



GUÍAS

ANTICIPATORIAS PARA LA

ADOLESCENCIA



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 reversibles.

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.



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile

adolescencia temprana
10 a 13 años

¹ American Academy of Pediatrics Supports Childhood Sleep Guidelines. 2016.

ÁREA	RECOMENDACIONES
VINCULACIÓN CON LA FAMILIA, PARES Y LA COMUNIDAD	▪ Pasa tiempo con tu familia, en actividades que disfruten juntos. ▪ Busca modos de ayudar en tu casa. ▪ Es importante que te mantengas comunicado con tus padres. ▪ Respeta y sigue las reglas de tu familia. ▪ Elige buenos amigos y mantenlos. ▪ Busca información que te permita conocer las organizaciones de tu comunidad y hacer cosas entretenidas y seguras. ▪ Conoce las organizaciones de tu comunidad. ▪ Participa en actividades recreacionales, culturales, religiosas, deportivas, grupo scout, en tu colegio y tu barrio. ▪ Acércate a tu Espacio Amigable si quieres proponer alguna idea.
RELACIONES INTERPERSONALES	▪ Busca actividades que realmente te interesen, como deporte, teatro, religiosas. ▪ Comparte tiempo con tu familia. ▪ Busca hacer actividades que ayuden a otros de tu entorno o comunidad. ▪ Infórmate de la actualidad, en diarios o noticieros, así tendrás una mejor opinión de las cosas y podrá conversar con la familia y amigos.
DESEMPEÑO ESCOLAR	▪ Se responsable de tus tareas y asistencia al colegio ▪ Si necesitas ayuda para organizar tu tiempo de estudio en la casa, habla con tus padres o profesores. ▪ 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. ▪ Identifica las cosas que te cuesta realizar, las asignaturas en que tienes dificultad y solicita ayuda a tu familia, profesores. ▪ Participa en las actividades escolares. ▪ Expresa tus ideas y propone actividades para tu colegio. ▪ Lee a menudo.
ANGUSTIA O ESTRÉS	▪ Busca maneras saludables de enfrentar el estrés ▪ Busca siempre ayuda de un profesional o de un adulto en el que confíes, cuando vivas situaciones estresantes o te angustie algo. ▪ Trata de resolver tus problemas hablando. Nunca uses violencia.
REGULACIÓN DEL ÁNIMO Y SALUD MENTAL	▪ Busca los modos para superar situaciones difíciles y expresar tus emociones, incluida la rabia. ▪ Utiliza tus redes de apoyo, como tu familia, profesores y profesionales de salud. ▪ Busca a un adulto en quien confiar, como un profesional de salud, padres, profesores, etc. cuanto estés angustiado, triste, nervioso, solo, o tengas dificultades. ▪ Eres valioso, aprende a quererte y cuidarte.

ÁREA	RECOMENDACIONES
SEXUALIDAD	- Identifica a un adulto responsable en quien confíes para hablar de sexualidad. - Busca y comparte información veraz sobre sexualidad, tu desarrollo físico y tus sentimientos. - Infórmate de tus derechos sexuales y reproductivos. - 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. - Haz valer el derecho que tienes a poder expresar libremente tus sentimientos y opiniones. - Realízate un control ginecológico anual con la matrona o ginecólogo.
TABACO, ALCOHOL U OTRAS DROGAS	- Infórmate acerca de los efectos del tabaco, alcohol, marihuana y otras drogas. - Habla con tus padres acerca del uso de tabaco, alcohol, marihuana y otras drogas. - No te quedes en espacios cerrados con fumadores de tabaco, el humo también puede afectar tu salud. - Apoya a los amigos/as que deciden no usar tabaco, alcohol marihuana y otras drogas. - 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.
EMBARAZO; ITS	- Habla sobre la pubertad y las presiones sexuales con algún adulto en quien confíes. - No tener actividad sexual, es la conducta más protectora, para evitar un embarazo no planificado e infecciones de transmisión sexual, durante la adolescencia. - Decide retrasar el iniciar actividad sexual, esta es una opción voluntaria, válida y respetable. Muchos/as adolescentes de tu edad, eligen esta opción. - Aprende a resistir la presión del grupo y a decir NO. - 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. - 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. - Infórmate de las consecuencias negativas de las infecciones de transmisión sexual. Acércate a tu centro de salud. - Usar métodos anticonceptivos + condón (doble protección), es la conducta más protectora, cuando las personas deciden tener actividad sexual.

