



Visita de Bienestar de 15 a 21 Años

Filadelfia FIGHT Pediatría

(215) 525-8600

pediatrics@fight.org



Lo que va a pasar hoy:

- Tendrá una charla privada con su médico
- Haremos un chequeo de enfermedades de transmisión sexual, incluso si usted no está teniendo sexo
- Danos un número de teléfono para que podamos llamar
- Tenemos una gran clínica para adolescentes donde usted puede ir. Su número es 215-427-3802



¿Necesita ayuda con sus planes del futuro?

- ◆ Encontrar un Mentor
- ◆ Puedes buscar becas para la universidad
- ◆ Involúcrese en su comunidad y ser voluntario

Para mas información visite:

- ◆ Oficina de conocimiento universitario y de carrera
www.phila.k12.pa.us/offices/ccawareness
- ◆ www.cap4kids.org/philadelphia
- ◆ Philadelphia youth network— Trabajos para el verano:
www.pyninc.org



¡Reduzca sus Riesgos!

- ◆ SIEMPRE use el cinturón de seguridad cuando conduce o monta en un coche
- ◆ No deje que el alcohol, tabaco o drogas entren en su vida
- ◆ Resista la presión de grupo
- ◆ Evite situaciones en las que pueda haber violencia
- ◆ Nunca transporte o use un arma
- ◆ Usted puede recibir lesiones graves o morir si usted lleva un arma o si está con gente que lo use

Para mas información:

- ◆ Blueprint for a safer Philadelphia
1-888-570-BLUE
- ◆ Drug and Alcohol helpline
1-800-662-4357
- ◆ CHOICE hotline
215-985—3300



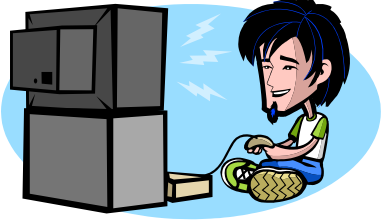








Pare de Fumar en el Hogar & Auto
1-800-784-8669

Centro de Toxicología
1-800-222-1222



Como Mantenerse Saludable: Pacientes de 15 a 21 Años

<p>Salud Física</p>	 <p>¡Siempre coma desayuno! ¡Evite la comida rápida y bebidas llenas de azúcar, como soda y jugos!</p>	 <p>¡Tu cuerpo y el cerebro necesitan mucho sueño. Duerma al menos 8 horas cada noche! ¡Obtenga por lo menos una hora de ejercicio al día!</p>	 <p>No gaste más de 2 horas frente a la TV, computadora o juegos de video.</p>
<p>Salud Emocional</p>	 <p>Ser adolescente no es fácil. Si usted está siendo intimidado, pídale a un adulto de confianza por ayuda.</p>	 <p>El estrés es normal. Encuentre maneras saludables de lidiar con el estrés como el ejercicio y la meditación.</p>	 <p>Si se siente triste todo el tiempo, o está pensando en hacerse daño a sí mismo, llame a un adulto o un médico de confianza. Usted NO tiene que sentirse de esta manera.</p>
<p>Salud Sexual</p>	 <p>La mayoría de los adolescentes tienen preguntas sobre el sexo. Hable con su médico o con un adulto de confianza.</p>	 <p>Enfermedades de transmisión sexual como el SIDA están en todas partes! La mejor manera de protegerse es no tener relaciones sexuales. Si lo hace, utilice siempre condones.</p>	 <p>Tener un hijo en este momento puede cambiar su vida y sus planes de futuro. ¡Si usted va a tener relaciones sexuales, siempre use un método anticonceptivo!</p>
<p>Recursos</p>	<p>Salud Física</p> <p>Para más información visite: AAP Health Weight Program www.aap.org/obesity/index.html Teen health movement www.poweredbychoice.org</p>	<p>Salud Emocional</p> <p>Para más información visite: Community Behavioral Health 215-413-3100 www.phila-bhs.org Crisis hotline: 215-686-4420</p>	<p>Salud Sexual</p> <p>Para más información visite: Choice Hotline 1800-84-teens www.choice-phila.org Take control Philly www.takecontrolphilly.org</p>

En la próxima visita:

- Su hijo tendrá un examen físico
- Su hijo podrá recibir vacunas

