



**MINISTERIO
DE SALUD**

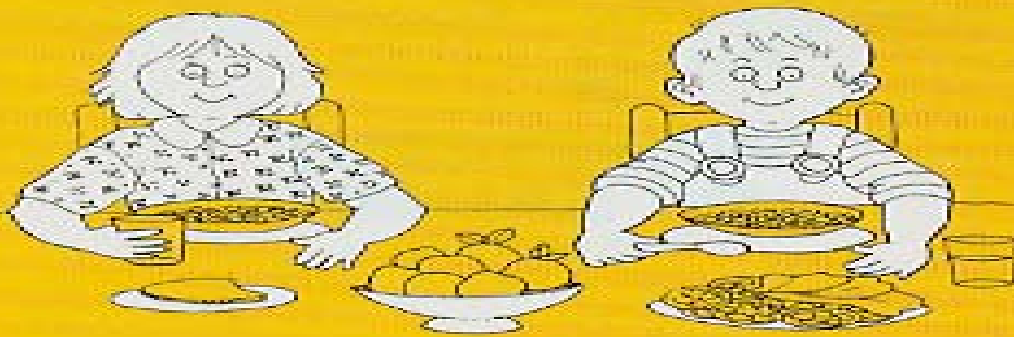
Salud para todos

¿Tienes una "vida grossa"?



¡Averígualo ahora!
La "vida grossa" es saludable

MATERIAL PARA NIÑAS, NIÑOS Y JOVENES



NUTRICION

- 1 Pensando en una semana cualquiera, ¿con qué frecuencia tomas desayuno?
- A Casi nunca.
- B A veces.
- C Todas las mañanas o la mayoría de ellas.
- 2 ¿Te saltas comidas para controlar tu peso?
- A Muchas veces.
- B Pocas veces.
- C Nunca.
- 3 ¿Cuántas frutas y verduras comes en un día?
- A Ninguna.
- B 1 a 3.
- C 4 o más.
- 4 Cuando comes colaciones o algo entre las comidas, ¿qué comes más frecuentemente?
- A Golosinas, papas fritas, cheezels y otras cosas con sal/grasas.
- B Helados, chocolates, galletas, jugos.
- C Frutas, verduras.
- 5 Cuando tomas leche o yogurt, ¿los eliges "diet" o "ligh" (descremados o bajos en grasas?).
- A Nunca.
- B A veces.
- C Siempre.
- 6 ¿Cómo describirías las comidas habituales que comes en tu casa?
- A Con mucha grasa y pocas frutas y verduras (fibras.).
- B Con mucha grasa, pero también incluye frutas y verduras (fibras.).
- C Con poca grasa y con muchas frutas y verduras.
- 7 ¿Cuál de las siguientes frases describe mejor las comidas que comes en tu escuela o liceo? (casino, cafetería, kiosko).
- A Siempre con mucha grasa y pocas frutas, verduras y fibras.
- B Con frecuencia con mucha grasa y pocas frutas, verduras y fibras.
- C Con frecuencia bajas en grasas y con muchas frutas y verduras.

Si tu escuela o liceo no esta incorporada al Programa Escuelas Saludables, pídele a tu profesor que se acerque al Centro de Salud más cercano.



ESTRES

1 ¿Con qué frecuencia te sientes estresado (a), ansioso (a), "bajoneado" o "achacado" por cosas que pasan en tu escuela o liceo?

- A Siempre.
 B A veces.
 C Muy raramente.

=

2 ¿Con qué frecuencia te sientes estresado (a), ansioso (a), "bajoneado" o "achacado" por cosas que pasan en tu casa?

- A Siempre.
 B A veces.
 C Muy raramente.

=

3 ¿Tienes algún amigo(a) con quién conversar de las cosas que te preocupan?

- A Nunca o casi nunca.
 B A veces.
 C Siempre, generalmente.

=

4 ¿Cuál de las siguientes frases te describe mejor?

- A No hago nada bien, soy un fracaso para mi mismo y los demás.
 B No la embarro muy seguido pero cuando pasa, es difícil asumirlo.
 C Aunque a veces me equivoco, como regla, trato de aprender de mis errores.

=

5 ¿Cuál de las siguientes frases describe mejor tu actitud frente a la vida?

