



# CÓMO AYUDAR A SU ADOLESCENTE A NAVEGAR UNA CITA MÉDICA

Dejar que su adolescente se comunice con el equipo médico en forma privada le ayuda a desarrollar responsabilidad por su propia salud

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Las guías clínicas recomiendan que los profesionales de atención médica comiencen a tener conversaciones a solas (pedir al padre/madre que salga del cuarto) con pacientes adolescentes a partir de los 11 años.
- Algunos adolescentes, durante este tiempo sin su padres, puede que prefieran estar acompañados por otro profesional de salud en el cuarto, como una enfermera o un asistente médico, o con una persona del mismo sexo. Esto siempre es una opción disponible.

### POR QUÉ ES IMPORTANTE OFRECER AL ADOLESCENTE TIEMPO A SOLAS CON EL MÉDICO/A

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que el/la médico/a tengan conversaciones uno a uno con pacientes adolescentes por dos razones:

- 1 Dentro de poco tiempo, su adolescente será responsable de su propia atención médica. El tiempo a solas con su médico/a les permite practicar. Lo ideal es que a los 18 años, su adolescente se sienta cómodo/a programando citas, haciendo preguntas, desarrollando una relación con el equipo de salud y sea capaz de solicitar una buena atención e información.
- 2 El equipo de salud, necesita información honesta y completa para brindarle a su adolescente la atención y la información necesaria para mantenerse saludable. Los adolescentes pueden sentirse más cómodos compartiendo esta información en una conversación privada.

## PADRES: CONTINÚEN LA CONVERSACIÓN

**Durante la adolescencia, el equipo de atención médica incluye al médico/a, al adolescente y a los padres.** Ayude a su adolescente a tomar decisiones saludables. El primer paso es incentivarle a asumir lentamente responsabilidades durante sus citas:

**A medida que su adolescente vaya creciendo, enséñele cómo programar su próxima visita.**

**Dígale:** “Puede que te ayude pensar qué preguntas tienes antes de la cita. Si quieres puedes anotarlas”

**Déjele saber que usted todavía está ahí para apoyarle durante la visita,** pero que le gustaría que empezara a tomar la iniciativa.

**Dígale:** “Creo que sería bueno hablar sobre \_\_\_\_\_  
¿Prefieres preguntar sobre eso o prefieres que lo haga yo?”

**Después de la visita, pregúntele:** “¿Qué preguntas tienes sobre tu cita?” o “¿Surgió algo en que creas que yo te pueda ayudar?”

**Esto puede ser lo más difícil: ayude a su adolescente a conseguir lo que necesite, incluso si no quiere hablar de ello con usted:**

“Aquí está el número de la clínica y la información de nuestro seguro de salud. Recuerda que siempre estoy disponible para conversar. Aunque no puedas/quieras decirme algo ahora, quiero que estés sano/a y siempre te apoyaré para que obtengas lo que necesitas”.

## RECURSOS

 Academia Americana de Pediatría:  
[La consulta a solas con el pediatra](#)

 [Confidencialidad y consentimiento en la atención del adolescente](#)

 Vea cuáles son las leyes en cuanto a confidencialidad para adolescentes en los diferentes estados:  
[umhs-adolescenthealth.org/improving-care/health-center-materials/health-rights-posters/](https://umhs-adolescenthealth.org/improving-care/health-center-materials/health-rights-posters/)



# TIEMPO DE PANTALLA Y REDES SOCIALES *la tecnología y tu salud*

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Internet es una excelente herramienta para aprender, mantenerse conectado con amigos y familiares, compartir arte, mejorar la creatividad, encontrar oportunidades laborales o de voluntariado y más.
- Los límites claros para el uso de la tecnología pueden ayudar a protegerte y mantenerte saludable.



### EJEMPLOS DE LÍMITES PARA EL USO DE LA TECNOLOGÍA:

- Haz que tus cuentas sean privadas en la configuración de privacidad.
- Sé cuidadoso/a al compartir fotografías. Recuerda que cualquier imagen que envíes o publiques se puede replicar o compartir.
- Dedicar tiempo a hacer cosas sin tecnología. Por ejemplo, deja tu teléfono en una habitación diferente al dormir o cuando quieras ser creativo.
- Conoce con quién estás hablando en línea.
- No compartas información personal si no conoces a la otra persona, como nombre, dirección o información de contacto.

## ADOLESCENTES: CONVERSEMOS

**¿Qué actividades en línea crees que son divertidas o educativas?** Algunas actividades frente a la pantalla pueden ser realmente positivas.

**¿Cuáles son tus límites en cuanto al uso de pantallas?** ¿cuáles de estos límites te cuestan más trabajo seguir? Los recursos al final de esta página tienen buenos consejos.

**¿Con quién podrías hablar si te sintieras acosado o incómodo por algo que experimentaste en línea?** Hablar con un adulto

de confianza puede ser difícil, pero puede ayudarte. Podemos trabajar juntos para identificar quiénes son los adultos de confianza en tu vida.

**¿Qué reglas tienes en cuanto a compartir imágenes?** Nunca te dejes presionar para compartir en línea algo que no quieras. Recuerda que es ilegal compartir o tener fotografías de desnudos de cualquier persona menor de 18 años.

## PADRES: CONTINÚEN LA CONVERSACIÓN

Hablar con su adolescente sobre el uso de la tecnología puede ayudarlo a mantenerse seguro y desarrollar buenos hábitos para toda la vida. Es útil hablar sobre los aspectos positivos de la tecnología, así como sobre los límites para su uso.

