

- Debes tener un “dentista regular.” Visitarlo dos veces al año o según lo que él recomiende.
- Preguntar al dentista sobre el fluoruro, correctores, protectores bucales y las muelas del “juicio.”
- Ser responsable al cepillar los dientes y lengua dos veces al día, durante la mañana y antes de dormir. Usar hilo dental diariamente.
- Reemplazar el cepillo dental cada tres meses o después de una enfermedad.



**Los aretes en la boca pueden causar dientes astillados, encías retraídas, mal aliento, daño a los nervios y dolor.**

- El tabaco puede causar mal aliento, manchas en los dientes, enfermedades en las encías, fuegos y cáncer con desfiguraciones.
- Usar un protector bucal en todos los deportes.
- Limitar las comidas que causan caries, como las papitas, dulces ácidos y pegajosos, sodas, y bebidas deportivas y de café.
- Drogas como las metanfetaminas pueden causar serios problemas dentales y médicos.

### Comer alimentos saludables regularmente en las 3 comidas y refrigerios planeados.

- Comidas saludables incluyen:
  - Una fruta o vegetal en las comidas y/o como refrigerios.
  - Pan de trigo entero, cereal, pasta, arroz integral o tortillas de maíz.
  - Alimentos ricos en proteína y hierro, como las carnes, pescado, huevos, frijoles y tofu.
- Reserve tiempo para el desayuno; los estudiantes aprenden mejor si desayunan.
- Limitar la comida rápida y los refrigerios altos en azúcar y grasas.
- Evitar la restricción de alimentos.

### Seleccionar bebidas saludables.

- Tomar agua frecuentemente.
- Tomar 3-4 tazas al día de leche descremada o baja en grasa.
- El jugo 100% de fruta es la mejor elección; evitar las sodas y otras bebidas dulces.
- Limitar las bebidas con cafeína: café, té y bebidas energéticas.

### Comer bien con amigos o familiares.

- Planear y preparar una variedad de alimentos.
- Apagar la televisión. Coman y hablen juntos.
- Seleccionar alimentos saludables al comer fuera.

### Mantén un peso saludable con hábitos saludables.

60 minutos de actividad física:  
Caminar, correr, bailar, nadar,  
bicicleta, jugar deportes; ¡encuentra algo que disfrutas y se constante!

Limitar el tiempo para la televisión, videos y computadora a 2 horas al día (excepto para tareas).



## Manteniéndose saludable



Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

Percentil de índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés): \_\_\_\_\_

### Próxima cita:

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

### Números telefónicos importantes:

Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 911

Línea de Envenenamiento de California:  
1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

Vales de alimentos – Programa de Asistencia de  
Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663

### Mantiéndose saludable

- Ir a revisiones médicas regularmente y aplicarse las inmunizaciones (vacunas).
- Si estás embarazada, visita a un médico para recibir cuidado temprano y cuidado prenatal regular.
- Mantener el cabello y cuerpo limpios. Lavar las sábanas una vez a la semana. Usar ropa limpia.
- Lavarse las manos frecuentemente.
- Usar bloqueador solar. Evitar el bronceado.
- Alejarse del humo de tabaco. Dejar todo consumo de tabaco.
- Pensar bien antes de hacerse un tatuaje o perforación.
- Ser responsable con tu comportamiento sexual. Usar protección para prevenir infecciones transmitidas sexualmente o embarazos no planificados.
- Hablar sobre el VIH/SIDA y otras infecciones transmitidas sexualmente. Averiguar donde se hacen pruebas.

### Prevención de accidentes

- Si mantiene una pistola en casa, descárguela, póngala bajo candado y guarde las balas por separado. Esconda las llaves.
- **Las pistolas no son juguetes.** Un disparo puede causar accidentes o la muerte. Tome un curso sobre seguridad de armas: Departamento de California de Pesca y Caza (916-653-1235), o en una tienda local de deportes.
- Utilizar casco cuando se usen patines, patinetas y bicicletas.
- Proteger sus oídos. Evitar ruidos fuertes o música alta.



### Buscar apoyo para realizar sus metas y sueños.

#### Puedes:

- Estar preocupado sobre una carrera profesional, la escuela y el futuro.
- Ser más independiente de tu familia.
- Estar preocupado por tu peso y alimentación.
- Salir a citas y tener un círculo de amigos cercanos.
- Tener un trabajo de forma regular y más libertad financiera.
- Tener argumentos racionales con otras personas sobre creencias, actitudes y valores.

#### Sugerencias y actividades

- Recuerda que tienes opciones. Está bien EVITAR el consumo de drogas, alcohol y el tener contacto sexual con otras personas.
- Puede haber ocasiones en las que estás confundido o deprimido. Habla con un adulto o amigo de confianza.
- Busca a otras personas con una visión positiva sobre la vida.
- Habla sobre las situaciones de la vida, actitudes, creencias y valores con aquellos que respetas.
- Involúcrate en actividades al aire libre, deportes y grupos comunitarios. Evita las actividades de pandillas o la violencia grupal.
- Pide privacidad y respeta la privacidad de los demás.
- Si estás en la escuela, reserva tiempo para estudiar. Mantente en la escuela.
- Haz planes para el futuro que tú desees.



### Manteniéndose seguro

- Nunca te subas a un auto con extraños ni participes en otras actividades de riesgo. Estar consciente de los alrededores en todo momento.
- La violación sexual sí sucede, y puede ocurrirle a hombres y mujeres. ¡Garantiza tu seguridad! No aceptar bebidas abiertas de otras personas ni dejar bebidas desatendidas. Tomar una clase de auto-defensa.

#### Seguridad vehicular y en el agua

- ¡Siempre usar el cinturón!
- Siempre usar casco al andar en motocicleta.
- No usar teléfonos celulares, computadoras portátiles y evita enviar mensajes mientras manejas.
- Nunca tomar y manejar. Si el conductor toma, busca otra forma de regresar.
- Aprende a nadar. Nunca nades solo. Usa un chaleco salvavidas cuando estés en un bote. Recuerda: el alcohol y las actividades acuáticas no se mezclan.
- Aprende resucitación cardiopulmonar

#### Recursos

Si se siente agobiado, o si está a punto de lastimar a su niño, llame a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), o a un amigo en busca de ayuda.

Si necesitas ayuda, o alguien con quien hablar, llama a: la Línea de Crisis de Jóvenes de California 1-800-843-5200

Para dejar de fumar llamar al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

