

# 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: Sí tienes entre 10 y 12 años duerme 9 a 12 horas y si tienes 13 años duerme entre 8 a 10 horas<sup>1</sup>. Dormir las horas adecuadas te ayuda a mejorar la atención, el comportamiento, la memoria, tu 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.</li> <li>• Haz una hora de actividad física al día o puedes hacer distintas actividades en intervalos más cortos que sumen 1 hora al día.</li> <li>• Lávate los dientes después de cada comida y en la noche antes de acostarte.</li> <li>• Lleva tu cepillo dental para el colegio.</li> <li>• Prefiere las pastas fluoradas y usa hilo o seda dental diariamente, de preferencia en la noche.</li> <li>• Toma agua potable en forma diaria, especialmente si practicas algún deporte.</li> <li>• Ve al dentista al menos dos veces al año. Infórmate sobre el control con dentista a los 12 años.</li> <li>• Infórmate sobre tu desarrollo físico, pregunta dudas e inquietudes sobre tu desarrollo a la matrona de tu Espacio Amigable.</li> </ul>
<b>NUTRICIÓN: ALIMENTACIÓN SALUDABLE E IMAGEN CORPORAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Come tres comidas saludables al día.</li> <li>• Es muy importante que desayunes.</li> <li>• Trata de comer alimentos saludables y variados: 5 frutas frescas y verduras de distintos colores cada día. Toma 3 vasos de leche, yogurt o queso descremados.</li> <li>• Toma 6 a 8 vasos de agua al día, esta es mejor que tomar jugos o bebidas.</li> <li>• Limita las comidas grasosas, los dulces, bebidas y jugos azucarados.</li> <li>• Evita comer frente al televisor, computador o videojuegos.</li> <li>• Come con tu familia</li> <li>• Siente orgullo cuando hagas algo bueno.</li> </ul>
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trata de hacer una hora diaria de actividad física de moderada intensidad (caminar a paso ligero, patinaje, o andar en bicicleta) a vigorosa (correr, baloncesto, fútbol). Te ayuda a prevenir la obesidad y fortalece tus huesos, músculos y corazón.</li> <li>• Reduce o disminuye el tiempo “no activo” dedicado a ver televisión, juegos de videos y computador y cámbialo por otras actividades recreativas, partiendo por 30 minutos menos por día.</li> <li>• Haz actividad física con tu familia y/o amigos.</li> <li>• Toma mucha agua para mantenerte hidratado cuando realices actividad física, de modo de prevenir enfermedades relacionadas con el calor, como calambres, fatiga y golpe de calor.</li> </ul>

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

ÁREA	RECOMENDACIONES
<b>VINCULACIÓN CON LA FAMILIA, PARES Y LA COMUNIDAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Pasa tiempo con tu familia, en actividades que disfruten juntos.</li> <li>▸ Busca modos de ayudar en tu casa.</li> <li>▸ Es importante que te mantengas comunicado con tus padres.</li> <li>▸ Respeta y sigue las reglas de tu familia.</li> <li>▸ Elige buenos amigos y mantenlos.</li> <li>▸ Busca información que te permita conocer las organizaciones de tu comunidad y hacer cosas entretenidas y seguras.</li> <li>▸ Conoce las organizaciones de tu comunidad.</li> <li>▸ Participa en actividades recreacionales, culturales, religiosas, deportivas, grupo scout, en tu colegio y tu barrio.</li> <li>▸ Acércate a tu Espacio Amigable si quieres proponer alguna idea.</li> </ul>
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Busca actividades que realmente te interesen, como deporte, teatro, religiosas.</li> <li>▸ Comparte tiempo con tu familia.</li> <li>▸ Busca hacer actividades que ayuden a otros de tu entorno o comunidad.</li> <li>▸ Infórmate de la actualidad, en diarios o noticieros, así tendrás una mejor opinión de las cosas y podrá conversar con la familia y amigos.</li> </ul>
<b>DESEMPEÑO ESCOLAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Se responsable de tus tareas y asistencia al colegio</li> <li>▸ Si necesitas ayuda para organizar tu tiempo de estudio en la casa, habla con tus padres o profesores.</li> <li>▸ Si estás teniendo dificultades en el colegio o tienes problemas 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, profesores.</li> <li>▸ Participa en las actividades escolares.</li> <li>▸ Expresa tus ideas y propone actividades para tu colegio.</li> <li>▸ Lee a menudo.</li> </ul>
<b>ANGUSTIA O ESTRÉS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Busca maneras saludables de enfrentar el estrés</li> <li>▸ Busca siempre ayuda de un profesional o de un adulto en el que confíes, cuando vivas situaciones estresantes o te angustie algo.</li> <li>▸ Trata de resolver tus problemas hablando. Nunca uses violencia.</li> </ul>
<b>REGULACIÓN DEL ÁNIMO Y SALUD MENTAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Busca los modos para superar situaciones difíciles y expresar tus emociones, incluida la rabia.</li> <li>▸ Utiliza tus redes de apoyo, como tu familia, profesores y profesionales de salud.</li> <li>▸ Busca a un adulto en quien confiar, como un profesional de salud, padres, profesores, etc. cuanto estés angustiado, triste, nervioso, solo, o tengas dificultades.</li> <li>▸ Eres valioso, aprende a quererte y cuidarte.</li> </ul>

