

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_%) Altura \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_%) IMC \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_%)

Presión arterial: \_\_\_\_\_

## Crecimiento y salud

- Tu cuerpo está cambiando rápidamente. La pubertad es cuando comienzas la transición a tu cuerpo adulto. Cada persona atraviesa la pubertad y sus cambios en diferentes momentos. Si tienes preguntas, consulta a un adulto de confianza.
- Está bien y es normal sentirse incómodo con todos estos cambios.
- Es muy típico que las hormonas te hagan sentir emocional e irritable, y esto puede causar tensiones en tus relaciones. Busca ayuda si estás luchando con tus emociones.
- Es importante mantener un cuerpo sano comiendo alimentos saludables y haciendo ejercicio. Intenta hacer ejercicio 4 a 5 veces por semana por lo menos de 30 a 40 minutos.
- DIGA NO A: drogas, alcohol, fumar, mascar tabaco, esteroides, pastillas para adelgazar y cualquier otra pastilla o droga.
- Nunca te subas a un automóvil con alguien que haya estado bebiendo alcohol o consumiendo drogas (aunque sea un poco).

## Nutrición

- Consume una amplia variedad de alimentos.
- Evita la comida chatarra, jugos, refrescos, bebidas con mucha cafeína como los “energy drinks,” y comida rápida.
- Trata de comer 5 porciones de frutas y verduras cada día.
- Consume por lo menos 3-4 porciones diarias de productos lácteos para obtener suficiente calcio para el crecimiento de los huesos.
- Desayuna todos los días.
- Coman en familia (sin la televisión).
- Trata de beber al menos 6-8 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.

### La seguridad

- Siempre usa el cinturón de seguridad. No se recomienda que uses el asiento delantero en el automóvil hasta los 12 años.
- 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. Toma un curso de seguridad del cazador si planeas cazar.
- Nunca uses la violencia para resolver un conflicto.
- Los teléfonos celulares y el uso de Internet deben ser monitoreados por un adulto.
- Las imágenes e información digitales pueden ser vistas por cualquier persona, amigos y / o extraños. Se cuidadoso y responsable en social media.
- Si te sientes incómodo/a con la forma en que te han tratado online, dígaselo a un adulto de confianza.

**Nos vemos en 1 a 2 años para tu próxima visita de niño sano.**