Explicación sobre la diabetes

ûĊ čɛĊċĎĝĎĜ ĎĜ ĞėĊ ĎėժĎěĖĎčĊċč ČěŜėɛČĊ ɛčĎ ęĘě ğɛčĊF ĚĞĎ ĊժĎČĝĊ ɛĊ ժĘěĖĊ Ďė ĚĞĎ Ďě ČĞĎěęĘ ĞĜĊ ɛĘĜ Ċɛɛ ĖĎėĝĘĜ ęĊěĊ ĘċĝĎėĎě ĎėĎěĐŚĊ. ôĜ ČĘĖŝė/ ðęěĘġɛĖĊčĊĖĎėĝĎ ĞėĊ čĎ ČĊčĊ ĘČđĘ ęĎěĜĘėĊĜ Ďė ôĜĝĊčĘĜ!ĄėɛčĘĜ ĝɛĎėĎ ĎĜĝĊ ĊժĎČĊɛŜė. Ĉ ęĞĎčĎ ĊժĎČĝĊě ĝĊėĝĘ Ċ ėɛĐĘĜ ČĘĖĘ Ċ ĊčĞěĝĘĜ.

ýĘ ĎġɛĜĝĎ ČĞěĊ ęĊěĊ ɛĊ čɛĊċĎĝĎĜ. ÿĎěĘ đĊĢ ժĘěĖĊĜ de controlarla. Con la atención adecuada, las personas de todas las edades pueden llevar una vida saludable.

Conoce tu riesgo

òĞĊɛĚĞɛĎě ęĎěĜĘėĊ ęĞĎčĎ ęěĎĜĎėĝĊě čɛĊċĎĝĎĜ. ĂɛėĎĖĊċĊĐĘ0 ɛĘĜ đŘċɛĝĘĜ ĜĊɛĞčĊċɛĎĜ0 ČĘĖĘ ČĘĖĎě ĜĊėĘ0 ĖĊėĝĎėĎěĝĎ ĊČĝɛĞĘ Ģ ĖĊėĝĎėĎě Ğė!ęĎĜĘ ĜĊɛĞčĊċɛĎ0 ęĞĎčĎė ěĎčĞČɛě Ďɛ ěɛĎĜĐĘ.

ûĘĜ ĜɛĐėĘĜ čĎ ɛĊ čɛĊċĎĝĎĜ ęĞĎčĎė ĜĎě čɛժŚČɛěĎĜ čĎ čĎĝĎČĝĊě. ôĜ ęĘĜɛċěĎ ĚĞĎ ėĘ ėĘĝĎĜ ėɛėĐŝė ĜɛĐėĘ. ăĞ ęěĘğĎĎčĘě ęĞĎčĎ đĊČĎěĝĎ ĞėĊ ęěĞĎċĊ ęĊěĊ čĎĝĎČĝĊě. ÷ĊċěĊ ČĘė Ďě ęěĘğĎĎčĘě ĜĘċěĎ ĝĞ ėɛğĎě čĎ ěɛĐĜĐĘ Ģ Ĝɛ čĎċĎĜ hacerte la prueba.

Cómo controlar la diabetes

ăŝ Ģ ĝĞ Ė ř čɛČĘ ĝěĊċĊėĊěŘė ɛĞėĝĘĜ ęĊěĊ ČěĎĊě Ğė ęɛĊė ĚĞĎ ժĞėČɛĘėĎ ęĊěĊ ĝɛ. ăĞ Ė ř čɛČĘ ęĞĎčĎ ěĎČĎĝĊěĝĎ Ċ ČĘėĝěĘɛĊě Ďě ėɛğĎě čĎ ĊģŝČĊě Ďė ĜĊėĐěĎ. ûĊĜ ęĎěĜĘėĊĜ ČĘė čɛĊċĎĝĎĜ čĎ ĝɛęĘ | ĐĎėĎěĊɛĖĎėĝĎ ĞĜĊė ɛėĜĞěɛėĊ. ăĊĖċɛř ė ęĞĎčĎ ěĎČĎĝĊěĝĎ ĞėĊ ĎĜĝĊģɛėĊ ęĊěĊ ěĎčĞČɛě Ďě ěɛĐĜĐĘ čĎ ĎėժĎěĖĎčĊč ČĊěčŚČĊĊ.

