



EN SUS MARCAS



# mi vida mi salud

PARA QUE PUEDES TENER UNA VIDA SALUDABLE Y PRODUCTIVA, NECESITARÁS ACOSTUMBRARTE A MUCHOS CAMBIOS. TÚ Y TU FAMILIA YA HAN PASADO POR ALGUNOS CAMBIOS, PASANDO DESDE LA INFANCIA A LA ADOLESCENCIA, LA ETAPA EN QUE ESTÁS AHORA.

MI VIDA, MI SALUD ES UNA DE TRES LISTAS TITULADAS: EN SUS MARCAS, LISTOS, ¡ARRANCA! ESTAS LISTAS TE AYUDARÁN A VER QUÉ TAN PREPARADO ESTÁS PARA EL FUTURO; TAMBIÉN TE AYUDARÁN A PENSAR EN QUÉ NECESITAS PONER TU ESFUERZO Y PLANIFICAR CÓMO LOGRARÁS CANALIZAR DICHO ESFUERZO. EN SUS MARCAS ES LA PRIMERA DE LAS LISTAS.

**EN SUS MARCAS** esta parte fue creada para los jóvenes que han comenzado a pensar sobre sus vidas y los retos que acompañan el crecimiento. Los puntos que se incluyen en la lista te ayudarán a comenzar a adquirir las habilidades que necesitarás en el futuro. Es una buena idea que tu familia también participe para completar esta lista. Esto te dará la oportunidad de hablar sobre cómo pueden trabajar juntos, en equipo y prepararte para tu futuro.

Junto a la lista encontrarás una tabla que describe las etapas de un desarrollo saludable. Esta tabla describe el comportamiento y algunos sentimientos típicos por los que los jóvenes pasan durante la adolescencia. Estas etapas pueden ser todo un reto para los adolescentes, especialmente para aquéllos que se desarrollan ya sea más temprano o más tarde que los demás, o para aquéllos que tienen necesidad de cuidados especiales de salud. En el reverso de la tabla, encontrarás algunas sugerencias útiles sobre cómo tomar tus propias determinaciones. Estas sugerencias pudieran darte algunas ideas sobre cómo aumentar las habilidades que necesitas para la transición de niño a adulto.

*Nota a los padres de familia: las habilidades de entendimiento de un niño afectan la manera en la que él o ella planifica su futuro, así como cuánto participará en dichos planes. Las habilidades que su hijo necesite en su vida adulta dependerán de las metas de él o ella. Aún si su hijo no es capaz de ser independiente, eventualmente hará la transición a programas y servicios para adultos.*

# mi vida, mi salud...en sus marcas

En esta lista hay ciertos puntos que pudieran o no referirse a tí.  
Has el esfuerzo de pensar sobre cada uno de ellos de manera creativa.

	ALGO EN LO QUE ME QUIERO ESFORZAR	¿QUÉ NECESITO HACER?	YA ESTÁ HECHO ✓
<b>Auto-Apoyo</b>			
Pienso y hablo de mi futuro.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Puedo hablar de lo que necesito y quiero.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
<b>Aspectos Social y de Recreación</b>			
Paso tiempo con mis amigos.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Asisto a programas en mi comunidad.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Sé cómo usar el internet de una manera segura.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
<b>Habilidades Para Vivir De Manera Independiente</b>			
Sé el número de teléfono de mi casa y mi dirección.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Sé cómo usar el teléfono para llamar al 911, al 411 y a la operadora.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Sé cómo obtener ayuda en caso de emergencia.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Puedo hacerme una merienda y si no puedo, sé decirle a otra persona cómo puede hacerlo por mí.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Soy responsable de hacer una tarea casera.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Elijo mi propia ropa.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Me encargo de mis propias cosas.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Sé cuál es mi rutina diaria de cuidados personales (lavarme, cepillarme los dientes, limpiarme las uñas, etc.)	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Recibo una mensualidad y sé cómo gastarla en una forma responsable.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Sé que artículos de cuidados de salud necesito (medicamentos, nebulizador, tampones/toallas sanitarias, catéter, etc.)	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Sé lo que son los dispositivos y la tecnología de ayuda.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		



