



Salud del adolescente:

Think, Act, Grow®

Guía de estrategias 2019



Reg. U.S. Pat & TM Off





Un llamado a la acción para promover la salud de los **42 millones adolescents de adolescentes en EE. UU.**

Citas recomendadas: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services) , Oficina de Salud del Adolescente, *Salud del adolescente: Think, Act, Grow® Guía de estrategias. Washington, D.C.: Gobierno de EE. UU* Impresiones, actualizado Agosto de 2019.

Este documento está disponible en:
<http://youth.gov/TAG>

Contenidos

Adolescentes saludables.....	1
Cinco puntos esenciales para los adolescentes saludables	2
Los adolescentes de hoy	3
Más allá de los números.....	3
No dejemos a los jóvenes como algo secundario.....	4
Un día en la vida	5
Una imagen de la salud de los adolescentes	7
Practica la ofensa y la defensa	9
Tendencias de la temporada actual.....	10
Verificando la puntuación	13
Enfoque: Jóvenes con discapacidades.....	14
¡Participe!	16
Medidas de acción para los profesionales de atención de la salud.....	16
Medidas de acción para los profesionales de atención de la salud pública.....	17
Medidas de acción para profesionales de programas comunitarios o extraescolares	18
Medidas de acción para profesionales de la educación	19
Medidas de acción para profesionales comunitarios de la fe.....	20
Medidas de acción para los profesionales de servicios sociales.....	21
Medidas de acción para los profesionales de desarrollo de la fuerza laboral	22
Medidas de acción para padres, abuelos, familias y cuidadores	23
Medidas de acción que los adolescentes pueden tomar para estar más saludables	24
El plan de juego para involucrar a los jóvenes.....	25
Ideas para una participación efectiva de los jóvenes.....	25
Únase al equipo de TAG	27



Adolescentes saludables

Salud del adolescente: Think, Act, Grow® (TAG) es un llamado nacional a tomar medidas para mejorar la salud, reducir el comportamiento riesgoso, y promover la participación y el desarrollo saludable entre los jóvenes. Los años de la adolescencia (entre los 10-19 años de edad) y la transición a la adultez joven son momentos importantes para promover la salud actual y a largo plazo.

TAG usa un marco de desarrollo positivo juvenil basado en la fortaleza para alentar a los profesionales que prestan servicio a los jóvenes, a las familias y a los jóvenes mismos a tomar medidas para promover una mejor salud entre los adolescentes. Los adolescentes en general gozan de buena salud, pero los problemas de salud mental y del comportamiento, el mal uso de drogas y alcohol, las lesiones, la violencia, la obesidad y otros desafíos afectan a demasiados jóvenes. TAG hace un llamado a los adultos de todos los estratos sociales a hacer que la salud, la seguridad y el desarrollo de los adolescentes sea una prioridad alta. TAG tiene el objetivo de ayudar a asegurar el logro de los objetivos nacionales de salud establecidos en *Healthy People 2020*, la Estrategia Nacional de Prevención y otros planes nacionales.

Los modelos de desarrollo positivo juvenil pueden aumentar en gran medida la efectividad y el impacto del trabajo con los adolescentes.

Una fórmula sugerida es:

Experiencias positivas

+

Relaciones positivas

+

Entornos positivos =

Desarrollo positivo juvenil.

TAG ofrece un marco para la acción

La Oficina de Salud del Adolescente (OAH, por sus siglas en inglés) en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. sistemáticamente recopiló información de líderes nacionales que trabajaban en programas comunitarios o extraescolares, en educación, en organizaciones con base en la fe, en atención de la salud, en salud pública, y en servicios sociales que alcanzan a un gran número de adolescentes. Estos líderes desarrollaron los elementos de los Cinco Puntos Esenciales para Adolescentes Saludables. Con información adicional de grupos que representan a padres, familias y adolescentes, los líderes de organizaciones nacionales idearon medidas de acción apropiadas para su campo para usar cuando trabajan con adolescentes. En esta versión actualizada de la Guía de estrategias, encontrará secciones nuevas sobre la juventud en la fuerza laboral y juventud con discapacidades, además de medidas de acción generadas en conclusiones de investigaciones actualizadas, mejores prácticas y experiencias de iniciativas previas que tienen el objetivo de mejorar la salud de los adolescentes.

La adolescencia es un momento de desarrollo y cambio rápido. Es el momento para que los adultos y todas las organizaciones que prestan servicios a los jóvenes participen y estén involucrados. Del mismo modo que la buena salud significa que los adolescentes están listos para aprender y crecer, las relaciones significativas y de apoyo, los lugares, las experiencias pueden ayudar a prevenir comportamientos riesgosos y brindar oportunidades para una intervención rápida cuando aparecen los problemas.





Cinco Puntos Esenciales para los Adolescentes Saludables

Las causas principales de muerte y discapacidad en adolescentes y adultos jóvenes pueden prevenirse ampliamente. El plan de juego es claro. Los expertos convocados por la Oficina de Salud del Adolescente acuerdan en que los adolescentes prosperan cuando tienen:

Conexiones positivas con personas que brindan apoyo

Los adolescentes crecen en relaciones seguras, estables y estimulantes con adultos que los apoyan, ya sea que sean padres, entrenadores, vecinos, abuelos, maestros, líderes de programas o mentores. Estos tipos de conexiones son importantes para todos los adolescentes y puede ser difícil para los jóvenes en riesgo encontrarlas y sostenerlas.

Un lugar seguro y protegido donde vivir, aprender, trabajar y jugar

Las escuelas, los vecindarios y los diferentes espacios comunitarios pueden promover y apoyar el desarrollo saludable de un adolescente en todo su espectro, incluyendo la salud física y mental, las interacciones sociales y el crecimiento cognitivo. Los adolescentes también se benefician de lugares seguros donde reunirse, disfrutar de actividades sociales, atléticas y de otro tipo de actividades o de simplemente estar con sus compañeros.

Acceso a atención de la salud de alta calidad y pensado para adolescentes

Los adolescentes se benefician de acceso a atención de salud dental y médica de alta calidad, servicios de salud mental y del comportamiento y proveedores de atención de la salud que comprenden sobre el desarrollo y la salud de los adolescentes. Los pacientes jóvenes prefieren servicios de salud que sean aptos para adolescentes, competentes desde un punto de vista cultural, asequibles, convenientes y confidenciales. La atención de la salud que se centra en adolescentes e involucra a padres, pero que permite una mayor autonomía a medida que los adolescentes crecen, es ideal.

Oportunidades para participar como aprendices, líderes, miembros de equipos y trabajadores

La participación activa de los jóvenes con personas y programas es importante para promover el desarrollo saludable de los adolescentes. Esto incluye actividades en casa, en la escuela o en la comunidad, tal como clubes escolares, deportes, música, artes visuales y dramáticas, o en programas extraescolares, trabajos pagados o voluntarios. Los adolescentes también se benefician de oportunidades para crear programas y actividades, que pueden mejorar los programas, proveer capacidades valiosas de liderazgo y generar confianza.

Servicios coordinados centrados en el adolescente y la familia

Los adolescentes pueden ingresar en los sistemas de salud y servicios sociales en muchos modos en diferentes etapas. Los servicios integrados y coordinados pueden ayudar a lograr mejores resultados de salud y apoyar un desarrollo saludable para los adolescentes. Desafortunadamente, los sistemas para brindar servicios y apoyos a los adolescentes están a menudo fragmentados, divididos en diferentes agencias gubernamentales, organizaciones sin fines de lucro, proveedores de atención de la salud, negocios y organizaciones basadas en la fe. Un enfoque más coherente e integrado para promover la salud y el desarrollo saludable beneficiaría a todos los adolescentes.

los adolescentes de hoy

Hay 42 millones de adolescentes entre 10 y 19 años de edad en Estados Unidos.² Eso es uno de cada ocho estadounidenses. De acuerdo a los datos del censo estadounidense, alrededor del 51 por ciento de los adolescentes son varones y 49 por ciento son mujeres. Alrededor de la mitad de los adolescentes tienen entre las edades de 10-14 (49.6%) y un poco más de la mitad tienen entre las edades de 15-19 (50.4%).³

A nivel nacional, Estados Unidos está pasando por un cambio demográfico. La proporción general de los adolescentes que están en un grupo minoritario étnico o racial está aumentando. Por ejemplo, se proyecta que para el año 2060, alrededor de uno en tres adolescentes será hispanico.⁴ La gráfica a continuación representa los antecedentes raciales/étnicos de los adolescentes en Estados Unidos.⁵

Muchos adolescentes viven en áreas metropolitanas. Solo tres en diez adolescentes (31%) vivió en la ciudad principal de un área metropolitana. Sin embargo, más de uno en seis adolescentes (17%) vivió en un área no metropolitana.⁶

El "National Survey of Children with Special Health Care Needs" identificó casi 1 de cada 5 niños entre las edades de 12-17 que tienen necesidades especiales de salud.⁷

➔ Más allá de los números

Los factores sociales y económicos, tal como niveles educativos y de ingresos, comportamientos de salud, tal como uso de tabaco y dieta; acceso a atención de la salud de alta calidad y entornos seguros todo contribuye a la salud general de un adolescente.⁸ Para todos los adolescentes, las relaciones y las influencias positivas durante los años de la adolescencia pueden establecer un trayecto de buena salud para toda la vida.^{9,10}

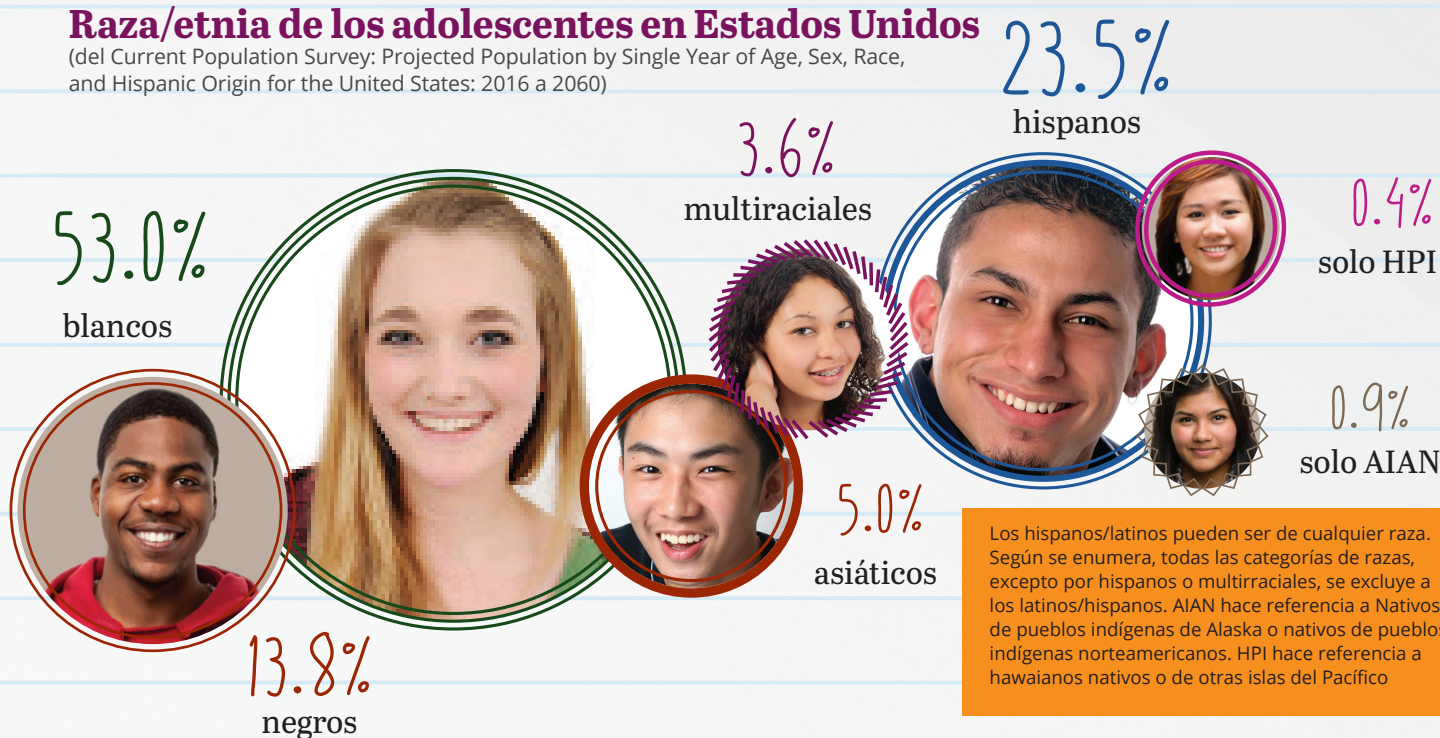
Los miembros de grupos minoritarios étnicos y raciales, en general, son más propensos a no tener un recurso usual de atención de la salud, experimentar afecciones más graves de salud, y tener tasas más altas de mortalidad que los blancos. Es muy importante abordar estas disparidades de salud relacionadas con la raza y la etnia para garantizar un país saludable en el futuro.¹¹

Toda persona joven puede ser vulnerable frente a resultados adversos de la salud y aquellos que viven en la pobreza tienen mayores riesgos. Alrededor de uno en cinco adolescentes (18%) entre 10-17 años de edad vivió por debajo de la línea de pobreza en 2018.¹²

A pesar de que las tasas de graduación de la escuela secundaria han aumentado desde el año académico 2011-2012, del 80 al 84 por ciento (ver gráfica en la página 4); en 2016, seis por ciento de los jóvenes de 16 a 24 años de edad han abandonado la escuela secundaria sin un diploma o GED.¹³