ăŝ ĝĊĖċɛřė ėĞĎĐĊĜ Ğė ęĊęĎě ɛĖęĘėĝĊėĝĎ Ďė Ďě ČĘėĝěĘɛ čɛĊěɛĘ čĎ ěĊ čɛĊċĎĝĎĜ. ăĞ ęěĘğĎĎčĘě ęĞĎčĎ ěĎĖɛĝɛěĝĎ Ċ Ğė ęěĘĐěĊĖĊ čĎ ĎčĞČĊČɛŜė ęĊěĊ Ďě ĊĞĝĘČĘėĝěĘɛ čĎ ěĊ čɛĊċĎĝĎĜ Eóà ü ôF. ðěŚ ĊęěĎėčĎěŘĜ ěĊĜ đĊċɛěɛčĊċĎĜ ėĎČĎĜĊěɛĊĜ ęĊěĊ vivir bien con diabetes.

òĘėĝěĘɛĊě Ďě ėɛğĎě čĎ ĊģŝČĊě Ďė ĜĊėĐěĎ ĝĘčĘĜ ěĘĜ čŚĊĜ ĎĜ ČɛĊğĎ ęĊěĊ ĖĊėĝĎėĎěĝĎ ĜĊɛĞčĊċɛĎ. òĘė Ďě ĝɛĎĖęĘ0 Ğė ėɛğĎě ĊɛĝĘ čĎ ĊģŝČĊě Ďė ĜĊėĐěĎ ęĞĎčĎ čĊĐĊě Ďě ČĘěĊĢŜė0 ěĘĜ ĘěĘĜ0 ěĘĜ ěɛĐĘėĎĜ0 ěĘĜ ėĎěğɛĘĜ Ģ ĖŘĜ. ûĊĜ ęěĞĎċĊĜ čĎ čĎĝĎČČɛŜė ęĎěɛŜčɛČĊĜ ęĞĎčĎė ĊĢĞčĊě Ċ čĎĝĎČĝĊě ĎĜĝĘĜ ęěĘċɛĎĖĊĜ Ċ ĝɛĎĖęĘ0 ČĞĊėčĘ ĜĘė ĖŘĜ đŘČɛěĎĜ čĎ ĝěĊĝĊě.

Controles clave para ěĊ!čɛĊċĎĝĎĜ

òĘė Ďě ĝɛĎĖęĘ0 Ğė ėɛğĎě ĊɛĝĘ čĎ ĊģŝČĊě Ďė ĜĊėĐěĎ ęĞĎčĎ čĊĐĊě ěĘĜ ĘěĘĜ0 ěĘĜ ěɛĐĘėĎĜ0 Ďě ČĘěĊģŜė Ģ ěĘĜ ėĎěğɛĘĜ. ĂɛĝɛĎėĎĜ čɛĊċĎĝĎĜ0 đĊċɛĊ ČĘė ĝĞ ęěĘğĎĎčĘě ĜĘċěĎ ĎĜĝĊĜ ęěĞĎċĊĜ Ģ ČĞĊɛĚĞɛĎě ĘĝěĊ ĚĞĎ ęĞĎčĊĜ ėĎČĎĜɛĝĊě/

- **ÿěĞĎċĊ čĎ ð|ò/** òĘėĝěĘɛĊ ĝĞ ėɛğĎě ęěĘĖĎčɛĘ čĎ!ĊģŝČĊě Ďė ĜĊėĐěĎ čĞěĊėĝĎ ğĊěɛĘĜ ĖĎĜĎĜ
- **ôğĊĖĎė čĎ ěĊ ğɛĜĝĊ/** Para detectar daños en ěĊ!ěĎĝɛėĊ
- **ÿěĞĎċĊĜ ěĎėĊɛĎĜ/** ÿĊěĊ ČĘĖęěĘċĊě ĚĞĎ ěĘĜ ěɛĐĘėĎĜ ĎĜĝřė đĞėČɛĘėĊėčĘ ČĘěěĎČĝĊĖĎėĝĎ
- **Prueba de colesterol**/ ÿĊěĊ ĎğĊěĞĊě Ďě ěɛĐĜĐĘ čĎ!ĎėժĎěĖĎčĊč ČĊěčŚČĊĊ
- **ăĎğɛĜɛŜė čĎ ěĘĜ ęɛĐĜ/** Para detectar daños en los nervios