**Haga preguntas abiertas:** “¿Qué aplicaciones usas? ¿Qué cuentas sigues? ¿Qué te gusta de esas personas?” “¿Cómo pasas la mayor parte de tu tiempo en línea?” “¿Alguno de tus amigos/as ha tenido alguna situación que le haya asustado o incomodado? ¿Has tenido alguna tú?”

**Planifique su seguridad:** “¿Qué dicen los demás sobre el sexting (envío de mensajes de texto con contenido sexual)?” Establezca junto a su adolescente las reglas para compartir fotografías o información personal.

**Establezca límites:** hable sobre cuándo es apropiado pasar tiempo frente a la pantalla (haciendo tareas escolares o jugando) y cuando no lo es (después de cierta hora o cuando están comiendo). Firmen un contrato (recursos a continuación).

## RECURSOS

Para padres: [commonsensemedia.org](https://commonsensemedia.org) y [connectsafely.org/guias-rapidas-en-espano](https://connectsafely.org/guias-rapidas-en-espano)

Consejos para crear un contrato de uso familiar de medios: [healthychildren.org/spanish](https://healthychildren.org/spanish)



# SUEÑO SALUDABLE

Cómo dormir bien promueve la buena salud

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Los adolescentes necesitan dormir entre 8 y 10 horas cada noche.
- Los horarios escolares y las actividades no siempre respetan tu ciclo natural de sueño.
- Pequeños cambios en los hábitos de sueño pueden hacer una gran diferencia.

### LOS EFECTOS DE DORMIR LO NECESARIO INCLUYEN:



- Mejores calificaciones.
- Mejor humor.
- Mejor manejo del estrés.
- Mejor rendimiento deportivo.
- Mejor salud en general.

## ADOLESCENTES: CONVERSEMOS

**¿Cuántas horas diarias duermes entre semana?** ¿y los fines de semana? Si no sabes cuánto duermes o crees que no estás durmiendo lo suficiente, puede servirte llevar la cuenta de cuánto duermes. Para eso, puedes buscar en Google un “diario del sueño” para encontrar recursos en línea que te muestren cómo hacer el seguimiento.

**¿Tienes sueño durante el día?** Esto puede ser una señal de que tu cuerpo necesita dormir más.

**¿Hay cosas que puedas cambiar?** Algunas sugerencias que otros adolescentes encuentran útiles son:

- usar la cama sólo para dormir (no hacer tareas ni enviar mensajes de texto).
- apagar los aparatos electrónicos una hora antes de acostarte.
- dejar de comer una hora antes de acostarte.
- usar técnicas de relajación antes de acostarte (como respirar o meditar)
- hacer ejercicio durante el día.
- procurar dormirte y despertarte aproximadamente a la misma hora todos los días.

**¿Cuál de estas sugerencias funcionarían para ti? ¿Cuáles pueden ser otras estrategias?**

## PADRES: CONTINÚEN LA CONVERSACIÓN

Como padre/madre, hay muchas maneras de ayudar a su adolescente a dormir más. Intente dar el ejemplo en cuanto a comportamientos saludables para dormir. Establezca límites, como pedirles a todos en casa que carguen sus teléfonos durante la noche en la cocina y converse acerca de la importancia de dormir lo suficiente.

**Aquí tiene un ejemplo:** “Hablemos del sueño. Ambos sabemos que dormir es bueno. Pero también sabemos que dormir lo suficiente puede ser difícil, especialmente porque los adolescentes están naturalmente programados para quedarse despiertos hasta más tarde. Me

gustaría proponerte algunas ideas que te ayudarán a dormir más y puedes elegir alguna. Quiero apoyarte, pero sé que mucho de esto dependerá de ti. Prueba alguna y la próxima semana conversamos acerca de cómo te fue”.

## RECURSOS

[tinyurl.com/SleepEdu](https://tinyurl.com/SleepEdu)  
elija “Spanish” para leerlo en Español

[Consejos para la familia sobre el sueño y la salud mental](#)



# ACOSO O BULLYING

nunca está bien

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

- El bullying es común, pero no está bien. Puede dañar a quienes lo sufren, a quienes hacen bullying y a las personas que lo observan.
- Los comportamientos pueden, y con suerte van, a cambiar. Es útil evitar etiquetar a las personas como “bully o acosador” o como “víctima”. En su lugar, diga “el niño que fue acosado”.
- Todo el mundo puede hacer algo para acabar con el bullying. Puedes ser un “defensor” diciendo algo (ya sea en el momento que ocurre o hablando con un adulto de confianza) cuando escuches o veas bullying.

### TIPOS DE ACOSO O BULLYING

**Bullying verbal:** comentarios sexuales inapropiados, amenazas o insultos.

**Bullying social:** dejar a alguien fuera del grupo, propagar rumores, avergonzar a alguien o dañar su reputación.

**Bullying físico:** violencia, escupirle a alguien, romperle las cosas o amenazar con violencia.

**Bullying cibernético:** enviar o compartir información hiriente, negativa, o información falsa sobre alguien en línea.

## ADOLESCENTES: CONVERSEMOS

**¿Quiénes son los adultos que te apoyan en tu vida?** Encontrar un adulto con quien hablar (como un padre/madre, entrenador o maestro) es importante, valiente y te ayuda a sentirte menos solo/a. También puede llevar a que se detenga el bullying. Podemos trabajar juntos para identificar adultos que te apoyen.

**¿Cuándo y dónde te sientes seguro/a y conectado/a?** Pasar tiempo con personas y grupos que te apoyan y te valoran ayuda

a mantenerte fuerte. Podemos buscar opciones de lugares para ayudar a la comunidad o de grupos de jóvenes.

