

Mga Bago Maging Kabataan, 9-11 taong gulang

Pamamalaging Malusog California

Nais ng inyong Doktor na ibahagi ang papel ng paalaala na ito sa inyo. Ang pagtulong sa inyong bago maging kabataan na anak na sanayin ang mga paalaalang ito ay makakatulong sa kanila na manatiling malusog. Ipaalam sa inyong doktor o nars kung dadalhin ninyo ang inyong bago maging kabataan na anak sa tradisyonal na manggagamot (kagaya ng akupunkturista o manggagamot na gumagamit sa paraan ng paggamot sa pamamagitan ng pagtusok ng karayom sa kalamnan, arbularyo o manggagamot na yerba ang gamit, o curandero). Sabihin sa inyong doktor kung ang inyong bago maging kabataan na anak ay umiinom ng ano mang mga yerba o tsa.



Pag-aalaga sa Ngipin

- Dalhin sa dentista ang inyong bago maging kabataan na anak ng hindi kumulang sa isang beses sa isang taon. Itanong ang tungkol sa fluoride, mga sealant, mga suhay, at mga mouth guard para sa mga isport.
- Turuan ang inyong bago maging kabataan na anak na mag-sepilyo pagkatapos ng bawa't pagkain at mag-floss isang beses sa isang araw.
- Limitahan ang mga matatamis para mahadlangan ang mga butas ng ngipin.



Nutrisyon

- Himukin ang inyong bago maging kabataan na anak na kumain ng 3 pagkain at 3 magaan na mga meryenda araw-araw. Bigyan mo siya ng iba't-ibang mga pagkain araw-araw, kagaya ng:
 - 5-9 prutas at gulay
 - 7-11 mga piraso ng tinapay, o mga sandakot ng cereal o butil
 - 3 mga tasa ng walang taba, o 1% na gatas, keso o yogurt
 - 3 mga bahagi ng pagkaing protina, kagaya ng mga karneng walang taba, poltri, isda, mga itlog, o mga tuyong mga bins

- Umpisahan ang araw ng malusog na almusal, kagaya ng cereal, gatas, at prutas. Uminom ng mga 8 baso ng tubig sa isang araw. Limitahan ang pritong mga pagkain at mga matatamis kagaya ng pritong patatas, kendi at potato chips.



Ehersisyo at Timbang

- Himukin ang inyong bago maging kabataan na anak na sumali sa mga panlabas na kasiglahan kagaya ng basketball, paglalangoy at soccer.
- Magkasundo sa tagal ng oras na panood ng telebisyon at paglalaro ng mga laruang video.
- Kung ikaw ay nababahala sa timbang ng inyong bago maging kabataan na anak, kausapin ang inyong doktor. Himukin ang inyong bago maging kabataan na anak na maging aktibo sa isang bagay na kanilang gusto.
- Mag-usap tungkol sa pagbibinata o pagdadalaga at ang mga pagbabagong dadalhin nito. Maghimok ng mga makatotohanang layunin para sa timbang ng katawan.



Kalusugang Pangkaisipan

Ang kapighatian ay higit sa paminsang-minsang pagiging mapanglaw. Ito ay nagtatagal ng mahigit sa dalawang linggo. Pansinin ang mga pagbabago ng bago maging kabataan na anak, kagaya ng:

- Makahulugang pagbaba o pagdagdag ng timbang
 - Pagkawala ng interes sa mga gawaing dati nilang kinagigiliwan
 - Hindi makatulog o makapagbuhos ng buong pag-iisip
 - Pagbaba ng mga grado
 - Paglaktaw sa paaralan
 - Mga pagbabago sa lagay ng loob o kilos
- I-ulat ang mga pagbabagong mga ito sa doktor ng inyong bago maging kabataan na anak sa pinakamadaling panahon na posible.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:
Linya ng Krisis ng Kabataan sa California
1-800-843-5200

Pangkalahatang Kaligtasan

- Gumamit ng sinturon sa upuan para sa bawa't sakay.
- Sabihang gumamit ang inyong bago maging kabataan na anak ng helmet, ng mga pananggol sa tuhod, pulsuhan, at siko kung gumagamit ng mga skate, bisikleta o mga skateboard. Siguraduhin na ang helmet ng inyong bago maging kabataan na anak ay akmang-akma at tinatakpan ang noo.
- Pangasiwaan ang paggamit ng mga kasangkapang elektrikal. Panatilihin nakatago at nakasusi ang mga lason at mga posporo.

Kaligtasan sa Baril

- Kung mayroon kang baril sa inyong tahanan, alisan ito ng bala at kandaduhan ito. Panatilihin nakakasa ang kasangkapang panligtas. Tratuhan ang lahat ng baril, kahit mga perdigones, na parang may mga bala ang mga ito.

