



# 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 ayudarlo.
- 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.