



Resolución de conflictos sin violencia

Es perfectamente normal que en alguna ocasión tengamos una diferencia de opinión. Quizás tú y una amiga no estén de acuerdo en algo, pero eso no significa que no puedan escucharse mutuamente y respetar el punto de vista de la otra persona. Por supuesto que siempre es más fácil estar de acuerdo con los demás, pero puedes aprender más escuchando la perspectiva de tu amiga. A veces quizás quieras simplemente evitar la conversación por completo; otras veces posiblemente estés al punto de perder los estribos.

Pero hay maneras de ayudar a mantener la conversación positiva.

Piensa en esto:

1. Si te enojas, ten en cuenta que no estás enojada con la persona. Estás molesta con la idea que están debatiendo.
2. Siempre usa un lenguaje respetuoso. Nunca menosprecies a alguien por sus ideas diferentes.
3. Mantén la calma. Gritar o usar sarcasmo probablemente solo conduzca a una actitud defensiva.
4. Escucha. Trata de no interrumpir

mientras tu amigo está hablando y cuando sea tu turno de hablar, habla con calma sobre por qué no estás de acuerdo.

El respeto lleva lejos. Sigue estos consejos para ayudar a los demás a ver que eres considerada con sus sentimientos y será más probable que tu amiga te escuche.

Otro recurso

TeensHealth: <http://kidshealth.org/en/teens/tips-disagree.html?WT.ac=ctg#catproblems>

El trastorno obsesivo compulsivo

Los adolescentes piensan en muchas cosas. Algunos de esos pensamientos pueden ser sobre enfermarse, morir u otras cosas malas que podrían suceder. Algunos adolescentes pueden tener pensamientos sobre hacerle daño a alguien u otros pensamientos que dan miedo. Estos pensamientos pueden causar preocupación, cargo de conciencia o vergüenza. Algunos adolescentes piensan tanto en estas cosas que les cuesta mucho trabajo hacer las cosas cotidianas. Estas ideas no deseadas, pensamientos o imágenes intrusos pueden ser obsesiones.

Algunos adolescentes a veces hacen ciertas cosas una y otra vez. Lavarse, limpiar, contar, tocar, ordenar y controlar son algunas de esas cosas. Estos adolescentes podrían creer que tienen que repetir estos comportamientos hasta que se sientan mejor. Esas cosas se vuelven tan importantes que dificultan la vida cotidiana. Se llaman compulsiones.

Las personas con obsesiones y compulsiones pueden tener un trastorno obsesivo compulsivo (en inglés usan la abreviatura OCD). Si tú o alguien que conoces podría tener OCD, aliéntelo a obtener ayuda. Consulta a tu Proveedor de Atención Primaria (PCP). Habla con un profesional en salud mental. Infórmate bien. El OCD es difícil y estresante para los adolescentes y sus familias. Obtener ayuda es lo más importante que puedes hacer.

Otros recursos

Fundación Internacional para el OCD: www.iocdf.org/wp-content/uploads/2014/10/OCD-in-Children-and-Teenagers-Fact-Sheet.pdf

TeenMentalHealth.org: www.teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/obsessive-compulsive-disorder-ocd/

La salud mental del adolescente

Es difícil ser adolescente. Tienes el estrés de querer caer bien, de sacar buenas calificaciones, de llevarte bien con tu familia y de tomar decisiones importantes. Esas son las típicas presiones de la adolescencia. Es normal preocuparte por todo eso. Pero sentirte muy triste, sin esperanza o sin valor podrían ser señales de advertencia de un problema de salud mental. Los problemas de salud mental son reales, dolorosos y a veces graves. Los problemas de salud mental se pueden tratar.



Dónde encontrar apoyo

Si tú o alguien querido está en crisis, por favor pide ayuda inmediatamente.

- Habla con tus padres o con un adulto de confianza
- Llama al 911
- Acude a un servicio de urgencias cercano o al consultorio de tu doctor
- Llama gratis, las 24 horas del día, a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline) al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

La seguridad al conducir



A medida que pasas de la preadolescencia a la adolescencia, es importante pensar en formas de mantenerte seguro. Manejar precavidamente es una forma de hacerlo. Estos son algunos de los consejos que debes tomar en cuenta para manejar precavidamente:

- Lo que un conductor debe y no debe hacer mientras está conduciendo
- Qué debe hacer y no hacer un pasajero o un peatón mientras que otra persona está conduciendo Y cómo los conductores pueden ayudar a mantener a salvo a los pasajeros y peatones
- Lo que puede suceder cuando un conductor bebe alcohol o usa drogas y luego conduce

- Lo que puede suceder cuando un conductor utiliza un teléfono celular —especialmente para mensajes de texto— mientras está manejando

- Cómo los cinturones de seguridad pueden salvarles la vida a conductores y pasajeros

Otras inquietudes de seguridad

Llegar a manejar un coche puede ser bien importante en la vida de un adolescente. Pero los peligros de manejar no son lo único que los adolescentes enfrentarán a medida que crecen. Estas son algunas de las otras cosas en las que deberías pensar.