**¿Te gustaría que te ayudemos a buscar más apoyo?** Es común que el bullying te haga sentir triste, asustado/a o enojado/a. Hablar con un terapeuta puede ayudar. Podemos trabajar juntos para encontrar una buena opción para ti.

## PADRES: CONTINÚEN LA CONVERSACION

Como padre/madre, puede ayudar a su adolescente a salir de una situación de bullying. Los adolescentes a menudo no le cuentan a un adulto sobre su experiencia de bullying por vergüenza, miedo a una reacción violenta o preocupación por la reacción de sus padres. Por eso, usted puede iniciar la conversación. Puede resultar abrumador, pero si cree que su adolescente está siendo acosado/a, usted puede ayudarlo.

**Comience con una pregunta general como:** “¿Cómo se tratan tus compañeros en la escuela? ¿Has tenido experiencias donde te traten mal?”

**Dígale con calma:** “Lamento que esto te esté pasando. Vamos a ayudarte a superar esto”. Haga preguntas (como las de arriba) sobre fuentes de seguridad y conexión.

**Dígale:** “No eres la primera persona que pasa por esto. Necesitamos comunicarnos con la escuela y presentar un reporte para que esto quede documentado. ¿Con quién deberíamos hablar primero? ¿A quién quieres que llame?”

**Dígale:** “Estoy aquí para apoyarte y quiero ayudarte. Busquemos ambas ideas y recursos adicionales y luego nos juntamos para revisarlos”.

## RECURSOS

📱 Línea de crisis: envíe un mensaje de texto con la palabra **AYUDA** al 741-741 o llame al 988 y presione 2 para español. También puede visitar [988lifeline.org/es/home](https://988lifeline.org/es/home)



Pacer Center: [pacer.org/bullying/es](https://pacer.org/bullying/es)



Recursos para padres: [espanol.stopbullying.gov](https://espanol.stopbullying.gov)

## Toolkit for Adolescent Care



# SALUD MENTAL

¿Por qué hablar de ello ayuda?

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Las condiciones de salud mental, como la depresión y la ansiedad, son comunes.
- Dar pequeños pasos para apoyar tu salud mental puede ayudarte en tus tareas escolares, relaciones y deportes.
- Las personas que se preocupan de su propia salud mental se sienten más cómodas consigo mismas.
- Si tus problemas de salud mental empeoran o te dificultan la vida, hay ayuda disponible.

## MANERAS DE APOYAR TU SALUD MENTAL



- Habla sobre ello con un amigo/a o un adulto.
- Haz ejercicio.
- Duerme lo suficiente.
- Encuentra ejercicios de relajación guiados en línea. Ten conversaciones periódicas con un especialista en salud mental, como un consejero, terapeuta, psicólogo o trabajador social.
- Analiza las opciones de medicamentos con tu médico/a.

## ADOLESCENTES: CONVERSEMOS

¿Cómo describirías tu salud mental en este momento? ¿Qué te ha ayudado a proteger o mejorar tu salud mental en el pasado? Identificar qué ha ayudado y qué no, es un buen punto de partida.

¿Qué cosas empeoran tu salud mental? Estas pueden variar desde las redes sociales hasta una agenda estresante, o experiencias traumáticas o difíciles.

Estas son cosas de las que podemos hablar juntos. ¿quién es otro adulto de confianza con quien puedes hablar?

¿Qué estrategias para mejorar tu salud mental estarías dispuesto a probar? ¿Hay algo útil en la lista anterior? Hoy podemos hacer un plan para probar algunas cosas. Luego, podemos decidir si debemos volver a vernos y cuándo.

## PADRES: CONTINÚEN LA CONVERSACIÓN

Como padre/madre, hay muchas maneras en que puede apoyar la salud mental de su adolescente. Sus palabras y acciones pueden ayudarlos a desarrollar hábitos de por vida que apoyen su salud mental.

Incluso si no sabe exactamente qué decir, hablar abierta, honestamente y con frecuencia puede marcar una gran diferencia. Si ve que hay cambios repentinos y dramáticos en el rendimiento académico, los hábitos de sueño, el peso, o la personalidad de su adolescente, considere hablar con un profesional de salud mental para obtener ayuda.

Pruebe estos temas para iniciar conversaciones:

- “Todos pasamos tiempos buenos y malos. ¿Cómo lo estás pasando ahora?”
- “Estoy aquí para escucharte. ¿Qué necesitas y cómo puedo apoyarte?”
- ¿Puedo ayudarte a encontrar algunos recursos o ideas y luego podemos hablar nuevamente mañana por la noche?

## RECURSOS

Para encontrar proveedores de atención de salud mental en MN: [fasttrackermn.org](https://fasttrackermn.org)

Otros recursos excelentes: <https://www.samhsa.gov/salud-mental>

Línea de crisis: envíe un mensaje de texto con la palabra: “AYUDA” al 741741 o llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 988. Chat disponible en <https://988lifeline.org/help-yourself/for-deaf-hard-of-hearing/>



# ALCOHOL, VAPEO Y MARIHUANA

Cómo alcanzar tus metas de salud.

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

- La mayoría de los adolescentes no ha bebido alcohol, vapeado, ni consumido marihuana u otras drogas.
- Vapear tabaco o THC (componente de la marihuana que genera alteración de la percepción y modificación del estado de ánimo), al igual que otras drogas, puede dañar los pulmones y el cerebro. Además, los cigarrillos electrónicos pueden contener nicotina, sustancias químicas tóxicas y metales pesados.
- Todo tipo de alcohol, en cualquier cantidad, **no es seguro para los adolescentes**. Una cerveza, una copa de vino y un trago de licor contienen alcohol y todos pueden afectar la salud y la toma de decisiones.
- Cuando eliges no beber, ni vapear ni consumir marihuana, estás eligiendo mantener tu cuerpo sano y con menos riesgo de sufrir lesiones.