ÁREA	RECOMENDACIONES
PROTECCIÓN DEPORTES Y SEGURIDAD VIAL	• 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. • No reclines mucho el respaldo del asiento en el auto, porque frente a un accidente te puedes deslizar por debajo del cinturón. • Usa siempre implementos de protección, incluyendo casco cuando realices deportes, andes en bicicleta, patines o patines. • Usa siempre trajes para flotar o chaleco salvavidas de tamaño adecuado cuando realice deportes acuáticos. • Cruza en los pasos peatonales o cruces habilitados. • Nunca salgas entre 2 autos estacionados. • En la calle o al cruzar una calle no te distraigas por el uso de dispositivos electrónicos o juegos.
ABUSO DE SUSTANCIAS E IR DE PASAJERO EN UN VEHÍCULO	• No andes en un vehículo manejado por alguien que ha estado consumiendo alcohol o drogas, incluido marihuana. • Llama a tus padres u otro adulto de confianza para obtener ayuda si te sientes inseguro. • 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.
ARMAS DE FUEGO	• No tengas un arma de fuego en tu casa. De ser necesario, debe estar guardada, descargada y a cargo de un adulto. • No juegues con armas de fuego aunque te encuentres con un adulto. • 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. • Evita los juegos y bromas con objetos como lápices, cuchillos cartoneros, tijeras, cortaplumas.
VIOLENCIA INTERPERSONAL (RIÑAS), MATONAJE	• 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. • Busca la manera de enfrentar el conflicto de forma no violenta. Consulta en tu Espacio Amigable para aprender estas maneras. • Evita situaciones riesgosas, evita a la gente violenta. Pide ayuda si las cosas se ponen peligrosas o retírate del lugar si es necesario.

adolescencia media
14 a 16 años

GUÍAS ANTICIPATORIAS PARA LA ADOLESCENCIA MEDIA 14 A 16 AÑOS

ÁREA	RECOMENDACIONES
SALUD FÍSICA Y ORAL	• Duerme entre 8 a 10 horas². Dormir las horas adecuadas te ayuda a mejorar la atención, el comportamiento, la memoria, controlar las emociones y la salud mental y física. • 30 minutos antes de acostarte, apaga todas las pantallas, esto incluye la televisión, el computador y los teléfonos inteligentes. • 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. • Lávate los dientes después de cada comida y usa hilo o seda dental diariamente, de preferencia en la noche. • Ve al dentista al menos dos veces al año. • Utiliza protector bucal al practicar deportes de contacto. • Utiliza protección auditiva (oídos) cuando te expongas a ruidos fuertes, como en los conciertos de música, en la casa o trabajo.
NUTRICIÓN: ALIMENTACIÓN SALUDABLE E IMAGEN CORPORAL	• 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. • Es muy importante que desayunes, mejora tu rendimiento escolar. • Toma 6 a 8 vasos de agua al día, esta es mejor que tomar jugos o bebidas. • Come a menudo con tu familia. • 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. • Haz uso de los programas de apoyo nutricional o de actividad física que tengas en tu comuna, por ejemplo Vida Sana y plazas saludables. • Siente orgullo cuando hagas algo bueno.
ACTIVIDAD FÍSICA	• 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. • 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. • 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). • 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.

