

news

your health download

Adquirir aptitudes para el trabajo te ayuda a destacarte

Prepararte para lo que sigue después de terminar la escuela secundaria (high school) puede ser algo temeroso. Una manera de decidir entre ir a la universidad y empezar a trabajar después de graduarte de high school es adquirir las aptitudes laborales necesarias.

Entre la escuela intermedia (middle school) y high school, comienzas a aprender aptitudes que te ayudarán a prepararte para la vida universitaria o laboral. Hay muchas maneras de aprender estas aptitudes y algunas en este momento se ofrecen a través de tu escuela.

Todos sabemos que la mayoría de las personas aprovechan las aptitudes de lectura, escritura y matemáticas aprendidas en el aula. Pero es importante poseer aptitudes y cualidades personales al dar el siguiente paso hacia la universidad o el empleo.

Estas son algunas de esas aptitudes y cualidades:

- Having a mature professional behavior
- Comportarte de una manera profesional y madura
- Llegar a tiempo
- Resolver problemas
- Colaborar en equipo
- Respetar las diferencias culturales
- Establecer metas y prioridades

Hay muchas maneras de aprender estas aptitudes y cualidades ahora. Habla con tus maestros o consejero de la escuela sobre **la tutoría profesional** (career mentoring). Eso es cuando se le asigna un estudiante un profesional adulto y el estudiante aprende más sobre lo que se requiere en el trabajo. **Aprendizaje por observación** (job shadowing) es otra excelente manera de trabajar lado a lado con un profesional, ir a reuniones y aprender sobre lo que él o ella hace todos los días. **Las pasantías y el aprendizaje a través del servicio** (internship y service learning) también son maneras de trabajar en un trabajo y aprender sobre las obligaciones a la vez que recibes horas de servicio comunitario o veces incluso te pagan.

Poseer algunas de estas aptitudes te ayudará a destacarte e ir directamente a la cima cuando estés listo para ir a la universidad o conseguir un trabajo.





Cómo manejar la ansiedad social

Todo el mundo se siente inseguro, nervioso o tímido justo antes de una presentación o actuación, una primera cita o incluso el primer día de clases. A eso se le llama ansiedad.

Generalmente uno puede superar esos sentimientos. Por ejemplo, practicar tu presentación o actuación o escoger lo que te vas a poner en tu primera cita o día de clases puede ayudarte a aliviar algo de ansiedad.

Pero, ¿y si todavía tienes problemas?

A veces, independientemente de lo que hagas, surgen sentimientos extremos de timidez y autoconciencia que se convierten en un miedo tan poderoso que se interpone en el camino de la vida. Esto se llama trastorno de ansiedad social (en inglés usan la abreviatura SAD) o fobia social. Y puede dar lugar a que una persona se sienta incómoda en situaciones sociales.

¿Cuáles son algunas otras estrategias para manejar la ansiedad?

- **Mantente conectado con los demás.** Habla con alguien de confianza, como un amigo, padre, maestro, entrenador o consejero. También puedes llamar a la Línea Estatal para Crisis de Tennessee, las 24/7, al **1-855-CRISIS-1 (1-855-274-7471)**.
- **Cuídate.** Duerme de ocho a 10 horas, come una dieta bien balanceada y haz

ejercicio por lo menos una hora todos los días. Además, evita las drogas y el alcohol y mantén una rutina regular.

- **Respira profundamente varias veces.** Cuando empieces a sentir ansiedad, respira lenta y profundamente para ayudar a que tu cuerpo se relaje.
- **Haz actividad física.** Cuando estés listo, prueba una nueva actividad, como inscribirte en un club o grupo después de la escuela u ofrecerte de voluntario.

Poco a poco, las personas con SAD pueden aprender a manejar sus temores y adquirir habilidades que les ayuden a sentirse más a gusto en situaciones sociales. Buscar apoyo a través de terapia, la familia y los amigos también puede ayudar a guiar a la gente para superar el SAD.

Otros recursos

Teen Mental Health (Salud mental del adolescente):
teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/social-anxiety-disorder

TeensHealth:
kidshealth.org/en/teens/social-phobia.html

TeensHealth:
kidshealth.org/en/teens/how-much-sleep.html

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)**

Protege tus dientes y la sonrisa de Molly y Meth

Si te gusta mostrar tus blancos dientes, entonces no uses drogas como Molly (éxtasis) y la metanfetamina. Ya sabes que Molly y la metanfetamina pueden dañar tu cerebro y tu cuerpo, pero, ¿sabías que estas drogas también podrían arruinar tus dientes y tu sonrisa?

