

# TeenTips

## Consejos para adolescentes

VOLUME 10 | SUMMER 2025

VOLUMEN 10 | VERANO DE 2025





## Tips for living with ADHD

Has your provider told you that you have Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)? If so, here is a list of tips that will help you adjust to living with ADHD.

### 1. Learn all that you can about ADHD.

You can find help online at:

- Children and Adults with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD) - [chadd.org](http://chadd.org)
- National Attention Deficit Disorder Association - [add.org](http://add.org)
- You can also talk to your provider, counselor and teachers.



### 2. Learn all that you can about your medicine.

Keep all of your medicine out of reach of younger siblings/children. As you start new medicine, watch how it makes you feel. Sometimes it can cause you to be less hungry or have stomach aches. It can cause sleep problems, headaches, or dizziness. Most of the time this is mild and goes away as you get used to the new medicine. Call your provider if you have any questions.

### 3. Go to all of your appointments.

Talk to your provider about how things are going with your medicine, at school and at home. Ask questions. Even if everything is going well, the provider will want to know, so do not miss any appointments.

### 4. PLAY!

Make sure you have time to get outside and exercise. Blowing off that extra energy can be helpful in managing some ADHD symptoms.

Iowa Total Care can help you get support for your ADHD. We can help find providers near you, make referrals, help you make appointments and help you find transportation. Call us for more information at 1-833-404-1061 (TTY: 711).

## Did you know...

- You may be eligible for free transportation for your provider visits through Iowa Total Care.
- Is language a barrier? Connect with interpreters over the phone or face-to-face. Please contact us at 1-833-404-1061 (TTY: 711) for more information.



## Beat the heat

It is important to take care of yourself when working or playing outside during the summer. You can get sick from being in the heat too long.

When outside, make sure to:

- Drink plenty of water.
- Wear lightweight, loose-fitting clothing that is light in color.
- Reduce strenuous activities or do them during the cooler parts of the day.



## Taking over your healthcare

You will be an adult before you know it. Right now, your parent or guardian probably manages your healthcare for you, and it is important to start being involved in the process. Tell your parent or guardian you would like to start with small steps. You need to start:

- Understanding your health conditions and how insurance works.
- Being able to schedule your own appointments.
- Being comfortable talking to your provider.

Do you see a pediatrician? A pediatrician is a provider that sees only children. Sometimes they will see patients up to 21 years of age. If you see this kind of a provider, you may want to find a new one to continue your care. When you find a new provider, you will want to schedule an appointment with your parent or guardian. This will help you feel comfortable and manage any health conditions you may have going forward. If you need help finding a new provider, please call Member Services at 1-833-404-1061 (TTY: 711).



## Consejos para vivir con ADHD

¿Tu proveedor te ha dicho que tienes el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés)? Si te dijo eso, aquí tienes una lista de consejos que te ayudarán a adaptarte a vivir con ADHD.

### 1. Aprende todo lo que puedas sobre el ADHD.

Puedes encontrar ayuda en línea en los siguientes sitios:

- Menores de Edad y Adultos con el Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (Children and Adults with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, CHADD) - [chadd.org](http://chadd.org)
- Asociación Nacional sobre el Trastorno por Déficit de Atención (National Attention Deficit Disorder Association) - [add.org](http://add.org)
- También puedes hablar con tu proveedor, consejero y maestros.



### 2. Aprende todo lo que puedas sobre tus medicamentos.

Pon todos tus medicamentos fuera del alcance de tus hermanos pequeños o de otros niños. Cuando empieces a tomar un medicamento nuevo, pon atención a cómo te hace sentir. A veces, puede hacer que sientas menos hambre o causarte dolores estomacales. Puede causarte problemas del sueño, dolores de cabeza o mareos. La mayoría de las veces, esto es leve y desaparece a medida que te acostumbras al medicamento nuevo. Si tienes alguna pregunta, llama a tu proveedor.

