

- Un niño debe tener un “dentista regular” y ser revisado dos veces al año, o según lo recomiende su dentista.
- Los dientes posteriores y frontales empiezan a salir y deben durar toda la vida. Manténgalos saludables al prevenir las caries.



Pregunte sobre selladores y fluoruro para niños.

- Ayude al niño a cepillarse los dientes 2 veces al día, durante la mañana y antes de dormir.
- Use una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro.
- Ayude al niño a usar hilo dental antes de dormir.
- Proporcione al niño un protector bucal para deportes como béisbol y fútbol soccer.
- Dele bebidas y refrigerios saludables, nada dulce ni pegajoso.
- Las medicinas pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Después de darle medicina dele agua o cepíllele los dientes.

Padres: sea un buen ejemplo, cepille sus dientes por la mañana y en la noche. Use hilo dental antes de dormir.

Los padres deciden qué alimentos se sirven en las 3 comidas y 1-3 refrigerios.

- Sírvale porciones pequeñas.
- Comidas saludables incluyen:
 - Una fruta o vegetal en las comidas y/o como refrigerios.
 - Pan de trigo entero, cereal, pasta, arroz integral o tortillas de maíz.
 - Alimentos ricos en proteína y hierro, como las carnes, pescado, huevos, frijoles y tofu.
- Ofrezca al niño nuevos alimentos para probar nuevos sabores.
- Inicie el día con el desayuno.
- Limite la comida rápida y los refrigerios altos en azúcar y grasas.

Ofrezca bebidas saludables.

- Ofrezca agua frecuentemente y 3 tazas al día de leche descremada o baja en grasa.
- Limite el jugo de 100% fruta a $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ de taza al día.
- No le de soda y otras bebidas dulces.

Haga de las comidas familiares un momento feliz.

- Enseñe al niño a lavarse las manos antes de comer.
- Permita al niño ayudar con la preparación de los alimentos.
- Coman juntos, hablen juntos, y enséñele modales.
- Apague la televisión durante las comidas.

Comida o desayuno escolar: Llame a su escuela para solicitar información.



Actividad física y peso

Realizar 60 minutos de juegos activos al día. Limite la televisión, video juegos y computadora a 2 horas al día (excepto para tareas).

WIC: 1-888-942-9675

Vales de alimentos – Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663

Creciendo saludablemente



Fecha de hoy: _____

Nombre: _____

Edad: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Percentil de índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés): _____

Próxima cita:

Fecha: _____ Hora: _____

Números telefónicos importantes:

Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 911

Línea de Envenenamiento de California: 1-800-222-1222

Manteniendo saludable al niño

- Lleve regularmente al niño a revisiones médicas y para inmunizaciones (vacunas).
- Mantenga el cabello, cuerpo y ropa del niño limpios. Lave las sábanas una vez a la semana.
- Mantenga al niño lejos de humo y productos de tabaco.
- Utilice bloqueador solar cuando esté al aire libre.
- Pida al niño que se lave las manos con agua y jabón después de usar el inodoro y antes de comer.
- Empiece a hablar con su hijo sobre evitar el consumo de drogas, alcohol y tabaco.

Prevención de accidentes

- Etiquete y guarde bajo seguro las medicinas, artículos de limpieza, alcohol, venenos, herramientas eléctricas, cerillos y encendedores.
- Si mantiene una pistola en casa, descárguela, póngala bajo candado y guarde las balas por separado. Esconda las llaves.
- Enseñe al niño sobre los semáforos y usar un cruce peatonal.
- Proporcione al niño un protector bucal, casco y protecciones para rodillas, muñecas y codos cuando use un escúter, patines, patinetas y bicicletas.



Enseñe al niño a evitar a los extraños.

Un niño nunca debe irse con nadie sin su permiso.

El niño puede:

- Desear ser más independiente.
- Desear pasar más tiempo con amigos.
- Desear vestirse solo.
- Describir experiencias y hablar más sobre sus pensamientos y sentimientos.
- Empezar a tener consciencia sobre el futuro.
- Jugar con juegos de mesa y aprender a ser parte de un equipo.
- Desear probar su balance y habilidades para trepar.
- Disfrutar de actividades que requieren planeación.

