



# GUÍAS ANTICIPATORIAS PARA LA ADOLESCENCIA

Actualización 2021



Ministerio de Salud

Gobierno de Chile

Las Guías Anticipatorias son una herramienta de educación innovadora, para favorecer comportamientos saludables, particularmente en los grupos de adolescentes con conductas saludables o que están expuestos a factores de riesgo.

La adolescencia es una etapa de oportunidad para realizar recomendaciones anticipadas de salud en diferentes ámbitos. Esto es posible, dado que los procesos de crecimiento y desarrollo son en mayor o menor medida previsibles.

Los contenidos de estas guías anticipatorias, son específicos para cada sub-etapa de la adolescencia y se presentan resumidas, como sugerencias o recomendaciones dirigidas a los y las adolescentes.

---

Programa Nacional  
de **Salud Integral**  
**Adolescentes y Jóvenes**



PROGRAMA  
SALUD INTEGRAL  
DE ADOLESCENTES  
Y JÓVENES

Subdepartamento Programas  
y Prioridades Sanitarias

ADOLESCENCIA TEMPRANA  
**10 a 13 años**

# GUÍAS ANTICIPATORIAS PARA LA ADOLESCENCIA TEMPRANA 10 A 13 AÑOS

ÁREA	RECOMENDACIONES
<b>SALUD FÍSICA Y ORAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duerme durante el tiempo adecuado: Si tienes entre 10 y 12 años duermes 9 a 12 horas y si tienes 13 años duermes entre 8 a 10 horas<sup>1</sup>. Dormir las horas adecuadas te ayuda a mejorar la atención, memoria, rendimiento, comportamiento, y tu salud mental y física<sup>2</sup>.</li> <li>• Para dormir mejor, 30 minutos antes de acostarte, apaga todas las pantallas, esto incluye la televisión, el computador, tablets y teléfonos inteligentes. La sobreexposición a estos equipos, genera daño en la piel y ojos (luz), alteración del sueño y sobreexcitación psicológica, lo que impide un buen descanso.</li> <li>• Duerme temprano para crecer. La hormona de crecimiento se libera al principio de la noche y cercana al primer episodio de sueño profundo<sup>3</sup>.</li> <li>• Para evitar tener halitosis y problemas con dientes y encías, lávate los dientes después de cada comida y en la noche antes de acostarte, incluyendo la lengua<sup>4</sup>.</li> <li>• Mantén siempre un cepillo de dientes contigo (bolso, mochila).</li> <li>• Prefiere las pastas fluoradas (entre 1.000 - 1.500 ppm de fluor) y usa hilo o seda dental diariamente, de preferencia en la noche<sup>5</sup>.</li> <li>• Ve al dentista al menos dos veces al año. Infórmate sobre el control odontológico gratuito en tu Centro de Salud.</li> <li>• Toma agua potable en forma diaria, especialmente si practicas algún deporte.<sup>6</sup></li> <li>• Infórmate sobre tu desarrollo físico, pregunta dudas e inquietudes sobre tu desarrollo a profesionales de salud de tu CESFAM o Espacio Amigable.</li> <li>• Cuida tu higiene corporal: el aseo constante previene infecciones, contagios, enfermedades y heridas.</li> <li>• Disfruta del tiempo libre: Cultiva el gusto por los pasatiempos. Son recomendables actividades que puedas hacer al aire libre y con amigos o amigas. Puedes realizar actividades relacionadas a la música, la pintura, la lectura, el baile y las artes en general<sup>7</sup>.</li> <li>• Cuida tu piel y aplica diariamente bloqueador solar que tenga un FPS (factor de protección solar) de 30 o superior<sup>8</sup>. Recuerda reaplicar durante el día y también si estás frente a pantallas (estas también emiten rayos UV)<sup>9</sup>.</li> </ul>

<sup>1</sup> American Academy of Pediatrics. Supports Childhood Sleep Guidelines. 2016.

<sup>2</sup> Masalán P, Sequeira J, Ortiz M. Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. Rev Chil Pediatr 2013; 84 (5): 554-564.

<sup>3</sup> Contreras A. Sueño a lo largo de la vida y sus implicancias en salud. Rev Med Clínica Las Condes 2013, 24 (3) 314-349.

<sup>4</sup> Ministerio de Salud. Guía Clínica Salud Oral en Adolescentes de 10 a 19 años. Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de Caries. Santiago: Minsal, 2013

<sup>5</sup> Orientaciones técnico administrativas población adolescente en Control con enfoque de riesgo odontológico. Programa CERO adolescente. División de Atención Primaria, MINSAL 2021.

<sup>6</sup> Iglesias C, Villarino AL, Martínez JA, Cabrerizo L, Gargallo M, Lorenzo H. et al. Importancia del agua en la hidratación de la población española: documento FESNAD 2010. Nutr. Hosp. [Internet]. 2011 Feb [citado 2021 Dic 21]; 26(1): 27-36. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112011000100003&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100003&lng=es).

<sup>7</sup> Albertos, A., Osorio, A., & Beltramo, C. (2020). Adolescentes y ocio: desarrollo positivo y transición hacia la vida adulta. Educación y Educadores, 23(2), 201-220.

<sup>8</sup> Garnacho GM, Salido R, Moreno JC. Efectos de la radiación solar y actualización en fotoprotección. An Pediatr (Barc). 2020;92(6): 377.e1-377. e9

<sup>9</sup> Fung FMP, Rojas MEJ, Delgado CLG. Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. Revista Médica Sinergia. 2020;5(06):1-10.

<p><b>SALUD FÍSICA Y ORAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pon atención a aparición de acné, para consultar oportunamente.</li> <li>• Si optas por uso de piercing y tatuajes, toma medidas de higiene, como lavado de manos al manipularlo y alerta ante señales de infección<sup>10</sup>. Además, realizarlo en lugares con autorización sanitaria para ello<sup>11</sup>.</li> <li>• Recuerda consultar por las vacunas que corresponden a tu edad (Programa Nacional de Inmunizaciones del Ministerio de Salud).</li> <li>• Recuerda asistir a un Control de Salud, una vez al año, al Centro de Salud o a tu Espacio Amigable.</li> </ul>
<p><b>NUTRICIÓN: ALIMENTACIÓN SALUDABLE E IMAGEN CORPORAL</b></p>	<p><b>Elegir una alimentación saludable y balanceada es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que tu cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades y alcanzar un desarrollo y crecimiento adecuado<sup>12</sup>.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.</li> <li>• Pasa menos tiempo frente a las pantallas y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.</li> <li>• Come alimentos con poca sal, evita agregar en alimentos preparados y saca el salero de la mesa.</li> <li>• Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>• Prefiere alimentos con menos sellos o que no tengan.</li> <li>• Cuida tu corazón evitando consumir en exceso las frituras y alimentos con grasas como cecinas, cremas y mayonesa.</li> <li>• Come 5 veces verduras y frutas al día, frescas de distintos colores, cada día<sup>13</sup>.</li> <li>• Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.</li> <li>• Consume máximo 1 tazas de té o café al día, y alejados de las comidas, ya que evitan una buena absorción de nutrientes.</li> <li>• Para mantener sano tu corazón, come pescado, al menos 2 veces por semana, idealmente cocido a la plancha o al horno.</li> <li>• Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.</li> <li>• Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.</li> <li>• Evita consumir bebidas energéticas, ya que tienen alto contenido de azúcar y cafeína.</li> </ul> <p><b>Además, te recomendamos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena) de ser posible y participar en la preparación de ellas.</li> <li>• No dejar de tomar el desayuno, pues es la primera alimentación después de un ayuno prolongado, es recomendable que esté compuesto por cereales integrales, leche descremada y alguna fruta.</li> <li>• Si consumes colación, que sea leche sola o yogurt, frutas frescas, frutos secos.</li> <li>• Evita la ingesta de jugos y bebidas azucaradas, reemplazándolos por agua pura.</li> <li>• En caso de optar por dietas vegetarianas y/o veganas, hay que asegurar un buen aporte de proteína, Vitamina B12, Zinc y Hierro. Para ello, es <b>necesario la asesoría de un profesional de salud competente.</b></li> </ul>

<sup>10</sup> Preslar D, Borger J. Body Piercing Infections. [Actualizado el 17 de julio de 2021]. En: Stat Pearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 enero-. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537336/>

<sup>11</sup> Registro Nacional Voluntario de Tatuadores y Piercers. Disponible en: <https://www.minsal.cl/registro-de-tatuadores/>

<sup>12</sup> INTA. Guía de alimentación del adolescente de 11-18 años, en [https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/guia\\_alimentaci%C3%B3n-adolescente.pdf](https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/guia_alimentaci%C3%B3n-adolescente.pdf)

<sup>13</sup> Zacañas I, Speiky H, Fuentes J, González CG, Domper A, Fonseca L, Olivares S. Los colores de la salud. 2018. Disponible en: <https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/Los-colores-de-la-salud.pdf>

