



# Consejos de Bright Futures para el paciente Visitas de la adolescencia temprana

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

CRECIMIENTO Y DESARROLLO FÍSICO

## Tu cuerpo crece y cambia

- Lávate los dientes dos veces al día y usa hilo dental una vez al día.
- Ve al dentista dos veces al año.
- Usa un protector bucal al practicar deportes.
- Come 3 comidas saludables al día.
- Es muy importante que te desayunes.
- Trata de tomar agua en lugar de refrescos.
- Limita las comidas grasosas, los dulces, los bocaditos salados y los refrescos.
- Trata de comer alimentos saludables.
  - 5 frutas y vegetales al día
  - 3 vasos de leche, yogurt o queso bajos en grasa.
- 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

- Busca cosas divertidas y seguras para hacer.
- Habla con tus padres acerca del uso del alcohol y las drogas.
- Apoya a los amigos que deciden no usar tabaco, alcohol, drogas, esteroides o píldoras dietéticas.
- Habla con tus padres sobre las relaciones, el sexo y los valores.
- Habla sobre la pubertad y las presiones sexuales con alguien en quien confíes.
- Sigue las reglas de tu familia.

REDUCCIÓN DE RIESGOS

BIENESTAR EMOCIONAL

## Tus sentimientos

- Busca modos saludables de enfrentar el estrés.
- Pasa tiempo con tu familia.
- Trata de resolver tus problemas hablando. Nunca uses la violencia.
- Busca modos de ayudar en tu casa.
- Es importante que tengas información veraz sobre la sexualidad, tu desarrollo físico y tus sentimientos sexuales. Puedes hacerme cualquier pregunta que tengas.

APTITUD SOCIAL Y ACADÉMICA

## La escuela y los amigos

- Haz lo posible por ser responsable con tus tareas escolares.
- Si necesitas ayuda para organizar tu tiempo, habla con tus padres o maestros.
- Lee a menudo.
- Busca actividades que realmente te interesen, como deportes o teatro.
- Busca actividades que ayuden a otros.
- Pasa tiempo con tu familia y ayuda en la casa.
- Mantén la comunicación con tus padres.

PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y LESIONES

## Violencia y lesiones

- Usa siempre tu cinturón de seguridad.
- No montes en una moto de cuatro ruedas (o ATV).
- Usa el equipo protector, incluyendo cascos para deportes, ciclismo, patinaje y patineta.
- Averigua cómo obtener ayuda si sientes que corres peligro.
- No tengas armas de fuego en tu casa. Si es necesario, guárdala bajo llave sin las municiones y guarda las municiones bajo llave en otro lugar.
- Busca modos no violentos de enfrentar el enojo o el miedo. Pelearse y llevar armas puede ser peligroso. Puedes hablar conmigo sobre cómo evitar estas situaciones.
- Las citas románticas saludables se basan en el respeto, la consideración y hacer cosas que les gusten hacer a ambos.



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.