ÁREA	RECOMENDACIONES
<b>SEXUALIDAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identifica a un adulto responsable en quien confíes para hablar de sexualidad.</li> <li>▪ Busca y comparte información veraz sobre sexualidad, tu desarrollo físico y tus sentimientos.</li> <li>▪ Infórmate de tus derechos sexuales y reproductivos.</li> <li>▪ Pregunta a los profesionales de tu Espacio Amigable, tus dudas e inquietudes acerca de los cambios corporales, psicológicos, infecciones de transmisión sexual, desarrollo de tu sexualidad.</li> <li>▪ Haz valer el derecho que tienes a poder expresar libremente tus sentimientos y opiniones.</li> <li>▪ Realízate un control ginecológico anual con la matrona o ginecólogo.</li> </ul>
<b>TABACO, ALCOHOL U OTRAS DROGAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Infórmate acerca de los efectos del tabaco, alcohol, marihuana y otras drogas.</li> <li>▪ Habla con tus padres acerca del uso de tabaco, alcohol, marihuana y otras drogas.</li> <li>▪ No te quedes en espacios cerrados con fumadores de tabaco, el humo también puede afectar tu salud.</li> <li>▪ Apoya a los amigos/as que deciden no usar tabaco, alcohol marihuana y otras drogas.</li> <li>▪ Busca ayuda profesional en tu Espacio Amigable, si consumes o estás preocupado acerca del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas de algún familiar o amigo.</li> </ul>
<b>EMBARAZO; ITS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Habla sobre la pubertad y las presiones sexuales con algún adulto en quien confíes.</li> <li>▪ No tener 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 iniciar actividad sexual, esta es una opción voluntaria, válida y respetable. Muchos/as adolescentes de tu edad, eligen esta opción.</li> <li>▪ Aprende a resistir la presión del grupo y a decir NO.</li> <li>▪ Busca información sobre el embarazo en la adolescencia y como 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>▪ Busca información sobre las infecciones de transmisión sexual, si tienes dudas pregúntale a un profesional de la salud de tu Espacio Amigable o centro de salud.</li> <li>▪ Infórmate de las consecuencias negativas de las infecciones de transmisión sexual. Acércate a tu centro de salud.</li> <li>▪ Usar métodos anticonceptivos + condón (doble protección), es la conducta más protectora, cuando las personas deciden tener actividad sexual.</li> </ul>