	ALGO EN LO QUE ME QUIERO ESFORZAR	¿QUÉ NECESITO HACER?	YA ESTÁ HECHO ✓
<b>La Escuela y el Empleo</b>			
Soy el responsable de terminar mis tareas escolares.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Hablo de lo que quiero ser cuando crezca.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Voy a las reuniones de IEP/504 en la escuela porque son importantes.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
<b>Salud y Bienestar</b>			
Sé cuál es mi estatura y mi peso.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Hago ejercicio diariamente y trato de comer saludablemente.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Sé que mi cuerpo irá cambiando.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Sé cuando me siento enfermo.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Entiendo mi incapacidad y cómo me afecta.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Durante la consulta médica, me reúno a solas con mi doctor por parte del tiempo.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Durante la consulta médica, le hago al doctor por lo menos una pregunta.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
Durante la consulta médica, le contesto al doctor al menos una pregunta.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
He hablado con mi doctor sobre mi salud y sobre cómo establecer metas.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		
He hablado con mi doctor sobre consultas con otros médicos cuando sea adulto.	<input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no		

La decisión de pasar a la siguiente lista es completamente tuya. Puedes utilizar la columna que dice YA ESTÁ HECHO para ayudarte a tomar la decisión. Si tienes un ✓ al lado de cada artículo en el que quieras esforzarte, entonces pasa a la siguiente lista que se llama: **LISTOS**.

AHORA QUE YA COMPLETASTE LA PRIMERA LISTA, TOMA ALGÚN TIEMPO PARA PENSAR EN LO QUE HAS APRENDIDO DE TÍ MISMO.

*¿Te ayudó **EN SUS MARCAS** a...  
 ¿Pensar mas sobre tu futuro? ¿Encontrar maneras de ser más responsable y de aumentar las habilidades para tomar decisiones? ¿Pensar sobre las cosas que se mencionan en la lista en las cuales necesitas poner más esfuerzo? ¿Sentirte bien sobre los cambios por los que tu cuerpo está pasando?*

# notas para mí

**¿Con quién necesito hablar?** Escribe los nombres de las personas con las que crees que deberías hablar

(padres de familia, profesionales de la salud, maestros, amigos, consejeros, entrenadores, etc.).

**¿Adónde necesito ir?** Escribe los nombres de los lugares que necesitas visitar o los recursos que necesitas utilizar

(sean ya centros comunitarios locales, lugares de internet, etc.).



EL TIRAJE DE ESTE FOLLETO FUE POSIBLE GRACIAS A RHODES TO INDEPENDENCE, EL DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE. UU. CENTROS DE SERVICIOS DE MEDICARE Y MEDICAID. SUBVENCIÓN DE INFRAESTRUCTURA DE MEDICAID (CFDA #91229)



SN 01-122910-SP



# Tabla del Desarrollo Saludable de un Adolescente

CRECIMIENTO FÍSICO		
<b>AL PRINCIPIO</b>	<b>DESPUÉS</b>	<b>MÁS TARDE</b>
Tu cuerpo y tus sensaciones crecen y cambian.	Tu cuerpo comienza a parecer más al cuerpo de un adulto que al de un niño.	El crecimiento comienza a disminuir a medida que alcanzas la madurez física y reproductiva.
CONOCIMIENTO Y COMPRENSIÓN		
<b>AL PRINCIPIO</b>	<b>DESPUÉS</b>	<b>MÁS TARDE</b>
Casi siempre estás pensando en el "aquí y ahora" y sobre cómo te sientes. Por ejemplo: "No quiero ir al doctor, me va a poner una vacuna y no me gustan las vacunas."	Te das cuenta que las cosas son más complicadas que antes. Algunas veces tienes que esforzarte más para lograr las cosas que quieres o que necesitas. Por ejemplo: "Es buena idea ir al doctor y tener un chequeo para así poder practicar deportes e ir de campamento, pero aún así, todavía no me gusta que me vacunen."	Vas aprendiendo a pensar sobre cosas desde diferentes puntos de vista para poder entender el todo en general. Puedes entender, planificar y esforzarte para alcanzar metas a largo plazo. Por ejemplo: "Ahora, cuando voy al doctor, no necesito que mis padres entren conmigo y sé que las vacunas son importantes."
DEPENDIENTE/INDEPENDIENTE		
<b>AL PRINCIPIO</b>	<b>DESPUÉS</b>	<b>MÁS TARDE</b>
Tus padres te piden que hagas más cosas en la casa. Algunas veces te dicen "estás muy grande para eso" y otras te dicen "estás muy pequeño". Tienes la sensación que ya estás muy grande para tus juguetes, tu ropa, tus juegos.	Te metes en conflictos con tus padres y con otros familiares. Eres más reservado y no quieres contarles todo. Sientes que tus padres te sobreprotegen y no te entienden.	Eres libre de elegir por tu propia cuenta y de tomar decisiones y eso conlleva a hacerte responsable de las consecuencias.
Tu humor cambia de repente; por ejemplo: rápidamente pasas de sentirte feliz a sentirte aburrido o cansado.		
Comienzas a evitar las muestras de afecto de tus padres, pero ¡aún lo necesitas!		
IMAGEN CORPORAL		
<b>AL PRINCIPIO</b>	<b>DESPUÉS</b>	<b>MÁS TARDE</b>
Comparas tu cuerpo al de tus amigos. Te preocupa la manera en que te ves y lo que la gente piensa de ti.	Te sientes cómodo con los cambios corporales, pero te preocupas más por tu "atractivo físico". Algunas veces estás lleno de energía y otras, quisieras pasártela tirado.	Te sientes mucho más cómodo contigo mismo y con la manera en que luces.
GRUPO DE COMPAÑEROS		
<b>AL PRINCIPIO</b>	<b>DESPUÉS</b>	<b>MÁS TARDE</b>
Las amistades más cercanas tienden a ser con personas de tu mismo sexo. El contacto con el sexo opuesto usualmente ocurre en grupos.	Tiendes a asociarte con ciertos grupos, equipos, pandillas, etc. Comienzas a pensar en tener novio o novia, en una relación personal.	Ya tus amigos no te afectan tanto en tus ideas o cuando tomas decisiones. Tu elección de un compañero (a) o de tus amistades, se centra en tus propias ideas y valores y no en lo que tus amigos prefieren.
IDENTIDAD		
<b>AL PRINCIPIO</b>	<b>DESPUÉS</b>	<b>MÁS TARDE</b>
Preguntas, "¿soy normal?"	Pudieras comenzar a explorar nuevas cosas, es decir, a hacer nuevos amigos, buscar nuevos trabajos, tener relaciones íntimas o tratar nuevas cosas que no sabes si son seguras o correctas.	Comienzas a ver la familia desde un nuevo punto de vista, te identificas con ellos como otro adulto más.
Sueñas despierto con frecuencia y piensas "nadie me entiende."		Tienes tus propios valores éticos y morales. Tienes metas profesionales que son realistas y sabes cuáles son tus limitaciones.
Te gusta estar solo.		Eres más capaz de mantener relaciones íntimas y complejas.



