



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

