



# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PACIENTE

## VISITA MÉDICA DE 11 HASTA 14 AÑOS

Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para usted y su familia.

### ✓ CÓMO TE ESTÁ YENDO

- Disfruta de pasar tiempo con tu familia. Busca formas para ayudar en tu hogar.
- Sigue las reglas de tu familia.
- Intenta ser responsable con tus trabajos de la escuela.
- Si necesitas ayuda para organizarte, pídele a tus padres o maestros.
- Intenta leer todos los días.
- Encuentra actividades que te interesen mucho, tales como un deporte o teatro.
- Encuentra actividades que ayuden a los demás.
- Encuentra formas de lidiar con el estrés que funcionen para ti.
- No fumes cigarrillos ni cigarrillos electrónicos, no consumas drogas ni bebas alcohol. Habla con nosotros si estas preocupado por la escuela o por el consumo de drogas en tu familia.
- Siempre habla para solucionar problemas y nunca uses la violencia.
- Si te enojas con alguien, trata de dar la vuelta e irte.

### ✓ ELEGIR COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

- Busca cosas divertidas y seguras para hacer.
- Habla con tus padres acerca del consumo de alcohol y drogas.
- Dile "¡no!" a las drogas, el alcohol, y a los cigarrillos y cigarrillos electrónicos y al sexo. Está bien decir "¡no!".
- No compartas tus medicamentos recetados; no consumas los medicamentos de otra persona.
- Elige amigos que apoyen tu decisión de no consumir tabaco, alcohol, o drogas. Apoya a tus amigos que eligen no consumir.
- Las relaciones sentimentales saludables se basan en el respeto, interés, y en hacer cosas que a ambos les guste hacer.
- Habla con tus padres acerca de las relaciones, del sexo y de los valores.
- Habla con tus padres o con otro adulto de confianza acerca de la pubertad y de las presiones sexuales. Planea cómo manejarte ante situaciones riesgosas.

### ✓ EL CRECIMIENTO Y LOS CAMBIOS DE TU CUERPO

- Cepíllate 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 cuando hagas algún deporte.
- Aliméntate con comida saludable. Te ayuda a desempeñarte bien en la escuela y en los deportes.
  - Consume vegetales, frutas, proteína magra, y cereales integrales en las comidas y en los bocadillos.
  - Reduce las comidas grasosas, con mucha azúcar o sal que sean bajas en nutrientes, como los caramelos, las papas fritas y el helado.
  - Come cuando tengas hambre. Deja de comer cuando estés satisfecho.
  - Come a menudo con tu familia.
  - Desayuna.
- Elige consumir agua en lugar de refrescos o bebidas para deportistas.
- Establece una meta para realizar al menos 1 hora de actividad física por día.
- Duerme lo suficiente.

### ✓ TUS SENTIMIENTOS

- Siéntete orgulloso de ti mismo cuando hagas algo bien.
- Es normal tener altibajos en tu humor, pero si te sientes triste la mayor parte del tiempo, avísanos para poder ayudarte.
- Es importante que tengas información correcta acerca de la sexualidad, tu desarrollo físico, y tus sentimientos sexuales hacia el sexo opuesto o tu mismo sexo. Habla con nosotros si tienes preguntas.

# VISITA MÉDICA DE 11 HASTA 14 AÑOS: PACIENTE



## MANTENERTE SEGURO

- Usa siempre el cinturón de seguridad sobre el regazo y el hombro.
- Utiliza equipos de protección, como cascos, cuando hagas algún deporte, andes en bicicleta, en patineta, esquís, y patines.
- Siempre utiliza un chaleco salvavidas cuando hagas deportes de agua.
- Siempre utiliza protector solar y un sombrero cuando estés afuera. Trata de no estar demasiado tiempo afuera entre las 11:00 a. m. y las 3:00 p. m., cuando es fácil quemarse con el sol.
- No andes en cuatriciclos.
- No viajes en un automóvil con una persona que haya consumido alcohol o drogas. Llama a tus padres o a otro adulto en quien confíes si te sientes inseguro.
- Pelear con armas o llevarlas encima puede ser peligroso. Habla con tus padres, maestros, o médico acerca de cómo evitar estas situaciones.

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th Edition

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 11 and 14 Year Visits (Patient)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.