Los adolescentes necesitan saber que el uso de drogas o alcohol, incluso una sola vez, puede dar lugar a la muerte. Empezar con algo pequeño o usar sólo un poco

puede llevar a más y más y más. Probar drogas y alcohol puede conducir a abusarlos o incluso a convertirse en adictos.

La presión de la familia, la escuela, los grupos sociales, los compañeros y los amigos a veces es demasiado difícil de superar para los preadolescentes y adolescentes. La necesidad de ser aceptado puede ser grande. Y los sentimientos que tienes cuando no eres aceptado pueden entristecerte. Eso puede causar depresión, daño a uno mismo o suicidio.

Si tienes estos sentimientos o inquietudes, habla con tu médico de atención primaria (PCP) o con un profesional en salud mental.

Adquiere las habilidades que necesitas para ser independiente

Es un gran paso para vivir solo. Es una etapa muy emocionante. UnitedHealthcare OMW™ (UnitedHealthcare On My Way) es un sitio web interactivo que ayuda a explicar lo que necesitas saber para prepararte para vivir de forma independiente.

OMW te lleva en un viaje divertido. Aprenderás cómo planificar áreas importantes de tu vida:

- Dinero: aprende sobre presupuestos e impuestos.
- Vivienda: compara tus opciones de vivienda.

- Trabajo: crea un currículum y aprende sobre consejos para las entrevistas.
- Descubre nueva información sobre salud, educación, transporte y más.

OMW también te da recompensas. Ganarás puntos por cada actividad y por responder correctamente a los cuestionarios extras. Ganarás insignias cuando completes cada paso. ¡Y puedes competir contra otros adolescentes en Tennessee por los derechos de fanfarronear!

OMW está diseñado para ti. Es totalmente gratis. Simplemente

inscríbete en www.uhcomw.com. El sitio web es completamente seguro. Tendrás una bóveda en línea donde puedes subir y guardar documentos importantes. Te gustará tener la comodidad de tener acceso seguro a tus documentos en cualquier momento y desde cualquier lugar.

OMW te ofrece un recurso fiable e inmediato que puedes usar a lo largo de tu viaje hacia la vida independiente. Visita el sitio en www.uhcOMW.com y emprende tu camino.

¿Qué son los piercings orales?

Durante la adolescencia, la perforación del cuerpo a menudo se usa como una forma de expresión. Todos los tipos de piercings o perforaciones pueden afectar tu salud general. Las perforaciones orales a menudo involucran la lengua (es lo más común), los labios y las mejillas. Las perforaciones orales pueden ser especialmente peligrosas. Independientemente de lo que pienses de lo bien que se ven, algunos de los riesgos son:



- Dientes astillados
- Hinchazón
- Infección
- Reacciones alérgicas
- Dolor y malestar
- Babeo
- Pérdida del sentido del gusto
- Daño a nervios

Como puedes ver, hay muchos riesgos. Lo más seguro es decir no a las perforaciones orales. Si eliges hacerte una perforación oral, consulta a tu dentista ante el primer signo de dolor o problemas, además de tus chequeos regulares. Usa precaución con los piercings orales y ve al dentista cada seis meses para un chequeo para que tus dientes se mantengan sanos y tu sonrisa brillante.

Otro recurso

Colgate: www.colgate.com/en/us/oc/oral-health/basics/threats-to-dental-health/article/oral-piercings

Si necesitas ayuda para encontrar un dentista, llama a DentaQuest al **1-855-418-1622**.

Introducción a KidsHealth

Consulta datos saludables al alcance de tu mano.

UnitedHealthcare y KidsHealth se han unido para proporcionar el asesoramiento que necesites, cuando lo desees. Obtén respuestas a tus preguntas sobre salud en www.UHCCommunityPlan.com/TNkids.

- **TNrents**—respuestas en las que se puedes confiar. Consejos aprobados por médicos en un lenguaje sencillo.
- **Niños**—divertidos cuestionarios, juegos y videos de salud. Aprende cómo funciona tu cuerpo, qué está sucediendo cuando estás enfermo y cómo conservar la salud.
- **Adolescentes**—conversaciones directas e historias personales. Respuestas y consejos sobre preguntas del cuerpo y la mente.

Visítanos en casa, en la escuela, en la biblioteca o en cualquier otro lugar.

- Utiliza cualquier computadora o teléfono inteligente con acceso a la Internet.
- Haz búsquedas por tema, lee o escucha artículos o mira videos.
- Incluso puedes descargar un enlace fácil para tu teléfono inteligente.

Para obtener datos de salud al alcance de tu mano, visita www.uhccommunityplan.com/TNkids hoy mismo.



¿Es un resfriado o la gripe? ¿El tiempo puede empeorar el asma de mi hijo? Visita www.UHCCommunityPlan.com/TNkids para obtener respuestas a estas y muchas otras preguntas relacionadas con la salud.

El síndrome metabólico

A menudo los adolescentes viven en el momento.

