

- Debes tener un “dentista regular.” Visitarlo dos veces al año o según lo que él recomiende.
- Preguntar al dentista sobre el fluoruro, correctores, protectores bucales y las muelas del “juicio.”
- Ser responsable al cepillar los dientes y lengua dos veces al día, durante la mañana y antes de dormir. Usar hilo dental diariamente.
- Reemplazar el cepillo dental cada tres meses o después de una enfermedad.



Los aretes en la boca pueden causar dientes astillados, encías retraídas, mal aliento, daño a los nervios y dolor.

- El tabaco puede causar mal aliento, manchas en los dientes, enfermedades en las encías, fuegos y cáncer con desfiguraciones.
- Usar un protector bucal en todos los deportes.
- Limitar las comidas que causan caries, como las papitas, dulces ácidos y pegajosos, sodas, y bebidas deportivas y de café.
- Drogas como las metanfetaminas pueden causar serios problemas dentales y médicos.

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.
- 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 bien con amigos o familiares.

- Planear y preparar una variedad de alimentos.
- Apagar la televisión. Coman y hablen juntos.
- Seleccionar alimentos saludables al comer fuera.

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).



Manteniéndose saludable



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



Developed by the Nutrition, Dental, and Health Education Subcommittees of the California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee. Translation funded by the California Office of Multicultural Health. Rev 06/2010



Mantiéndose saludable

- Ir a revisiones médicas regularmente y aplicarse las inmunizaciones (vacunas).
- Si estás embarazada, visita a un médico para recibir cuidado temprano y cuidado prenatal regular.
- Mantener el cabello y cuerpo limpios. Lavar las sábanas una vez a la semana. Usar ropa limpia.
- Lavarse las manos frecuentemente.
- Usar bloqueador solar. Evitar el bronceado.
- Alejarse del humo de tabaco. Dejar todo consumo de tabaco.
- Pensar bien antes de hacerse un tatuaje o perforación.
- Ser responsable con tu comportamiento sexual. Usar protección para prevenir infecciones transmitidas sexualmente o embarazos no planificados.
- Hablar sobre el VIH/SIDA y otras infecciones transmitidas sexualmente. Averiguar donde se hacen pruebas.

Prevención de accidentes

- 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.
- Utilizar casco cuando se usen patines, patinetas y bicicletas.
- Proteger sus oídos. Evitar ruidos fuertes o música alta.

Buscar apoyo para realizar sus metas y sueños.

Puedes:

- Estar preocupado sobre una carrera profesional, la escuela y el futuro.
- Ser más independiente de tu familia.
- Estar preocupado por tu peso y alimentación.
- Salir a citas y tener un círculo de amigos cercanos.
- Tener un trabajo de forma regular y más libertad financiera.
- Tener argumentos racionales con otras personas sobre creencias, actitudes y valores.

Sugerencias y actividades

- Recuerda que tienes opciones. Está bien EVITAR el consumo de drogas, alcohol y el tener contacto sexual con otras personas.
- Puede haber ocasiones en las que estás confundido o deprimido. Habla con un adulto o amigo de confianza.
- Busca a otras personas con una visión positiva sobre la vida.
- Habla sobre las situaciones de la vida, actitudes, creencias y valores con aquellos que respetas.
- Involúcrate en actividades al aire libre, deportes y grupos comunitarios. Evita las actividades de pandillas o la violencia grupal.
- Pide privacidad y respeta la privacidad de los demás.
- Si estás en la escuela, reserva tiempo para estudiar. Mantente en la escuela.
- Haz planes para el futuro que tú deseas.

Manteniéndose seguro

- Nunca te subas a un auto con extraños ni participes en otras actividades de riesgo. Estar consciente de los alrededores en todo momento.
- La violación sexual sí sucede, y puede ocurrirle a hombres y mujeres. ¡Garantiza tu seguridad! No aceptar bebidas abiertas de otras personas ni dejar bebidas desatendidas. Tomar una clase de auto-defensa.

Seguridad vehicular y en el agua

- Siempre usar el cinturón!
- Siempre usar casco al andar en motocicleta.
- No usar teléfonos celulares, computadoras portátiles y evita enviar mensajes mientras manejas.
- Nunca tomar y manejar. Si el conductor toma, busca otra forma de regresar.
- 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

Recursos

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.

Si necesitas ayuda, o alguien con quien hablar, llama a: la Línea de Crisis de Jóvenes de California 1-800-843-5200

Para dejar de fumar llamar al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

