



## Visitas de bienestar para adolescentes y adultos jóvenes

Las visitas de bienestar ayudan a garantizar que estés creciendo al ritmo correcto. También te permiten preguntarle al doctor sobre lo que ocurre con tu cuerpo.



### Los exámenes de las visitas de bienestar incluyen:



#### Exámenes médicos de rutina

- Salud general
- Exámenes dentales, de visión, y de audición
- Salud mental



#### Vacunas

- Virus del papiloma humano (VPH)



#### Asesoramiento

Consejos en cuanto a logros y seguridad

Visita [www.cdc.gov/vaccines/schedules](http://www.cdc.gov/vaccines/schedules) para ver la tabla de vacunas recomendadas.

## De 11 a 21 años: hitos más importantes

Es un momento de muchos cambios físicos, mentales, emocionales y sociales. Las hormonas cambian cuando comienza la pubertad. Es un período emocionante, pero ocurren muchas cosas. Sé paciente contigo; obtén las herramientas necesarias para crecer y tener éxito.

También puedes comenzar a notar estos cambios:

- Tendrás más independencia respecto de la imagen corporal, la apariencia y la vestimenta.
- Disfrutarás pasar más tiempo con la familia y los amigos.
- Serás capaz de expresarte a través de la palabra, el arte u otros intereses.

## Experiencias infantiles adversas (ACE) y salud

La salud comienza con la esperanza. Para apoyarlos a ti y a tu familia, el doctor puede hacerte preguntas sobre experiencias infantiles adversas. Hablar de estos temas te abrirá las puertas para recibir ayuda.

Estos son algunos ejemplos que se consideran experiencias infantiles adversas:

- Separación o divorcio.
- Miembro de la familia en prisión.
- Violencia doméstica.
- Abuso o negligencia.

Este examen es para niños y adultos. Obtén más información en [www.acesaware.org](http://www.acesaware.org)

## Recursos importantes

**Servicio al Cliente de HPSJ/MVHP**  
1-888-936-7526, TTY 711

**Línea de enfermería HealthReach**  
(24 horas del día, 7 días de la semana)  
1-800-655-8294



Obtenga más información  
sobre visitas de bienestar:  
[www.hpsj.com/well-visit](http://www.hpsj.com/well-visit)



**Servicios de salud del comportamiento**  
1-888-581-7526  
[www.hpsj.com/bhs](http://www.hpsj.com/bhs)