## ADOLESCENTES: CONVERSEMOS

**¿Cuáles son tus metas en cuanto a tu salud? ¿Cómo encaja el consumo de sustancias con estas metas?** Identificar estas metas ahora puede ayudarte a tomar decisiones más adelante que te ayudarán a alcanzarlas.

**¿Conoces personas que beben, vapean o consumen marihuana?** Teniendo en cuenta tus metas, ¿cómo podrías manejar situaciones en las que tus amigos estén consumiendo drogas?

**A veces, los adolescentes consumen sustancias para poder manejar emociones difíciles. ¿Te identificas con esto?** Si es así, podemos

pensar en recursos que te ayudarán a sobrellevar la situación.

**¿Te sientes capaz de hablar sobre estos temas con tus padres?** Puedo responder tus preguntas y hablar sobre estrategias para controlar el consumo de alcohol o drogas en privado, pero puede ser muy útil informar a tus padres.

**Si el consumo de sustancias te ha alejado de tus metas, ¿qué puedes hacer para retomárlas?** Podemos hacer una lista de ideas juntos y después revisarlas y escoger una o dos para ponerlas en práctica.

## PADRES: CONTINÚEN LA CONVERSACIÓN

**La gran mayoría de los padres no quieren que sus adolescentes beban ni consuman drogas y tienen razón:** ninguna cantidad de alcohol (incluso si es un consumo supervisado) u otras drogas han demostrado ser seguras para el cerebro de los adolescentes, ya que está en desarrollo.

**Como padres, hay muchas maneras en que pueden ayudar a su adolescente a tomar decisiones saludables.** Comparta las razones por las que usted espera que no consuma y háblelo con frecuencia. Considere estas ideas para tener una conversación:

**Pregúntele:** “¿Qué has escuchado sobre el consumo de alcohol/vapeo/marihuana durante la adolescencia? ¿Qué opinas?”

**Dígale:** “Espero que no bebas ni uses drogas, pero sé que eres tú quien finalmente tomará la decisión. ¿Hablemos sobre cómo planeas mantenerte a salvo?”


**Hable sobre los planes de su adolescente y pregúntenle:** “¿Dónde estarás? ¿Quién estará allí? ¿Crees que habrá alcohol u otras drogas? ¿Quién conducirá?”

**Hagan un plan en conjunto con su adolescente para salir de una situación incómoda:** “Si te sientes inseguro o incómodo, envíame [o a otro adulto de confianza] un mensaje de texto. No te preguntaré nada hasta el día siguiente y no intentaré que me digas nada. Sólo quiero que estés a salvo”.

## RECURSOS

 [Guía para supervisar fiestas seguras para adolescentes](#)

 Recurso para encontrar centros de tratamiento: [findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov)

 Línea de ayuda confidencial para el consumo de alcohol y drogas: 1-800-662-AYUDA (4357)

 [Recurso sobre vapeo](#)

## Toolkit for Adolescent Care

Para más detalles, visita: [z.umn.edu/talk\\_toolkit](http://z.umn.edu/talk_toolkit) | Creado por la Universidad de Minnesota.



# RELACIONES SALUDABLES

qué es saludable, qué no y cómo definir los valores en tu relación

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Es normal empezar a explorar las relaciones románticas o empezar a tener citas entre los 11 y 14 años. También es normal no hacerlo.
- Uno de cada 10 adolescentes experimenta violencia en una relación. Esto no está bien.
- Un factor clave en las relaciones sexuales saludables a todas las edades es el **consentimiento**. Ya sea que se tomen de la mano, se besen, se toquen, tengan relaciones sexuales o cualquier otra cosa, es importante que ambas personas se sientan cómodas emocional y físicamente.

### CARACTERÍSTICAS DE LOS DIFERENTES TIPOS DE RELACIONES



#### RELACIONES SALUDABLES

Respeto  
Consentimiento  
Confianza  
Igualdad  
Honestidad  
Comunicación abierta  
Amabilidad



#### RELACIONES NO SALUDABLES

Falta de respeto  
Pasarse de la ralla  
Presión  
Desequilibrio de poder  
Engaños o mentiras  
Mala comunicación  
Groserías



#### RELACIONES ABUSIVAS

Control  
Uno de ellos es obligado a hacer algo  
Violencia  
Manipulación  
Acusaciones  
Insultos

## ADOLESCENTES: CONVERSEMOS

¿Qué características de las relaciones saludables (arriba) son las más importantes para ti? ¿Tienes estas cosas en tus relaciones? Puede resultar útil identificar lo que valoras en tus relaciones y pensar si estás obteniendo lo que valoras.

¿Has pensado en tus límites en cuanto al contacto físico? Podemos hablar sobre cómo establecer y comunicar tus límites si crees que te pueda servir. Por otro lado, si han traspasado tus límites, podemos encontrar recursos de apoyo.

¿Qué preguntas tienes acerca de las relaciones? ¿Qué información crees que podría ayudarte? Si quieres, podemos revisar los recursos que están al final de esta hoja para ver si algo puede servirte.

## PADRES: CONTINÚEN LA CONVERSACIÓN

Como padres, sus palabras y acciones pueden ayudar a su adolescente a establecer relaciones saludables durante la adolescencia y cuando sean adultos. Hable de relaciones:

**Diga:** “Mereces que te traten con respeto. Confía en lo que tu crees”.

**Pregunte:** “¿Ves ejemplos de relaciones saludables entre tus amigos/as? ¿Conoces a alguien que no tenga relaciones tan saludables? ¿En qué lo notas?”