þċĝřė ĊĢĞčĊ ęĊěĊ ČĘėĝěĘɛĊě ěĊ čɛĊċĎĝĎĜ. ýĞĎĜĝěĘĜ Ċčĉ ĖɛėɛĘĜĝěĊČĘěĐĜ čĎ ĊĝĎėĊɛŜė ęĞĎčĎė ĊĢĞčĊěĝĎ Ċ ČĘėĝěĘɛĊě ěĊ čɛĊċĎĝĎĜ Ğ ĘĝěĊĜ ĊժĎČĊɛĘėĐĜ ČěŜėɛČĊĜ. ÿĞĎčĎė ĊĢĞčĊě Ċ ČĘĘěčɛėĊě ĝĞ ĊĝĎėĊɛŜė0 ěĐĜęĘėčĎě ĝĞĜ ęěĐĐĞėĝĊĜ Ģ ęĘėĎěĝĎ Ďė ČĘėĝĊĊĝĘ ČĘė ěĐČĞěĜĘĜ ŝĝɛěĐĜ. ûɛŘĖĊėĘĜ ęĊěĊ ĘċĝĎėĎě ĖŘĜ ɛđĘėĖĊĊɛŜė.

Previene estos problemas comunes de salud bucal

El cuidado de la boca es una parte clave ČĎ ĝĞ ĜĊ℮Ğč Ďė ĐĎėĎ℮Ċ℮. ûĘĜ đŘċ℮ĝĘĜ č℮Ċ℮℮ĘĜ Ģ las consultas periódicas al dentista ęĞĎčĎė ĊĢĞčĊ℮ Ċ ę℮ĎĝĎė℮ě ĎĜĝĘĜ ę℮Ęċ℮ĎĖĊĜ ČĘĖĞėĎĜ čĎ ĜĊ℮Ğč ċĞČĊ℮.

Mantente al día con tus consultas dentales



ĂĎ čĎċĎ ℮℮ĎĝĊě Ċ ℮ĘĜ ċĎċřĜ Ċ ĞėĊ ČĘėĜĞ℮ĝĊ ČĘė Ďě čĎėė℮ĜĝĊ ĝĊė ęě℮ĘėĝĘ ČĘĖĘ ĝĎėĐĊė Ďě ęě℮ĖĎě č℮ĎėĝĎ Ę Ċėĝ ĎĜ čĎ ĜĞ ęě℮ĖĎě ČĞĖęě ĎĊĐĘĜ.

ûĘĜ ė℮ĐĘĜ Ģ ℮ĘĜ ĊčĞ℮ĝĘĜ čĎċĎė ℮ě Ċ℮ čĎė℮ĜĝĊ ČĊčĊ ĜĎ℮Ĝ ĖĎĜĎĜ ęĊěĊ đĊČĎě ě℮Ė ę℮ĎĝĊ Ģ ČĘėĝě℮Ę℮ čĎ ěĞĝ℮ėĊ. ôĜ ęĘĜ℮ċ℮Ď ĔĞĎ Ċ℮ĐĞėĊĜ ęĎěĜĘėĊĜ ėĎČĎĜ℮ĝĎė ℮ě ČĘė Ė ŘĜ đěĎČĞĎėČ℮Ċ según su salud.

Caries

Qué es	Quién corre riesgo	Cómo prevenir
ûĊĜ ČĊě℮ĎĜ ĜĘė Ę℮ė İČ℮ĘĢ Ďė ℮ĘĜ č℮Ďėĝ ĎĜ. ðęĊě℮ČĎė ČĞĊėčĘ Ďě Ċģ$ČĊě Ģ ℮ĘĜ Đřě Ė ĎėĎĜ čĊĐĊė Ďě č℮Ďėĝ Ď. ÿě℮ĘĞĘČĊė čĘ℮Ę℮ Ģ ęĞĎčĎė causar infecciones.	ûĘĜ ċĎċřĜ0 ℮ĘĜ ė℮ĐĘĜ ęĎĔĞĎĐĘĜ Ģ ℮ĘĜ adolescentes suelen ĝĎėĎě Ė ŘĜ ČĊě℮ĎĜ. ÿĎěĘ ℮ĘĜ ČčĞ℮ĝĘĜ ĝĊĖċ℮řė ęĞĎčĎė presentarlas.	ĄĜĊ đ℮Ę čĎė℮ĝĊě Ģ ČĎę$℮℮ĊĝĎ ℮ĘĜ č℮Ďėĝ Ďĝ ĝĘčĘĜ ℮ĘĜ ČŚĊĜ con pasta dental con ıŝĘě. ÿ℮ĎĐĞė℮ĝĊ ĜĘċěĎ ℮ĘĜ selladores dentales para niños. Pueden proteger sus nuevos dientes ęĎě ĖĊėĎė℮ĝĎĜ.