Sugerencias y Actividades

- Dele al niño tareas simples, como el poner la mesa, arreglar su cama, ayudar a preparar las comidas familiares.
- Salgan a caminar. Aliente a su hijo a que hable sobre lo que ve y piensa.
- Ayude al niño a desarrollar una rutina al momento de dormir. Establezca una hora para dormir.
- Ayude al niño a aprender a ser paciente al permitir que otros pasen primero.
- Léale al niño. Léanse mutuamente.
- Enseñe al niño cómo marcar al 911 en caso de una emergencia. El niño debe saber su nombre completo, dirección y número telefónico.
- Enseñe al niño la diferencia entre las caricias “buenas” y las “malas”; y a cómo decir “no” a las caricias malas y que le notifique.

Seguridad con el agua

- Ajuste la temperatura del boiler a menos de 120°F.
- Nunca deje al niño solo cerca del agua. Enseñe al niño sobre seguridad en el agua, a nadar, y a usar un chaleco salvavidas cuando esté en un bote.

Seguridad en el automóvil

- Use una silla elevada en el asiento posterior hasta que el niño pese de 80 a 100 libras, mida 4 pies 9 pulgadas, y pueda sentarse contra el respaldo del vehículo con las rodillas dobladas sobre el borde del asiento (usualmente a los 8-10) años.
- El cinturón de la cadera debe quedar bajo y plano sobre la cadera/la parte superior de los muslos, con el cinturón del hombro a lo largo del hombro y pecho, y no en la cara o cuello.

Sugerencias de seguridad para padres:

- Prepárese y planee para casos de emergencia
- Aprenda resucitación cardiopulmonar infantil
- Instale alarmas de humo y de monóxido de carbono en los pasillos y cerca de las habitaciones
- Revise las alarmas cada 6 meses

Recursos para padres:

Si se siente agobiado, triste o si está a punto de sacudir o lastimar a su bebé, llame a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), o a un amigo en busca de ayuda.

Para dejar de fumar llame al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

- Un niño debe tener un “dentista regular” y ser revisado dos veces al año, o según lo recomiende su dentista.
- Los dientes permanentes empiezan a salir y deben durar toda la vida. Manténgalos saludables al prevenir las caries.
- Pregunte sobre selladores y fluoruro para niño.
- Cepillarse los dientes y encías todas las mañanas y antes de dormir. También cepillarse la lengua.
- Use hilo dental antes de dormir.
- Las medicinas pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Después de darle medicina dele agua o cepíllele los dientes.
- Limite los refrigerios que causan caries, como las papitas, dulces ácidos y pegajosos, bebidas deportivas y sodas.

Padres: sea un buen ejemplo, cepille sus dientes por la mañana y en la noche. Use hilo dental antes de dormir.

Los padres y los niños seleccionan alimentos saludables en 3 comidas y 1-3 refrigerios.

- Comidas saludables incluyen:
 - Una fruta o vegetal en las comidas y/o como refrigerios.
 - Pan de trigo entero, cereal, pasta, arroz integral o tortillas de maíz.
 - Alimentos ricos en proteína y hierro, como las carnes, pescado, huevos, frijoles y tofu.
- Inicie el día con el desayuno.
- Limitar la comida rápida y los refrigerios altos en azúcar y grasas.

Seleccione bebidas saludables.

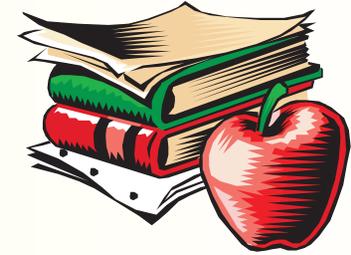
- Tomar agua frecuentemente.
- Tome 3-4 tazas al día de leche descremada o baja en grasa.
- El jugo 100% de fruta es la mejor elección; evitar las sodas y otras bebidas dulces.

Haga de las comidas familiares un momento feliz.

- Lávense las manos antes de las comidas.
- Planeen y preparen juntos las comidas.
- Coman juntos, hablen juntos; los modales cuentan.
- Apague la televisión durante las comidas.

Comida o desayuno escolar: Llame a su escuela para solicitar información.

Creciendo saludablemente



Fecha de hoy: _____

Nombre: _____

Edad: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Percentil de índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés): _____

Próxima cita:

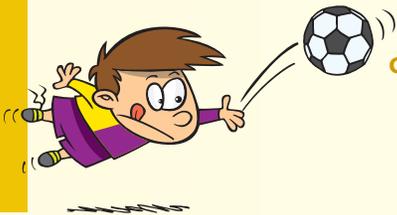
Fecha: _____ Hora: _____

Números telefónicos importantes:

Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 911

Línea de Envenenamiento de California:
1-800-222-1222

Use un protector bucal para todos los deportes, como el softbol, básquetbol, fútbol soccer y patinaje.