<p><b>NUTRICIÓN: ALIMENTACIÓN SALUDABLE E IMAGEN CORPORAL</b></p>	<p><b><i>Prefiere comer en compañía, sentados en la mesa y compartir un tiempo en familia. Hacer de la alimentación un momento de distensión y encuentro familiar es saludable para el bienestar emocional de toda la familia.</i></b></p> <p><b><i>Los trastornos de la conducta alimentaria son frecuentes en la adolescencia: La anorexia nerviosa, la bulimia, el trastorno por atracones y los trastornos de la conducta alimentaria no especificados son un grupo de trastornos mentales que conllevan alteraciones en la forma de pensar, sentir y comportarse en relación a la alimentación, el peso o la figura (cuerpo). Los trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia o la bulimia pueden aparecer en la adolescencia y se consideran graves, por sus repercusiones médico-nutricionales, psicológicas y sociales y requieren de atención profesional<sup>14</sup>, por lo que es importante pedir ayuda a tiempo.</i></b></p>
<p><b>ACTIVIDAD FÍSICA</b></p>	<p><b>La actividad física para adolescentes consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o el entorno comunitario<sup>15</sup>.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trata de realizar actividad física entre 60 a 90 minutos diarios, de intensidad moderada (caminar a paso ligero, patinaje o andar en bicicleta) y vigorosa (correr, básquet, fútbol, nadar, bailar de manera continua). Te ayuda a prevenir la obesidad y fortalece tus huesos, músculos y corazón.</li> <li>• Realiza actividades para fortalecer la musculatura y flexibilidad al menos 2 veces por semana.</li> <li>• Reduce o disminuye el tiempo “no activo” dedicado a ver televisión, juegos de videos, computador o pantallas en general.</li> <li>• Aprovecha las instancias de actividad física para compartir y jugar con tu familia y/o amigos/as.</li> <li>• Hay una relación directa entre la mayor actividad física y el buen estado de ánimo y humor.</li> <li>• El ejercicio mejora la concentración y te puede ayudar a mejorar los estudios.</li> <li>• Busca lugares como calles seguras, ciclovías, plazas activas, parques públicos u otros espacios que favorezcan una práctica segura, social y entretenida.</li> <li>• Realiza actividades según intereses y condición individual, conociendo tus límites físicos.</li> <li>• Ten presente el cuidado y la seguridad durante la práctica de actividades físicas y deportes, atendiendo, entre otros, aspectos, una buena hidratación, uso de protectores solares, vigilancia de la calidad del aire –sobre todo si se vive en áreas afectadas por la contaminación ambiental–, la selección de espacios físicos seguros para la práctica, así como la presencia, si corresponde, de adultos o personas responsables de la implementación, vigilancia y calidad de las actividades que se desarrollan<sup>16</sup>.</li> </ul> <p><b><i>Cuando realizas actividad física gastas energía y ayudas a mantener tu peso saludable, manteniendo un equilibrio entre las calorías que consumes y las que gastas. Potencia la creación de hábitos saludables. Mejora y aumenta las capacidades motoras, físicas y coordinativas. Aporta diversión, placer, entretenimiento e integración social.</i></b></p>

<sup>14</sup> Guía para familias con personas afectadas por un TCA. Generalitat de Catalunya. España, 2017.

<sup>15</sup> Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, OMS.2010

<sup>16</sup> Recomendaciones para la práctica de Actividad Física según Curso de Vida. MINSAL, 2017

<p><b>DESEMPEÑO ESCOLAR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dedicar el tiempo necesario a tus tareas y asistencia a clases. Verás los beneficios de tus logros.</li> <li>• Para alcanzar tus metas, debes primero fijarte metas breves, alcanzables y a medida que las cumplas, te puedes proponer nuevos desafíos.</li> <li>• Si necesitas ayuda para organizar tu tiempo de estudio en casa, habla con tus padres o profesores.</li> <li>• Si estás teniendo dificultades en el colegio, o tienes problemas o sientes inseguridad en el camino hacia él, habla acerca de ello con tus padres, , profesores o con un adulto en el que confíes.</li> <li>• Identifica las cosas que te cuesta realizar, las asignaturas en que tienes dificultad y solicita ayuda a tu familia, compañeros y profesores.</li> <li>• Participa en las actividades escolares.</li> <li>• Expresa tus ideas y propone actividades para tu colegio.</li> <li>• Lee a menudo libros o revistas que contengan temas de tu interés.</li> <li>• Descansa adecuadamente: Debemos dormir las horas suficientes para recargar energías. Te recomendamos dormir al menos 8 horas diarias.</li> </ul>
<p><b>ANGUSTIA O ESTRÉS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Busca maneras saludables de enfrentar el estrés, como por ejemplo realizando actividad física (deporte), dibujando, escribiendo lo que sucede, escuchando música, entre otros.</li> <li>• Busca siempre ayuda de un/a profesional o de una persona adulta en la que confíes, cuando vivas situaciones estresantes o te angustie algo.</li> <li>• Trata de resolver tus problemas hablando. Nunca uses violencia.</li> <li>• También puedes comunicarte vía telefónica con los siguientes números: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Salud Responde al 600 360 777.</b> Esta línea entrega información sobre diversos temas de salud, durante las 24 horas del día, los 365 días del año. <a href="https://saludresponde.minsal.cl">https://saludresponde.minsal.cl</a></li> <li>• <b>Violencia contra las mujeres al 1455.</b> Esta línea apoya a todas las mujeres que sufren maltrato, físico y psicológico, brindándoles orientación sobre cómo solicitar ayuda, a quiénes acudir o dónde denunciar. Atiende las 24 horas del día, todos los días. Es gratis y se puede llamar incluso sin saldo en el teléfono celular.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>SALUD MENTAL</b></p>	<p><b>Una salud mental positiva en los y las adolescentes se traduce en la capacidad de alcanzar y mantener un óptimo funcionamiento y bienestar psicológico y social, teniendo un sentido de identidad y autoestima, relaciones familiares y con su grupo de pares positivas, capacidad de ser fructífero(a), de aprender, de afrontar los desafíos del desarrollo, de utilizar recursos para el despliegue de potencialidades y adquirir habilidades para participar activamente en la sociedad. Para alcanzar un estado de bienestar y detectar a tiempo posibles problemas en la salud mental se recomienda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparte tiempo con tu familia y mantén una buena comunicación.<sup>17,18,19,20,21,22,23,24</sup></li> </ul>

<sup>17</sup> Kieling C, Baker-Henningham H, Belfer M, Conti G, Ertem I, Omigbodun O, et al. Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. Lancet. 2011;378(9801):1515–25.

<sup>18</sup> Kerry O'Loughlin RRAJH. Adaptado de Promoción y Prevención en Salud Mental Infantil y Adolescente de la IACAPAP. Matías Irarrázaval & Andres Martin ed2018.

<sup>19</sup> Ministerio de Salud. Orientaciones Técnicas Municipios, Comunas y Comunidades Saludables. [Online]. 2015.

<sup>20</sup> McLaughlin, C&CB. Relational matters: A review of the impact of school experience on mental health in early adolescence. . Educational and Child Psychology; 2010. p. 91-103.

<sup>21</sup> Unicef. Estado mundial de la infancia 2017: Niños en un mundo digital. United Nations2019 Apr.

<sup>22</sup> Odgers CL JM. Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2020 Mar. p. 336-48

<sup>23</sup> WHO and Unicef. Helping adolescents Thrive Toolkit; 2020

<sup>24</sup> Ministerio de Salud. Recomendaciones para la Prevención de la Conducta Suicida en Establecimientos Educativos. 2020.

**SALUD MENTAL**

- Es importante que te sientas cuidado/a, protegido/a, aceptado y querido. Solicita apoyo a un adulto que te de confianza si sientes que hay problemas familiares, permanente estrés o te sientas desprotegido
- Establece relaciones de buen trato, apoyo mutuo, empatía, y resuelve los problemas hablando. Nunca uses la violencia.
- Es importante sentirte seguro/a, contento/a y con sentido de pertenencia en tu escuela. Pide ayuda si tu experiencia escolar no es buena, si eres víctima de Bullying, si te sientes discriminado/a, o presentas otras dificultades. Sentirte seguro/a en tu barrio y comunidad favorece tu salud mental, así como participar de actividades recreativas o deportivas que se desarrollen en ella.
- Comunica si sientes que estás en riesgo o expuesto/a a situaciones que te puedan perjudicar.
- Pide ayuda si te sientes discriminado/a, por alguna razón, como por ejemplo por estar en situación de migración o refugio, pertenecer a pueblos indígenas, situación de discapacidad o sentirte disconforme con tu género.
- Usa las redes sociales de manera adecuada, comprende los riesgos que puede traer el intercambio de contenido, a través de mensajes, fotos, videos, porque tu privacidad puede correr riesgo. Pide ayudar si se estás expuesto/a a situaciones de ciberacoso.
- Sé cuidadoso con la información que sale en las redes sociales, hay muchas noticias falsas y distorsionadas. Consulta a tus padres o personas más cercanas si tienes dudas.
- Si observas que tienes alguna de las siguientes conductas pide ayuda: alejamiento de la familia, amigos y red Social, sentimientos de soledad, si te aíslas o dejas de participar, si bajas las notas, si sientes que tu carácter, ánimo o conducta cambió y no te sientes bien; si estas muy inquieto o nervioso, si muestra ira o angustia incontrolada, si sientes que sufriste un deterioro de tu autoimagen, si sufres cambios en los hábitos de sueño o alimentación, o si tienes pensamientos de no poder seguir viviendo.
- Pide ayuda si tienes una preocupación exacerbada con respecto a la imagen corporal.
- Pedir ayuda es muy importante para superar las situaciones que afectan tu salud mental. No dudes en compartir tus preocupaciones o situaciones difíciles con la familia o con un adulto en el que tengas confianza.
- Cuando necesites apoyo, pide asistir al Espacio Amigable de tu centro de salud.
- Reconoce la emoción o sentimiento que estás experimentando a fin de que puedas comunicarlás de manera adecuada.
- Busca a una persona adulta en la que confíes, como un profesional de salud, padres, profesores, etc. cuando sientas angustia, tristeza, estés nervioso, solo, o tengas dificultades. También puedes utilizar tus redes de apoyo, como familia o seres queridos o amigos.
- No te autolesiones.
- También puedes comunicarte vía telefónica con **Salud Responde, al 600 360 777** durante las **24 horas del día, los 365 días del año**. Esta línea entrega información sobre diversos temas de salud. La opción 1, entrega orientación de salud mental, prevención del suicidio y primera ayuda psicológica. <https://saludresponde.minsal.cl>

