

- Los adolescentes deben tener un “hogar dental” y revisarse dos veces al año, o según lo recomiende el dentista.
- Preguntar al dentista sobre el fluoruro, selladores, correctores y protectores bucales.
- Hacerse responsable de cepillarse los dientes y lengua dos veces al día, durante la mañana y antes de dormir.
- Usar hilo dental diariamente para reducir los gérmenes que causan el mal aliento, enfermedades de las encías y caries.
- Reemplazar el cepillo dental cada tres meses o después de una enfermedad.
- Limitar las comidas que causan caries, como las papitas, dulces ácidos y pegajosos, sodas, y bebidas deportivas y café.
- Usar un protector bucal en todos los deportes.
- Los aretes en la boca pueden causar dientes astillados, mal aliento y dolor.



El tabaco puede causar mal aliento, manchas en los dientes, enfermedades de las encías, fuegos y cáncer. No fumes ni mastiques tabaco.

Comer alimentos saludables regularmente en las 3 comidas y refrigerios planeados.

- Comidas saludables incluyen:
 - Una fruta o vegetal en las comidas y/o como refrigerios.
 - Pan de trigo entero, cereal, pasta, arroz integral o tortillas de maíz.
 - Alimentos ricos en proteína y hierro, como las carnes, pescado, huevos, frijoles y tofu.
- Reserve tiempo para el desayuno; los estudiantes aprenden mejor si desayunan.
- Limitar la comida rápida y los refrigerios altos en azúcar y grasas. Comer bien cuando lo haga fuera de casa.
- Evitar la restricción de alimentos.

Seleccionar bebidas saludables.

- Tomar agua frecuentemente.
- Tomar 3-4 tazas al día de leche descremada o baja en grasa.
- El jugo 100% de fruta es la mejor elección; evitar las sodas y otras bebidas dulces.
- Limitar las bebidas con cafeína: café, té y bebidas energéticas.

Comer en casa frecuentemente.

- Planear y preparar una variedad de alimentos.
- Apagar la televisión. Coman y hablen juntos.

Comida o desayuno escolar: Llame a su escuela para solicitar información

Mantén un peso saludable con hábitos saludables.

60 minutos de actividad física: Caminar, correr, bailar, nadar, bicicleta, jugar deportes; ¡encuentra algo que disfrutas y se constante! Limitar el tiempo para la televisión, videos y computadora a 2 horas al día (excepto para tareas).



Creciendo saludablemente



13 a 16 años

Fecha de hoy: _____

Nombre: _____

Edad: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Percentil de índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés): _____

Próxima cita:

Fecha: _____ Hora: _____

Números telefónicos importantes:

Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 911

Línea de Envenenamiento de California: 1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

Vales de alimentos – Programa de Asistencia de
Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663



Developed by the Nutrition, Dental, and Health Education Subcommittees of the California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee. Translation funded by the California Office of Multicultural Health. Rev 06/2010



Salud del adolescente

- Ir a revisiones médicas regularmente y aplicarse las inmunizaciones (vacunas).
- Mantener las uñas, cabello, genitales y cuerpo limpios. Usar ropa limpia.
- Lavar las sábanas una vez a la semana.
- Hablar con los padres o un adulto de confianza sobre el VIH/SIDA y las infecciones transmitidas sexualmente.
- Si estás embarazada, visita a un médico para recibir cuidado temprano y cuidado prenatal regular.
- Pensar bien antes de hacerse un tatuaje o perforación.
- Usar bloqueador solar. Evitar el bronceado.

Prevención de accidentes

- Etiquetar y guardar bajo seguro las medicinas, artículos de limpieza, alcohol, venenos, herramientas eléctricas, cerillos y encendedores.
- Si mantiene una pistola en casa, descárguela, póngala bajo candado y guarde las balas por separado. Esconda las llaves.
- **Las pistolas no son juguetes.** Un disparo puede causar accidentes o la muerte. Tome un curso sobre seguridad de armas: Departamento de California de Pesca y Caza (916-653-1235), o en una tienda local de deportes.
- Usar casco y protecciones para rodillas, muñecas y codos cuando se use un escúter, patines, patinetas y bicicletas.
- Proteger sus oídos. Evitar ruidos fuertes o música alta.
- Aprende a nadar. Nunca nades solo. Usa un chaleco salvavidas cuando estés en un bote. Recuerda: el alcohol y las actividades acuáticas no se mezclan.
- Aprende resucitación cardiopulmonar.

Los adolescentes deben pasar tiempo con la familia. Los padres y adolescentes deben hablar y escucharse mutuamente.



Puedes:

- Desear más independencia y más tiempo con amigos.
- Estar creciendo y notar cambios en tu cuerpo.
- Estar preocupado por la apariencia.
- Tener un mayor apetito.
- Tener una tendencia de pensar en el presente y no sobre las consecuencias.
- Estar en desacuerdo con los padres y frustrarse.
- Tener preguntas sobre las drogas, alcohol y actividad sexual. Si es así, habla con un adulto de confianza.

Consejos y actividades para los padres

- Elogie y premie al adolescente por hacer las elecciones correctas.
- Asegúrese que el adolescente asiste a la escuela todos los días. Reserve tiempo para las tareas diarias.
- Respete la privacidad del adolescente.
- Hable y establezca reglas, límites y castigos.
- Coloque la computadora donde pueda monitorear su uso. Use los controles para padres de la computadora.
- Hable sobre las drogas, alcohol, sexo, presión de amigos y formas de decir “no.”
- Enseñe al adolescente la importancia de posponer la actividad sexual.
- Hable sobre el comportamiento sexual responsable, como la abstinencia o el uso del condón.
- Sea un buen ejemplo. Evite las drogas, alcohol y tabaco.

Seguridad en la adolescencia/presión de los amigos

- Nunca te subas a un auto con extraños ni participes en otras actividades de riesgo. Estar consciente de los alrededores en todo momento.
- No aceptar bebidas abiertas de otras personas ni dejar bebidas desatendidas. Estar consciente que las violaciones sexuales sí suceden. Puede pasarte a ti. Tomar una clase de auto-defensa.
- Hablar con un adulto de confianza sobre evitar las pandillas, el hostigamiento o la violencia grupal.

Seguridad en el automóvil

- ¡Siempre usar el cinturón!
- Seguir la Ley de Graduados de Licencia de Manejo.
- No usar teléfonos celulares, computadoras portátiles o enviar mensajes mientras se maneja.
- Nunca tomar y manejar. Si el conductor toma, busca otra forma de regresar.

Recursos para padres:

Si se siente agobiado, o si está a punto de lastimar a su niño, llame a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), o a un amigo en busca de ayuda.

Adolescente: Si necesitas ayuda, o alguien con quien hablar, llama a la Línea para Crisis de Jóvenes de California: 1-800-843-5200

Para dejar de fumar llamar al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)