

GUÍA ANTICIPATORIA 10-14 AÑOS



INTRODUCCIÓN

La adolescencia es la etapa de la vida en que se producen los procesos de maduración biológica, psíquica y social de un individuo, permitiéndole a las personas alcanzar la madurez o la etapa adulta, incorporándose en forma plena a la sociedad.

Se espera que desarrollen:

- Aceptación del esquema corporal y del papel correspondiente según el sexo.
- Nuevas relaciones con pares de ambos sexos.
- Independencia emocional respecto de los padres y otros adultos.
- Desarrollo de aptitudes y capacidad intelectual.
- Deseo y logro de una conducta socialmente responsable.
- Elaboración de valores conscientes... "trabajar para crear una vida razonable en un mundo racional, dicha vida también debe ser consciente, responsable y creativa".

SEXUALIDAD

Con frecuencia los y las adolescentes utilizan como sinónimos los conceptos de sexualidad, sexo y relaciones sexuales, lo cual limita esto, sólo al ámbito genital. Sin embargo, es importante mencionar que la sexualidad va mucho más allá que estos conceptos, ya que involucra, además, aspectos importantes en el desarrollo afectivo y social del o la adolescente, como lo son la afectividad, las relaciones sociales y autoestima

La sexualidad es el conjunto de condiciones físicas, fisiológicas y psicoafectivas que caracterizan a cada sexo, y también incluye el conjunto de fenómenos emocionales y de conductas relacionados con el sexo, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.

La sexualidad humana abarca, el sexo, identidad y papeles de género, el erotismo, placer, intimidad, reproducción y orientación sexual. Esta se vivencia y expresa a través de pensamientos,

fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones interpersonales.

Sin embargo, no podemos olvidar que la sexualidad y afectividad se ve constantemente influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales legales, religiosos y espirituales.



RIESGOS ASOCIADOS AL EJERCICIO DE LA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA

Ciberacoso, ser molestado, intimidado y atemorizado a través de las diferentes redes sociales, juegos en línea o plataformas de consejería.

Contagio de Infecciones de Transmisión Sexual.

Embarazos no deseados.

Conductas y prácticas sexuales de riesgo que hagan peligrar tu proyecto de vida.

RECOMENDACIONES PARA UNA SEXUALIDAD RESPONSABLE

Puedes acceder a información y orientación a través de una consejería con algún matrn o matrona del centro de salud al cual perteneces, quien podr resolver tus dudas en relacin a sexualidad, mtodos anticonceptivos y prevencin de infecciones de transmisin sexual y VIH.

Tambi n puedes acceder a los controles de Salud Adolescente que se realizan en cada centro de salud por un profesional.

Mant n una conversacin constante con tus padres o adulto responsable que merezca tu confianza.

Rod teate y socializa con personas que impulsen tu autoestima, inspiren seguridad y te mantenga en un ambiente positivo para tu integridad.

Si eres vctima de alguna situacin de abuso o violencia sexual denuncia o informa a un adulto responsable, ya sea de tu familia, tu colegio o tu centro de salud (CESFAM).

RECOMENDACIONES PARA JÓVENES

- Busca relacionarte con personas que te ayuden y hagan sentir valioso.
- Alim ntate en forma saludable, como por ejemplo consumir diariamente un litro de agua, alimentos libres de sello, incorporar frutas y verduras, etc.
- Descansa lo necesario, duerme las horas diarias recomendadas (6 a 8 horas).
- Mant n tu mente ocupada, busca y desarrolla alg n pasatiempo ya sea alg n deporte o actividad fsica, algo que sea de tu propio inter s.
- Si alguien te ha ofrecido alcohol informa a tus padres o alg n adulto de confianza.
- Si has consumido alcohol o alg n tipo de droga, informa a tus padres y junto a ellos reflexionar sobre medidas de autocuidado con el alcohol.
- Si est s pasando un problema, busca ayuda con tus seres queridos o redes de apoyo. Evade toda conducta de escape como beber, fumar, etc.
- Fortalece tus relaciones afectivas con tu familia, amigos y tu entorno (Por ejemplo, en el colegio, iglesia, club de scouts, vecinos).

