

Datos saludables, videos, consejos y más en kidshealth.org

Healthy facts, videos, tips and more at kidshealth.org

Iowa Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o género, lo que incluye la discriminación por motivos de características sexuales, incluyendo rasgos intersexuales, embarazo o condiciones relacionadas, orientación sexual, identidad de género y estereotipos sexuales. | 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 no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por su raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad, género (lo que incluye la discriminación por características relacionadas con el sexo, incluyendo rasgos intersexuales, embarazo o condiciones relacionadas), orientación sexual, identidad de género y estereotipos sexuales.

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 estos servicios, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711). | 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). | 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) 。

# TeenTips

## Consejos para adolescentes

VOLUME 13 | FALL 2026 VOLUMEN 13 | OTOÑO 2026



## Managing Stress

Anxiety and stress can affect your mind and body. It can affect energy levels, give you trouble sleeping, make you feel irritable or have a bad temper, give you headaches or feel like constant worry.

Stressful life events can make anxiety feel stronger. Worries about getting sick, school or relationships with friends can cause a lot of stress and make it hard to cope.

If stress or anxiety feels like it has taken over your life, it may be time to get help. Asking for help is an important step toward feeling better. Your primary care provider (PCP) can help you understand your symptoms and decide if you need extra support.



There are many options available to support your mental health: talk with your PCP, speak with a licensed counselor or learn more about your healthcare benefits at IowaTotalCare.com.

Your mental health is just as important as your physical health. Help is available for you and your family. Iowa Total Care can help you find local resources and support.

## 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. Contact us at 1-833-404-1061 (TTY: 711) for more information.
- You may be able to connect to an Iowa-licensed therapist for mental health support right from school. Get started at **hazel.co/get-hazel**.



## Hearty Vegetable Soup

**Ingredients:**

- 1 tablespoon oil
- 1 small onion, chopped
- 2 carrots, sliced
- 2 celery stalks, sliced
- 2 cloves garlic, minced
- 1 can (14 oz) diced tomatoes
- 4 cups low sodium broth (chicken or vegetable)
- 1 can (15 oz) beans (black, kidney, or white), drained and rinsed
- 1 cup frozen or fresh vegetables (corn, green beans, or peas)
- Salt and pepper to taste
- Optional: Add cooked chicken, pasta, or rice for extra protein and energy

**Directions:**

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add onion, carrots and celery. Cook for about five minutes.
3. Add garlic and cook for one more minute.
4. Stir in tomatoes and broth. Bring to a boil.
5. Add beans and vegetables. Lower heat and simmer for 15–20 minutes.
6. Season with salt and pepper. Serve warm.



## Get Moving With Friends

**1. Team Up.** Join a local league for softball, soccer, basketball, kickball or another sports interest. Don't worry if you're not a star player! Most leagues offer options for different age groups or experience levels. You may be able to find groups that are just for fun. Structured group activity provides exercise on a regular schedule.

**2. Go for a Hunt.** You don't have to break a sweat to get your body moving. Get a scavenger hunt together with friends and family. Use a mobile app that can set most of it up for you. Walking from clue to clue can help strengthen your bones and muscles.

**3. Window Walk.** Too hot or cold outside? Head to the mall or covered shopping center with friends to be active in all weather. Keep it fun and window shop along the way. Choose spots where you can speed up and slow down to keep your heart rate up. Add some stairs if you can for an extra challenge. Walking helps you work on your heart health and can boost your mood.

**4. Play Video Games.** Well, active ones! From bowling to archery to dancing, try something to get your heart pumping instead of just sitting on the couch. Make it a group competition and burn some calories!

**5. Go Bowling.** You'd be surprised how the action of throwing a bowling ball helps strengthen and tone your muscles. Additional health benefits include better hand-eye coordination and improved flexibility and balance. Plus, getting up and down for your turn adds more steps to your day.



## Cómo manejar el estrés

La ansiedad y el estrés pueden afectar la mente y el cuerpo. Pueden afectar los niveles de energía, causar dificultades para dormir, provocar irritabilidad o mal humor, causar dolores de cabeza o generar una sensación de preocupación constante.

