

# Vale Mas Prevenir

Las lesiones son el mayor peligro para la vida de su hijo/a.

A esta edad, los amigos son importantes para su hijo. Es normal que su hijo quiera seguir mas los consejos de sus amigos. Su hijo aún no tiene un concepto claro del peligro y aceptará más retos. También, es normal que dude de su autoridad. Es importante que usted imponga las reglas de conducta establecidas.

**Esté alerta. Enseñe y guíe a su hijo/a a que haga buenas decisiones.**

**¿Hace usted lo siguiente para proteger a su hijo/a?**

## Cuando viaja en carro

El cinturón de seguridad puede proteger a su hijo de sufrir lesiones o hasta de perder la vida en caso de un choque. Por ley, su hijo debe usar un cinturón de seguridad cuando viaja en carro.

- ❑ Aseguro que mi hijo y todos los que viajan en el carro tengan los cinturones de seguridad puestos antes de empezar el carro. Siempre uso mi cinturón de seguridad.
- ❑ Nunca permito que se pongan los cinturones de hombro atrás de la espalda o por debajo de los brazos.
- ❑ Aseguro que mi hijo este bien abrochado en su cinturón de seguridad. Aseguro que el cinturón de seguridad le quede sobre el hombro y las caderas, no sobre el cuello, la garganta y el estomago de el.
- ❑ Aseguro que mi hijo viaje en el asiento de atrás del carro porque es el lugar más seguro.



## Cuando usa la bicicleta

Su hijo debe usar casco cuando usa la patineta, patines de ruedas, patines de cuchilla o el monopatín. Por ley, todos los niños deben usar cascos cuando andan en bicicleta.

- ❑ Aseguro que mi hijo use su casco cada vez que anda en su bicicleta. Su casco esta bien ajustado y no suelto. Aseguro que las correas y hebillas sujetan el casco para que no le quede suelto.
- ❑ Aseguro que mi hijo sepa las reglas de tránsito. Le enseño que viaje en la dirección del tráfico. Le enseño cómo usar las señales de mano para dar vuelta o hacer un alto.



## Contra la violencia

Es importante hablar con su hijo sobre cómo evitar situaciones violentas.

- ❑ Enseño a mi hijo que evite la gente que parece ser violenta; y que no vaya a lugares donde pueda meterse en líos. Le enseño como alejarse de situaciones violentas y que debe acudir a un adulto de confianza si necesita ayuda.
- ❑ Enseño a mi hijo cómo controlar sus enojos o situaciones de conflicto. Pediré ayuda a algún doctor o consejero si noto que mi hijo no puede controlar su enojo o disgusto.
- ❑ Enseño a mi hijo a respetarse a sí mismo y a los demás. Por medio de mis palabras y mi conducta le demostraré que es el respeto.



## Contra las armas de fuego

Las armas de fuego en la casa son muy peligrosas para los niños. 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 la arma.



- ❑ Les pregunto a los adultos de las casas que mi hijo visita, si tienen armas de fuego. No permito que mi hijo juegue en hogares donde las armas de fuego no son guardadas debidamente.

## Cuando juega deportes

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

- ❑ Aseguro que mi hijo use todo el equipo de protección para el deporte que juega. Lo usa aún cuando practica su deporte y cuando juega con sus amigos.
- ❑ Le enseño a mi hijo como jugar de manera justa y a obedecer las reglas del juego.



## De que no se ahogue

Es importante que su hijo aprenda a nadar. Pero aunque sepa nadar, la realidad es que aún así se puede ahogar.

- ❑ No permito que mi hijo nade o juegue cerca del agua sin que haya un adulto que lo cuide. Nunca dejo que nade en canales o en agua de alta corriente.
- ❑ Aseguro que mi hijo lleve puesto un chaleco de salvavidas cuando pasea en barco, esquía o va "tubing en el río."
- ❑ Inscribiré a mi hijo en clases de natación. Aunque mi hijo sepa nadar, esto no quiere decir que no corre peligro cerca del agua.
- ❑ Cuando mi hijo quiera hecharse un clavado en el agua, le recordaré que entre de pies primero para medir la profundidad del agua.



## Contra el alcohol y las drogas

No es demasiado temprano para hablar con su hijo acerca de los peligros del uso del alcohol y otras drogas. Escuche a su hijo y haga preguntas.

- ❑ Conozco 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.
- ❑ Le enseño a mi hijo cómo mantenerse alejado de las personas y de los lugares donde se pueden consumir el alcohol y otras drogas.
- ❑ Lo que yo hago y digo refleja lo que espero de mi hijo. Yo no abuso el alcohol o uso drogas.
- ❑ Mantengo, bajo llave, los productos caseros que pueden ser inhalados tales como la pintura en spray o solventes.
- ❑ Conozco los amigos de mi hijo, los padres de ellos y tengo sus números de teléfono. Siempre sé dónde está mi hijo.



**Aprenderé dar Primeros Auxilios y Resucitación Cardio Pulmonar Infantil.**

Desarrollado por:  
El Centro de Política, Práctica y  
Prevención de Daños  
Con apoyo del Maternal, Child  
Adolescent Health Branch, California  
Department of Health Services  
619-594-3691

### NÚMEROS IMPORTANTES

Emergencia: 9-1-1

Envenenamientos: 1-800-222-1222

Abuso infantil: 1-800-422-4453

# Vale Mas Prevenir

13-16  
Años

## 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.

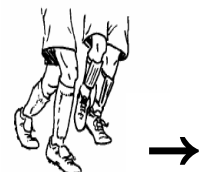
- ❑ Estoy consciente de las señales de advertencia del uso del alcohol y otras drogas. Las señales incluyen andar con nuevos amigos, baja repentina en el rendimiento escolar, faltar a la escuela, actitud hostil o pérdida de interés en sus pasatiempos o actividades favoritas.
- ❑ Conozco los amigos/as 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 hijo como respetarse a si mismo y trabajar en equipo. Es importante siempre 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.
- ❑ Le 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.**

Desarrollado por:  
El Centro de Política, Práctica y  
Prevención de Daños  
Con apoyo del Maternal, Child  
Adolescent Health Branch, California  
Department of Health Services  
619-594-3691

### NÚMEROS IMPORTANTES

Emergencia: 9-1-1

Envenenamientos: 1-800-222-1222

Abuso infantil: 1-800-422-4453

# Vale Mas Prevenir

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

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.

- ❑ Platico con mi joven acerca de cómo evitar gente que parece ser violenta y lugares donde pueda meterse en líos. Le enseño como alejarse de situaciones violentas.
- ❑ Platiquemos de maneras sanas para controlar sus enojos y situaciones de conflicto. Le aconsejo que tome tiempo para calmarse cuando se enoja. Si es necesario, le pediré ayuda a un doctor o consejero.
- ❑ Platiquemos 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 hijo como respetarse a si mismo y trabajar en equipo. Es importante siempre 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 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.

- ❑ Platico 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 los 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.**

Desarrollado por:  
El Centro de Política, Práctica y  
Prevención de Daños  
Con apoyo del Maternal, Child  
Adolescent Health Branch, California  
Department of Health Services  
619-594-3691

### NÚMEROS IMPORTANTES

Emergencia: 9-1-1

Envenenamientos: 1-800-222-1222

Abuso infantil: 1-800-422-4453