Raza/etnia de los adolescentes en Estados Unidos

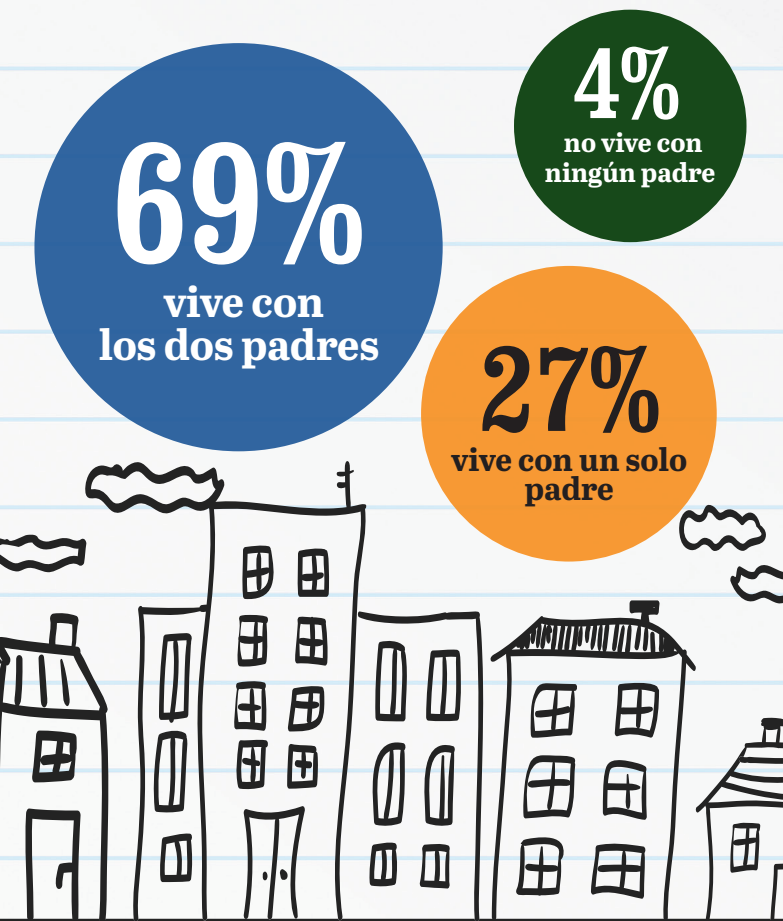
(del Current Population Survey: Projected Population by Single Year of Age, Sex, Race, and Hispanic Origin for the United States: 2016 a 2060)



Los hispanos/latinos pueden ser de cualquier raza. Según se enumera, todas las categorías de razas, excepto por hispanos o multiraciales, se excluye a los latinos/hispanos. AIAN hace referencia a Nativos de pueblos indígenas de Alaska o nativos de pueblos indígenas norteamericanos. HPI hace referencia a hawaianos nativos o de otras islas del Pacífico

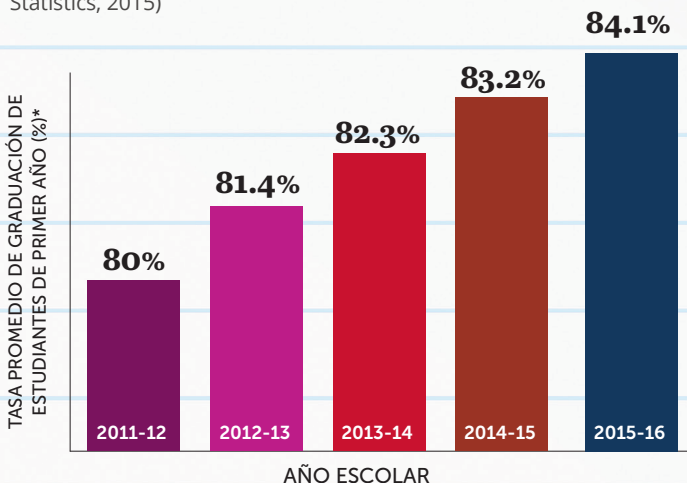
Con quiénes viven los adolescentes de EE. UU.

(del U.S. Census Bureau 2017 Current Population Survey, Disposiciones de vida de los niños menores de 18 años de edad: 1960 a la actualidad)



Tasas de graduación de escuela secundaria pública

(del National Center for Education Statistics, Tablas de Abandono/Finalización Escolar, 2017, Digest of Education Statistics, 2015)



*El número de estudiantes que se graduó ese año dividido por el número de estudiantes de primer año cuatro años antes.

➔ No dejemos a los jóvenes como algo secundario

Los jóvenes que son hijos de inmigrantes o refugiados, o que no tienen una casa, viven bajo un sistema de acogida, están en el sistema de justicia juvenil, o se identifican como lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales e indecisos (LGBTQ, por sus siglas en inglés), pueden necesitar apoyo especial y atención a su desarrollo y atención de su salud.

Sistema de justicia juvenil. Hubo alrededor de 850,000 de casos de delincuencia juvenil en 2016,¹⁴ y más de 800,000 jóvenes entre las edades de 10-17 fueron arrestados en 2017.¹⁵ Los jóvenes implicados en el sistema de justicia juvenil son considerados como una población de alto riesgo que a menudo tiene necesidades físicas, de salud mental y de desarrollo sin atender. Su estado de salud más deteriorado puede ser el resultado de vivir en entornos abusivos o empobrecidos. También puede ser el resultado de problemas de salud no identificados o atendidos.¹⁶

Sistema de acogida. En 2017, alrededor del 40 por ciento de casi 430,000 niños en sistema de acogida en Estados Unidos tenían entre 10 y 20 años de edad.¹⁷ Muchos niños y adolescentes han experimentado atención de salud esporádica antes de ingresar en el sistema de acogida, y alrededor del 80 por ciento han experimentado como mínimo un evento traumático.¹⁸ Además, los jóvenes pueden lidiar con un evento traumático cuando salen del sistema de acogida; alrededor del 30 por ciento de los jóvenes informaron que su peor trauma ocurrió después de la edad de 16.¹⁹ Aproximadamente el 50 por ciento de los adolescentes en el sistema de acogida tienen afecciones físicas crónicas, y alrededor del 10 por ciento están considerados como médicamente frágiles.²⁰

Adolescentes lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales e indecisos (LGBTQ, por sus siglas en inglés). Entre los adolescentes de 12-18 años de edad, alrededor del 12 por ciento de las mujeres y 4.5 por ciento de los varones se identifican como LGBTQ.²¹ La mayoría de los jóvenes LGBTQ son saludables, pero algunos son más propensos que sus compañeros heterosexuales a tener resultados negativos en la vida y en la salud. Los jóvenes LGBTQ tienen mayor riesgo de experimentar violencia, como acoso escolar o violencia física.²²

Personas sin hogar. En el año escolar 2016-2017, más de 1.3 millones de estudiantes entre las edades de 6-18 no tenían vivienda.²³ Los jóvenes sin vivienda a menudo tienen mayor riesgo de tener problemas de salud física o mental que sus compañeros que tienen vivienda. Además, a menudo enfrentan barreras únicas para acceder a la atención de la salud, incluyendo falta de seguro y necesidad de consentimiento parental.²⁴

Discapacidades. Entre los jóvenes menores de 18 años de edad, los adolescentes de 12-17 tienen la prevalencia más alta de necesidades especiales de atención de la salud (18%). Se calcula que un porcentaje más alto de varones por debajo de los 18 años de edad tiene necesidades especiales de atención de la salud que las mujeres (17% versus 13%).²⁵ Consulte la página 14 para acceder a más información

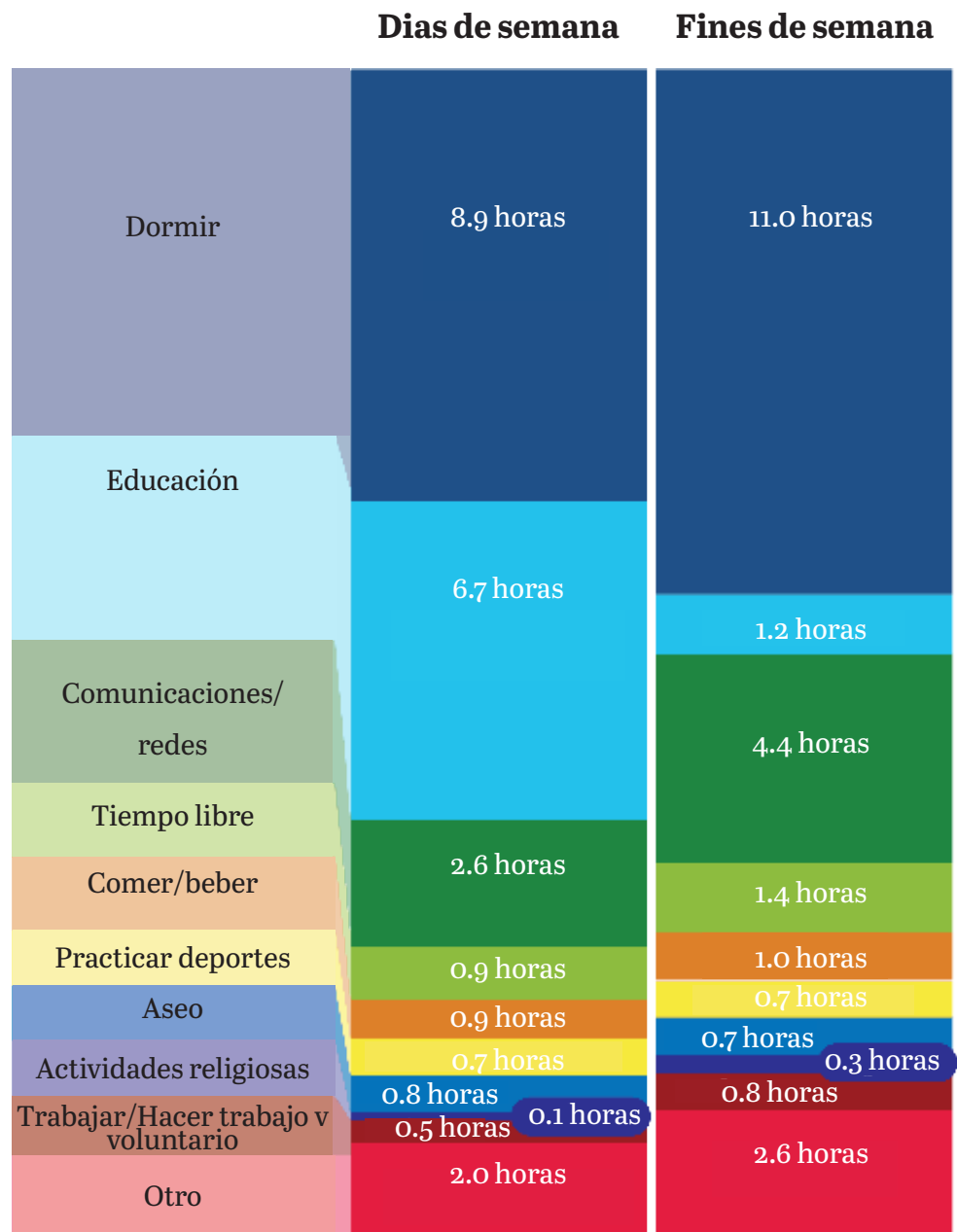


➔ Un día en la vida de los adolescentes

El modo en que los adolescentes pasan su tiempo puede tener un impacto profundo en su salud más adelante en sus vidas. Para que los jóvenes logren un futuro saludable, necesitan dormir mucho, tener una buena alimentación, ejercicio regular y tiempo para crear relaciones con sus familias, amigos y adultos que los cuidan. Además, el tiempo que los adolescentes pasan en la escuela y en actividades extraescolares con sus compañeros y adultos puede ayudar con un desarrollo físico, social, emocional y académico saludable. Los adolescentes también están influenciados por su exposición a los medios y su uso mayor de redes sociales.

¿Cómo los estudiantes de escuelas secundarias de EE. UU. pasan su tiempo cada semana? La información detallada en la encuesta de uso del tiempo de los estadounidenses (*American Time Use Survey*), que recoge la Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU., brinda una idea de un día en la vida de un joven de escuela secundaria, comparando el tiempo en un día escolar típico y el tiempo en un fin de semana durante el año escolar.

Todos los adolescentes



Source: Fuente

Tiempo que pasan en las comunicaciones/redes

Tiempo total

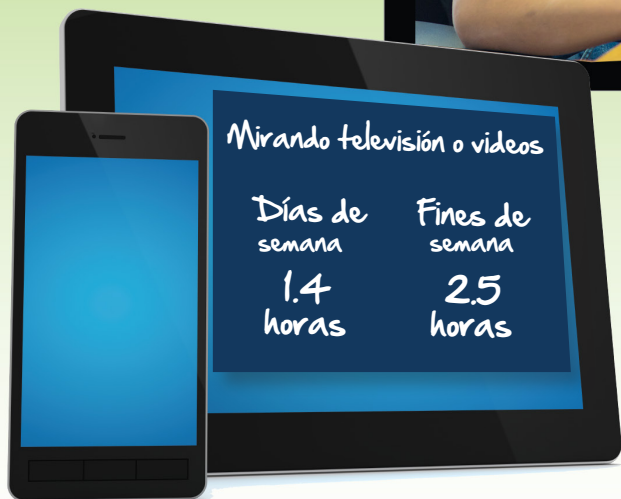
Días de semana
2.6 horas

Fines de semana
4.4 horas



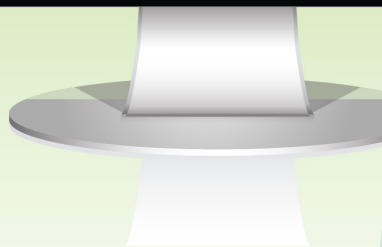
En la computadora/jugando juegos*

Días de semana	Fines de semana
0.9 horas	1.3 horas



Mirando televisión o videos

Días de semana	Fines de semana
1.4 horas	2.5 horas



Teléfono/correo electrónico/mensajes de texto

Días de semana	Fines de semana
0.2 horas	0.3 horas

Escuchando/tocando música

Días de semana	Fines de semana
0.1 horas	0.2 horas

*No incluye tiempo que pasan controlando sus correos electrónicos o mirando videos.

Fuente: American Time Use Survey, Bureau of Labor Statistics, 2016.

Los adolescentes pasan una cantidad de tiempo sustancial en actividades relacionadas con la comunicación y las redes, incluyendo mirar televisión, jugar videojuegos y juegos en la computadora, navegar por Internet, escuchar o tocar música, y usar sus teléfonos celulares o escribir mensajes a amigos y otros - muchas de estas actividades al mismo tiempo.

Los varones en edad de escuela secundaria pasan más tiempo en la computadora que las niñas de escuela secundaria, pero todos los adolescentes pasan la mayor parte de su tiempo en actividades relacionadas con la comunicación/redes, mirando televisión y videos. En promedio un día de semana, varones y mujeres pasan 1.4 horas en actividades relacionadas con la televisión y los videos. En un día promedio de fin de semana, las mujeres miran 2.4 horas y los varones 2.6 horas.