Los acontecimientos estresantes de la vida pueden intensificar la ansiedad. La preocupación por enfermarse, la escuela o las relaciones con los amigos puede provocar mucho estrés y puede ser difícil de sobrellevar.

Si sientes que el estrés o la ansiedad se han apoderado de tu vida, quizás sea el momento de buscar ayuda. Pedir ayuda es un paso importante para sentirse mejor. Tu proveedor de atención primaria (PCP) puede ayudarte a entender tus síntomas y decidir si necesitas apoyo adicional. Hay muchas opciones disponibles para cuidar tu salud mental: consultar a tu PCP, hablar con un terapeuta titulado u obtener más información sobre tus beneficios de atención médica en IowaTotalCare.com.



Tu salud mental es tan importante como tu salud física. Hay ayuda disponible para ti y tu familia. Iowa Total Care puede ayudarte a encontrar recursos y asistencia locales.

## ¿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 llamando al 1-833-404-1061 (TTY: 711) para obtener más información.
- Podrías comunicarte con un terapeuta con licencia para ejercer en Iowa para recibir asistencia de salud mental directamente en la escuela. Comienza hoy mismo en **hazel.co/get-hazel**.



## Sopa sustanciosa de verduras

Ingredientes:
1 cucharada de aceite
1 cebolla pequeña, picada
2 zanahorias, cortadas en rodajas
2 tallos de apio, cortados en rodajas
2 dientes de ajo, picados
1 lata (14 oz) de tomates cortados en cubitos
4 tazas de caldo bajo en sodio (pollo o verduras)
1 lata (15 oz) de frijoles (negros, rojos o blancos), escurridos y enjuagados
1 taza de verduras congeladas o frescas (maíz, judías verdes o guisantes)
Sal y pimienta a gusto
Opcional: agrega pollo cocido, pasta o arroz para obtener proteínas y energía adicionales.

Preparación:
1. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agrega la cebolla, las zanahorias y el apio. Cocina durante unos cinco minutos.
3. Agrega el ajo y cocina durante un minuto más.
4. Agrega los tomates y el caldo. Deja que hierva.
5. Agrega los frijoles y las verduras. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos.
6. Sazona con sal y pimienta. Sírvela caliente.



## Ponte en movimiento con tus amigos

**1. Forma parte de un equipo.** Súmate a una liga local de softbol, fútbol, baloncesto, kickball u otro deporte que te interese. No te preocupes si no eres un deportista experimentado. La mayoría de las ligas ofrecen opciones para diferentes grupos de edad o de niveles de experiencia. Quizás puedas encontrar grupos que se reúnen simplemente para divertirse. Las actividades grupales estructuradas permiten hacer ejercicio de manera frecuente en un horario establecido.

**2. Sal a explorar.** No hace falta sudar para poner el cuerpo en movimiento. Organiza una búsqueda del tesoro con amigos y familiares. Usa una aplicación móvil que te permita organizar casi todo automáticamente. Caminar de pista en pista puede ayudarte a fortalecer los huesos y los músculos.

**3. Pasea mirando vidrieras.** ¿Demasiado calor o frío afuera? Ve al centro comercial o a una galería comercial cubierta con amigos para mantenerte activo cualquiera sea el clima. Haz que el paseo sea divertido y aprovecha para mirar vidrieras mientras caminas. Elije tramos en los que puedas acelerar y reducir la velocidad para mantener alta tu frecuencia cardíaca. Si puedes, sube y baja escaleras para agregar un desafío extra. Caminar te ayuda a cuidar la salud del corazón y puede mejorar tu estado de ánimo.

**4. Juega videojuegos.** Bueno, los que son activos. Desde jugar bolos hasta tiro con arco, o bailar, intenta algo para que tu corazón bombee, en lugar de quedarte simplemente sentado en el sofá. Conviértelo en una competencia grupal y quema algunas calorías.

**5. Ve a jugar a los bolos.** Te sorprendería saber cómo la acción de lanzar los bolos ayuda a fortalecer y tonificar tus músculos. Los beneficios adicionales para la salud incluyen una mejor coordinación entre las manos y los ojos y mayor flexibilidad y equilibrio. Además, pararte, caminar y sentarte cada vez que llega tu turno de jugar te permite dar más pasos en el día.

