

GUÍA ANTICIPATORIA 15-19 AÑOS



INTRODUCCIÓN

La etapa que llega después de la niñez y que abarca desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo es conocida como adolescencia. El término proviene de la palabra latina adolescencia. Se trata de un cambio de cuerpo y mente, pero que no sólo acontece en el propio adolescente, sino que también se conjuga con su entorno.

Cabe destacar que la adolescencia no es lo mismo que la pubertad, que se inicia a una edad específica a raíz de las modificaciones hormonales. La adolescencia varía su duración en cada persona. También existen diferencias en la edad en que cada cultura considera que un individuo ya es adulto.

Cuando hablamos de la etapa de la adolescencia estamos hablando de una serie de cambios tanto psicológicos como físicos y sociales. Los más obvios son el crecimiento en altura, el aumento de peso y de grasa corporal, la evolución de lo que es dentición o el crecimiento de los músculos.

Cada género tiene además sus propias evoluciones físicas, así como los adolescentes de género masculino ven como les aparece bigote, el vello en el área de los genitales, axilas y el crecimiento de sus órganos sexuales. Las adolescentes del género femenino, por su parte, también experimentan el crecimiento de los vellos en distintas partes de su cuerpo, y les llega su primera menstruación o menarquia. Este último hecho es significativo, ya que marcará indudablemente esta nueva etapa.

Otros cambios son el desarrollo del pensamiento abstracto y formal, el establecimiento de la identidad sexual, se consolidan los vínculos con amistades.

Esta guía pretende contribuir a la adaptación y aceptación de esta nueva etapa.

SEXUALIDAD

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 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.

Por lo tanto, podemos decir que la sexualidad es un sistema de vida compuesto de 4 características principales.



RIESGOS ASOCIADOS AL EJERCICIO DE LA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA

- Ciberacoso, ser molestado, intimidado y atemorizado a través de las redes sociales.
- Contagio de Infecciones de Transmisión Sexual.
- Embarazos no deseados.
- Conductas y prácticas sexuales de riesgo que hagan peligrar tu proyecto de vida.

SABÍAS QUE ... Las prácticas sexuales, son todos aquellos comportamientos en los cuales las personas expresan el erotismo, deseo y placer.

RECOMENDACIONES PARA UNA SEXUALIDAD RESPONSABLE

- Puedes acceder a información y orientación a través de una consejería con algún matrón o matrona del centro de salud al cual perteneces, quien podrá resolver tus dudas en relación a sexualidad, métodos anticonceptivos y prevención de infecciones de transmisión sexual y VIH, a través del programa de “Salud Integral del Adolescente”.
- Mantén una conversación constante con tus padres o adulto responsable que merezca tu confianza.
- Rodéate y socializa con personas que impulsen tu autoestima, que te inspiren seguridad y te mantengan en un ambiente positivo para tu integridad física y mental.
- Habla con tu nueva pareja antes de tener relaciones sexuales acerca de su historia sexual y/o antecedentes de infecciones previas.
- Realiza el test rápido de VIH en forma periódica si tienes actividad sexual sin protección, y sobre todo si vas a iniciar una nueva relación.
- Evita el consumo de alcohol y drogas antes de tener relaciones sexuales, esto puede provocar que no pienses claramente y aumentar el riesgo de tener relaciones sexuales sin consentimiento.
- Si eres víctima de alguna situación de abuso o violencia sexual, por ejemplo, mantener relaciones sin tu consentimiento, denuncia o informa a un adulto responsable, ya sea de tu familia, tu colegio o tu centro de salud (CESFAM).
- Asiste anualmente a tu CESFAM más cercano al control de “Salud Integral del Adolescente”.

