

¡Los años de adolescencia son maravillosos y a la vez son tiempos difíciles en la vida de los niños y los padres! Su hijo está a punto de ser adulto, pero continúa siendo un niño de muchas maneras. Pareciera que varias partes de su vida están fuera de control. La verdad es que hay muchas cosas que usted puede hacer para guiar de manera segura a su adolescente a través de estos años.

Las principales causas de muerte en los adolescentes incluyen:

1. Accidentes de vehículos motorizados
2. Homicidio
3. Suicidio
4. Envenenamiento accidental o sobredosis
5. Otros accidentes que incluyen ahogarse, lesiones por armas de fuego, lesiones peatonales

### ¿Cómo puedo ayudar a que mi hijo adolescente esté a salvo?

Dedique tiempo para conversar sobre la seguridad. Comparta sus opiniones y recuerde cómo era ser adolescente. Dele crédito cuando tome buenas decisiones. Sea un buen ejemplo de seguridad a seguir.

#### Automóviles

- Siempre use el cinturón de seguridad. Todas las personas deben abrocharse el cinturón cuando viajen en auto.
- Visite [childrenswi.org/teendriving](http://childrenswi.org/teendriving) para obtener información sobre la seguridad de los conductores adolescentes. Los conductores adolescentes necesitan apoyo, educación y práctica para manejar de manera segura.
- Reduzca las distracciones para que se puedan concentrar en el camino. Se deben guardar los teléfonos celulares y limitar la cantidad de pasajeros en el auto.

#### Agua

- Recuérdele a su hijo el sistema de compañeros cuando nade. Los adolescentes nunca deben nadar solos.
- Enseñe a los adolescentes que nadar en aguas abiertas es diferente a hacerlo en una alberca. Las aguas abiertas pueden ser un río o un lago.
- Todos deben llevar chalecos salvavidas cuando estén en un barco.

#### Quemaduras

- Coloque detectores de humo y alarmas de monóxido de carbono (CO) en cada nivel y en cada habitación para dormir de su casa.
- Enseñe a los adolescentes a desenchufar artículos como planchas y herramientas de peinado después de usarlos. Espere a que se enfríen antes de guardarlos.
- Manténgase al menos a 3 pies de distancia de las superficies calientes y de las llamas.

### Conmoción cerebral

- Asegúrese de que su hijo lleva el equipo de seguridad adecuado para su actividad. Esto incluye un casco.

### Cajas de seguridad: armas de fuego y medicamentos

- Mantenga las armas en su casa descargadas. Deben guardarse en un lugar bajo llave, separadas de la munición.
- Los adolescentes sólo deben manipular un arma cuando un adulto responsable los vigile de cerca.
- Guarde todos los medicamentos en sus envases originales y bajo llave en un armario. Esto incluye cualquier cigarrillo electrónico, para vapear y productos de tabaco.
- Observe a su hijo adolescente mientras toma sus medicamentos. Asegúrese de que tome la dosis correcta.
- Añada a sus contactos telefónicos la línea de ayuda contra las intoxicaciones: 1-800-222-1222.

### Andar en bicicleta y caminar

- Asegúrese de que su hijo adolescente lleve un casco cada vez que ande en bicicleta o en cualquier dispositivo con ruedas. Visite [childrenswi.org/safetycenter](https://childrenswi.org/safetycenter) para obtener más información.
- Busque rutas seguras para ir y volver del colegio y de las casas de los amigos.
- Enseñe a su hijo a guardar el móvil, los auriculares y otros aparatos electrónicos al cruzar la calle.

### Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:

<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**