**Hagan un plan. Dígale:** “Si alguna vez te sientes inseguro/a o incómodo/a, envíame [o a otro adulto de confianza] un mensaje de texto. No te preguntaré nada hasta el

día siguiente y no intentaré que me digas nada. Sólo quiero que estés a salvo”.

**Pregúntele:** “¿Dónde estarás? ¿Quién más estará contigo? ¿Cuándo vas a llegar a casa?”

**Obtenga más ideas para seguir hablando.**  
Vea: [futureswithoutviolence.org/talk-teens-teen-dating-violence](https://futureswithoutviolence.org/talk-teens-teen-dating-violence)

## EXCELENTES RECURSOS SOBRE RELACIONES Y VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

📞 Línea de ayuda nacional contra el abuso en las citas (anónima y confidencial): 1-866-331-9474 o envía un texto con la palabra: **LOVEIS** al 22522

📱 [esperanzaunited.org/es](https://esperanzaunited.org/es)

📱 [loveisrespect.org](https://loveisrespect.org)



# DECISIONES SALUDABLES SOBRE EL SEXO

La decisión es tuya

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Pensar en la intimidad física y el sexo es una parte normal de la adolescencia. Es bueno establecer cuáles son tus límites.
- Las personas toman en consideración diferentes cosas al decidir si tener relaciones sexuales: preparación física y emocional, valores personales y familiares, puntos de vista religiosos y el potencial impacto que puede tener en la salud.
- La mayoría de los estudiantes de preparatoria no han tenido relaciones sexuales. Las investigaciones muestran que la mayoría de los adolescentes sexualmente activos, usaron condón la última vez que tuvieron relaciones sexuales.
- Tú decides para qué estás preparado/a y cuándo. Siempre tienes el derecho a **decir no** a cualquier cosa que te haga sentir incómodo/a.

## ADOLESCENTES: CONVERSEMOS

**¿Has pensado cuáles son tus límites con respecto al sexo y a tu cuerpo?** Podemos hablar sobre cuan cómodo/a te sientes con la intimidad física y de cómo hablar sobre tus límites con tu pareja.

**¿Cómo dirías “no” a algo que no quieres hacer?** Un “no” por sí solo siempre debería ser suficiente. Algunos adolescentes prefieren ser directos y decir “No quiero

hacer eso”, sin embargo, otros puede que prefieran decir: “Tengo que irme”.

**Si tuvieras preguntas sobre las relaciones o la toma de decisiones sexuales, ¿quiénes serían los adultos de confianza con los que podrías hablar?** Algunos adolescentes hablan con uno de sus padres o con el padre/madre de un amigo/a. También puedes llamar a la clínica y hablar confidencialmente con

alguien de tu equipo de salud.

**Si has tenido relaciones sexuales o estás pensando en ello, ¿tienes preguntas o inquietudes? ¿Cuál es tu plan para prevenir el embarazo y las infecciones de transmisión sexual (ITS)?** Podemos hablar sobre tus opciones y asegurarnos de que tengas una buena información.

## PADRES: CONTINÚEN LA CONVERSACIÓN

**La mayoría de los padres quieren transmitir sus valores y mantener seguros a sus adolescentes.** Puede resultar difícil equilibrar esto con el hecho de que los adolescentes tienden a tomar sus propias decisiones. Una forma de proteger a su adolescente mientras practica la toma de decisiones adultas **es conversar frecuentemente y ser su mejor fuente de información:**

**Utilice situaciones de la vida diaria y haga preguntas abiertas:** una escena romántica en la televisión podría llevarle a preguntar a su adolescente: “¿Alguno de tus amigos está saliendo con alguien? ¿Qué piensas de esto?

**Si su adolescente está saliendo con alguien, pregúntele:** “¿Cómo hablas de límites con tu pareja? ¿Qué dirías o harías si estos límites no fueran respetados?”

**A su adolescente le importa lo que usted piensa. Compártale claramente sus valores y expectativas:** “Yo prefiero que esperes hasta [estar enamorado/a, el matrimonio, 21, etc.] antes de tener relaciones sexuales”.

**Puede generar confianza entre ustedes el reconocer que esta decisión depende de ellos:** “Espero que estemos de acuerdo en esto. Pero, cuando tu tomes esa decisión, yo

te amo y quiero que estés a salvo. ¿Cómo prevenirías el embarazo y las ITS? ¿Dónde puede encontrar información adecuada sobre las formas de prevención?”

**Ayude a su adolescente a encontrar información** sobre sexo, relaciones saludables, prevención del embarazo, infecciones de transmisión sexual y consentimiento. Tener esta información no incentiva a los adolescentes a tener relaciones sexuales, sino que los ayuda a convertirse en adultos sanos.

## RECURSOS

- Excelente recurso y consejos de conversación para padres y adolescentes: [amaze.org](http://amaze.org)
- Excelente recurso sobre relaciones saludables y seguras: [loveisrespect.org](http://loveisrespect.org)

Si una relación se siente insegura, obtén ayuda anónima y confidencial: **1-866-331-9474** o envía un mensaje de texto con **LOVEIS** al **22522**

## Toolkit for Adolescent Care

Para más detalles, visita: [z.umn.edu/talk\\_toolkit](http://z.umn.edu/talk_toolkit) | Creado por la Universidad de Minnesota.



# ORIENTACIÓN SEXUAL E IDENTIDAD DE GÉNERO

*Para padres*

¿Su adolescente está pensando en su orientación sexual o identidad de género?

