



ADOLESCENCIA (11-13 AÑOS)

NUTRICIÓN Y ESTADO FÍSICO

Concéntrese en FIT más que FAT. Algunas personas son más grandes que otras, pero son saludables. Algunas personas delgadas no son saludables. La gente viene en todas formas y tamaños. Las cuestiones importantes son la condición física, el ejercicio y una dieta saludable.

- ✓ Comer el desayuno; Saltarse puede hacer que usted haga mal en la escuela y realmente ganar peso
- ✓ Coma tres comidas nutritivas al día; Comer con su familia a menudo.
- ✓ Coma cinco frutas y verduras al día con comidas o aperitivos.
- ✓ Límite los refrescos, bebidas deportivas azucaradas y jugo de frutas.
- ✓ Manténgase hidratado - beba mucha agua (6 - 8 vasos / día), especialmente durante el ejercicio o cuando este en el sol.
- ✓ Comer / beber 3-4 porciones de leche baja en grasa, yogur o queso por día (1200mg de calcio). Si no obtienes esto, toma una píldora de calcio (TUMS, Viactive).
- ✓ Límite la comida rápida, comida chatarra y dulces. Elija meriendas saludables como frutas, verduras, yogur, nueces y galletas saladas.
- ✓ Ejercicio - hacer actividad física moderada y enérgico - por lo menos UNA hora todos los días.

LA SEGURIDAD

- ✓ Siempre use un cinturón de seguridad cuando esté en el automóvil.
- ✓ Si está escuchando su música con audífonos, y la persona a su lado puede escuchar lo que está escuchando, su música es demasiado fuerte y puede dañar su oído.
- ✓ Reducir el riesgo de cáncer de piel mediante la aplicación de protector solar (SPF 15 o más) cada mañana a su cara y antes de salir. Vuelva a aplicar protector solar después de nadar o cada 1 ½ horas.
- ✓ No utilice camas de broncear. El bronceador interior aumenta el riesgo temprano de cáncer de piel.
- ✓ Está bien usar un repelente de insectos con hasta un 30% de DEET, pero use con moderación y lávelo una vez que entres.
- ✓ Siempre use un casco cuando monte bicicleta, patinaje, esquiar o snowboard. Utilice otro equipo de protección recomendado cuando juegue deportes (protectores bucales, espinilleras, casco, hombreras, etc.)
- ✓ Cuando juegue deportes, tome tiempo para sentarse y curarse después de las lesiones. "Jugar a través" de una lesión a menudo conduce a la curación retrasada.
- ✓ Para las lesiones en la cabeza, SIEMPRE espere a que su médico le indique que esté bien antes de volver a jugar.

USO DE MEDIOS

- ✓ Limitar el entretenimiento electrónico (TV, DVD, juegos de computadora, medios sociales y mensajes de texto) a dos horas al día. Asegúrese de que no interfiera con el sueño, la actividad física, la tarea, las relaciones sociales y familiares, etc.
- ✓ ☒ Guarde su teléfono celular durante la cena y el tiempo de la familia.
- ✓ Deje de usar su teléfono celular, computadora y TV por lo menos 1 hora antes de ir a la cama, porque pueden hacer que sea más difícil quedarse dormido. Mantenga el teléfono en silencio (no vibrar) mientras duerme, y asegúrese de que no puede ver la luz brillante que produce si alguien te manda texto.
- ✓ Discutir el contenido de los medios de comunicación apropiados para la edad y el respeto, la privacidad y la seguridad en línea con sus padres.
- ✓ Si está siendo intimidado - en línea o en persona - hable con sus padres, con un adulto de confianza o con su proveedor de atención médica.

ESCUELA, AMIGOS Y CUESTIONES PERSONALES

- ✓ Trate de obtener 8 horas de sueño cada noche. Vete a la cama y levántate a la misma hora. No dormir lo suficiente lo hace susceptible a enfermarse, reduce su rendimiento en la escuela y las actividades, y puede hacer que usted aumente de peso.
- ✓ Introduzca actividades, clubes o deportes que disfrute.
- ✓ Elija amigos que compartan sus intereses y valores. Los buenos amigos respetan a los demás, obedecen la ley y ayudan a los necesitados. Aléjese de los bullies o de los que intentan conseguirle hacer cosas que usted se sienta incómodo con. Hable con sus padres o un adulto de confianza si tiene problemas con sus amigos.
- ✓ Si la escuela, los amigos y las actividades le impiden dormir lo suficiente - usted está haciendo demasiado. Identificar lo que es más importante y cortar las actividades menos importantes.
- ✓ Aprenda a reconocer y manejar el estrés: ejercicio, diario y hablar con amigos o familiares. Establezca expectativas razonables para usted y no tome más de lo que puede manejar.
- ✓ Si usted está a menudo enojado, nervioso o triste o triste - como si no hay nada para mirar hacia adelante - o quiere hacerse daño, hable con

sus padres, un adulto de confianza, o su proveedor de atención médica de inmediato.

- ✓ Hablar de relaciones, sexo y valores con sus padres, o un adulto de confianza o su proveedor de atención médica. Haga cualquier pregunta que tenga sobre los cambios corporales durante la pubertad o para obtener información precisa sobre el sexo o métodos anticonceptivos.
- ✓ Evite situaciones en las que esté presente el tabaco, alcohol y las drogas. NO hay drogas recreativas seguras. **Apoye a amigos que no usen alcohol y drogas.**

¡ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR!

Cada pre-adolescente y adolescente tiene preguntas sobre su crecimiento y desarrollo. **Su médico puede ayudarle si tiene preguntas sobre su salud, desarrollo, acné, períodos dolorosos, control de métodos anticonceptivos, depresión, ansiedad o otras preocupaciones.** Puede comunicarse con nuestra línea de atención al paciente al 303-699-6200 si desea programar una cita (opción 1) o hablar con una enfermera (opción 2).

Respetamos su privacidad al discutir temas delicados en las visitas de atención médica. En las visitas de cuidado, le pediremos que complete un cuestionario llamado "RAAPS" que hace algunas preguntas bastante privadas. Por favor sea honesto cuando lo llene. Esto le ayuda a su proveedor a entender los asuntos importantes relacionados con su salud y seguridad, para que podamos brindarle la atención médica y el asesoramiento adecuados. La información que discutamos no será compartida con otras personas sin su permiso, a menos que nos preocupe que alguien esté en peligro.

Nuestra página web – **www.AdvancedPediatricAssociates.com** – Es un gran recurso si tiene preguntas sobre su salud o desarrollo

Visité nuestra página **“Su Salud como un Adolescente”**:

<http://www.AdvancedPediatricAssociates.com/TeenHealth.aspx>

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

El suicidio **NUNCA** es la respuesta. Si usted o alguien que usted conoce está considerando suicidarse o experimentar una crisis emocional, busque ayuda inmediata de un adulto de confianza o llame al 911. Para llegar a la línea telefónica de **Suicidio Nacional** llame al 800-273-TALK (8255), o 866-4-UTrevor (866-488-7386), o mensaje de texto al 741741.