

Patient/Family Education

Well-child checkup: 12 to 16 years (English)

Examen físico: 12 a 16 años (Spanish)

Child's name (*Nombre del niño*) _____ Date (*Fecha*) _____

Height (*Estatura*) _____ Weight (*Peso*) _____

Immunizations received (*Vacunas administradas*) _____

Next visit (*Próxima consulta*) _____

Immunizations needed (*Vacunas que se le administrarán*) _____

Remember to bring your baby's vaccine record with you (*No olvide traer la tarjeta de vacunación.*)

This sheet is meant to provide you with general information about your child's teenage years.

El propósito de esta hoja es proporcionarle información general sobre la adolescencia.

Nutrition

Avoid battles with your teenager about food. Try to have one meal a day together and offer healthy choices. If you are worried about your child's eating habits, talk about these concerns. Model and encourage healthy food choices. Talk to your child about limiting sodas, high fat snacks, and junk foods.

La alimentación

Evite discutir con su hijo adolescente sobre la comida. Trate de comer una comida al día junto con él y ofrézcale opciones saludables. Si le preocupan los hábitos alimenticios de su hijo, hable con él. Aliméntese sanamente y anime a su hijo a hacer lo mismo. Háblele de limitar la cantidad de soda que toma, las frituras y la comida chatarra.

Exercise

Regular exercise is an important part of physical health. Many teenagers participate in either team sports such as tennis, football, and basketball or individual sports such as swimming, bicycling, and inline skating.

El ejercicio

Hacer ejercicio con regularidad es importante para la salud física. Muchos adolescentes participan en deportes ya sea de equipo, como el tenis, el fútbol y el básquetbol, o individuales, como la natación, el ciclismo o el patinaje sobre ruedas.

Sports participation can be a very important activity for teenagers. While it not only provides exercise, it is also an opportunity to learn important social skills including striving for a goal and working on a team. Discuss the importance of helmets and other protective equipment for sports activity.

Participar en un deporte puede ser muy provechoso para los adolescentes, porque les brinda no sólo la oportunidad de hacer ejercicio sino también de aprender habilidades sociales importantes, tales como el esforzarse para alcanzar una meta y el trabajo en equipo. Háblele a su hijo de la importancia de usar casco y otros equipos protectores para realizar

ciertas actividades deportivas.

Friends and dating

Friends become very important in your teen's life. Being a part of a group is a good thing if the people in the group are respectful and have fun together. Not all teenagers are a part of a group. Many teenagers have one or two good friends that they enjoy and talk to.

Many young people begin to date during the teenage years. At first, teenagers tend to participate in group activities. Older teens may start dating one or two people.

Positive Parenting

Adolescence is a time of rapid change. While most teenagers manage these times without great difficulty, others have some adjustment problems. Parents remain a very important part of a teenager's life. Make time to talk openly with your teen. Be open to discussing your teen's ideas, which may be different than yours. This will make it easier for your child to ask questions and talk to you about any concerns.

Sexuality

It is important to talk to your child about dating, sex, date rape, pregnancy, and sexually transmitted diseases including HIV and AIDS. Engage your teenager in conversation about these topics often. This will make it easier for your child to ask questions and talk to you about any concerns.

Drugs

There is strong peer pressure to try alcohol, tobacco, and drugs at a young

Los amigos y el noviazgo

Los amigos son de gran importancia en la vida de un adolescente. Ser parte de un grupo está bien, siempre y cuando todos sean respetuosos y la pasen bien juntos. Sin embargo, no todos los adolescentes andan en grupo. Muchos prefieren tener uno o dos buenos amigos con quienes divertirse y platicar.

Éstos son los años cuando muchos adolescentes empiezan a andar de novios. Al principio, tienden a salir en grupo; sin embargo, los mayores podrían empezar a salir con una o dos personas.

Consejos para una buena crianza

La adolescencia es una etapa de cambios rápidos, y aunque la mayoría de los adolescentes la manejan sin mucha dificultad, algunos sufren problemas de adaptación. Los padres siguen siendo muy importantes en la vida del adolescente, así que aparte tiempo para conversar con su hijo abiertamente. Esté dispuesto a hablar de sus ideas aunque difieran de las suyas. Esto hará que sea más fácil para su hijo hacerle preguntas y hablar con usted de sus inquietudes.

La sexualidad

Es importante hablar con los adolescentes acerca del noviazgo, el sexo, la violación por acompañante, el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual, entre ellas el VIH y el SIDA. Entable conversaciones sobre estos temas frecuentemente con su hijo para que a él le sea más cómodo hacerle preguntas y hablarle de sus inquietudes.

