



CHEQUEO MÉDICO DE 15-18 AÑOS

NUTRICIÓN

Estás en tus años de adolescencia, una etapa de crecimiento y de mayor independencia. Este es el momento oportuno para evaluar de nuevo todos tus hábitos de salud. Establecer una dieta saludable, una rutina de sueño regular, y un ritmo de vida activo son factores muy importantes para ahora y para tu salud en el futuro como adulto.

Un mensaje fácil de recordar acerca de los hábitos saludables importantes es "9-7-5-2-1-0":

• 9: Adolescentes necesitan dormir al menos 9 horas. Tener la cantidad apropiada de sueño te ayuda aprender más y te hace sentir mejor. Es también de vital importancia para mantener un peso saludable. Los ¡Pads y ¡Phones (tabletas y teléfonos inteligentes) deberían mantenerse fuera de los cuartos de dormir durante la noche mientras duermes. Prográmalos con el botón de No Molestar o apágalos al menos 30 minutos antes de la hora de acostarte. Cualquier aparato electrónico en tu cuarto de dormir contribuye a trastornos del sueño.

• 7: Come el desayuno los 7 días de la semana, e intenta sentarte para comer junto con tu familia 7 días a la semana. Sentándote a comer junto a tu familia establece una hora específica en tu día para permitir que tú y tus padres puedan platicar y ponerse al día. Comer el desayuno activa tu metabolismo, mejora tu rendimiento escolar, y ayuda a prevenir el comer en exceso más tarde en el día.

• 5: Comer al menos 5 porciones de frutas y verduras al día. Utiliza la guía visual MyPlate: para las comidas, haz que la ½ de tu plato consista de frutas y verduras y para las meriendas asegúrate de incluir frutas y verduras todos los días. Para recomendaciones específicas acerca de la cantidad de cada grupo de alimentos que debes consumir cada día a base de tu edad, sexo, y nivel de actividad, por favor visita:

ChooseMyPlate.gov

• 2: Pasar menos de 2 horas frente a la pantalla. Esto incluye la televisión, juegos de video, tiempo de recreación en la computadora, y en las tabletas y teléfonos inteligentes

(smart tablets and Smart phones). Apaga la televisión durante las comidas y mantén la televisión y la computadora fuera de los cuartos de dormir.

- 1: Participar en al menos 1 hora de actividad física por día.**
- 0: Beber casi ninguna bebida de soda, soda de dieta, bebidas deportivas, té endulzado o bebidas de fruta.** Incluso las bebidas de 100% jugo contienen una gran cantidad de azúcar. El agua y la leche descremada o leche baja en grasas (1%) son las mejores bebidas para ti.

Sugerencias Saludables

Estas son algunas sugerencias que otras personas han encontrado útil para mantenerse saludables y con energía.

- 1. Comer a la misma hora todos los días:** el desayuno, el almuerzo (la comida del medio día), y la cena. Merendando al azar y sin rumbo y parándose para comprar comida rápida resulta en saltando comidas y puede contribuir al aumento de un exceso de peso. Muchos adolescentes deciden no comer el desayuno o la comida del

medio día pero esto hace que se les antoje el primer alimento que encuentren. Saltando comidas hace más probable el comer alimentos que no son saludables, por ejemplo totopos (chips) o comida rápida.

2. **Hacer el ejercicio una prioridad.** Si consigues un latido rápido de tu corazón por 60 minutos cada día, te ayuda a que te sientas más contento(a), además disminuye tus preocupaciones y te ayuda a dormir mejor.
3. **Evitar las porciones de gran tamaño.**
4. Habla con tu médico si haz decidido limitar ciertos grupos de alimentos (lácteos, carnes, gluten, etc.).
5. Tal vez no seas responsable de comprar los alimentos que tu familia compra, pero no hay nada malo en preguntar.

Pídeles a tus padres que mantengan fuera del hogar los dulces y snacks que te dan tentación. ¿Cuáles frutas y verduras te encantan? Pídeles a tus padres que las compren cada semana. Luego asegúrate de empaclarlas para llevarlas contigo y cómetelas.