<p><b>TABACO, ALCOHOL DROGAS Y OTRAS SUSTANCIAS</b></p>	<p><b>El consumo de drogas y alcohol en la adolescencia es especialmente perjudicial porque afecta el desarrollo del cerebro y muchas funciones de él<sup>25</sup>.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puedes pasarlo bien con tus amistades sin beber o fumar.</li> <li>• ¿Sabías que el alcohol también es una droga? Infórmate acerca de sus efectos y consecuencias del consumo.</li> <li>• Habla con tus padres acerca del uso de tabaco, alcohol, marihuana y otras drogas.</li> <li>• No te quedes en espacios cerrados donde estén fumando, ya que el inhalar humo también puede afectar tu salud.</li> <li>• Apoya y respeta a tus amigos/as que decidieron no usar tabaco, alcohol, marihuana y otras drogas.</li> <li>• Busca ayuda profesional en tu Espacio Amigable más cercano, si consumes o estás preocupado acerca del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas de algún familiar o amigo.</li> <li>• El uso de cigarrillos electrónicos es perjudicial y es tan o más adictivo que el uso del tabaco habitual.</li> <li>• No consumas bebidas energéticas.</li> <li>• Si tienes dudas o consultas por temas de consumo, puedes comunicarte también con el <b>Fono Drogas del SENDA, al número 1412</b>. Es un servicio gratuito, anónimo y confidencial, que funciona las 24 horas del día.</li> </ul>
<p><b>SEXUALIDAD EMBARAZO, ITS, GÉNERO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica a un adulto en quien confíes para hablar de sexualidad.</li> <li>• Busca y comparte información segura sobre sexualidad segura y responsable, además de temas como prevención de Infecciones de transmisión sexual o prevención del embarazo.</li> <li>• Recuerda que tienes derecho a solicitar y recibir información sobre sexualidad, hablando con tus padres, otros adultos, profesores y profesionales de la salud.</li> <li>• Recuerda que, si eres beneficiario/a del sistema público de salud todos los métodos de regulación de fecundidad, incluidos los condones, son gratuitos.</li> </ul> <p><b>Recuerda que tienes derecho a expresar tu identidad sexual y de género. Si estás preocupado(a) convérsalo con algún adulto de tu confianza, o exprésalo en tu control de salud. Existen programas y consejerías para acompañarte.</b></p> <p><b>Nuestro país cuenta con una Ley de Identidad de Género (Ley 21.120) que garantiza el derecho de las personas, que debe ser respetada por todos/as.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es frecuente que a esta edad aparezca la masturbación. Esto es absolutamente normal y es una forma de liberar la tensión propia de los cambios hormonales, generando sensación sexualmente placentera. La autoestimulación es una expresión de tu propia sexualidad en desarrollo.</li> <li>• Si sientes presiones para tener relaciones sexuales, por un adulto, tu pareja u otra persona, háblalo con una persona de confianza. No esperes.</li> <li>• Tener relaciones sexuales sin consentimiento, es un delito, (independiente de la edad o contexto en que se dé) y en nuestro país <b>el abuso sexual es imprescriptible</b>, es decir, nunca pierde vigencia o validez legal.</li> <li>• No tener ningún tipo de actividad sexual, es la conducta más protectora, para evitar un embarazo no planificado e infecciones de transmisión sexual durante la adolescencia.</li> <li>• Decide retrasar el inicio de actividad sexual, esta es una opción voluntaria, válida y respetable. Muchos/as adolescentes de tu edad, eligen esta opción.</li> </ul>

<sup>25</sup> INJUV. Hablemos de todo. Disponible en: <https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/wp-content/uploads/2021/02/Consumo.pdf>

<p><b>SEXUALIDAD EMBARAZO, ITS, GÉNERO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haz respetar tu derecho a decidir. Aprende a resistir la presión del grupo cuando hay algo que no quieras hacer. Decir NO, es una opción válida y personal.</li> <li>• Si necesitas información sobre cómo prevenir el embarazo, infecciones de transmisión sexual, orientación sexual o identidad de género, pregúntale a un profesional de la salud de tu Espacio Amigable o Centro de Salud.</li> <li>• Recuerda asistir a un Control de Salud, una vez al año, al Centro de Salud o Espacio Amigable o comunícate con Salud Responde al <b>600 360 7777</b>. <a href="https://saludresponde.minsal.cl">https://saludresponde.minsal.cl</a></li> </ul>
<p><b>PROTECCIÓN DEPORTES Y SEGURIDAD VIAL<sup>26</sup></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa siempre cinturón de seguridad cuando andes en un vehículo. Disminuye el riesgo de morir en un 70% en los asientos traseros y hasta un 50% en los delanteros.</li> <li>• No inclines mucho el respaldo del asiento en el auto, porque frente a un accidente te puedes deslizar por debajo del cinturón.</li> <li>• Usa siempre implementos de protección, incluyendo casco cuando realices deportes, andes en bicicleta, patineta o patines.</li> <li>• Usa siempre trajes para flotar o chaleco salvavidas de tamaño adecuado cuando realice deportes acuáticos.</li> <li>• Cruza en los pasos peatonales o cruces habilitados.</li> <li>• Nunca cruces entre 2 autos estacionados.</li> <li>• Evita el uso de dispositivos electrónicos o juegos en la calle.</li> <li>• No andes en vehículo manejado por alguien que ha estado consumiendo alcohol o drogas, incluido marihuana.</li> <li>• Llama a tus padres u otro adulto de confianza para obtener ayuda si te sientes inseguro/a al momento de transportarte.</li> <li>• Conversa con tu familia para decidir un plan sobre qué hacer en caso de que te sientas inseguro/a en un vehículo, debido a que la persona que conduce ha estado bebiendo o consumiendo drogas, o si cualquier situación se ha salido de control.</li> </ul>
<p><b>USO DE ARMAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evita los juegos y bromas con objetos como lápices, cuchillos cartoneros, tijeras, cortaplumas.</li> <li>• No manipules armas de fuego.</li> <li>• Busca modos no violentos de resolver los conflictos. Pelear y portar armas es peligroso.</li> <li>• Conversa con un profesional de tu Espacio Amigable sobre cómo evitar estas situaciones.</li> <li>• Denuncia situaciones en que se utilice o amenace con armas.</li> </ul>
<p><b>VIOLENCIA INTERPERSONAL (RIÑAS), MATONAJE<sup>27</sup></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habla siempre con tu padre, madre o con profesionales de salud de tu Espacio Amigable o con profesores, si te estás viendo afectado por situaciones de matonaje, acoso, ciberacoso, abuso o si alguien amenaza tu seguridad.</li> <li>• Busca la manera de enfrentar el conflicto de forma pacífica y no violenta. Consulta en tu Espacio Amigable para aprender formas de solucionar estas situaciones.</li> <li>• Evita situaciones riesgosas, evita a la gente violenta. Pide ayuda si las cosas se ponen peligrosas o retírate del lugar si es necesario.</li> </ul>

<sup>26</sup> CONASET. Plan de Seguridad Vial para Niños, Niñas y Adolescentes 2017. Disponible en: [https://www.conaset.cl/wp-content/uploads/2018/01/Libro-Plan-de-Ni%C3%B1os-2017\\_19-05-2017-FINAL.pdf](https://www.conaset.cl/wp-content/uploads/2018/01/Libro-Plan-de-Ni%C3%B1os-2017_19-05-2017-FINAL.pdf)

<sup>27</sup> Ministerio de Salud. Guía Práctica para la Prevención del Ciberacoso en Adolescentes 2021. Disponible en: [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/03/2021-03-12\\_Gui%C3%A1-Ciberacoso-adolescentes.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/03/2021-03-12_Gui%C3%A1-Ciberacoso-adolescentes.pdf)

**USO SEGURO DE  
PANTALLAS**

**El uso excesivo de pantallas puede aumentar el riesgo de sobrepeso y obesidad, dado que permanecemos sentados y acostados sin movernos. Además, el estar continuamente pendiente de las notificaciones, correos o revisiones de redes sociales, produce un incremento de la irritabilidad del sistema nervioso generando mayor ansiedad, déficit de atención y aumento del estrés.**

**La exposición a la luz de las pantallas puede ocasionar: fatiga, estrés visual y la aparición precoz de la degeneración macular, causante de ceguera. Además de daño en la piel (fotodaño), similar al sol<sup>28</sup>.**

- Intercala diversas actividades entre uso de pantallas, para que no caigas en aislamiento y/o sedentarismo.
- Prefiere interactuar con familia y amistades de manera directa para potenciar tus habilidades sociales.
- No te expongas por tiempo prolongado a las pantallas para que cuides tu visión.
- Mantente atento/a si notas cambios bruscos de conducta o ánimo y si estás abandonando actividades que antes realizabas con gusto. Ante esto, habla con tus cercanos o consulta en tu Centro de Salud o Espacio Amigable.
- El abuso de las pantallas, también puede causar una adicción o dependencia.

<sup>28</sup> Fung FMP, Rojas MEJ, Delgado CLG. Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. Revista Médica Sinergia. 2020;5(06):1-10.