Molly es una droga que puede causar que rechines los dientes cuando estás drogado. Este grave hábito puede agrietarte los dientes. Por cierto, rechinar los dientes también puede dar lugar a dolores de cabeza, cuello y oído. La metanfetamina, también llamada ice o speed puede causar la rápida descomposición de tus dientes. Tanto Molly como la metanfetamina causan resequedad de la boca, lo que

impide que la saliva limpie tus dientes. Debes ir al dentista al primer signo de dolor o si ves algo que no es normal con respecto a tus dientes. La metanfetamina descompone tus dientes y los hace pudrirse, volverse negros y caerse. A esto se le llama “boca de metanfetamina”.

Mantente alejado de las drogas y ve al dentista cada seis meses para un chequeo para que tus dientes se mantengan sanos y tu sonrisa brillante.

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

Otros recursos

WebMD: webmd.com/oral-health/drug-abuse-mouth#1



¿Qué es el virus del papiloma humano?

Uno de los factores de riesgo más comunes de cáncer de cuello del útero es una infección de transmisión sexual llamada virus del papiloma humano (en inglés usan la abreviatura HPV).

El HPV es un grupo de virus que pueden causar verrugas genitales, cáncer de cuello del útero y otros tipos de cáncer. Se transmite de persona a persona durante las relaciones sexuales y es muy común. A menudo no hay síntomas, por lo que muchas personas ni siquiera saben que lo tienen.

La vacuna contra el HPV puede prevenir la mayoría de las infecciones por el HPV. Por lo general se administra como una serie de vacunas a lo largo de seis a 12 meses a los niños y niñas de 11 o 12 años de edad, pero se puede administrar a partir de la edad de 9 hasta los 26. Comunícate con tu proveedor de atención primaria (PCP) hoy mismo para preguntar si necesitas la vacuna contra el HPV.

¿Qué es el cáncer de cuello del útero?

Cervical cancer happens when cells in the cervix (the lower part of the uterus) begin to grow out of control. The uterus is where a baby grows and develops when a woman is pregnant.

Otros recursos

Oncolink: oncolink.org/types/article.cfm?c=179&id=8226

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

cdc.gov/vaccines/hcp/vis/vis-statements/hpv.html

¿Ya fuiste a tu chequeo médico de rutina de TennCare?

Además de cuidarte cuando estás enfermo, tu Proveedor de Atención Primaria (PCP) también quiere verte para chequeos médicos de rutina (chequeo TennCare Kids). Estas consultas se enfocan en mantenerte sano.

En estas consultas, tu PCP revisará tu crecimiento y desarrollo. También te hará un examen físico y cualquier prueba de evaluación necesaria. Revisará tus registros de vacunación para asegurarse de que estás al día. Tu PCP estará allí para guiarte a medida que empieces a tomar tus propias decisiones sobre tu salud.

Si tienes alguna pregunta o inquietud, por favor, habla con tu PCP. Llama hoy mismo al consultorio de tu PCP para hacer una cita para un chequeo TennCare Kids.



Protégete de las enfermedades de transmisión sexual

Las enfermedades de transmisión sexual (en inglés las llaman STD) son las enfermedades que se transmiten de una persona a otra por contacto sexual. Tú puedes protegerte si no tienes absolutamente ningún contacto íntimo, si practicas el contacto íntimo sin riesgo e incluso si acudes a tu proveedor de atención primaria (PCP).

¿De qué manera ir a ver a tu PCP puede protegerte de las STD? Encierra en un círculo la palabra “Verdad” o “Falsedad” para las siguientes declaraciones. Luego, revisa tus respuestas para ver cuánto sabes.

1 Mi PCP puede contestar preguntas que mis amigos o padres no pueden responder acerca de las STD.

Verdad Falsedad

2 No necesito ver a un PCP para saber si tengo una STD.

Verdad Falsedad

Respuestas

1. Verdad. Si puedes, habla con uno de tus padres o tu tutor acerca de tus decisiones relacionadas con el sexo. Pero, quizás tengas preguntas que sólo tu PCP puede contestar.

2. Falsedad. Muchas STD no presentan síntomas. Tú o tu pareja pueden tener una STD y no saberlo. La única manera de saber con seguridad es ir a tu PCP para que te haga una prueba de detección de STD.

Llama hoy mismo a tu PCP para hacer una cita para un análisis de detección de enfermedades de transmisión sexual.