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Pensar en la identidad de género y la orientación sexual es una parte normal del crecimiento.
- Si siente que no está preparado/a para esta conversación, usted no es el/la único/a.
- La orientación sexual (quién nos atrae) y la identidad de género (tener la imagen de uno mismo de ser hombre, mujer, ambos o ninguno) son cosas diferentes. Es posible que su adolescente esté pensando en uno o ambos.
- Algunos padres y madres se sienten cómodos/as con esto y otros no.
- De cualquier manera, puede resultar confuso o difícil saber qué decir. Eso también es normal. No es necesario que diga las palabras perfectas para hacerle saber a su adolescente que su amor es incondicional.

### “¿QUÉ ES LGBTQ+?”

Es una sigla que incluye Lesbiana, Gay, Bisexual, Trans, Queer, y otros términos como cuestionándose o aún en la búsqueda.

### “¿QUÉ PODEMOS HACER COMO PADRES/MADRES?”



La mejor manera de apoyar a su adolescente es seguir escuchando y teniendo conversaciones. Jóvenes LGBTQ+ que tienen familias que los aceptan y apoyan:

- tienen mejor salud
- tienen una mejor autoestima
- tienen menos probabilidades de estar deprimidos
- tienen 3 veces menos probabilidades de intentar suicidarse.

## SUGERENCIAS PARA APOYAR A SU ADOLESCENTE

**Demuestre su apoyo siguiendo estos consejos:** Para más consejos visite [proyectofamiliar.sfsu.edu](http://proyectofamiliar.sfsu.edu)

**Dígale:** “Te amo”.

**Ask,** “¿Cómo puedo apoyarte?” Dé la bienvenida a los amigos/parejas de su joven al hogar. Apoye su expresión de género (ropa, peinado, etc.). Utilice el nombre y los pronombres que prefieran.

**Dígale:** “Siempre estaré aquí para ti”.

Encuentre una iglesia o comunidad espiritual que le apoye.

Edúquese usted mismo. Hable abiertamente sobre la identidad y orientación de su adolescente. Dígale a su adolescente, que se merece y que tendrá una buena vida. Asegúrese que los otros miembros de la familia traten a su adolescente con respeto.

**Dígale:** “Estoy tratando de aprender y apoyarte”.

**Algunas de estas sugerencias pueden parecer más fáciles y otras más difíciles.** ¿Cuál de estas sugerencias parece más importante en este momento?

Conectarse a un grupo de padres puede ser útil y ayudará a mostrarle a su adolescente que desea apoyarlo. Si no hay uno en su área, éste es un buen recurso nacional para padres y familias: [pflag.org/](http://pflag.org/). “Estoy tratando de aprender y apoyarte”.

Estar familiarizado con los términos, también puede ayudar y demostrarle a su adolescente que desea apoyarlo. Este sitio web ofrece algunas definiciones útiles: [scout.es/diccionario-sobre-genero-y-sexualidad](http://scout.es/diccionario-sobre-genero-y-sexualidad)

## RECURSOS

Para adolescentes: [qchatspace.org](http://qchatspace.org)

Para padres y madres: [glaad.org/familia](http://glaad.org/familia)



Apoyo en crisis para jóvenes LGBTQ (Trevor Project): Chat via Whatsapp al +55-9225-3337 enviando la palabra “comenzar” o visite [thetrevorproject.mx](http://thetrevorproject.mx) Para apoyo en inglés envíe “START” al 678-678

## Toolkit for Adolescent Care

Para más detalles, visita: [z.umn.edu/talk\\_toolkit](http://z.umn.edu/talk_toolkit) | Creado por la Universidad de Minnesota.



# ORIENTACIÓN SEXUAL E IDENTIDAD DE GÉNERO

*Para jóvenes*

*todos los tenemos*

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Todo el mundo tiene una orientación sexual y una identidad de género, algunas personas piensan mucho en ellas, otras no.
- Pensar y cuestionar nuestra identidad de género y orientación sexual es una parte normal del crecimiento.
- Es importante que tengas espacios y relaciones seguras en las que puedas procesar tus sentimientos y preguntas.

**El Unicornio del Género** Gráfico de TSER

**DEFINICIONES**

Este gráfico ofrece vocabulario útil para comprender la orientación sexual y el género.

Si quiere saber más, vaya a: [www.transstudent.org/gender](http://www.transstudent.org/gender)  
Diseño de Landyn Pan and Anna Moore

## ADOLESCENTES: CONVERSEMOS

**¿Qué has pensado acerca de tu identidad de género o de tu orientación sexual?** ¿Hay ciertas palabras que te gustaría que usara para describir tu orientación sexual o identidad de género?

**¿Tus padres te apoyan?** Si es así, podemos trabajar juntos para conectarlos con recursos. Si no,

**¿Qué otros adultos te apoyan en tu vida?** Podemos trabajar juntos para identificar a las personas que te pueden apoyar.

**¿Te ayudaría conectar con un grupo de jóvenes LGBTQ+?**

Podemos encontrar un grupo de apoyo para jóvenes en la escuela o en tu comunidad.

**¿A quién puedes decirle si sufres discriminación, intimidación/acoso o bullying?** Podemos hablar sobre un plan si crees que sería útil para ti.

**¿Has tenido pensamientos, preocupaciones o emociones inquietantes que afecten tu vida diaria?** Si es así, podemos ayudarte a buscar un terapeuta que esté familiarizado con las experiencias LGBTQ+.

