

Know what to expect! — Year 12–18



Pediatric Anticipatory Guidance

Growth

- Teens want independence.
- Help them make good choices with friends and activities.
- Encourage their interests in school, sports, and hobbies.
- Talk with them about what they want to do after high school.

Shots

- Teens need 2 meningitis shots at 16 years.
- Teens need flu and COVID vaccines in the fall.

Food

- Limit junk food and fast food.
- Offer fruits, vegetables, beans, nuts, seeds, and whole grains.
- Try for 5 vegetables or fruits every day.
- Give foods that taste and feel different. It may take 12 tries before a teen likes a new food. Keep offering healthy foods!
- Let teens eat when they're hungry and stop when they're not hungry.
- Offer mainly water to drink.
- Teens should have 2–3 servings of calcium-rich milk or food every day.
- Limit juice, soda, and other sweet drinks.

Teeth

- Brush teeth twice a day.
- Use fluoride toothpaste.
- See the dentist every 6 months.

Exercise

- Have a sports physical before starting.
- Exercise at least 1 hour every day. Do something fun!
- Wear a helmet and pads for biking, skateboarding, scootering, horseback riding, or skiing.
- Teens might need safety glasses and mouth guards too.

Pediatric Anticipatory Guidance

Screens

- Limit screen time (phones, tablets, computers) to less than 2 hours a day.
- Don't use screens as background noise or to keep teens busy.
- Keep screens out of bedrooms. Turn all screens off 1-2 hours before bed.
- Go to www.healthychildren.org to make a plan for your family.
- Talk with your teen about being safe online.
- Talk about not friending strangers online, not sending private pictures, and reporting anything bad that was sent to them.
- The websites www.sos.fbi.gov and www.netsmartkids.org are helpful.
- Report concerns to:
 - Local police
 - NCMEC CyberTipline at <https://report.cybertip.org/> or 1-800-843-5678
 - FBI at <https://www.fbi.gov/contact-us/field-offices>, <https://tips.fbi.gov/> or 1-800-CALL-FBI.

Sleep

- Keep the bedroom cool, dark, and quiet.
- Have a regular, ½ hour, bedtime routine.
- Keep bedtimes and wakeup times the same every day.
- Use sunlight to help wake up in the morning.
- Keep a regular schedule of meals, exercise, snacks, and sleep every day.

Help

- If you need help, go to findhelp.org. You can get help with food, housing, medicine, and other things.

Seat belts

- Make sure your teen always wears a seat belt.
- Never drive or ride with alcohol or drugs.
- Give your teen a phone number to call for a safe ride.

Poisons

- Keep vitamins, medicines, cleaners, and other dangerous stuff locked away.
- Keep the Poison Control Center number (1-800-222-1222) handy.

Tobacco

- Do not use or be around tobacco, e-cigarettes, vapes, Juuls, or other smoke.
- Call 1-800-NO-BUTTS and visit nobutts.org for free help.

Safety

- Set home water temperature to 120F or less to prevent burns.
- Watch teens closely when they swim.
- Fence swimming pools on all sides.
- Check smoke detectors twice a year and replace batteries.
- Keep volumes low, especially in ear buds. Limit the time in noisy areas.

Sun

- Protect your teen from the sun with long sleeves and long pants.
- Put on sunglasses and a hat.
- Re-apply sunscreen every 2 hours. If swimming or sweating, re-apply every 1 hour.
- Limit time in the sun between 10am and 4pm.

School

- Being at school every day is important.
- Talk with the doctor if:
 - Your teen has more than 2 sick days a month
 - Your teen needs to take medicine at school
 - Your teen has trouble paying attention or sitting still
- Talk with the school if:
 - It's hard for your teen to learn
 - Your teen needs a special plan to learn

Bullying

- Report bullying—online or in person—to a teacher, counselor, principal, or coach.
- Go to stopbullying.gov for more help.

Mental Health

- Good apps for mental health are Calm, Headspace, Mindshift, Smiling Mind, and Panic Relief.
- For mental health crises, call or text 988 for help.
- For thoughts of hurting self or others, call 911 or go to the ER.

Firearms

- Firearms at home should be unloaded and locked.
- Ammunition should be locked separately.
- If anyone at home has depression or mental illness, keep firearms at a different location.

¡Saber qué
esperar!
—
Año 11–12



Guía Anticipatoria Pediátrica

Crecimiento

- Los adolescentes quieren independencia.
- Ayúdelos a tomar buenas decisiones con amigos y actividades.
- Fomente su interés en la escuela, los deportes y los pasatiempos.
- Hable con ellos sobre lo que quieren hacer después de la escuela secundaria.

Vacunas

- Los adolescentes necesitan 2 vacunas contra la meningitis a los 16 años.
- Los adolescentes necesitan vacunarse contra la gripe y el COVID en el otoño.