Actividad física y peso

Realizar 60 minutos de juegos activos al día.

Limite la televisión, video juegos y computadora a 2 horas al día (excepto para tareas).

WIC: 1-888-942-9675

Vales de alimentos – Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663

Salud del pre-adolescente

- Lleve regularmente al niño a revisiones médicas y para inmunizaciones (vacunas).
- Enseñe al niño a mantener las uñas, el cabello, genitales y cuerpo limpios; y a usar ropa limpia.
- Lavar las sábanas una vez a la semana.
- Recuerde al niño que se lave las manos con agua y jabón antes de comer y después de usar el inodoro.
- Hable sobre la pubertad y sus cambios
- Hable sobre el VIH/SIDA y las infecciones transmitidas sexualmente.
- Hable sobre el desarrollo sexual y la conducta sexual responsable.

Prevención de accidentes

- Etiquetar y guardar bajo seguro las medicinas, artículos de limpieza, alcohol, venenos, herramientas eléctricas, cerillos y encendedores.
- Supervise el uso de herramientas eléctricas, cerillos y encendedores.
- Las pistolas no son juguetes. Enseñe al niño a no tocar pistolas y a notificar a un adulto si encuentran una.
- Si mantiene una pistola en casa, descárguela, póngala bajo candado y guarde las balas por separado. Esconda las llaves.
- Recuerde al niño sobre usar un casco y protecciones para rodillas, muñecas y codos cuando use un escúter, patines, patinetas y bicicletas.
- Advierta al niño sobre el peligro de la pérdida auditiva con la música alta.
- Enseñe al niño a nadar, a nunca nadar solo y a usar un chaleco salvavidas cuando esté en un bote.

Busque el tiempo para sentarse y hablar con el niño. Sobre todo, escuche lo que el niño tiene que decir.



El niño puede:

- Mostrar orgullo en la escuela, deportes y otras actividades.
- Seguir la mayoría de las reglas en casa y en la escuela, pero podría ponerlas a prueba.
- Ser más responsable por su salud, el trabajo escolar y las tareas.
- Desear más independencia y más tiempo con amigos.

Sugerencias y actividades

- De al niño muchos elogios y mucho afecto.
- Reserve tiempo para las tareas diarias.
- Asigne tareas adecuadas a la edad.
- Aliente al niño a que se una a un equipo de deporte.
- Fomente nuevas actividades o pasatiempos.
- Enseñe al niño a aceptar responsabilidad por sus elecciones y actos.
- Coloque la computadora donde pueda monitorear su uso. Use los controles para padres de la computadora.
- Sea un buen ejemplo. Evite las drogas, alcohol y tabaco.

Seguridad en la pre-adolescencia/presión de los amigos

- Advierta al niño sobre los peligros del consumo de drogas, alcohol y tabaco. Fomente la comunicación con su hijo.
- Hable sobre evitar las pandillas, la presión de los amigos, el hostigamiento y la violencia grupal.
- Hable al niño sobre la seguridad personal y los peligros de viajar con desconocidos.
- Enseñe al niño a notificar a un adulto de confianza sobre personas extrañas, y a nunca aceptar cosas de extraños.

Seguridad en el automóvil

- Use una silla elevada en el asiento posterior hasta que el niño pese de 80 a 100 libras, mida 4 pies 9 pulgadas, y pueda sentarse contra el respaldo del vehículo con las rodillas dobladas sobre el borde del asiento (usualmente a los 8-10) años.
- El cinturón de la cadera debe quedar bajo y plano sobre la cadera/la parte superior de los muslos, con el cinturón del hombro a lo largo del hombro y pecho, y no en la cara o cuello.

Sugerencias de seguridad para padres:

- Prepárese y planee para casos de emergencia.
- Aprenda resucitación cardiopulmonar.
- Instale alarmas de humo y de monóxido de carbono en los pasillos y cerca de las habitaciones.
- Revise las alarmas cada 6 meses.

Recursos para padres:

Si se siente agobiado, triste o si está a punto de sacudir o lastimar a su bebé, llame a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), o a un amigo en busca de ayuda.