Gingivitis

Qué es	Quién corre riesgo	Cómo prevenir
ûĊ Đ℮ė Đ℮ğ℮ĝĜ ĎĜ ČĊĞĜĊčĊ ęĘě ℮Ċ ę℮ĊČĊ EĞėĊ ęĎě$ČĞ℮Ċ ęĎĐĊ℮ĘĜĊ čĎ Đřě Ė ĎėĎĞF Ďė ℮ĘĜ č℮Ďėĝ ĎĜ. ÿĞĎčĎ ČĊĐĊě ℮ĘĜ đĞĎĜĘĜ ĔĞĎ ĜĘĜĝ℮Ďė Ďė ℮ĘĜ č℮Ďėĝ ĎĜ Ď ℮ėĊ℮ĞĜĘ Ďģĝ Ďė čĎė Ďģ Ċ!Ęģ℮ĊĜ ęĊě ĝĎĜ čĎě ČĞĎě ę Ę.	õĞ Ė ĊčĘě ĎĜ0 ęĎěĜĘėĊĜ ČĘė č℮ĊċĎģĎĜ Ģ ęĎěĞĘėĊĜ ĔĞĎ ėĘ ĜĎ ČĎę℮℮Ċė ℮ĘĜ dientes ni usan hilo čĎėĝĊ℮ ĝĘčĘĜ ℮ĘĜ č$ĊĜ.	òĎę$℮℮ĊĝĎ ℮ĘĜ č℮Ďėĝ ĎĜ Ģ usa hilo dental todos los č$ĊĜ. ÷Ċģĝ Ď ℮℮ĖęĖĎģĊĜ periódicas con el dentista.

Pérdida de dientes

Qué es	Quién corre riesgo	Cómo prevenir
La gingivitis, las caries o los accidentes son ℮ĊĜ ČĊĞĜĊĜ ęĘĜ℮ċ℮ĎĜ čĎ ęřě℮č℮Ċ čĎ č℮Ďėĝ ĎĜ Ďė ČčĞ℮ĝĘĜ. ûĊ ęřě℮č℮Ċ čĎ Ğė č℮Ďėĝ ęĞĎčĎ č℮İČĞ℮ĝĊě ℮Ċ Ċ℮℮ĖĎėĝĊČ℮Ŝė Ģ Ďě đĊċ℮Ċ.	ðčĞ℮ĝĘĜ Ė ĊĢĘě ĎĜ Ģ ęĎěĜĘėĊĜ ĔĞĎ ėĘ reciben atención dental periódica.	òĎę$℮℮ĊĝĎ ℮ĘĜ č℮Ďėĝ ĎĜ Ģ usa hilo dental todos ℮ĘĜ č$ĊĜ. òĘėĜĞ℮ĝĊ Ċ Ğė dentista para hacer ČĘė℮ĝě℮ĘĎĜ Ģ ℮℮Ė ę℮ĎģĊĜ čĎ đĘě Ė Ċ ęĎ℮℮ŜčĖĊČ.

Boca seca

Qué es	Quién corre riesgo	Cómo prevenir
ûĊ ĜĊ℮℮ğĊ ęě℮Ę℮ĝĎĐĎ ℮ĘĜ č℮Ďėĝ ĎĜ Ģ ℮Ċ ċĘČĊ čĎ ℮ĘĜ Đřě Ė ĎėĎĜ čĊĐ℮ėĘĜ. ðě℮ĐĞėĘĜ Ė ĎčĖĊČĊ Ė Ďė ĝĘĜ Ę ČĖĎě ĝĊĜ ĊđĎČĊĖĘė ĎĞ čĎ ĜĊ℮Ğč ęĞĎčĎė đĊČĎě ĔĞĎ ℮Ċ ċĘČĊ ę℮ĘčĞģĊČ Ė ĎėĘĜ ĜĊ℮℮ğĊ. ýĘ ċĎċĎě ĜĞ İČ℮ĎėĝĎ ĊĐĞĊ ĝĊ Ė ċ℮řė ęĞĎčĎ ĜĎě ℮Ċ ČĊĞĜĊ čĎ ℮Ċ ċĘČĊ ĜĎČĊ.	ðčĞ℮ĝĘĜ Ė ĊĢĘě ĎĜ Ģ ĊčĞ℮ĝĘĜ ĔĞĎ ĝĘ Ė Ċė Č℮Ďėĝ ĘĜ Ė ĎčĖĊČĊ Ė Ďė ĝĘĜ.	ñĎċĎ ĜĘ℮ċĘĜ čĎ ĊĐĞĊ ČĘė đěĎČĞĎė Č℮Ċ. ăë Ċĝ Ċ čĎ Ė ĊĞĝ℮ČĊě ČđĖČ℮Ď Ğ℮ė Ċģ$ČĊě. Ąė Ďė℮ĞĊĐĞĎ ċĞČĊ℮ ĎĜęĎČĖČ℮ ĝĊ Ė ċ℮řė ęĘč℮ŚĊ ěĎĞĞ℮ĝĊě Ŝĝ℮.

