



# Consejos de Bright Futures para el paciente Visitas de los 15 a los 17 años

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

CRECIMIENTO Y DESARROLLO FÍSICO

## Tu vida diaria

- Ve al dentista dos veces al año como mínimo.
- Lávatte los dientes por lo menos dos veces al día y usa hilo dental una vez al día.
- Usa un protector bucal al practicar deportes.
- Protege tu audición (oído) en el trabajo, la casa y los conciertos.
- Trata de comer alimentos saludables.
  - 5 frutas y vegetales al día
  - 3 vasos de leche, yogurt o queso bajos en grasa.
- Es muy importante que te desayunes.
- Bebe mucha agua. Es mejor tomar agua que refrescos.
- Come con tu familia a menudo.
- Trata de hacer una hora de actividad física vigorosa al día.
- Limita el tiempo que ves televisión, juegas video juegos o juegas en la computadora a 2 horas al día (aparte del tiempo de las tareas).
- Siente orgullo cuando hagas algo bueno.

## Conductas saludables

- Habla con tus padres acerca de tus valores y expectativas en cuanto al alcohol, las drogas, el tabaco, conducir autos y el sexo.
- Habla con tus padres cuando necesites apoyo o ayuda para tomar decisiones sanas en cuanto al sexo.
- Busca actividades seguras en la escuela y la comunidad.
- Toma decisiones saludables acerca del sexo, el tabaco, el alcohol y otras drogas.
- Sigue las reglas de tu familia.

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 pelagra al manejar o ir en el auto de alguien, llama a una persona de confianza para que te recoja.
- Apoya a los amigos que deciden no usar tabaco, alcohol, drogas, esteroides o píldoras dietéticas.
- Insiste en que todos los que vayan en el auto usen el cinturón de seguridad.
- Conduce siempre con cuidado.
  - Limita el número de amigos en el auto, evita conducir de noche y evita las distracciones.
- Nunca permitas el maltrato físico ya sea contra ti o contra otros en tu casa o la escuela.
- Aprende a asumir los conflictos sin usar la violencia.
- Entiende 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

- Habla con tus padres acerca de tus esperanzas y preocupaciones.
- Busca modos saludables de enfrentar el estrés.
- Busca modos de ayudar en tu casa.
- Desarrolla modos de resolver los problemas y tomar buenas decisiones.
- Es importante que tengas información veraz sobre la sexualidad, tu desarrollo físico y tus sentimientos sexuales. Por favor hazme cualquier pregunta que tengas.

BIENESTAR EMOCIONAL

## La escuela y los amigos

- Ponte metas altas en la escuela, tu futuro y otras actividades.
- Lee a menudo.
- Pide ayuda cuando la necesites.
- 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.
- Participa en actividades positivas y deportivas al salir de la escuela.
- Haz amistades sanas y busca cosas divertidas y seguras para hacer con tus amigos.
- Pasa tiempo con tu familia y ayuda en la casa.
- Asume la responsabilidad de hacer tus tareas y llegar a la escuela o al trabajo a tiempo.

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.