- A Mi vida es una porquería y no hay nada bueno.
 B A veces mi vida es difícil, pero otras veces no es tan mala.
 C Mi vida es buena la mayor parte de las veces.

=

6 Si tuvieras un problema grave, ¿hay algún adulto cercano con quién sientas que puedes conversar y confiar?

- A No.
 B No estoy muy seguro(a) pero podría encontrar a alguien.
 C Si, siempre.

=

7 ¿Con qué frecuencia te dicen tus amigos que hagas cosas que no te gustan o no quieres hacer?

- A Siempre.
 B A veces.
 C Nunca.

=

8 ¿Sientes que eres capaz de manejar o controlar tu vida y lo que haces?

- A Nunca.
 B A veces.
 C Siempre.

=

dables,
 , para poder participar.



TABACO

- ¿Con qué frecuencia otras personas fuman delante tuyo. (fumador pasivo)
 - A A diario. 3
 - B Unas pocas veces a la semana. 1
 - C Nunca. 0
 =
- ¿Cuál es la conducta de tu familia con las personas que fuman en tu casa?
 - A Cualquiera puede fumar. 3
 - B Mis padres y los invitados especiales fuman pero a mi no me dejan. 1
 - C No se le permite fumar a nadie. 0
 =
- ¿Cuando vas a un lugar público en que puedas elegir, donde te sientas o ubicas?
 - A En el área de fumadores. 3
 - B En cualquier lugar. 1
 - C Area de no fumadores. 0
 =
- Estas de acuerdo con la siguiente frase: Si fumas vas a ser aceptado en tu grupo.
 - A En desacuerdo 3
 - B Medianamente de acuerdo. 1
 - C Totalmente de acuerdo. 0
 =
- ¿Tu fumas?
 - A Si. Entonces anda a la pregunta 6. 3
 - B No he fumado nada desde hace más de seis meses 1
 - C Nunca he fumado. 0
 =
 (Si tu respuesta es B o C sigue a la sección de actividad física)
- En un día cualquiera, ¿cuántos cigarrillos fumas?
 - A Media cajetilla o mas. 3
 - B De 2 a 10 cigarrillos. 1
 - C 1 o 2 cigarrillos. 0
 =
- ¿Has tratado de dejar de fumar alguna vez?
 - A No, no me interesa dejarlo. 3
 - B He tratado al menos una vez, pero no me resultó. 1
 - D Estoy tratando de dejarlo ahora. 0
 =



ACTIVIDAD FISICA

- En un día cualquiera, ¿cuántas horas pasas mirando TV, videos, en el computador?
 - A 3 o mas horas. 3
 - B 1 a 2 horas. 1
 - C Menos de 1 hora. 0
 =
- ¿Practicas algún deporte solo o en grupo fuera de la escuela o liceo?
 - A No. 3
 - C A veces, pero no en forma regular. 1
 - B Si. 0
 =
- ¿Con qué frecuencia haces actividad física como correr, trotar, andar en bicicleta, caminar rápido, levantar pesas, por al menos 20 minutos?
 - A Nunca o menos de una vez por semana. 3
 - B De 1 a 3 veces por semana. 1
 - C 4 o mas veces por semana. 0
 =
- ¿Participas en las actividades deportivas de la escuela o liceo, por ejemplo en atletismo, natación, equipos de fútbol, básquetbol, vóleybol, gimnasia, otras?
 - A Nunca. 3
 - B A veces. 1
 - C Siempre. 0
 =
- ¿Cuánto caminas en un día cualquiera?
 - A Menos de 10 cuadras. 3
 - B 10 a 20 cuadras. 1
 - C Más de 20 cuadras. 0
 =

Suma los puntos por cada respuesta:

=

PUNTAJE:

0 a 15 puntos: ¡Fantástico! Sabes cómo cuidarte y debes seguir así. Tu ejemplo sirve a otros.

16 a 40 puntos: ¡Casi fantástico, estás bien y puede ser mejor!

41 a 60 puntos: Tu puntaje está algo alto, pero tu podrías cuidarte un poco más. ¡Tu te lo mereces!

más de 60 puntos: Destacas por tu honestidad, sería bueno que te preocupes de ti mismo. ¡Hay mucho por hacer y tu te la puedes!