Otros recursos

TeensHealth:
kidshealth.org/en/teens/sexual-health/#catstds

Lista de verificación para el chequeo

Mi próximo chequeo me toca el _____. ¿No sabes con seguridad cuándo te toca?
Llama a tu proveedor de atención primaria (PCP) y pregunta. ¿No sabes con seguridad quién es tu PCP?
Para enterarte, llama a tu plan de seguro médico al 1-800-690-1606. Prepárate para tu chequeo.
Anota preguntas para tu PCP.
Una pregunta que quiero hacerle a mi PCP es: _____
O
Algo que mi PCP necesita saber acerca de mí es: _____

¿Qué se requiere para convencerte de que vayas a un chequeo médico de rutina?

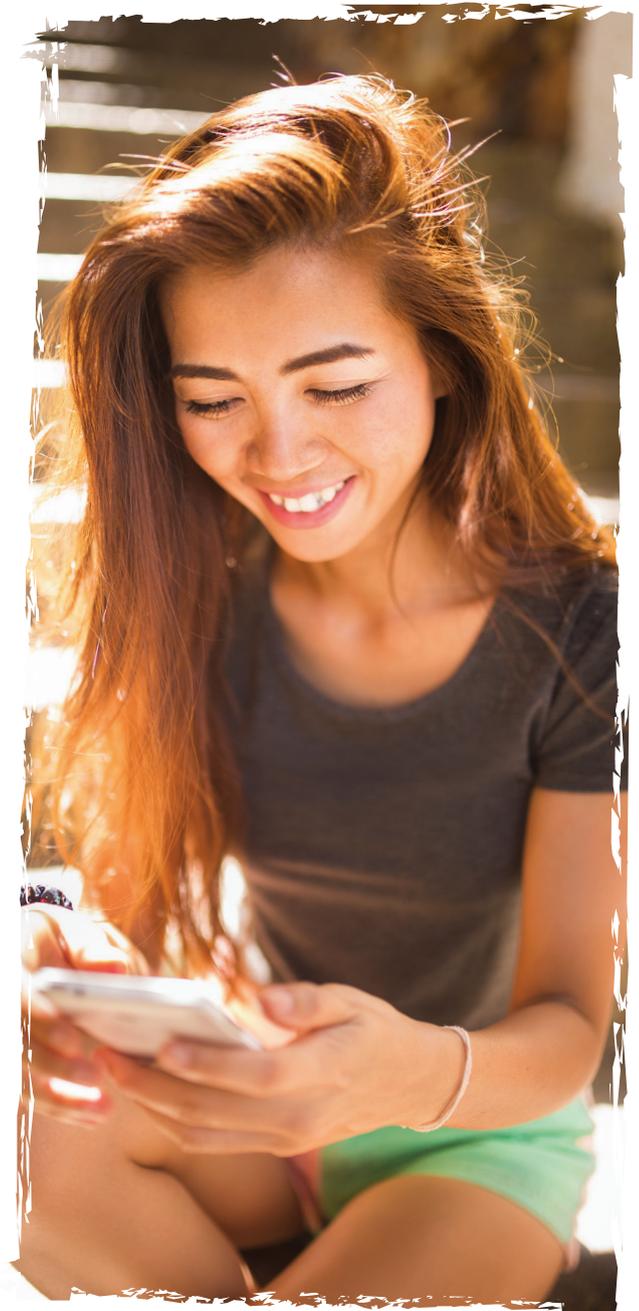
Estás creciendo tan rápido y cada año puede traer nuevos cambios. Una de las mejores cosas que puedes hacer para conservarte lo más sano posible es ir a tu proveedor de atención primaria (PCP) cada año, incluso cuando no estés enfermo. A esto se le llama un chequeo médico de rutina en el cual tu PCP puede hacerte un examen y buscar problemas de salud antes de que se vuelvan graves.

¿Por qué otras razones irías a chequeos médicos de rutina anuales?

Imprime este boletín. Marca todas las razones que se aplican a tu caso o escribe tus propias razones en el espacio de abajo. Luego, desprende esta tarjeta y envíala por correo.

- Quiero gozar de salud y vivir más tiempo
- Quiero mantenerme activo y poder hacer las cosas que me gustan.
- Soy el cuidador principal de un miembro de la familia con necesidades especiales.
- No quiero ser una carga para nadie.
- Otro: _____

Por correo a: **UnitedHealthcare Community Plan**
8 Cadillac Drive Suite 100
Brentwood, TN 37027



¿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 pruebas de que ha ocurrido 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?