

Las lesiones son el mayor peligro para la vida de su joven. ^{Años}

A esta edad, su joven es más independiente y tal vez pase más tiempo fuera de la casa. Su joven quizás haga cosas que son peligrosas, si sus amigos las hacen. Pero aún así, usted puede influir en sus decisiones.

Platiqué con su joven acerca de como tomar decisiones seguras.

Contra la violencia

La violencia es la razón principal por la cual muchos jóvenes pierden la vida. Usted puede ayudar a disminuir la incidencia de violencia en la vida de su joven.

- ❑ Platiqué con mi joven acerca de cómo evitar gente que parece ser violenta y lugares donde pueda meterse en líos. Le enseñé como alejarse de situaciones violentas.
- ❑ Platiqué de maneras sanas para controlar sus enojos y situaciones de conflicto. Le aconsejé que tome tiempo para calmarse cuando se enoja. Si es necesario, le pediré ayuda a un doctor o consejero.
- ❑ Platiqué sobre cómo llevarse bien con otras personas. La violencia o el control sobre otra persona nunca debe ser parte de una relación de novios o entre amigos. Nadie debe golpear, bofetear, empujar o controlar a otra persona.

Contra la depresión y el suicidio

No es fácil ser adulto. Usted puede ayudar a su joven a sobrevivir los tiempos duros.

Le pediré ayuda a un doctor o consejero si mi joven:

- Parece estar muy triste o deprimido. Hay cambios drásticos en su humor, hábitos de dormir, peso o amistades.
- Habla de que el o sus amigos quieren o intentan suicidarse.
- Usa alcohol u otras drogas para sentirse mejor o escapar de sus problemas.

Cuando juega deportes

Los deportes pueden enseñar a su joven como respetarse a si mismo y el trabajar en equipo. Es importante tener la seguridad en mente.

- ❑ Animo a mi joven a que use todo el equipo de protección para el deporte que juega.
- ❑ Le enseñé a mi joven como jugar de manera justa y a obedecer las reglas del juego.

Contra las armas de fuego

Es muy peligroso tener armas de fuego en casa.

Si mi familia decide tener una arma en la casa, siempre la mantenemos descargada y, bajo llave. La carga se guarda en un lugar separado. Además, usamos un candado para el gatillo de las armas.

- ❑ Platiqué con mi joven sobre los peligros de las armas de fuego y cómo evitar la violencia relacionada con ellas. Esto significa que mi joven debe alejarse de personas que tienen armas.

Cuando viaja en carro

Los choques de automóvil son la segunda causa principal por la que jóvenes pierden la vida. En caso de choque, los cinturones impiden que su joven sea lastimado seriamente o pierda la vida. Por ley, todos deben usar el cinturón de seguridad cuando viajan en un vehículo.

- ❑ Le pido a mi hijo que use su cinturón de seguridad cada vez que maneja o viaja en carro. También cuando sale con sus amigos. Le recuerdo que nunca tome alcohol y maneje. También le aconsejo que no se suba a un carro con alguien que ha estado tomando alcohol o usando drogas.
- ❑ Le enseño a mi joven a ser un conductor competente. Aseguro de seguir todas las reglamentos para que obtenga su licencia de manejar.

Cuando anda en bicicleta o motocicleta

Por ley, todas las personas que viajan en motocicleta deben usar un casco de motocicleta. Cualquier persona menor de 18 años debe de usar un casco de seguridad.

- ❑ Le pido a mi joven que use su casco cada vez que ande en bicicleta o motocicleta.
- ❑ Platicamos sobre los peligros de conducir bajo el efecto del alcohol y otras drogas.
- ❑ Le recuerdo a mi joven que maneje con cuidado, use las señales correctas de tránsito y observé las reglas de tránsito.

De que no se ahogue

Su joven puede ser fuerte y saber nadar. Pero esto no quiere decir que siempre estará seguro en el agua.

- ❑ Platico con mi joven sobre los peligros relacionados con el uso de alcohol y las drogas cuando está cerca o dentro del agua.
- ❑ Mi joven no nada en canales o en agua de alta corriente. No va a nadar o viajar en lancha solo. Si lo hiciera, estas le podría quitarle la vida.
- ❑ Le pido a mi joven que use un chaleco de salvavidas cuando se va a pasear en un barco, a esquiar o va "tubing."
- ❑ Cuando mi joven quiera hecharse un clavado en el agua, le recordaré que entre de pies primero para medir la profundidad del agua.
- ❑ Inscribiré a mi joven en clases de natación.

Contra el alcohol y las drogas

Escuche bien a su joven. Haga preguntas y esté consciente de las señales y síntomas del uso del alcohol y drogas.

- ❑ Estoy consciente de las señales de advertencia del uso del alcohol y drogas. Las señales incluyen andar con nuevos amigos, baja repentina en el rendimiento escolar, faltar a la escuela, actitud hostil o pérdida de interés en sus pasatiempos o actividades favoritas.
- ❑ Platicamos sobre los peligros del uso de alcohol y otras drogas. Le enseño como salirse de situaciones incómodas y que me llame para ir por él.
- ❑ Conozco los amigos de mi hijo/a, los padres de ellos y tengo sus números de teléfono. Siempre sé dónde está mi hijo/a.

Aprenderé como dar Resucitación Cardio Pulmonar y Primeros Auxilios. Estos le pueden salvar la vida a su joven.