CENTRO DE SALUD  
INTEGRAL ADOLESCENTE

# ADOLESCENCIA MEDIA



ADOLESCENCIA MEDIA  
**14 a 16 años**

# GUÍAS ANTICIPATORIAS PARA LA ADOLESCENCIA MEDIA 14 A 16 AÑOS

ÁREA	RECOMENDACIONES
<p><b>SALUD FÍSICA Y ORAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duerme entre 8 a 10 horas. La hormona de crecimiento se libera al principio de la noche en relación al primer episodio de sueño profundo <sup>29</sup>.</li> <li>• Dormir las horas adecuadas te ayuda a mejorar la atención, el comportamiento, la memoria, controlar las emociones y la salud mental y física.</li> <li>• Para conciliar el sueño, 30 minutos antes de acostarte, apaga todas las pantallas, esto incluye la televisión, el computador y los teléfonos inteligentes. La sobreexposición a estos equipos, genera daño en la piel y ojos (luz), alteración del sueño y sobreexcitación psicológica, lo que impide un buen descanso.</li> <li>• Trata de hacer una hora de actividad física al día o puedes hacer distintas actividades en intervalos más cortos que sumen 1 hora al día.</li> <li>• Cepilla tus dientes después de cada comida, incluyendo la lengua y usa hilo o seda dental diariamente, de preferencia en la noche y usa pasta fluorada. (entre 1.000 - 1.500 ppm de fluor).</li> <li>• Ve al dentista al menos dos veces al año. Consulta en tu Centro de Salud por el control preventivo gratuito.</li> <li>• Lleva un cepillo de dientes siempre en tu bolso, idealmente en un receptáculo limpio.</li> <li>• Utiliza protector bucal al practicar deportes de contacto.</li> <li>• Utiliza protección auditiva (oídos) cuando te expongas a ruidos fuertes, como en los conciertos de música, en la casa o trabajo.</li> <li>• Cuida tu higiene corporal: el aseo constante previene infecciones, contagios, enfermedades y heridas.</li> <li>• Si optas por uso de piercing y tatuajes, toma medidas de higiene, como lavado de manos al manipularlo o retirar el piercing. Asimismo, debes estar alerta ante señales de infección tales como enrojecimiento de la zona, aumento de volumen o dolor. Acude a lugares autorizados cuando decidas tener uno<sup>30</sup>.</li> <li>• Disfruta del tiempo libre: Cultiva el gusto por los hobbies. Son recomendables actividades que puedas hacer al aire libre y con amigos o amigas. También es importante y entretenido hacer actividades relacionadas con la música, la pintura, la lectura, el baile y las artes en general.</li> <li>• Cuida tu piel y aplica diariamente bloqueador solar que tenga un FPS (factor de protección solar) de 30 o superior. Recuerda re aplicar durante el día y también si estás frente a pantallas (estas también emiten rayos UV). Pon atención a aparición de acné, para consultar oportunamente.</li> </ul>

<sup>29</sup> Contreras A. Sueño a lo largo de la vida y sus implicancias en salud. Rev Med Clin Condes 2013; 24(3): 341-349.

<sup>30</sup> Ministerio de Salud. Lo que debes saber antes de hacerte un tatuaje o un piercing 2017. Disponible en: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/04/TRIPTI-CO-REGISTRO-DE-TATUADORES-CORRECCION-21.03.17-BAJA.pdf>

**NUTRICIÓN:  
ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE E  
IMAGEN  
CORPORAL**

**Elegir una alimentación saludable y balanceada es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que tu cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades y alcanzar un desarrollo y crecimiento adecuado.**

- Para tener un peso saludable, come sano, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados, y realiza actividad física diariamente, y come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la televisión y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas saturadas como cecinas, mayonesa y otros aderezos.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas al día, idealmente de distintos colores.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Consume máximo 2 tazas de té o café al día, y alejados de las comidas, ya que evitan una buena absorción de nutrientes.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, idealmente sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.

**Además, te recomendamos:**

- Mantener 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena) de ser posible.
- No dejar de tomar el desayuno, pues es la primera alimentación después de un ayuno prolongado, es recomendable que esté compuesto por cereales integrales, lácteos, y alguna fruta.
- Si consumes colación que sea leche sola o yogurt, o frutas y frutos secos.
- Evita la ingesta de jugos y bebidas azucaradas y cámbialos por agua pura.
- En caso de dietas vegetarianas y veganas, hay que asegurar un buen aporte de proteína, Vitamina B12, Zinc y Hierro. Para ello, es necesario la asesoría de un profesional de salud competente.

***Prefiere comer en compañía, sentados en la mesa y compartir un tiempo en familia. Hacer de la alimentación y su preparación un momento de distensión y encuentro familiar es saludable para el bienestar emocional de toda la familia.***

- Cuando compres alimentos lee y compara sus etiquetas y prefiere los que tengan menos sellos "Altos En" o sin sellos.
- Haz uso de los programas de apoyo nutricional o de actividad física que tengas en tu comuna, por ejemplo, Elige Vida Sana, actividades de centros deportivos, centros culturales u otros centros dirigidos a los adolescentes y jóvenes y acude a las Plazas saludables.

<p><b>NUTRICIÓN: ALIMENTACIÓN SALUDABLE E IMAGEN CORPORAL</b></p>	<p><b>Los trastornos de la conducta alimentaria son frecuentes en la adolescencia: La anorexia nerviosa, la bulimia, el trastorno por atracones y los trastornos de la conducta alimentaria no especificados son un grupo de trastornos mentales que conllevan alteraciones en la forma de pensar, sentir y comportarse en relación a la alimentación, el peso o la figura (cuerpo). Los trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia o la bulimia pueden aparecer en la adolescencia se consideran graves, por sus repercusiones médico-nutricionales, psicológicas y sociales y requieren de atención profesional, por lo que es importante pedir ayuda a tiempo <sup>31</sup>.</b></p>
<p><b>ACTIVIDAD FÍSICA</b></p>	<p><b>La actividad física para adolescentes consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o el entorno comunitario <sup>32</sup>.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trata de realizar actividad física entre 60 a 90 minutos diarios, de intensidad moderada (caminar a paso ligero, patinaje o andar en bicicleta) a vigorosa (correr, fútbol, básquet, nadar, y bailar de manera continua). Se entiende como aquella que aumenta el pulso (los latidos del corazón).</li> <li>• Se recomienda la mayor parte de la actividad física sea de tipo aeróbico, incorporando actividades aeróbicas de intensidad vigorosa, como correr o andar en bicicleta, al menos tres días a la semana.</li> <li>• Realiza actividades para fortalecer la musculatura y flexibilidad al menos 2 veces por semana.</li> <li>• Aprovecha la actividad física para compartir y jugar con tus amigos y familia. Si tienes hermanos menores intégralos a la práctica de actividad física.</li> <li>• Realiza actividades según tus intereses y condición individual, conociendo tus límites físicos.</li> <li>• Las actividades y ejercicios aeróbicos se deben hacer de forma continua o a intervalos (mínimo de 10 minutos de ejecución para descansar).</li> <li>• Las actividades de fuerza para los grandes grupos musculares, deben ser trabajadas inicialmente con el propio peso corporal y luego con equipamiento o elementos accesorios, dos veces o más por semana.</li> <li>• Ten presente el cuidado y la seguridad durante la práctica de actividades físicas y deportes, como una buena hidratación, uso de protectores solares, vigilancia de la calidad del aire -sobre todo si se vive en áreas afectadas por la contaminación ambiental-, la selección de espacios físicos seguros para la práctica, así como la presencia, si corresponde, de adultos o personas responsables de la implementación, vigilancia y calidad de las actividades que se desarrollan.</li> <li>• Busca lugares como calles seguras, ciclovías, plazas activas, parques públicos u otros espacios que favorezcan una práctica segura, social y entretenida.</li> </ul> <p><b>El ejercicio mejora tu concentración y te puede ayudar a mejorar los estudios. Hay una relación directa entre la actividad y el buen humor y ánimo <sup>33</sup>.</b></p>

<sup>31</sup> Guía para familias con personas afectadas por un TCA. Generalitat de Catalunya. España, 2017.

<sup>32</sup> Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, OMS.2010

<sup>33</sup> Cortés-Cortés, ME. et al. Desarrollo cerebral y aprendizaje en adolescentes: Importancia de la actividad física. Rev. méd. Chile, 2019, vol.147, no.1, p.130-131. ISSN 0034-9887

<p><b>DESEMPEÑO ESCOLAR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dedicar el tiempo necesario a tus tareas y asistencia a clases. Verás los beneficios de tus logros.</li> <li>• Para alcanzar tus metas, debes, primero, fijarte metas breves, alcanzables y, a medida que las cumplas, proponte más desafíos.</li> <li>• Participa en las actividades escolares.</li> <li>• Expresa tus ideas y propone actividades para tu colegio.</li> <li>• Lee a menudo.</li> <li>• Habla con tus padres, profesores o con un adulto en quien confíes, si tienes dificultades de algún tipo en la escuela.</li> <li>• Descansa adecuadamente: Debemos dormir las horas suficientes para recargar energías. Te recomendamos dormir al menos 8 horas diarias.</li> </ul>
<p><b>SALUD MENTAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una salud mental positiva en los y las adolescentes se traduce en la capacidad de alcanzar y mantener un óptimo funcionamiento y bienestar psicológico y social, teniendo un sentido de identidad y autoestima, relaciones familiares y con su grupo de pares positivas, capacidad de ser fructífero(a), de aprender, de afrontar los desafíos del desarrollo, de utilizar recursos para el despliegue de potencialidades y adquirir habilidades para participar activamente en la sociedad. Para alcanzar un estado de bienestar y detectar a tiempo posibles problemas en la salud mental se recomienda:<sup>34,35,36,37,38,39,40,41</sup></li> <li>• Sé promotor/a del autocuidado, buen trato, apoyo mutuo, empatía, relaciones sociales saludables, autoconfianza, habilidades de autocontrol. Trata de resolver tus problemas hablando. Nunca uses violencia.</li> <li>• Si bien puede ser de mayor interés para ti compartir más tiempo con tus amigos o amigas, es importante que tengas una buena comunicación con tu familia y destinen espacios para compartir.</li> <li>• Es importante que te sientas cuidado/a, aceptado/a y querido/a. Solicita apoyo a algún adulto en quien confíes si sientes que hay problemas familiares, permanente estrés en donde vives, despreocupación hacia ti por parte de las personas adultas que te cuidan, violencia familiar, adultos en el hogar involucrados en conductas antisociales o con consumo de alcohol u otras drogas.</li> <li>• Es importante sentirte seguro/a, contento/a y con sentido de pertenencia en tu escuela. Solicita ayuda si tu experiencia escolar no es satisfactoria, si sientes tener bajo compromiso con la escuela, si eres víctima de bullying o acoso, si te sientes discriminado/a por cualquier condición o presentas otras dificultades en la escuela.</li> <li>• Busca actividades saludables que te interesen, como el deporte, la música, el teatro, las actividades al aire libre, senderismo u otras de tu agrado.</li> <li>• Crea espacios de encuentro con amigos/as, salgan a caminar, conversar o realizar hobbies de interés, pues son oportunidades de socializar y generar vínculo compartiendo intereses.</li> </ul>

<sup>34</sup> Kieling C, Baker-Henningham H, Belfer M, Conti G, Ertem I, Omigbodun O, et al. Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. Lancet. 2011;378(9801):1515–25.