➔ Una imagen de la salud de los adolescentes

Sabemos que una buena salud hace posible que los adolescentes aprendan y crezcan. A pesar de que los adolescentes gozan, en general de buena salud, deben aprender capacidades tales como manejar temas de salud mental, uso de sustancias, obesidad y relaciones con compañeros y románticas a medida que pasan a tener una vida de adultez independiente. Estos son algunos de los temas de salud que los adolescentes deben enfrentar como adultos jóvenes y durante toda la vida.

Salud física y nutrición

En 2017, los estudiantes varones de escuela secundaria tenían más probabilidades que las mujeres de escuela secundaria de tener los 60 minutos recomendados de actividad física durante cinco o más días a la semana.²⁶

Aproximadamente una en diez mujeres (12%) y casi dos en diez varones (18%) en los grados 9 a 12 fueron categorizados como obesos de acuerdo a las tablas de crecimiento de los CDC. Ser obeso puede aumentar el riesgo de numerosos problemas de salud, tal como enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, colesterol alto y asma.²⁷

Salud mental

Un número alto de estudiantes tienen problemas de salud mental tal como ansiedad y depresión durante la adolescencia. Las niñas de escuela secundaria tienen casi el doble de probabilidades que los varones de escuela secundaria de tener síntomas depresivos.²⁸

Salud reproductiva

Los adolescentes que retrasan su primera relación sexual tienen más probabilidades de usar métodos anticonceptivos y tener menos compañeros sexuales, lo que reduce el riesgo de embarazos adolescentes y de enfermedades de transmisión sexual.²⁹

Uso de sustancias

Entre los estudiantes del 8º, 10º y 12º grados, el uso de alcohol y el uso desenfrenado de alcohol siguen mostrando un descenso significativo en los últimos cinco años. El uso de opioides (narcóticos aparte de la heroína) cayó significativamente en los últimos cinco años entre los estudiantes de 12º grado y refleja un descenso a largo plazo desde su pico del 11 por ciento en 2003.³⁰ El uso de cigarrillos tradicionales ha seguido disminuyendo hasta los niveles más bajos en la historia de la encuesta nacional *Monitoring the Future*.³¹

Estos resultados muestran cambios prometedores en el uso de sustancias entre los adolescentes, pero el uso del tabaco, alcohol, y drogas sigue estando asociado a numerosos resultados adversos para la salud.³²

Nivel educativo

La buena salud promueve la educación y la educación promueve la buena salud. Los estudiantes saludables a menudo son mejores estudiantes que sus compañeros que no tienen comportamientos saludables. Además, los jóvenes que tienen un mejor rendimiento escolar y completan más niveles educativos son más saludables en el curso de sus vidas como adultos. Se involucran en menos comportamientos riesgosos tal como fumar o beber en exceso y participan en comportamientos más saludables tales como hacer ejercicio, lo que los ayuda a vivir más tiempo.³³

Relaciones saludables

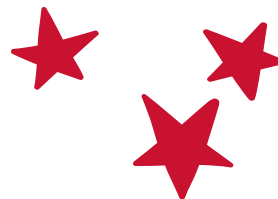
La violencia íntima con un compañero está asociada no solo a las lesiones físicas sino también a problemas emocionales y del comportamiento. En 2017, 8 por ciento de los estudiantes de escuela secundaria que había tenido citas en los 12 meses antes de la encuesta informaron que fueron golpeados, abofeteados o lastimados físicamente a propósito por su pareja.³⁴

El acoso escolar está asociado a un número de complicaciones graves de salud, incluyendo el uso de sustancias y problemas emocionales, e incluso el suicidio.³⁵

Apoyo de la comunidad

La seguridad percibida o real de los vecindarios puede tener una influencia directa o indirecta sobre la salud. Si los temas de seguridad limitan las oportunidades de realizar ejercicio físico, por ejemplo, la salud de los adolescentes puede sufrir.

Los vecindarios que brindan apoyo, donde las personas se preocupan por el bienestar de todos, y las familias pueden confiar en la ayuda del vecino, contribuyen a la salud social y emocional.³⁶





Actividad física

Porcentaje de estudiantes de escuela secundaria que informaron 60 minutos de actividad física en cinco o más días en la semana pasada, 2015.³⁷



Condiciones crónicas de salud

Porcentaje de adolescentes de 12 a 17 años de edad que tenían afecciones crónicas de salud, 2016.³⁸



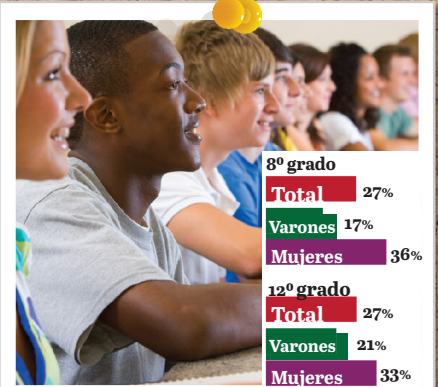
Se sintió triste o sin

Porcentaje de estudiantes de escuela secundaria que informaron síntomas de depresión en los últimos 12 meses, 2017.³⁹



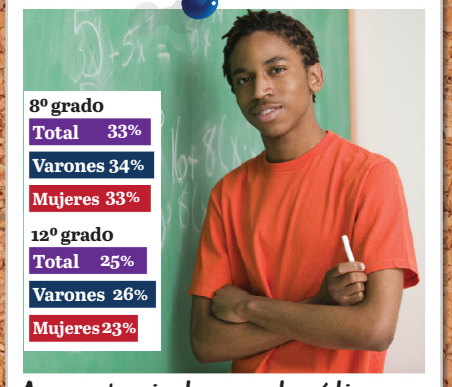
Estado libre de alcohol

Porcentaje de estudiantes de los grados 8º, 10º, y 12º que no usaron alcohol el mes pasado, 2017.⁴⁰



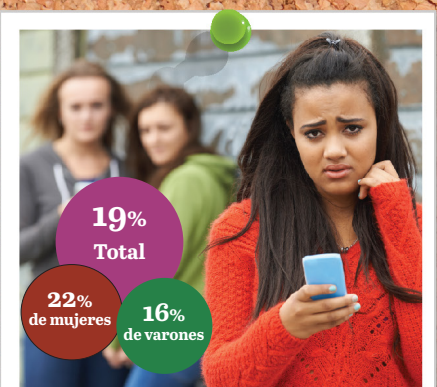
Aprovechamiento en escritura

Porcentaje de estudiantes de 8º y 12º grado que están en el nivel o por encima del nivel de aprovechamiento lingüística en escritura, 2011.⁴¹



Aprovechamiento en matemática

Porcentaje de estudiantes de 8º y 12º grado que están en el nivel o por encima del nivel de aprovechamiento en matemática, 2015.⁴²



Acoso escolar

Porcentaje de estudiantes de escuela secundaria que sufrieron acoso escolar en los últimos 12 meses, 2017.⁴³



Seguridad del vecindario

Porcentaje de padres que informaron que sus hijos de 12 a 17 años de edad estaban seguros en su vecindario, 2016.⁴⁴



Vecindarios que brindan apoyo

Porcentaje de padres que informaron que sus hijos de 12 a 17 años de edad viven en vecindarios que brindan apoyo, 2016.⁴⁵

➔ Practica la ofensa y la defensa

La experimentación y la toma de riesgos son parte de la vida y tienen un rol en el desarrollo del adolescente. Tomar algunos riesgos ayuda a los adolescentes a establecer sus identidades. Experimentar el éxito permite a los adolescentes aprender sobre lo que funcionó bien. Un fracaso o una desilusión les da una oportunidad de pensar sobre lo que pueden hacer diferente la próxima vez. Los adolescentes tienen experiencias limitadas de vida, por eso una decepción o un bochorno puede parecer abrumador. Cuando algo no sale como lo planeamos, tener un adulto de confianza con quien hablar puede ayudar a una persona a entender cómo hacer que algo funcione o se recupere.

Cuando se trata de la salud del adolescente, el énfasis está a menudo en prevenir el comportamiento potencialmente dañino. Pero, los expertos en desarrollo adolescente destacan que hay riesgos positivos que los adolescentes deben tomar. Probar en un equipo, participar en un club nuevo o en una actividad nueva, hacer trabajo voluntario o trabajar, tomar una clase más difícil en la escuela, y hacer amigos nuevos son todos ejemplos de riesgos positivos y son, por lo general, una parte saludable del crecimiento.^{46,47}

Los adolescentes que participan en actividades de aprendizaje y en actividades significativas, que tienen un buen concepto propio y tienen control de sus emociones, que tienen vidas estables y que están saludables y protegidos se benefician de fortalezas o factores de protección, que los ayuda a aprender y crecer cuando toman estos riesgos positivos.

Luego existen riesgos negativos, tal como el alcohol, el tabaco y el uso de drogas, conducir de manera no segura, violencia, actividad sexual y problemas de salud mental que dejan a los padres preocupados y a las comunidades con problemas. De hecho, los estudios sugieren que la mitad de todos los riesgos del comportamiento primero aparecen durante la adolescencia.⁴⁸ Pero las estadísticas no dan mucha información sobre lo que ocurre con una persona individual o lo que ocurre en una escuela o vecindario.

Más análisis de los factores de riesgo incluidos en los datos del Sistema de vigilancia del comportamiento de riesgo en jóvenes (*Youth Risk Behavior Surveillance System*) de 2015 brinda comentarios interesantes, por ejemplo, alrededor de la mitad de los estudiantes de escuela secundaria informaron participar en cero o una actividad de comportamiento de riesgo durante el año anterior.⁴⁹ Por el contrario, uno en cuatro (26%) informaron participar en cuatro, cinco o más comportamientos de riesgo durante el mismo periodo (ver gráfica sobre la derecha).⁵⁰

Es difícil para los adultos entender cuál es la mejor manera de responder a una persona o a un grupo pequeño de jóvenes cuando ocurre un comportamiento negativo. ¿Es el comportamiento uno que si no se aborda temprano no volverá a

ocurrir, o es una señal de advertencia de un problema mucho más grave? No hay una respuesta fácil que aplique a todo, pero algunos grupos de comportamientos riesgosos deben alertar a los adultos sobre la posibilidad de resultados negativos.

Por ejemplo, entre el cuatro por ciento de los adolescentes (9º a 12º grado) que informaron en 2015 que habían tenido relaciones sexuales antes de los 13 años de edad por primera vez, 23 por ciento estuvieron en una o más peleas en la escuela durante el año pasado, cuatro por ciento informaron llevar una arma a la escuela, 30 por ciento informó tener sentimientos de tristeza o desesperanza de manera persistente, 14 por ciento informó tener sexo sin protección, 33 por ciento informó actualmente tomar alcohol, 22 por ciento informó usar marihuana y seis por ciento informó haber usado alguna vez una droga alucinógena.⁵¹ Sin embargo, las tasas de comportamientos peligrosos están bajando entre los adolescentes, el porcentaje de adolescentes de entre 12 y 17 años de edad que fumaron uno o más paquetes de cigarrillo por día fue más bajo en 2015 (7.8%) que en 2002 a 2011, de acuerdo a la Encuesta Nacional sobre Uso de Drogas y Salud (*National Survey on Drug Use and Health*).⁵²

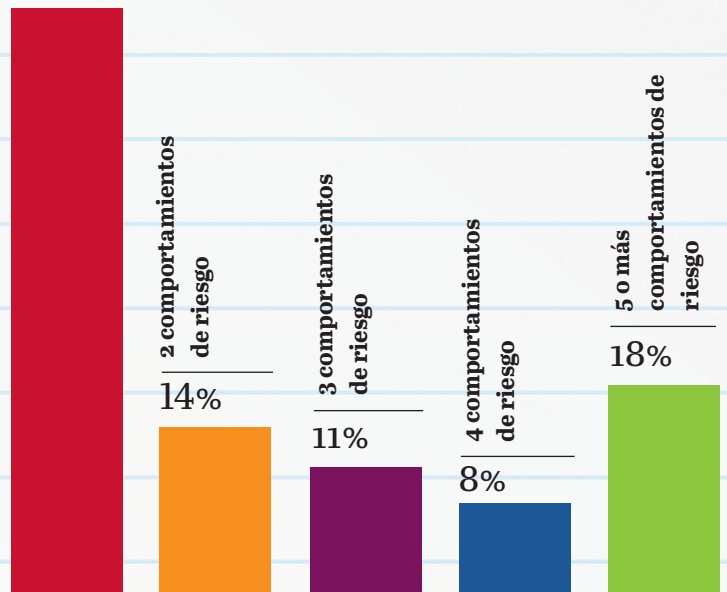
Entender qué adolescentes participan en riesgos negativos es complejo. Un adolescente con muchos comportamientos riesgosos puede ser uno que necesite atención de profesionales de atención de la salud y que pueda beneficiarse de asesoramiento conductual y servicios coordinados de seguimiento.

Número de comportamientos de riesgo entre los adolescentes

(del análisis de datos del Sistema de Vigilancia de Comportamientos de Riesgo entre Jóvenes de 2015)

0 a 1 comportamiento de riesgo

49%





➔ Tendencias de la temporada actual

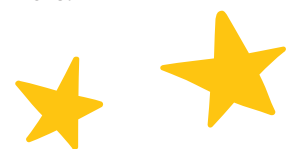
Los esfuerzos por mejorar los resultados de salud para los adolescentes están ocurriendo contra un trasfondo de políticas y prácticas en constante evolución, cambios demográficos y otras tendencias.

Atención de la salud. El acceso y uso de la atención de la salud puede mejorar de manera significativa la salud de los adolescentes y prevenir el inicio de algunos problemas en el futuro. La cobertura continua del seguro de salud, con acceso a servicios de salud del comportamiento y preventivos, puede significar un mejor control de problemas crónicos y la prevención o administración de temas que pueden perturbar la asistencia escolar o el desarrollo saludable.⁵³

Los sistemas de atención de la salud se centran cada vez más en los modos de aumentar la eficiencia y la calidad de la atención de la salud. Iniciativas tal como establecer centros de atención médica para jóvenes con necesidades especiales, integrar y coordinar mejor la atención de la salud con los servicios sociales y de salud mental, dar mayor atención a la gestión de transiciones de atención de la salud pediátrica a atención para adultos puede beneficiar a los pacientes jóvenes.

