



My BMI Self-Management Tool – Children and Teens

Patient Name _____ Patient ID _____

Date _____ Next Visit _____

Use the chart below to keep track of all your progress. Get motivated with every inch and pound lost. Progress is a process and takes time. Don't get discouraged if you don't see immediate progress. Keep trying and don't give up!

MEASUREMENTS	FIRST DAY	1 WEEK	2 WEEKS	4 WEEKS	6 WEEKS	8 WEEKS	10 WEEKS	12 WEEKS	14 WEEKS
Date of Measurement									
My Height (inches)									
My Weight (pounds)									
My BMI									

BMI calculation for people under age 20¹:

For children and young adults under age 20, BMI can be calculated by entering the age or date of birth, date of measurement, sex, height, and weight using the following online BMI-Percentile Calculator:

<https://www.cdc.gov/healthyweight/bmi/calculator.html>

BMI PERCENTILE	WEIGHT STATUS
Less than 5 th	Underweight
5 th to 85 th	Healthy Weight
85 th to 95 th	Overweight
Equal or greater than 95 th	Obese

My BMI Weight Goal is: _____.

I will try to meet my weight goal by doing the following: _____

BMI can be used as a screening tool but is not diagnostic. Follow the recommendations of your doctor.

For information on healthy eating and physical activity, visit: choosemyplate.gov

Questions? 24/7 Texas Children's Health Plan Nurse Helpline: **1-800-686-3831**

Questions? 24/7 Texas Children's Health Plan Behavioral Health Helpline:

Medicaid/STAR 1-800-731-8529; CHIP 1-800-731-8528; STAR KIDS 1-844-818-0125

For Member Services: **Medicaid/STAR 1-866-959-2555; CHIP 1-866-959-6555; STAR KIDS 1-800-659-5764**

¹ Centers for Disease Control and Prevention. (2019). BMI Percentile Calculator for Child and Teen. Retrieved from <https://www.cdc.gov/healthyweight/bmi/calculator.html>
 Texas Children's Health Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Texas Children's Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-959-2555 (TTY: 711). ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-959-2555 (TTY: 711).



Herramienta de autocontrol de mi Índice de Masa Corporal (IMC) – Niños y adolescentes

Nombre del paciente _____ Identificación del paciente _____

Fecha _____ Próxima consulta _____

Usa el cuadro a continuación para llevar un registro de tu progreso. Motívate con cada pulgada y libra perdida. El progreso es un proceso y toma tiempo. No te desanimes si no ves cambios inmediatos. ¡Sigue intentando y no te rindas!

MEDIDAS	PRIMER DÍA	1 SEMANA	2 SEMANAS	4 SEMANAS	6 SEMANAS	8 SEMANAS	10 SEMANAS	12 SEMANAS	14 SEMANAS
Fecha de la medición									
Mi estatura (pulgadas)									
Mi peso (libras)									
Mi IMC									

Cálculo de IMC para personas menores de 20 años¹:

Para niños y jóvenes adultos menores de 20 años, el IMC puede ser calculado ingresando su edad o fecha de nacimiento, la fecha de medición, el sexo, la estatura y el peso usando la siguiente calculadora de percentil de IMC en línea:

<https://www.cdc.gov/healthyweight/bmi/calculator.html>

PERCENTIL DE IMC	ESTADO DEL PESO
Menos de 5 ^{to}	Bajo de peso
De 5 ^{to} a 85 ^{to}	Peso saludable
De 85 ^{to} a 95 ^{to}	Sobrepeso
Igual a o más de 95 ^{to}	Obeso

Mi meta de peso IMC es: _____.

Trataré de alcanzar mi meta de peso haciendo lo siguiente: _____

El IMC puede ser usado como una herramienta de monitoreo, pero no como diagnóstico. Sigue las recomendaciones de tu médico. Para información de hábitos saludables de comidas y actividades físicas, visita: choosemyplate.gov

¿Preguntas? Línea de ayuda 24/7 de Enfermería de Texas Children's Health Plan: **1-800-686-3831**

¿Preguntas? Línea de ayuda 24/7 de Salud del Comportamiento de Texas Children's Health Plan:

Medicaid/STAR 1-800-731-8529; CHIP 1-800-731-8528; STAR KIDS 1-844-818-0125

Para Servicios para Miembros: **Medicaid/STAR 1-866-959-2555; CHIP 1-866-959-6555; STAR KIDS 1-800-659-5764**

¹ Centers for Disease Control and Prevention. (2015). Assessing Your Weight. Retrieved from <https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/index.html>

Texas Children's Health Plan cumple con las leyes aplicables federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-959-2555 (TTY: 711). ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-959-2555 (TTY: 711).