## RECURSOS

Buen recurso para encontrar comunidad y apoyo:  
[Qchatspace.org](http://Qchatspace.org)

Lista de recursos para jóvenes LGBTQ+:  
[InReach.org](http://InReach.org)

Términos y definiciones de identidad de género y orientación sexual: [transstudent.org/about/definitions](http://transstudent.org/about/definitions)

Apoyo en crisis para jóvenes LGBTQ (el Proyecto Trevor): 1-866-488-7386 O Envíe un mensaje de texto con la palabra "INICIO" al 678-678

## Toolkit for Adolescent Care

Para más detalles, visita: [z.umn.edu/talk\\_toolkit](http://z.umn.edu/talk_toolkit) | Creado por la Universidad de Minnesota.



# HORMONAS

cómo elegir el mejor método para tí

Un buen punto de partida es comprender tus objetivos y qué es importante para tí.

## ¿CUÁLES SON TUS OBJETIVOS AL USAR MÉTODOS HORMONALES?

### APOYAR MI SALUD GENERAL

Las personas pueden usar hormonas recetadas por diversas razones. Algunos métodos tienen beneficios para la salud, como ayudar con:

- Períodos abundantes, dolorosos o irregulares
- Síndrome Pre Menstrual y otros síntomas relacionados con el período
- Acné
- Síndrome de ovario poliquístico
- Ausencia del período

### PREVENIR EL EMBARAZO

Si tienes el tipo de sexo que puede resultar en un embarazo (sexo pene-vagina), considera que:

- Los DIU y los implantes son los métodos más eficaces para prevenir el embarazo.
- La inyección, pastillas, parches y anillos son efectivos cuando se usan tal como es indicado.

### NOTA: EVITANDO LAS ITS

- Si tienes algún tipo de relación sexual, es importante para tu salud pensar en prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Los métodos de barrera, como los condones, pueden prevenir ITS como gonorrea, clamidia y VIH
- Para aquellas personas que quieren prevenir el embarazo, usar dos métodos (un método de barrera + método hormonal) hace que sean más efectivos.

## ADOLESCENTES: CONVERSEMOS

**Al elegir un método, ¿qué cosas son importantes para tí?** Además de tus objetivos de salud, puede haber otros factores a considerar.

**¿Te preocupa tu privacidad?** Por ejemplo, algunos adolescentes no quieren que la receta se las dé alguien que conocen. Otros adolescentes no quieren que el seguro de salud de sus padres les envíe una factura a casa. Podemos ayudarte a encontrar la atención que necesitas de forma privada o confidencial.

**¿Te preocupa cómo pagar?** La mayoría de los seguros de salud cubren todas las opciones.

Si no puedes pagar o no quieres usar tu seguro de salud, podemos ayudarte a encontrar opciones gratuitas o de bajo costo.

**Podemos ayudarte a usar de manera adecuada el método que elijas para que funcione correctamente.** Por ejemplo, podemos hablar de cómo usar un condón o sobre ideas de cómo recordar tomar las pastillas con regularidad.

**Recuerda, está bien decidir no tener relaciones sexuales.** Hablar sobre la conexión física con la pareja es importante y saludable. ¿Cuáles son tus límites en cuanto a la conexión física con tu pareja?

## PADRES: CONTINÚEN LA CONVERSACIÓN

No todos los padres o madres se sienten cómodos hablando de estos temas, pero todos quieren que sus adolescentes tomen decisiones que les ayuden a ser adultos sanos.

**Dígale:** “Me siento orgulloso/a de tí por hablar con el médico acerca de tus necesidades. Demuestra lo responsable que eres”.

**Pregúntele:** “¿Qué preguntas tienes sobre cómo prevenir el embarazo?”

**Dígale:** “Quiero que tengas la información correcta”. Anime a su adolescente a contactarse con la clínica y utilizar los recursos que están a continuación.

### RECURSOS

Para explorar métodos hormonales y anticonceptivos: [bedsider.org/es](https://bedsider.org/es)

Sobre relaciones saludables: [espanol.loveisrespect.org](https://espanol.loveisrespect.org)

Llame a la línea de ayuda nacional, anónima y confidencial contra el abuso en el noviazgo 1-800-799-7233 o envíe un mensaje de texto con la palabra “START” al 88788



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

la energía necesaria para prosperar

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Piensa en la comida como el combustible para tu cuerpo. Reconocer las señales que tu cuerpo te envía cuando tienes hambre o cuando ya estás satisfecho, puede ayudarte a obtener la energía que necesitas y a sentirte mejor.
- Comer una variedad de alimentos y comidas diferentes a lo largo del día puede ayudarte a mantener tu energía y estado de ánimo.
- Saltarse comidas, contar calorías, evitar grupos de alimentos, obsesionarse con la comida y el ejercicio, tomar pastillas para adelgazar o laxantes, darse atracones, vomitar después de comer o comer solo/a, pueden ser señales de advertencia de una relación poco saludable con la comida.
- Una alimentación balanceada consiste en verduras, granos, frutas y proteínas.

## ADOLESCENTES: CONVERSEMOS

¿Cuál es tu comida preferida? ¿Qué tipos de comida son importantes para tu familia y tu cultura? Cuéntame acerca de las comidas que disfrutas en casa y en la escuela. Conversar sobre nutrición nos ayuda a asegurarnos que estás recibiendo los nutrientes y la energía necesaria y nos permite felicitarte por tus elecciones saludables.

**Estamos expuestos a muchos mensajes sobre la apariencia de nuestros cuerpos.** ¿Qué mensajes has escuchado tú?

Muchas veces, los mensajes que recibimos nos hacen sentir

presionados para modificar la apariencia de nuestro cuerpo. ¿Estás haciendo algo para cambiar tu cuerpo? Hablemos de tus metas para tener un cuerpo saludable y pongamos una meta alcanzable. ¿Qué te ayudaría a alcanzar tus metas?