Prevención. Los servicios de atención médica preventiva durante la adolescencia pueden ayudar a proteger a los jóvenes y a la identificación temprana de problemas. En 2016, casi uno de cinco adolescentes (18%) no realizó ninguna visita de atención médica preventiva.⁵⁴ Las investigaciones demuestran que incluso aquellos que vieron a un profesional de atención de la salud para recibir atención médica no siempre se hicieron todos los estudios recomendados y la guía anticipada sobre comportamiento de salud relevantes para este grupo etario.^{55,56} Las tasas de vacunación, atención dental y estudios para el tabaco y otros comportamientos riesgosos siguen siendo bajos. Las evaluaciones de riesgos llevadas a cabo en entornos de atención de la salud pueden rápidamente evaluar a los adolescentes para riesgos múltiples, y el proveedor puede usar respuestas del paciente para enfocar el cuidado.

Seguro de salud. La mayoría de las personas menores de 18 años tienen seguros de salud y el acceso a la cobertura de salud para millones de adultos jóvenes se expandió con la implementación del *Affordable Care Act*.⁵⁷ Alrededor de nueve de 10 adolescentes blancos, negros, asiáticos e hispanicos tenían cobertura de salud en 2016.⁵⁸



Los planes de salud que se ofrecen en el mercado de los seguros de salud incluyen atención para abusos de sustancias y salud mental, y atención dental y de la visión para niños menores de 19 años con beneficios tales como visitas médicas y atención hospitalaria. Los pacientes no pueden ser rechazados en su seguro de salud por una condición médica preexistente y las aseguradoras no pueden imponer límites de dinero anuales o de por vida en la atención.⁵⁹

A medida que los adolescentes se acercan a la adultez, varios pierden la cobertura de atención de la salud si no pueden permanecer en el plan de sus padres hasta los 26 años de edad o si viven en un estado que no tiene cobertura Medicaid extendida a adultos sin niños. Esta brecha en la cobertura también afecta a poblaciones tal como adultos jóvenes que exceden la edad del sistema de acogida y jóvenes que quedan desconectados de la atención por su estado migratorio u otras circunstancias.

Tecnología y redes sociales. El uso cada vez mayor de las redes sociales penetra las vidas diarias de los adolescentes; esto afecta dónde obtienen la información y cómo pasan su tiempo. Los efectos de las redes sociales en el desarrollo adolescente no se comprenden totalmente todavía. Con mayor destreza para conectarse y compartir información usando nuevas tecnologías, hay más oportunidades para romper el aislamiento y colaborar en la atención de la salud, servicios sociales, educación y otros sectores. Las inquietudes sobre el uso de la tecnología y las redes sociales por parte de los adolescentes incluyen mandar mensajes mientras conducen, exposición a contenido para adultos, y efectos psicológicos al limitar la interacción personal.

Prevención comunitaria. Muchas comunidades están creando oportunidades para la prevención. Hay mayor atención en el estado físico y la alimentación saludable, aire y agua limpios, y vivienda segura y asequible. Existe una planificación en toda la comunidad para implementar políticas y prácticas que apoyen la vida saludable, incluyendo el aseguramiento de entornos libres de tabaco, iniciativas que apoyan las actividades tales como caminar y andar en bicicleta, y los esfuerzos para prevenir lesiones.

Estado físico y nutrición. Nuestra visión de la nutrición y de lo que necesitamos para apoyar la salud y el estado físico para lograr una vida saludable y larga está cambiando. Se visualizan mayores esfuerzos que están creando consciencia, aumentando las oportunidades y desarrollando políticas para apoyar mejor el buen estado físico y la nutrición para todos los estadounidenses, especialmente para los niños y los adolescentes.

Las directrices de actividad física para niños de 6-17 años de edad recomendaban como mínimo una hora por día de actividad física que incluya actividades aeróbicas y actividad para fortalecer los músculos y generar huesos fuertes.⁶⁰ En 2016, alrededor del 93 por ciento de los distritos escolares habían adoptado una política que establecía que las escuelas secundarias enseñarían educación física.⁶¹



Las escuelas, cada vez más, tienen un rol en asegurar que los niños estén bien alimentados y que coman alimentos saludables. Las escuelas con niños de bajos recursos ofrecen alimentos a estudiantes elegibles a través de los programas escolares de alimentación, que en algunas áreas continúa en los recesos de verano.⁶² Para algunos jóvenes, estos programas son su fuente principal de nutrición. Algunas escuelas están aumentando su acceso a alimentos más saludables a través de iniciativas que van desde sembrar jardines para mejorar los alimentos en la cafetería, y cambiar de proveedores para tener alimentos frescos que se preparen en el lugar.

Educación. Los educadores, profesionales de atención de la salud, padres y otros reconocen cada vez más la conexión entre estudiantes saludables, un clima escolar saludable y recursos académicos. Un informe destaca que la actividad física y la alimentación saludable están vinculadas con los logros académicos.⁶³

A pesar de que algunas escuelas están enfrentando desafíos de personal y financieros significativos, otros ofrecen una enfermera escolar o ayuda en materia de salud y un asesor junto al personal educativo. Los requisitos para los profesionales de salud en las escuelas varían de un estado a otro, y esta falta de credenciales estandarizadas puede afectar los servicios disponibles en las escuelas. La mayoría de los sistemas escolares ofrecen clases de educación para la salud; sin embargo, hay una amplia variedad de programas para educación de la salud en las escuelas, distritos y estados.⁶⁴

Además, el entorno escolar, tal como la calidad de aire o la ubicación, la edad, la condición y la disposición física del edificio pueden afectar la salud del estudiante.

Trabajo. Existen alrededor de 5.5 millones de jóvenes entre 16 y 24 años de edad que están desconectados de la escuela, el trabajo o el servicio militar. Estas “oportunidades para jóvenes” tienen el potencial de tener éxito en varios entornos con el apoyo apropiado.⁶⁵ El trabajo puede ser una parte importante de una adolescencia saludable y puede producir múltiples beneficios para los jóvenes y la sociedad en general. Además de beneficios económicos y destrezas laborales, las experiencias laborales ofrecen a los jóvenes oportunidades para involucrarse en tareas claves del desarrollo, tal como toma de decisiones, desarrollo de destrezas sociales y toma de nuevos niveles de responsabilidad. Trabajar durante la escuela tiene beneficios ahora y en el futuro; se asocia con una menor probabilidad de abandonar la escuela y mejores tasas de empleo y mejores salarios en la adultez.⁶⁶

Desafortunadamente, en estos últimos años, las tasas de desempleo juvenil han alcanzado su nivel más alto en los últimos cincuenta años.⁶⁷ Como resultado, hay mayor atención en mejorar las oportunidades laborales para los jóvenes. Por ejemplo, la implementación del *Workforce Innovation and Opportunity Act* se centra en el aumento del acceso al empleo, la educación y la capacitación y servicios de apoyo para personas jóvenes de 16 a 24 años de edad, especialmente los que no tienen

vivienda, están dentro del sistema de acogida, participan en el sistema de justicia juvenil, están embarazadas o son padres, tienen bajos ingresos, no van a la escuela, o tienen alguna discapacidad.

Las agencias públicas, empleadores, organizaciones que prestan servicios a jóvenes y otros socios de la comunidad están trabajando para crear oportunidades de capacitación laboral y la continuación de experiencias laborales para los jóvenes, incluyendo servicio a la comunidad o voluntario, internados y trabajos relacionados con

sus estudios, además de empleos de medio tiempo y de tiempo completo. Los profesionales que emplean o preparan y capacitan a los jóvenes para la fuerza laboral no solo ayudan a los jóvenes ahora con ingresos adicionales y capacidades laborales, sino que están también mejorando sus posibilidades de carrera y empleo. Esto tiene consecuencias positivas para el joven, para las familias y la sociedad en general.



➔ Verificando la puntuación

Desde 1980, Estados Unidos estableció objetivos nacionales de salud cada década para guiar las acciones enfocadas en mejorar la salud y registrar el progreso. *Healthy People 2020* es el eje actual de los esfuerzos para mejorar y medir resultados de salud en Estados Unidos. Por primera vez, *Healthy People* incluye un conjunto de objetivos pensados para mejorar el desarrollo saludable, la seguridad y el bienestar de los adolescentes y adultos jóvenes.⁶⁸ El progreso para lograr los objetivos se informa y se registra regularmente. TAG es una actividad centrada en ayudar a alcanzar estos importantes objetivos nacionales.

Además de los objetivos de salud para los adolescentes que se muestran abajo, hay objetivos adicionales sobre temas relacionados, tal como reducción de muertes en accidentes vehiculares o reducción de la proporción de adolescentes que informan beberé de manera desenfrenada.



Healthy People 2020: Objetivos de salud de los adolescentes

AUMENTAR LA PROPORCIÓN DE ADOLESCENTES QUE:

- Se realizaron un chequeo de rutina en los últimos 12 meses
- Participaron en actividades extracurriculares y/o extraescolares
- Están conectados con un padre o con otro cuidador adulto positivo
 - Pasan del sistema de acogida a ser autosuficientes

REDUCIR:

- La proporción de escuelas públicas con un incidente violento grave
 - Comisión de delitos y victimización por crímenes entre adolescentes y jóvenes adultos
- La proporción de adolescentes a los que les han ofrecido, vendido o entregado drogas ilegales en la propiedad escolar

AUMENTAR:

- Logros educativos de adolescentes y adultos jóvenes
- La proporción de escuelas con un programa de desayuno
- La proporción de adolescentes cuyos padres los consideran que están seguros en la escuela
- La proporción de escuelas intermedias y secundarias que prohíben el acoso basado en la identidad de género u orientación sexual del estudiante

➔ Enfoque: jóvenes con

Los adolescentes que tienen discapacidades enfrentan muchos desafíos de salud. Si estos jóvenes reciben apoyo adecuado y atención apropiada de la salud, pueden prosperar en su adolescencia y adultez.

¿Qué es una discapacidad?

La definición de discapacidad incluye afecciones de salud mental o física además de limitaciones para llevar a cabo actividades de la vida diaria. La Oficina de Salud de la Madre y el Niño de HHS (HHS Maternal and Child Health Bureau) define a los niños con necesidades especiales de atención de la salud como “aquellos que tienen o tienen mayor riesgo de tener una afección crónica física, de desarrollo, del comportamiento o emocional y que además necesitan servicios de salud o relacionados de un tipo o una cantidad que supera lo que requieren los niños en general”. A pesar de que los jóvenes con discapacidades tienen dificultades o limitaciones en el funcionamiento, sus experiencias de vida pueden variar ampliamente dependiendo de las barreras sociales o ambientales que enfrentan.⁶⁹

Adolescentes con discapacidades: ¿Cuál es la puntuación?

Entre los niños de cero a 17, los adolescentes tienen la prevalencia más alta de necesidades especiales de atención de la salud.⁷⁰ La Encuesta Nacional de Niños con Necesidades Especiales de Atención de la Salud (*National Survey of Children with Special Health Care Needs*) identificó que alrededor de 1 en 5 niños de 12-17 años tiene necesidades especiales de atención de la salud,⁷¹ y la Encuesta de la Comunidad Estadounidense (*American Community Survey*) calcula que más de 1.3 millones de jóvenes de 16-20 años tienen una discapacidad.⁷²

Desafortunadamente, los jóvenes con afecciones crónicas o discapacidades tienen necesidades de atención de la salud más complejas, tienen mayor probabilidad de que sus necesidades no se satisfagan y se enfrentan a más barreras, incluyendo estigma social, que limitan su participación en actividades en relación a los jóvenes sin tales afecciones.⁷³

Los jóvenes con discapacidades enfrentan mayor falta de igualdad social que afecta su salud y bienestar. Por ejemplo, los jóvenes que reciben servicios de educación especial tienen más posibilidades de vivir en hogares con bajos ingresos, sufren de acoso escolar y pueden ser suspendidos de la escuela. Tienen menos posibilidades de participar en deportes escolares, de pasar tiempo con amigos de manera regular, de inscribirse en educación postsecundaria o en capacitaciones, y de tener una experiencia laboral pagada.⁷⁴

Creando igualdad de oportunidades: Su rol

Muchos jóvenes con necesidades especiales de atención de la salud necesitan ayuda para navegar por los sistemas complejos de prestación de servicios y salud. Los jóvenes, sus familias, el sistema de salud, y la comunidad todos tienen un rol en la promoción de la salud y la resiliencia de los adolescentes con discapacidades.⁷⁵



• **Coordinación.** Tres cuartos de los padres de jóvenes con necesidades especiales de atención de la salud informan que necesitan ayuda en la coordinación de atención o servicios, pero solo un poco más de la mitad de estos padres ha satisfecho tal necesidad de manera adecuada.⁷⁶

Muchos padres aprenden a defender a sus adolescentes con discapacidades, pero para los padres que trabajan, encontrar tiempo para esto es todo un desafío. Los padres deben navegar las políticas y burocracia relacionadas con las necesidades de su hijo, incluyendo los sistemas complejos de beneficios por discapacidad y de educación especial. Muchas familias no cuentan con los recursos financieros para contratar a un abogado o profesional para que los ayude.

Got Transition Got Transition es un acuerdo cooperativo entre la Oficina de Salud de la madre y el niño de HHS y la Alianza Nacional para el Progreso de la Salud del Adolescente y ofrece recursos para proveedores de atención de la salud, familias y pacientes jóvenes para mejorar la transición de la atención de salud pediátrica a atención de la salud para adultos. www.gottransition.org

• **Transición en la atención de la salud.** Hacer la transición de una atención de la salud pediátrica a atención de salud para adultos puede ser especialmente difícil para los jóvenes con discapacidades. Muchos jóvenes y adultos jóvenes, especialmente aquellos con afecciones complejas de salud, problemas de salud mental o necesidades de salud del comportamiento, pueden experimentar brechas graves en la atención cuando pasan al sistema de atención de la salud para adultos.⁷⁷ Los problemas de transición pueden incluir confidencialidad, cómo reducir los comportamientos de riesgo y cómo obtener y sostener la cobertura del seguro de salud.⁷⁸ Cabe destacar que la Encuesta Nacional sobre la Salud de los Niños (*National Survey of Children's Health*) de 2016 mostró que el 17 por ciento de los jóvenes con necesidades especiales de atención de la salud y el 14 por ciento de aquellos de 12-17 años de edad sin necesidades especiales de atención de la salud recibieron apoyo en la transición.⁷⁹

• **Accesibilidad.** A menudo, las modificaciones son necesarias para asegurar que los jóvenes con discapacidades puedan acceder a servicios en entornos médicos, educativos y recreativos. Los ejemplos incluyen tener información disponible en Braille o lenguaje de señas, incluir rampas de acceso a facilidades, permitir tiempo extra o espacios tranquilos para realizar exámenes del habla y brindar tecnología de asistencia. Además puede incluir que los proveedores se tomen tiempo para presentar la información de salud de acuerdo a la edad en un modo que coincida con la etapa del desarrollo del joven.

