



# Consejos para el Cuidado de Salud de la Familia

# 2

## Escena de Adolescente: Comunicándose con los Doctores o los Proveedores del Cuidado de la Salud

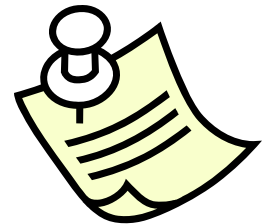
*Parents Reaching Out* provee recursos que se enfocan en ayudar a las familias a tomar decisiones informadas acerca del cuidado y la educación de sus hijos. El mantener a su familia saludable significa el saber como navegar el sistema del cuidado de la salud y hablar con su doctor u otros proveedores. Nosotros esperamos que estas hojas de consejos le den la información que usted pueda necesitar para tener acceso a los servicios relacionados y medico mejores y más efectivos en costo para satisfacer las necesidades de su familia.

*El hablar con los doctores y otros proveedores de salud puede ser difícil, abrumador y algunas veces alarmante. La habilidad de aprender como hablar con su doctor es una parte muy importante del crecimiento y de volverse más independiente.*

*¿Que consejo le daría a alguien que valla al doctor? aquí están algunos consejos que fueron sugeridos a nosotros por adolescentes en el programa de Haciendo Conexiones Saludables para ayudar padres y adolescentes al comunicarse con sus proveedores de salud*



- Asegúrese de preguntar por una cita con suficiente tiempo. Algunas veces las citas son muy apuradas, si usted sabe que usted tendrá mucho de que hablar con su doctor, pregunte por una cita extendida para que a usted no se le termine el tiempo.
- Dígale a su doctor todo lo que pueda acerca de usted. Por ejemplo: que fue lo que hizo o como se sintió. La más información que el doctor tenga lo mas que él / ella le será de ayuda.
- Traiga una lista de las preguntas y preocupaciones. Es muy fácil olvidar cosas cuando esta sentado en la oficina del doctor. Una lista escrita de preguntas, preocupaciones, u otras cosas que usted quiere asegurarse de decirle al doctor le ayudará a recordar todo lo que ha estado en su mente.
- Diga lo que piensa y sea honesto.
- Dígale al doctor que sea honesto y que le diga todo. Usted tiene derecho a saber todo acerca de su condición, su tratamiento, y cualquier opción que pueda estar disponible para usted.
- Sea asertivo. Sea agradable, pero persistente.
- Haga preguntas. Recuerde que no hay tal cosa de una pregunta estúpida. Si usted no entiende una respuesta a una pregunta, dígale al doctor que se lo explique otra vez hasta que lo entienda.



- Escriba lo que el doctor dice. Eso le ayudará a recordarlo mas tarde.
- Traiga a alguien con usted, sí a usted le gustaría. Algunas veces ayuda el tener a alguien mas ahí para apoyo, para oír lo que el doctor tiene que decir, o para hacer preguntas que usted pueda no haber pensado durante su visita.
- Si usted quiere, pregúntele a sus padres que esperen afuera del cuarto de examen para que usted tenga tiempo solo para hablar con el doctor. Algunas veces eso ayuda al doctor a enfocarse en usted y en lo que usted tiene que decir. Sus padres pueden entrar después de que usted tuvo la oportunidad de hablar con el doctor. Entonces ellos pueden hacer sus preguntas.
- Si usted necesita ayuda, pregunte.
- Cuando visite un doctor nuevo, pregúntele al doctor acerca de sus antecedentes y experiencia.
- Aun cuando usted haya visto a su doctor por mucho tiempo, esta bien preguntarle al doctor acerca de sus antecedentes y cual ha sido su experiencia.
- Llame si tiene preguntas después de la cita. Algunas veces se piensa en las preguntas después de que llega a la casa, o se le olvido algo que el doctor dijo. Esta bien el llamar y tener seguimiento con mas preguntas.
- Aprenda acerca de lo que su seguro cubre. ¿Que servicios están cubiertos y que procedimientos tiene que seguir para conseguir esos servicios?



"Consejos De Salud" son publicaciones de Parents Reaching Out y son desarrolladas bajo fondos del Centro de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS). Las opiniones expresada no necesariamente representan sus reglamentos y no debe de ser sumido que es un endoso del Centro de Servicios de Medicare y Medicaid.