ÁREA	RECOMENDACIONES
<b>PROTECCIÓN DEPORTES Y SEGURIDAD VIAL</b>	<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 reclines 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, patines 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 salgas entre 2 autos estacionados.</li> <li>▪ En la calle o al cruzar una calle no te distraigas por el uso de dispositivos electrónicos o juegos.</li> </ul>
<b>ABUSO DE SUSTANCIAS E IR DE PASAJERO EN UN VEHÍCULO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No andes en un 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.</li> <li>▪ Conversa con tu familia para decidir un plan sobre qué hacer en caso de que te sientas inseguro en un vehículo, debido a que el conductor ha estado bebiendo o consumiendo drogas, o si cualquier situación se ha salido de control.</li> </ul>
<b>ARMAS DE FUEGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No tengas un arma de fuego en tu casa. De ser necesario, debe estar guardada, descargada y a cargo de un adulto.</li> <li>▪ No juegues con armas de fuego aunque te encuentres con un adulto.</li> <li>▪ Busca modos no violentos de resolver los conflictos. Pelear y portar armas puede ser peligroso. Conversa con un profesional de tu Espacio Amigable sobre cómo evitar estas situaciones.</li> <li>▪ Evita los juegos y bromas con objetos como lápices, cuchillos cartoneros, tijeras, cortaplumas.</li> </ul>
<b>VIOLENCIA INTERPERSONAL (RIÑAS), MATONAJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Habla siempre con tus padres o con profesionales de salud de tu Espacio Amigable o profesor, si eres víctima de matonaje, acoso, abuso o si alguien amenaza tu seguridad.</li> <li>▪ Busca la manera de enfrentar el conflicto de forma no violenta. Consulta en tu Espacio Amigable para aprender estas maneras.</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>

# GUÍAS ANTICIPATORIAS PARA LA ADOLESCENCIA MEDIA 14 A 16 AÑOS

ÁREA	RECOMENDACIONES
<b>SALUD FÍSICA Y ORAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duerme entre 8 a 10 horas<sup>2</sup>. 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.</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>• Lávate los dientes después de cada comida y usa hilo o seda dental diariamente, de preferencia en la noche.</li> <li>• Ve al dentista al menos dos veces al año.</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> </ul>
<b>NUTRICIÓN: ALIMENTACIÓN SALUDABLE E IMAGEN CORPORAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trata de comer alimentos saludables y variados: 5 frutas frescas y verduras de distintos colores cada día. Toma 3 vasos de leche, yogurt o queso descremados.</li> <li>• Es muy importante que desayunes, mejora tu rendimiento escolar.</li> <li>• Toma 6 a 8 vasos de agua al día, esta es mejor que tomar jugos o bebidas.</li> <li>• Come a menudo con tu familia.</li> <li>• Cuando compres alimentos lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos sellos o sin sellos. Los sellos son advertencias de alto en azúcar, alto en grasas saturadas, alto en sodio y alto en calorías.</li> <li>• Haz uso de los programas de apoyo nutricional o de actividad física que tengas en tu comuna, por ejemplo Vida Sana y plazas saludables.</li> <li>• Siente orgullo cuando hagas algo bueno.</li> </ul>
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trata de hacer una hora diaria de actividad física de moderada intensidad (caminar a paso ligero, patinaje, o andar en bicicleta) a vigorosa (correr, baloncesto, fútbol). Te ayuda a prevenir la obesidad, a tener amigos nuevos, mejora tu ánimo y disminuye la ansiedad.</li> <li>• Trata de comenzar con 10 minutos y los vas aumentando de manera progresiva, también los puedes dividir en tiempos más cortos a lo largo del día, hasta lograr los 60 minutos diarios.</li> <li>• Limita el tiempo para ver televisión, jugar videos, o jugar en computador o con otros medios digitales, a no más de 2 horas al día (a parte del tiempo de las tareas).</li> <li>• Toma mucha agua para mantenerte hidratado cuando realices actividad física, de modo de prevenir enfermedades relacionadas con el calor, como calambres, fatiga y golpe de calor.</li> </ul>