RECOMENDACIONES PARA JÓVENES

- Busca relacionarte con personas que te ayuden y hagan sentir valioso.
- Aliméntate 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).
- Mantén tu mente ocupada, busca y desarrolla algún pasatiempo ya sea algún deporte o actividad física, algo que sea de tu propio interés.
- Si alguien te ha ofrecido alcohol informa a tus padres o algún adulto de confianza.
- Si has consumido alcohol o algún tipo de droga, informa a tus padres y junto a ellos reflexionar sobre medidas de

autocuidado con el alcohol.

- Si estás 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).

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

- Las infecciones de transmisión sexual son infecciones que pueden transmitirse durante las relaciones sexuales. La mayoría son causadas por bacterias o virus, aunque también pueden ser causadas por hongos y parásitos.

- Las infecciones más comunes incluyen la presencia de síntomas tales como picazón, ardor o secreción a nivel genital; la aparición de lesiones tales como herpes o verrugas en genitales, y la presencia de enfermedades tales como hepatitis B, sífilis o VIH (virus de la inmunodeficiencia humana), que es el causante del SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida).

- Muchas de estas infecciones pueden transmitirse a través de cualquier tipo de sexo, ya sea vaginal, anal u oral. Además, el VIH y la hepatitis B también pueden transmitirse mediante la exposición a fluidos corporales.

- Utiliza un condón cada vez que tenga relaciones sexuales. Tanto los condones masculinos como los femeninos pueden evitar que te contagies una infección.

- Evita tener relaciones sexuales con personas desconocidas

- Mantén prácticas sexuales seguras y confiables

- Sé responsable contigo mismo y sé responsable de tu sexualidad.

- Privilegia la pareja sexual estable, usa preservativo y controla en forma regular tu salud

- Consulta con tu médico o matrona si hay alguna vacuna que puedas recibir.

- Si tú o tu pareja presentan síntomas de infección genital acude a tu centro

de salud más cercano para recibir el tratamiento adecuado.



ALIMENTACIÓN

La adolescencia es el momento biológico de mayores cambios en el ser humano, con significativas transformaciones emocionales y sociales que repercuten sobre su alimentación y estilo de vida, influyendo en las preferencias y selección de alimentos.

La alimentación de los adolescentes debe contener todos los nutrientes esenciales que brinden la energía necesaria para su crecimiento. Los requerimientos calóricos y proteicos se justifican por el elevado nivel de crecimiento de los tejidos (aumento de masa muscular y aumento de masa ósea).

- Incluir alimentos de alta densidad nutricional: frutas, verduras, yogures, huevo, carnes sin grasa, cereales integrales.
- En lo posible respetar las comidas principales y a la hora de snacks elija alimentos ricos y saludables.
- Reducir el consumo de azúcar y alimentos azucarados (pastelería, galletitas dulces, alfajores, golosinas, bebidas).
- Incluir diariamente tres porciones de lácteos preferentemente descremados, para cubrir las necesidades de calcio, vitamina A, D y proteínas.
- Incluir pequeñas colaciones saludables a media mañana o a media tarde.
- Comenzar el día con un desayuno nutritivo que aporta calcio, vitaminas, proteínas, fibra y energía.
- Para hidratarte prefiere el agua, tomando al menos 8 vasos por día y controlando el consumo de bebidas azucaradas.
- Evitar alimentos que tengan el mensaje de advertencia: "ALTO EN CALORÍAS, AZÚCARES, SODIO Y GRASAS SATURADAS."



Desarrollar en la adolescencia buenos hábitos de alimentación, fomentando el ejercicio físico es fundamental para gozar de una buena salud en la edad adulta.

NUTRICIÓN EN EMBARAZO ADOLESCENTE

El embarazo adolescente es aquel que se produce antes de los 19 años.

En esta etapa de la vida la demanda energética aumenta, es por esto que hay que reforzar y prestar mucha atención a la alimentación, se recomienda aumentar y resguardar el consumo de hierro, ácido fólico, calcio, fibra y ácidos grasos.

Una opción para resguardar estos nutrientes es consumir Leche Purita Mamá, la cual está suplementada con los nutrientes críticos que necesitas para el crecimiento y desarrollo de tu bebé tales como vitaminas y minerales, especialmente calcio y omega 3.