ÁREA	RECOMENDACIONES
VINCULACIÓN CON LA FAMILIA, PARES Y LA COMUNIDAD	▪ Es importante que te mantengas conectado con tu familia a medida que te haces mayor. ▪ Habla con tus padres cuando necesites apoyo o ayuda para tomar decisiones saludables respecto a tu salud. ▪ Sigue las reglas de la familia, como las horas de llegada y otras. ▪ Piensa en hacer actividades voluntarias y ayudar a otros en tu comunidad, en temas que te interesen o preocupen. ▪ 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. ▪ Acércate a tu Espacio Amigable si quieres proponer alguna idea.
RELACIONES INTERPERSONALES	▪ Busca nuevas actividades que te gusten y que sean seguras en la escuela y en la comunidad. ▪ Participa en actividades positivas y deportivas al salir de la escuela. ▪ Comparte tiempo con tu familia y ayuda en tu casa. ▪ 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. ▪ Identifica un adulto en quien puedas confiar y que te pueda apoyar en situaciones difíciles.
DESEMPEÑO ESCOLAR	▪ Asume las responsabilidades de hacer tus tareas y llegar a tiempo a la escuela. ▪ Ponte metas altas en la escuela, acerca de tu futuro y en otras actividades. ▪ Participa en las actividades escolares. ▪ Expresa tus ideas y propone actividades para tu colegio. ▪ Lee a menudo. ▪ Habla con tus padres, profesores o con un adulto en quien confíes, si tienes dificultades de algún tipo en la escuela.
ANGUSTIA Y ESTRÉS	▪ Busca maneras saludables de enfrentar el estrés. ▪ Desarrolla modos de resolver los problemas y tomar buenas decisiones, que protejan tu salud. ▪ 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. ▪ Trata de resolver tus problemas hablando. Nunca uses violencia. ▪ Consulta en los Espacios Amigables de salud.
REGULACIÓN DEL ÁNIMO Y SALUD MENTAL	▪ Busca los modos para superar situaciones difíciles y expresar tus emociones, incluida la rabia. ▪ Amplia tus redes de apoyo y pide ayuda cuando lo necesites. ▪ Busca a un adulto en quien confíes, como un profesional de salud, padres, profesores, etc. cuanto estés angustiado, triste, solo, o tengas dificultades. ▪ Eres valioso, aprende a quererte y cuidarte.

ÁREA	RECOMENDACIONES
SEXUALIDAD	▪ Busca y comparte información veraz sobre sexualidad. ▪ Infórmate de tus derechos sexuales y reproductivos. ▪ 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) y el embarazo en la adolescencia. ▪ Haz valer el derecho que tienes a poder expresar libremente tus sentimientos y opiniones. ▪ Realízate un control ginecológico anual con la matrona o ginecólogo.
TABACO, ALCOHOL U OTRAS DROGAS	▪ Infórmate sobre los efectos dañinos del tabaco, alcohol y otras drogas, incluidos los esteroides anabólicos o píldoras para adelgazar o medicamentos sin prescripción médica. ▪ Busca información veraz sobre la marihuana y los afectos en el desarrollo cerebral, conversa tus dudas con un profesional del Espacio Amigable. ▪ Evita situaciones en las cuales el tabaco, alcohol y otras drogas (incluida la marihuana) estén a mano. ▪ Toma decisiones saludables acerca del sexo, el tabaco, el alcohol, marihuana y otras drogas. ▪ Apoya a los amigos/as que deciden no usar tabaco, alcohol marihuana, drogas, esteroides o píldoras dietéticas. ▪ 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.
EMBARAZO; ITS	▪ No tener actividad sexual, es la conducta más protectora para evitar un embarazo no planificado e infecciones de transmisión sexual (ITS), en la adolescencia. ▪ Decide informado sobre iniciar o no actividad sexual, de manera voluntaria y sin presión. ▪ 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. ▪ 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. ▪ Si inicias actividad sexual o eres sexualmente activo, protégete usando métodos anticonceptivos + condón, que el sexo no sea algo al azar. ▪ Usar anticonceptivos + condón (protección doble), es la conducta más protectora para evitar un embarazo o ITS. ▪ Infórmate sobre la anticoncepción de emergencia.

