

CUANDO VOY AL MÉDICO



QUÉ ESPERAR

CÓMO COLABORAR

CARTA DE DERECHOS Y DEBERES PARA NIÑOS



ASOCIACIÓN DE CONSUMIDORES
TORRE RAMONA

San Miguel, 30 pral. izda.
Teléfono 976 211 321 • Fax 976 223 547
info@torreramona.org
www.torreramona.org

Colabora:

 **GOBIERNO
DE ARAGON**

Departamento de Sanidad,
Bienestar Social y Familia

CUANDO VOY AL MÉDICO



QUÉ ESPERAR

CÓMO COLABORAR

CARTA DE DERECHOS Y DEBERES PARA NIÑOS

CUANDO VOY AL MÉDICO TENGO DERECHO A:

- ☆ Ser atendido en una instalación cómoda y segura.
- ☆ Saber cómo se llama la persona que me atiende.
- ☆ Que me traten bien y cuidando mi intimidad, no tienen por qué enterarse de lo que me pasa otras personas que no me conocen.
- ☆ Que me expliquen lo que me ocurre de manera que lo pueda entender y me den la información que necesito para seguir bien el tratamiento y curarme pronto.
- ☆ Expresar mis sugerencias, mis dudas y miedos.

PERO TAMBIÉN ES MUY IMPORTANTE SABER QUE TENGO QUE COLABORAR Y POR ESO DEBO:

- ♥ Cuidar bien las instalaciones y no ensuciar.
- ♥ Asistir puntual a las citas y si no puedo ir, avisar para que puedan atender a otra persona en mi lugar.
- ♥ Tratar bien a las personas que me atienden y cuidan de mí.
- ♥ Respetar a los demás pacientes, su privacidad y contribuir a que el ambiente sea agradable para todos.
- ♥ Cumplir las recomendaciones y el tratamiento que nos ponga el médico o los profesionales sanitarios.

- ♥ Seguir las instrucciones de los carteles que hay en los Centros de Salud y Hospitales, son normas para todos.
- ♥ También es muy importante colaborar en el cuidado de mi salud y por eso ahí van unos **consejos para estar sano:**

- 🌀 Comer de todo y de manera equilibrada.
- 🌀 Jugar y hacer deporte al aire libre.
- 🌀 Cepillarme los dientes después de las comidas.
- 🌀 No pasar demasiadas horas mirando pantallas (ordenador, tablet, móvil, tv, etc.), nuestros ojos nos lo agradecerán.
- 🌀 Dormir bien y un número de horas suficiente para estar descansado y de buen humor al día siguiente.
- 🌀 Estar con los amigos.
- 🌀 Aprender algo todos los días.
- 🌀 Queremos...seguro que no somos perfectos, pero sí ¡somos los mejores!

PARA COMPROBAR QUE HAS ENTENDIDO BIEN TODO LO QUE DICE LA CARTA TE PLANTEAMOS UNAS PREGUNTAS:

- ◇ ¿Por qué tienes que avisar si no puedes acudir a una cita médica?
- ◇ ¿Qué significa la palabra privacidad?
- ◇ ¿Sabes el nombre de tu médico? Y él o ella, ¿saben el tuyo?
- ◇ ¿Cuántas horas tienes que dormir cada noche?
- ◇ ¿Te acuerdas de algún cartel que hayas visto en la sala de espera de tu Centro de Salud? ¿Qué significaba?

Si llegas hasta aquí te doy las gracias por haberme leído, y comprueba si los mayores saben todo lo que cuenta esta Carta y si no enséñaselo tú.