Cómo proteger a tu hijo del plomo en casa

ôě ęěĘĖĘ ĎĜ Ğė ĖĎĝĊě ĔĞĎ ĜĎ ĎėČĞĎėĝěĊ Ďė ĊěĐĞėĊĜ ČĊĜĊĜ Ċėĝ‡ĐĞĊĜ0 ĝĞċĎěśĊĜ čĎ ĊĐĞĊ0 Ďě ĜĞĎěĘ Ģ Ęĝ‡ěĘĜ productos de uso cotidiano.

øėČěĞĜĘ ęĎĔĞĎĐĊĜ ČĊėĝ‡ĊĊčĎĜ ęĞĎčĎė čĊĐĊě Ďě ČĎěĎċěĘ0 Ďě ČěĎČ‡ĖĐėĝĘ Ģ Ďě ĊęěĎėč‡ĝĊěĎ čĎ Ğė ėĐĘ. Ă‡ė ĎĖ ċĊěĐĘ0 ĎĜĝĊĜ ĖĎčĊĊĜ ęĞĎčĎė ĊĢĞčĊě Ċ ĖĊėĝĎėĎě Ċ ĝĞĜ đ‡ěĘĜ ĜĎĐĞěĘĜ.

Haz revisar tu casa. TăĞ ČĊĜĊ ĜĎ ČĘėĜĝěĞĢŜ ĊėĝĎĝ čĎ!¥£¤2 Ă‡ ĎĜ ĊĜ‰ ęĞĎčĎ ČĘėĝĎėĎě ę‡ėĝĞěĊ Ċ ċĊĜĎ čĎ ęěĘĖĘ. ÿĘėĝĎ Ďė ČĘėĝĊČĝĘ ČĘė Ďě óĎęĊěĝĊĖĎėĝĘ čĎ ĂĊ‡ĞČ ěĘČĊě ęĊěĊ ĔĞĎ ěĎĊ‡ĔČĎ Ğė Ċ ěĎĞ‡ĜŜė ęĊěĊ čĎĝĎČĝĊě ęěĘĖĘ. þ ċ‡ĎėĐ đĊċěĊ ČĘė Ďě ęěĘę‡ĎĝĊě‡Ę čĎ ěĊ ğ‡ğ‡ĎėčĊ ĜĘċěĎ Ďě ęěĘĖĘ.

Repara la pintura descascarada o agrietada. òĘėĝěĊĝĊ Ċ Ğė ęěĘđĎĜ‡ĘėĊě ČĎěĝ‡İĊČčĘ Ďė ęěĘĖĘ ęĊěĊ ěĎęĊěĊě ěĊ ę‡ėĝĞěĊ čĎ đĘěĖĊ ĜĎĐĞěĊ. òĞċěĎ ěĊ pintura descascarada con cinta adhesiva o papel ĊčđĎĜ‡ğĘ đĊĜĝĊ ĔĞĎ ĜĎ ěĎĊ‡ĊČĎė ěĊĜ ěĎęĊěĊČ‡ĘėĎĜ.