<sup>35</sup> Kerry O'Loughlin RRAJH. Adaptado de Promoción y Prevención en Salud Mental Infantil y Adolescente de la IACAPAP. Matías Irarrázaval & Andres Martin ed 2018.

<sup>36</sup> Ministerio de Salud. Orientaciones Técnicas Municipios, Comunas y Comunidades Saludables. [Online]. 2015.

<sup>37</sup> McLaughlin, C&CB. Relational matters: A review of the impact of school experience on mental health in early adolescence. . Educational and Child Psychology; 2010. p. 91-103.

<sup>38</sup> Unicef. Estado mundial de la infancia 2017: Niños en un mundo digital. United Nations 2019 Apr.

<sup>39</sup> Odgers CL JM. Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. Journal of Child Psychology and Psychiatry. . 2020 Mar. p. 336-48

40 WHO and Unicef. Helping adolescens Thrive Toolkit; 2020

<sup>41</sup> Ministerio de Salud. Recomendaciones para la Prevención de la Conducta Suicida en Establecimientos Educativos. 2020.

**SALUD MENTAL**

- Promueve tener interacciones prosociales con tu grupo de pares, amigos, otras personas y la comunidad, es decir involúcrate de una manera positiva, que favorezca el bienestar de todos. Establece lazos basados en la confianza y cooperación y busca hacer actividades que ayuden a otros de tu entorno o comunidad.
- Participar en actividades recreativas o deportivas en tu comunidad o barrio favorece tu salud mental.
- Está atento/a y evitar estar expuesto/a a situaciones que puedan ponerte en riesgo, como experiencias de maltrato, bullying, consumo de alcohol y otras drogas, embarazos no planificados, sentir presión negativamente por amigos o por pandillas, participar de acciones destructivas contra la propiedad pública o privada, entre otras.
- Pide ayuda si te sientes discriminado/a, por alguna razón, como por ejemplo por estar en situación de migración o refugio, pertenece a pueblos indígenas, situación de discapacidad o por sentirte disconforme con tu género.
- Usa las redes sociales de manera adecuada, comprender los riesgos que puede traer el intercambio de contenido, a través de mensajes, fotos o videos, ya que puedes exponer y perder tu privacidad.
- Sé cuidadoso con la información que sale en las redes sociales, hay muchas noticias falsas y distorsionadas. Consulta a tus padres o personas más cercanas si tienes dudas
- Solicita ayudar si se está expuesto a situaciones de ciberacoso.
- Es importante apoyarse entre pares para fomentar el uso responsable, seguro y empático de las redes sociales en plataformas digitales.
- Solicita ayuda si tienes una preocupación exacerbada con respecto a la imagen corporal. Los trastornos de la conducta alimentaria son frecuentes y se inician en la adolescencia: La anorexia, la bulimia y otros trastornos de la conducta alimentaria conllevan alteraciones en la forma de pensar, sentir y comportarse en relación a la alimentación, el peso o la figura. Estos trastornos se consideran graves, por sus repercusiones médico-nutricionales, psicológicas y sociales, y **requieren de atención profesional.**
- Si observas que tienes alguna de las siguientes conductas también pide ayuda: alejamiento de la familia, amigos y red social, sentimientos de soledad, si te aíslas o dejas de participar, si disminuciona tu rendimiento escolar, si aumenta el consumo de alcohol o drogas, si experimentas cambios de carácter, ánimo o conducta; si estas muy inquieto o nervioso, si muestra ira o angustia incontrolada, si sientes que sufriste un deterioro de tu autoimagen o descuido de ti mismo/a, si tienes pensamientos de muerte o conductas de autolesión o si sufres cambios en los hábitos de sueño o alimentación, si tienes pensamientos de no poder o querer seguir viviendo.
- No dudes en compartir tus preocupaciones o situaciones difíciles con la familia o con un adulto en el que tengas confianza. También puedes acudir a hablar con un profesional del Espacio Amigable o de tu centro de salud, ellos te ayudarán en lo que necesites.
- También puedes comunicarte vía telefónica con **Salud Responde, al 600 360 777** durante las 24 horas del día, los 365 días del año. Esta línea entrega información sobre diversos temas de salud. La opción 1, entrega orientación de salud mental, prevención del suicidio y primera ayuda psicológica. <https://saludresponde.minsal.cl>

**SEXUALIDAD**

- Busca y comparte información confiable sobre sexualidad.
- Infórmate de tus derechos sexuales y reproductivos<sup>42</sup>.
- Recuerda que tienes derecho a solicitar y recibir información sobre sexualidad, hablando con tus padres, algún adulto cercano, profesores y profesionales de la salud.
- Recuerda que, si eres beneficiario/a del sistema público de salud todos los métodos de regulación de fecundidad, incluidos los condones, son gratuitos.
- Habla con tus padres, profesional de salud o un adulto en quien confíes, cuando necesites apoyo para tomar decisiones.
- Pregunta a los profesionales de tu Espacio Amigable, tus dudas e inquietudes acerca de infecciones de transmisión sexual (ITS), el embarazo en la adolescencia, orientación sexual e identidad de género.
- Haz valer el derecho que tienes a poder expresar libremente tus sentimientos y opiniones.

**Recuerda que tienes derecho a expresar tu identidad sexual y de género. Si estás preocupado(a) convérsalo con algún adulto cercano o exprésalo en tu Control de Salud. Existen programas y consejerías para acompañarte.**

**Nuestro país cuenta con una Ley de Identidad de Género (Ley 21.120) que debe ser respetada por todos/as<sup>43</sup>.**

- Si sientes presiones para tener relaciones sexuales, por un adulto tu pareja u otra persona, háblalo con una persona de confianza. No esperes.
- No aceptes ser forzado/a a tener relaciones y tampoco fuerces a nadie.
- Tener relaciones sexuales **sin consentimiento, es un delito** (independiente de la edad o contexto), y en nuestro país **el abuso sexual es imprescriptible**, es decir, nunca pierden vigencia o validez legal.
- Realízate un control preventivo ginecológico anual con el/la matron/a o ginecólogo/a para evaluar tu desarrollo. También puedes solicitar la realización de un Control de Salud Anual en el Centro de Salud o Espacio Amigable.

<sup>42</sup> Recomendaciones de la OMS sobre salud y derechos sexuales y reproductivos de los adolescentes. Organización Mundial de la Salud; Ginebra.2019.

<sup>43</sup> Registro Civil. Ley N° 21.120 de Identidad de Género. Disponible en: [https://www.registrocivil.cl/PortalOI/IdentidadDeGenero/PDF/Informacion\\_Identidad\\_De\\_Genero\\_V4.pdf](https://www.registrocivil.cl/PortalOI/IdentidadDeGenero/PDF/Informacion_Identidad_De_Genero_V4.pdf)

**TABACO, ALCOHOL U  
OTRAS DROGAS**

**El consumo de drogas y alcohol en la adolescencia es especialmente perjudicial porque afecta el desarrollo del cerebro y muchas funciones de él <sup>44</sup>.**

**El consumo exploratorio es muy frecuente en esta edad y es bueno conocer señales de alerta, en beneficio de tu bienestar.**

- El consumo de drogas y alcohol en la adolescencia es especialmente perjudicial porque afecta el desarrollo del cerebro y muchas funciones de él. El daño por consumo en esta etapa de la vida es irreparable.
- El consumo exploratorio es muy frecuente en esta edad y es bueno conocer señales de alerta, en beneficio de tu bienestar.
- Puedes pasarlo bien con tus amistades sin beber o fumar.
- ¿Sabías que el alcohol también es una droga? Infórmate acerca de sus efectos y consecuencias de su consumo.
- Habla con tu padres acerca del consumo de alcohol y otras drogas.
- No te quedes en espacios cerrados donde estén fumando, ya que el inhalar humo también puede afectar tu salud.
- Apoya y respeta a tus amigos/as que decidieron no usar tabaco, alcohol, marihuana y otras drogas.
- El vapeo (uso de cigarrillos electrónicos) es tan o más adictivo que el uso del tabaco habitual.
- Evita las bebidas energéticas.
- Infórmate sobre los efectos dañinos del uso de medicamentos sin prescripción médica.
- Busca información sobre la marihuana y sus efectos. Puedes resolver tus dudas con un profesional del Espacio Amigable.
- Apoya y respeta a los amigos/as que deciden no usar tabaco, alcohol u otras drogas. Busca ayuda en tu Espacio Amigable, si consumes o estás preocupado acerca del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas de algún familiar o amigo.
- Si tienes dudas o consultas por temas de consumo, puedes comunicarte también con el Fono Drogas del SENDA, al número 1412. Es un servicio gratuito, anónimo y confidencial, que funciona las 24 horas del día.