¿Tengo Exceso de Peso?

La obesidad está incrementando a un ritmo alarmante en los Estados Unidos. El exceso de peso puede estar asociado con sintiéndose mal por cómo uno se ve para otros, con el mal dormir,

con la disminución de rendimiento deportivo, y con la tristeza total. Cuando tienes un exceso de peso puede causarte problemas, tal como la alta presión arterial y diabetes, lo cual puede reducir cuánto tiempo vives. El Índice de Masa Corporal (IMC) o BMI, (por sus siglas en inglés) se utiliza ampliamente para ayudar a categorizar el peso.

El IMC compara la estatura con el peso, y las normas varían por edad y sexo. Un IMC entre los percentiles de 85 y 95 se define como sobrepeso y un IMC de 95 percentil o más se considera como obeso. Si tu IMC está en las zonas de sobrepeso u obeso, habla con tu médico acerca de desarrollando un plan de alimentación saludable.

¿DEBO TOMAR UN MULTIVITAMÍNICO TODOS LOS DÍAS?

La mejor manera de tomar vitaminas es comiendo frutas, verduras, y alimentos hechos con granos enteros. Sin embargo, las dietas de muchos adolescentes carecen de nutrientes esenciales. Se recomienda que las mujeres entre 15-45 años de edad tomen 0.4mg (400 microgramos) todos los días de ácido fólico (una vitamina B), la cantidad de un multivitamínico a diario, para prevenir dos defectos comunes de nacimiento - la espina bífida y la anencefalia. Habla con tu médico si eres vegetariano(a) o vegano(a).

Calorías Diarias Recomendadas				
Sexo	Edad	Sedentario	Moderadamente Activo	Activo
Mujer	14-18	1800	2000	2400
Hombre	14-18	2000-2400	2400-2800	2800-3200
Sedentario significa un estilo de vida que incluye solo la actividad física ligera asociada con la vida típica del día a día.				
Moderadamente activo significa un estilo de vida que incluye actividad física equivalente a caminando más o menos 1.5 a 3 millas por día a una velocidad de 3 a 4 millas por hora, además de la actividad física ligera asociada con la vida típica del día a día.				
Activo significa un estilo de vida que incluye actividad física equivalente a caminando más de 3 millas por día a una velocidad de 3 a 4 millas por hora, además de la actividad física ligera asociada con la vida típica de día a día.				

Tal vez también necesites suplementos adicionales.

LA SALUD DE LOS HUESOS

La adolescencia es un período crítico para la formación de los huesos. Cerca de la mitad de la masa ósea de una persona se acumula durante estos años. Si no tienes suficiente calcio y vitamina D en tu dieta, puedes obtener fracturas por estrés o sobrecarga que te pueden mantener fuera de los deportes por 6-9 meses.

La ingesta diaria recomendada de calcio es de 1300 mg (eso es aproximadamente 3-4 vasos de leche). Asegúrate de que tu dieta te proporciona esta cantidad de calcio. La mayoría de adolescentes reciben solo 400-800 mg de calcio diariamente. Una de las razones principales por la cual reciben tan baja ingesta de calcio es porque los refrescos (sodas) han reemplazado la leche en su dieta.

- Retira los refrescos de tu dieta, incluyendo la sodas de dieta/no calorías.
- Los alimentos fortificados con calcio como los cereales pueden proporcionar el calcio necesario, especialmente si no te gusta la leche o no puedes tolerar la leche.
- El calcio en las verduras de hoja verde es mal absorbido. No es posible obtener una gran cantidad del calcio que necesitas solamente de las verduras.
- Los alimentos que contienen mucha sal hacen que tu cuerpo

pierda calcio. Un contenido alto de sal se encuentra en los totopos, en los alimentos enlatados o congelados, y en los alimentos de los restaurantes.

Si no consumes suficiente calcio en tu dieta, deberías considerar tomar un suplemento de calcio con vitamina D. Asegúrate de tomar solo 500-600 mg de suplemento de calcio a la vez. Si necesitas más, tómalo en varias veces en el día.