Esta noche hay un baile. Mañana por la noche es el gran juego de fútbol. Quizás no has pensado cómo las cosas que haces hoy pueden afectar tu salud a largo plazo. El síndrome metabólico en adolescentes es una de esas afecciones que pueden afectar tu salud futura si tienes varios factores de riesgo. El síndrome metabólico consiste en tener 3 de los siguientes factores de riesgo que pueden conducir a la diabetes y enfermedades del corazón.

- Grasa abdominal excesiva
- Hipertensión arterial
- Concentraciones anormales de grasa en la sangre
- Concentración elevada de azúcar en la sangre

Aunque parezca que estos factores de riesgo generalmente afectan a los adultos, los adolescentes también pueden tenerlos.

Pero hay maneras de ayudar a prevenir el síndrome

metabólico y muchas veces se requiere tan solo un cambio en el estilo de vida. Tu proveedor de atención primaria (PCP) podría recomendar:

- Bajar de peso
- Hacer más actividad física
- Comer alimentos más sanos
- Aumentar tu consumo de fibra
- No fumar

Así que recuerda, ¡tú tienes el poder de cambiar positivamente el curso de tu salud! Toma buenas decisiones. Mantenerse físicamente en forma y comer los alimentos adecuados pueden ayudar a que tengas un futuro saludable.



Otro recurso

KidsHealth: www.kidshealth.org/en/parents/metabolic-syndrome.html#

Chequeo de TennCare Kids

Todos los adolescentes necesitan un chequeo anual de TennCare Kids cada año. Si acabas de ir a tu chequeo anual, ¡bien hecho! Si aún no has ido a tu chequeo, todavía hay tiempo.

Quizás pienses que “Si no está roto, no lo arregles”, pero los chequeos de TennCare Kids monitorean tu salud general. Eso significa ir a ver a tu Proveedor de Atención Primaria (PCP) aunque no estés enfermo. Estos chequeos son gratuitos, pero si no acudes pueden costarte la salud.

Estas son solo algunas de las razones para ir a tu chequeo cada año.

- Puedes encontrar indicadores de enfermedad.
- Puedes comenzar el tratamiento temprano si se encuentran problemas.
- Tu información general de salud se mantendrá actualizada.
- Puedes hacer preguntas y calmar tus miedos si algo te preocupa.
- Puedes prevenir problemas de salud con vacunas, análisis de laboratorio y evaluaciones.

6. Puedes abordar problemas invisibles que solo se pueden encontrar mediante análisis de laboratorio.

7. Puedes establecer objetivos como un plan de dieta o de ejercicio.

Aunque quizás sea tentador ir solo al PCP cuando estás enfermo, recuerda que tu edad, tu salud, tus antecedentes familiares y tus decisiones de estilo de vida afectan tu bienestar. Llama hoy para hacer una cita. Si no tienes un PCP, te podemos ayudar a encontrar uno.

Otros recursos

KidsHealth: www.kidshealth.org/en/teens/your-body/?WT.ac=t-nav#cattake-care

Intermountain Healthcare: www.intermountainhealthcare.org/blogs/2015/06/how-important-is-an-annual-physical-exam-to-your-health/

Your Center: <http://yourcenter.uvacancercenter.com/importance-doctors-ten-reasons-get-checkup/>

Cuándo tocan los chequeos

El siguiente chequeo me toca el _____.

¿No sabes con seguridad cuándo te toca? Llama a tu proveedor de atención primaria (PCP) y pregunta.

¿No estás seguro de quién es tu proveedor de atención primaria? Para enterarte, llama a tu plan de seguro médico al **1-800-690-1606**.

Prepárate para tu chequeo. Anota preguntas para tu PCP. Una de las preguntas que quiero hacerle a mi PCP es:

0

Algo que mi proveedor de atención primaria debe saber sobre mí es: _____

¿Necesitas transporte para ir a tu chequeo?

Llama al **1-866-405-0238**. Este servicio es gratuito para todos los miembros menores de 21 años. Si eres menor de 18 años, uno de tus padres o tu tutor puede viajar contigo. Tu padre/madre o tutor tiene que hacer los arreglos para el transporte.



¿Alguien te maltrata?

El maltrato infantil puede tener muchas formas. Todas las formas de maltrato son graves. Puede ser emocional, sexual, verbal o físico. **No hay nada que tú puedas hacer o decir para merecer ser maltratado. El maltrato nunca es tu culpa.** Todos tenemos el derecho a una relación segura y sana.

Para denunciar sospechas de maltrato infantil, llama al **1-877-237-0004**. Si corres peligro inmediato, llama al **911**. No necesitas prueba de que ha ocurrido el maltrato. Cada denuncia se evaluará de manera individual.



Llama al **1-866-405-0238**. Este servicio es gratuito para todos los miembros menores de 21 años. Si eres menor de 18 años, uno de tus padres o tu tutor puede viajar contigo. Tu padre/madre o tutor tiene que hacer los arreglos para el transporte.

¿Necesitas transporte para ir a tu chequeo?



UnitedHealthcare Plan of the River Valley, Inc.