RECOMENDACIONES PARA PADRES

- Entregar confianza a tus hijos cuando ellos te quieran contar algo que sientan, piensen o quieran.
- Respetar y orientar sus decisiones.
- Mantener una escucha activa con tus hijos en todo momento.
- Estar atentos a las redes sociales donde participa su hijo o hija para pesquisar conductas de riesgo.

- Estar atentos al grupo de amigos/as y grupos de autoayuda existentes en tu de pares, involucrarse en las actividades comunidad. que realizan sus hijos e hijas.
- Busca ayuda cuando sea necesario en el Centro de Salud más cercano o

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

La adolescencia es la etapa en la segunda década de la vida, en la que se producen cambios vertiginosos en diferentes áreas biológicas, psicológicas y sociales.

Existen diferentes factores, entre ellos los alimentarios, los cuales son relevantes en la promoción del crecimiento, maduración y desarrollo. Por ejemplo, durante esta etapa se alcanza a desarrollar hasta un 50% de la masa ósea, y se continúan generando cambios en la maduración cerebral.

Es por esto que es importante evitar tanto las carencias nutricionales como la malnutrición por exceso asociada a enfermedades (Por ejemplo: diabetes, hipertensión arterial, trastornos de la conducta alimentaria).

La alimentación saludable en el adolescente es aquella que cubre sus necesidades nutricionales. Es variada, equilibrada y les permite crecer sanos y activos.

Una alimentación adecuada, según las guías alimentarias del Ministerio de Salud, debiera incluir:

GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE 11-18 AÑOS

Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción es igual a
Lácteos (Aportan proteínas, calcio y vitaminas A y B)	3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada • 1 yogur bajo en calorías • 1 rebanada de queso blanco • 1 trozo de queso 3X3 cm • 1 lámina de queso mantecoso
Pescados (Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre)	1 porción	2 veces por semana	• 1 presa pequeña de pescado (del porte de la palma de la mano del niño)
Legumbres (Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre)	1 porción	2 veces por semana	• 1 taza (200 cc) de legumbres
Carnes y huevo (Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre)	1 porción	3 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • 1 presa chica de pollo o pavo sin piel • 1 bistec a la plancha o asado (sin grasa) • 1 huevo

Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción es igual a
Verduras (Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética)	3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli • 1 tomate regular • ½ taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos
Frutas (Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra)	2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 naranja, manzana, pera o membrillo (mediano) • 1 taza (200 cc) de uvas o cerezas
Cereales y papas (Aportan calorías, carbohidratos, fibra dietética y proteínas).	1 porción	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • ½ Hallulla o marraqueta • 1 rebanada de pan integral • 2 rebanadas de pan molde • 4 galletas de agua o soda
Agua	1.5 - 2 lt	Diaria	6-8 vasos

TE RECOMENDAMOS

- Respetar tus horarios de alimentación, considerando mínimo tres comidas diarias (Desayuno, almuerzo, onces). El no hacerlo te predispone a presentar enfermedades metabólicas.
- Si necesitas consumir alguna colación opta por las más saludables como frutas frescas, frutos secos, yogurt o sándwich saludables, evita snack salados o azucarados.
- Lee las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos sellos de advertencia: ALTO EN CALORÍAS, SODIO, GRASAS SATURADAS Y AZÚCAR.
- Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día.
- Utiliza botellas de agua para no olvidarte o recordatorios en tu celular.
- Recuerda mantenerte activo diariamente, enfocando la actividad física según tus necesidades y gustos.
- Haz una pausa al momento de comer, opta por conversar con tu familia y hacer de la hora de la comida un momento agradable y familiar. Intenta masticar lento, sin apuros ya que sentirás mayor saciedad tempranamente.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas tales como cecinas y mayonesa, déjala como opción sólo para ocasiones especiales.



RECUERDA

Una alimentación consciente ayuda a prevenir comportamientos alimentarios poco saludables y ayuda a formar una buena relación con la comida.

SALUD ORAL

La salud oral es un aspecto fundamental de las condiciones generales de salud de la población, debido a que la mayoría de las enfermedades orales se asocian con determinados factores de riesgo, tales como la falta de higiene bucodental y una alimentación inadecuada.