LA SALUD FÍSICA

¿Todavía Estoy Creciendo?

Aunque hay excepciones, la mayoría de las chicas alcanzan su estatura de adulto a los 15 o 16 años de edad. La mayoría de los chicos alcanzan su estatura de adulto a los 17 o 18 años de edad, aunque hay un número notable de chicos de desarrollo tardío que siguen creciendo más allá de los 18 años. Incluso después de que se alcanza la estatura de adulto, los hombros, las calderas y la pelvis siguen ampliándose por varios años. El esqueleto termina de "rellenarse" a los 18 años en la mayoría de las chicas, pero en los chicos sigue "rellenándose" por varios años después de los 18 años de edad.

Vacunas

Es importante mantener las vacunas al día. Ojalá ya hayas recibido una serie de tres vacunas **VPH** (vacuna contra el Virus de Papiloma Humano) (HPV, por sus

siglas en inglés). Pero, si no las has recibido, no es muy tarde. Esta vacuna se recomienda para chicos y chicas para prevenir ciertas formas de cáncer. La vacuna previene contra el cáncer de la cervix, cáncer de pene, y contra cánceres del ano, de la boca y de la garganta. Hasta ahora la vacuna ha disminuido la cantidad del virus en los adolescentes en un 64%. Esto es aproximadamente 2 de cada 3 adolescentes que habrían tenido el virus, y ahora no lo tienen. La vacuna VPH se ha utilizado desde el año 2006 y es muy segura.

A la edad de 16 años, vas a necesitar tu segunda dosis de la vacuna antimeningocócica **VMC** (MCV, por sus siglas en inglés), la cual previene una infección cerebral fatal. Esta segunda dosis se exige en Texas para todas las personas entrando el colegio o la universidad. Hay otro tipo de vacuna antimeningocócica (**MenB**) que puede ser recomendada para personas de 16-18 años de edad.

¿Tienes 18 años de edad?

¿Tienes perder los registros de inmunizaciones que te hemos dado? Existe un sistema estatal que puede mantener esos registros para ti por siempre llamado ImmTrac. Pero si tú no les dices que mantengan tus registros de inmunizaciones, se van a deshacer de ellos después de que seas adulto. Si estás de acuerdo de que quieres que guarden tus registros de inmunizaciones, tienes que completar un formulario. Pídele a

tu médico que te dé este formulario o búscalo en línea [aquí](#).

Cáncer Testicular

El cáncer de los testículos es el cáncer sólido más común en los hombres jóvenes. Debes buscar atención médica si notas cualquier inflamación, masas, o cambios en tus testículos. Muchas veces el cáncer de los testículos no es doloroso, así es que muchos hombres no notan ningún cambio, al menos que esté verificando regularmente.

Acné

A pesar de que puedes haber tenido acné por varios años, ahora de veras te molesta. Asegúrate de lavarte la cara por la mañana y en la noche con un limpiador suave. Nunca te revientes los granos; esto conduce a más cicatrices. Comúnmente se piensa que los alimentos causan espinillas, pero esto es un mito.

Para unos pocos granos en la cara, trata de usar todos los días en la mañana y en la noche una crema o un limpiador para la cara con peróxido de benzoílo (esto se encuentra de venta libre o sin receta médica). Escoge uno que contenga un bajo porcentaje (2-5%) y asegúrate de usarlo al menos 6 semanas antes de decidir que no está funcionando. Estos tipos de medicamentos para el acné pueden blanquear telas; asegúrate de que te lo lavaste completamente antes de sacarte la cara o las manos en la

toalla o en tu ropa. A veces esta medicina reseca mucho la piel, especialmente si uno ha tenido eczema en el pasado.

Si este tratamiento sin prescripción no ha funcionado para ti o si está secándote demasiado la piel, programa una cita con tu médico para hablar acerca de otros medicamentos que te pueda recetar. Hay muchas medicinas que usamos para el acné, así que si no ves algún cambio después de seis semanas de usando una prescripción todos los días por 4-6 semanas, asegúrate de regresar para hablar sobre esto con tu doctor.

