

Control de salud: adolescente (*para los padres*)

Estar atento a la salud diaria

Usted puede estar atento a la salud diaria al:

- **Tener alimentos saludables en casa.** No tener comida chatarra en casa. Asegúrese de que su adolescente sepa cómo preparar algunos bocadillos y comidas simples y saludables. Si está incómodo acerca del peso o los hábitos alimenticios de su adolescente, pídale consejo a su médico.
- **Animarlo a hacer mucha actividad física.** Su adolescente debe estar activo durante al menos 1 hora al día. No permita que permanezca más de 2 horas al día frente a la pantalla (a menos que sea para las tareas escolares).
- **Ayudarlo a aprender buenos hábitos de sueño.** El sueño es esencial para la salud física y mental. Su adolescente aún necesita de 8 a 10 horas de sueño por noche.
- **Visitar al dentista** dos veces al año. Asegúrese de que se cepille y limpie los dientes con hilo dental todos los días.
- **Hablar sobre sexualidad saludable.** Los adolescentes necesitan información correcta sobre los temas físicos y emocionales relacionados con el sexo. Ayude al adolescente a resistir la presión de tener relaciones sexuales a esta edad.
- **Felicitar a su adolescente por hacer algo bien,** no solo por verse bien.

Estar al tanto de los amigos y las actividades

Usted puede estar al tanto de los amigos y las actividades al:

- **Conocer a sus amigos.** Siempre debe estar al tanto de dónde está su adolescente y qué está haciendo.
- **Asegurarse de que su adolescente sepa cómo conseguir ayuda cuando se sienta inseguro.** Acordar sobre otros adultos de confianza a los que puede recurrir.
- **Alentar las relaciones construidas sobre el respeto,** ya sea con niños o niñas. Hablar acerca de la honestidad, la amabilidad y la comunicación abierta.
- **Utilizar ajustes de configuración parental** para todos los dispositivos.



¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Revise este folleto.
- 2 Su familia puede necesitar otros recursos para mantener a su adolescente sano, seguro y feliz. Escriba los números de otros lugares donde puede conseguir ayuda.

Apoyar la independencia y seguridad

Usted puede apoyar la independencia y seguridad de su adolescente al:

- **Ser claro acerca de las reglas y las expectativas.** Acordar juntos sobre los límites, los horarios límite, las responsabilidades y las consecuencias. Manténgase firme a lo que acordó.
- **Hablar acerca de la seguridad** en los automóviles, durante los deportes, con las personas y en diferentes situaciones. Ayude a su adolescente a asumir responsabilidad por el equipo de seguridad, situaciones seguras y comportamiento seguro. Si su adolescente conduce, establezca un acuerdo para ello (disponible en healthychildren.org).
- **Considerar poner bajo llave en un armario las bebidas alcohólicas y los medicamentos recetados.** Aunque su adolescente no se sienta tentado, puede que sus amigos sí.
- **Alentar a su adolescente a pensar cómo tomar decisiones difíciles.** No trate de darle todas las respuestas.
- **Involucre a su adolescente en las decisiones que afectan a la familia,** según corresponda.
- **Respetar la privacidad de su adolescente.** Esto fortalece la independencia y desarrolla la confianza en uno mismo.

Mantener a la familia unida

Puede mantener a su familia unida al:

- **Pasar tiempo haciendo cosas juntos.** Aunque su adolescente puede querer pasar más tiempo con los amigos, aún es importante divertirse y mantenerse activo junto a la familia.
- **Comer juntos a menudo.** Apague las pantallas mientras comen. Utilice el tiempo de las comidas para hablar y conectarse entre sí.
- **Mostrar afecto.** Su adolescente todavía necesita mucho amor y felicitaciones de su parte.
- **Ser un ejemplo a seguir.** Sea un ejemplo de los comportamientos saludables que usted quiere ver en su adolescente.
- **Hablar acerca de valores.** Los valores de los compañeros no reemplazan los de los padres. Hable acerca de las drogas, el alcohol y el sexo. Explique cómo se siente acerca de estos temas.

Mantenerse al tanto de lo que ocurre en la escuela

Usted puede estar al tanto de lo que está ocurriendo en la escuela al:

- **Hablar con su adolescente acerca de los retos que hay allí.** La escuela puede ser difícil a esta edad. Algunos estudiantes pueden tener más dificultad y algunos empiezan a rechazar la escuela.
- **Anime a su adolescente a asumir responsabilidad por su aprendizaje, fechas límite y manejo del tiempo.** La escuela es un buen lugar en el cual mostrar su independencia.
- **Mantenerse en contacto con los maestros y los consejeros.** Asista a las conferencias de padres y maestros y a la noche de regreso a la escuela. Involúcrese con la escuela.
- **Ayude su adolescente a encontrar actividades que pueda disfrutar fuera de las tareas escolares,** como deportes, arte, trabajo voluntario o causas en la comunidad. Esta es una buena forma de hacer amigos y desarrollar la autoestima.

Entender el mal humor.

Usted puede entender el mal humor de su adolescente al:

- **Ayudarlo a hablar para resolver los momentos de estrés y los problemas.** Es normal tener mal genio a esta edad. Hable acerca de buenas maneras de manejar la tristeza, los desacuerdos o el enojo.
- **Hablar con su médico** si su adolescente parece estar demasiado triste, ansioso o irritable.

Cada persona es un poco diferente. Su médico le puede decir algunas cosas que pueden ser diferentes a lo que encuentre en este folleto. Si es así, sigan las indicaciones de su médico.



Mi cita de seguimiento

Su próxima consulta de control de salud será en 1 año.

Fecha: _____ Hora: _____

Mientras tanto, aquí hay algunos recursos útiles:



[Página de Facebook IntermountainMoms](#)

Para obtener más información de seguridad apropiada para la edad, visite safekids.org y regístrese para el boletín mensual.



Si necesita ayuda con alojamiento, alimentación o si se siente inseguro en casa, llame al 2-1-1 o consulte 211ut.org para buscar servicios comunitarios.

Well Check: Teen (for parents)

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.