### 3. Acude a todas tus citas:

Habla con tu proveedor sobre cómo te va con tu medicamento en la escuela y en la casa. Haz preguntas. Aunque todo vaya bien, el proveedor querrá saberlo, así que no faltes a ninguna cita.

### 4. ¡JUEGA!

Asegúrate de tener tiempo para salir a exteriores y hacer ejercicio. El quemar esa energía extra puede ayudar a manejar algunos de los síntomas del ADHD.

Iowa Total Care puede ayudarte a recibir apoyo para tu ADHD. Podemos ayudarte a encontrar proveedores cerca de ti, a emitir remisiones, a programar citas y a conseguir transporte. Para obtener información adicional, llámanos al 1-833-404-1061 (TTY: 711).

## ¿Sabías que...?

- Podrías calificar para obtener transporte gratuito para acudir a las consultas con tus proveedores mediante Iowa Total Care.
- ¿El idioma es un impedimento? Puedes tener acceso a intérpretes por teléfono o en persona. Comunícate con nosotros al 1-833-404-1061 (TTY: 711) para obtener más información.



## Gánale al calor

Es importante que te cuides cuando trabajes o juegues al aire libre durante el verano. Puedes enfermarte por estar demasiado tiempo en el calor.

Cuando estés al aire libre, asegúrate de hacer lo siguiente:

- Beber suficiente agua.
- Usar ropa ligera, holgada y de color claro.
- Reducir las actividades extenuantes o realizarlas durante las horas más frescas del día.



## Hazte cargo de tu propia atención médica

Cuando menos lo esperes, serás un adulto. Es probable que, por ahora, tu padre, madre o tutor legal sean los que se encarguen de tu atención médica, y es importante que tú empieces a participar en el proceso. Diles a tu padre, madre o tutor legal que deseas empezar a hacerlo dando pasos pequeños. Necesitas empezar con lo siguiente:

- Comprender tus padecimientos médicos y cómo funciona el seguro.
- Ser capaz de programar tus propias citas.
- Sentirte cómodo al hablar con tu proveedor.

¿Acudes con un pediatra? Un pediatra es un proveedor que solo atiende a menores de edad. A veces, los pediatras atienden a pacientes de hasta 21 años de edad. Si acudes con este tipo de proveedor, deberás encontrar uno nuevo con quien continuar recibiendo tu atención médica. Cuando encuentres a un nuevo proveedor, programa una cita junto con tu padre, madre o tutor legal. De esta manera, te sentirás cómodo y te encargarás de cualquier padecimiento de salud que pudieras tener en el futuro. Si necesitas ayuda para encontrar un nuevo proveedor, llama a Servicios para Miembros al 1-833-404-1061 (TTY: 711).







Healthy facts,  
videos, tips  
and more at  
[kidshealth.org](https://kidshealth.org)

Datos saludables,  
videos, consejos  
y más en  
[kidshealth.org](https://kidshealth.org)



Iowa Total Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, which includes discrimination on the basis of sex characteristics, including intersex traits, pregnancy or related conditions; sexual orientation; and sex stereotypes. | Iowa Total Care cumple con las leyes de derechos civiles Federales vigentes y no discrimina por motivos de raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad, sexo (lo que incluye la discriminación por características relacionadas con el sexo, como rasgos intersexuales, embarazo o situaciones relacionadas), orientación sexual, ni estereotipos relacionados con el sexo. Iowa Total Care no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por su raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad, sexo (lo que incluye la discriminación por características relacionadas con el sexo, como rasgos intersexuales, embarazo o situaciones relacionadas), orientación sexual, identidad de género ni estereotipos relacionados con el sexo.

Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call 1-833-404-1061 (TTY: 711). | Usted tiene a su disposición, sin costo alguno, servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, material impreso en letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener esto, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711). | 我们免费为您提供语言协助服务、辅助设施和服务、更大字体、口头翻译和其他替代格式。如需获得此服务，请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711)。