



Conversaciones para prevenir las **conmociones cerebrales**

Unas sugerencias de cómo conversar con su hijo/a adolescente para ayudarle prevenir conmociones cerebrales y otras lesiones graves en la cabeza



Las conmociones cerebrales y las lesiones en el cerebro afectan más gravemente a niños que a adultos. En particular, las tasas de conmociones cerebrales son mayores en los jóvenes que pertenecen a minorías raciales y étnicas. Un padre o una madre no siempre puede prevenir que sus hijos/as sufran una lesión. Pero puede hablar con su hijo/a adolescente sobre las conmociones cerebrales, así como sobre qué hacer si se producen y cómo mantenerse a salvo. Hablar sobre las lesiones en la cabeza puede hacer que su hijo/a adolescente tome de por vida buenas decisiones en relación con su salud.

- **Hable sobre las lesiones en la cabeza antes de que sucedan:** Hable a menudo con su hijo/a adolescente acerca de cómo evitar lesiones en la cabeza y cuáles son los signos y síntomas de las conmociones cerebrales. Asegúrese de que ellos se sientan cómodos y seguros para contarle sobre cualquier golpe en la cabeza que hayan sufrido, y de que ellos sepan que usted quiere que lo comparta. Elogie a su hijo/a cuando así lo haga.
- **Use estrategias para fomentar la seguridad durante los juegos:** Desarrolle formas divertidas para que juegue de manera segura y dígame cómo las acciones inseguras pueden hacer que él/ella y otros corran riesgo de sufrir una lesión. Enséñele reglas para jugar de manera segura y explíquele por qué las lesiones en la cabeza son graves.
- **Verifique con frecuencia** si su hijo/a adolescente se ha dado un golpe en la cabeza recientemente y no se encuentra bien o no actúa de forma normal, utilice palabras y frases sencillas para preguntarle cómo se sienten. Si existe alguna probabilidad de que haya sufrido una conmoción cerebral, detenga el juego y comuníquese de inmediato con un proveedor de salud.
- **Sea un modelo a seguir en relación con el comportamiento seguro:** Asegúrese de que su hijo/a adolescente sepa que siempre toma en serio las medidas de seguridad para todos. Los jóvenes que ven cómo sus padres llevan casco cuando andan en bicicleta o se abrochan el cinturón de seguridad cuando conducen o viajan en automóvil tienen más probabilidades de adoptar también esas medidas.

Los jóvenes pueden tener dificultades para comprender la importancia de adoptar medidas de seguridad a fin de prevenir conmociones cerebrales. A veces los jóvenes se creen superhéroes, piensan que nunca se van a lesionar y que nunca les puede pasar nada malo. Explíqueles sobre la prevención de conmociones cerebrales, qué puede pasar si se lastiman la cabeza y la importancia que tiene el hecho de que le diga los síntomas que tienen. Explique por qué es importante buscar ayuda utilizando razones que sean relevantes para su hijo/a, como la posibilidad de volver a la actividad física lo antes posible.

Si hoy usted toma las medidas adecuadas para cuidar la salud de su hijo/a, podrá ayudarle a que alcance todo su potencial y tenga un futuro promisorio.