- Sabihin sa inyong bago maging kabataan na anak tungkol sa panganib ng kapinsalaan o kamatayan kung sila ay nagdadala ng armas. Kilalanin ang mga kaibigan ng inyong bago maging kabataan na anak. Himukin ang inyong anak na lalake o babae na hindi makisama sa mga taong nagdadala ng mga armas. Turuan silang magsabi sa taong may sapat na gulang na kung ang ibang mga estudyante ay nagdadala ng baril sa paaralan.



Tabako

- Kausapin ang inyong bago maging kabataan na anak tungkol sa mga panganib ng paninigarilyo. Sabihin sa kanila na ang paninigarilyo ay nakakagumon. Gawin na ang pag-uusap ngayon, bago niya maisipang subukan ang manigarilyo.
- Ilayo ang inyong bago maging kabataan na anak sa segunda manong usok. Ang segunda manong usok ay usok na nalalanghap ng mga hindi naninigarilyo mula sa mga tao sa kanilang paligid na naninigarilyo. Sabihan ang mga naninigarilyo na manigarilyo sa labas o sa malayo sa mga bata pang mga tao.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:

Samahan ng may Kanser sa Amerika
1-800-ACS-2345

Tulong na Linya sa mga Naninigarilyo sa California
1-800-NO-BUTTS (Ingles)
1-800-45-NO-FUME (Espanyol)
1-800-778-8440 (Vietnamese)



Proteksiyon sa Araw

- Protektahan ang inyong bago maging kabataan na anak mula sa araw sa pamamagitan ng mga baro, sumbrero, iba pang panuklob o sunscreen. Siguraduhin na ang sunscreen ay may SPF (sun protection factor) na 15 o mas mataas. Magpahid ulit pagkatapos lumangoy.
- Iwasan ang paggamit ng baby oil, mineral oil o tanning oil. Ang mga ito maaaring magdagdag ng pagkakataon ng pagkasunog.

- Ang sobrang araw ay maaaring maging sanhi ng kanser sa balat, pagkakaroon ng pekas at pangungulubot.



Abuso sa Alkohol/Gamot

- Kausapin ang inyong bago maging kabataan na anak tungkol sa paggamit ng alkohol, mga gamot at tabako.
- Kausapin ang inyong bago maging kabataan na anak tungkol sa hindi pagsuko sa pamimilit ng kagulang.
- Ang abuso sa alkohol ay maaaring alin mang dami ng pag-inom na nagreresulta sa mga aksidente o pinsala sa inyong sarili at sa mga iba.
- Kung ikaw ay naghihinala na sinusubukan ng inyong bago maging kabataan na anak ang gamot, humingi ng tulong para sa kanya sa pinakamadaling panahon na maari.
- Kahit ang problema ng iba sa gamot ay maaaring makakaapekto sa buhay ng inyong bago maging kabataan na anak.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa:
Linya ng Krisis ng Kabataan sa California
1-800-843-5200

Pakikipagtipanan/ Kalusugang Seksuwal



- Kausapin ang inyong bago maging kabataan na anak tungkol sa kanilang mga kaugnayan. Sabihin sa inyong bago maging kabataan na anak na mabuti ang maghintay bago makipag-seks.
- Kung ang inyong bago maging kabataan na anak ay aktibong seksuwal, kumuha ng kumpidensiyal na payo para mahadlangan ang mga nakakahawang sakit na seksuwal, ang pagbubuntis at HIV.
- Huwag matakot na makipag-usap sa inyong bago maging kabataan na anak tungkol sa seks, seksuwalidad at pagpipigil ng pagdadalang-tao. Mas mabuti na marinig nila ito sa inyo sa halip na sa kanilang mga kaibigan.



Dahas at Abuso

- Kung ang inyong bago maging kabataan na anak ay inabuso ng sino man, kaagad sabihin sa inyong doktor, pulisya, o sa Mga Serbisyong Pananggal sa Bata.
- Iwasan ang pisikal na disiplina. Huwag ilabas ang inyong galit sa inyong bago maging kabataan na anak.
- Ituro sa inyong bago maging kabataan na anak na ang dahas ay hindi mahusay na solusyon.
- Para mahadlangan ang abusong seksuwal, ituro sa inyong bago maging kabataan na anak ang pagkakaiba ng "mabuti" at "masamang" mga hipo. Ituro sa inyong bago maging kabataan na anak ang magsalita ng "hindi" sa mga masamang hipo.

Para sa karagdagang impormasyon, tumingin sa seksiyon ng tulong sa komunidad sa inyong libro ng telepono para sa numero ng **Mga Serbisyo ng Pananggal sa Bata**, o tumawag sa:

Hadlangan ang Abuso sa Bata
California
1-800-244-5373

NOTES FROM YOUR DOCTOR:

MGA TALA MULA SA INYONG DOKTOR