RIESGOS DE HIGIENE ORAL DEFICIENTE

- Dolor y sangrado de encías frente a estímulos considerados normales, cepillado o alimentación.
- Mal aliento o halitosis.
- Caries que destruyen el tejido dental.
- Placa bacteriana, que se forma por no tener una técnica adecuada de cepillado.
- Gingivitis, es cuando se inflaman las encías.
- Movilidad o desplazamiento de los dientes.
- Infecciones agudas y abscesos en región Orofacial.
- Alteraciones de la oclusión o la mordida.
- Problemas graves de autoestima por una sonrisa con caries
- Enfermedades como la bulimia, repercuten negativamente sobre tus dientes, provocando erosión y alteraciones estéticas.

RECOMENDACIONES PARA TENER UNA BUENA SALUD ORAL

- Comenzar con el uso de seda dental y uso de técnica de cepillado simple, por ejemplo, técnica circular.
- La buena salud bucal es importante para su bienestar general.
- Recordar la higiene bucal después de cada comida con énfasis en el cepillado nocturno y con una frecuencia de al menos 2 veces al día.
- Uso de pasta de dientes (1400 a 1500 ppm de flúor). Revisar siempre los ingredientes en el reverso de la pasta.
- Solicitar control Dental al menos 1 vez al año.
- Recordar que fumar repercute en tu salud oral
- Evitar siempre el consumo de azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados y preferir alimentos que no contengan sellos "ALTOS EN AZÚCARES."
- Consumir agua sobre líquidos azucarados.



ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. A su vez, el ejercicio físico, se caracteriza por ser planificado, estructurado y repetitivo; realizado con un objetivo, frecuentemente asociado a mejorar o mantener la condición física de la persona en áreas tales como resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y velocidad. ¡Se deben realizar ambos!

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Mantener los huesos y músculos fuertes y sanos, para que no se lesionen fácilmente.
- Reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión.
- Incrementa la confianza en la imagen corporal.
- Previene problemas respiratorios y mejora el asma bronquial.
- Reduce el riesgo cardiovascular, disminuye la presión arterial y los niveles de colesterol en la sangre. Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre.
- Mejora la calcificación de los huesos, previniendo la osteoporosis y la osteopenia.
- Mantiene y mejora la flexibilidad.
- Produce hormonas del bienestar.
- Aumenta la masa muscular y mejora la postura corporal.
- Promueve la inmunidad. Reduce el

sobrepeso y mejora la digestión.

- Disminuye la incidencia de diabetes y accidentes cerebrovasculares.

- Quema calorías, lo cual ayuda a las personas a controlar su peso.

RECOMENDACIONES

- Trata de caminar diariamente al menos media hora, camina al colegio.

- Además, inscríbete en juegos o actividades deportivas como bailar, pasear en bicicleta, jugar ping-pong ¡hay tantas posibilidades en las ACLES o en tu barrio! Elige la que más te gusta, busca compañía y ¡a sudar la camiseta una horita todos los días!

- Colabora en casa: haz la cama, ordena tus cosas, saca la basura, pasea al perro, tiende la ropa. ¡La casa es de todos!!!

- La televisión, el computador, celular y consolas son muy interesantes, aprendes cosas de forma fácil y cómoda, pero... ¡ojo! ... no les dediques más de 2 horas al día.

- Si estudias a diario tendrás menos estrés en tiempos de exámenes.

- Descansa bien, al menos 8 horas diarias.

- ¡¡SOBRE TODO DIVIÉRTETE Y SUERTE!!!

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA TUS PADRES

- Realizar actividad física en familia.

- Apoyar a tus hijos para que puedan hacer actividad física cada día.

- Las niñas realizan menos actividad física que los niños, por lo cual debes incentivar a tus hijas a realizar todo tipo de actividades.

- Realizar regalos que estimulen que hagan más actividad física. No los castigues con no realizar ejercicio físico.

- Buscar actividades físicas divertidas que estimulan el que se vuelvan frecuentes.

- Inculcar la idea de que la actividad física es algo muy bueno para la salud. Incluso para adolescentes con enfermedades musculares o Asma, con

las precauciones correspondientes de uso de inhalador previo, el ejercicio es bueno.

- Actividades cotidianas como subir y bajar escaleras, las tareas de casa, pasear a la mascota de la casa, también son una manera de hacer actividad física.

- Siempre que sea posible, desplazarse a los sitios caminando o en bicicleta, en lugar de en el transporte público o auto.

- Fomentar la actividad física recreativa con amigos. En lugares seguros, con buena iluminación, ropa cómoda y protecciones (casco, rodilleras) evitando que se puedan provocar lesiones.

