

HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ►PACIENTE

VISITA MÉDICA DE 15 HASTA 17 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.
- Encuentra formas para trabajar con tu familia para resolver problemas. Sigue las reglas de tu familia.
- Forma amistades saludables y encuentra cosas divertidas y seguras para hacer con tus amigos.
- Establece metas altas para tu desempeño en la escuela y en tus actividades y para tu futuro.
- Intenta ser responsable con tus trabajos de la escuela y para llegar a tiempo a la escuela y el trabajo.
- Encuentra formas para lidiar con el estrés. Habla con tus padres o con otros adultos de confianza si necesitas ayuda.
- Siempre habla para solucionar problemas y nunca uses la violencia.
- Si te enojas con alguien, date la vuelta y vete si puedes.
- Pide ayuda si estás en una situación que se siente peligrosa.
- Las relaciones sentimentales saludables se basan en el respeto, interés, y en hacer cosas que a ambos les guste hacer.
- Cuando estás en una cita o en una situación sexual, "no" significa NO. Está bien decir que NO.
- No fumes cigarrillos ni cigarrillos electrónicos, no consumas drogas ni bebas alcohol. Habla con nosotros si estás preocupado por la escuela o por el consumo de drogas en tu familia.

✓ TU VIDA DIARIA

- Ve al dentista al menos dos veces al año.
- Cepíllate los dientes al menos dos veces al día y usa hilo dental una vez al día.
- 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 y 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.
- Bebe mucha agua. Elige consumir agua en lugar de refrescos o bebidas para deportistas.
- Asegúrate de consumir la cantidad suficiente de calcio por día.
- Consume 3 o más porciones de leche baja (1%) o libre de grasas y otros productos lácteos bajos en grasas, como el yogurt y el queso.
- Establece una meta para realizar al menos 1 hora de actividad física por día.
- Usa tu protector bucal cuando hagas algún deporte.
- Duerme lo suficiente.

✓ TUS SENTIMIENTOS

- Siéntete orgulloso de ti mismo cuando hagas algo bien.
- Encuentra formas saludables para lidiar con el estrés.
- Desarrolla formas para resolver problemas y tomar buenas decisiones.
- Es normal sentirse bien en algunas ocasiones y mal en otras, 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. Por favor, considera hablar con nosotros si tienes preguntas.

✓ ELEGIR COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

- Elige amigos que apoyen tu decisión de no consumir tabaco, alcohol, o drogas. Apoya a tus amigos que eligen no consumir.
- Evita situaciones con alcohol o drogas.
- No compartas tus medicamentos recetados. No consumas los medicamentos de otra persona.
- La abstinencia es la mejor forma de evitar embarazos e infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Planifica cómo evitar el sexo y las situaciones riesgosas.
- Si eres sexualmente activo, protégete del embarazo y de las ITS utilizando anticonceptivos y condones de manera correcta y consistente.
- Protege tus oídos en el trabajo, en tu casa y en conciertos. Mantén el volumen de tus auriculares bajo.

VISITA MÉDICA DE 15 HASTA 17 AÑOS: PACIENTE



MANTENERTE SEGURO

- Siempre sé un conductor seguro y cauteloso.
 - Insiste para que todos utilicen cinturón de seguridad en el regazo y en los hombros.
 - Reduce el número de amigos en el automóvil y evita conducir de noche.
 - Evita las distracciones. Nunca envíes mensajes de texto ni hables por teléfono móvil mientras conduces.
- No viajes en un vehículo con alguien te haya estado consumiendo drogas o alcohol.
 - Si te sientes inseguro conduciendo o viajando con alguien, llama a alguien en quien confíes para que te lleve.
- Usa cascos y equipos de protección cuando hagas deportes. Utiliza casco cuando andes en bicicleta, en motocicleta, en cuatriciclos, en esquís o patineta. Utiliza un chaleco salvavidas cuando hagas deportes de agua.
- Siempre utiliza protector solar y un sombrero cuando estés afuera.
- 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: 15 and 17 Year Visit (Patient)*

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