Un puntaje alto no significa que has fallado. Siempre es posible mejorar y tener una vida más saludable. Mira dónde tienes muchos puntos y decide dónde quieres comenzar a cambiar.

¡Buena Suerte!

Recomendaciones para tener una vida más saludable

Nutrición

Sería bueno para ti, mirar cómo te estás alimentando. Si habitualmente te saltas las comidas o comes alimentos con mucha grasa y pocas frutas y verduras, impides a tu cuerpo tener la energía necesaria para funcionar bien y seguir desarrollándote. Te desafío, haz la prueba de comer más frutas y verduras. Te sentirás muy bien y tu cuerpo te lo agradecerá. Te disminuye las espinillas y acné, te mejora la digestión y te sube el ánimo.

Cambios pequeños, pero permanentes pueden generar grandes éxitos en el largo plazo. Cambiarse a leche y/o yogurt descremados (lácteos bajos en grasas), reducir los dulces, sin que sea necesario eliminarlos por completo y evitar las frituras, pueden sumarse para tener una vida saludable.

Si comes frutas y verduras y alimentos con poca grasa, mantén tu energía durante el día comiendo de manera regular y ordenada.

Más información en Guía de Alimentación del Ministerio de Salud.

Estrés

Ser un adolescente a veces parece demasiado complicado. Si sientes que hay mucha presión sobre ti o te sientes "bajoneado", "falto de pilas" puedes buscar formas sanas de manejarlo. Habla con el profesor del liceo, tus amigos o algún adulto de confianza sobre las cosas que te pasan. Hay gente que quiere ayudarte, así es que acércate y déjalos acercarse a ti. No dudes en solicitar su ayuda cuando la necesites.

De todas maneras, y aunque muchas veces te las arreglas muy bien, no te sorprendas si a veces te sientes sobrepasado por el estrés de estar creciendo y madurando.

La forma número uno para manejar el estrés es hablar con alguien en quien tu confíes. Encuentra a esa o esas personas.

Hacer deporte regularmente, escuchar música, leer, bailar, conversar son maneras sanas, entre muchas otras, de derrotar al estrés. Cuando comienza a aumentar la presión, sale a trotar o a practicar tu deporte favorito.

No olvides que la actividad física regular ayuda mucho a levantar el ánimo.

Tabaco

Si tu fumas ayudas a que haya más smog, más contaminación y basura, y tienes mayor riesgo de enfermarte. Si fumas, disminuyes tu capacidad respiratoria y te cansas más fácilmente. La nicotina y otros tóxicos colaboran para la aparición y mantención del acné y espinillas. Y más importante, en algunos años más, puedes tener algunas de las enfermedades relacionadas con el tabaco como cáncer, enfermedades del corazón o de los pulmones.

Si estás fumando actualmente, pide ayuda para dejarlo. Si eres un fumador, siempre puedes tratar una vez más de dejar el cigarrillo. Sigue intentándolo. Acepta el desafío y persiste hasta que tengas éxito.

Si tu no fumas, tienes derecho a no respirar el humo de otras personas. Preocúpate de no exponerte al humo y tener ambientes sin humo del tabaco en la casa, el liceo o escuela. El tabaco es un riesgo y no vale la pena exponerse.

Trata de ayudar a otros que quieren dejar de fumar.

Actividad Física

A menos que tengas algún problema de salud muy serio, es el momento de ponerse en movimiento. La actividad física te ayuda a estar y sentirte bien, ayuda a manejar el estrés. Así es que busca la actividad que mas te guste y ¡muévete!

Si ya te estás en actividad, siempre puedes moverte un poco mas. Mantente en movimiento. Hacer deporte es una de las claves para verse y sentirse bien. (En secreto, otra clave es la alimentación sana y variada). Más información en cartillas de actividad física y salud de DIGEDER.

La mejor manera de ponerse en forma es encontrar una actividad o deporte que te gusta, mejor aún si lo haces con tus amigos.

Hagan un equipo y practiquen al menos 20 minutos de actividad física al día.

Si tu escuela o liceo no esta incorporada al Programa Escuelas Saludables, pídele a tu profesor que se acerque al Centro de Salud más cercano, para poder participar.