso bajos en grasa.
- Come con tu familia a menudo.
- Trata de hacer una hora de actividad física vigorosa al día.
- Limita el tiempo que ves televisión, juegas video juegos o juegas en la computadora a 2 horas al día (aparte del tiempo de las tareas).
- Siente orgullo cuando hagas algo bueno.

Conductas saludables

- Busca cosas divertidas y seguras para hacer.
- Habla con tus padres acerca del uso del alcohol y las drogas.
- Apoya a los amigos que deciden no usar tabaco, alcohol, drogas, esteroides o píldoras dietéticas.
- Habla con tus padres sobre las relaciones, el sexo y los valores.
- Habla sobre la pubertad y las presiones sexuales con alguien en quien confíes.
- Sigue las reglas de tu familia.

REDUCCIÓN DE RIESGOS

BIENESTAR EMOCIONAL

Tus sentimientos

- Busca modos saludables de enfrentar el estrés.
- Pasa tiempo con tu familia.
- Trata de resolver tus problemas hablando. Nunca uses la violencia.
- Busca modos de ayudar en tu casa.
- Es importante que tengas información veraz sobre la sexualidad, tu desarrollo físico y tus sentimientos sexuales. Puedes hacerme cualquier pregunta que tengas.

APTITUD SOCIAL Y ACADÉMICA

La escuela y los amigos

- Haz lo posible por ser responsable con tus tareas escolares.
- Si necesitas ayuda para organizar tu tiempo, habla con tus padres o maestros.
- Lee a menudo.
- Busca actividades que realmente te interesen, como deportes o teatro.
- Busca actividades que ayuden a otros.
- Pasa tiempo con tu familia y ayuda en la casa.
- Mantén la comunicación con tus padres.

PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y LESIONES

Violencia y lesiones

- Usa siempre tu cinturón de seguridad.
- No montes en una moto de cuatro ruedas (o ATV).
- Usa el equipo protector, incluyendo cascos para deportes, ciclismo, patinaje y patineta.
- Averigua cómo obtener ayuda si sientes que corres peligro.
- No tengas armas de fuego en tu casa. Si es necesario, guárdala bajo llave sin las municiones y guarda las municiones bajo llave en otro lugar.
- Busca modos no violentos de enfrentar el enojo o el miedo. Pelearse y llevar armas puede ser peligroso. Puedes hablar conmigo sobre cómo evitar estas situaciones.
- Las citas románticas saludables se basan en el respeto, la consideración y hacer cosas que les gusten hacer a ambos.



American Academy
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.



Consejos de Bright Futures para los padres Visitas en la adolescencia temprana

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO FÍSICO

Su hijo(a) crece y cambia

- Hable con su hijo sobre cómo cambia su cuerpo con la pubertad.
- Estimúlelo a lavarse los dientes dos veces al día y usar la seda dental una vez al día.
- Ayúdelo a ir al dentista dos veces al año.
- Sirva alimentos saludables y coman en familia a menudo.
- Estimule a su hijo a tener una hora de actividad física vigorosa al día.
- Ayúdelo a limitar el tiempo que pasa frente a una pantalla (televisión, juegos de video o computadora) a 2 horas al día, sin incluir el tiempo de las tareas.
- Elógielo cuando hace algo bueno, no sólo cuando luce bien.

REDUCCIÓN DE RIESGOS

Opciones de conductas saludables

- Ayude a su hijo(a) a encontrar cosas divertidas y sanas para hacer.
- Hágale saber qué opina usted sobre el alcohol y las drogas.
- Idee un plan para garantizar que su hijo y sus amigos no puedan obtener alcohol o drogas recetadas en su casa.
- Conversen sobre relaciones románticas, sexo y valores.
- Estimule a su hijo a no tener sexo.
- Si no se siente bien de hablar con su hijo sobre la pubertad y la presión sexual, pídale consejo o pida a otra persona de confianza información que pueda ayudarle.
- Tenga reglas y normas disciplinarias claras y concisas.
- Dé un buen ejemplo de conductas saludables.

BIENESTAR EMOCIONAL

Sentirse feliz

- Anime a su hijo(a) a tratar de solucionar sus problemas con su apoyo.
- Ayúdelo a encontrar modos saludables de asumir el estrés.
- Pase tiempo con su hijo.
- Conozca a los amigos de su hijo y sus respectivas familias. Sepa dónde está y qué está haciendo en todo momento.
- Indíquele cómo usar el lenguaje para expresar sus sentimientos y solucionar los conflictos.
- Si le preocupa que su hijo esté triste, deprimido, nervioso, irritable, desesperado o enojado, hable conmigo.

ESCUELA Y CAPACIDAD ACADÉMICA

La escuela y los amigos

- Esté pendiente de las calificaciones de su hijo(a) y asista a las veladas de regreso a la escuela y a las reuniones padres-maestros en lo posible.
- Hable con su hijo conforme asume responsabilidades escolares.
- Ayúdele a organizar su tiempo si es necesario.
- Estimule la lectura.
- Ayúdelo a encontrar actividades que en realidad le interesen, aparte del trabajo escolar.
- Ayúdelo a buscar y participar en actividades que ayuden a los demás.
- Permítale tomar la mayoría de sus decisiones conforme crece.

PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y LESIONES

Violencia y lesiones

- Asegúrese de que todos usen el cinturón de seguridad en el auto.
- No le permita a su hijo(a) montar en motos de cuatro ruedas (ATV).
- Cerciórese de que sepa cómo conseguir ayuda si siente que corre peligro.
- No tenga armas en su casa. Si debe tener un arma, guárdela bajo llave sin las municiones y guarde las municiones en otro lugar bajo llave.
- Ayúdele a su hijo a recurrir a modos no violentos de manejar el enojo o el miedo.



American Academy
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.