

Weight _____ lbs _____ % Height _____ in _____ %



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 saludable 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.