



# QUINCE A DIECIOCHO AÑOS DE EDAD

## EXAMEN DE BIENESTAR DE 15 A 18 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

### HÁBITOS SALUDABLES

- HABLE CON SUS PADRES/TUTORES ACERCA DE SUS VALORES Y EXPECTATIVAS DE USO DE DROGAS/TABACO/ALCOHOL Y SEXO.
- FORME RELACIONES SALUDABLES CON SUS COMPAÑEROS Y ENCUENTRE COSAS DIVERTIDAS Y SEGURAS PARA HACER CON ELLOS.
  - LA VIOLENCIA NUNCA ES UNA PARTE ACEPTABLE DE CUALQUIER RELACIÓN.
- HABLE CON SUS PADRES/TUTORES CUANDO NECESITE APOYO PARA TOMAR DECISIONES SALUDABLES.
- FÍJESE METAS ALTAS Y PIDA AYUDA CUANDO LA NECESITE.
- SI ESTA LUCHANDO CON SENTIMIENTOS DE DESESPERANZA, TRISTEZA O NERVIOSISMO, HABLE CON SU MEDICO Y CONSEJEROS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO EN ESTA CLÍNICA.
- SI TIENE ALGUNA INQUIETUD SOBRE SU ESTADO DE ANIMO O COMPORTAMIENTO, HÁGANOSLO SABER.

SIGUIENTE VISITA: EN 1-2 AÑOS

PARA MAS INFORMACIÓN, POR FAVOR VISITE

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

### SEGURIDAD

- MANEJE CON SEGURIDAD:
  - NO ENVIÉ MENSAJES DE TEXTO MIENTRAS CONDUCE Y LIMITE TODAS LAS DISTRACCIONES (MÚSICA ALTA, LLAMADAS TELEFÓNICAS)
  - DISCUTAN LAS EXPECTATIVAS PARA CONDUCIR.
  - SIEMPRE USE UN CINTURÓN DE SEGURIDAD.
  - NUNCA MANEJE DESPUÉS DE BEBER ALCOHOL O SUBA A UN COCHE CON UNA PERSONA QUE HAYA ESTADO BEBIENDO
- USE PROTECTOR SOLA CUANDO ESTA AL AIRE LIBRE (SPF 15 O MAS).
- SIEMPRE USE UN CASCO PARA ANDAR EN BICICLETA, PATINETA, ESQUIAR Y HACER SNOWBOARD.
- PRESENTA A TUS AMIGOS A TUS PADRES.
- DISCUTA COMO MANTENERSE SEGURO Y UN PLAN PARA LA SEGURIDAD PERSONAL.
- GUARDE LAS ARMAS DE FUEGO EN UN ÁREA CERRADA SIN CARGA
- SIEMPRE MANTENTE SEGURA CERCA DEL AGUA Y APRENDE A NADAR.

### ACTIVIDADES

- MANTÉNGASE FÍSICAMENTE ACTIVO DURANTE 60 MINUTOS POR DÍA
- PARTICIPA EN ACTIVIDADES DURANTE Y DESPUÉS 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

### 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