- Pensar que cualquier momento puede ser bueno para hacer actividad física.

LOS EFECTOS DE LA EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS EN NIÑOS/AS DE 10 A 14 AÑOS

Las sustancias nocivas son elementos químicos y compuestos que presentan algún riesgo para la salud, la seguridad o daño en el medio ambiente, como:

- Alcohol.
- Cocaína.
- Inhalantes.
- Marihuana.
- Medicamentos controlados.

La familia es el primer grupo de influencia para los niños, niñas y adolescentes, quienes aprenden por imitación. La familia consolida la identidad y la autoestima del niño/a y moldea su forma de vivir. Por lo cual, todo lo que ocurre en ese entorno deja una huella en la mente del niño/a, lo cual influirá en su vida de forma positiva o negativa en el futuro.

Un entorno en el que se consumen drogas y alcohol de forma normal ante los niños, niñas y adolescentes les da la sensación de que es fácil, cercano y en ocasiones, inofensivo.

Los estudios actuales indican que el inicio del consumo es entre los 12-13 años. El inicio o vía de entrada suele ser el alcohol y el tabaco, posteriormente la progresión observada es hacia la marihuana y la cocaína en muchos casos, siendo esta progresión mayor cuanto más precoz es el consumo.

El período de mayor riesgo de inicio en el consumo de drogas ocurre en la adolescencia mediana a tardía (a partir de los 15 años de edad), por lo que esta etapa entre los 11 y 14 años es clave para tomar acciones preventivas y evitar que tu hijo/a experimente con drogas.



RIESGOS

El cerebro de los jóvenes sigue creciendo y desarrollándose hasta alrededor de los 25 años, incluyendo la corteza prefrontal, la cual cumple un rol importante en la toma de decisiones.

Consumir drogas durante la juventud puede interferir con los procesos de desarrollo del cerebro y afectar la toma de decisiones. Por lo cual es más probable tener conductas de riesgo.

El abuso de drogas en la juventud puede contribuir al desarrollo de problemas tales como enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares y trastornos del sueño.

Mientras más temprano los jóvenes comienzan a utilizar drogas, mayores serán las posibilidades de continuar consumiendo en el futuro.

RECOMENDACIONES

Dar un buen ejemplo. Si nuestros hijos/as nos ven consumiendo drogas aprenderán este comportamiento o sentirán que es algo permitido y positivo. No es conveniente que abusemos del consumo.

Enseñar a nuestros hijos/as a solucionar los problemas de forma adecuada y que no vean el consumo de alcohol o drogas como una forma de resolverlos.

Dialogar con los hijos/as y mantener conversaciones claras sobre el tema según su edad es una buena forma de prevenir el consumo futuro o los problemas derivados de éste.

CONSEJOS BREVES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL EN NIÑOS NIÑAS Y ADOLESCENTES

- Conoce las actividades de tu hijo/a adolescente.
- Establece reglas y consecuencias.
- Conoce a los amigos de tu hijo/a adolescente.
- Da un buen ejemplo.
- Aprende a identificar las señales de alarma.
- Educa y enseña valores.
- Habla sobre drogas y alcohol con tus

- hijos/as y escucha lo que ellos tienen que decir.
- Fomenta su autoestima y autoconcepto
- Motívalo a tener amistades positivas
- Asegúrate de que tu hijo, hija o adolescente se sienta seguro y protegido

“RECUÉRDALES A TUS HIJOS LO IMPORTANTE QUE SON PARA TI Y QUE SIEMPRE PODRÁN CONTAR CONTIGO, HAZLOS SENTIRSE SEGUROS Y ELLOS CRECERÁN FELICES”.

BUSCA AYUDA SI TU HIJO, HIJA O ADOLESCENTE

- Está sometido/a a más estrés de lo habitual o a una situación compleja para él o ella.
- Se ha metido en problemas porque ha sido violento/a, con sus pares u otros adultos.
- Ha bajado mucho su rendimiento académico.
- Se ha hecho daño a sí mismo/a o a los demás.
- Está evitando ir al colegio.
- Está asumiendo riesgos excesivos.
- Se aísla de sus amigos/as.
- Tiene abuso de Alcohol o drogas.
- Está excesivamente preocupado/a por algunas cosas que parecen no ser tan graves.
- Está obsesionado/a con la muerte.
- Está hablando o pensando en hacerse daño a sí mismo o a otra persona.