Limpia el polvo con frecuencia. ôě ęěĘĖĘ ęĞĎčĎ ęěĘęĊĐĊěĜĎ Ďė Ďě ęĘěğĘ. ûĖĖ ę‡Ċ ěĘĜ ę‡ĞĘĜ Ģ ěĘĜ ĖĊěČĘĜ čĎ ěĊĜ ğĎėĝĊėĊĜ ČĘė đěĎČĞĎėČ‡Ċ. ĄĜĊ Ğė ĝěČęĎĊčĘě Ę Ğė ęĊĐĘ đŝĖĎčĘĜ ęĊěĊ ěĎČĘĐĎě Ď!ęĘěğĘ.

Presta atención al plomo en el agua. Deja correr Ďě ĊĐĞĊ čĎě Đě‡đĘ čĞěĊėĝĎ ĞėĘĜ Ė‡ėĞĝĘĜ ĊėĝĎĝ čĎ ĞĜĊěěĊ. Ąĝ‡ě‡ģĊ ĊĐĞĊ čĎě Đě‡đĘ đěś‡ ęĊěĊ ċĎċĎě0 ČĘČ‡ėĊě Ģ ęěĎęĊěĊě ěĊ đŜěĖĞ‡Ċ ęĊěĊ ċĎċřĜ.

Observa dónde juega tu hijo. El suelo alrededor čĎ ěĊĜ ĊĊĜĊĜ Ċėĝ‡ĐĞĊĜ ęĞĎčĎ ČĘėĝĎėĎě ęěĘĖĘ. ôğ‡ĝĊ ĔĞĎ ěĘĜ ė‡ĐĘĜ ěĞĎĐĞĎė Ďė ěĊ ĝ‡ĎěěĊ Ģ ěŘğĊě‡ĎĜ ěĊĜ ĖĊėĘĜ ČĘė đěĎČĞĎėČ‡Ċ. üĊėĝřė ěĘĜ đĎěęĞčĘĜ ĊđĞĎěĊ čĎ ěĊ ĊĊĜĊ. Ĉ ĔĞś‰ĊĝĎ ěĘĜ ģĊęĊĝĘĜ Ďė ěĊ ęĞĎěĝĊ ęĊěĊ evitar llevar tierra al interior de la vivienda.

Prueba de detección de plomo

ôĜ ęĘĜ‡ĊěĎ ĔĞĎ ėĘ ėĘĝĎĜ Ĝ‡ĐėĘĜ čĎ ĎėğĎėĎėĊĖ‡ĎėĝĘ ęĘě ęěĘĖĘ čĎ ‡ė ĖĎč‡ĊĝĘ. Ă‡ė ĎĖ ċĊěĐĘ0 ĞėĊ ĜĎėČ‡ěěĊ ęěĞĎĊĊ čĎ ĜĊėĐěĎ ęĞĎčĎ ĖĎč‡ě Ďě ė‡ğĎě čĎ ęěĘĖĘ Ďė ěĊ ĜĊėĐěĎ čĎ ĝĞ đ‡ěĘ.

ĂĎ čĎċĎ ěĎĊě‡ģĊě ěĊ ęěĞĎĊĊ Ċ ěĘĜ ė‡ĐĘĜ ‡ėĞČě‡ĝĘĜ Ďė ü ĎČ‡ĊČ‡č Ċ ěĘĜ |}!ĖĎĞĎĜ Ģ Ċ ěĘĜ } !ĖĎĞĎĜ. ăĊĖ ċ‡řė ĜĎ čĎċĎ ěĎĊě‡ģĊě ěĊ ęěĞĎĊĊ Ċ ěĘĜ ė‡ĐĘĜ čĎ }!Ċ!¢!ĊĐĘĜ Ĝ‡ ėĞėČĊ ěĊ ěĎČ‡ĊĖĎėĘė. ÿěĎĐĞėĝĊ Ċě ĖřČ‡Ę čĎ ĝĞ đ‡ěĘ ĜĘċěĎ ěĊ ęěĞĎĊĊ čĎ čĎĝĎČČ‡Ŝė čĎ ęěĘĖĘ Ę ĜĘċěĎ ĞėĊ ęĘĜ‡ċěĎ ĎģęĘĜ‡Č‡Ŝė.

Obtén más consejos para una vida saludable

ýĞĎĜĝěĊ ċ‡ċě‡ĘģĎČĊ čĎ ĜĊěĞč Ģ ċ‡ĎėĎĜĝĊě ĎĜĝŘ ěĎęěĎĝĊ čĎ ‡ėđĘěĖĊČ‡Ŝė ęĊěĊ ĊĢĞčĊěĝĎ Ċ ĜĎėĝ‡ěģĎ ěĘ ĖĎėĘě ęĘĜ‡ċěĎ. òĘėĜ‰ĝĊěĊ Ďė **AetnaBetterHealth.com/education**.