NO OLVIDES

Los productos lácteos entregados de forma gratuita por el Programa Nacional de Alimentación Complementaria (PNAC) en los Centros de Salud Familiar (CESFAM) y establecimientos de atención primaria del país, son de una excelente calidad nutricional en especial para esta etapa de tu vida.

IMPORTANTE

Opinar de las características físicas de las personas y especialmente en esta etapa del ciclo vital, pueden contribuir a generar trastornos alimentarios, como restricciones alimentarias o enfermedades, tales como anorexia o bulimia, perjudicando gravemente la salud de los adolescentes.

- Tener en consideración que una adecuada alimentación y realización de ejercicio físico, mejora la salud física y mental de las personas. Sé constante y organiza tus tiempos y motívate en tu rutina diaria para moverte.
- En caso de tener una alimentación vegana o vegetariana, te sugerimos consultar con tu nutricionista en tu CESFAM correspondiente. Es necesario una correcta evaluación nutricional para evitar reducir el déficit de vitaminas y minerales, muy frecuente en este tipo de alimentación



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 TENER UNA MALA HIGIENE BUCAL

Debido a los cambios biológicos, emocionales, de hábitos y estilo de vida en esta edad puede aumentar la aparición de caries, y en muchos casos, la enfermedad periodontal o enfermedad de las encías.

Cuando una persona tiene una mala higiene se desarrollan las siguientes enfermedades:

- 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.

RECOMENDACIONES PARA TENER UNA BUENA SALUD ORAL

- Realizar técnica de cepillado efectiva y usar seda dental al menos una vez al día.
- Incentivar la higiene bucal después de cada comida con énfasis en el cepillado nocturno.
- 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.

- Evitar siempre el consumo de azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados y preferir alimentos que no contengan sellos "ALTOS EN AZÚCAR".
- Consumir agua es mejor que líquidos azucarados. (Prefiera agua antes que bebidas azucaradas)

• ¡NO FUMES! Esto provoca mal aliento, tinciones notorias en los dientes y podría traer consecuencias IRREPARABLES en el soporte de la dentadura.

• Enfermedades como la bulimia, repercuten negativamente sobre tus dientes, provocando desgastes y alteraciones estéticas.

ACTIVIDAD FÍSICA

La ACTIVIDAD FÍSICA es cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía y requiere más energía que estar en reposo, 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 como la resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y velocidad.

Sedentarismo, es la falta de actividad física regular, definido como: menos de 30 minutos diarios de ejercicio físico regular y menos de 3 días a la semana.



La adolescencia es una etapa de mayor autonomía por lo que debes tener establecidos unos buenos hábitos de actividad y ejercicio físico.

Las adolescentes realizan menos actividad física que los adolescentes, por lo cual es importante incentivar la práctica de las mujeres en diferentes tipos de actividades.

¡LA ACTIVIDAD FÍSICA MEJORA LA SALUD EN GENERAL!

- Porque favorece el desarrollo físico y social. Practicar deportes ayuda a conocer nuevos amigos.
- Porque es divertido y saludable.
- Favorece la creación de hábitos y disciplina.
- Mejora la capacidad de concentración y la autoestima y reduce el estrés, mejora la tolerancia a la frustración.
- Permite que encauces toda esa energía tan poderosa y envidiable de tu juventud.
- Si eres activo durante la adolescencia

es más probable que mantengas esa actividad también durante la edad adulta.

- Mantener una posición corporal

estática por tiempos mayores a 20 minutos como usar el computador, ver televisión, hablar por teléfono, jugar videojuegos, chatear en celular, etc. son un riesgo, por lo tanto... muévete!!!!!!

