



# Consejos de Bright Futures para los padres Visita de los 15 a los 17 años

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

CRECIMIENTO Y DESARROLLO FÍSICO

## Su adolescente crece y cambia

- Ayude a su adolescente a ir al dentista dos veces al año.
- Recomiéndele protegerse la audición en el trabajo, la casa y los conciertos.
- Mantenga un surtido de alimentos sanos en la casa.
- Ayude a su adolescente a obtener suficiente calcio.
- Estimule una hora de actividad física vigorosa al día.
- Elogie a su adolescente cuando hace algo bueno, no sólo cuando luce bien.

REDUCCIÓN DE RIESGOS

## Opciones de conductas saludables

- Hable con su adolescente sobre sus valores y expectativas acerca del alcohol, las drogas, el tabaco, conducir autos y tener sexo.
- Esté presente cuando su adolescente necesite apoyo o ayuda para asumir conductas sexuales sanas.
- Apoye actividades seguras en la escuela y en la comunidad.
- Elogie a su adolescente por tomar decisiones saludables en cuanto al sexo, el tabaco, el alcohol y otras drogas.

VIOLENCIA Y PREVENCIÓN DE LESIONES

## Violencia y lesiones

- No tolere que alguien conduzca un auto habiendo bebido.
- Insista en que todos usen el cinturón de seguridad.
- Establezca expectativas sobre la seguridad al conducir.
  - Limite el número de amigos en el auto, conducir de noche y las distracciones.
- No tolere el maltrato físico, ni a usted, ni a su adolescente, ni a cualquier otra persona en la casa o la escuela.
- 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.
- Enséñele a su adolescente a asumir los conflictos sin usar la violencia.
- Asegúrese de que entienda que las citas románticas saludables se basan en el respeto y que está bien decir "no".

BIENESTAR EMOCIONAL

## Los sentimientos y la familia

- Reserve tiempo para estar con su adolescente. Escuche sus esperanzas y preocupaciones.
- Apóyelo para que encuentre modos de asumir el estrés.
- Apóyelo para que solucione sus problemas y tome decisiones.
- Si le preocupa que su adolescente esté triste, deprimido, nervioso, irritable, desesperado o enojado, hable conmigo.

ESCUELA Y CAPACIDAD ACADÉMICA

## La escuela y los amigos

- Elogie los esfuerzos positivos y el éxito en la escuela y otras actividades.
- Estimule la lectura.
- Ayude a su adolescente a encontrar nuevas actividades que le interesen.
- Estimúlelo a ayudar a otros en la comunidad.
- Ayúdelo a buscar y ser parte de actividades positivas y deportivas al salir de la escuela.
- Fomente las amistades y las diversiones sanas con sus amigos.
- Conozca a los amigos de su hijo y sus respectivas familias. Sepa dónde está y qué está haciendo en todo momento.
- Averigüe qué calificaciones saca su hijo en los exámenes.
  - Asista a las veladas de regreso a la escuela en lo posible.
  - Asista a las reuniones padres-maestros en lo posible.



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.