Para dejar de fumar llame al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

- Los adolescentes deben tener un “hogar dental” y revisarse dos veces al año, o según lo recomiende el dentista.
- Preguntar al dentista sobre el fluoruro, selladores, correctores y protectores bucales.
- Hacerse responsable de cepillarse los dientes y lengua dos veces al día, durante la mañana y antes de dormir.
- Usar hilo dental diariamente para reducir los gérmenes que causan el mal aliento, enfermedades de las encías y caries.
- Reemplazar el cepillo dental cada tres meses o después de una enfermedad.
- Limitar las comidas que causan caries, como las papitas, dulces ácidos y pegajosos, sodas, y bebidas deportivas y café.
- Usar un protector bucal en todos los deportes.
- Los aretes en la boca pueden causar dientes astillados, mal aliento y dolor.



El tabaco puede causar mal aliento, manchas en los dientes, enfermedades de las encías, fuegos y cáncer. No fumes ni mastiques tabaco.

Comer alimentos saludables regularmente en las 3 comidas y refrigerios planeados.

- Comidas saludables incluyen:
 - Una fruta o vegetal en las comidas y/o como refrigerios.
 - Pan de trigo entero, cereal, pasta, arroz integral o tortillas de maíz.
 - Alimentos ricos en proteína y hierro, como las carnes, pescado, huevos, frijoles y tofu.
- Reserve tiempo para el desayuno; los estudiantes aprenden mejor si desayunan.
- Limitar la comida rápida y los refrigerios altos en azúcar y grasas. Comer bien cuando lo haga fuera de casa.
- Evitar la restricción de alimentos.

Seleccionar bebidas saludables.

- Tomar agua frecuentemente.
- Tomar 3-4 tazas al día de leche descremada o baja en grasa.
- El jugo 100% de fruta es la mejor elección; evitar las sodas y otras bebidas dulces.
- Limitar las bebidas con cafeína: café, té y bebidas energéticas.

Comer en casa frecuentemente.

- Planear y preparar una variedad de alimentos.
- Apagar la televisión. Coman y hablen juntos.

Comida o desayuno escolar: Llame a su escuela para solicitar información

Mantén un peso saludable con hábitos saludables.

60 minutos de actividad física: Caminar, correr, bailar, nadar, bicicleta, jugar deportes; ¡encuentra algo que disfrutas y se constante! Limitar el tiempo para la televisión, videos y computadora a 2 horas al día (excepto para tareas).



Creciendo saludablemente



Fecha de hoy: _____

Nombre: _____

Edad: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Percentil de índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés): _____

Próxima cita:

Fecha: _____ Hora: _____

Números telefónicos importantes:

Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 911

Línea de Envenenamiento de California: 1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

Vales de alimentos – Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663

Salud del adolescente

- Ir a revisiones médicas regularmente y aplicarse las inmunizaciones (vacunas).
- Mantener las uñas, cabello, genitales y cuerpo limpios. Usar ropa limpia.
- Lavar las sábanas una vez a la semana.
- Hablar con los padres o un adulto de confianza sobre el VIH/SIDA y las infecciones transmitidas sexualmente.
- Si estás embarazada, visita a un médico para recibir cuidado temprano y cuidado prenatal regular.
- Pensar bien antes de hacerse un tatuaje o perforación.
- Usar bloqueador solar. Evitar el bronceado.

Prevención de accidentes

- Etiquetar y guardar bajo seguro las medicinas, artículos de limpieza, alcohol, venenos, herramientas eléctricas, cerillos y encendedores.
- Si mantiene una pistola en casa, descárguela, póngala bajo candado y guarde las balas por separado. Esconda las llaves.
- **Las pistolas no son juguetes.** Un disparo puede causar accidentes o la muerte. Tome un curso sobre seguridad de armas: Departamento de California de Pesca y Caza (916-653-1235), o en una tienda local de deportes.
- Usar casco y protecciones para rodillas, muñecas y codos cuando se use un escúter, patines, patinetas y bicicletas.
- Proteger sus oídos. Evitar ruidos fuertes o música alta.
- Aprende a nadar. Nunca nades solo. Usa un chaleco salvavidas cuando estés en un bote. Recuerda: el alcohol y las actividades acuáticas no se mezclan.
- Aprende resucitación cardiopulmonar.

Los adolescentes deben pasar tiempo con la familia. Los padres y adolescentes deben hablar y escucharse mutuamente.