ÁREA	RECOMENDACIONES
<b>VINCULACIÓN CON LA FAMILIA, PARES Y LA COMUNIDAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es importante que te mantengas conectado con tu familia a medida que te haces mayor.</li> <li>▪ Habla con tus padres cuando necesites apoyo o ayuda para tomar decisiones saludables respecto a tu salud.</li> <li>▪ Sigue las reglas de la familia, como las horas de llegada y otras.</li> <li>▪ Piensa en hacer actividades voluntarias y ayudar a otros en tu comunidad, en temas que te interesen o preocupen.</li> <li>▪ Haz amistades sanas, que no te presionen hacer algo que tú no quieres, y busca cosas divertidas y seguras para hacer con tus amigos/as.</li> <li>▪ Acércate a tu Espacio Amigable si quieres proponer alguna idea.</li> </ul>
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Busca nuevas actividades que te gusten y que sean seguras en la escuela y en la comunidad.</li> <li>▪ Participa en actividades positivas y deportivas al salir de la escuela.</li> <li>▪ Comparte tiempo con tu familia y ayuda en tu casa.</li> <li>▪ Busca información de la actualidad, lee diarios, ve o escucha las noticias. Así tendrás una mejor percepción de las cosas y podrás discutir temas con mayor seguridad.</li> <li>▪ Identifica un adulto en quien puedas confiar y que te pueda apoyar en situaciones difíciles.</li> </ul>
<b>DESEMPEÑO ESCOLAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asume las responsabilidades de hacer tus tareas y llegar a tiempo a la escuela.</li> <li>▪ Ponte metas altas en la escuela, acerca de tu futuro y en otras actividades.</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> </ul>
<b>ANGUSTIA Y ESTRÉS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Busca maneras saludables de enfrentar el estrés.</li> <li>▪ Desarrolla modos de resolver los problemas y tomar buenas decisiones, que protejan tu salud.</li> <li>▪ Busca y solicita ayuda a un adulto en quien confíes, como un profesional de la salud, profesor o familiar, cuando vivas situaciones estresantes o te angustie algo.</li> <li>▪ Trata de resolver tus problemas hablando. Nunca uses violencia.</li> <li>▪ Consulta en los Espacios Amigables de salud.</li> </ul>
<b>REGULACIÓN DEL ÁNIMO Y SALUD MENTAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Busca los modos para superar situaciones difíciles y expresar tus emociones, incluida la rabia.</li> <li>▪ Amplia tus redes de apoyo y pide ayuda cuando lo necesites.</li> <li>▪ Busca a un adulto en quien confíes, como un profesional de salud, padres, profesores, etc. cuanto estés angustiado, triste, solo, o tengas dificultades.</li> <li>▪ Eres valioso, aprende a quererte y cuidarte.</li> </ul>

ÁREA	RECOMENDACIONES
<b>SEXUALIDAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Busca y comparte información veraz sobre sexualidad.</li> <li>▸ Infórmate de tus derechos sexuales y reproductivos.</li> <li>▸ Habla con tus padres, profesional de salud o un adulto en quien confíes, cuando necesites apoyo para tomar decisiones.</li> <li>▸ Pregunta a los profesionales de tu Espacio Amigable, tus dudas e inquietudes acerca de infecciones de transmisión sexual (ITS) y el embarazo en la adolescencia.</li> <li>▸ Haz valer el derecho que tienes a poder expresar libremente tus sentimientos y opiniones.</li> <li>▸ Realízate un control ginecológico anual con la matrona o ginecólogo.</li> </ul>
<b>TABACO, ALCOHOL U OTRAS DROGAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Infórmate sobre los efectos dañinos del tabaco, alcohol y otras drogas, incluidos los esteroides anabólicos o píldoras para adelgazar o medicamentos sin prescripción médica.</li> <li>▸ Busca información veraz sobre la marihuana y los afectos en el desarrollo cerebral, conversa tus dudas con un profesional del Espacio Amigable.</li> <li>▸ Evita situaciones en las cuales el tabaco, alcohol y otras drogas (incluida la marihuana) estén a mano.</li> <li>▸ Toma decisiones saludables acerca del sexo, el tabaco, el alcohol, marihuana y otras drogas.</li> <li>▸ Apoya a los amigos/as que deciden no usar tabaco, alcohol marihuana, drogas, esteroides o píldoras dietéticas.</li> <li>▸ Busca ayuda profesional en tu Espacio Amigable, si consumes o estás preocupado acerca del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas de algún familiar o amigo.</li> </ul>
<b>EMBARAZO; ITS</b>	<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 sobre iniciar o no actividad sexual, de manera voluntaria y sin presión.</li> <li>▸ Busca información sobre el embarazo en la adolescencia y como 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>▸ Busca información sobre las infecciones de transmisión sexual, 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.</li> <li>▸ Usar anticonceptivos + condón (protección doble), es la conducta más protectora para evitar un embarazo o ITS.</li> <li>▸ Infórmate sobre la anticoncepción de emergencia.</li> </ul>

