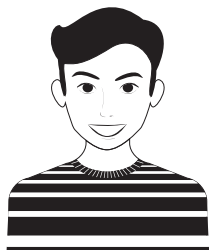




ASUME LA RESPONSABILIDAD DEL CUIDADO DE SU SALUD

¡Los años de adolescencia de su hijo son un tiempo excelente para prepararlos para que tengan un futuro saludable! Usted tiene la posibilidad de ayudarlos a que aprendan y se preocupen por su salud. Así como usted apoya a sus hijos adolescentes a desarrollar habilidades, como encargarse de que limpien lo que ensucien y de conducir, también puede ayudarlos a aprender cómo y por qué su salud es importante.

Esta tabla brinda algunas sugerencias sobre cómo los adolescentes pueden involucrarse más en el cuidado de su salud. Diferentes adolescentes estarán preparados para tomar estas medidas en momentos distintos. Su centro de salud puede colaborar con usted y con su hijo adolescente a poner en práctica estos consejos.

11 A 12 AÑOS DE EDAD	13 A 14 AÑOS DE EDAD	15 A 16 AÑOS DE EDAD	17 A 18 AÑOS DE EDAD
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conoce tus derechos sobre la atención médica. ✓ Infórmate sobre tu historial médico personal y familiar, incluidos todos los medicamentos y las alergias. ✓ Conoce cuáles son tus medicamentos y tómalos en el horario correcto. ✓ Habla directamente con el proveedor de atención médica en tu cita: sé honesto y haz preguntas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pide pasar tiempo solo con tu proveedor de atención médica durante tu consulta. ✓ Si está disponible, configura el portal en línea para ver la información médica y para enviarle mensajes a tu proveedor de atención médica. ✓ Regístrate tú mismo para tu cita. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Haz tus propias citas. ✓ Llama a tu farmacia para surtir tus recetas médicas. ✓ Conoce cómo comunicarte con todos tus proveedores de atención médica (médico, dentista, etc.). ✓ Aprende sobre tu seguro de salud y lleva tu tarjeta contigo. ✓ Si no tienes seguro, pregunta acerca de tus opciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Si te mudas lejos de casa o necesitas cambiar a un proveedor de atención médica para adultos, planifica dónde recibirás la atención médica después. ✓ Traslada tus expedientes médicos a tu nuevo proveedor de atención médica, si corresponde. ✓ Pregúntale a tu proveedor de atención médica cuáles serán tus derechos de privacidad cuando cumplas 18 años de edad. ✓ Asegúrate de que aún tengas un seguro de salud después de cumplir 18 años de edad. Si no es así, habla con tu proveedor de atención médica sobre las opciones. 