



*La buena salud y la prudencia son  
dos de las bendiciones más  
grandes de la vida.*

Publius Sereus, 42 B.C.

## **COMPORTAMIENTOS DE ALTO RIESGO**

### **RESULTADOS SOBRE LAS CONDUCTAS RIESGOSAS EN LA JUVENTUD**

Tomado del *Youth Risk Behavior Survey* de marzo de 2010

Arlington, Virginia

*Las decisiones tomadas hoy en día por la juventud tendrán un gran impacto sobre su salud y bienestar, tanto ahora como en el futuro.*

*La Encuesta sobre conductas riesgosas en la juventud (YRBS) pregunta a los jóvenes sobre los comportamientos y costumbres que están relacionadas más estrechamente con la salud.*

*Este folleto presenta un resumen breve de los resultados de la encuesta que se administró a un grupo de alumnos de las escuelas medias y secundarias en marzo del 2010.*

### **LAS CONDUCTAS RIESGOSAS SON MUY COMUNES**

La mayoría de los jóvenes que participaron en la Encuesta asumieron una o más formas de conducta riesgosa. Cuando examinamos los datos de diez conductas comunes (vean la lista abajo), notamos que sólo unos pocos jóvenes no tienen conductas riesgosas.

1. Aproximadamente uno de cuatro alumnos del 6.<sup>o</sup> y el 8.<sup>o</sup> grado no tienen conductas riesgosas;
2. Aproximadamente uno de cada seis alumnos del 10.<sup>o</sup> grado no tienen conductas riesgosas; y
3. Menos de uno de cada diez alumnos del 12.<sup>o</sup> grado no tienen una conducta riesgosa.

#### **LAS DIEZ CONDUCTAS RIESGOSAS MÁS COMUNES**

- ✓ Fumar cigarrillos
- ✓ El consumo de bebidas alcohólicas
- ✓ Fumar marihuana
- ✓ Inhalar sustancias
- ✓ Participar en peleas
- ✓ Tener síntomas continuos de depresión
- ✓ No hacer ejercicio
- ✓ Ver la televisión demasiado
- ✓ Usar métodos poco saludables para adelgazar
- ✓ Tener relaciones sexuales irresponsablemente

## LOS RESULTADOS MÁS IMPORTANTES

Estos son los resultados sobre las conductas de alto riesgo:

- ✓ El 25 por ciento peleó en el año anterior; 10 por ciento portó un arma en el mes anterior.
- ✓ El 11 por ciento fumó marihuana; 9 por ciento fumó cigarrillos; y 22 por ciento tomó bebidas alcohólicas.
- ✓ El 24 por ciento se siente muy triste o sin esperanzas durante más de dos semanas.
- ✓ El 50 por ciento no hace bastante ejercicio y el 24 por ciento ve la televisión más de 2 horas en un día típico.

## ¿QUIÉN ESTÁ HACIENDO QUÉ?

Aunque las conductas riesgosas son muy comunes, algunos grupos de jóvenes son más propensos a participar en actividades particulares. Por ejemplo:

- ✓ Los niños tienen más probabilidades de pelear, usar marihuana, fumar cigarrillos, y ver demasiada televisión. Las niñas tienen más probabilidades de tener síntomas relacionados con la depresión y no hacen bastante ejercicio.
- ✓ Los alumnos en los grados superiores tienen más probabilidades de indicar el consumo de alcohol y marihuana. Pero los alumnos en los grados de la escuela media tienen más probabilidades de pelear e inhalar sustancias.

## CAMBIOS DESDE EL 2001

Unos comportamientos riesgosos han disminuido desde el 2001, el año de la primera encuesta. En particular:

- ✓ Hay menos jóvenes que indican que han peleado.
- ✓ Hay menos jóvenes que indican que han fumado cigarrillos.
- ✓ Hay menos jóvenes que indican que han tenido síntomas relacionados con la depresión

## NO ES SÓLO UNA PARTE DEL DESARROLLO

Aunque las conductas riesgosas son comunes en la juventud de Arlington, estas no necesitan ser una parte del desarrollo. Las investigaciones demuestran que las comunidades pueden influir positivamente sobre los adolescentes, y pueden ayudarles a aprender cómo tomar decisiones saludables. ¿Cómo? Asegurando que los jóvenes tienen aquellos los Elementos fundamentales del desarrollo que necesitan para convertirse en adultos sanos, amables, y responsables.

Los Elementos fundamentales son ciertos elementos tales como una familia de que les apoyan, los vecinos y maestros que se preocupan por su bienestar, los compañeros que son un buen ejemplo y una comunidad que estima a la juventud como un recurso vital. También incluyen aquellas calidades personales tales como la honestidad, la capacidad de planear y la motivación para tener éxito en la escuela.

## ¡RELACIONESE CON LOS NIÑOS, TAN SÓLO TOMA UN MINUTO!

Una de las mejores maneras para construir los Elementos fundamentales del desarrollo en la juventud y reducir las conductas riesgosas en nuestra comunidad es que los adultos logren relacionarse con ellos de manera positiva (“Connect with Kids”). Cuando los jóvenes saben que los adultos los cuidan, valoran sus contribuciones, tienen altas expectativas para ellos y hacen cumplir los valores de la comunidad, será menos probable que participen en las actividades que ponen en riesgo su salud y bienestar.

Todos los adultos pueden “Connect with Kids”. Estas son unas pocas sugerencias:

1. Sea un buen ejemplo para sus hijos. Ellos siempre están observándole y escuchándole.
2. Encuentre cómo incluir a jóvenes en sus organizaciones cívicas, voluntarias o religiosas. Ayúdeles a tener voz en la comunidad.
3. Sonría a los niños y adolescentes que encuentra en la calle o en una tienda.
4. Ofrezcase como voluntario para trabajar en las escuelas u otras organizaciones que trabajan con la juventud.

## INFORMACIÓN ADICIONAL

Para obtener mayor información sobre los comportamientos riesgosos, visite este sitio:  
[http://kidshealth.org/parent/en\\_espanol/#khsc](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/#khsc)

### CÓMO HICIMOS LA ENCUESTA

Estos resultados se basan en una encuesta de casi 2850 alumnos matriculados en los 6.<sup>o</sup>, 8.<sup>o</sup>, 10.<sup>o</sup> y 12.<sup>o</sup> grados en las escuelas públicas secundarias de Arlington. La participación fue voluntaria y anónima. Los padres tuvieron la oportunidad de decidir si querían que sus hijos participaran o no. Menos de 2% decidieron que sus hijos no participaran. El 86% de los alumnos en las clases seleccionadas por la encuesta la completaron. La mayoría de los que no lo hicieron habían faltado a la escuela.

Partnership for Children, Youth, and Families  
2100 Washington Blvd. 3<sup>rd</sup> Floor  
Arlington, VA 22204  
(703) 228-1667  
[www.arlingtonpartnershipforyouth.org](http://www.arlingtonpartnershipforyouth.org)