ÁREA	RECOMENDACIONES
PROTECCIÓN DEPORTES Y SEGURIDAD	▪ Insiste en que todos/as los que vayan en el auto usen cinturón de seguridad. ▪ Conduce siempre con cuidado. ▪ Limita el número de personas que van en el auto y evita conducir de noche. ▪ Usa siempre implementos de protección, incluyendo casco cuando andes en bicicleta, motocicleta, patines y patinetas. ▪ Usa siempre trajes para flotar o chaleco salvavidas de tamaño adecuado cuando realices deportes acuáticos, como andar en bote, veleros, esquiar, etc. ▪ Cruza en los pasos peatonales o cruces habilitados. ▪ En la calle o al cruzar una calle no te distraigas por el uso de dispositivos electrónicos o juegos o si andas con audífonos.
ABUSO DE SUSTANCIAS E IR DE PASAJERO EN UN VEHÍCULO	▪ No manejes un auto habiendo bebido ni te subas a un vehículo conducido por una persona que ha estado usando alcohol o drogas. ▪ 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. ▪ Apoya a los amigos/as que deciden no consumir tabaco, alcohol, marihuana, drogas, esteroides o píldoras dietéticas.
ARMAS DE FUEGO	▪ No tengas un arma de fuego en tu casa. De ser necesario, debe estar guardada, descargada y a cargo de un adulto. ▪ No juegues con armas de fuego aunque te encuentres con un adulto. ▪ Pelear y portar armas puede ser peligroso.
VIOLENCIA INTERPERSONAL (VIOLENCIA DE PAREJA); MATONAJE	▪ Aprende a manejar los conflictos de forma no violenta y retirarte del lugar si es necesario. ▪ Evita situaciones riesgosas. Evita a la gente violenta. Pide ayuda si las cosas se ponen peligrosas. ▪ 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. ▪ Aprende a terminar una relación cuando veas signos de violencia. ▪ En situaciones de relaciones de pareja decir que "No" significa NO. Decir "No" está bien. ▪ Solicita ayuda a profesionales de salud o familia para aprender la resolución no violenta de conflictos. ▪ Conversa en familia sobre prácticas para citas seguras. ▪ Nunca permitas el maltrato físico ya sea contra ti o contra otros en tu casa o escuela.

adolescencia tardía
17 a 19 años

1

ÁREA	RECOMENDACIONES
MANEJO DE LA ANGUSTIA Y ESTRÉS	- 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, nerviosa/o, irritable, desconsolado/a. - Busca modos saludables de enfrentar el estrés, para ello solicita ayuda a un profesional de la salud. - Comparte tus preocupaciones o situaciones difíciles con la familia o con un adulto en el que tengas confianza.
REGULACIÓN DEL ÁNIMO Y SALUD MENTAL	- 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. - Comparte tus preocupaciones o situaciones difíciles con la familia o con un adulto en el que tengas confianza.
SEXUALIDAD	- 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. - Es importante que tomes decisiones en materia de sexualidad, de manera libre e informado/a. - 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. - Conoce tus derechos sexuales y reproductivos. - Realízate un control ginecológico anual con la matrona o ginecólogo.
TABACO, ALCOHOL U OTRAS DROGAS	- Infórmate sobre los efectos dañinos del tabaco, alcohol, marihuana, esteroides anabólicos o píldoras para adelgazar y otras drogas. - Evita situaciones en las cuales el alcohol y las drogas estén a mano. - Apoya a los amigos/as que deciden no usar tabaco, marihuana, alcohol, esteroides, píldoras dietéticas u otras drogas. - 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.
EMBARAZO; ITS	- 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). - Infórmate de la anticoncepción de emergencia y donde obtenerla. - 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.

ÁREA	RECOMENDACIONES
USO DE CINTURÓN DE SEGURIDAD Y CASCO	▪ Usa siempre cinturón de seguridad en un vehículo y un casco cuando andes en bicicleta, motocicleta u otro. ▪ Usa siempre trajes para flotar o chaleco salvavidas de tamaño adecuado cuando realices deportes acuáticos, como andar en bote, veleros, esquiar, etc.
CONDUCCIÓN VEHICULAR Y ABUSO DE SUSTANCIAS	▪ No manejes un auto o moto, después de consumir alcohol, marihuana u otras drogas. ▪ No te subas a un vehículo manejado por alguien que ha estado consumiendo alcohol, marihuana u otras drogas. ▪ Si te sientes inseguro manejando, o andando en un vehículo que maneja otra persona, llama a alguien para que te transporte y/o bájate. ▪ 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.
ACCESO A ARMAS DE FUEGO	▪ 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. ▪ Pelearse y portar armas puede ser peligroso.
VIOLENCIA INTERPERSONAL (RIÑAS, MATONAJE). (VIOLENCIA DE PAREJA, ACOSO)	▪ Resuelve los conflictos siempre de forma no violenta. ▪ Evita situaciones y personas violentas. ▪ 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. ▪ 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.

HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE SALUD EN LA ADOLESCENCIA