Comida

- Limite la comida chatarra y la comida rápida.
- Ofrezcale frutas, verduras, frijoles, nueces, semillas y granos integrales.
- Trate de comer 5 verduras o frutas todos los días.
- Dale alimentos que tengan un sabor y se sientan diferentes. Pueden pasar 12 intentos antes de que a un adolescente le guste un alimento nuevo. ¡Sigue ofreciendo alimentos saludables!
- Deje que los adolescentes coman cuando tengan hambre y deténgase cuando no tengan hambre.
- Ofrezcale principalmente agua para beber.
- Los adolescentes deben tomar de 2 a 3 porciones de leche o alimentos ricos en calcio todos los días.
- Limite el consumo de jugos, refrescos y otras bebidas dulces.

Dientes

- Deben cepillarse los dientes dos veces al día.
- Use pasta dental con flúor.
- Visite al dentista cada 6 meses.

Ejercicio

- Haga que su hijo reciba un examen físico deportivo antes de comenzar.
- Haga ejercicio al menos 1 hora todos los días. ¡Haz algo divertido!
- Use un casco y almohadillas para andar en bicicleta, andar en patineta, andar en scooter, montar a caballo o esquiar.
- Es posible que los adolescentes también necesiten gafas de seguridad y protectores bucales.
- Deje que los adolescentes coman cuando tengan hambre y deténgase cuando no tengan hambre.
- Es posible que los adolescentes también necesiten gafas de seguridad y protectores bucales.

Guía Anticipatoria Pediátrica

Dormir

- Mantén el dormitorio fresco, oscuro y silencioso.
- Tenga una rutina regular de 1/2 hora a la hora de acostarse.
- Mantenga la misma hora de acostarse y despertarse todos los días.
- Use la luz solar para ayudar a despertarse por la mañana.
- Mantenga un horario regular de comidas, ejercicio, refrigerios y sueño todos los días.

Pantallas

- Limite el tiempo frente a la pantalla (teléfonos, tabletas, computadoras) a menos de 2 horas al día.
- No use las pantallas como ruido de fondo o para mantener ocupados a los adolescentes.
- Mantenga las pantallas fuera de las habitaciones. Apague todas las pantallas 1-2 horas antes de acostarse.
- Vaya a www.healthychildren.org para hacer un plan para su familia.
- Hable con su hijo adolescente sobre cómo estar seguro en línea.
- Habla de no hacerte amigo de extraños en línea, de no enviar fotos privadas y de denunciar cualquier cosa mala que se les haya enviado.
- Los sitios web www.sos.fbi.gov y www.netsmartzkids.org son útiles.
- Reportar inquietudes a:
 - Policía local
 - Línea de información cibernética del NCMEC al <https://report.cybertip.org/> o al 1-800-843-5678
 - FBI al <https://www.fbi.gov/contact-us/field-offices>, <https://tips.fbi.gov/> o al 1-800-CALL-FBI.

Ayuda

- Si necesitas ayuda, acude a findhelp.org.
Puede obtener ayuda con alimentos, vivienda, medicamentos y otras cosas.

Cinturones de Seguridad

- Asegúrese de que su hijo adolescente siempre use el cinturón de seguridad.
- Nunca conduzca o viaje con alcohol o drogas.
- Dele a su hijo adolescente un número de teléfono al que pueda llamar para obtener un viaje seguro.

Venenos

- Mantenga bajo llave las vitaminas, los medicamentos, los limpiadores y otras cosas peligrosas.
- Tenga a mano el número del Centro de Control de Envenenamiento (1-800-222-1222).

Tobaco

- No use ni esté cerca de tabaco, cigarrillos electrónicos, vaporizadores, Juuls u otro humo.
- Llame al 1-800-NO-BUTTS y visite nobutts.org para obtener ayuda gratuita.

Seguridad

- Ajuste la temperatura del agua de la casa a 120 °F o menos para evitar quemaduras.
- Observe de cerca a los adolescentes cuando nadan.
- Cercar las piscinas por todos lados.
- Revise los detectores de humo dos veces al año y reemplace las baterías.
- Mantenga los volúmenes bajos, especialmente en los auriculares. Limite el tiempo en áreas ruidosas.

Sol

- Proteja a su hijo adolescente del sol con mangas largas y pantalones largos.
- Ponle gafas de sol y un sombrero.
- Vuelva a aplicar protector solar cada 2 horas. Si nada o suda, vuelva a aplicar cada 1 hora.
- Limite el tiempo de exposición al sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m.

Escuela

- Estar en la escuela todos los días es importante.
- Hable con el médico si:
 - Su hijo adolescente tiene más de 2 días de enfermedad al mes
 - Su hijo adolescente necesita tomar medicamentos en la escuela
 - Su hijo adolescente tiene problemas para prestar atención o quedarse quieto
- Hable con la escuela si:
 - Es difícil para su hijo adolescente aprender
 - Su hijo adolescente necesita un plan especial para aprender

Acoso Escolar

- Denuncie el acoso, en línea o en persona, a un maestro, consejero, director o entrenador.
- Vaya a stopbullying.gov para obtener más ayuda.

Salud Mental

- Buenas aplicaciones en el telefono para la salud mental son Calm, Headspace, Mindshift,
- Smiling Mind y Panic Relief.
- Para crisis de salud mental, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener ayuda.
- Si tiene pensamientos de lastimarse a sí mismo o a otros, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias.