



# Chequeo médico de los 15-21 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:

- Tendrá una charla privada con su médico
- Haremos un chequeo de enfermedades de transmisión sexual, incluso si usted no está teniendo sexo
- Danos un número de teléfono para que podamos llamar
- Tenemos una gran clínica para adolescentes donde usted puede ir. Su número es 215-427-3802



## ¿Necesita ayuda con sus planes del futuro?

- ◆ Encontrar un Mentor
- ◆ Puedes buscar becas para la universidad
- ◆ Involúcrese en su comunidad y ser voluntario

## Para mas información visite:

- ◆ Oficina de conocimiento universitario y de carrera  
[www.phila.k12.pa.us/offices/ccawareness](http://www.phila.k12.pa.us/offices/ccawareness)
- ◆ [www.cap4kids.org/philadelphia](http://www.cap4kids.org/philadelphia)
- ◆ Philadelphia youth network— Trabajos para el verano:  
[www.pyninc.org](http://www.pyninc.org)



## ¡Reduzca sus Riesgos!



- ◆ SIEMPRE use el cinturón de seguridad cuando conduce o monta en un coche
- ◆ No deje que el alcohol, tabaco o drogas entren en su vida
- ◆ Resista la presión de grupo
- ◆ Evite situaciones en las que pueda haber violencia
- ◆ Nunca transporte o use un arma
- ◆ Usted puede recibir lesiones graves o morir si usted lleva un arma o si está con gente que lo use

## Para mas información:

- ◆ Blueprint for a safer Philadelphia  
1-888-570-BLUE
- ◆ Drug and Alcohol helpline  
1-800-662-4357
- ◆ CHOICE hotline  
215-985—3300



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

**Centro de Toxicología  
1-800-222-1222**



# Como Mantenerse Saludable: Pacientes de 15-21 Años

<p><b>Salud Física</b></p>	 <p>¡Siempre coma desayuno! ¡Evite la comida rápida y bebidas llenas de azúcar, como soda y jugos!</p>	 <p>¡Tu cuerpo y el cerebro necesitan mucho sueño. Duerma al menos 8 horas cada noche! ¡Obtenga por lo menos una hora de ejercicio al día!</p>	 <p>No gaste más de 2 horas frente a la TV, computadora o juegos de video.</p>
<p><b>Salud Emocional</b></p>	 <p>Ser adolescente no es fácil. Si usted está siendo intimidado, pídale a un adulto de confianza por ayuda.</p>	 <p>El estrés es normal. Encuentre maneras saludables de lidiar con el estrés como el ejercicio y la meditación.</p>	 <p>Si se siente triste todo el tiempo, o está pensando en hacerse daño a sí mismo, llame a un adulto o un médico de confianza. Usted NO tiene que sentirse de esta manera.</p>
<p><b>Salud Sexual</b></p>	 <p>La mayoría de los adolescentes tienen preguntas sobre el sexo. Hable con su médico o con un adulto de confianza.</p>	 <p>Enfermedades de transmisión sexual como el SIDA están en todas partes! La mejor manera de protegerse es no tener relaciones sexuales. Si lo hace, utilice siempre condones.</p>	 <p>Tener un hijo en este momento puede cambiar su vida y sus planes de futuro. ¡Si usted va a tener relaciones sexuales, siempre use un método anticonceptivo!</p>
<p><b>Recursos</b></p>	<p><b>Salud Física</b></p> <p>Para más información visite:          AAP Health Weight Program  <a href="http://www.aap.org/obesity/index.html">www.aap.org/obesity/index.html</a>          Teen health movement  <a href="http://www.poweredbychoice.org">www.poweredbychoice.org</a></p>	<p><b>Salud Emocional</b></p> <p>Para más información visite:          Community Behavioral Health          215-413-3100  <a href="http://www.phila-bhs.org">www.phila-bhs.org</a>          Crisis hotline: 215-686-4420</p>	<p><b>Salud Sexual</b></p> <p>Para más información visite:          Choice Hotline 1800-84-teens  <a href="http://www.choice-phila.org">www.choice-phila.org</a>          Take control philly  <a href="http://www.takecontrolphilly.org">www.takecontrolphilly.org</a></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.