• **Educación.** Los jóvenes en los grados K hasta 12 con ciertos tipos de discapacidades pueden tener un Programa de Educación Individualizado (IEP, por sus siglas en inglés) o un “Plan 504”. Estos planes son creados por la escuela, padres, el proveedor de atención de la salud y el joven en equipo. El IEP se desarrolla de acuerdo a las disposiciones de la Ley para la Educación de Individuos con Discapacidades (IDEA, por sus siglas en inglés) y los planes 504 se desarrollan de acuerdo a la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973. Estos planes generalmente delinear apoyo y servicios disponibles para asistir al niño en la escuela, junto a evaluaciones regulares para seguir el progreso hacia las metas. Además, los Planes 504 están generalmente pensados para niños o jóvenes con discapacidades menos severas, y están sujetos a menos salvaguardas formales, pero deben además incluir adaptaciones en el salón de clases y en la escuela apropiadas para las necesidades únicas del estudiante. Los estados y los distritos escolares varían ampliamente en cuanto a cómo abordan estos requisitos y muchos estados necesitan ayuda para cumplir con los requisitos establecidos por el Departamento de Educación de EE. UU.⁸⁰

Estrategias ganadoras para apoyar a los jóvenes con discapacidades

Hay pocas prácticas prometedoras que pueden ayudar a los jóvenes con discapacidades a lograr un desarrollo saludable y una salud mejorada.

Una es un hogar médico, que es un modelo de prestación de servicios de atención de la salud desarrollado por la Academia Americana de Pediatría que ofrece servicios de atención primaria integral, centrada en la familia y culturalmente informada.⁸¹ Este enfoque facilita asociaciones entre pacientes, sus proveedores de atención de la salud y, si corresponde, la familia del paciente en un entorno de atención de la salud. La evidencia sugiere que un modelo de hogar médico puede producir resultados de salud mejorados para niños con necesidades especiales de atención de la salud.⁸² Un ejemplo de este enfoque es el Mount Sinai Adolescent Health Center, que integra salud física, salud mental y servicios sociales en un centro que es gratuito, accesible y que recibe a todos los jóvenes.

Otro modelo prometedor para la atención de la salud para adolescentes que puede apoyar a los adolescentes con discapacidades son los centros de salud en las escuelas. Se ha demostrado que estos centros aumentan el acceso a atención y mejoran la salud mental, resiliencia y uso de métodos anticonceptivos.⁸³ Los Centros de Salud en las Escuelas son un ejemplo de un programa innovador, integrado y con base en la escuela que tiene el objetivo de mejorar la salud de los estudiantes en Baton Rouge, Louisiana.

Un modo extra de apoyar a los jóvenes con discapacidades es animarlos a abogar por sí mismos. Los jóvenes con discapacidades pueden unirse a organizaciones de mentoría y apoyo para la autodefensa. Algunos recursos para explorar incluyen: Autistic Self Advocacy Network, Family Voices, The ARC, Eye to Eye, y Partners for Youth with Disabilities.



¡Participe en el juego!

Mejorar la salud de los adolescentes y apoyar su desarrollo saludable es un esfuerzo en equipo.

TAG llama a las organizaciones y a las personas que trabajan con adolescentes en atención de la salud, salud pública, en actividades extraescolares o en la comunidad, educación, organizaciones con base en la fe, servicios sociales y entornos de desarrollo de la fuerza laboral, junto a las familias y a los jóvenes a priorizar actividades que mejoren la salud de los adolescentes. La Oficina de Salud Adolescente obtuvo opiniones de profesionales de múltiples sectores de servicio a jóvenes que identificaron las siguientes medidas de acción. Estas medidas, en las que algunas organizaciones y personas ya participan, fortalecerán las colaboraciones y apoyarán para lograr mejores resultados de salud para los adolescentes.

➔ **Medidas de acción para profesionales de atención de la salud**

Los profesionales de atención de la salud están en primera línea para asegurar el desarrollo y la salud de los adolescentes, y pueden adoptar varias estrategias para mejorar los resultados de salud de los adolescentes

Las oficinas de atención de la salud deben ser acogedores y amigables. Considere la posibilidad de usar portales para los pacientes y otros modos de comunicarse de manera confidencial con los pacientes adolescentes. Tenga en cuenta a los adolescentes cuando seleccione la decoración, los muebles y el material de lectura para su consultorio. Organice los horarios de consultorio para que se acomoden a los complicados horarios de la escuela. Lleve servicios a las escuelas cuando sea posible. Capacite a todo el personal, incluyendo al personal administrativo y paraprofesionales, sobre cómo acoger e interactuar con los adolescentes.

Haga preguntas duras y use herramientas para detección de riesgos. Use protocolos de detección para hacer preguntas a los adolescentes sobre temas sensibles, tal como peso, orientación sexual o comportamiento, temas de salud mental, drogas, alcohol y uso de tabaco y violencia o victimización. Use evaluaciones que identifiquen fortalezas y comportamientos riesgosos. Integre políticas de confidencialidad con prácticas de atención de la salud para mejorar la atención al paciente. Establezca e implemente procedimientos de seguimiento para ver si los pacientes accedieron a los servicios referidos y para saber cómo están los pacientes.

Haga que los servicios preventivos sean una prioridad. Asegúrese que los adolescentes reciban servicios preventivos clínicos recomendados, incluyendo vacunas, estudios y asesoramiento sobre comportamiento que apoyen su salud. Adapte los sistemas del consultorio, incluyendo portales del paciente, recordatorios, órdenes vigentes, para asegurar que la atención preventiva recomendada llegue al paciente. Establezca políticas y procedimientos para realizar intervenciones breves.

Mantenga una lista de referidos para jóvenes con afecciones crónicas, necesidades especiales y temas de salud mental. Conozca quién en su comunidad puede ayudar con temas de salud mental, uso de sustancias, trastornos de la alimentación y otros desafíos. Haga referidos a servicios disponibles en la comunidad y asegúrese de que algunos de los servicios acepten Medicaid o tengan escalas de tarifas flexibles. Establezca e implemente procedimientos de seguimiento para ver si los pacientes obtuvieron los servicios a los que se refirieron y mirar cómo están evolucionando.

Mejore y actualice la capacitación sobre salud para adolescentes. Las capacitaciones deben reflejar el último conocimiento sobre el desarrollo y la salud de los adolescentes, riesgos y factores de protección y leyes de confidencialidad, incluyendo cómo interactuar con adolescentes cuando tienen más de 18 años. Asegúrese que el personal reciba capacitación e incorpore este conocimiento a los servicios.

Facilite transiciones fluidas entre servicios de atención de la salud para adolescentes a servicios de atención de la salud para adultos. Asista a los pacientes adolescentes con la transición y asegure la continuidad y calidad de la atención. Si un adolescente con necesidades especiales o una afección crónica está haciendo la transición a un entorno diferente de atención de la salud, haga los referidos a proveedores que puedan satisfacer esas necesidades y provea los registros médicos necesarios. Anime a los jóvenes y padres a planificar la cobertura médica durante la transición a la adultez. Mantenga los formularios de divulgación para permitir que la información se comparta entre los proveedores.

Sea un líder en la construcción de asociaciones en la comunidad con otros que prestan servicios a los jóvenes. Promueva la salud de los adolescentes al tener un rol líder en la coordinación de sistemas de atención, incluyendo salud, educación, servicios sociales y otros socios en la comunidad. Identifique y haga participar a aliados tales como el sistema escolar, grupos de padres y maestros, grupos juveniles, organizaciones sin fines de lucro que prestan servicios a los jóvenes y adultos mayores. Los jóvenes en riesgo a menudo reciben servicios de múltiples proveedores y sistemas. Participe en los esfuerzos en la comunidad para mejorar el acceso de los adolescentes a la salud e información sobre educación sexual, programas que fortalecen los lazos familiares y construyen destrezas para los jóvenes, y centros de salud convenientes para las escuelas.



ENCUENTRE recursos adicionales en la página web de TAG. www.youth.gov/TAG

➔ Medidas de acción para profesionales de la salud pública

Como profesional de la salud pública, hay varios modos clave en que usted puede seguir contribuyendo a la mejora de la salud y el desarrollo saludable de los adolescentes estadounidenses.

Ofrezca liderazgo para el desarrollo de esfuerzos en toda la comunidad que promuevan la salud de los adolescentes.

Asóciese a organizaciones comunitarias, escuelas, organizaciones basadas en la fe, negocios, proveedores de atención de la salud, fundaciones locales, padres, abuelos, y adolescentes para identificar prioridades para progresar en la salud del adolescente en la comunidad (por ej. actividades en parques, espacios seguros para que los adolescentes se reúnan a practicar deportes y eventos sociales). Aproveche las oportunidades de subsidios, capacitaciones y programas en todos los sectores para crear consciencia en todos los entornos y aumentar la atención para mejorar la salud de los adolescentes.

Dirija o brinde datos para las evaluaciones comunitarias de la salud.

Use evaluaciones para identificar y describir las necesidades de salud de los adolescentes, incluyendo la medición y el seguimiento de resultados de salud del adolescente. Las evaluaciones de las necesidades locales pueden haber sido completadas en respuesta a requisitos de subsidios, mediante iniciativas basadas en la comunidad o en hospitales exentos de impuestos. Asegúrese de incluir necesidades de salud del adolescente cuando se realicen o se actualicen evaluaciones. Use y refiera a departamentos de salud local y estatal, que recogen y mantienen datos de manera rutinaria y tienen parámetros para tendencias de salud del adolescente. Use objetivos nacionales tal como *Healthy People 2020* y datos sobre salud del adolescente que están disponibles para informar planes y evaluaciones locales.

Céntrese en actividades de reducción de riesgos para adolescentes.

Estos incluyen enfoques para dejar de fumar, abordar el uso de sustancias, mitigar riesgos sexuales, tratar problemas de salud mental, identificar los precursores de la diabetes y reducir la obesidad. Asegúrese de que los adolescentes, los padres y otros que trabajan con los adolescentes comprendan los comportamientos de riesgo

y los beneficios de las intervenciones tempranas, breves y sostenidas. Identifique recursos que pueden ayudar a reducir los comportamientos riesgosos, y refiera a los adolescentes según sea apropiado. Use enfoques basados en la evidencia cuando estén disponibles.

Capacite al personal para trabajar con adolescentes usando el último conocimiento sobre lo que es efectivo.

Ofrezca capacitaciones sobre competencias culturales, cuidado informado sobre el trauma, trabajo con poblaciones vulnerables, consciencia sobre temas de LGBTQ, desarrollo positivo juvenil y lo que es apropiado para los adolescentes más jóvenes versus los más grandes. Anime al personal a usar estrategias de desarrollo positivo juvenil que apoyan a los adolescentes en sus vidas diarias. Considere específicamente las necesidades de poblaciones vulnerables de adolescentes, tal como jóvenes que han escapado de sus hogares, los que no tienen casa, LGBTQ, inmigrantes y los jóvenes con discapacidades. Asegúrese que el personal que trabaja con adolescentes sea correctamente seleccionado y entrenado en cuanto a requisitos de seguridad y creación de informes.

Promueva una visión positiva y basada en las fortalezas de los adolescentes.

Participe en campañas de consciencia pública con temas de desarrollo positivo juvenil. Comparta esfuerzos continuos de la comunidad para alentar y obtener mejores resultados de salud del adolescente al brindar entornos apropiados, programación, participación de los jóvenes y oportunidades de liderazgo y capacitación del personal. Busque modos de promover y generar el éxito adolescente a través de campañas sociales y tradicionales en los medios.

Ayude a que los jóvenes se hagan responsables de su propia salud y promueva comunidades saludables.

Anime a los adolescentes más grandes a navegar por el sistema de atención de la salud y enséñeles cómo hacerlo. Involucre a los adolescentes de todas las edades en la creación y control de programas comunitarios y actividades para los adolescentes. Apoye la participación de los jóvenes y el desarrollo del liderazgo, que tienen el potencial para crear trayectos en la salud. Ofrezca internados para los jóvenes en entornos de atención de la salud y salud pública. Trabaje con los jóvenes para asegurar que las estrategias y servicios satisfagan los servicios de los jóvenes y que sean aptos para jóvenes. Involucre a los jóvenes en el diseño de programas para jóvenes, materiales y campañas en los medios.

➔ Medidas de acción para profesionales de programas comunitarios o extraescolares

Como adulto que trabaja con adolescentes en actividades extraescolares, en actividades de verano o en entornos comunitarios, usted puede ayudar a contribuir a la salud del adolescente ahora y en el futuro.

Ayude a los jóvenes a conectarse con adultos que les brinden apoyo, compañeros positivos, escuelas y la comunidad. Anime a los jóvenes a conectarse con adultos que los apoyen tal como líderes de programas, entrenadores, tutores o mentores además de compañeros que pueden también funcionar como mentores. Sea un modelo a seguir en sus acciones, comportamientos y en su discurso. Sea un recurso individual para los adolescentes y brinde acceso a espacios, equipos o recursos para apoyar las actividades de los jóvenes. Facilite oportunidades de servicio en la comunidad con adultos mayores, escuelas y centros de día y otros proyectos en la comunidad. Asegúrese que los programas cumplan con los lineamientos y reglas diseñadas para proteger la salud de los adolescentes.