<sup>44</sup> Mena I, Dörr A, et al. Efectos del consumo de marihuana en escolares sobre funciones cerebrales demostrados mediante pruebas neuropsicológicas e imágenes de neuro-SPECT. Salud Ment vol.36 no.5 México sep./oct. 2013

<p><b>EMBARAZO; ITS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No tener actividad sexual, es la conducta más protectora para evitar un embarazo no planificado e infecciones de transmisión sexual (ITS), en la adolescencia.</li> <li>• Decide informado/a sobre iniciar o no actividad sexual, de manera voluntaria y sin presión.</li> <li>• Busca información sobre prevención del embarazo, Infecciones de transmisión sexual y VIH y cómo esto podría afectar tu desarrollo, si tienes dudas pregúntale a un profesional de la salud de tu Espacio Amigable o centro de salud.</li> <li>• Si inicias actividad sexual o eres sexualmente activo, protégete usando métodos anticonceptivos + condón, que el sexo no sea algo al azar. Es la conducta más protectora para evitar un embarazo o ITS.</li> <li>• Los métodos de larga duración como Implantes y Dispositivos intrauterinos, son los más efectivos y recomendables en adolescentes<sup>45</sup>.</li> <li>• Recuerda que, si eres beneficiario/a del sistema público de salud todos los métodos de regulación de fecundidad, incluidos los condones, son gratuitos.</li> <li>• Infórmate sobre la anticoncepción de emergencia. <b>Es gratuita en tu CESFAM y no requiere receta.</b></li> <li>• Infórmate sobre la Ley que garantiza la Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE), en especial por la causal de violación.</li> </ul>
<p><b>PROTECCIÓN DEPORTES Y SEGURIDAD VIAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insiste en que todos/as los que vayan en el auto usen cinturón de seguridad.</li> <li>• Limita el número de personas que van en el auto y evita conducir de noche.</li> <li>• Usa siempre implementos de protección, incluyendo casco cuando andes en bicicleta, motocicleta, patines y patinetas.</li> <li>• Usa siempre trajes para flotar o chaleco salvavidas de tamaño adecuado cuando realices deportes acuáticos, como andar en bote, veleros, esquiar, etc.</li> <li>• Cruza en los pasos peatonales o cruces habilitados.</li> <li>• En la calle o al cruzar una calle no te distraigas por el uso de dispositivos electrónicos o juegos o si andas con audífonos.</li> <li>• No manejes un auto habiendo bebido alcohol o consumido drogas ni te subas a un vehículo conducido por una persona que ha estado usando alcohol o drogas.</li> <li>• Si te sientes inseguro/a o en peligro al manejar o ir en un auto de alguien, llama a una persona de confianza que te recoja.</li> </ul>
<p><b>USO DE ARMAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evita los juegos y bromas con objetos como lápices, cuchillos cartoneros, tijeras, cortaplumas.</li> <li>• No manipules armas de fuego.</li> <li>• Busca modos no violentos de resolver los conflictos. Pelear y portar armas es peligroso.</li> <li>• Conversa con un profesional de tu Espacio Amigable sobre cómo evitar estas situaciones.</li> <li>• Denuncia situaciones en que se utilice o amenace con armas.</li> </ul>

<sup>45</sup> CDC. Prevención de embarazos en adolescentes. Disponible en: <https://www.cdc.gov/spanish/signosvitalales/larc/infographic.html>

<p><b>VIOLENCIA INTERPERSONAL (RIÑAS), MATONAJE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Aprende a manejar los conflictos de forma no violenta y retirarse del lugar si es necesario.</li> <li>▸ Recuerda que responder con violencia aumenta la probabilidad de generar más violencia, y la escalada de ella puede ser tener resultados indeseados para la salud y salud mental.</li> <li>▸ Evita situaciones riesgosas. Evita a la gente violenta. Pide ayuda si las cosas se ponen peligrosas.</li> <li>▸ Cuando estés en una relación amorosa o en cualquier situación relacionada a la conducta sexual, recuerda que “No” significa No, y qué decir “No” está bien.</li> <li>▸ Aprende a terminar una relación cuando veas signos de violencia (física o psicológica), por ejemplo, que te prohíba usar cierto tipo de vestimenta o que ya no te juntes con amigos y amigas.</li> <li>▸ Solicita ayuda a profesionales de salud o familia para aprender la resolución no violenta de conflictos.</li> <li>▸ Conversa en familia sobre prácticas o planes para citas seguras.</li> <li>▸ Habla siempre con tus padres o con profesionales de salud de tu Espacio Amigable o profesor, si eres víctima de matonaje, acoso, ciberacoso, abuso o si alguien amenaza tu seguridad.</li> <li>▸ Nunca permitas el maltrato físico ya sea contra ti o contra otros en tu casa o escuela.</li> <li>▸ No juegues con armas de fuego, aunque te encuentres con un adulto.</li> <li>▸ Pelear y portar armas (armas blancas, armas de fuego) puede ser peligroso.</li> </ul>
<p><b>USO SEGURO DE PANTALLAS</b></p>	<p><b>El uso excesivo de pantallas puede aumentar el riesgo de sobrepeso y obesidad por estar sentado o acostado por mucho tiempo. Además, el estar continuamente pendiente de las notificaciones, correos o revisiones de redes sociales, produce un incremento de la irritabilidad del sistema nervioso generando mayor ansiedad, déficit de atención y aumento del estrés.</b></p> <p><b>La exposición a la luz de las pantallas puede ocasionar: fatiga, estrés visual y deterioro de la visión, hasta causar ceguera. Además de daño en la piel (fotodaño), similar al sol<sup>32</sup>.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Intercala diversas actividades entre uso de pantallas, para que no caigas en aislamiento.</li> <li>▸ Prefiere interactuar con familia y amigos de manera directa para potenciar tus habilidades sociales.</li> <li>▸ No te expongas por tiempo prolongado a las pantallas para que cuides tu visión.</li> <li>▸ Mantente atento/a si notas cambios bruscos de conducta y si estás abandonando actividades que antes realizabas con gusto. Ante esto, habla con tus cercanos o consulta en tu Centro de Salud.</li> <li>▸ El abuso de las pantallas, también puede causar una adicción o dependencia.</li> </ul>



ADOLESCENCIA TARDÍA  
**17 a 19 años**



# GUÍAS ANTICIPATORIAS PARA LA ADOLESCENCIA TARDÍA 17 A 19 AÑOS

ÁREA	RECOMENDACIONES
<b>SALUD FÍSICA Y ORAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duerme entre 8 a 10 horas.</li><li>• Dormir las horas adecuadas te ayuda a mejorar la atención, el comportamiento, la memoria, controlar las emociones y la salud mental y física.</li><li>• 30 minutos antes de acostarte, apaga todas las pantallas, esto incluye la televisión, el computador y los teléfonos inteligentes. La sobreexposición a estos equipos, genera daño en la piel y ojos (luz), alteración del sueño y sobreexcitación psicológica, lo que impide un buen descanso.</li><li>• Ve al dentista al menos dos veces al año. Consulta en Centro de Salud por tu control preventivo gratuito.</li><li>• Siempre anda con tu cepillo de dientes en tu bolso y guárdalo en algún receptáculo.</li><li>• Cepilla tus dientes después de cada comida, incluyendo la lengua y usa hilo o seda dental diariamente, de preferencia en la noche y usa pasta fluorada. (entre 1.000 - 1.500 ppm de fluor).</li><li>• Protege tu audición (oídos) cuando te expongas a ruidos fuertes, como en los conciertos, trabajo o en la casa.</li><li>• Trata de hacer una hora de actividad física al día o puedes hacer distintas actividades en intervalos más cortos en el día que sumen 1 hora.</li><li>• Si estás en IV<sup>o</sup> medio, consulta por el control odontológico en el Espacio Amigable o Centro de Salud.</li><li>• Cuida tu higiene corporal: el aseo constante previene infecciones, contagios, enfermedades y heridas.</li><li>• Si optas por uso de piercing y tatuajes, toma medidas de higiene, como lavado de manos al manipularlo y alerta ante señales de infección. Acude a lugares autorizados cuando decidas tener uno.</li><li>• Disfruta del tiempo libre: Cultiva el gusto por los hobbies. Son recomendables actividades que puedas hacer al aire libre y con amigos o amigas. También es importante y entretenido hacer actividades relacionadas a la música, la pintura, la lectura, el baile y las artes en general.</li></ul>

**NUTRICIÓN:  
ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE E  
IMAGEN CORPORAL****Las Guías alimentarias para población chilena, sugieren las siguientes recomendaciones para tener una alimentación adecuada y saludable:**

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente a las pantallas (computador, teléfono, tablets, TV) y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado/a, toma 6 a 8 vasos de agua al día.

**Además, te recomendamos:**

- Mantener 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena) de ser posible.
- No dejar de tomar el desayuno, pues es la primera alimentación después de un ayuno prolongado, es recomendable que esté compuesto por cereales integrales, leche, y alguna fruta.
- Si consumes colación que sea leche sola o yogurt, o frutas frescas.
- Evita la ingesta de jugos y bebidas azucaradas y cambiarlos por agua pura.
- En caso de dietas vegetarianas y veganas, hay que asegurar un buen aporte de proteína, Vitamina B12, Zinc y Hierro. Para ello, **es necesario la asesoría de un profesional de salud competente.**
- Prefiere comer en compañía, sentados en la mesa y compartir un tiempo en familia. Hacer de la alimentación un momento familiar de distensión y encuentro familiar es saludable para el bienestar emocional de toda la familia.
- Cuando compres alimentos lee y compara sus etiquetas y prefiere los que tengan menos sellos "Altos En" o sin sellos.
- Haz uso de los programas de apoyo nutricional o de actividad física que tengas en tu comuna, por ejemplo, Elige Vida Sana y acude a plazas saludables.

