

Changes in Your Teenager



Behavioral Changes

Are you worried about the new emotions and behaviors from your teenager? These changes are usually normal but sometimes it isn't easy for a parent to understand and accept these changes. It's also normal for parents to worry about the new behaviors.

To make sure your teens are healthy, this is a good time to watch for:

- Any severe anger or sadness
- Anger outbursts that happen too often or scare others
- Big changes in mood
- Sleeping too much or too little
- Eating too much or too little, hiding food, or throwing up after eating



Annual Exam

- Any concerns you or your teen have can be discussed with your child's Primary Care Provider (PCP) during a free TENNderCare exam.
- Remember to schedule an appointment with your teen's PCP every year to help your teen stay healthy.
- If you have more questions, call your teen's health plan:
 - AmeriChoice 1-800-690-1606
 - AMERIGROUP 1-800-600-4441
 - BlueCare 1-800-468-9698
 - TennCare Select 1-800-263-5479

Talking to Your Teen

If you think your teen might need help, the first step is to have an honest talk with him/her. Use the checklist on the last page to help you talk with your teen about how they are feeling.

Conversation Tips:

- Show your love and care for them; let your teen know that you want to help.
- Ask your teen to be honest as they answer the questions and listen to their answers. Be careful not to judge or get angry by their answers.
- Let them know that it's OK if they want to fill out their own checklist.
- Once you've finished the checklist, make an appointment with your teen's PCP to talk about the list. The PCP will help decide if your teen needs some help dealing with these new emotions and behaviors.
- Give your teen a chance to learn how to talk with their PCP and how to ask questions about their own health by giving them time alone with the PCP.

Remember:

Your teen's yearly TENNderCare exam can help them with their medical and emotional health.



TennCare Bureau, Authorization No.318133, 50,000, September 2010. This public document was promulgated at a cost of \$0.06 per copy.

Talk with your teenager to answer the questions below. Bring this form with you to your teen's next doctor visit to discuss possible treatment options.

Does your teen ...	Never	Some times	Often
Spend more time alone?			
Tire easily?			
Fidget?			
Have trouble with his/her teacher?			
Feel less interested in school?			
Daydream too much?			
Distract easily?			
Feel afraid of new situations?			
Feel sad, unhappy?			
Seem irritable, angry?			
Feel hopeless?			
Have trouble concentrating?			
Act less interested in friends?			
Fight with other children?			
Skip school?			
Have lower than normal grades in school?			
Seem down on him/herself?			
Have trouble sleeping?			
Worry a lot?			
Take unnecessary risks?			
Blame others for his/her troubles?			

Trouble Concentrating
Depression

Anger

Appetite Changes

Anxiety

If you need assistance in another language, please call the TennCare Advocacy Program at 1-800-758-1638.



Cambios en su adolescente



No se puede concentrar

Depresión

Ira

Cambios en el apetito

Nerviosismo



Si necesita ayuda en otro idioma, llame al Programa de Programa de Representación y Abogacía de TennCare al 1-800-758-1638.

Cambios de conducta

¿Le preocupan los cambios emocionales y de conducta de su adolescente? Esos cambios suelen ser normales, pero como padres, a veces no es fácil entenderlos y aceptarlos. También es normal que los padres se preocupen cuando sus hijos actúan de una manera distinta.

Para tener la seguridad de que su adolescente está sano, esté atento por si:

- Demuestra ira o tristeza profundas
- Tiene arrebatos de ira muy frecuentes o que o asustan a los demás
- Demuestra altibajos en su estado de ánimo
- Duerme demasiado o muy poco
- Come demasiado o muy poco, esconde la comida o vomita después de comer



Chequeo anual

- Cualquier pregunta o duda que tengan usted o su adolescente se puede aclarar con el médico de atención primaria (PCP) durante el chequeo anual gratuito de TENNderCare de su hijo.
- No se olvide de hacerle una cita anual a su adolescente con el PCP para ayudar a que conserve la salud.
- Si tiene más preguntas, llame al plan de seguro médico de su adolescente:
 - AmeriChoice 1-800-690-1606
 - AMERIGROUP 1-800-600-4441
 - BlueCare 1-800-468-9698
 - TennCare Select 1-800-263-5479

Hable con su adolescente

Si piensa que quizás su adolescente necesita ayuda, lo primero que debe hacer es hablar con franqueza con él o ella. Consulte la lista de la última página como guía para enterarse de lo que está afectando a su adolescente.

Sugerencias para la conversación:

- Demuéstrele su amor y cariño; dígame que usted quiere ayudar.
- Pídale a su adolescente que responda con honestidad a las preguntas y por su parte, escuche usted las respuestas. No juzgue ni se enfade por las respuestas.
- Dígame a su adolescente que si prefiere él o ella puede completar la lista por su cuenta.
- Cuando hayan terminado con la lista, haga una cita con el médico (PCP) de su adolescente para hablar sobre la lista. El médico ayudará a decidir si su hijo requiere ayuda para enfrentar esos nuevos sentimientos y conductas.
- Déle a su hijo la oportunidad de hablar a solas con su médico para que aprenda a hacer preguntas sobre su propia salud.

Recuerde:

El chequeo anual TENNderCare de su adolescente puede ayudarle con su salud física y emocional .



TennCare Bureau, Autorización No.318133, 50,000, septiembre de 2010. Este documento público se promulgó a un costo de \$0.06 por copia.

Contesten estas preguntas. Luego, lleven este folleto a la próxima consulta con el médico de su adolescente para hablar sobre posibilidades de tratamiento.

Su adolescente...	Nunca	A veces	Seguido
¿Pasa más tiempo solo?			
¿Se fatiga fácilmente?			
¿Se pone nervioso?			
¿Tiene problemas con su maestro?			
¿Tiene menos interés en la escuela?			
¿Sueña despierto mucho?			
¿Se distrae fácilmente?			
¿Teme las situaciones nuevas?			
¿Se siente triste, infeliz?			
¿Parece irritable, enfadado?			
¿Se siente desesperado?			
¿No puede concentrarse?			
¿Actúa menos interesado en los amigos?			
¿Se pelea?			
¿Se va de pinta?			
¿Tiene calificaciones más bajas de lo normal?			
¿Parece insatisfecho consigo mismo?			
¿Le cuesta trabajo dormir?			
¿Se preocupa mucho?			
¿Corre riesgos innecesarios?			
¿Culpa a los demás por sus problemas?			