RECOMENDACIONES

- Vive al aire libre: Apaga el televisor, pasa menos tiempo frente al computador, sal de la casa. Busca el contacto con la naturaleza y relájate. Actividades sencillas como estas ayudan al bienestar físico y mental. Inscríbete en juegos o actividades deportivas: bailar, patinar, pasear en bicicleta, jugar ping-pong o tenis. ¡Hay tantas posibilidades en las ACLES, actividades curriculares de libre elección, o en tu barrio! Elige la que más te gusta, busca compañía y ¡a sudar la camiseta una horita todos los días!

- Mueve tu cuerpo: Estamos hechos para el movimiento, por eso el sedentarismo significa sobrepeso y mayor riesgo de enfermedades. La actividad física consume la energía que nos dan los alimentos, por eso es importante que te muevas. Además, reduce la

depresión e incrementa la confianza en la imagen corporal, mantiene y mejora la flexibilidad, produce hormonas del bienestar, aumenta la masa muscular y mejora la postura corporal.

- Realiza actividades físicas: Libera energía con al menos una hora al día de actividad física, puedes caminar, bailar, subir escaleras, andar en bicicleta, trotar, usar las plazas activas, jugar o hacer deporte. Mantente hidratado, toma agua antes, durante y después del ejercicio. Antes de comenzar y al finalizar, realiza 5 minutos de ejercicios de estiramiento o elongación. Intégrate al programa de actividad física o deporte que más te guste en tu barrio, busca todas nuestras actividades en Temuco en <https://deportemunicipal.cl/>

¡¡SOBRE TODO DIVIÉRTETE Y SUERTE!!!

LOS EFECTOS DE LA EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS

- 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.
- Tussi.

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

DROGAS

La familia consolida la identidad y la autoestima del adolescente y moldea su forma de vivir.

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

El inicio o vía de entrada suele ser el alcohol y el tabaco, posteriormente la progresión observada es hacia 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 es clave para tomar acciones preventivas y evitar que la experimentación con drogas

RIESGOS

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

Consumir drogas durante la juventud puede interferir con los procesos de desarrollo del cerebro. También puede afectar la toma de decisiones. Es más probable desarrollar conductas de riesgo, tales como tener sexo sin protección y conducir peligrosamente.

El abuso de drogas en la juventud puede contribuir al desarrollo de problemas como enfermedades cardíacas, presión arterial alta y trastornos del sueño.

Mientras más temprano los jóvenes empiecen a consumir drogas, mayores serán las probabilidades de continuar consumiendo en el futuro.

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

- Conoce las actividades de tu hijo/a adolescente.
- Establece reglas y consecuencias.
- Conoce a los amigos de tu hijo/a adolescente.
- 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.
- Motívalo/a a tener amistades positivas
- Fomenta su autoestima y autoconcepto
- Asegúrate de que tu hijo, hija o adolescente se sienta seguro y protegido
- Dar un buen ejemplo. Si nuestros hijos/as nos ven consumiendo alcohol 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.

“Recuérdales a tus hijos/as lo importante que son para ti y que siempre podrán contar contigo, hazlos sentirse seguros y ellos crecerán felices”.

Recuerda que puedes acudir a tu consultorio para pedir ayuda o solicitar tu control adolescente desde los 10-19 años.

BUSCA AYUDA SI TU HIJO O HIJA ADOLESCENTE PRESENTA ESTAS SEÑALES DE ALARMA

- Está sometido a más estrés de lo habitual o a una situación compleja para él o ella.
- Ha bajado mucho su rendimiento académico.
- Está evitando ir al colegio.
- Se aísla de sus amigos/as.
- Está excesivamente preocupado/a por algunas cosas que parecen no ser tan graves.
- Se ha metido en problemas porque ha sido violento/a, con sus pares u otros adultos.
- Se ha hecho daño a sí mismo o a los

demás.

- Está asumiendo riesgos excesivos.
- Tiene abuso de Alcohol o drogas.
- Está obsesionado/a con la muerte.

- Cambios drásticos de peso (aumento o disminución).

- Está hablando o pensando en hacerse daño a sí mismo o a otra persona.

