# Cuidado Dental

- Los adolescentes deben ser responsables de su cuidado dental diario.
- Cepillarse y pasarse hilo dental para controlar los gérmenes que causan el mal aliento, enfermedades de las encías y caries.
- Cepillarse los dientes, encías y lengua después de cada comida con movimientos cortos y rápidos con las cerdas del cepillo contra las encías. Utilizar una cantidad muy pequeña de pasta dentífrica con fluoruro. Pasarse hilo dental diariamente.
- Usar protectores bucales al hacer deportes.
- Llévelo al dentista por lo menos una vez al año. Pregúntele acerca del fluoruro, selladores, frenillos, muela del juicio y protectores bucales.
- Poner límites a los dulces para asi prevenir las caries.

# Nutrición

- Preparar 3 comidas y 3 bocadillos diarios. Déle una variedad de alimentos con:
  - 5-9 porciones de verduras o frutas.
  - 7-11 pequeñas porciones de pan, cereal o granos.
  - 3 tazas de leche sin grasa, 1% descremada o 2% descremada, quesos o yogurt.
  - 3 porciones de comidas con proteínas, como carnes magras, pollo, pescado, huevos o frijoles secos.
- Comience el día con el desayuno para aprender mejor. Las sobras son rápidas y fáciles de preparar.
- Ofrézcale alimentos saludables para las comidas o bocadillos:

  Leche totalmente descremada,
  1% o 2% descremada
  jugo
  crema de cacahuate
  palomitas de maíz sin mantequilla
  burrito de frijoles
  pan tostado de trigo
  carnes magras
  pollo
  galletas, nueces
  frutas frescas
  tofu
  yogurt
  verduras crudas
  torta de queso
  cereal seco
  no endulzado
- Déle agua cuando tenga sed. Limite las comidas rápidas, gaseosas, ponche, jugo de fruta y otras bebidas dulces.

**CHDP** Programa de Salud y Prevención de Incapacidad Infantil
California Pub. 277 7/92 LLW/FF/DB Rev 8/97

# De 13 a 16 Años

# Creciendo en forma saludable

Nombre: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Fecha de Hoy: _____

***Próxima Cita:***
Fecha: _____ Hora: _____

***Tenga a la mano los números de emergencia:***

**Para la policía, los bomberos, la ambulancia:** llame al 911
**El número para el centro de control de envenenamientos:** 1-800-876-4766

- *Aprenda RCP para adultos (CPR)*
- *Instale alarmas de humo en los corredores y en cada habitación, revíselas cada 6 meses.*
- *Tenga una alarma de carbon monóxido.*

# Salud y Seguridad

- Enséñele a su hijo adolescente las reglas de seguridad en el agua.

- Recuérdele de :
  - Ponerse el cinturón de seguridad cada vez que ande en el carro.
  - No ir en la parte de atrás de las camionetas.
  - Ponerse un casco, rodillera, muñequera y codera al andar en patines, bicicleta y patineta.

- Adviértale del peligro de perder la audición a causa de la música fuerte.

- Háblele de los peligros de pedir aventón, de la seguridad personal y de la presión de sus compañeros.

- Háblele de evitar las pandillas o la violencia en grupo.

- Pídale a su niño adolescente que no acepte nada de extraños ni que vaya con ellos, y que le diga a usted o a otro adulto de confianza acerca de extraños.

# Consejos para padres

***Pase tiempo con su hijo adolescente. Sobretodo, escuche lo que tenga que decirle.***

## Qué esperar

- Su hijo adolescente:
  - Crecerá y se desarrollará rápido.
  - Le aumentará quizás su apetito.
  - Tiende a pensar en el presente.
  - Comenzará a buscar un poco de independencia de su familia.
  - Puede estar en desacuerdo con usted y puede tener ataques de temperamento.
  - Puede relacionarse mucho con sus pares.
  - Puede que tenga acné; los adolescentes se preocupan mucho por la apariencia.
  - Puede tener preguntas acerca de las drogas, el alcohol y actividad sexual.

## Qué puede hacer

- Darle a su hijo adolescente muchos elogios y afecto.
- Motivarlo a realizar actividades al aire libre y en comunidad. Ponerle límites en cuanto a la televisión y a los juegos de video. Hacer tiempo diariamente para la tarea escolar. Apoyarlo para que se quede en la escuela.
- Respetar la privacidad de su hijo adolescente, como la correspondencia, llamadas telefónicas, el baño y cuarto de habitación.
- Discuta y establezca las reglas, límites y castigos.
- Converse acerca de las drogas, el alcohol, el sexo y el SIDA, la presión de los compañeros, formas de decir que no y acerca de buenas amistades.
- Evitar las drogas, el consumo de tabaco y alcohol. Su hijo adolescente quiere imitar sus acciones. Ser su modelo a imitar.

*Si usted siente que está por golpear o lastimar a alguien, aun a usted mismo, llame a un "Servicio Telefónico de Asistencia de 24 horas" o a un amigo para pedir ayuda.*

de 13 a 16 años

# Salud y Seguridad

- Motívelo a que haga ejercicios en forma diaria, como correr, jugar al tenis, nadar, escalar y hacer deportes.

- Su adolescente debe mantener limpia su piel, uñas, pelo, genitales y el cuerpo; usar ropa limpia; lavarse las manos con agua y jabon antes de comer. Lavar las sábanas semanalmente.

- Enséñele a cuidarse la piel y a hacerse autoexámenes de senos o testes.

- Hable con su hijo/a adolescente de no consumir drogas, alcohol o tabaco. Hable también acerca del SIDA y de otras enfermedades de transmisión sexual y de un comportamiento sexual responsable- ya sea abstinencia o uso de condones.

- Lleve a su hija adolescente, embarazada a ver al doctor para un cuidado prenatal temprano y regular.

- Adviértale del consumo de tabaco.