

Revisión de salud: 11 a 14 años (para los pacientes)

En estos días las cosas están cambiando muy rápido para ti. Puedes estar en una escuela diferente o tener amigos diferentes. Tu cuerpo también puede estar cambiando. Puedes haber escuchado antes algunas de las ideas que tiene este documento. Piensa en ellas de nuevo, en cuanto a lo que está sucediendo en tu vida en este momento.

Mantén tu cuerpo sano

- **Habla con tus padres o con tu médico acerca de los cambios en tu cuerpo.** Es muy importante obtener información correcta. También pídeles que te recomienden qué leer. Necesitas aclarar todas tus dudas, aun las más embarazosas.
- **Mantén tus dientes limpios y tu aliento fresco.** Cepilla tus dientes en la mañana y en la noche, usa hilo dental todas las noches y visita al dentista dos veces al año.
- **Protege tus oídos.** Si subes el volumen de la música demasiado alto, podrías dañar tu capacidad auditiva. Bájalo.
- **Come alimentos buenos,** te harán más fuerte e inteligente y te ayudarán a sentirte mejor. Aquí te decimos cómo:
 - Elige frutas y vegetales (5 al día) y lácteos bajos en grasa (3 porciones al día).
 - Toma agua o leche, en lugar de jugos o refrescos.
 - Aléjate de los dulces, las frituras y la comida rápida.
 - Consume 3 comidas saludables al día, ¡incluido el desayuno!
- **Si está preocupado acerca de su peso o hábitos de alimentación,** consulte a su médico.
- **Levántate y muévete.** Haz al menos una hora diaria de actividad. No pases más de 2 horas al día frente a la tele u otra pantalla, a menos que sea para hacer tarea.
- **¡Mantente seguro!** Usa siempre tu cinturón de seguridad o tu casco. No te subas a vehículos todo terreno, y aléjate de las armas de fuego.

Haz tu mejor esfuerzo en la escuela

- **Hazte responsable de tu propia tarea.** Tú mismo asegúrate de hacer tu mejor esfuerzo y entregar todo a tiempo.



En ocasiones cuando tus padres no están, necesitas ayuda. Escribe los nombres y números telefónicos de algunas personas adultas en las que tú y tus padres confíen:

- **Aprende a ser organizado** con tu tiempo y con tu tarea. Es un trabajo considerable a esta edad, y es importante. Tus padres y maestros pueden ayudarte.
- **Lee libros que te gusten.** Ve a la biblioteca y trae libros que parezcan divertidos. Lee todos los días como diversión.
- **Encuentra actividades que te gusten mucho.** Elige un deporte o un tipo de arte o una representación. Es una buena forma para hacer amistades y demostrar quien eres.

Mantente cerca de tus padres y de tu familia

- **Contribuye a que tu familia “funcione” bien.** Sigue las reglas de tu familia y ayuda en casa. Traten de estar conectados mutuamente. Le compete a todos, no solo a tus padres.
- **Come con tu familia.** Si no acostumbran a sentarse juntos a la mesa, diles que tú quieres que lo hagan. Asegúrate de tener los dispositivos electrónicos apagados para que puedan hablar.
- **Habla con tus padres** sobre el sexo, las drogas y el alcohol. Diles lo que oyes y ves que pasa en tu escuela.
- **Pasa tiempo haciendo cosas con tu familia.** Sugerirles cosas que tú quieres que hagan juntos.

Rodéate de gente buena

- **Rodéate de gente que tú sabes que es buena para ti.** Si estás en una mala relación, trata de salir de ella. Pide ayuda para manejar la situación, si la necesitas. Sigue preguntando hasta que encuentres a alguien que realmente te pueda ayudar.
- **Elige amigos que no se metan en problemas.** Apoya a los amigos que se mantienen libres de drogas, alcohol, esteroides, píldoras dietéticas, etc.
- **Evade situaciones que te incomoden.** Si estás en un lugar o con una persona que te hace sentir extraño, retírate. No necesitas tener una buena razón.
- **Asegúrate de saber como pedir ayuda** si te sientes inseguro. Cuenta con números telefónicos de personas adultas en las que confía tu familia que te puedan ayudar cuando tus padres no estén.
- **Si alguien o algo te hace enfurecer, busca ayuda.** A veces, es difícil saber qué hacer. La violencia nunca es una buena respuesta.

Trata de estar de buen humor

- **Detente y date una palmada en la espalda** cuando logres algo en lo que trabajaste muy duro.
- Es normal **si en ocasiones te sientes triste.** Si te sientes triste la mayor parte del tiempo, pide ayuda. Tus padres, tus maestros o tu médico pueden ayudarte a encontrar ayuda. Esto es importante.

Todo el mundo es diferente. Tu médico podría decirte algunas cosas que son diferentes a las contenidas en este documento. Si es así, sigue lo que diga tu médico.

Otras cosas que podría decir tu médico: _____

Tu próximo examen preventivo será dentro de un año.

RECURSOS ÚTILES

Si usted necesita ayuda con otros aspectos de su vida (tales como alimentos, violencia o con un trabajo), llame al 2-1-1, o visite 211ut.org para información sobre recursos comunitarios.