

# Información importante

Plan de Salud Agudo:

*(Nombre, Teléfono)*

Médico:

*(Nombre, Teléfono)*

Otra Información Importante:

Programa y Empleador con Igualdad de Oportunidades • Bajo los Títulos VI y VII de la Ley de los Derechos Civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley de Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (ADA por sus siglas en inglés), Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973, Ley contra la Discriminación por Edad de 1975 y el Título II de la Ley contra la Discriminación por Información Genética (GINA por sus siglas en inglés) de 2008; el Departamento prohíbe la discriminación en la admisión, programas, servicios, actividades o empleo basado en raza, color, religión, sexo, origen, edad, discapacidad, genética y represalias. El Departamento tiene que hacer las adaptaciones razonables para permitir que una persona con una discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Esto significa, por ejemplo, que si es necesario el Departamento debe proporcionar intérpretes de lenguaje en señas para personas sordas, un establecimiento accesible para sillas de ruedas, o materiales con letras grandes. También significa que el Departamento tomará cualquier otra medida razonable que le permita a usted entender y participar en un programa o en una actividad, incluso efectuar cambios razonables en la actividad. Si usted cree que su incapacidad le impedirá entender o participar en un programa o actividad, por favor infórmenos lo antes posible qué necesita para acomodar su incapacidad. Para obtener este documento en otro formato u obtener información adicional sobre esta política, llame al Coordinador de la División de Discapacidades del Desarrollo al 602-542-0419; Servicios de TTY/TDD: 7-1-1. • Ayuda gratuita con traducciones relacionadas a los servicios del DES está disponible a solicitud del cliente. Available in English on-line or at the local office.



DEPARTMENT OF ECONOMIC SECURITY

Your Partner For A Stronger Arizona  
DDD-1701APAMPDS (4-15)

DEPARTMENT OF ECONOMIC SECURITY



Mantenga a su  
joven  
sano

**DIVISIÓN DE  
DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO**

[www.azdes.gov/ddd](http://www.azdes.gov/ddd)



## Por qué su joven debe de consultar con el médico

- Chequeos cada año
- Cambios en cómo se sienten
- Actualizar las vacunas
- Examen físico completo entre las edades de 13-17 y las edades de 18-21

## Preguntas que hacer a su médico

- ¿Cómo puedo disciplinar y poner límites a mi joven?
- ¿Cuáles consejos hay para contestar las preguntas sobre las relaciones y las drogas?
- ¿Cómo puedo hablar de las infecciones y enfermedades con mi joven?

## De cuáles temas debo hablar con el médico

- Inmunizaciones: Tétanos (Td) y Hepatitis B
- Vacuna contra la meningitis (una persona de cada siete personas que se enferman con meningitis, mueren)
- Los dientes de su joven, debe de motivarlo a cepillarse los dientes dos veces al día

- Evaluaciones de escoliosis, de la visión y del oído
- La dieta de su joven y cómo motivarlo mantener actividad
- Uso de drogas y sexo seguro
- Escuela
- Cómo evitar las heridas
- Manejo seguro
- Algunos otros médicos que su joven debe consultar
- Presión social
- Vacuna contra el VPH
- Los riesgos de los tatuajes y las perforaciones
- Supervisar el uso de la computadora para proteger a su joven contra los peligros del internet
- Desempeño escolarístico
- Planificación de trabajo o de carrera

## Consejos para padres en cómo hablar con sus jóvenes

- Piénselo bien antes de meterse en una pelea. No gaste su tiempo al discutir problemas pequeños.

- Asugúrese que su joven sepa de relaciones sentimentales saludables. Las relaciones se construyen basado en el respeto. Se vale decir 'No'.
- Si su joven se ve triste, cansado/a, nervioso/a o apático/a averigüe para los posibles síntomas de la depresión.
- Hable de sus valores con su joven.
- Ayude a su joven a limitar su tiempo frente a una pantalla a dos horas por día.
- Hable de los cambios del cuerpo que ocurren durante la pubescencia con su joven.
- Enseñe a su joven a cómo manejar los conflictos sin usar violencia.
- Asugúrese que imponga reglas claras y justas con su joven y explique lo que pasará cuando se rompan. Esto le impide reaccionar desproporcionadamente y volverse agresivo/a si su joven rompe las reglas.