



## Atención preventiva entre los 12 y 17 años

### La visita de su hijo

Los adolescentes pueden optar por hablar con su proveedor de forma individual. Esto les permite hacer sus preguntas en privado. También ayuda a su hijo adolescente a implicarse más en su salud. Le ayuda a comprender la necesidad de asumir la responsabilidad de su bienestar. Aún mejor, está preparando el escenario para que se convierta en adulto y aprenda a manejar su salud.

### Evaluación de detección de ansiedad y depresión

**Pregúntele al proveedor de atención primaria de su hijo adolescente sobre las pruebas de detección de salud mental.** La ansiedad y depresión pueden ser graves. Pueden afectar los pensamientos, el estado de ánimo y las actividades diarias de su hijo adolescente. La buena noticia es que hay ayuda disponible.

#### Los síntomas de depresión pueden incluir lo siguiente:

- Tristeza, desesperanza o irritabilidad la mayor parte del tiempo.
- Pérdida de interés por actividades que usualmente disfruta.
- Dolores y molestias sin un motivo aparente.
- Dificultad para prestar atención y recordar.

#### Los síntomas de ansiedad pueden incluir lo siguiente:

- Sensación de inquietud o tensión todo el tiempo.
- Preocupación excesiva.
- Problemas de sueño y cambio en los hábitos alimenticios.

### Denti-Cal



Las visitas regulares son clave para mantener la salud bucal de su hijo adolescente sana y fuerte. Denti-Cal puede ayudar a su hijo adolescente a obtener la atención dental que necesita. Cubre chequeos, limpiezas y tratamientos. Ingrese a [smilecalifornia.org](http://smilecalifornia.org), use el código QR o llame al 1-800-322-6384 para ver los dentistas o para obtener más información.

### Servicios de salud del comportamiento virtuales



Las aplicaciones de salud conductual (mental) en línea están disponibles para usted. Estas aplicaciones son gratuitas. **BrightLife Kids** está diseñada para cuidadores y niños de 0 a 12 años. **Soluna** está diseñada para adolescentes y adultos jóvenes de 13 a 25 años. Puede encontrarlas en línea en [hellowrightline.com](http://hellowrightline.com) o [solunaapp.com](http://solunaapp.com). También puede conseguirla en la App Store de Apple o en Google Play.

### Consejo de Enfermería

Si tiene preguntas sobre una prueba preventiva, llame a nuestro personal de Consejo de Enfermería al **1-877-661-6230, Opción 1 (TTY 711)**. Este es un número gratuito disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los días festivos.



## Consejos para tener conversaciones saludables con su hijo adolescente

La adolescencia es una época de cambios rápidos, de exploración y de toma de riesgos. Ayude a su hijo adolescente a tomar decisiones saludables. Hable con él sobre cómo evitar comportamientos riesgosos. Establezca expectativas claras y consúltelas con frecuencia. Responda a comportamientos poco saludables o inseguros.

### Comportamientos seguros y relaciones saludables

Escuche y hable con su hijo adolescente sobre el alcohol, el tabaco, otras drogas y las citas amorosas. Estos son algunos consejos para tener conversaciones de mente abierta con su hijo adolescente.

- Mantenga conversaciones cortas, informales y frecuentes.
- Manténgase firme en su posición y déjesela en claro.
- Conozca los hechos y apéguese a ellos.
- Use información que sea fácil de entender para su edad.
- Pregunte acerca de cualquier cambio en las actividades o comportamientos que pueda notar.
- Cree un espacio seguro para una comunicación saludable.
- Apoye las habilidades para comprender los sentimientos, como la empatía y el respeto.

### Tecnología y seguridad en las redes sociales

Hablar con su hijo adolescente sobre la tecnología y el uso de las redes sociales puede ser difícil. Estos son algunos consejos para ayudar a proteger el bienestar de su hijo adolescente.



Establezca límites en torno al uso de la tecnología. Pueden trabajar juntos en la creación de un plan familiar sobre redes sociales.



Revise cómo se está manejando el uso de las redes sociales. Pregunte sobre contactos o contenidos no deseados.







Comparta ideas para ayudar a dormir mejor si el uso de la tecnología puede estar interfiriendo.



Reflexione sobre los sentimientos en los momentos en los que usa o no usa tecnología.

## Servicios de salud mental y conductual

Reciba atención ahora para la salud mental y el consumo de sustancias. Podemos ayudar las 24 horas del día con las necesidades de su hijo adolescente. Esto incluye apoyo en caso de crisis y otros servicios de salud conductual. Es gratuito y confidencial. En una emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencia más cercana.

-  Línea ACCESS de Salud de Contra Costa (Contra Costa Health): llame al 1-888-678-7277
-  Respuesta ante situaciones de crisis A3 (A3 Crisis Response) del condado de Contra Costa: 1-844-844-5544
-  Centro de Crisis de Contra Costa (Contra Costa Crisis Center): marque 211 o envíe un mensaje de texto con la palabra 'HOPE' al 20121
-  Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (Suicide & Crisis Lifeline): marque 988 o visite [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)