LA SALUD PSICOLÓGICA Y EL CRECIMIENTO

Aunque estás aproximando tu altura final, vas a seguir creciendo y cambiando psicológicamente a través de toda tu vida. En este punto de tu vida, puede parecer que las cosas se están volviendo más intensas. Las clases de la escuela, los deportes y los intereses para la música e incluso las relaciones requieren un compromiso más profundo de ti. Es importante practicar encontrando el balance entre todas estas áreas diferentes en tu vida. ¿Cómo encuentras el balance entre las necesidades de tu cuerpo para dormir y tener comidas regulares, con las demandas que otros te piden?

Las opciones que tú vas a escoger ahora absolutamente van a afectar tu éxito en el futuro. Estás

creando a ti mismo, quien eres ahora, y quien deseas ser.

Tú puedes elegir hacer lo mejor que puedas en la escuela, mostrar respeto a las personas que te rodean, y prepararte para vivir por tu propia cuenta después de la secundaria.

Haciendo esto ganas el respeto para ti mismo y el respeto de otros, incluyendo tus maestras, tus padres, y otros adolescentes. Haciendo bien en la escuela te asegura que vas a lograr tus metas en el futuro con respeto a tu colegio y/o tu carrera. Si estás planeando ir al colegio o a la universidad, muchos adolescentes nos dicen que esto se lleva más tiempo de lo que ellos pensaban. Este es un proyecto grande con muchos plazos o fechas de entrega más pequeños. Empieza esto en tu tercer año (Junior) de secundaria, aprendiendo dónde te gustaría aplicar, cómo vas a pagar por tu colegio y qué te gustaría incluir en los ensayos o composiciones de tu aplicación. Habla con los consejeros de la escuela, especialmente si tus padres no asistieron al colegio ellos mismos. Mientras que todavía estás en la casa, es buena idea practicar vivir independientemente. Todas estas habilidades para manejar asuntos te ayudarán a prepararte para vivir por tu cuenta.

- ¿Tienes medicinas que te receta tu doctor? Empieza a pedir tú mismo que la farmacia te rellene la prescripción y

aprende a programar y mantener tus propias visitas al médico. También aprende a apuntarte tú mismo cuando llegas a la oficina del doctor.

Tú puedes elegir mantenerte lejos de las drogas y el alcohol.

Rodéate de personas como tú que toman buenas decisiones y evita a los que te derriban o te llevan abajo. Nuevos estudios demuestran que las drogas y el alcohol afectan a adolescentes de una manera diferente a los adultos. Es más probable que tus amigos quienes beben mucho todavía puedan estar despiertos y puedan caminar más que los adultos quienes beben la misma cantidad. No trates de calcular si tus amigos han bebido demasiado o cuánto les ha afectado. **Nunca, nunca viajes en un auto con ninguna persona que ha bebido cualquier cantidad de alcohol, usado marihuana, u otras drogas.**

Si encuentras que **tú** estás usando alcohol y drogas regularmente, consigue ayuda. Habla con tus padres o con otro adulto de confianza. También puedes llamar a la Línea Directa Nacional de Abuso de Drogas para opciones locales de tratamiento con respecto al abuso de drogas: 1-800-662-HELP (4357) o samhsa.gov

- Muchas sustancias afirman ser más seguras que las drogas más

viejas y que son más fácil de conseguir. Aunque la cafeína se puede encontrar en el café y en el té, esto también existe en formas de polvo y píldora. Asimismo hay algunas bebidas de “energía” a las cuales se les ha agregado esto. Estos productos de “energía” pueden elevar tu ansiedad y pueden dañar tu cuerpo. Algunas personas han sufrido muerte repentina relacionada con estas bebidas.

- Usar medicinas que han sido prescritas para otras personas, te pueden ser adicto(a) a esas medicinas o te pueden poner tan enfermo(a) que tienes que ir al hospital. Usa solamente las medicinas de prescripción que tu doctor te ha dado a ti.
- Muchos adolescentes están tratando los vapes o cigarrillos electrónicos de sabores. Estos producen un vapor de agua que aún pueden ser dañinos. Aunque algunos vendedores afirman que los vapes o cigarrillos electrónicos no son tan adictivos como los cigarrillos, no existe ninguna prueba de ello.

