



Consejos de Bright Futures para el paciente Visitas de los 18 a los 21 años

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

Tu vida diaria

- Ve al dentista dos veces al año como mínimo.
- Protege tu audición (oído) en el trabajo, la casa y los conciertos.
- Come una variedad de alimentos saludables.
- Desayúnate todos los días.
- Bebe mucha agua.
- Asegúrate de consumir suficiente calcio.
 - Toma a diario 3 o más porciones de leche baja en grasa (al 1%) o leche sin grasa y otros productos lácteos bajos en grasa.
- Trata de hacer una hora de actividad física vigorosa al día.
- Siente orgullo cuando hagas algo bueno.

CRECIMIENTO Y DESARROLLO FÍSICO

Conductas saludables

- Apoya a los amigos que deciden no usar tabaco, alcohol, drogas, esteroides o píldoras dietéticas.
- Si usas drogas o alcohol, hánblanos de esto. Podemos ayudarte a dejar el hábito o reducir el consumo.
- Toma decisiones saludables acerca de tu conducta sexual.
- Si eres sexualmente activo(a), practica el sexo seguro. Usa siempre un condón para prevenir infecciones de transmisión sexual.
- Todas tus relaciones sexuales deben ser porque tú lo deseas. No permitas que nadie te obligue o que trate de convencerte.
- Busca actividades sanas en la escuela, la universidad y la comunidad.

REDUCCIÓN DE RIESGOS

Violencia y lesiones

- No manejes un auto habiendo bebido ni te montes en un vehículo conducido por una persona que ha estado usando drogas o alcohol.
 - Si sientes que tu seguridad peligra al manejar o ir en el auto de alguien, llama a una persona de confianza para que te recoja.
- Usa siempre el cinturón de seguridad cuando viajes en auto.
- Conoce las reglas del conductor cuidadoso.
- Nunca permitas el maltrato físico ya sea contra ti o contra otros en tu casa o la escuela.
- Resuelve siempre los conflictos de modos no violentos.
- Recuerda que las citas románticas saludables se basan en el respeto y que está bien decir "no".
- Pelearse y llevar armas puede ser peligroso.

PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y LESIONES

Tus sentimientos

- Busca modos saludables de enfrentar el estrés.
- Haz lo posible por solucionar tus problemas y tomar decisiones por tu cuenta.
- La mayoría de las personas tienen altibajos. Pero si te sientes triste, deprimido(a), nervioso(a), irritable, desconsolado(a) o enojado(a), habla conmigo o con otro profesional de la salud.
- Entendemos que la sexualidad es parte importante de tu desarrollo. Si tienes preguntas o preocupaciones, estamos aquí para ayudarte.

BIENESTAR EMOCIONAL

La escuela y los amigos

- Asume la responsabilidad de organizarte bien para tener éxito en el trabajo, la escuela o la universidad.
- Busca nuevas actividades que te gusten.
- Piensa en hacer trabajo voluntario y ayudar a otros en la comunidad en un tema que te interese o te preocupe.
- Haz amistades sanas y busca cosas divertidas y seguras para hacer con tus amigos.
- A medida que te haces mayor, es importante crear nuevas amistades y mantenerlas. Tal vez sientas que te estás alejando de algunos de tus viejos amigos. Eso es normal.
- Evalúa tus amistades y conserva aquellas que sean saludables.
- Es importante que sigas en comunicación con tu familia.

APTITUD SOCIAL Y ACADÉMICA



American Academy
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.