SITIOS DE INTERÉS

[HTTPS://WWW.SENDA.GOB.CL/](https://www.senda.gob.cl/)

¿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. Fumar cigarrillos es una de las principales causas de enfermedad, y la principal causa prevenible de muerte.

Toda exposición de los jóvenes a la nicotina es preocupante. El cerebro de un 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 de la nicotina, al igual que los problemas emocionales, incluida la depresión, y acontecimientos recientes negativos en la vida escolar y familiar.

Además, la exposición al humo de tabaco (fumador pasivo) aumenta el riesgo de enfermedad y muerte de una persona.

- Aumenta un 30% el riesgo de enfermedades del corazón y arterias.
- Aumenta un 25% el riesgo de padecer cáncer de pulmón.
- Aumenta el riesgo de desarrollar asma.
- Aumenta hasta un 70% el riesgo de cáncer de mama, cuando la exposición se da en mujeres jóvenes.



- Aumenta el riesgo de enfermedades crónicas respiratorias.
- Aumenta los síntomas irritativos como picazón de ojos, ardor de garganta, estornudo y congestión.
- ¡Recordar que el tabaco provoca adicción y puede hacer que quienes lo consumen pierdan el control de sus vidas!

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.
- 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.
- Ahorras mucho dinero.

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

- No imites conductas perjudiciales para tu salud, aunque tus padres o amigos fumen.
- No te sientas presionado/a por los compañeros/as que fuman.
- Debes exigirles respeto y mantenerte firme en tus decisiones.
- Aprende hábitos saludables, como realizar actividad física y alimentarse sanamente.
- Recuerda que los jóvenes no pueden consumir tabaco, ni siquiera en pequeñas cantidades, ya que es perjudicial para su cerebro y su cuerpo que se encuentra en desarrollo.

VAPEADORES

Los vapeadores o cigarrillos electrónicos son dispositivos que se componen de una batería que calienta un líquido para crear un vapor o aerosol. Luego la persona inhala ese vapor, de manera similar a como se inhala el humo de un cigarrillo normal.

La mayoría de los cigarrillos electrónicos y líquidos de vapeo contienen nicotina, que es el ingrediente de los cigarrillos regulares que los hace adictivos, también pueden contener otras sustancias dañinas, como pequeñas cantidades de metales, productos químicos y otros ingredientes con efectos desconocidos para la salud.

Los cigarrillos electrónicos pueden causar problemas de salud como:

- Dependencia a la nicotina.
- Daño pulmonar.
- Síntomas respiratorios.
- Quemaduras.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA JÓVENES

- Busca relacionarte con amistades que te ayuden a ser una mejor persona.
- Descansa lo necesario, duerme las horas diarias recomendadas (6 a 8 horas).
- Mantén tu mente ocupada, busca y desarrolla algún pasatiempo ya sea algún deporte, actividad física, practicar algún instrumento musical o aprender alguna manualidad que sea de tu interés.
- Si eres menor edad y alguien te ha ofrecido alcohol o drogas informa a tus padres o algún adulto de confianza.
- Informa a tus padres si ya has bebido y junto a ellos reflexiona sobre medidas de autocuidado con el alcohol
- Si estás 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, tus amigos/as, con tu entorno (como, por ejemplo, la iglesia, club de scouts, colegio, universidad, etc.)

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PADRES

- Entregar confianza a tus hijos/as cuando ellos/as te quieran contar algo que sienten o que piensan o que quieran.
- Respetar la identidad y orientación sexual de tu hijo/a, si requieres apoyo en esta área, solicita orientación con profesional del Programa Integral Adolescente del Cesfam.
- Estar atentos a las redes sociales donde participa su hijo o hija para pesquisar conductas de riesgo.
- Estar atentos al grupo de amigos y de pares, involucrarse en las actividades que realizan sus hijos e hijas.
- Busca ayuda cuando sea necesario en el Centro de Salud más cercano o grupos de autoayuda existentes en tu comunidad.