Tú puedes decidir protegerte de los embarazos no planificados y de las infecciones de transmisión sexual.

La única manera de protegerte el 100% es no tener relaciones sexuales. Si decides tener relaciones sexuales, se responsable. Usa condones cada vez para prevenir infecciones. Pero para prevenir el embarazo, asegúrate de usar condones al

igual que otro método adicional, por ejemplo las pastillas anticonceptivas y también los condones. Si tienes preguntas, habla con tu doctor.

Si tienes relaciones sexuales necesitas ser examinado cada año para verificar que no tienes infecciones de transmisión sexual (ITS (STI's, por sus siglas en inglés)). Si tienes síntomas (tales como drenaje amarillo o verde del pene o vagina, sangrado anormal, o llagas en las partes privadas) debes ser examinado(a) inmediatamente.

Puedes decidir conseguir ayuda cuando la necesitas.

Si eres un joven homosexual (gay), lesbiana, bisexual o transgénero que necesita ayuda y apoyo, ponte en contacto con Out Youth por teléfono al: 512-419-1233, por e-mail en: hello@outyouth.org, o ve directamente a outyouth.org

La adolescencia puede ser una etapa difícil. Están cambiando las relaciones que tienes con los miembros de tu familia, tus semejantes, y tus amigos. Muchas veces los adolescentes pueden sentirse solos o solas, preocupados(as) o tristes. Para algunas personas estos sentimientos pueden ser abrumadores o angustiantes. ¿Te sientes así ahora?

Señales de que tal vez necesites ayuda pueden ser:

- No tienes la energía para pasar tiempo con tus amigos o para hacer tu tarea.
- Te sientes cansado(a) todo el tiempo o tienes problemas para dormir.
- Has perdido control del buen comer– y estas comiendo mucho más de lo que necesitas o estas saltando comidas.
- Has notado que lloras con frecuencia.
- Sientes que el estrés te está llevando hacia abajo.
- Tienes problemas para concentrarte o para hacer tu tarea.
- Has pensado acerca de o has lastimado tu propio cuerpo cortándote.
- Sientes que no hay salida.

Por favor habla con tus padres o con tu doctor si estás experimentando o sintiendo cualquiera de estas señales.

Hacemos un gran esfuerzo para evaluar a todos adolescentes en tu próximo chequeo médico para comprobar si sufren de depresión y tenemos muchas maneras de ayudarte. Si necesitas hablar con alguien o estás pensando en lastimarte tú mismo(a), llama a la línea directa nacional de prevención de suicidio:

National Suicide Prevention Hotline: 1-800-273-TALK

Otros lugares que ofrecen ayuda:

- namiaustin.org tiene información para todo el Centro de Texas
- La línea directa para adolescentes en Texas: (Texas

Youth Hotline) para cualquier adolescente necesitando ayuda sobre a dónde acudir:

1-800-989-6884 o envía un mensaje al: 512-872-5777

- **Crisis de Salud Mental del Condado de Travis:** (Travis County Mental Health Crisis) 512-472-HELP (4357) ver más [aquí](#).
- Para crisis de salud mental en condados en los alrededores de Austin llama a Bluebonnet Trails 1-800-841-1255. Esto incluye los condados de: Bastrop, Elgin, Georgetown, Giddings, Gonzales, Hutto, La Grange, Luling, Marble Falls, Round Rock, Schulenburg, Seguin, y Taylor.
- Para crisis de salud mental en la región de colinas al sur de Austin llama al 1-877-466-0660. Esto cubre los condados de Blanco, Hays, y los alrededores.