Puedes:

- Desear más independencia y más tiempo con amigos.
- Estar creciendo y notar cambios en tu cuerpo.
- Estar preocupado por la apariencia.
- Tener un mayor apetito.
- Tener una tendencia de pensar en el presente y no sobre las consecuencias.
- Estar en desacuerdo con los padres y frustrarse.
- Tener preguntas sobre las drogas, alcohol y actividad sexual. Si es así, habla con un adulto de confianza.

Consejos y actividades para los padres

- Elogie y premie al adolescente por hacer las elecciones correctas.
- Asegúrese que el adolescente asiste a la escuela todos los días. Reserve tiempo para las tareas diarias.
- Respete la privacidad del adolescente.
- Hable y establezca reglas, límites y castigos.
- Coloque la computadora donde pueda monitorear su uso. Use los controles para padres de la computadora.
- Hable sobre las drogas, alcohol, sexo, presión de amigos y formas de decir “no.”
- Enseñe al adolescente la importancia de posponer la actividad sexual.
- Hable sobre el comportamiento sexual responsable, como la abstinencia o el uso del condón.
- Sea un buen ejemplo. Evite las drogas, alcohol y tabaco.

Seguridad en la adolescencia/presión de los amigos

- **Nunca** te subas a un auto con extraños ni participes en otras actividades de riesgo. Estar consciente de los alrededores en todo momento.
- No aceptar bebidas abiertas de otras personas ni dejar bebidas desatendidas. Estar consciente que las violaciones sexuales sí suceden. Puede pasarte a ti. Tomar una clase de auto-defensa.
- Hablar con un adulto de confianza sobre evitar las pandillas, el hostigamiento o la violencia grupal.

Seguridad en el automóvil

- **¡Siempre** usar el cinturón!
- Seguir la Ley de Graduados de Licencia de Manejo.
- No usar teléfonos celulares, computadoras portátiles o enviar mensajes mientras se maneja.
- Nunca tomar y manejar. Si el conductor toma, busca otra forma de regresar.

Recursos para padres:

Si se siente agobiado, o si está a punto de lastimar a su niño, llame a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), o a un amigo en busca de ayuda.

Adolescente: Si necesitas ayuda, o alguien con quien hablar, llama a la Línea para Crisis de Jóvenes de California: 1-800-843-5200

Para dejar de fumar llamar al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

- Debes tener un “dentista regular.” Visitarlo dos veces al año o según lo que él recomiende.
- Preguntar al dentista sobre el fluoruro, correctores, protectores bucales y las muelas del “juicio.”
- Ser responsable al cepillar los dientes y lengua dos veces al día, durante la mañana y antes de dormir. Usar hilo dental diariamente.
- Reemplazar el cepillo dental cada tres meses o después de una enfermedad.



Los aretes en la boca pueden causar dientes astillados, encías retraídas, mal aliento, daño a los nervios y dolor.

- El tabaco puede causar mal aliento, manchas en los dientes, enfermedades en las encías, fuegos y cáncer con desfiguraciones.
- Usar un protector bucal en todos los deportes.
- Limitar las comidas que causan caries, como las papitas, dulces ácidos y pegajosos, sodas, y bebidas deportivas y de café.
- Drogas como las metanfetaminas pueden causar serios problemas dentales y médicos.

Comer alimentos saludables regularmente en las 3 comidas y refrigerios planeados.

- Comidas saludables incluyen:
 - Una fruta o vegetal en las comidas y/o como refrigerios.
 - Pan de trigo entero, cereal, pasta, arroz integral o tortillas de maíz.
 - Alimentos ricos en proteína y hierro, como las carnes, pescado, huevos, frijoles y tofu.
- Reserve tiempo para el desayuno; los estudiantes aprenden mejor si desayunan.
- Limitar la comida rápida y los refrigerios altos en azúcar y grasas.
- Evitar la restricción de alimentos.

Seleccionar bebidas saludables.

- Tomar agua frecuentemente.
- Tomar 3-4 tazas al día de leche descremada o baja en grasa.
- El jugo 100% de fruta es la mejor elección; evitar las sodas y otras bebidas dulces.
- Limitar las bebidas con cafeína: café, té y bebidas energéticas.

Comer bien con amigos o familiares.

- Planear y preparar una variedad de alimentos.
- Apagar la televisión. Coman y hablen juntos.
- Seleccionar alimentos saludables al comer fuera.

Mantén un peso saludable con hábitos saludables.

