



Health Care

Why Visit the Dentist?

If you think visiting the dentist is a waste of time, think again! Regular visits to the dentist are an important part of your health-care routine.

During a dental check-up, the dentist checks for signs of tooth decay or cavities. Catching problems early will keep those teeth in your mouth longer.

In addition to checking your teeth, dentists make sure your tongue is healthy and your bite is correct. They look to see whether you are grinding your teeth or your jaw is out of line.

Your dentist or a dental hygienist also cleans your teeth to remove the plaque you miss when you brush and floss. Without regular professional cleaning, plaque can build up and harm your teeth and gums.

So see the dentist regularly and keep that smile bright.



Salud

¿Por qué visitamos el dentista?

Si piensas que visitar al dentista es una pérdida de tiempo, reevalúalo. Las visitas regulares al dentista son una parte importante de tu rutina para el cuidado de tu salud.

Durante un chequeo dental, el dentista busca síntomas de caries. Tus dientes se mantendrán durante más tiempo si se diagnostican estos problemas a tiempo.

Además de chequear los dientes, los dentistas se aseguran de que tu lengua esté saludable y tu mordida sea correcta. Ellos chequean para ver si estás haciendo que tus dientes rechinen o si la mandíbula está fuera de alineamiento.

El dentista o el técnico dental también limpian los dientes para remover el sarro que no se puede quitar cuando uno se cepilla los dientes y se pasa el hilo dental. El sarro se puede acumular y dañar las encías sin una limpieza profesional regularmente.

Visita tu dentista con regularidad y conserva esa sonrisa brillante.

Life Skills = Enseñanzas cotidianas



Health Care

Somebody call 9-1-1!

You know the emergency number is 9-1-1. But do you know what to do before, during, and after the call? Keep these things in mind if you are caught in an emergency situation:

Stay calm. People panic in emergencies – it's normal. So before you make the call, take a deep breath and try to clear your head. When the operator answers, speak clearly and slowly and listen carefully so you can answer questions as quickly as possible.

Have the information ready. In order to send help, the 9-1-1 operator will need to know:

1. Your name, the phone number you are calling from, and the address where the emergency is.
2. The type of emergency it is (what has happened).
3. How many people are hurt and an idea of how old they are.

Don't hang up. The operator might need to give you step-by-step instructions until help arrives, so stay on the line. Plus, if you're nervous or scared, the 9-1-1 operator can be a comforting voice.



Salud

¡Que alguien llame al 9-1-1!

Tu sabes que el número de emergencia es 9-1-1, pero ¿sabes qué hacer antes, durante y después de la llamada? Acuérdate de estas cosas si te encuentras en una situación de emergencia:

Mantén la calma. Es normal que la gente se asuste en situaciones de emergencia. Antes de hacer la llamada, respira profundo y conserva la calma. Cuando la operadora conteste, habla claro y despacio. Escucha cuidadosamente para contestar las preguntas lo más rápido posible.

Ten la información lista. La operadora del 9-1-1 necesitar saber la siguiente información para poder enviar ayuda:

1. Tu nombre, número del teléfono de donde estás llamando y la dirección donde está ocurriendo la emergencia.
2. El tipo de emergencia que es y lo que pasó.
3. Las personas que están heridas y las edades.

No cuelgues. Puede que la operadora necesite darte instrucciones paso por paso hasta que llegue ayuda, así que mantente en la línea. Además, la voz de la operadora del 9-1-1 puede ser una voz reconfortante si estás nervioso o asustado.

Life Skills = Enseñanzas cotidianas



Health Care

There's no such thing as a stupid question

Ever come out of a doctor's office feeling totally confused? Unfortunately that happens a lot – to kids *and* adults. You can put a stop to the confusion by speaking up. Politely stop the conversation and ask the questions that pop into your head. To help you get started, here are some sample questions from *kidshealth.org*:

Want to make sure your privacy will be respected?
Ask something like ...

- Are our conversations confidential (private)?
- Can I see you without my parents in the room?
- Can I come in without my parents knowing?

Confused about an illness or a symptom? Try ...

- What's wrong with me?
- What caused this?
- Is it serious?
- Can someone catch this from me?
- When can I go back to school?
- Could this happen again? Can I prevent it?

Concerned about taking medicine?
Ask ...

- What does this medicine do?
- What happens if I don't take it?
- Are there side effects?
- What if I accidentally miss a dose?



Salud

No hay pregunta que sea estúpida

¿Has salido alguna vez de la oficina de un médico totalmente confundido? Desafortunadamente eso pasa mucho, a los chicos y a los adultos. Puedes aclarar la confusión si preguntas. Interrumpe la conversación cortésmente y haz las preguntas que tengas en ese momento. Para ayudarte a empezar, "kidshealth.org" ha preparado las preguntas siguientes como ejemplo:

Si quieres asegurarte de que tu privacidad esté protegida:

- ¿Nuestras conversaciones son confidenciales o secretas?
- ¿Puedo verlo sin mis padres en la sala?
- ¿Puedo venir sin que mis padres lo sepan?