LA SEGURIDAD

Seguridad en las Relaciones
Puedes sufrir abusos por parte de la familia, de los amigos, de la pareja o compañero(a), y por parte de tus semejantes. Los abusos no siempre es dando golpes. Formas de maltrato que no es físico incluyen gritando, amenazando, insultando con nombres o apodosos ofensivos, posesividad extrema, y la manipulación. Un abusador te puede acosar, quiere darte órdenes, se enoja o se pone celoso(a) cuando pasas tiempo con otras personas, te dice maldiciones, te culpa por sus problemas, te insulta o te avergüenza, o te presiona para

que abuses drogas o para que tengas relaciones sexuales. Si estás en una relación abusiva, consigue ayuda. Habla con tus padres o con otro adulto de confianza. Los siguientes recursos también están disponibles.

- Línea Directa de Ayuda Legal para personas que han sufrido Agresión Sexual: 1-888-296-SAFE y texasadvocacyproject.org
- Línea Directa para Adolescentes en Texas: (Texas Youth Hotline) para cualquier adolescente necesitando ayuda sobre a dónde acudir: 1-800-989-6884 o mandar texto al 512-872-5777.
- Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica: **1-800-799-SAFE (7233)**

Seguridad en el Auto

Accidentes automovilísticos son la causa principal de muerte en adolescentes. Es más probable que los adolescentes tengan un accidente de coche que los adultos.

- Siempre lleva puesto tu cinturón de seguridad.
- Nunca conduzcas si has bebido alcohol o tomado drogas, incluso marihuana.
- Nunca permitas a nadie quien ha bebido alcohol o tomado drogas, incluso marihuana/"mota", que te lleve a ningún lado.
- No uses tu teléfono por ninguna razón mientras estás conduciendo. No mensajes de texto, no contestes el teléfono.

Seguridad en los deportes

- **Cuando sufres un fuerte golpe a la cabeza o al cuerpo que te sacude la cabeza de una forma violenta, puedes obtener una conmoción cerebral.** Las conmociones cerebrales son una forma de lesión cerebral que afecta cómo tu cerebro funciona. Si sufres un golpe o una caída y luego tienes un fuerte dolor de cabeza, te sientes fuera de sí, tienes mareo, o notas que tienes problemas de equilibrio o problemas de la vista, para de hacer cualquier actividad que estés haciendo y avísale a alguien. Ese puede ser tu entrenador, tu coach, o tus padres. No vuelvas de nuevo a ningún ejercicio hasta que hayas hablado con tu doctor.
- **¡Protege tu cabeza!** Siempre lleva puesto un casco cuando estás sobre ruedas o jugando deportes. Las bicicletas, patinetas, aeropatines (hoverboards), y diferentes actividades aumentan tus probabilidades de golpearte la cabeza. Recuerda que hay diferentes tipos de cascos para diferentes actividades. Revisa la etiqueta para asegurarte de que te protege la cabeza mientras haces deporte.
- Si montas en bicicleta después de que oscurece, usa luces apropiadas, reflectores, y chaleco reflectante.

Seguridad Contra el Sol

Daño a la piel por exposición al sol causa arrugas prematuras, manchas en la piel, y más importante el cáncer.

- Usa un protector solar cuando andas afuera. El protector solar debería proteger contra los rayos UVA y UVB, y tener un SPF
- **No utilices las camas de bronceado.** Los rayos dañinos de estas pueden ser 15 veces más fuertes que la fuerza del sol.
- Examina tú mismo tus lunares usando el Abecedario para Identificación del Melanoma.

Abecedario para la Identificación del Melanoma

Si cualquiera de lo siguiente describe tu lunar o lunares, por favor consulta a tu médico. También déjanos saber si tu lunar o mancha de la piel está cambiando a través del tiempo.

Asimetría – un lado de la mancha está diferente al otro

Bordes – los bordes son desiguales, borrosos, o irregulares

Color – el color es disparejo con tonalidades de café a negro

Diámetro – es más grande que el borrador de un lápiz

Seguridad en el Internet

Estas son algunas ideas sobre cómo protegerte en línea.

- Se respetuoso. Si no dirías algo a la cara de alguien, entonces no lo digas por mensaje de texto, no lo digas por IM, y no lo publiques. Incluso los mensajes y fotos que prometen auto eliminarse o borrarse pueden

ser guardados y compartidos por otros.