60 minutos de actividad física:
Caminar, correr, bailar, nadar,
bicicleta, jugar deportes; ¡encuentra algo que disfrutas y se constante!

Limitar el tiempo para la televisión, videos y computadora a 2 horas al día (excepto para tareas).



Manteniéndose saludable



Fecha de hoy: _____

Nombre: _____

Edad: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Percentil de índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés): _____

Próxima cita:

Fecha: _____ Hora: _____

Números telefónicos importantes:

Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 911

Línea de Envenenamiento de California:
1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

Vales de alimentos – Programa de Asistencia de
Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663

Mantiéndose saludable

- Ir a revisiones médicas regularmente y aplicarse las inmunizaciones (vacunas).
- Si estás embarazada, visita a un médico para recibir cuidado temprano y cuidado prenatal regular.
- Mantener el cabello y cuerpo limpios. Lavar las sábanas una vez a la semana. Usar ropa limpia.
- Lavarse las manos frecuentemente.
- Usar bloqueador solar. Evitar el bronceado.
- Alejarse del humo de tabaco. Dejar todo consumo de tabaco.
- Pensar bien antes de hacerse un tatuaje o perforación.
- Ser responsable con tu comportamiento sexual. Usar protección para prevenir infecciones transmitidas sexualmente o embarazos no planificados.
- Hablar sobre el VIH/SIDA y otras infecciones transmitidas sexualmente. Averiguar donde se hacen pruebas.

Prevención de accidentes

- Si mantiene una pistola en casa, descárguela, póngala bajo candado y guarde las balas por separado. Esconda las llaves.
- **Las pistolas no son juguetes.** Un disparo puede causar accidentes o la muerte. Tome un curso sobre seguridad de armas: Departamento de California de Pesca y Caza (916-653-1235), o en una tienda local de deportes.
- Utilizar casco cuando se usen patines, patinetas y bicicletas.
- Proteger sus oídos. Evitar ruidos fuertes o música alta.



Buscar apoyo para realizar sus metas y sueños.

Puedes:

- Estar preocupado sobre una carrera profesional, la escuela y el futuro.
- Ser más independiente de tu familia.
- Estar preocupado por tu peso y alimentación.
- Salir a citas y tener un círculo de amigos cercanos.
- Tener un trabajo de forma regular y más libertad financiera.
- Tener argumentos racionales con otras personas sobre creencias, actitudes y valores.

Sugerencias y actividades

- Recuerda que tienes opciones. Está bien EVITAR el consumo de drogas, alcohol y el tener contacto sexual con otras personas.
- Puede haber ocasiones en las que estás confundido o deprimido. Habla con un adulto o amigo de confianza.
- Busca a otras personas con una visión positiva sobre la vida.
- Habla sobre las situaciones de la vida, actitudes, creencias y valores con aquellos que respetas.
- Involúcrate en actividades al aire libre, deportes y grupos comunitarios. Evita las actividades de pandillas o la violencia grupal.
- Pide privacidad y respeta la privacidad de los demás.
- Si estás en la escuela, reserva tiempo para estudiar. Mantente en la escuela.
- Haz planes para el futuro que tú desees.



Manteniéndose seguro

- Nunca te subas a un auto con extraños ni participes en otras actividades de riesgo. Estar consciente de los alrededores en todo momento.
- La violación sexual sí sucede, y puede ocurrirle a hombres y mujeres. ¡Garantiza tu seguridad! No aceptar bebidas abiertas de otras personas ni dejar bebidas desatendidas. Tomar una clase de auto-defensa.

Seguridad vehicular y en el agua

- ¡Siempre usar el cinturón!
- Siempre usar casco al andar en motocicleta.
- No usar teléfonos celulares, computadoras portátiles y evita enviar mensajes mientras manejas.
- Nunca tomar y manejar. Si el conductor toma, busca otra forma de regresar.
- Aprende a nadar. Nunca nades solo. Usa un chaleco salvavidas cuando estés en un bote. Recuerda: el alcohol y las actividades acuáticas no se mezclan.
- Aprende resucitación cardiopulmonar

Recursos

Si se siente agobiado, o si está a punto de lastimar a su niño, llame a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), o a un amigo en busca de ayuda.

Si necesitas ayuda, o alguien con quien hablar, llama a: la Línea de Crisis de Jóvenes de California 1-800-843-5200

Para dejar de fumar llamar al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