Las drogas

Desde una edad temprana, hay fuerte presión por parte de los amigos para que prueben el

age. Tobacco, alcohol, marijuana, and cocaine are easily available.

Parents can take steps to prevent alcohol, tobacco, and drug use:

- Set a good example at home by limiting use of alcohol, cigarettes, and medications. Discuss topics of alcohol, drugs, and cigarettes.
- Praise your teenager often and look for good things to say rather than being critical. Build confidence from an early age to increase the ability to resist peer pressure.
- Listen to your teenagers and pay attention to who they spend time with and what they are doing.
- Provide guidance on problem solving and managing stressful situations.

Safety

Topics to discuss with your teen:

- Seat belts are a must.
- Never drink and drive.
- Never ride with someone who has been drinking or using drugs.
- Discuss gun safety and gun use; encourage your teen not to spend time with others who carry guns or have guns in their homes.

Are you and your children safe in your home? Please talk to your doctor, nurse practitioner, or social worker if you have any concerns about safety for you or your child.

alcohol, el tabaco y las drogas.

Lamentablemente, los cigarrillos, el alcohol, la marihuana y la cocaína son fáciles de conseguir.

Los padres pueden tomar las siguientes medidas para prevenir que sus hijos consuman alcohol, tabaco y drogas:

- Ponga un buen ejemplo en la casa; limite el consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillos y medicamentos. Hable con él sobre las drogas, el alcohol y el tabaco.
- Elogie a su hijo adolescente con frecuencia. En vez de criticarlo, fíjese en las cosas buenas. Fomente su confianza en sí mismo desde pequeño, para que le sea más fácil resistir la presión de sus compañeros.
- Escúchelo y preste atención a sus actividades y compañías.
- Háblele sobre cómo resolver problemas y manejar situaciones estresantes.

Medidas de seguridad

Hable con su hijo de lo siguiente:

- El cinturón de seguridad es *indispensable*.
- Nunca hay que manejar ebrio.
- Nunca hay que viajar con alguien que haya estado tomando o drogándose.
- El uso y las medidas de seguridad que hay que tomar con las pistolas; recomíéndele que no ande con gente que lleve pistola o tenga una en la casa.

¿Están usted y sus hijos seguros en su hogar? Si teme por su seguridad o la de sus hijos, hable con el doctor, la enfermera especialista o la trabajadora social.

When should I call the clinic?

Call the clinic if your teen:

- has a sudden drop in grades at school.
- has a sudden change in appearance.
- withdraws from family and friends.
- spends more time alone.
- seems depressed.
- has unusual eating behaviors.
- shows risky behavior.
- talks about suicide.

Questions? (*¿Tiene más preguntas?*)

This sheet is not specific to your child, but provides general information. If you have any questions or concerns, many resources are available to help you.

(Este folleto no es específico para su hijo; sólo le ofrece información general. Si tiene alguna pregunta o inquietud, hay muchos recursos a su disposición.)

Resources at Children's of Minnesota (*Recursos en el hospital Children's*)

Minneapolis clinic (612) 813-6107

(Clínica de Minneapolis)

St. Paul clinic (651) 220-6700

(Clínica de St. Paul)

Family Resource Center: health, parenting, and community resource library

(Centro de Recursos para la Familia: información sobre la salud, la crianza de niños y recursos en la comunidad)

Minneapolis (612) 813-6816

St. Paul (651) 220-6368

Parent Warmline: child development and behavior (612) 813-6336

(Apoyo para los padres: Preguntas sobre el desarrollo y comportamiento)

Web site: www.childrensmn.org

Includes information about visiting Children's, illnesses, and parenting, as well as Children's Medical Organizer—a free easy-to-use Web site to help organize your family's medical history

(Página web: Proporciona información sobre el hospital Children's, enfermedades, la crianza de los niños y contiene un organizador médico: una página web gratuita y fácil de manejar para organizar el historial médico de su familia)

¿En qué circunstancias se debe llamar a la clínica?

Llame a la clínica si:

- Las calificaciones de su hijo bajan repentinamente en la escuela.
- Su aspecto físico cambia repentinamente.
- Se retira de la familia y sus amigos.
- Empieza a pasar más tiempo solo.
- Parece estar deprimido.
- Tiene hábitos alimenticios inusuales.
- Se comporta de maneras arriesgadas.
- Habla del suicidio.

Community resources (*Recursos en la comunidad*)

2-1-1 Phone Helpline: Confidential information and referral to thousands of community services.

(Centro telefónico 2-1-1: Proporciona información de manera confidencial y sobre miles de servicios en la comunidad)

2-1-1 or (651) 291-0211

www.teenhealth411.org

a website that provides information on many teen related issues and questions

(Página web que proporciona información sobre muchos asuntos y preguntas relacionados con la adolescencia)