ÁREA	RECOMENDACIONES
<b>PROTECCIÓN DEPORTES Y SEGURIDAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Insiste en que todos/as los que vayan en el auto usen cinturón de seguridad.</li> <li>▸ Conduce siempre con cuidado.</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> </ul>
<b>ABUSO DE SUSTANCIAS E IR DE PASAJERO EN UN VEHÍCULO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ No manejes un auto habiendo bebido ni te subas a un vehículo conducido por una persona que ha estado usando alcohol o drogas.</li> <li>▸ Si te sientes inseguro o en peligro al manejar o ir en un auto de alguien, llama a una persona de confianza que te recoja.</li> <li>▸ Apoya a los amigos/as que deciden no consumir tabaco, alcohol, marihuana, drogas, esteroides o píldoras dietéticas.</li> </ul>
<b>ARMAS DE FUEGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ No tengas un arma de fuego en tu casa. De ser necesario, debe estar guardada, descargada y a cargo de un adulto.</li> <li>▸ No juegues con armas de fuego aunque te encuentres con un adulto.</li> <li>▸ Pelear y portar armas puede ser peligroso.</li> </ul>
<b>VIOLENCIA INTERPERSONAL (VIOLENCIA DE PAREJA); MATONAJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Aprende a manejar los conflictos de forma no violenta y retirarte del lugar si es necesario.</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 de amorosa o en cualquier situación relacionada a la conducta sexual, recuerda que "No" significa No, y que decir "No" está bien.</li> <li>▸ Aprende a terminar una relación cuando veas signos de violencia.</li> <li>▸ En situaciones de relaciones de pareja decir que "No" significa NO. Decir "No" está bien.</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 para citas seguras.</li> <li>▸ Nunca permitas el maltrato físico ya sea contra ti o contra otros en tu casa o escuela.</li> </ul>

# 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>• Ve al dentista al menos dos veces al año.</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>• Usa hilo o seda dental diariamente, de preferencia en la noche.</li> <li>• Si estas en IV° medio, consulta por el control odontológico en el Espacio Amigable o Centro de Salud.</li> </ul>
<b>NUTRICIÓN: ALIMENTACIÓN SALUDABLE E IMAGEN CORPORAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Come una variedad de alimentos saludables.</li> <li>• Desayuna todos los días.</li> <li>• Toma mucha agua.</li> <li>• Compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos sellos o sin sello. Los sellos son advertencias de alto en azúcar, alto en grasas saturadas, alto en sodio y alto en calorías.</li> <li>• Toma a diario 3 o más porciones de leche baja en grasa.</li> <li>• Siente orgullo cuando hagas algo bueno.</li> </ul>
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trata de hacer una hora diaria de actividad física de moderada intensidad (caminar a paso ligero, patinaje, o andar en bicicleta) a vigorosa (correr, baloncesto, fútbol).</li> <li>• Toma mucha agua para mantenerte hidratado durante la actividad física, de modo de prevenir enfermedades relacionadas con el calor, como calambres, fatiga y golpe de calor.</li> <li>• Previene traumatismos, para ello usa equipos de seguridad apropiado (como casco, protector bucal, protección ocular, muñequeras, coderas y rodilleras) cuando realices deporte de contacto o extremo.</li> </ul>
<b>VINCULACIÓN CON LA FAMILIA, RELACIONES INTERPERSONALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es importante que sigas en contacto con tu familia.</li> <li>• Haz amistades que tengan estilos de vida saludable y busca cosas divertidas y seguras para hacer con tus amigos/as.</li> <li>• A medida que te acercas a la adultez, es importante que tengas nuevas amistades y que las mantengas. También es parte de este proceso que te alejes de algunas viejas amistades. Conserva aquellas que tienen estilos de vida saludable y que no te presionan negativamente.</li> </ul>
<b>DESEMPEÑO ESCOLAR, ACADÉMICO O LABORAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asume la responsabilidad de organizarte para tener éxito en la universidad, instituto, escuela o trabajo.</li> <li>• Busca nuevas actividades en la universidad, instituto o tu primer trabajo, en un tema que te interese o preocupe.</li> </ul>