Si estás confundido acerca de una enfermedad o síntoma:

- ¿Qué me pasa?
- ¿Qué causó esto?
- ¿Es serio?
- ¿Puedo contagiar a alguien?
- ¿Cuándo puedo volver a la escuela?
- ¿Podría pasar esto otra vez?
- ¿Cómo lo puedo prevenir?

Si estás preocupado por tomar medicina:

- ¿Qué hace esta medicina o medicamento?
- ¿Qué pasa si no la tomo?
- ¿Qué otros efectos tiene?
- ¿Qué pasa si sin querer no tomo una dosis?

Life Skills = Enseñanzas cotidianas

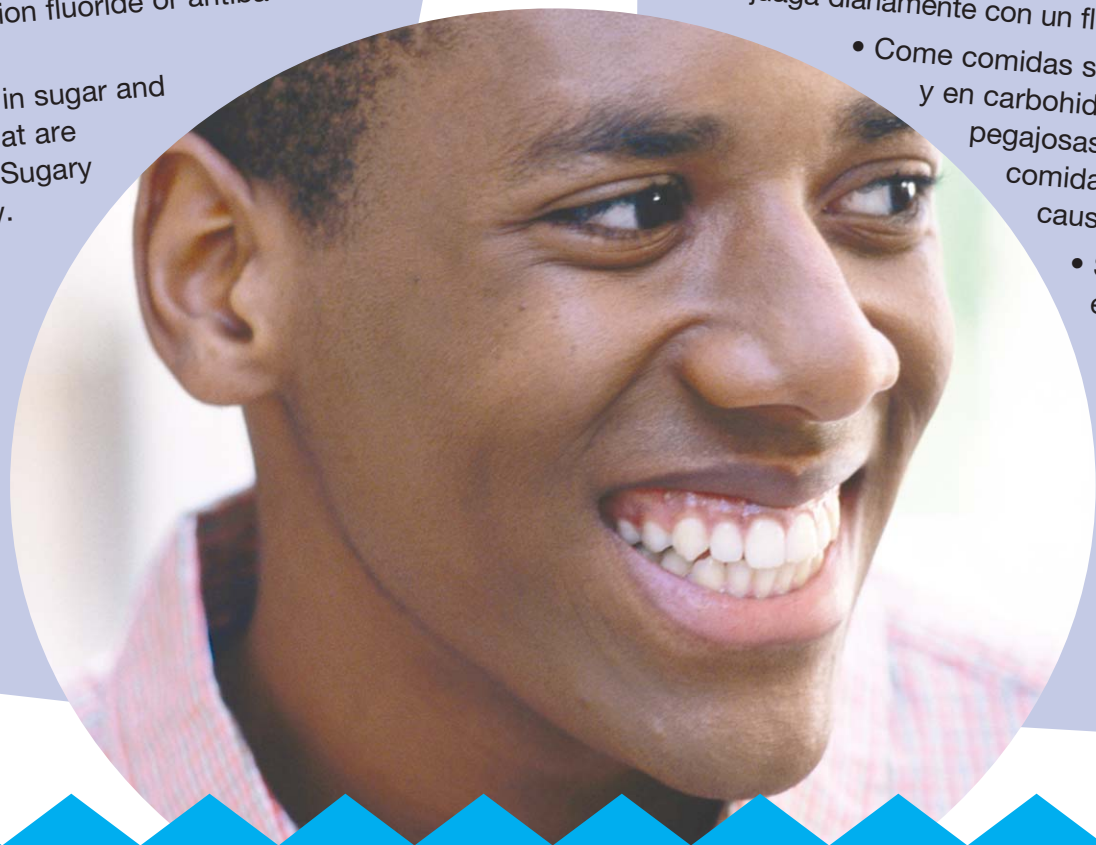


Health Care

Keep on smilin'

Your smile is often the first thing people notice about you. So take good care of it! Keep that smile bright and healthy by following these guidelines:

- Brush your teeth twice a day for at least two minutes. The most important time to brush is before you go to bed at night.
- Floss between your teeth once a day.
- Gently massage your gums with a soft toothbrush.
- Rinse daily with a nonprescription fluoride or antibacterial rinse.
- Eat healthy foods that are low in sugar and carbohydrates. Avoid foods that are very sticky and high in sugar. Sugary foods can lead to tooth decay.
- If you eat a snack, brush or rinse as soon as possible afterward.
- See your dentist regularly for exams and cleaning, and don't forget yearly X-rays.



Salud

¡Sigue sonriendo!

