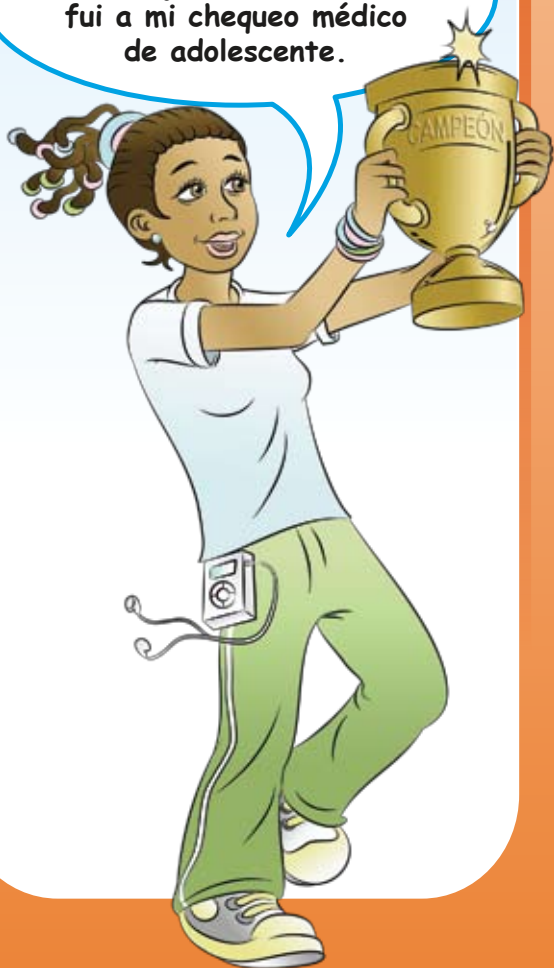


¡Mira!

Ya sea que juegues fútbol, saques buenas notas, escuches música o salgas con tus amigos, si tienes 11 ó 12 años, es hora de tu chequeo médico de adolescente.

Quiero estar sana ipara dar lo mejor en todo! Por eso fui a mi chequeo médico de adolescente.



¿Quieres saber más?

Tu chequeo médico de adolescente es un buen momento para preguntar sobre las vacunas y las enfermedades que previenen. También puedes hablar con tus padres, la enfermera de la escuela o el personal de la clínica del departamento de salud local.

Si quieres más información, visita:

www.bam.gov
www.mybestshot.org

Para los padres:

(800) CDC-INFO/(800) 232-4636
www.GetImmunizedCA.org
www.cdc.gov/vaccines
www.immunize.org



Arnold Schwarzenegger, Governor—State of California
Kimberly Belshé, Secretary—Health and Human Services Agency
Mark B. Horton, MD, MSPH, Director—Department of Public Health
Immunization Branch
850 Marina Bay Parkway
Richmond, CA 94804

Niños de California: ¡Protéjanse! ¡Vacúnense!

IMM-851 S (11/10)

¡GOOOOL!

¡Dale un golazo a tu salud y vacúnate!



¡Si eres un
adolescente,
vacúnate en tu próximo chequeo médico!


¿Qué es un chequeo médico de adolescente?

Los años de la adolescencia están llenos de cambios. Es bueno hablar con el médico sobre cómo mantenerse sano.

En el chequeo van a hablar sobre cosas como:

- estar activo
- comer bien
- mantenerse seguro
- resistir la presión de los compañeros
- vacunarse

Las vacunas que te recomienda el médico te van a proteger de unas enfermedades muy peligrosas.



Hablar con la doctora estuvo genial. Sabe muchísimo.

¿Por qué me debo vacunar?

Las vacunas son tu mejor jugada para prevenir unas enfermedades muy serias. Así puedes seguir haciendo lo que te gusta, en vez de estar enfermo.

Si estás protegido contra una enfermedad, no se la vas a pasar a tus amigos ni a tu familia. Y vas a ayudar a los demás ¡haciendo que en tu escuela y vecindario no hayan enfermedades!



Oye, ¿qué esperas? ¡Vacúnate!

¿Sabías? Hay una nueva regla para la escuela. Antes de comenzar el año escolar 2011-12, todos los estudiantes de 7°-12° grado necesitarán un comprobante de que recibieron la vacuna contra la tos ferina llamada 'Tdap'.

¡Uy! ¿No duelen las vacunas?

Recibir una vacuna puede arder un poco, pero enfermarse es mucho peor. **¡Vale la pena vacunarse!**

Estas cosas pueden ayudar a relajarte cuando te vacunen:

- Pide a uno de tus padres que te acompañe
- Respira despacio y profundo
- Concéntrate en algo de la habitación, como un póster
- Lleva tu música favorita
- Cierra los ojos y piensa en una actividad o lugar favorito



¡Habla con tus padres sobre tu chequeo médico de adolescente!