¿QUÉ ES EL TABAQUISMO?

El tabaquismo es una enfermedad adictiva, crónica y recurrente, que en el 80% de los casos se inicia antes de los 18 años de edad y puede generar dependencia a la nicotina y cuyas principales manifestaciones clínicas son: dificultad de dormir, mal humor, ansiedad, nerviosismo, etc.

Toda exposición de los jóvenes a la nicotina es preocupante. El cerebro de un/a adolescente aún está en desarrollo, y la nicotina tiene efectos en el sistema de recompensa del cerebro que participan en las funciones emocionales y cognitivas. Los cambios en esas áreas del cerebro durante la adolescencia pueden perpetuar el consumo continuo de tabaco hasta la edad adulta, lo que se denomina “puerta de entrada” al consumo de otras sustancias.

El tabaquismo de los compañeros/as y/o amigos/as, sobre todo dentro de grupos sociales es un factor ambiental influyente en el riesgo de que un adolescente fume y tenga dependencia a la nicotina.

¡TOMA LA DECISIÓN CORRECTA! ¡EXIGE UN AIRE SIN HUMO!

- No te sientas presionado por los compañeros y amigos que fuman.
- Debes exigirles respeto y mantenerte firme en tus decisiones.
- Aunque no lo digan en voz alta, muchos te tendrán más respeto por tu decisión.

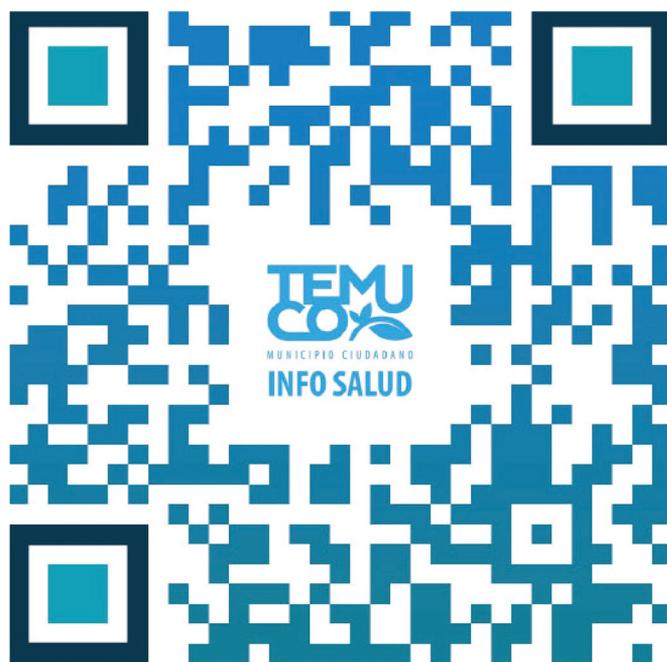
VIVIR SIN TABACO TIENE VENTAJAS

- Sonrisa hermosa con dientes blancos sin manchas ni tintes amarillos.
- Evita el mal aliento.
- Tu ropa y piel mantienen un olor agradable.
- Tener mejor rendimiento en deportes y actividades de esfuerzo.
- Cuidar la salud del cuerpo y piel: evita acné y el aumento de grasa en el cabello y la piel.
- Evita síntomas desagradables como tos con flemas, taponamiento de nariz, pérdida de olfato.
- Evita la aparición de enfermedades relacionadas con el tabaco como bronquitis, enfermedades cardíacas, vasculares, enfermedades respiratorias crónicas futuras y cáncer en distintos órganos.
- Ahorrarás mucho dinero.

RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES

- No permita que se fume en su casa o en el auto, aunque sus hijos o hijas no estén presentes.
- Si su hijo o hija aprende hábitos saludables, hay menos riesgo de que comience a fumar.
- Los padres son los que más influyen para que los niños y niñas empiecen a fumar, al igual que otras figuras significativas como sus amigos y familiares.
- Mientras más precoz es el inicio del consumo de tabaco, hay más posibilidades de que el niño o niña sea un fumador adicto en el futuro.

ÚNETE A NUESTRO CANAL DE NOTICIAS



A través de WhatsApp recibe
información de salud municipal todos
los lunes directo a tu celular

