DHS-6555I-SPA 8-18

Child and Teen Checkups

Tarjeta para adolescentes

(de 15 a 17 años)

Ya es hora de pedir tu cita para un Chequeo de Salud para Niños y Adolescentes

Que sea tu oportunidad:

Esta es **tu ocasión** para hablar con el médico o enfermero sobre lo que es más importante para ti, como...

Cuerpos que cambian, mentes que crecen:

- Cambios y estados de ánimo "normales"
- El cuidado de tu cuerpo
- Obtener información para tomar decisiones sanas
- La escuela, el trabajo y el futuro

La salud personal:

- Tus intereses, deportes y actividades
- El control del tiempo: dormir, la escuela y el trabajo
- Comer de manera sana, fortalecerte y ponerte en forma
- Tiempo frente a una pantalla, teléfonos, Internet y televisión
- El control de los sentimientos y el estrés

(continúa al dorso)

MINNESOTA

DHS-6555I-SPA 8-18

Child and Teen Checkups

Tarjeta para adolescentes

(de 15 a 17 años)

Ya es hora de pedir tu cita para un Chequeo de Salud para Niños y Adolescentes

Que sea tu oportunidad:

Esta es **tu ocasión** para hablar con el médico o enfermero sobre lo que es más importante para ti, como...

Cuerpos que cambian, mentes que crecen:

- Cambios y estados de ánimo "normales"
- El cuidado de tu cuerpo
- Obtener información para tomar decisiones sanas
- La escuela, el trabajo y el futuro

La salud personal:

- Tus intereses, deportes y actividades
- El control del tiempo: dormir, la escuela y el trabajo
- Comer de manera sana, fortalecerte y ponerte en forma
- Tiempo frente a una pantalla, teléfonos, Internet y televisión
- El control de los sentimientos y el estrés

(continúa al dorso)

MINNESOTA

DHS-6555I-SPA 8-18

Child and Teen Checkups

Tarjeta para adolescentes

(de 15 a 17 años)

Ya es hora de pedir tu cita para un Chequeo de Salud para Niños y Adolescentes

Que sea tu oportunidad:

Esta es **tu ocasión** para hablar con el médico o enfermero sobre lo que es más importante para ti, como...

Cuerpos que cambian, mentes que crecen:

- Cambios y estados de ánimo "normales"
- El cuidado de tu cuerpo
- Obtener información para tomar decisiones sanas
- La escuela, el trabajo y el futuro

La salud personal:

- Tus intereses, deportes y actividades
- El control del tiempo: dormir, la escuela y el trabajo
- Comer de manera sana, fortalecerte y ponerte en forma
- Tiempo frente a una pantalla, teléfonos, Internet y televisión
- El control de los sentimientos y el estrés

(continúa al dorso)

MINNESOTA

Las relaciones:

- Llevarte bien con la familia y tus compañeros
- Relaciones sanas y seguras
- El bullying y la presión de los pares
- Los valores, las relaciones y el sexo

Cómo mantenerte seguro:

- Obtener aprobación para deportes, la universidad o el campamento
- Conversar sobre sexo, drogas, tabaco o alcohol
- Tu seguridad en el automóvil y los deportes
- Otras cuestiones de seguridad: vehículos todo terreno, armas de fuego, camas elásticas, bronceado, etc.

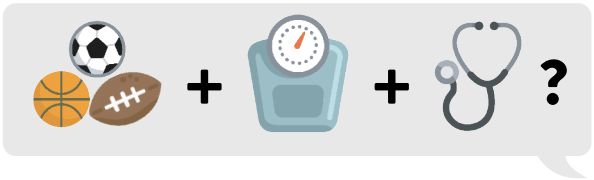
¿De qué otras cosas deseas conversar en tu chequeo?

_____

_____

_____

Durante tu visita, tendrás la oportunidad de **hablar en privado —personalmente— con tu proveedor de cuidados médicos**. ¡Esta es una excelente oportunidad para comenzar a encargarte del cuidado de tu propia salud! Haz tus preguntas, conversa sobre las metas para tu salud y obtén lo que necesitas.



Las relaciones:

- Llevarte bien con la familia y tus compañeros
- Relaciones sanas y seguras
- El bullying y la presión de los pares
- Los valores, las relaciones y el sexo

Cómo mantenerte seguro:

- Obtener aprobación para deportes, la universidad o el campamento
- Conversar sobre sexo, drogas, tabaco o alcohol
- Tu seguridad en el automóvil y los deportes
- Otras cuestiones de seguridad: vehículos todo terreno, armas de fuego, camas elásticas, bronceado, etc.

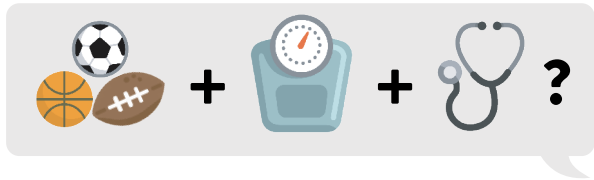
¿De qué otras cosas deseas conversar en tu chequeo?

_____

_____

_____

Durante tu visita, tendrás la oportunidad de **hablar en privado —personalmente— con tu proveedor de cuidados médicos**. ¡Esta es una excelente oportunidad para comenzar a encargarte del cuidado de tu propia salud! Haz tus preguntas, conversa sobre las metas para tu salud y obtén lo que necesitas.



Las relaciones:

- Llevarte bien con la familia y tus compañeros
- Relaciones sanas y seguras
- El bullying y la presión de los pares
- Los valores, las relaciones y el sexo

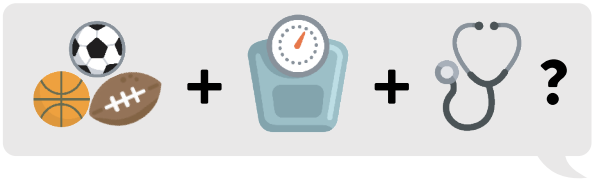
Cómo mantenerte seguro:

- Obtener aprobación para deportes, la universidad o el campamento
- Conversar sobre sexo, drogas, tabaco o alcohol
- Tu seguridad en el automóvil y los deportes
- Otras cuestiones de seguridad: vehículos todo terreno, armas de fuego, camas elásticas, bronceado, etc.

¿De qué otras cosas deseas conversar en tu chequeo?

_____

_____

_____

Durante tu visita, tendrás la oportunidad de **hablar en privado —personalmente— con tu proveedor de cuidados médicos**. ¡Esta es una excelente oportunidad para comenzar a encargarte del cuidado de tu propia salud! Haz tus preguntas, conversa sobre las metas para tu salud y obtén lo que necesitas.