- Ajusta la configuración de privacidad en cada aplicación o sitio web que accedes, para que solo los amigos de cerca y miembros de la familia puedan ver tu correspondencia.
- No envíes fotos a personas que no conoces en la vida real y no mires fotos que personas desconocidas te mandan a ti.
- Trata de evitar el drama digital. Si no estás seguro de que a tu amigo le gustaría que publicaras la foto que le tomaste, pregúntale antes de hacerlo. Si no son tus amigos, no publiques fotos de ellos. Y no publiques fotos embarazosas o desconsideradas de otros.
- Nunca proporciones tu nombre, domicilio, fecha de nacimiento, correo electrónico o número de teléfono a los sitios web o a otras personas, al menos que tú seas la persona que está comprando alguna cosa y sabes que es un sitio HTTPS seguro.
- No imites o te hagas pasar por otras personas para crear cuentas. Informa al sitio web de la empresa cuando hay personas intentando de suplantar tu identidad.
- No utilices aplicaciones que ayudan a tus amigos a localizarte en una multitud de gente. Personas desconocidas quienes no son amigos pueden accederlas y seguir cada movimiento que haces. Además, las empresas utilizan esto para atraerte para que compres sus productos.

Seguridad Contra Armas de Fuego

Lo mejor es guardar las armas de fuego fuera del hogar. Si tu familia elige tener un arma, se debe guardar descargada y en un lugar bajo llave, con las municiones guardadas en otro lugar separado. Es mejor no visitar hogares donde las armas no se guardan apropiadamente. ¿Deseas aprender más sobre la seguridad de las armas de fuego? Visita el Curso de Educación Sobre la Seguridad del Cazador en hunter-ed.com/texas.

Seguridad auditiva

Aunque tal vez no te des cuenta, la vida sería muy diferente si no pudieras oír bien. Una vez que ocurre la pérdida auditiva por trauma acústica ya no se puede reparar medicamento o por medio de cirugía. Los Centros para el Control de Enfermedades estima que 5.2 millones de niños y adolescentes han sufrido un daño permanente a su audición por exposición excesiva al ruido. Esto puede ocurrir con una sola exposición al ruido fuerte o por exposición al ruido fuerte repetidas veces a través del tiempo.

RECURSOS

Libros

Dejándolos ir con amor y confianza: Criando Adolescentes Responsables, Flexibles y Autosuficientes en el siglo 21

Por Kenneth Ginsburg M.D. M.S.Ed. y Susan Fitzgerald

Prevención de la Pérdida de la Audición

- ¡Baje el volumen!
- Evite (o si no se puede, acorte) el tiempo que pasa alrededor de los ruidos Fuertes.
- Utilice tapones para los oídos y otros protectores auditivos.
- Aléjese de las fuentes de ruido (por ejemplo el altavoz o las bocinas).

Sitios Web

www.healthychildren.org

Un sitio web sobre la crianza de los hijos, patrocinado por La Academia Americana de Pediatría. Tiene artículos excelentes sobre cómo ser un padre o madre adolescente responsable al igual que artículos sobre la salud física, sexual, y mental del adolescente. Disponible en español.

www.vaccineinformation.org

Respuestas a preguntas acerca de las vacunas para adolescentes.

www.cdc.gov/parentsarethekey

Información acerca de manteniendo su adolescente seguro mientras que aprende a conducir.

www.dfps.state.tx.us/youth_hotline

Línea Directa para Adolescentes en Texas: para cualquier adolescente necesitando orientación sobre adónde acudir

o para los padres cuyo adolescente se ha fugado: 1-800-989-6884 o mandar Texto al 512-872-5777

www.texasadvocacyproject.org

El Proyecto de Texas Advocacy proporciona asistencia legal a personas quienes han sufrido violencia doméstica, agresión sexual o cuestiones de acoso físico (stalking).

www.commonsemmedia.org

¿Cómo pueden los padres mantenerse al día con la generación en línea? Para información actualizada sobre el acoso escolar a través del internet, acerca personas odiosas y los troles (duendes) del internet.



Austin Regional Clinic

Acceso en línea:
Día y Noche

- Inscríbese Hoy -
visite **MyChartARC.com**