<p><b>ACTIVIDAD FÍSICA</b></p>	<p><b>La actividad física para adolescentes consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o el entorno comunitario<sup>46</sup>.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Realiza actividad física entre 60 a 90 minutos diarios, de intensidad moderada (caminar a paso ligero, patinaje o andar en bicicleta) y vigorosa (correr, básquet, fútbol, nadar, bailar de manera continua). Te ayuda a prevenir la obesidad y fortalece tus huesos, músculos y corazón.</li> <li>▸ Realiza actividades para fortalecer la musculatura y flexibilidad al menos 2 veces por semana.</li> <li>▸ Realiza actividades aeróbicas diarias como caminar, trotar, pedalear, nadar, bailar de manera continua o intercalada. Estas actividades se deben hacer de forma continua o a intervalos (mínimo de 10 minutos de ejecución para descansar).</li> <li>▸ Las actividades de fuerza para los grandes grupos musculares, deben ser trabajadas inicialmente con el propio peso corporal y luego con equipamiento o elementos accesorios, dos veces o más por semana.</li> <li>▸ Aprovecha la actividad física para compartir y jugar con tus amigos y familia. Si tienes hermanos(as) menores intégralos a la práctica de actividad física.</li> <li>▸ Busca lugares como calles seguras, plazas activas, parques públicos u otros espacios que favorezcan una práctica segura, social y entretenida.</li> <li>▸ Realiza actividades según tus intereses y condición individual, conociendo tus límites físicos.</li> <li>▸ Ten presente el cuidado y la seguridad durante la práctica de actividades físicas y deportes, como una buena hidratación, uso de protectores solares, vigilancia de la calidad del aire -sobre todo si se vive en áreas afectadas por la contaminación ambiental-, la selección de espacios físicos seguros para la práctica<sup>47</sup>.</li> <li>▸ Busca lugares como calles seguras, ciclovías, plazas activas, parques públicos u otros espacios que favorezcan una práctica segura, social y entretenida.</li> <li>▸ Las actividades en casa y otras de las rutinas diarias ejecutadas en forma activa como barrer, caminar, limpiar vidrios entre otras, también contribuyen al bienestar físico.</li> <li>▸ El ejercicio mejora tu concentración y te puede ayudar a mejorar los estudios.</li> <li>▸ Hay una relación directa entre la actividad física y el buen humor.</li> </ul>
<p><b>DESEMPEÑO ESCOLAR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Asume la responsabilidad de organizarte para tener éxito en la universidad, instituto, escuela o trabajo.</li> <li>▸ Dedicar el tiempo necesario a tus tareas y asistencia a clases. Verás los beneficios de tus logros.</li> <li>▸ Para alcanzar tus metas, debes primero, fijarte metas breves, alcanzables y a medida que las cumplas, te propones más desafíos.</li> <li>▸ Busca nuevas actividades en la universidad, instituto o tu primer trabajo, en un tema que te interese o preocupe.</li> <li>▸ Descansar adecuadamente: Debemos dormir las horas suficientes para recargar energías. Te recomendamos dormir al menos 8 horas diarias.</li> </ul>

<sup>46</sup> Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, OMS.2010

<sup>47</sup> Recomendaciones para la práctica de Actividad Física según Curso de Vida. MIINSAL, 2017

## SALUD MENTAL

**Una salud mental positiva en los y las adolescentes se traduce en la capacidad de alcanzar y mantener un óptimo funcionamiento y bienestar psicológico y social, teniendo un sentido de identidad y autoestima, relaciones familiares y con su grupo de pares positivas, capacidad de ser fructífero(a), de aprender, de afrontar los desafíos del desarrollo, de utilizar recursos para el despliegue de potencialidades y adquirir habilidades para participar activamente en la sociedad. Para alcanzar un estado de bienestar y detectar a tiempo posibles problemas en la salud mental se recomienda:**

48,49,50,51,52,53,54,55

- Se promotor/a del autocuidado, buen trato, apoyo mutuo, empatía, relaciones sociales saludables, autoconfianza, habilidades de autocontrol. Trata de resolver tus problemas hablando. Nunca uses violencia.
- Si bien puede ser de mayor interés para ti compartir más tiempo con tus amigos o amigas, es importante que tengas una buena comunicación con tu familia y destinen espacios para compartir.
- Es importante que te sientan cuidado/a, aceptado/a y querido/a. Solicita apoyo a algún adulto en quien confíes si sientes que hay problemas familiares, permanente estrés en donde vives, despreocupación hacia ti por parte de las personas adultas que te cuidan, violencia familiar, adultos en el hogar involucrados en conductas antisociales o con consumo de alcohol u otras drogas.
- Es importante sentirte seguro/a, contento/a y con sentido de pertenencia en tu escuela. Solicita ayuda si tu experiencia escolar no es satisfactoria, si sientes tener bajo compromiso con la escuela, si eres víctima de bullying o acoso, si te sientes discriminado/a por cualquier condición o presentas otras dificultades en la escuela.
- Busca actividades saludables que te interesen, como el deporte, la música, el teatro, las actividades al aire libre, senderismo u otras de tu agrado.
- Crea espacios de encuentro con amigos, salgan a caminar, conversar o realizar hobbies de interés, pues son oportunidades de socializar y generar vínculo compartiendo intereses.
- Promueve tener interacciones prosociales con tu grupo de pares, amigos, otras personas y la comunidad, es decir involúcrate de una manera positiva, que favorezca el bienestar de todos. Establece lazos basados en la confianza y cooperación y busca hacer actividades que ayuden a otros de tu entorno o comunidad.
- Participar en actividades recreativas o deportivas en tu comunidad o barrio favorece tu salud mental.
- Está atento/a y evitar estar expuesto/a a situaciones que puedan ponerte en riesgo, como experiencias de maltrato, bullying, consumo de alcohol y otras drogas, embarazos no planificados, sentir presión negativamente por amigos/as o por pandillas, participar de acciones destructivas contra la propiedad pública o privada, entre otras.

<sup>48</sup> Kieling C, Baker-Henningham H, Belfer M, Conti G, Ertem I, Omigbodun O, et al. Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. *Lancet*. 2011;378(9801):1515–25.

<sup>49</sup> Kerry O'Loughlin RRAJH. Adaptado de Promoción y Prevención en Salud Mental Infantil y Adolescente de la IACAPAP. Matías Irarrázaval & Andres Martin ed2018.

<sup>50</sup> Ministerio de Salud. Orientaciones Técnicas Municipios, Comunas y Comunidades Saludables. [Online]. 2015.

<sup>51</sup> McLaughlin, C&CB. Relational matters: A review of the impact of school experience on mental health in early adolescence. *Educational and Child Psychology*; 2010. p. 91-103.

<sup>52</sup> Unicef. Estado mundial de la infancia 2017: Niños en un mundo digital. United Nations2019 Apr.

<sup>53</sup> Odgers CL JM. Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. . 2020 Mar. p. 336–48

<sup>54</sup> WHO and UNICEF. Helping adolescents Thrive Toolkit; 2020

<sup>55</sup> Ministerio de Salud. Recomendaciones para la Prevención de la Conducta Suicida en Establecimientos Educativos. 2020.

**SALUD MENTAL**

- Pide ayuda si te sientes discriminado/a, por alguna razón, como por ejemplo por estar en situación de migración o refugio, pertenecer a pueblos indígenas, situación de discapacidad o por sentirte disconforme con tu género.
- Usa las redes sociales de manera adecuada, comprende los riesgos que puede traer el intercambio de contenido, a través de mensajes, fotos o videos, ya que puedes exponer y perder tu privacidad.
- Sé cuidadoso con la información que sale en las redes sociales, hay muchas noticias falsas y distorsionadas. Consulta a tus padres o personas más cercanas si tienes dudas
- Solicita ayudar si estás expuesto/a a situaciones de ciberacoso.
- Es importante apoyarse entre pares para fomentar el uso responsable, seguro y empático de las redes sociales en plataformas digitales.
- Solicita ayuda si tienes una preocupación exacerbada con respecto a la imagen corporal. Los trastornos de la conducta alimentaria son frecuentes y se inician en la adolescencia: La anorexia, la bulimia y otros trastornos de la conducta alimentaria conllevan alteraciones en la forma de pensar, sentir y comportarse en relación a la alimentación, el peso o la figura. Estos trastornos se consideran graves, por sus repercusiones médico-nutricionales, psicológicas y sociales, **y requieren de atención profesional.**
- Si observas que tienes alguna de las siguientes conductas también pide ayuda: alejamiento de la familia, amigos y red social, sentimientos de soledad, si te aíslas o dejas de participar, si disminuye tu rendimiento escolar, si aumenta el consumo de alcohol o drogas, si experimentas cambios de carácter, ánimo o conducta; si estas muy inquieto o nervioso, si muestra ira o angustia incontrolada, si sientes que sufriste un deterioro de tu autoimagen o descuido de ti mismo/a, si tienes pensamientos de muerte o conductas de autolesión, o si sufres cambios en los hábitos de sueño o alimentación.
- No dudes en compartir tus preocupaciones o situaciones difíciles con la familia o con un adulto en el que tengas confianza. También puedes acudir a hablar con un profesional del Espacio Amigable o de tu centro de salud, ellos te ayudarán en lo que necesites.
- También puedes comunicarte vía telefónica con **Salud Responde, al 600 360 777 durante las 24 horas del día, los 365 días del año.** Esta línea entrega información sobre diversos temas de salud. La opción 1, entrega orientación de salud mental, prevención del suicidio y primera ayuda psicológica. <https://saludresponde.minsal.cl>

