



# Girlshealth.gov: Ayudando a las chicas a tomar decisiones saludables

*En la página de Internet de girlshealth.gov, en inglés encontrará:*

## Consejos de como:

- \* Hacerle frente a la presión social
- \* Mejorar el amor propio y confianza en tí misma.
- \* Protegerte a tí y a otros de las intimidaciones
- \* Hablar con tu doctor
- \* Bregar con tu menstruación

## Como:

- \* Aumentar tu actividad física
- \* Manejar el stress en cualquier situación
- \* Hacerle frente a los conflictos
- \* Participar en tu comunidad
- \* Alcanzar metas más allá de la escuela secundaria

## Además:

- \* Entrevistas con chicas inspiradoras
- \* Tableros de mensajes
- \* Pruebas
- \* Juegos
- \* Cosas gratis
- \* Encuestas
- \* Noticias y más



**girlshealth.gov**  
Se saludable. Se feliz. Se única y hermosa.



El sitio **girlshealth.gov** ayuda a las adolescentes de 10 a 16 años de edad a aprender más acerca de su salud, y bienestar. Utiliza mensajes positivos y potenciados para motivar a que las jóvenes adopten comportamientos saludables.

### Nuestro tablero de opiniones

Chicas de todo el país dan sus opiniones para que el sitio girlshealth.gov sea divertido, relevante y actualizado con las opiniones de las chicas jóvenes de hoy en día.

### Para padres de familia y cuidadores de niños (En inglés y español)

Esta página incluye docenas de recursos para que los padres/cuidadores de niños puedan apoyar a las chicas jóvenes en sus vidas.

### Para maestros y educadores

La página de girlshealth.gov ofrece más de 125 recursos para educadores en temas como el asma, seguridad en la escuela y desórdenes alimenticios. Esta página también incluye hojas de información para los estudiantes que pueden imprimirse y reproducirse.

Brindando a las chicas las herramientas para vivir más saludables