¿Tú y tu familia tienen acceso a la comida que necesitan? Si no es así, podemos darte algunos recursos y ponerte en contacto con ellos.

¿Qué es lo que más valoras y agradeces de tu cuerpo y de lo que puede hacer?

## PADRES: CONTINÚEN LA CONVERSACIÓN

**Apoye los objetivos que tenga su adolescente para tener una alimentación saludable.** Pregunte: “¿Cómo puedo ayudarte a que tu cuerpo obtenga lo que necesita?”

**Aliméntense saludablemente en familia.** Pasar tiempo juntos, pensando en nuevas ideas de comidas o cocinando juntos, fortalece, no solo el cuerpo, sino la conexión familiar.

**Vea las señales de advertencia.** Si observa cualquiera de las señales de advertencia enlistadas en la sección de “información importante”, hable con su médico o proveedor de salud.


**Intente contrarrestar cualquier crítica negativa sobre sí mismos o sus cuerpos.** Dígale: “A veces todos somos duros con nosotros mismos. Hablemos de las cosas que te hacen sentir bien de tu cuerpo”. Felicite a su adolescente por cómo cuida su cuerpo, sin mencionar su apariencia.

**Fomente en su casa, un ambiente saludable y positivo en cuanto al cuerpo.** Deje de hacer comentarios o bromas sobre el peso y diga: “En este hogar, valoramos y respetamos a todos/as”.

**Sea un ejemplo en seguir mostrando aprecio por su propio cuerpo y sus capacidades.** Cuando se sienta orgulloso de algo que haya logrado o de una decisión saludable que haya tomado, dígalo en voz alta.

## RECURSOS

 Plato de comida saludable:  
[nutritionsource.hsph.harvard.edu](http://nutritionsource.hsph.harvard.edu)

 Información de trastornos alimentarios:  
[nimh.nih.gov](http://nimh.nih.gov)



# ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

Mueve tu cuerpo.

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

- La mejor forma de hacer ejercicio es disfrutarlo. ¡Encuentra maneras de moverte que te hagan sentir feliz!
- Los adolescentes que hacen al menos 60 minutos de ejercicio al día se sienten muy bien, tanto física como mentalmente. Incluso 5 o 10 minutos diarios, son un buen comienzo.

### TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

- **Aeróbica:** caminar a la escuela o al trabajo, bailar, correr, nadar, andar en bicicleta o hacer actividades que te hagan sudar y acelerar tu corazón.
- **Fortalecimiento muscular:** ejercicios con peso corporal (flexiones, sentadillas), yoga o levantar objetos pesados (o niños pequeños).
- **Fortalecimiento de los huesos:** saltar la cuerda, subir escaleras o practicar deportes que requieran cambios de dirección rápidos (baloncesto, fútbol).

### IDEAS: SI TIENES...

#### 5-15 minutos

- Baila de 4 a 5 canciones.
- Tómate un descanso corto de la tarea para hacer yoga o saltar la cuerda. Intenta un video de ejercicios en Move+Thrive (ver la parte de recursos)

#### 15-30 minutos

- Haz una lista de reproducción con 9 a 10 canciones y limpia tu casa hasta que la lista termine.
- Ve en bicicleta o camina a tu lugar favorito con un amigo/a.
- Trabaja tus habilidades deportivas como correr con el balón de fútbol o encestar la pelota de basketball.

#### 30-60 minutos

- Camina mientras escuchas tu álbum preferido.
- Juega con tu hermano/a en el parque o el jardín.
- Forma parte de un equipo deportivo y entrena.

## ADOLESCENTES: CONVERSEMOS

Háblame de la actividad física que haces. ¿Qué tipo de movimientos o actividades son divertidos para ti o te hacen sentir bien físicamente? Cualquier forma en que muevas tu cuerpo es actividad física y puede ayudarte a mantenerte saludable. Veamos los tres tipos de actividad física y pensemos en formas de realizar un poco de cada uno.

¿Cuáles son tus metas en cuanto a la actividad física? ¿Qué podría ayudarte a alcanzarlas? Establezcamos un objetivo a corto plazo que sea alcanzable. Escríbelo y hagamos una cita para revisar cómo te ha ido con él.

## PADRES: CONTINÚEN LA CONVERSACION.

**Anime a su adolescente a hacer actividades físicas que le gusten.** Pregúntele: “¿Hay alguna actividad que te gustaría probar?” o “¿Qué actividad de esta lista te parece interesante?” ¡Apóyelo! Busque maneras de unirle; elógielo cuando hace alguna actividad con amigos o dígame: “Pareces estar de muy buen humor cuando caminas”.

**Intente ayudar a eliminar obstáculos.** Pregúntele: “¿Qué está impidiendo que haga actividad física?”

En ocasiones, los gimnasios de YMCA, los centros comunitarios o las ligas deportivas pueden hacer la actividad física más accesible. Verifique si su seguro de salud cubre la membresía al gimnasio o ayude a su adolescente a planificar actividades mientras hace otro tipo de actividades, como cuidar a sus hermanos.

**Sea un ejemplo** participando en actividades físicas e incluyéndolas en su vida diaria. Ya sea estacionándose lejos de la puerta, bailando en la cocina o practicando deportes.

## EXCELENTES RECURSOS PARA MANTENERTE ACTIVO.

 Recursos de la campaña Move Your Way® en [health.gov/espanol/moveyourway](https://health.gov/espanol/moveyourway)

 Proyecto Move + Thrive de la Universidad de Minnesota. [videos de entrenamiento en YouTube](#)