



# Cómo criar a un adolescente y prepararse para la universidad

Los años de la adolescencia están llenos de hitos emocionantes como conseguir un primer trabajo, prepararse para graduarse de la escuela secundaria y explorar nuevos deportes y actividades. También son un momento de intenso crecimiento, no solo físicamente sino también emocional e intelectualmente. Los adolescentes están descubriendo cómo expresarse, encontrando sus identidades y aprendiendo a gestionar nuevas experiencias. Esto puede conducir a episodios de angustia y conflicto para los adolescentes y los padres. Su programa puede proporcionar apoyo para navegar estos años turbulentos a través de una variedad de recursos gratuitos y confidenciales disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana, los 365 días al año.

## ¿Con qué puede ayudar su programa?

Consejos para comunicarse de manera efectiva con su hijo(a) adolescente y ayudarlo(a) a desarrollar el autoestima, tomar decisiones positivas y desarrollar relaciones apropiadas.

Programas para tener un estilo de vida saludable y equilibrado mediante el establecimiento de buenos hábitos para una nutrición adecuada, acondicionamiento físico, sueño y bienestar general de la mente y el cuerpo.

Descuentos en artículos como electrónica y automóviles, y servicios como membresías de gimnasios, tutorías, cursos de preparación para la universidad y más.

## ¿Qué recursos hay disponible?

» **Asesoramiento:** Su programa ofrece 3 consultas, por año con un médico clínico autorizado. Tiene asesoramiento disponible para usted y los miembros de su hogar para recibir ayuda en casos de ansiedad, depresión, estrés y otras afecciones.

» **Programa digital de bienestar emocional:** Gane puntos y consulte su avance completando actividades sobre decenas de temas de la vida.

» **Centro de descuentos:** Cientos de ofertas en productos y servicios de marca reconocidos a nivel nacional.

Hay ayuda disponible. Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) o conéctese a [Member.MagellanHealthcare.com](http://Member.MagellanHealthcare.com) (enter Principal Core).

## ¿Con qué puede ayudar su programa?

Recursos para ayudarles a planificar y ahorrar para gastos futuros como préstamos estudiantiles, compra de un automóvil, etc.

Apoyo para su hijo(a) adolescente a través de cada etapa de la vida con recursos en línea sobre resiliencia, resolución de conflictos, atención plena y más.

## ¿Qué recursos hay disponible?



**Bienestar financiero:** Reúnase con un Money Coach (entrenador financiero) durante 30 minutos hasta tres veces por tema, al año.



**Sitio web de los miembros:** Acceda a todos los servicios y aplicaciones del programa junto con artículos, videos y seminarios web desde su computadora o dispositivo móvil.