<p><b>SEXUALIDAD</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ La sexualidad es una parte importante de tu desarrollo normal como persona. Si tienes alguna pregunta o preocupación sobre sexualidad, afectividad o género, consulta a un profesional del Espacio Amigable o de tu centro de salud.</li> <li>▫ Es importante que tomes decisiones en materia de sexualidad, de manera libre e informado/a.</li> <li>▫ Recuerda, si eres beneficiario/a del sistema público de salud todos los métodos de regulación de fecundidad, incluidos los condones, son gratuitos.</li> <li>▫ Haz valer el derecho que tienes a poder expresar libremente tus sentimientos y opiniones.</li> </ul> <p><b>Recuerda que tienes derecho a expresar tu identidad sexual y de género. Si estás preocupado(a) convérsalo con algún adulto cercano o exprésalo en tu Control de Salud. Existen programas y consejerías para acompañarte.</b></p> <p><b>Nuestro país cuenta con una Ley de Identidad de Género (Ley 21.120) que debe ser respetada por todos/as.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Conoce tus derechos sexuales y reproductivos.</li> <li>▫ Si sientes presiones para tener relaciones sexuales, por un adulto, tu pareja u otra persona, háblalo con una persona de confianza. No esperes.</li> <li>▫ Nunca aceptes ser forzado/a a tener relaciones y tampoco fuerces a nadie.</li> <li>▫ Tener relaciones sexuales <b>sin consentimiento, es un delito</b> (independiente de la edad y contexto en que se dé) y en nuestro país <b>el abuso sexual es imprescriptible</b>, es decir, nunca pierden vigencia o validez legal.</li> <li>▫ Aprende a identificar y enfrentar la coerción, para ello habla con un profesional del Espacio Amigable o de tu Centro de Salud.</li> <li>▫ Realízate un control ginecológico anual con el/la matron/a o ginecólogo/a.</li> </ul>
<p><b>TABACO, ALCOHOL U OTRAS DROGAS</b></p>	<p><b>El consumo de drogas y alcohol en la adolescencia es especialmente perjudicial porque afecta el desarrollo del cerebro y muchas funciones de él.</b></p> <p><b>El consumo exploratorio es muy frecuente en esta edad y es bueno conocer señales de alerta, en beneficio de tu bienestar.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Habla con tu padres acerca del consumo de alcohol y otras drogas.</li> <li>▫ No te quedes en espacios cerrados donde estén fumando, ya que el inhalar humo también puede afectar tu salud.</li> <li>▫ Apoya y respeta a tus amigos/as que decidieron no usar tabaco, alcohol, marihuana y otras drogas.</li> <li>▫ El vapeo (uso de cigarrillos electrónicos) es tan o más adictivo que el uso del tabaco habitual.</li> <li>▫ Infórmate sobre los efectos dañinos del uso de medicamentos sin prescripción médica.</li> <li>▫ Busca información sobre la marihuana y sus efectos. Puedes resolver tus dudas con un profesional del Espacio Amigable.</li> <li>▫ Apoya y respeta a los amigos/as que deciden no usar tabaco, alcohol u otras drogas.</li> <li>▫ En caso de dudas o consultas por temas de consumo, puedes comunicarte también con el <b>Fono Drogas del SENDA, al número 1412</b>. Es un servicio gratuito, anónimo y confidencial, que funciona las 24 horas del día.</li> </ul>

<p><b>EMBARAZO; ITS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si eres sexualmente activo/a, protégete tú y a tu(s) pareja(s) de un embarazo no deseado y de infecciones de transmisión sexual, usando siempre doble protección (anticonceptivos y condones).</li> <li>• Los métodos de larga duración como Implantes y Dispositivos intrauterinos, son los más efectivos y recomendables en adolescentes.</li> <li>• Recuerda que, si eres beneficiario/a del sistema público de salud todos los métodos de regulación de fecundidad, incluidos los condones, son gratuitos.</li> <li>• Infórmate de la anticoncepción de emergencia y dónde obtenerla. No requiere receta y es gratuita en el sistema público.<sup>56</sup></li> <li>• Nunca nadie debería forzarte o tratar de convencerte de hacer algo que no quieras hacer. Todas tus relaciones sexuales deben ser porque tú quieres, que nadie te obligue o trate de convencerte y tu no obligues o trates de convencer a otros.</li> <li>• Infórmate sobre la Ley que garantiza la Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE), en especial por la causal de violación.</li> </ul>
<p><b>SEGURIDAD VIAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa siempre cinturón de seguridad en un vehículo y un casco cuando andes en bicicleta, motocicleta u otro.</li> <li>• Usa siempre trajes para flotar o chaleco salvavidas de tamaño adecuado cuando realices deportes acuáticos, como andar en bote, veleros, esquiar, etc.</li> <li>• En caso de que tengas licencia de conducir otorgada a los 17 años, debes estar acompañado por un adulto que tenga permiso de conducir con una antigüedad de al menos 5 años. Este deberá ir siempre en el asiento delantero<sup>57</sup>.</li> <li>• Si manejas vehículos motorizados, mantente atento/a a las condiciones del tránsito, siempre con precaución y respeta las normas del tránsito.</li> </ul>
<p><b>PROTECCIÓN DEPORTES Y SEGURIDAD VIAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa siempre implementos de protección, incluyendo casco cuando andes en bicicleta, motocicleta, patines y patinetas.</li> <li>• Usa siempre trajes para flotar o chaleco salvavidas de tamaño adecuado cuando realices deportes acuáticos, como andar en bote, veleros, esquiar, etc.</li> <li>• En caso de que tengas licencia de conducir, conduce siempre con precaución, respeta las normas del tránsito. Conduce siempre con cuidado muy atento/a a las condiciones del tránsito, respetando las normas y señaléticas.</li> <li>• Insiste en que todos/as los que vayan en el auto usen cinturón de seguridad, tanto en los asientos delanteros como traseros.</li> <li>• Limita el número de personas que van en el auto y evita conducir de noche.</li> <li>• No manejes un auto o moto, después de consumir alcohol, marihuana u otras drogas.</li> <li>• Si te sientes inseguro/a manejando, o andando en un vehículo que maneja otra persona, llama a alguien para que te transporte y/o bájate.</li> <li>• Si tu o tus amigos/as toman alcohol o consumen drogas (incluida marihuana), planifica transportarte con un conductor designado/a o llama para que te vayan a buscar.</li> <li>• Cruza en los pasos peatonales o cruces habilitados.</li> <li>• En la calle o al cruzar una calle no te distraigas por el uso de dispositivos electrónicos o juegos o si andas con audífonos.</li> </ul>

<sup>56</sup> Protocolo para la entrega de anticoncepción de emergencia. MINSAL. Disponible en: <https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/05/Protocolo-Entrega-PAE-2021.pdf>

<sup>57</sup> Ley N° 19.495, modifica la Ley N° 18.290, Ley de tránsito, en lo relativo a la obtención de licencias de conducir, 8 marzo, 1997. Disponible en: <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=61449>

**VIOLENCIA  
INTERPERSONAL  
(RIÑAS, MATONAJE).  
(VIOLENCIA DE  
PAREJA, ACOSO)**

- Resuelve los conflictos siempre de forma no violenta. Recuerda que responder con violencia aumenta la probabilidad de generar más violencia, y la escalada de ella puede ser tener resultados indeseados para la salud y salud mental, y en casos extremos, problemas con la justicia en caso de que se incurra en un delito.
- Evita situaciones y personas violentas.
- Si te ves envuelto/a en una situación violenta, pide ayuda si las cosas se ponen peligrosas y/o retírate del lugar, esas son las conductas más protectoras para tu salud integral, desde el punto de vista físico y también de tu bienestar psicosocial.
- Termina una relación si existe cualquier signo de violencia. Recuerda que, en situaciones de relaciones de pareja, "No" significa NO. Decir "No" está bien y que las relaciones saludables se construyen sobre respeto, preocupación y haciendo cosas que a ambos les gusten.
- Aprende a identificar y enfrentar la coerción, solicita ayuda a profesionales del Espacio Amigable o centro de salud.
- Solicita ayuda a profesionales del Espacio Amigable o centro de salud, para aprender la resolución no violenta de conflictos.
- Habla siempre con tus padres o con profesionales de salud de tu Espacio Amigable o profesor, si eres víctima de matonaje, acoso, ciberacoso, abuso o si alguien amenaza tu seguridad.
- Nunca permitas el maltrato físico o psicológico, ya sea contra ti o contra otros en tu casa o escuela.
- Nunca manipules un arma de fuego en la casa. Pelearse y portar armas puede ser peligroso.
- Resuelve los conflictos siempre de forma no violenta. Recuerda que responder con violencia aumenta la probabilidad de generar más violencia, y la escalada de ella puede ser, tener resultados indeseados para la salud y salud mental, y en casos extremos, problemas con la justicia en caso de que se incurra en un delito.
- Evita situaciones y personas violentas.
- Si te ves envuelto/a en una situación violenta, pide ayuda si las cosas se ponen peligrosas y/o retírate del lugar, esas son las conductas más protectoras para tu salud integral, desde el punto de vista físico y también de tu bienestar psicosocial.
- En caso de vivenciar situaciones de violencia contra las mujeres, puedes comunicarte el número 1455. Esta línea apoya a todas las mujeres que sufren maltrato, físico y psicológico, brindándoles orientación sobre cómo solicitar ayuda, a quiénes acudir o dónde denunciar. Atiende las 24 horas del día, todos los días. Es gratis y se puede llamar incluso sin saldo en el teléfono celular.

**USO SEGURO DE  
PANTALLAS**

**El uso excesivo de pantallas puede aumentar el riesgo de sobrepeso y obesidad, porque te mantiene por largos periodos de inactividad. Además, el estar continuamente pendiente de las notificaciones, correos o revisiones de redes sociales, produce un incremento de la irritabilidad del sistema nervioso generando mayor ansiedad, déficit de atención y aumento del estrés.**

**La exposición a la luz de las pantallas puede ocasionar: fatiga, estrés visual y la aparición precoz de la degeneración macular, causante de ceguera. Además de daño en la piel (fotodaño), similar al sol<sup>32</sup>.**

- Intercala diversas actividades entre uso de pantallas, para que no caigas en aislamiento, interactúa con otros/as y realiza actividad física.
- Prefiere interactuar con familia y amigos de manera directa para potenciar tus habilidades sociales.
- No te expongas por tiempo prolongado a las pantallas para que cuides tu visión.
- Mantente atento/a si notas cambios bruscos de conducta y si estás abandonando actividades que antes realizabas con gusto. Ante esto, habla con tus cercanos o consulta en tu Centro de Salud.
- El abuso de las pantallas, también puede causar una adicción.

# HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE SALUD EN LA ADOLESCENCIA