Cree un espacio seguro, cálido y enriquecedor. Ofrezca un entorno seguro y atractivo para involucrar a los adolescentes en actividades positivas y relaciones saludables con sus compañeros. Cree estabilidad y consistencia con personal bien capacitado, programas apropiados para la edad y entornos seguros y protegidos. Enseñe sobre relaciones saludables y fomente un sentido de comunidad. Apoye actividades que generan destrezas para contribuir al sentido general de competencia de los adolescentes y sus logros futuros. Ofrezca tiempo no estructurado donde los adolescentes puedan solo estar juntos.

Fomente la actividad física y la buena nutrición.

Planifique actividades en grupo que incluyan ejercicio físico, tal como caminatas, andar en bicicleta, deportes de competencia, y juegos no competitivos tal como actividades aeróbicas, musculares y de fortalecimiento de huesos, y ejercicios cardiorespiratorios. Establezca políticas para fomentar las comidas y meriendas saludables y comparta consejos para una alimentación saludable.

Sea otro par de ojos y ofrezca un oído para escuchar.

Mantenga un ojo sobre cómo andan los adolescentes en términos de salud y desarrollo saludable. Acérquese a un joven que parezca solo, triste, o aislado. Escuche charlas de adolescentes y ayúdelos a pensar sobre lo que podrían hacer o decir en situaciones desafiantes. Guíelos hacia recursos en la comunidad que puedan ayudar. Mantenga la confidencialidad dentro de lineamientos legales.

Comparta recursos de salud locales con los jóvenes.

Identifique recursos saludables en su comunidad y compártalos con los adolescentes en sus programas y actividades. Fomente y destaque la importancia de las visitas de bienestar, vacunas, salud dental y asegúrese de que los adolescentes conozcan sobre las líneas de suicidio y otras líneas que pueden ayudar. Ofrezca sesiones de grupo e individuales sobre temas saludables. Refiera a los adolescentes a programas o servicios más allá del alcance de sus actividades (por ejemplo, profesionales de salud mental o proveedores de servicios sociales).

Enseñe a los jóvenes sobre la importancia de estar seguros y saludables.

Ofrezca sesiones especiales sobre el desarrollo saludable y la salud. Por ejemplo, traiga oradores y presentaciones en video sobre seguridad en línea, mensajes, prevención del suicidio, y relaciones saludables (con compañeros, parejas, familiares y mentores). Ofrezca bastante tiempo para discusiones en las que los adolescentes puedan trabajar en sus opiniones sobre un tema.

ENCUENTRE recursos adicionales en la página web de TAG. www.youth.gov/TAG



Participación de jóvenes (12-17) en actividades extraescolares

(del National Survey of Children's Health, 2016)

82%

participa en 1+ actividades organizadas fuera de la escuela

18%

No participan en actividades extraescolares la escuela



➔ **Medidas de acción para profesionales de la educación**

Los adultos que trabajan o hacen trabajo voluntario en las escuelas tienen muchas oportunidades de apoyar el desarrollo y la salud del adolescente.

Cree un clima escolar seguro y de contención. Desarrolle un clima inclusivo, de afecto, seguro y acogedor para los adolescentes y sus familias. Asegúrese de que los estudiantes de todas las razas/etnias, género, estado de discapacidad y orientación sexual se sientan seguros y apoyados. Brinde oportunidades para participar en liderazgo escolar y respete las opiniones y voces de los adolescentes. Promueva una atmósfera física y psicológica positiva e incorpore ese enfoque en las políticas de administración de la clase y disciplina. Ofrezca a todo el personal escolar información sobre recursos de salud en la comunidad, políticas de referidos, responsabilidades legales, y leyes de confidencialidad, reglamentaciones y políticas.

Fortalezca o aumente los programas sobre salud y las actividades que favorecen un desarrollo saludable. Construya el conocimiento y capacidades de los estudiantes y los enfoques positivos hacia la salud y fomente un desarrollo positivo y saludable en todos los aspectos de los programas. Incluya clases que enseñen sobre los beneficios de evitar comportamientos riesgosos para la salud y fomente hábitos saludables para toda la vida. Enseñe cómo resolver problemas, el pensamiento crítico, la comunicación y la colaboración. Ofrezca cursos relacionados con la música, el teatro, la tecnología, los idiomas extranjeros, y otros cursos que generen conexiones saludables entre los estudiantes y su escuela. Ofrezca actividades de ejercicio físico y extraescolares que puedan disfrutarse cuando sean adultos y cree asociaciones con grupos sin fines de lucro con base en la comunidad y grupos voluntarios que los apoyen. Ofrezca opciones saludables en los programas de comidas en la escuela y en las máquinas expendedoras.

Implemente evaluaciones anuales de salud y seguridad y coordine con esfuerzos en la comunidad. Realice evaluaciones anuales para identificar fortalezas y debilidades de las políticas de salud y seguridad. Desarrolle un plan de mejora y colabore con maestros, padres, estudiantes, agencias de salud pública, y la comunidad para promover comportamientos que mejoren la salud que disminuyen riesgos y maximizar los factores de protección.⁸⁴

Apoye el desarrollo social y emocional. Brinde al personal escolar capacitación sobre el desarrollo emocional y social de los adolescentes. Enseñe a los estudiantes cómo desarrollar y mantener relaciones saludables con compañeros y adultos, que ayudan a minimizar el acoso escolar y otras interacciones dañinas. Establezca procedimientos que fomenten las denuncias de acoso escolar y asegúrese que las políticas para manejar estas situaciones estén vigentes. Enseñe destrezas de resolución de conflictos y manejo de la ira, que además ayudará a mitigar los desafíos del comportamiento y a manejar las clases en modos positivos.⁸⁵

Sea un recurso de salud para los estudiantes y sus familias. Informe a los estudiantes sobre los recursos de salud disponibles en la escuela. Fomente la participación de los padres y promueva la comunicación regular entre la casa y la escuela. Comparta información con familias sobre hitos del desarrollo para los adolescentes, cómo fomentar comportamientos saludables y cómo ayudar a que sus hijos eviten los comportamientos riesgosos. Brinde información en idiomas y niveles de lectura apropiados a través de boletines informativos, correos electrónicos, sitios web, equipos deportivos, asociación de padres y maestros, y reuniones de padres.

Asegúrese de que las escuelas sean entornos con un ambiente saludable para el aprendizaje.⁸⁶ Monitoree con regularidad la salud del entorno escolar para asegurar que esté libre de toxinas y otros peligros potenciales, que esté limpio y que las instalaciones y los salones de clases estén en buenas condiciones. Ofrezca agua segura y limpia para beber y lavarse, minimice el ruido innecesario y asegúrese de que las áreas internas y externas estén bien iluminadas. Controle la calidad del aire en busca de dióxido de carbono y humedad, y, en la medida de lo posible, use productos que cuidan el medioambiente.

Use espacios abiertos que promuevan la actividad física. Además de las clases de educación física, use gimnasios y espacios externos tal como campos, pistas y áreas pavimentadas para fomentar la actividad física, especialmente durante los recesos, el horario del almuerzo y antes/después de la escuela. Marque las áreas pavimentadas para estimular una variedad de juegos, incluya canasta de básquetbol en espacios externos, y coloque estructuras de juegos apropiadas (especialmente para los adolescentes más jóvenes). Apoye las organizaciones comunitarias en el uso de instalaciones para programas para jóvenes durante las noches, fines de semana y vacaciones.

➔ Medidas de acción para profesionales comunitarios de la fe

Los adultos que trabajan con organizaciones basadas en la fe pueden ayudar a mejorar la salud de los adolescentes y promover su desarrollo saludable. Muchos grupos que ofrecen servicios sociales tienen base en la fe y ofrecen una amplia gama de servicios a los jóvenes y familias independientemente de sus creencias religiosas.

Apoye el crecimiento espiritual de los adolescentes. Transmita creencias y valores, reconozca hitos y ayude a los adolescentes a hacer conexiones dentro de su comunidad religiosa y fuera en el mundo extendido a sus alrededores. Para muchos jóvenes, la conexión espiritual puede ser promovida mediante la participación en servicio comunitario y actividades sociales que son patrocinadas por su comunidad de la fe.

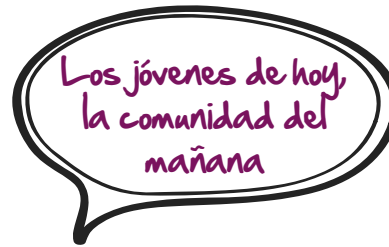
Conecte a los adolescentes con los adultos. Brinde a los adolescentes oportunidades para conocer y conectarse con los miembros de la comunidad, tal como líderes religiosos o adultos más grandes, que pueden prestar servicio y funcionar como modelos a seguir o mentores. Ofrezca actividades, ya sea en el culto, servicio comunitario, actividades comunitarias, música u otros modos, que los ayuden a conectarse con adultos. Cumpla con capacitaciones de líderes jóvenes y con requisitos de seguridad de la organización patrocinadora.

Brinde oportunidades para que los adolescentes se conecten con compañeros en un entorno seguro. Ayude a los adolescentes a establecer una red de amistad en la que puedan confiar en los buenos y malos momentos. Brinde oportunidades para que los jóvenes se conecten con compañeros en reuniones regulares, actividades recreativas y de servicio comunitario, y redes sociales. Ofrezca espacios divertidos y seguros para que los adolescentes se reúnan y compartan su espacio con programas fuera del horario escolar y otras actividades comunitarias.

Provea oportunidades de servicio. Ayude a los jóvenes a crecer en compasión y a desarrollar un sentido de la responsabilidad al brindar oportunidades para prestar servicio a otros en la comunidad que lo necesiten. Los ejemplos incluyen cuidar a los niños mientras los padres participan en actividades de culto o programas educativos; empaquetar, entregar o servir alimentos a los necesitados o a las personas sin vivienda, y visitar adultos mayores confinados a su hogar o a personas con discapacidades.

Apoye el rol de las familias en el desarrollo de adolescentes saludables. Comparta ideas para fortalecer a las familias. Considere la posibilidad de estimular a las familias a crear costumbres especiales, tal como celebraciones de fiestas o noches de familia. Ofrezca eventos de temporada para que las familias asistan y/u oportunidades de servicio comunitario o misión familiar.

Conecte a los jóvenes con recursos e información de salud. Identifique y comparta recursos existentes de la comunidad con los jóvenes. Ofrezca programas sobre varios aspectos de la salud del adolescente, tal como actividad física, nutrición, uso de redes sociales o atención preventiva de la salud. Ofrezca folletos o realice presentaciones especiales desde clínicas de salud local.



Pida a los congregantes que son proveedores de atención de la salud que hablen o brinden clínicas de vacunaciones en su lugar de oración. Organice una campaña de donación de sangre y

haga que los adolescentes se comprometan con la organización del personal, la publicidad y la donación. Comparta mensajes relacionados con la salud con adolescentes y padres a través de Facebook, Twitter, blogs, o mensajes.

Fomente los hábitos saludables. Ofrezca algunas actividades que tengan un componente de ejercicio físico, tal como clases de entrenamiento físico. Involucre a los jóvenes para hacer que la comunidad sea “más verde” y más saludable. Ofrezca opciones de alimento saludable. Involucre a los jóvenes en plantar y cosechar un jardín comunitario y comparta lo cosechado con los comedores en la comunidad.

Ofrezca servicios para jóvenes o refiera a los jóvenes y sus familias a servicios. Según corresponda, ofrezca servicios directos a los jóvenes y sus familias, incluyendo atención de la salud, salud mental, servicio de acogida, apoyo para restablecimiento de refugiados y educación. Realice referidos a recursos comunitarios para ayudar a que los adolescentes y sus familias satisfagan necesidades básicas de alimento, refugio, salud mental u otros apoyos sociales y de salud. Asegúrese de que algunos de estos servicios acepten Medicaid o tengan una escala de tarifas flexibles.

Facilite oportunidades para capacitación y empleo. Ofrezca oportunidades de liderazgo y cursos de capacitación para saber cómo escribir un *Curriculum Vitae* y destrezas de búsqueda de trabajo. Facilite internados o trabajos de nivel inicial. Ofrezca oportunidades de empleo directamente o comuníquese con los congregantes y los negocios locales para que ofrezcan trabajos a los adolescentes. Use las redes sociales y las actualizaciones de correos electrónicos de la congregación para publicitar internados y oportunidades laborales para los jóvenes.

Porcentaje de jóvenes de 12-17 años de edad que participan en algún tipo de servicio comunitario o trabajo voluntario en la escuela, iglesia o en la comunidad

(del National Survey of Children's Health, 2016)

54%

participó en servicio comunitario

46%

no participó en servicio comunitario



➔ **Medidas de acción para profesionales de los servicios sociales**

Como proveedor de servicio social, usted ya comprende las múltiples necesidades de los adolescentes y la complejidad de los sistemas disponibles para protegerlos y apoyarlos. Su trabajo es importante para la salud actual y a largo plazo de los jóvenes a los que usted les presta servicio.

Fomente las conexiones positivas entre los jóvenes y adultos que ofrecen apoyo. Ayude a que los jóvenes se acerquen a los adultos, tal como maestros, entrenadores, líderes religiosos, familiares, amigos de la familia o adultos más grandes que puedan funcionar como mentores o asesores informales. Haga referidos a programas de mentoría y asegúrese que los mentores estén correctamente validados para la seguridad de los jóvenes. Anime a los jóvenes a participar en actividades extracurriculares relacionadas con la salud. Apoye las oportunidades laborales y educativas para los jóvenes.

Asegúrese que los programas y servicios sean acogedores y apropiados desde un punto de vista del desarrollo. Asegúrese que los programas y los servicios sean acogedores para los adolescentes, incluyendo a los jóvenes con discapacidades y los que tienen afecciones crónicas de salud. Use un enfoque apropiado para los jóvenes que reconozca que su necesidad de recibir ayuda puede contradecir su deseo cada vez mayor de alcanzar autonomía. Involúcrelos cuando se tengan que tomar decisiones sobre su atención.

Anime a los adolescentes a aprender sobre su salud y conéctelos con profesionales confiables de atención de la salud, incluyendo a proveedores de salud mental. Brinde a los adolescentes información para ayudarlos a manejar su atención médica y dental y a prepararse para la transición a servicios para adultos. Enséñeles a abogar por sí mismos. Indique recursos que los ayudarán a navegar por el sistema de atención de la salud, incluyendo cursos en línea y aplicaciones para adolescentes relacionadas con enfermedades crónicas, discapacidades o necesidades de salud mental. Asegúrese que las necesidades de salud de los jóvenes se evalúen plenamente y refiéralos a aquellos que puedan ayudar. Asegúrese de que algunos de estos referidos acepten Medicaid o tengan una escala de tarifas flexibles. Establezca procedimientos de seguimiento para ver si los pacientes obtuvieron los servicios de referidos y cómo les va.

