



# ONCE A CATORCE AÑOS DE EDAD

## EXAMEN DE BIENESTAR DE 11 A 14 AÑOS

### NUTRICIÓN

- TRES COMIDAS SALUDABLES Y 2-3 MERIENDAS SALUDABLES POR DÍA
  - UTILICE [WWW.CHOOSEMYPLATE.GOV](http://WWW.CHOOSEMYPLATE.GOV) PARA REPARTIR CORRECTAMENTE LAS COMIDAS
- LECHE DESCREMADA O 2%
  - NO MAS DE 16-24 OZ POR DÍA
- SIEMPRE DESAYUNE.
- DEJE DE COMER CUANDO SE SIENTA LLENO.
- COME EN FAMILIA SIN LA TELEVISIÓN.
- LIMITE LOS ALIMENTOS ALTOS EN GRASA Y LOS DULCES
- NO JUGOS, REFRESCOS, BEBIDAS DEPORTIVAS, O LECHE CON CHOCOLATE

### DESARROLLO

- DISCUTA LA PUBERTAD Y LOS CAMBIOS QUE SE ESPERAN EN EL CUERPO
- ANIME A SU HIJO A TOMAR DECISIONES
- FORME UNA RUTINA DE TAREA.

### COMPORTAMIENTO

- ¡NUESTROS ASESORES DE SALUD CONDUCTUAL (BHCs) ESTÁN DISPONIBLES PARA HABLAR SOBRE TÉCNICAS DE CRIANZA, COMPORTAMIENTOS Y MAS!
- SI SU HIJO ESTA LUCHANDO CON ANSIEDAD O DEPRESIÓN, COMUNÍQUESE CON NUESTROS BHCs.

### DIENTES SANOS

- CEPILLE LOS DIENTES DOS VECES AL DÍA Y USE HILO DENTAL UNA VEZ AL DÍA.
- CITA CON EL DENTISTA 2 VECES AL AÑO

SIGUIENTE VISITA: EN 1-2 AÑOS

PARA MAS INFORMACIÓN, POR FAVOR VISITE

[WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG](http://WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG)

### SEGURIDAD

- USE SIEMPRE EL CINTURÓN DE SEGURIDAD EN EL COCHE Y QUE SE SIENTE EN EL ASIENTO TRASERO HASTA LOS 13 AÑOS DE EDAD.
- USE PROTECTOR SOLA CUANDO ESTA AL AIRE LIBRE (SPF 15 O MAS).
- HABLE CON SU HIJO ACERCA DE NO FUMAR PRODUCTOS DE TABACO, USAR DROGAS O BEBER ALCOHOL
- SIEMPRE USE UN CASCO PARA ANDAR EN BICICLETA, PATINETA, ESQUIAR Y HACER SNOWBOARD. CONOZCA A LOS AMIGOS DE SU HIJO Y SUS FAMILIAS.
- CONOZCA CON QUIEN HABLA SU HIJO POR INTERNET.
- SUPERVISE A SU HIJO MIENTRAS NADA Y ENSÉÑELE A NADAR.
- LLAME AL CENTRO DE CONTROL DE ENVENENAMIENTO (1-800-222-1222) SI SU HIJO COME UN VENENO, MEDICAMENTOS O ARTÍCULOS DE LIMPIEZA.
- DISCUTA COMO MANTENERSE SEGURO Y UN PLAN PARA LA SEGURIDAD PERSONAL.
- GUARDE LAS ARMAS DE FUEGO EN UN ÁREA CERRADA SIN CARGA

### ACTIVIDADES

- PASA TIEMPO CON LA FAMILIA Y CONSTRUYE RELACIONES.
- ALABE EL ÉXITO EN LA ESCUELA.
- MANTÉNGASE FÍSICAMENTE ACTIVO DURANTE 60 MINUTOS POR DÍA
- ANIME ACTIVIDADES FUERA DE LA ESCUELA.
- LIMITE EL TIEMPO DE TELEVISIÓN, IPAD, COMPUTADORA, Y TELÉFONO CELULAR A MENOS DE 2 HORAS POR DÍA Y SIEMPRE SUPERVISE EL TIEMPO DE PANTALLA