

health adolescent pdf female

Hable con sus hijos sobre las drogas, el alcohol y los cigarrillos. No enterrar la cabeza en la arena y pretender que estos asuntos no va a desaparecer.

Los adolescentes experimentar con el sexo. Si quieren comportarse como un adulto, tienen que ser responsables en la edad adulta.

No se puede hablar a sus adolescentes como lo hizo cuando eran más jóvenes. Sí, todavía son niños, pero hay que hablar con ellos en un nivel más maduro.

Establecer reglas firmes para sus adolescentes, y asegurarse de que entienden cuáles son esas reglas. También deben entender que cuando se les castiga, es porque rompieron las reglas. Es importante que siga adelante con castigos; de lo contrario, van a aprender que pueden salirse con cosas.

No luchar con sus hijos; recuerda, tiene en sus manos todos los ases. No se deje arrastrar a un grito al partido. Con calma cumplir las reglas. Las acciones hablan más que las palabras.

Dales un poco de espacio personal (por lo general su habitación) en la casa y respetar ese espacio; pero que sepan que su espacio es un contingente privilegio sobre ellos obedeciendo las reglas.

Involucre a sus hijos en el hábito de usar el cinturón de seguridad, incluso si es para un viaje por el bloque. La mayoría de los accidentes automovilísticos ocurren cerca de la casa. Una de las principales causas de muerte en los adolescentes son los accidentes de coche.

Privilegios solamente se reciben cuando se imputan. Si su hijo adolescente rompe las reglas, obtiene bajas calificaciones o no va a funcionar en la casa, entonces debe restringir sus privilegios adecuadamente.

Si los adolescentes están colgando hacia fuera con la gente equivocada, tiene que recoger sus amigos. Es necesario para eliminarlos de la influencia de esa multitud.

Auto Examen de Mama

La siguiente es una guía para realizar un autoexamen de mama (BSE).

Al igual que su período termina (o al mismo tiempo cada mes si no tiene períodos), revise si hay algún cambio en la apariencia normal de sus senos. Informe cualquier cambio a su médico o enfermera. Ir a exámenes regulares de mama y preguntar acerca de una mamografía.

Primer paso: acostarse

Sentirse por un bulto duro, engrosamiento o cualquier cambio en el tejido mamario.

- Acuéstese sobre la espalda con una almohada debajo del hombro derecho
- Utilice las almohadillas de los tres dedos medios de su mano izquierda para examinar su seno derecho
- Presionar con presión ligera, media y firme en un movimiento circular
- Siga un patrón hacia arriba y hacia abajo
- Sentir cambios en el seno, por encima y por debajo de la clavícula y en el área de la axila
- Repita en su seno izquierdo

Los pasos pueden repetirse al bañarse o ducharse usando las manos jabonosas.

Segundo paso: Delante del espejo

Busque cambios en la forma, el tamaño o la apariencia de sus senos. Busque hoyuelos, erupciones cutáneas o arrugas de la piel o pezón, secreción del pezón o cualquier cambio de lo normal. Inspeccione sus pechos en cuatro pasos:

- Sostener los brazos por los lados
- Sosteniendo los brazos por encima
- Presionar las manos sobre las caderas para apretar los músculos del pecho
- Doblarse hacia adelante con las manos en las caderas

- - -

Talk to your kids about drugs, alcohol and cigarettes. Don't bury your head in the sand and pretend that these issue will go away.

Adolescents will experiment with sex. If they want to behave like an adult, they have to be held accountable as an adult.

You can't talk down to your teenagers like you did when they were younger. Yes, they are still kids, but you have to talk to them at a more mature level.

Set firm rules for your teenagers, and make sure they understand what those rules are. They must also understand that when they are punished, it is because THEY broke the rules. It is important that you follow through with punishments; otherwise, they will learn that they can get away with things.

Don't fight with your kids; remember, you are holding all the Aces. Don't get dragged into a yell-match. Calmly enforce the rules. Actions speak louder than words.

Give them some personal space (usually their room) in the house and respect that space; but let them know that their space is a privilege contingent upon them obeying the rules.

Get your kids in the habit of wearing a seat belt even if it's for a trip down the block. Most automobile accidents happen near home. One the leading causes of death for adolescents is car accidents.

Privileges are only received when they are earned. If your teenager breaks the rules, gets poor grades or won't work around the house, then you must restrict their privileges appropriately.

If your teenagers are hanging out with the wrong crowd, you need to pick their friends. You need to remove them from the influence of that crowd.

Breast Self Exam

Following is a guide to performing a Breast Self Exam (BSE).

Just as your period ends (or at the same time each month if you do not have periods), check for any change in the normal look or feel of your breasts. Report any changes to your doctor or nurse. Go for regular breast exams and ask about a mammogram.

Step One: Lying Down

Feel for a hard lump, thickening or any change in your breast tissue.

- Lie down on your back with a pillow under your right shoulder
- Use the pads of the three middle fingers on your left hand to examine your right breast
- Press using light, medium and firm pressure in a circular motion
- Follow an up and down pattern
- Feel for changes in your breast, above and below your collarbone and in your armpit area
- Repeat on your left breast

The steps may be repeated while bathing or showering using soapy hands.

Step Two: In Front of the Mirror

Look for changes in the shape, size or appearance of your breasts. Look for dimpling, rash or puckering of the skin or nipple, nipple discharge or any change from normal. Inspect your breasts in four steps:

- Holding arms at sides
- Holding arms overhead
- Pressing hands on hips to tighten chest muscles
- Bending forward with hands on hips