# sugerencias para tomar tus propias determinaciones

## Para tomar decisiones

Si tienes una incapacidad, aprende acerca de ella.

Identifica tus puntos fuertes y tus intereses y piensa de manera creativa sobre diferentes métodos y estilos de aprendizaje.

Crea altas expectativas para tí mismo.

Explora actividades nuevas; trata de encontrar cosas que sean positivas y divertidas para hacerlas con tus amigos.

Aprende de tus errores.

Expresa tu opinión en asuntos que tratan sobre tí.

No te cierres a ninguna opción y escucha lo que dicen las personas en las que confías.

## Aboga por tí mismo

Habla cuando tengas que hacerlo.

Toma el liderazgo en algo en lo que consideras que eres bueno.

No temas pedir que te ayuden.

Si tienes una incapacidad, aprende a hablar sobre ella.

Ayuda a que los demás entiendan cómo eres y lo que necesitas.

Haz lo posible por tener relaciones sinceras, sin juzgar a otros.

## Al explorar posibilidades

Trata de aprender algo nuevo cada día.

Hazte voluntario en alguna actividad que te interese.

Encuentra nuevos pasatiempos.

Encuentra consejeros que te entiendan y conozcan tus intereses.

Habla de tu futuro.

## Una autoestima sólida

Escribe tus ideas en un diario personal.

Toma los pasos necesarios para llegar a ser parte de tu comunidad.

Hazte voluntario.

Usa tus talentos.

Involúcrate en relaciones saludables y bondadosas.

Relaciónate con personas positivas.

Busca a alguien a quien admires para que sea tu consejero.

## Metas y planes

Entiende cuales son las metas y por qué son importantes.

Piensa sobre lo que quieres hacer en tu vida; habla de esto y de otras cosas que te interesan con las personas que consideras que son importantes para tí.

Escribe una lista de tus metas y de los pasos que necesitas dar para alcanzarlas.

Sé flexible y realista con tus metas.

## Para entender lo que es un riesgo razonable

Piensa sobre todos los beneficios y consecuencias antes de actuar.

Conoce tu red de apoyo – es decir, aquellas personas que te apoyarán incondicionalmente.

Busca el consejo de otros pero recuerda, algunas veces no es fácil aceptar la verdad.

Aprende a perdonarte cuando te equivoques. Los errores son normales ya que son una parte importante del aprendizaje.

## Para resolver problemas

Aprende a enfrentarte a los retos.

Acepta la idea de que los problemas son parte de un crecimiento saludable.

Escribe una lista de aspectos positivos y negativos que te ayuden a tomar buenas decisiones.

Busca el consejo de las personas en las que confías.

*Rodéate de personas positivas, que te ayuden a desarrollar tus talentos e intereses.*

