

# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

## VISITA MÉDICA DE 15 HASTA 17 AÑOS



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

### ✓ CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Reserve tiempo para estar con su hija adolescente y escuche sus anhelos y sus preocupaciones.
- Apoye a su hijo adolescente para que encuentre actividades que le interesen. Incentive a su hijo adolescente a ayudar a otros en su comunidad.
- Ayude a su hijo adolescente a encontrar y formar parte de actividades positivas y deportes luego de la escuela.
- Ayude a su hija adolescente a encontrar formas de lidiar con el estrés, resolver problemas, y tomar decisiones.
- Ayude a su hija adolescente 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.

### ✓ EL CRECIMIENTO Y LOS CAMBIOS DE SU HIJO ADOLESCENTE

- Asegúrese de que su hijo adolescente vaya al dentista al menos dos veces al año.
- Dele suplemento de fluoruro a su hijo adolescente si el dentista lo recomienda.
- Apoye el peso saludable del cuerpo de su hijo adolescente y ayúdelo a alimentarse con comida saludable.
  - Bríndele comidas saludables.
  - Coman juntos como familia.
  - Sea un modelo a seguir.
- Ayude a su hijo adolescente a consumir suficiente calcio con leche baja o libre de grasa, yogurt bajo en grasa, y queso.
- Incentívalo a realizar al menos 1 hora de actividad física por día.
- Dígle un cumplido a su hija adolescente cuando haga algo bien, no solo cuando se vea bien.

### ✓ LOS SENTIMIENTOS DE SU HIJO ADOLESCENTE

- Si le preocupa que su hijo adolescente este triste, deprimido, nervioso, irritable, desesperado, o enojado, avísenos.
- Si tiene dudas acerca del desarrollo sexual de su hijo adolescente, siempre puede hablar con nosotros.

### ✓ ELEGIR COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

- Conozca a los amigos de su hijo adolescente y a sus padres. Siempre sepa dónde está su hijo adolescente y qué está haciendo.
- Hable con su hijo adolescente acerca de sus valores y expectativas acerca del consumo de alcohol, drogas, tabaco, de conducir y del sexo.
- Dígle cumplidos a su hijo adolescente por sus decisiones saludables acerca del sexo, tabaco, alcohol, y otras drogas.
- Sea un modelo a seguir.
- Conozca a los amigos de su hijo adolescente y las actividades que realizan juntos.
- Guarde su licor en un armario con llave.
- Guarde sus medicamentos recetados en un armario con llave.
- Esté presente cuando su hija adolescente necesite apoyo o ayuda para tomar decisiones saludables acerca de su comportamiento.

# VISITA MÉDICA DE 15 HASTA 17 AÑOS: PADRES



## SEGURIDAD

- Incentive hábitos seguros y responsables a la hora de conducir.
  - Todos deberían utilizar cinturones de seguridad en el regazo y en los hombros.
  - Reduzca el número de amigos en el automóvil y pídale a su hijo adolescente que evite conducir de noche.
  - Discuta con su hijo adolescente cómo evitar situaciones riesgosas, a quién llamar si se siente inseguro, y qué expectativas tiene usted de él como conductor.
  - No tolere que beba y conduzca.
- 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: 15 and 17 Year Visits (Parent)*

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