ÁREA	RECOMENDACIONES
<b>MANEJO DE LA ANGUSTIA Y ESTRÉS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La mayor parte de las personas de tu edad experimentan altos y bajos y tienen éxitos y fracasos. Todas las personas pueden tener estrés en sus vidas. Por ello, es importante que aprendas a manejar estas situaciones de la manera en que te resulte mejor. Busca y convérsalo con un profesional del Espacio Amigable o de tu centro de salud, si te sientes triste, deprimido/a, nervioso/a, irritable, desconsolado/a.</li> <li>▪ Busca modos saludables de enfrentar el estrés, para ello solicita ayuda a un profesional de la salud.</li> <li>▪ Comparte tus preocupaciones o situaciones difíciles con la familia o con un adulto en el que tengas confianza.</li> </ul>
<b>REGULACIÓN DEL ÁNIMO Y SALUD MENTAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Las personas pasan por altos y bajos en la vida diaria y la mayoría de ellos/as aprende a superar las situaciones difíciles. Habla con un profesional del Espacio Amigable o de tu centro de salud, para aprender a manejar y modular tus sentimientos, especialmente los negativos y las respuestas impulsivas.</li> <li>▪ Comparte tus preocupaciones o situaciones difíciles con la familia o con un adulto en el que tengas confianza.</li> </ul>
<b>SEXUALIDAD</b>	<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>▪ Nunca aceptes ser forzado por alguna persona y no fuerces a nadie. Aprende a identificar y enfrentar la coerción, para ello habla con un profesional del Espacio Amigable o de tu centro de salud.</li> <li>▪ Conoce tus derechos sexuales y reproductivos.</li> <li>▪ Realízate un control ginecológico anual con la matrona o ginecólogo.</li> </ul>
<b>TABACO, ALCOHOL U OTRAS DROGAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Infórmate sobre los efectos dañinos del tabaco, alcohol, marihuana, esteroides anabólicos o píldoras para adelgazar y otras drogas.</li> <li>▪ Evita situaciones en las cuales el alcohol y las drogas estén a mano.</li> <li>▪ Apoya a los amigos/as que deciden no usar tabaco, marihuana, alcohol, esteroides, píldoras dietéticas u otras drogas.</li> <li>▪ Si consumes alcohol, marihuana u otras drogas, convérsalo con un profesional del espacio amigable o de tu centro de salud, para ayudarte a dejar el hábito o reducir el consumo.</li> </ul>
<b>EMBARAZO; ITS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Si eres sexualmente activo, protégete tú y a tu(s) pareja(s) de un embarazo no deseado y de infecciones de transmisión sexual, usando siempre anticonceptivos y condones (protección dual).</li> <li>▪ Infórmate de la anticoncepción de emergencia y donde obtenerla.</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.</li> </ul>

ÁREA	RECOMENDACIONES
<b>USO DE CINTURÓN DE SEGURIDAD Y CASCO</b>	<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> </ul>
<b>CONDUCCIÓN VEHICULAR Y ABUSO DE SUSTANCIAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ No manejes un auto o moto, después de consumir alcohol, marihuana u otras drogas.</li> <li>▸ No te subas a un vehículo manejado por alguien que ha estado consumiendo alcohol, marihuana u otras drogas.</li> <li>▸ Si te sientes inseguro 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 consume drogas (incluida marihuana), planifica transportarte con un conductor designado/a o llama para que te vayan a buscar.</li> </ul>
<b>ACCESO A ARMAS DE FUEGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Nunca tengas un arma de fuego en la casa. Guarda bajo llave el arma y asegúrate que las llaves estén fuera del alcance de un menor de 18 años.</li> <li>▸ Pelearse y portar armas puede ser peligroso.</li> </ul>
<b>VIOLENCIA INTERPERSONAL (RIÑAS, MATONAJE). (VIOLENCIA DE PAREJA, ACOSO)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Resuelve los conflictos siempre de forma no violenta.</li> <li>▸ Evita situaciones y personas violentas.</li> <li>▸ Si te ves envuelto 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.</li> <li>▸ 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.</li> <li>▸ Aprende a identificar y enfrentar la coerción, solicita ayuda a profesionales del Espacio Amigable o centro de salud.</li> <li>▸ Solicita ayuda a profesionales del Espacio Amigable o centro de salud, para aprender la resolución no violenta de conflictos.</li> </ul>