Tu sonrisa es a menudo lo primero que la gente nota de ti. Cuídala. Mantén esa sonrisa radiante y saludable siguiendo estos pasos:

- Cepíllate los dientes por lo menos dos veces al día durante dos minutos. Lo más importante es cepillarse los dientes antes de acostarse a dormir.
- Usa hilo dental entre tus dientes una vez al día.
- Masajea suavemente las encías con un cepillo suave.
- Enjuaga diariamente con un fluoruro o con un enjuague bucal.
- Come comidas saludables, bajas en azúcar y en carbohidratos. Evita comidas muy pegajosas y altas en azúcar. Las comidas con mucha azúcar pueden causar caries.
- Si comes algo, lávate o enjuágate la boca lo más pronto posible.
- Visita el dentista regularmente para exámenes y limpieza. No olvides las radiografías una vez al año.

Life Skills = Enseñanzas cotidianas



Health Care

Do I Have to Get a Shot?

OK Shots hurt, and drinking those little cups of fluid at the doctor's office is not much fun either. Maybe getting those vaccinations wouldn't seem so bad, though, if you knew how life was before we had them.

A vaccine helps your body fight off a disease or become *immune* to it. Before vaccines, many children and adults died from diseases. Take measles, for example. Before the vaccine for measles became available, measles killed 3,000 American children and sent 48,000 more to the hospital each year.

The measles vaccine has been very successful in fighting the disease. In fact, 10 years ago, people thought the disease was gone, so they stopped taking the vaccine. What happened? There was an outbreak of measles. More than 55,000 cases of measles were reported, and more than 11,000 people went to the hospital. Even worse, 125 people died from the disease.

So that's why your doctor and your parents want you to drink the stuff in the cup and hold on tight for that shot. They're both over in a second or two, and they will help you have a healthier life.



Salud

¿Tengo que ponerme una vacuna?

Sí, las vacunas duelen y tomar esas pequeñas copas de líquido en la oficina del doctor no es muy agradable tampoco. A lo mejor, el ponerse las vacunas no te va a parecer tan feo, una vez que sepas cómo era la vida antes de que las vacunas existieran.

Una vacuna ayuda a que tu cuerpo ataque una enfermedad o a que se ponga inmune a ésta. Antes de las vacunas, muchos niños y adultos se morían por enfermedades. Hablemos del sarampión, por ejemplo. Anualmente el sarampión mataba a 3,000 niños y enviaba a 48,000 personas más al hospital antes de que existiera una vacuna para el sarampión.

La vacuna del sarampión ha sido un éxito en la lucha contra la enfermedad. De hecho, 10 años atrás, la gente pensó que la enfermedad había desaparecido, así que dejaron de ponerse la vacuna. ¿Qué pasó? Hubo una epidemia de sarampión en la se reportaron más de 55,000 casos. Más de 11,000 personas llegaron al hospital. Peor aún, 125 personas murieron de la enfermedad.

Por eso, tu médico y tus padres quieren que te tomes el líquido en la copita y que aguantes la vacuna. Las dos cosas no toman más de dos segundos y te ayudarán a tener una vida más saludable.

Life Skills = Enseñanzas cotidianas



Health Care

Don't forget your hat and boots!

Playing in the snow and cold is fun. But staying out in cold weather without dressing for it can cause hypothermia or frostbite. Follow these tips from the American Red Cross to stay safe in cold weather:

Dress in layers. Layers let you adjust your clothing to the weather. Staying warm is important, but believe it or not, you can get overheated in the winter too!

Wear a hat. Most of your body heat is lost through your head. And don't forget to cover those ears.

Wear mittens or gloves. Mittens are actually warmer.

Wear waterproof, insulated boots. Boots should also have nubby soles to keep you from falling.

Get out of wet clothes immediately. Peel out of wet, snowy clothes and put on dry clothing as soon as you can.



Salud

¡No olvides tu sombrero y botas!

Jugar en el frío con la nieve es divertido, pero quedarse afuera cuando hace frío sin vestirse apropiadamente puede causar hipotermia. Sigue los consejos de la Cruz Roja para evitar exponerte al frío:

Vístete en capas. Usar capas de ropa te permite ajustar el volumen de ropa que llevas según el tiempo. Estar abrigado es importante, pero créelo o no, uno se puede acalorar en el invierno también.

Usa sombrero. Casi todo el calor del cuerpo se pierde por la cabeza. No te olvides de cubrirte las orejas.

Usa mitones o guantes. Los mitones son más calentitos.

Usa botas a prueba de agua. Las botas deberán tener suelas con ranuras para evitar que te resbales.

Quítate la ropa mojada inmediatamente. Quítate la ropa mojada por la nieve y ponte ropa seca lo más pronto posible.

Life Skills = Enseñanzas cotidianas