

- 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



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

### 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)