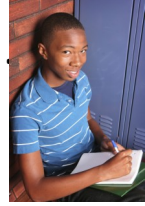




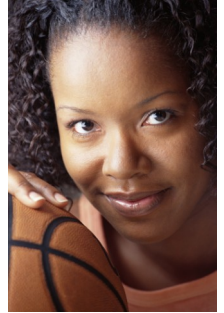
Chequeo médico de los 11-12 años

Centro para la salud de los niños y adolescentes
Hospital de St. Christopher para niños
(215) 427-5985



Lo que va a pasar hoy:

- ◆ Hablaremos de la crianza, hogar, salud, seguridad, y como mantenerlo sano y feliz.
- ◆ Usted puede tener un análisis de sangre y vacunas.
- ◆ Hablaremos de cómo se siente sobre sí mismo.
- ◆ Hablaremos sobre la escuela y cuáles son sus planes para el futuro.
- ◆ Hablaremos de quiénes son sus amigos y como abordar los conflictos.
- ◆ Hablaremos de las maneras de evitar hacerse daño a si mismo o a los demas.
- ◆ Hablaremos de porque el licor, el cigarrillo y las drogas son dañinas.



Previendo violencia- lesiones

- ◆ NO viajar en un coche con un conductor que ha consumido alcohol o drogas ... ¡incluso marihuana!
- ◆ SIEMPRE use el cinturón de seguridad. Use casco al montar en bicicleta o patineta.
- ◆ Si tiene un desacuerdo, hablelo. No riña.
- ◆ Si alguien lo está acosando, pida ayuda. Hable con un adulto de confianza.
- ◆ Mantenga respeto mutuo con las amistades. Recuerde que está bien decir NO. Hable con un adulto de confianza si lo cree necesario.



Piense en las preguntas que pueda tener para el médico. Es posible que desee saber acerca de:

- ◆ El acné y consejos para el cuidado de la piel
- ◆ Cómo obtener ayuda en la escuela
- ◆ Presión de los padres
- ◆ Consejos sobre los planes escolares y futuros

Para obtener más recursos, consulte los siguientes enlaces:

- ◆ <http://www.youngwomenshealth.org>
- ◆ <http://www.youngmenshealth.org>
- ◆ <http://www.kidshealth.org>
- ◆ www.cap4kids.org/philadelphia
- ◆ www.choice-phila.org



Pare de Fumar en el Hogar & Auto
1-800-784-8669

Centro de Toxicología
1-800-222-1222



Como Mantener Saludables a Niños de 11-14 Años

<p>Salud Física</p>	 <p>Lavese los dientes dos veces al día y pase el hilo dental una vez al día. Vaya al dentista cada 6 meses.</p>	 <p>Coma muchas frutas y verduras con un mínimo de 4-5 porciones diarias.</p>	 <p>Esté activo al menos una hora al día. TV, computador, y juegos de video se deben usar menos de 2 horas al día.</p>
<p>Salud Social</p>	 <p>Manténgase conectado con su familia. Siga las reglas y restricciones.</p>	 <p>Practique actividades escolares donde pueda ayudar a los demás.</p>	 <p>Sea responsable en la escuela y pídale ayuda a su familia cuando lo necesite.</p>
<p>Salud Emocional</p>	 <p>Hable del estrés. Encuentre maneras de mantener la calma aún bajo presión.</p>	 <p>Hable con sus padres o un adulto de confianza si está triste o enojado.</p>	 <p>Hable con sus padres o un adulto de confianza los temas de la pubertad y la sexualidad.</p>
<p>Reduzca Sus Riesgos!</p>	 <p>No fume, tome, o use drogas. Evite sitios con drogas y/o alcohol.</p>	 <p>La manera más segura de prevenir el embarazo y enfermedades de transmisión sexual es NO tener relaciones sexuales. Siempre use un condón si tiene relaciones sexuales.</p>	 <p>Protéjase del sol. Use protector solar, SPF 30. Reapliquelo cada 2 horas.</p>

En la próxima visita:

Su hijo tendrá un examen físico

Su hijo podrá recibir vacunas.

Si tiene preocupación acerca de su hijo, por favor llámenos al 215-427-5985.