Ofrezca oportunidades para que los jóvenes den sus opiniones y puedan desarrollar destrezas de liderazgo en el diseño del programa y las actividades. Involucra a los adolescentes en el diseño y revisión de los materiales del programa para confirmar que el lenguaje y los materiales funcionen para los adolescentes. Establezca un panel asesor de jóvenes para pedir opiniones sobre las políticas o los programas. Anime a los jóvenes más grandes a ser mentores de los adolescentes más jóvenes, con supervisión adulta adecuada. Comuníquese con aquellos jóvenes que no participan sin que los animen. Encuentre modos pequeños para que los adolescentes que no tienen confianza se involucren.

Únase a otros en su comunidad para mejorar y coordinar la prestación de servicios. Colabore con proveedores, profesionales de la salud, líderes comunitarios y educativos y otros que coordinan la provisión de servicios a adolescentes, especialmente aquellos que participan en múltiples sistemas de atención, tal como bienestar para niños, justicia juvenil, educación especial y salud mental. Cuando sea posible, intente prestar servicios en lugares en donde están las personas jóvenes, tal como escuelas, centros comerciales, hogares, programas de verano extraescolares, o lugares de reuniones de organizaciones basadas en la fe. Catalogue los programas y servicios existentes en la comunidad y aborde las brechas mediante la expansión del alcance de los programas ya existentes o en la asistencia de la implementación de nuevos programas.

Conozca sobre las últimas investigaciones e implemente las mejores prácticas. Comuníquese con recursos nacionales y centros de asistencia técnica para recibir información y capacitación. Conozca sobre las últimas investigaciones y mejores prácticas, incluyendo participación de jóvenes y desarrollo positivo juvenil, y capacite al personal para brindar y evaluar de manera rigurosa los servicios apropiados desde un punto de vista del desarrollo. Implemente estrategias con múltiples objetivos para apoyar a los jóvenes a que superen traumas o desafíos especiales. Elimine programas que las investigaciones han demostrado que no son efectivos.

ENCUENTRE recursos adicionales en la página web de TAG.

www.youth.gov/TAG



➔ Medidas de acción para los profesionales de desarrollo de la fuerza laboral

Las organizaciones que ayudan a preparar y capacitar a los jóvenes para la fuerza laboral, y aquellas que los emplean, pueden adoptar varias estrategias que benefician la salud de los adolescentes hoy y facilitar la transición de los jóvenes a la adultez como empleados productivos y saludables.

Incorpore el desarrollo positivo juvenil en la capacitación del desarrollo profesional. Promueva el desarrollo de personal que fomente enfoques holísticos y basados en fortalezas para prestar servicio a los jóvenes. Use enfoques y programas de capacitación que ayude a los profesionales adultos a comprender el desarrollo adolescente y a identificar oportunidades que promuevan la resiliencia y favorezcan el desarrollo saludable. Una mayor consciencia de las etapas del desarrollo adolescente ayudará al personal a facilitar oportunidades de aprendizaje, promover la participación significativa de los jóvenes, y a efectivamente enseñar capacidades que los jóvenes necesitan para tener éxito en el trabajo, incluyendo capacidades académicas, sociales y emocionales y prácticas para la vida.

Identifique servicios que satisfagan las necesidades únicas de oportunidad de los jóvenes. Eduque a los consejos de fuerzas laborales sobre las necesidades y barreras únicas de trabajo para los jóvenes, especialmente los que no tienen vivienda, los que son padres, los que tienen bajos ingresos, los que pertenecen a las comunidades LGBTQ, los discapacitados, los que están en el sistema de acogida, y los que ya no están en la escuela. Apoye a las organizaciones basadas en la comunidad en brindar vivienda, atención de la salud, servicios informados sobre el cuidado de traumas, y otros servicios de asistencia a estos jóvenes. Obtenga comentarios de adolescentes sobre cómo mejorar los servicios y apoyos para que sean más efectivos y atractivos para los adolescentes. Cuando sea posible, lleve esos servicios a los jóvenes en lugar de pedirles que vengan a usted para obtener lo que necesitan.

Trabaje con socios vocacionales de rehabilitación. Fortalezca los servicios de transición de preempleo para los jóvenes con discapacidades. Asista a los educadores en la incorporación de planificación de empleo y salud a las reuniones del Plan Individualizado de Educación (IEP, por sus siglas en inglés) para los estudiantes con discapacidades en escuelas secundarias. Brinde información sobre servicios de apoyo y oportunidades de capacitación laboral a distritos escolares para que puedan ayudar a los estudiantes, incluyendo estudiantes con IEP, a planificar sus vidas luego de la graduación.

Facilite oportunidades de mentoría. Conecte a los jóvenes con programas de calidad de mentoría que reconozcan las diferencias individuales entre los adolescentes, incluyendo condición socioeconómica, raza, género, orientación sexual, y discapacidad. Las relaciones saludables y de apoyo son muy importantes para el desarrollo positivo juvenil. Los mentores,

incluyendo compañeros mentores, pueden ayudar a los jóvenes en el crecimiento y desarrollo al enseñarles el valor del trabajo, ayudarles a prepararse para el trabajo, y prestar servicio como entrenadores de la vida que ayudan a manejar situaciones desafiantes que pueden interferir con la educación y el empleo.

Identifique y mejore las opciones de transporte. Trabaje con socios en la comunidad para que los funcionarios locales conozcan cuán importante es el transporte en el éxito laboral de los jóvenes. Un transporte confiable, seguro, y accesible ayuda a los jóvenes a llegar a sus trabajos a tiempo y puede ayudar a reducir el estrés y aumentar la productividad. Estimule a los gobiernos locales a mejorar las opciones de transporte y a impulsar a los empleadores a considerar subsidiar el transporte para los trabajadores jóvenes después de la escuela para que los estudiantes puedan llegar a sus trabajos.

Promueva el conocimiento financiero para los jóvenes y sus familias. Apoye a organizaciones locales, incluyendo colegas de la comunidad y de escuelas secundarias para que brinden capacitación en conocimiento financiero. Enseñe a los jóvenes competencias financieras, que incluye ayuda para saber cómo abrir una cuenta bancaria, cómo interpretar los comprobantes de pago, crear y mantener un presupuesto, y comprender cómo funcionan las tarjetas de débito y crédito. Asíciense con bancos locales y asegúrese de que los jóvenes conozcan cómo depositar sus ganancias en los bancos y que comprendan los intereses que devengan. Ayude a comprender los informes de crédito y cómo generar su crédito.

Involucre a los empleadores en la comunidad. Hable con los empleadores sobre los varios beneficios del empleo juvenil. Involucre a los jóvenes para que se conecten con los empleadores para comunicarles lo importante que es para ellos que los empleen. Comparta ejemplos de empleadores que ofrecen apoyo en el lugar de empleo o de otro tipo de apoyo que ayuda a los jóvenes a ser exitosos en el trabajo, tal como transporte, cuidado de niños y servicios de salud. Incite a los consejos locales de fuerza laboral a crear consejos de jóvenes para que los jóvenes puedan participar de manera significativa.



➔ Medidas de acción para padres, abuelos, familias y cuidadores

Es posible que los padres, abuelos y otros familiares y guardianes no sepan cómo promover la salud de los adolescentes a su cuidado. Aunque en ocasiones los padres pueden sentirse irrelevantes en las vidas de sus hijos más grandes,^{87,88} los adolescentes que informan que cuentan con la supervisión, conexión, comunicación y/o apoyo de los padres están menos propensos a participar en comportamientos riesgosos.^{89,90}

Asegúrese que sus adolescentes reciban servicios de atención de la salud, salud mental y salud dental según sea necesario. Asegúrese que los adolescentes reciban servicios de atención preventiva de la salud recomendada, incluyendo vacunas y atención dental, además de atención cuando están enfermos. Preste atención y esté pendiente de señales tales como inasistencia escolar, abandono de actividades extracurriculares, pérdida de peso anormal, tristeza persistente, o uso ilegal de drogas.

Inicie y mantenga una conversación fluida. Hable con su adolescente sobre la salud y los cambios del desarrollo que ocurren durante la adolescencia y en la adultez. Mantenga líneas de comunicación abierta, establezca límites, y controle el comportamiento a la vez que le brinde mayor autonomía a su adolescente. Apoye a los adolescentes y celebre sus esfuerzos y sus logros. Comparta los valores de la familia con los adolescentes y hágales saber que usted lo apoyará si necesita tomar decisiones difíciles (por ej. “Siempre puedes llamarnos o enviarnos un mensaje si necesitas ayuda”). Haga juego de roles con su adolescente para practicar cómo manejar situaciones difíciles. Escuche y apoye los comportamientos positivos que reducen riesgos.

Ofrezca oportunidades para aprender las destrezas básicas de la vida. De a los adolescentes muchas oportunidades para aprender a lavar su ropa, vaciar la basura, y cambiar una bombilla de luz. Poco a poco incite a los jóvenes a administrar sus tareas ellos solos. Muéstreles cómo administrar las finanzas y analice lo que cuestan las cosas y discutan cómo su familia administra las decisiones sobre el dinero. Incentive a los jóvenes a trabajar o realizar trabajo voluntario para adquirir experiencia.

Conozca sobre el desarrollo del adolescente. Hable con los profesionales de la salud de su hijo sobre el desarrollo esperado, los cambios psicológicos, emocionales, y físicos de la adolescencia. Verifique en los recursos en línea tal como los disponibles en el sitio web de la OAH, hable con otros padres, o asista a clases para más información.



ENCUENTRE recursos adicionales en la página web de TAG.

www.youth.gov/TAG

Se aun buen modelo a seguir. Sea un modelo a seguir de comportamiento y hábitos saludables incluyendo usar el cinturón de seguridad, conducir de manera segura, hacer ejercicios de manera regular, cocinar y comer de manera saludable, limitar el uso de la tecnología, no fumar, usar alcohol con moderación (si se usa) y no beber cuando conduce. Desarrolle técnicas para manejar el estrés en su vida y hablar sobre eso con sus adolescentes.

Fomente el ejercicio, el sueño y la alimentación saludable. Anime a los jóvenes a estar y permanecer activos durante como mínimo 60 minutos por día.⁹¹ Recuerde a los adolescentes que limiten el uso de la tecnología y que duerman suficiente. Prepare alimentos y refrigerios saludables y limite la comida chatarra. Cuando sea posible, evite tener alimentos altamente procesados y no saludables en casa.

Prepare a los adolescentes para manejar su salud a medida que avanzan a la adultez. Enseñe a los adolescentes a usar el sistema de atención de la salud, saber cómo completar formularios en los consultorios médicos, cómo hacer citas, cómo obtener referidos (si se necesitan) y en dónde acceder a información en línea que sea confiable.

Haga tiempo en su vida para los adolescentes. Esté disponible para hablar y pasar tiempo con su adolescente. Esto puede suceder en momentos inesperados tal como en un viaje en auto, mientras lava sus dientes, o cuando mira algo en la televisión. Escuche y haga que se den cuenta cómo tomar buenas decisiones cuando manejan la presión y el conflicto entre compañeros. Enséñeles sobre privacidad en línea. Ayúdeles a estar conectados en la escuela y en su comunidad. Apoye a los adolescentes para construir relaciones saludables con compañeros y adultos de confianza en la familia y en la comunidad.⁹² Conozca a sus amigos y a los padres de sus amigos.

➔ Medidas de acción que los adolescentes pueden tomar para estar más saludables

Ser adolescente no es siempre fácil. Este periodo de la vida puede estar lleno de diversión, familia, amigos y nuevas aventuras, pero en ocasiones el camino a la adultez puede ser difícil. Algunas cosas que encontrarán pueden hacerte sentir que no tienes el control, pero hay muchas cosas que puedes hacer para apoyar tu salud y felicidad.

Ve al médico y al dentista con regularidad. Los expertos médicos recomiendan que los adolescentes se realicen estudios médicos regulares, chequeos, y atención de la salud dental. Asegurarte de visitar a tu proveedor de atención de la salud de manera regular es parte de ser responsable de tu salud, ya sea que estés viviendo con tus padres o estés lejos en la escuela. Asegúrate de conocer qué vacunas necesitas y mantenlas actualizadas. Mantén un registro de tus vacunas y conoce sobre tus alergias y medicamentos.

Conoce cómo usar el sistema de atención de la salud. Pide a tus padres, abuelos, médicos, enfermeras escolares u otro adulto en el que confíes que te explique cómo encontrar médicos, cómo hacer citas médicas y dentales, cómo leer y comprender las facturas y las explicaciones de los beneficios y cómo completar formularios. Pregúntales sobre recursos en los que puedes confiar para aprender más sobre tu salud y la prevención de enfermedades. Si estás lejos en la universidad, usa los servicios de atención de la salud universitarios que se ofrecen en el campus. A medida que pasas a la adultez y comienzas a manejar tu propia atención de la salud, asegúrate de revisar www.gottransition.org para conocer consejos y recursos.

Haz que los hábitos saludables sean una prioridad. Haz ejercicios de manera regular y come alimentos nutritivos. Estar físicamente activo puede impulsar un estado mental positivo y te da más energía para la escuela y para otras actividades. Haz tiempo para dormir y mantén un plan de sueño regular. Apaga tus aparatos electrónicos una hora antes de irte a la cama, ve a la cama más temprano de lo que crees que necesitas, y toma una siesta si necesitas ponerte al día con tu sueño. Evita comportamientos de alto riesgo, tal como uso de sustancias o enviar mensajes mientras conduces.

