

CUANDO USTED TIENE DE 18 – 21 AÑOS
ADOLESCENCIA
ASPECTOS A TENER EN CUENTA

SEGURIDAD

- **EVITE** el uso de alcohol, tabaco y drogas. **APOYE** a los amigos que eligen **NO** usar tabaco, alcohol, drogas ni pastillas de dietas.
- **PRUEBE** los detectores de fuego de su hogar y cambie las baterías dos veces al año cuando cambia la hora en la primavera y el otoño.
- **SIEMPRE** use el cinturón de seguridad en un automóvil y casco cuando monta bicicleta, motocicleta o un todo terreno e **INSISTA** para que los pasajeros hagan lo mismo. **SIEMPRE** obedezca el límite de velocidad. **NUNCA** monte en un auto si usted sospecha o sabe que el conductor ha estado bebiendo o usando drogas. Si se siente inseguro ya sea que esté conduciendo usted mismo u otra persona, llame a alguien para que lo lleve.
- Aprenda a nadar. **NUNCA** nade solo. **NUNCA** nade en aguas rápidas. **SIEMPRE** use un chaleco salvavidas aprobado por la guardia costera de los Estados Unidos cuando está en una embarcación.
- **PROTÉJASE** a sí mismo del cáncer de piel al ponerse protector solar cuando está afuera por largos períodos de tiempo. **EVITE** los solárium.
- **NUNCA** lleve consigo o use armas de ningún tipo. La mejor manera de mantener a su familia segura de heridas y de la muerte por armas es no teniendo una en su hogar. Si es necesario tener un arma en su hogar, esta tiene que estar descargada y guardada bajo llave con las municiones también bajo llave pero por separado del arma. Si hay niños viviendo con usted asegúrese de que no puedan tener acceso a la llave.
- **EVITE** los niveles de ruido altos, específicamente en los audífonos para escuchar música.
- **SIEMPRE** use equipos de protección en el trabajo, cuando se le aconseja que lo haga, y **SIGA** los procedimientos de seguridad relacionados con su trabajo.
- **SI USTED** está sufriendo abuso emocional, físico o sexual, **DÍGASELO** a su proveedor de atención a la salud, a un adulto responsable o llame a la **LÍNEA DIRECTA PARA DENUNCIAR ABUSOS** al 1-800-752-6200 para pedir ayuda.

NUTRICIÓN

- **TENGA** tres comidas al día, escoja una variedad de alimentos saludables y coma con su familia de forma regular.
- **ENFÓQUESE** en las frutas, vegetales, yogur, cereales integrales y galletas.
- **LIMITE** los bocadillos de alto contenido en grasas y bajos en nutrientes tales como los caramelos, papitas o refrescos endulzados con azúcar.
- **BEBA** suficiente agua.
- Maneje su peso a través de hábitos alimenticios saludables y actividad física regular.
- **HAGA EJERCICIOS** al menos tres veces a la semana. **ASEGÚRESE** de dormir lo suficiente.
- **TOME** diariamente multivitaminas que contengan ácido fólico.

DIENTES SALUDABLES

- **CEPILLE** sus dientes diariamente y use el hilo dental una vez al día.
- **CUANDO** juegue un deporte **USE** equipos deportivos de protección tales como protector bucal o para la cara.
- **PROGRAME** una visita al dentista cada seis meses a menos que su dentista le recomiende algo diferente.
- **NO** fume, no mastique ni use tabaco.

SALUD MENTAL

- **ASUMA** nuevos desafíos que aumentarán su confianza en sí mismo. **ESTABLEZCA** objetivos razonablemente desafiantes.
- **EXPLORE** nuevos roles sin hacerse daño a usted mismo ni a otros.
- **APRENDA** a sentirse bien con usted mismo teniendo en cuenta sus virtudes y escuchando lo que sus buenos amigos y los adultos que usted valora dicen de usted. **CONFÍE** en sus propios sentimientos así como escuchar las ideas y de los buenos amigos y adultos que usted valora.
- **ACEPTE** quien es y disfrute tanto al adulto como al niño que hay en usted.
- **APRENDA** a reconocer y a manejar el estrés. **BUSQUE** ayuda si con frecuencia se siente asustado, deprimido, enojado, o desesperanzado.
- **ENTIENDA** la importancia de sus necesidades religiosas y espirituales y trate de alimentarla.

APTITUDES SOCIALES y ACADÉMICAS

- **ES IMPORTANTE** mantenerse en contacto con la familia en la medida que nos hacemos adultos. Hable con su familia para resolver problemas, sobre todo en situaciones o temas difíciles.
- **HACER** amigos y conservarlos es una habilidad importante en la vida. También es importante evaluar si una amistad ya no es buena para ti. Al dejar la enseñanza secundaria y comenzar una nueva vida con nuevos intereses, puede sentir que se aleja de algunos de sus viejos amigos. Esto es algo normal dentro del proceso de crecimiento y de hacerse un adulto.
- **TOME** responsabilidad y sea suficientemente organizado como para llegar a la escuela o al trabajo a tiempo.
- **MIENTRAS** se prepara para ir a la universidad, al ejército o a su primer trabajo a tiempo completo, considere involucrarse en la comunidad sobre un tema que le interese o preocupe a usted.

SEXUALIDAD

- Es normal tener pensamientos sobre el sexo, pero tener sexo debe ser una decisión bien pensada. No tenga sexo si usted no quiere hacerlo.
- **APRENDA** sobre las diferentes formas de decir que **NO** al sexo. **SEPA** el concepto de “**COACCIÓN**”, que son las tácticas que se suelen emplear para hacer que una persona haga algo que no quiere hacer. Estas tácticas incluyen: **PERSUASIÓN** (“yo sé que tú también quieres...”), **PRESIÓN** (“si me quisieras lo harías...”), **MANIPULACIÓN** (“tú eres el único que me entiende; no puedo vivir sin ti...”), **CHANTAJE** (“Si no haces esto, entonces yo...”), **CULPA** (“yo

te llevé a pasear, me lo debes...”, “pero yo cambié a mis amigos, fiestas, a otra persona por ti”), y HACERLE SENTIR INFERIOR (“nadie te querrá nunca...”).

- **PREGÚNTELE** a su proveedor de atención de salud cualquier pregunta que tenga sobre el control de natalidad y las enfermedades de transmisión sexual.
- **NO TENER CONTACTO SEXUAL** es la manera más segura de evitar los embarazos y las enfermedades de transmisión sexual (ETS) incluyendo la infección por VIH y SIDA. Las ETS también se transmiten con el sexo oral y anal.
- **SI USTED** está participando en actividades sexuales, incluyendo el contacto sexual, protéjase a usted mismo y a su pareja de las enfermedades de transmisión sexual y embarazos con el uso adecuado de contraceptivos y condones de forma constante. **CONVERSE** sobre los métodos de control de natalidad y **APRENDA** sobre las prácticas de **SEXO SEGURO**.
- **IDENTIFIQUE** a un adulto comprensivo que le pueda dar información correcta sobre el sexo.