

# Vale Mas Prevenir . . .

## Las lesiones son el mayor peligro para la vida de su joven.

A esta edad, los amigos son muy importantes para su joven. Su joven puede hacer cosas peligrosas sólo porque sus amigos lo hacen. Hay muchos jóvenes que todavía no comprenden cómo sus acciones pueden hacerles daño. Su joven dudará de su autoridad. Esto es normal y está relacionado con el crecimiento. Pero, usted puede influir en las decisiones de su joven.

**Sea parte de la vida de su joven. Enséñelo/a y guíelo/a para que tome buenas decisiones.**

### Contra la violencia

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

- ❑ Enseño a mi joven que evite la gente que parezca ser violenta y que no vaya a lugares donde pueda meterse en líos. Le enseño como alejarse de situaciones violentas.
- ❑ Le enseño cómo controlar sus enojos o situaciones de conflicto y que debe tomar tiempo para calmarse cuando se enoja. Le pediré ayuda a algún doctor o consejero si noto que mi joven batalla en controlarse.
- ❑ Platico con mi hijo 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 un joven. Puede ayudarlo a sobrevivir los tiempos difíciles. Escúchelo y hable con él.

#### 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 o drogas para sentirse mejor o para escapar de sus problemas.

### Contra el alcohol y las drogas

Escuche a su joven, haga preguntas y esté consciente de las señales y síntomas del uso de alcohol o drogas.

- ❑ Estoy consciente de las señales de advertencia del uso del alcohol y otras 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.
- ❑ Conozco los amigos/as de mi hijo/a, los padres de ellos y tengo sus números de teléfono. Siempre sé dónde está mi joven.

### Cuando juega deportes

Los deportes pueden enseñar a su joven como respetarse a si mismo y el trabajo 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 enseño a mi hijo/a como jugar de manera justa y a obedecer las reglas del juego.

## Cuando anda en bicicleta

- ❑ Su joven debe usar un casco cuando anda en bicicleta, patines de rueda o en patineta. Por ley, cualquier persona menor de 18 años debe usar un casco cuando anda en la bicicleta.
- ❑ Le recuerdo a mi joven que use su casco cada vez que anda en su bicicleta. Su casco esta bien ajustado y no suelto. Le recuerdo que las correas y hebillas sujetan el casco para que no le quede suelto.
- ❑ Enseño a mi joven a seguir las reglas de tránsito. Le recuerdo que vaya en la dirección del tráfico y que use las señales de mano apropiadas.
- ❑ Platico con mi hijo acerca del peligro asociado con el uso del alcohol y otras drogas cuando anda en los patines de ruedas, la bicicleta, el monopatín o la patineta.

## Contra las armas de fuego

Las armas de fuego en la casa son peligrosas para los jóvenes. 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.

- ❑ Pregunto a los adultos de las casas que mi joven visita si tienen armas de fuego. No permito que mi hijo juegue en hogares donde las armas de fuego no son guardadas debidamente.
- ❑ Platico con mi joven sobre los peligros de las armas de fuego. Hablamos de cómo evitar la violencia relacionada con armas de fuego.
- ❑ Le enseño a mi joven que se distancie de otros jóvenes que tienen armas de fuego.

## Cuando viaja en carro

Los choques de automóvil son la segunda causa principal por la que mueren muchos jóvenes. Los cinturones de seguridad impiden que su joven se lastime seriamente o pierda la vida en un choque. Por ley, todos deben usar el cinturón de seguridad cuando viajan en un vehículo.

- ❑ Aseguro que mi joven y cualquier otra persona en el carro usen su cinturón de seguridad cada vez que viajan en carro-aunque vaya de pasajero con sus amigos. Le ayudo a mi joven a ser un conductor competente. Aseguro que sigamos todos las reglamentos para obtener la licencia de manejar.
- ❑ Digo a mi joven que nunca tome alcohol cuando maneja. También le aconsejo que nunca se suba a carro con alguien que ha estado tomando alcohol o drogas.

## De que no se ahogue

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

- ❑ Platico con mi joven sobre los peligros del uso del alcohol y otras drogas cuando está cerca o adentro del agua. Mi joven no nada en canales o en agua de alta corriente. No va a nadar o a pasear en lancha solo. Si lo hiciera, estas le podrían quitar su vida.
- ❑ Mi joven usa un chaleco de salvavidas cuando se va pasear en lancha, a esquiar o cuando va "tubing."
- ❑ Cuando mi hijo quiera hecharse un clavado en el agua, le recordaré que entre de pies primero para medir la profundidad del agua.
- ❑ Voy a inscribir a mi joven en clases de natación.

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