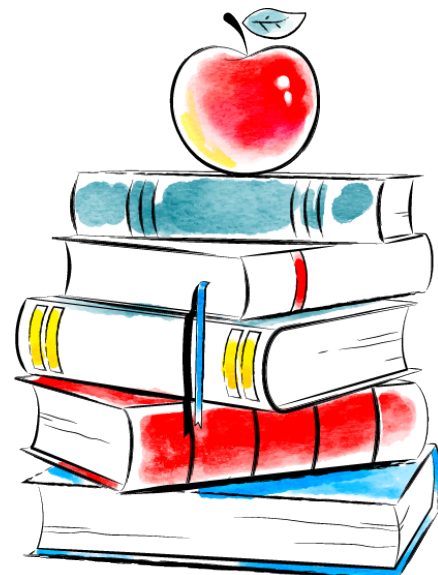
Involúcrate. Únete a clubes, juega en equipos deportivos, participa en un coro, toma clases de arte o de baile, aprende una destreza o haz trabajo voluntario o trabajo pagado de medio tiempo. Si eres miembro de una comunidad religiosa, participa en las actividades que se ofrecen en tu sinagoga, iglesia, mezquita u otro lugar de culto. Encuentra algo que disfrutes hacer y continúa. Participar en este tipo de actividades es bueno para tu estado de ánimo y para tu salud.

Encuentra un mentor de confianza, guía y asesor. Además de tus padres y familiares, otros adultos de apoyo pueden ser una guía útil y pueden ofrecer consejos en la escuela, trabajo y vida social. Pregunta a tu asesor o guía escolar sobre programas de mentoría que estén disponibles en tu comunidad.

Está presente para otros. Puedes ser voluntario en organizaciones locales comunitarias tal como comedores, o puedes ayudar en un centro de atención de niños o en un centro de jubilados. Se un modelo a seguir para tus amigos y compañeros. Considera la posibilidad de convertirte en un asesor de compañeros. Tú puedes marcar una diferencia en tu propia vida, en la vida de tus amigos y compañeros y en tu escuela o comunidad. Si un amigo tiene un desafío o problema grave, ayúdalo a buscar ayuda si la necesitan.

Toma buenas opciones. Nadie puede tomar decisiones saludables por ti. Entonces, cuídate, y haz cosas que te hagan más feliz y más saludable. No te apresures a tener relaciones serias si no estás listo. Enfócate en el desarrollo de tus intereses y pasatiempos y aprendizaje sobre carreras futuras. Evita usar sustancias ilegales (por ej. drogas, alcohol y productos de tabaco si eres menor de 18 años) y no envíes mensajes de texto mientras conduces; tampoco conduzcas si has bebido alcohol o has consumido drogas ilegales. No te subas a un auto con alguien que ha estado bebiendo o usando drogas, encuentra un modo más seguro de regresar a casa.

Mantén relaciones positivas. Sal con amigos que te apoyan en tus decisiones saludables y asegúrate de sentirte bien contigo mismo. Pasa tiempo con tus padres, hermanos, abuelos, y otros familiares para generar relaciones fuertes con ellos. Se respetuoso de otros, incluso si no estás de acuerdo. Hay recursos de agencias federales tales como NIH y HHS Office on Women's Health que tienen grandes recursos para personas que buscan mejorar o mantener relaciones.





➔ El plan de juego para involucrar a los jóvenes

Un informe de 2016, *Our future: A Lancet Commission on Adolescent Health and Wellbeing*, destacó la importancia de involucrar a los jóvenes en la búsqueda de soluciones para mejorar la salud de los adolescentes. El plan de juegos para involucrar a los jóvenes de TAG ofrece ideas para que los profesionales involucren a los adolescentes en la promoción de su salud y de un desarrollo saludable. Puede encontrar más información sobre el plan de juegos en el sitio web de la OAH, por sus siglas en inglés.

Una estrategia donde todos ganan

En cada campo, hay modos innovadores para que los profesionales participen con los jóvenes en la promoción de la salud de los adolescentes. Además, involucrar auténticamente a los jóvenes es una estrategia donde todos ganan.

Involucrar a los adolescentes como aprendices, líderes, miembros del equipo y trabajadores ayuda a los profesionales adultos y a los programas a hacer que sus servicios y apoyos sean más efectivos y funcionen mejor con los adolescentes. Además, ayuda a los adolescentes a desarrollar relaciones positivas con los adultos, y estas relaciones son factores de protección clave que los ayudan a crecer y aprender.

Las actividades auténticas de liderazgo ofrecen muchos beneficios para los jóvenes. Específicamente, la participación de los jóvenes:

- Cultiva destrezas de liderazgo y equipo y prepara a los jóvenes para convertirse en líderes futuros,
- Ofrece oportunidades para practicar destrezas para resolver problemas que necesitarán en su adultez,
- Genera autoestima y confianza, y,
- Aumenta su influencia y su participación personal en la comunidad.

➔ Ideas para una participación efectiva de los jóvenes

Profesionales de atención de la salud

- Invite a los adolescentes a contribuir a que su clínica o práctica sea atractiva para los adolescentes. Conéctese con su consejo local de jóvenes en su área o conéctese con algunos de sus

propios pacientes adolescentes. Pídales que lo ayuden a hacer un cambio de imagen en sus consultorios para que sean más atractivos para los adolescentes y pregúnteles sobre qué políticas y procedimientos deberían poner en prácticas sus médicos.

Comunicación entre proveedores y adolescentes para el programa de salud (PATCH, por sus siglas en inglés), incluye un enfoque innovador que empodera a los adolescentes a comunicarse con sus proveedores de atención de la salud, a la vez que entrena a los proveedores a comunicarse con los adolescentes de manera efectiva sobre temas sensibles de salud.

- Asegúrese de que los adolescentes estén plenamente involucrados en su propio cuidado. Capacite a todo su personal sobre cómo promover la comunicación abierta y confiar en los adolescentes a los que le presta servicio para que los jóvenes se sientan cómodos al hablar sobre su salud y bienestar. Asegúrese de que el personal conozca las políticas sobre la protección de la privacidad y confidencialidad de los adolescentes.

En New York, el **Mount Sinai Adolescent Health Center** ofrece servicios de bienestar y salud de alta calidad, integrales e interdisciplinarios centrados solamente en las necesidades únicas de los adolescentes y los adultos jóvenes. El centro ofrece a las personas jóvenes acceso a una amplia gama de servicios, incluyendo servicios médicos, de atención de la salud reproductiva, salud dental, de la visión y de salud mental, además de programas de nutrición, ejercicio físico y bienestar.

Profesionales de la salud pública

- Involucre a los jóvenes en el desarrollo de estrategias de salud pública. Incluya a adolescentes en la realización de evaluaciones de salud comunitaria, revisión de datos y en el proceso de identificar temas de salud de relevancia para los adolescentes que se necesitan abordar.

En Florida, el proyecto **Birth to 22: United for Brighter Futures**, apoya el crecimiento saludable, el desarrollo y la educación para niños y jóvenes desde la etapa prenatal hasta que sean jóvenes adultos. Los jóvenes fueron capacitados y luego ayudaron en la facilitación de conversaciones con la comunidad para desarrollar el *Birth to 22 Youth Master Plan* con el título, “Fortaleciendo los pasos para el éxito” (nuestra traducción) que identifica resultados comunes, recolección de datos y medidas de acción para la comunidad.

- Contrate a personas jóvenes para que organicen proyectos que promuevan la salud de los adolescentes. Entrene a adolescentes voluntarios para comunicarse con otros adolescentes sobre el apoyo de compañeros o educación de la salud.
- El programa **Houston Teen Community Health Workers** enseña a los jóvenes sobre riesgos y recursos de salud para adolescentes y sobre cómo compartir información con sus familias, comunidades y escuelas.

Profesionales de programas comunitarios o extraescolares

- Involucre a los jóvenes en la evaluación y mejora de su programa. Entrene y apoye a los jóvenes para revisar y ayudar a interpretar sus datos del programa y luego a trabajar juntos para desarrollar ideas para la mejora del programa.
- **Colorado 9to25** es un grupo colectivo orientado a la acción de jóvenes y adultos que trabajan en conjunto para lograr resultados positivos para todos los jóvenes. El proyecto trabaja con los jóvenes para analizar brechas de servicio, y desarrollar planes que se alineen con programas, prácticas y políticas que prestan servicio a los jóvenes en todo Colorado para abordar estas brechas y promover el desarrollo positivo juvenil.
- Capacite a los jóvenes para identificar, compartir y disseminar recursos de salud. ¿Qué tienen en mente cuando se trata de salud? Trabaje con ellos para aprender más, ubicar recursos y determinar el mejor modo de llegar a sus compañeros.

Profesionales de la educación

- Involucre a los consejos de liderazgo estudiantil o a otros grupos de estudiantes, en la implementación de programas en toda la escuela liderados por jóvenes que tengan un enfoque basado en fortalezas que promuevan la salud mental y la salud de los adolescentes. Los ejemplos incluyen tutoría entre compañeros, mediación entre compañeros y apoyo entre compañeros.
- **Sources of Strengths** es un enfoque universal de liderazgo entre compañeros para prevenir el suicidio de jóvenes, el acoso escolar, la violencia y el abuso de sustancias. El programa entrena a líderes entre compañeros a usar métodos positivos de normas sociales para crear un clima saludable y cambios culturales en las comunidades escolares.
- Reclutar y apoyar a los jóvenes para realizar una evaluación del enfoque de su escuela para promover la salud de los adolescentes.

Profesionales comunitarios de organizaciones basadas en la fe

- Patrocine reuniones o retiros sobre temas de la salud de los

adolescentes. Haga que los adolescentes seleccionen los temas y lideren o co-lideren las sesiones.

- **Our Whole Lives** está diseñado para brindar información precisa sobre salud y sexualidad en entornos afirmativos y de apoyo con líderes adultos entrenados. El recurso que lo acompaña, *Sexuality and Our Faith*, específicamente trata la exploración de la identidad, relaciones y sexualidad en el contexto de la fe, la oración, las escrituras y los principios sagrados. Este programa es parte de los esfuerzos basados en la fe fuera de la Iglesia Unidad de Cristo que apoya la justicia, la paz y la construcción de la comunidad.
- Brinde a los jóvenes un rol de liderazgo en el culto, en el desarrollo de programas para jóvenes y en la creación de proyectos de servicio. Pídales ayuda para crear un entorno acogedor donde los adolescentes se sientan seguros y apoyados.

Profesionales de servicios sociales

- Enfóquese en lo positivo y anime al personal a preguntar con regularidad a los jóvenes sobre sus fortalezas, intereses, pasiones y objetivos de vida. Apoye a los adolescentes a encontrar modos de convertirse en aprendices y líderes de sus propias vidas.
- Incluya la ayuda de jóvenes que se beneficiaron actualmente o anteriormente de servicios en la capacitación del personal. Pida a los adolescentes que den su opinión sobre cómo el personal puede desarrollar mejores relaciones y generar confianza entre los jóvenes, y cómo crear un entorno donde los jóvenes se sientan cómodos en caso de tener que pedir ayuda, probar cosas nuevas y cometer errores.
- FosterClub, la red nacional para jóvenes en y fuera del sistema de acogida, usa un enfoque innovador de capacitación para jóvenes. **FosterClub** entrena a los líderes jóvenes para brindar capacitación a personal de la agencia de bienestar infantil para trabajar con jóvenes en acogida.

Profesionales de desarrollo de la fuerza laboral

- Anime a los consejos locales de desarrollo de la fuerza laboral a crear un consejo de jóvenes para asegurar la inclusión de diversas perspectivas de jóvenes fuera del sistema escolar en esfuerzos basados en la comunidad para crear trabajos y oportunidades laborales para jóvenes trabajadores. Las organizaciones que prestan servicios a los jóvenes pueden asistir en la identificación de participantes jóvenes y pueden ayudar a entrenar y preparar a los jóvenes para que puedan tener éxito en este rol. [La hoja de datos](#) del Departamento de Trabajo de EE. UU. sobre el Programa de Jóvenes de la Ley de Innovación y Oportunidades para la Fuerza Laboral (WIOA por sus siglas en inglés) ofrece información útil para organizaciones que prestan servicios a jóvenes. Los Departamentos de Educación y Trabajo han también creado [recursos](#) de asistencia técnica para apoyar los esfuerzos de desarrollo de la fuerza laboral para involucrar a jóvenes que están fuera de la escuela.



ÚNASE AL Equipo



Los 42 millones de adolescentes que viven en Estados Unidos hoy presentan 42 millones de oportunidades para mejorar la salud y el desarrollo de un adolescente, no solo hoy sino también en el futuro.

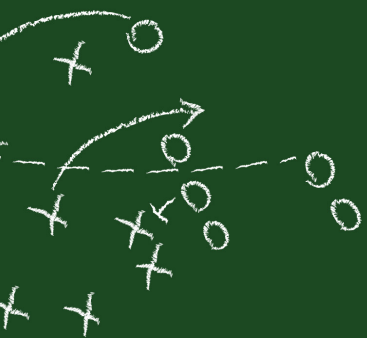
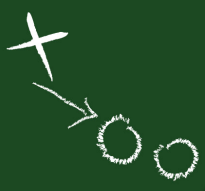
La información y materiales producidos por Salud del Adolescente: **Think, Act, Grow**[®] pueden ser usados por todos aquellos que se preocupen por los adolescentes y su salud.

TAG identifica medidas de acción concretas y viables que pueden tomarse de manera individual o colectiva para mejorar los resultados de la salud de los adolescentes en Estados Unidos. La responsabilidad de la salud de los adolescentes no está solo en las manos de los proveedores de atención de la salud, en las escuelas o en las agencias de servicios sociales. Todos tenemos un rol.

Puede encontrar más información y recursos en la página web de TAG en:

<http://youth.gov/TAG>

- Recursos para ayudar a implementar medidas de acción
- Datos actuales sobre la salud de los adolescentes
- Enlaces a servicios sociales y de la salud por código postal
- Materiales gratuitos que puede descargar y compartir con amigos y colegas
- Videos *TAG Talk* que incluyen a expertos sobre salud de los adolescentes
- Webinars y TAG en acción: Estrategias Exitosas, perfiles de estrategias exitosas de programas
- Información sobre TAG para sus boletines información y sitio web
- Consejos sobre cómo seguir a TAG a través de las redes sociales
- Muestras de publicaciones en redes sociales sobre la salud de los adolescentes que puede compartir con colegas o adolescentes.
- Enlaces a footnotes a los que se hace referencia en este documento
- Salud del adolescente: Think, Act, Grow[®] y el diseño del logo son marcas registradas de HHS.



**ADOLESCENT
HEALTH**

THINK · ACT · GROW

Reg. U.S. Pat & TM Off

<http://youth.gov/TAG>

Agosto de 2019

