

Cuídate a tí mismo: Consejos sobre Salud para Adolescentes

¡La forma en que te tratas ahora ayudará a tu salud cuando seas mayor!

Estas son Algunas Maneras para Mantenerse Saludable durante Toda tu Vida:

- Duerme lo suficiente. Los adolescentes deben dormir alrededor de nueve horas por noche.
- Cepilla tus dientes al menos durante dos minutos, dos veces al día (en la mañana y en la noche).
- Lava tu cara con un jabón suave dos veces al día para ayudar a eliminar el acné (espinitas).
- Realiza alguna actividad al menos durante 30 minutos tres o más veces a la semana.
- Protégete con un casco cuando realices actividades como el ciclismo y el patinaje.
- Utiliza siempre el cinturón de seguridad, incluso en el asiento trasero.
- No fumes ni consumas productos con tabaco.



- ¡No te subas a un carro con alguien que haya estado consumiendo alcohol o drogas!
- Come una dieta saludable rica en frutas y vegetales y bebe bastante agua.
- Habla con un adulto de confianza si te sientes triste, solo o piensas en hacerte daño.
- Aléjate de los lugares donde la violencia o los pleitos te puedan lastimar.
- Si eres sexualmente activo, asegúrate de tener protección antes de tener sexo para evitar un embarazo o infecciones de transmisión sexual.
- Consulta a tu proveedor de atención médica todos los años para una revisión. ¡Si tienes alguna pregunta, siempre puedes llamar a la clínica!

Qué esperar en la Clínica de tu Proveedor

- Anota sus preguntas antes de llegar a la clínica para que te recuerdes de hacerlas.
- También responderás preguntas sobre tu salud, pero la mayor parte de la información es confidencial. (tu proveedor de atención médica no se lo dirá a nadie).
- Siempre puedes llamar a tu proveedor de atención médica o clínica si tienes alguna pregunta.

Para obtener más información: www.ahwg.net

Adaptado de Adolescent Provider Toolkit, Adolescent Health Working Group

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.
O visite www.healthysanfrancisco.org