

Nombre _____ Fecha _____

Peso _____ (_____%) Altura _____ (_____%) IMC _____ (_____%)

Presión arterial: _____

Crecimiento y salud

- Limita el tiempo que pasas frente a una pantalla a 1 o 2 horas al día.
- Cuando pienses en su cuerpo, piensa en FIT (no te concentres tanto en si estás FAT). Si estás preocupado/a por tu peso (demasiado delgado/a o demasiado pesado/a), habla con tu médico. Hay personas con todo tipo de formas y tamaños.
- Haz ejercicio por lo menos 30-40 minutos 4-5 veces a la semana.
- Cuando se trata de sexualidad, la abstinencia es la única forma de garantizar que no resulte en un embarazo y que no contraerás una enfermedad de transmisión sexual.
- Habla con tu médico y tus padres o adultos de confianza si tienes preguntas sobre tu cuerpo o tu sexualidad.
- DI NO A: drogas, alcohol, tabaco de mascar, fumar, pastillas para adelgazar, esteroides y cualquier otra droga o pastilla.
- Los altibajos emocionales son normales, pero si afectan tu capacidad para funcionar, habla con tu médico.

La seguridad

- Nunca entres al automóvil con un conductor borracho o drogado.
- Usa protector solar SPF 30 o superior y aplíquelos cada 2 horas. Nunca uses camas solares.
- Nunca uses tu teléfono celular mientras conduces, especialmente para enviar mensajes de texto.
- Siempre usa el cinturón de seguridad.
- Siempre usa equipo de seguridad como un casco al andar en bicicleta, patinar, hacer snowboard, esquiar o montar en un ATV o caballo.
- No juegues con armas.
- Nunca uses la violencia para resolver un conflicto.
- Las imágenes e información digitales pueden ser vistas por cualquier persona, amigos y / o extraños. Sed cuidadoso/a y responsable usando "social media."
- Si te sientes incómodo/a con la forma en que te han tratado online, dígaselo a un adulto de confianza.

Nutrición

- Desayuna todos los días y come con tu familia ... es un buen momento para hablar sobre tu día.
- No comas frente al televisor.
- Evite comer demasiada comida "fast food" o comida chatarra (refrescos, papas fritas, dulces y bebidas con exceso de cafeína como los "energy drinks").
- Consume 5 porciones de frutas y verduras al día.
- Intenta consumir de 3 a 4 porciones de productos lácteos al día para obtener suficiente calcio para el crecimiento y la fuerza de los huesos.
- Recuerda beber de 6 a 8 vasos de agua al día.

Responsabilidad

- Estas en la edad en la que se espera que aprendas sobre la responsabilidad. Esto significa: hacer tu tarea, completar tus quehaceres, respetar a tus padres y ser honesto.
- Ten al menos un adulto en quien puedas confiar y con quien puedas hablar sobre problemas difíciles.
- Se amable con los demás y no te hagas daño a tí mismo ni a los demás.
- Tus padres o guardianes deben: ser buenos modelos a seguir, mantener reglas consistentes para el hogar, enseñar a manejar el dinero, ESCUCHAR tus preocupaciones y APOYAR tus éxitos.

Nos vemos en 1 o 2 años para tu próximo chequeo.