Cómo saber si tu hijo sufre acoso

ôë ĊČĘĜĘ ęĞĎčĎ ĘČĞëëŁëëĎ Ċ ČĞĊëĔĞŁĎë ėŁĐĘ0 Ċ ČĞĊëĔĞŁĎë ĎčĊč. ðęëĎèčĎ Ċ čĎĝĎČĝĊë ëĊĜ ĜĎĐĊëĎĜ čĎ ĊčğĎëĝĎèČŁĊ Ģ!Ċ ĊęĘĢĊë Ċ ĝĞ đŁëĘ.

El acoso puede adoptar ĖĞČđĊĜ đĘëĖĊĜ. ÿĞĎčĎ ĜĎë đŝĜŁČĘ0 ČĘĖĘ ĐĘëęĎĊë Ę ĎĖęĞëĊë. O bien puede ser verbal o social. Esto puede incluir ċĞëëĊëĜĎ Ę ĎġČëĞŁë Ċ!ĊëĐĞŁĎė. ôë ĊČĘĜĘ ĝĊĖ ċŁřė ęĞĎčĎ ĘČĞëëŁë Ďė ëŝëĎĊ0 Ċ ĖĎėĞčĘ ĜŁė ĔĞĎ ëĘĜ adultos lo adviertan.

ûĘĜ ėŁĐĘĜ ėĘ ĜŁĎĖęëĎ ëĎ cuentan a alguien cuando están sufriendo acoso. Por eso, conocer las señales de ĊčğĎëĝĎèČŁĊ ęĞĎčĎ ĊĢĞčĊëĝĎ Ċ!ŁëĝĎëğĎèŁë ĝĎĖęëĊèĘ.

Señales de acoso en niños pequeños

- Moretones, cortes o lesiones ŁëĎġęëŁĊĊċëĎĜ
- Objetos “perdidos” o dañados
- Miedo a ir a la escuela Ę!Ċ!ĝĘĖĊë Ďë ĊĞĝĘċŝĜ
- óĘëĘëĎĜ čĎ ĊĊċĎġĊ Ę čĎ ĎĜĝŜĖĊĐĘ đëĎĊĞĎèĝĎĜ
- ÿĎčŁčĘ čĎ ĊĢĞčĊ ęĊëĊ ČĘĜĊĜ ĔĞĎ Ċèĝ ĎĜ đĊĊŝĊè ĜĘëĘĜ

Señales de acoso en niños más grandes

- ôĜĝĊë ĖŘĜ ŁëëŁĝĊċëĎ Ę ëĎĝëĊŝčĘ en casa
- òĊĖ ċŁĊë čĎ ĖĊèĎëĊ ëĎęĎèĝŁèĊ čĎ ĐëĞęĘĜ čĎ ĊĖŁĐĘĜ Ę čĎŁĊë de tener contacto con ciertos ĊĖŁĐĘĜ
- Dejar de hacer actividades ĔĞĎ Ċèĝ ĎĜ čŁĜđëĞĝĊċĊ
- ăĎèĎë ċĊŁĊ ĊĞĝĘĎĜĝŁĖĊ
- ăĎèĎë ĖĊëĊĜ ČĊëİĊĊĊŁĘèĎĜ Ę ĖŘĜ ęëĘċëĎĖĊĜ Ďè ëĊ ĎĜČĞĎëĊ

- òĊĖ ċŁĊë ëĘĜ đŘċŁĝĘĜ ĊëŁĖĎèĝŁĘĜ0 ČĘĖĘ ĜĊëĝĊëĜĎ ČĘĖŁčĊĜ Ę ČĘĖĎë Ďè ĎġČĎĜĘ
- ÿĊĜĊë ĖĞČđĘ ĖŘĜ Ę ĖĞČđĘ ĖĎèĘĜ ĝŁĎĖęĘ ČĘė Ďë ĝĎëřđĘèĘ Ę Ďè ëŝëĎĊ

ăĎČĞĎëčĊ ĔĞĎ ĝĞ đŁëĘ ęĞĎčĎ èĘ ĖĘĜëĊë ĜĎĐĊëĎĜ ĎĝŁčĎèĝĎĜ čĎ ĔĞĎ ĎĜĝŘ ĜĞđëŁĎèčĘ ĊČĘĜĘ. ÷ĊċëĊ con tu hijo con frecuencia, ŁèĊëĞĜĘ ČĞĊèčĘ ęĊëĎġĊĊ ĔĞĎ todo “está bien”.

