



CONDUCTAS DE RIESGOS

Miguel Ángel Carrera Hernández N.I.6

Fátima Cornelio Vázquez N.L 9

Brenda Michelle Flores N.L 17

Guadalupe Hernández Leyva N.L. 20

Esmeralda Lozano España N.L. 25

América Heriberta Sánchez Contreras N.L. 34

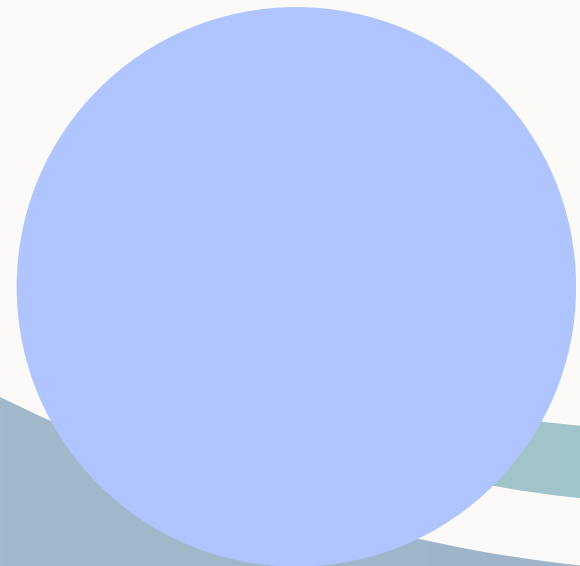


VIOLENCIA

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PRIMARIA



NO TOLERAR NI EL MAS MINIMO ACTO DE
VIOLENCIA PARA QUE ESTE ACTO NO SE
DEARROLLE EN ALGO PEOR



TENER UN PROYECTO DE VIDA

MEDIDAS DE PREVENCIÓN SECUNDARIAS

**DENUNCIAR CUALQUIER FORMA DE VIOLENCIA,
SIN IMPORTAR DE QUIÉN SEA.**



**EDUCARNOS PARA NO CREAR
FAMILIAS DISFUNCIONALES.**

**SI SUFRES CUALQUIER TIPO DE VIOLENCIA O ERES
TESTIGO DE VIOLENCIA, PUEDES LLAMAR AL 911
O SI ES VIOLENCIA DIGITAL LLAMA AL 088**

Denuncia
 **088**

911
EMERGENCIAS
  

DEPORTES EXTREMOS



MEDIDAS PREVENCIÓN PRIMARIAS

- Nivel óptimo de hidratación y nutrición
- Correcta preparación técnica
- Usar equipo de protección
- Calentamiento antes y después
- El entrenador debe acreditar su conocimiento en primeros auxilios



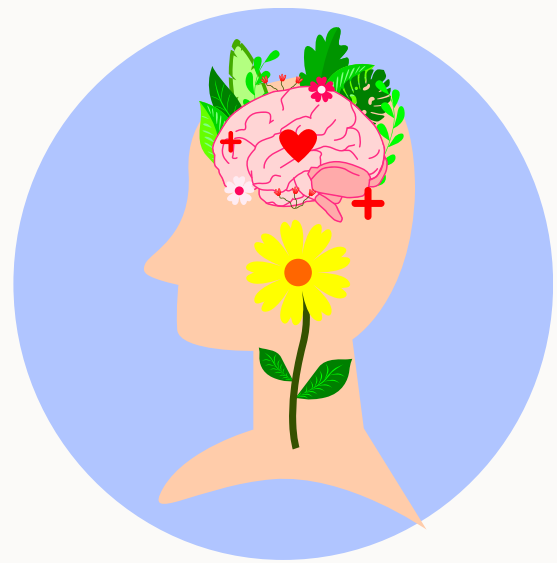
MEDIDAS PREVENCIÓN SECUNDARIAS

- Pedir ayuda, se debe asegurar una atención especializada
- Ir a consulta



PROBLEMAS NUTRICIONALES

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PRIMARIA



**TENER UNA BUENA SALUD
MENTAL**



**IR CON UN EXPERTO QUE TE
ORIENTE**

MEDIDAS DE PREVENCIÓN SECUNDARIAS



ACUDIR AL MÉDICO



HACER PRUEBAS SCREENING

**REQUERIMIENTO DE ENERGÍA POR DÍA
ADOLESCENTES DE 15 – 17 AÑOS (2300
Kcal)**

TIEMPO DE COMIDA	DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL	KCAL
DESAYUNO	20%	460
MEDIA MAÑANA	-	-
ALMUERZO	40%	920
MEDIA TARDE	10%	230
CENA	30%	690
TOTAL	100%	2300

Calorías que debe de consumir un adolescente según su edad y nivel de actividad física (en kcal/día)

Adolescentes Mujeres

EDAD (Años)	Sedentaria	Baja Actividad	Activa	Muy Activa
7	1298	1515	1790	2058
8	1360	1593	1810	2173
9	1415	1660	1890	2273
10	1470	1729	1972	2376
11	1538	1813	2071	2500
12	1617	1909	2183	2640
13	1684	1992	2283	2762
14	1718	2036	2281	2831
15	1731	2057	2334	2870
16	1729	2059	2362	2883
17	1710	2042	2353	2871
18	1690	2024	2336	2858

Adolescentes Hombres

EDAD (Años)	Sedentario	Baja Actividad	Activo	Muy Activo
7	1393	1617	1840	2115
8	1453	1692	1931	2225
9	1530	1787	2043	2359
10	1601	1875	2149	2486
11	1691	1985	2279	2640
12	1798	2113	2428	2817
13	1935	2276	2618	3038
14	2090	2459	2829	3283
15	2223	2618	3013	3499
16	2320	2736	3152	3663
17	2366	2796	3226	3754
18	2383	2823	3263	3804