Qué hacer si tu hijo ĜĞđëĎ ĊČĘĜĘ

ôĖęŁĎġĊ ęĘë ĎĜČĞČđĊë. ÷ĊġëĎ ĜĊċĎë ĔĞĎ èĘ ĎĜ ĜĞ ČĞëęĊ Ģ ĔĞĎ ĝĎ ĊëĎĐëĊ ĔĞĎ ĝĎ ëĘ đĊĢĊ contado. Sentirse validado Ģ ĊęĘĢĊčĘ ęĞĎčĎ ĊĢĞčĊë Ċ ĝĞ đŁëĘ Ċ đĊċëĊë ĊċŁĎëĝĊĖĎèĝĎ.

÷Ċġ ęëĎĐĞèĝĊĜ ČĘė čĎŁĖĊĊčĎġĊ. Evita tratar de resolver todo čĎ ŁèĖĎčŁĊĝĘ. ðëĐĞèĘĜ èŁĐĘĜ ĔĞŁĎëĎė ČĘèĜĎëĘĜ. þĝëĘĜ ĜŁĖęĎĖĎèĝĎ ĔĞŁĎëĎė đĊċëĊë.

ăĊĖ ċŁřė ęĞĎčĎĜ ĝĘĖĊë ĖĎčŁčĊĜ. Si el acoso está ocurriendo en ëĊ ĎĜĊĞĎëĊ0 ČĘĖĞèŝĊĊĝĎ ČĘė Ďë ęĎëĜĘèĊë čĎë ëĞĐĊë. ÿëĐĐĞèĝĊ ĔĞř harán para abordar la situación. ÿĞĎčĎ ĜĎë ŝĝŁë ĝĘĖĊë èĘĝĊĜ ĜĘċëĎ ëĘ ĔĞĎ ĎĜĝŘ ęĊĜĊèčĘ Ģ ČĞŘèčĘ esto sucede.

ñĞĜČĊ ĊĢĞčĊ čĎ ŁèĖĎčŁĊĝĘ ĜŁ ĝĞ đŁëĘ ĊëĐĞèĊ ğĎġ đĊċëĊ čĎ hacerse daño, de sentirse čĎĜĎĜęĎëĊèġĊčĘ Ę čĎ ĔĞĎëĎë desaparecer.

Ponte en contacto con un proğĎĎčĘë čĎ ĊĝĎèĊŁŝè Ė řčŁĊĊ Ę Ğė ČĘèĜĎëĎëĘ ĎĜČĘëĊë. ăĊĖ ċŁřė ęĞĎčĎĜ ëĊĖĊèĘ Ďèğ£ĊëĞė ĖĎèĜĊëĎ čĎ ĝĎġĝĘ Ċë ¥¤¤. O escribe en el chat en **ČđĊĝ.¥¤¤ëŁđĎëŁëĎ.ĘëĐ** en ČĞĊëĔĞŁĎë ĖĘĖĎèĝĘ.

þċĝřė ĊĢĞčĊ Ďė ĞėĊ ČëŁĜŁĜ. ûĊ ûŝëĎĊ!¯®® čĎ ÿëĎğĎèĊŁŝė čĎë ĂĞŁĊŁčŁĘ Ģ òëŁĜŁĜ ĘđëĎĊĎ ĊĞĎĜĘëĊĖŁĎèĝĘ ęëŁğĊčĘ Ģ ĜŁė ČĘĜĝĘ0 Ģ ĊęĘĢĘ ĎĖĘĊŁĘèĊë. ûëĊĖĊ Ę Ďèğ£Ċë Ğė ĖĎèĜĊëĎ čĎ ĝĎġĝĘ Ċë ¯®®, o escribe en el chat en ¯®®ëŁđĎëŁëĎ.ĘëĐ ęĊëĊ ĘċĝĎèĎë ĊĢĞčĊ. ÿĞĎčĎĜ ĘċĝĎèĎë ĊĢĞčĊ čĞëĊèĝĎ ëĊĜ ¨ª!đĘëĊĜ0 ëĘĜ -!čŝĊĜ čĎ ëĊ ĜĎĖĊèĊ.