



nuevo
coronavirus
COVID-19

LINEAMIENTOS PARA LA ATENCIÓN DE ADOLESCENTES Y JÓVENES **DURANTE EL CURSO DE LA PANDEMIA DE COVID-19**

Mensajes para adolescentes y jóvenes

Dirección de Adolescencias
y Juventudes



Ministerio de Salud
Argentina

Durante el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO), la atención de la salud de adolescentes y jóvenes, se vio modificada de una forma sin precedentes, al priorizar el sistema de salud, la atención de la pandemia de COVID-19. Los controles de salud de adolescentes fueron suspendidos y **sse promovió garantizar las prestaciones consideradas esenciales como la anticoncepción, la Interrupción Legal del Embarazo, la atención de adolescentes y jóvenes con patologías crónicas y las situaciones de urgencia que requieren una intervención inmediata, como intentos de suicidio, abuso sexual y situaciones de violencia.**

Han pasado muchos meses desde el inicio del ASPO, en marzo de este año. **Si bien la situación sanitaria no es uniforme en todo el país, los equipos de salud que atienden adolescentes y jóvenes comprenden la necesidad de retomar de manera paulatina, la atención y el cuidado de la salud integral; de acuerdo a las diferentes fases de la pandemia, según el contexto epidemiológico.**

Se proponen una serie de mensajes dirigidos a adolescentes y a jóvenes elaborados a partir de los aportes realizados por organizaciones de la sociedad civil que colaboran con la Dirección de Adolescencias y Juventudes (DIAJU) del Ministerio de Salud.

En épocas donde la palabra “virtualidad” resuena tanto, el desafío es pensar la mejor estrategia para la difusión de estos mensajes, teniendo en cuenta que no todas las adolescencias y juventudes tienen acceso a un dispositivo electrónico y/o Internet.

Del trabajo con las organizaciones se priorizaron algunos temas de incumbencia para difundir en el presente documento:

- Medidas generales de cuidado durante la pandemia
- Derechos y acceso a la salud
- Cuidados de la salud integral
- Alimentación y actividad física
- Salud sexual
- Salud mental
- Violencias
- Sobreexposición a pantallas

A su vez, evaluaron la importancia de difundir los distintos espacios locales destinados a la atención de su salud: días, horarios, acceso a turnos y disciplinas: **“Una especie de hoja de ruta clara sobre qué hacer, cómo, en dónde, con quién, y qué esperar”.**

También solicitaron la incorporación de la perspectiva de discapacidad: **“Es importante generar piezas con mensajes accesibles también para personas con discapacidad (descripción, subtítulo, etc)”.**

MENSAJES

PARA ADOLESCENTES
Y JÓVENES



Mensaje 1

MEDIDAS GENERALES DE CUIDADO DURANTE LA PANDEMIA

Transitar estos meses no fue fácil para nadie, seguro que para vos tampoco. Pero es importante que sepas que la pandemia convivirá un tiempo más entre nosotros y por eso, debemos adaptar nuestra vida cotidiana.

Si bien, adolescentes y jóvenes no forman parte de los grupos de personas definidas “de riesgo”, es súper importante que sigas las recomendaciones de cuidados del Ministerio de Salud de la Nación (@msalnacion)

¿Por qué? Entre otras razones, porque al realizar salidas recreativas al aire libre, si están permitidas donde vivís, podrás minimizar los riesgos de para el contagio.

[Más información aquí](#)



Mensaje 2

DERECHOS Y ACCESO A LA SALUD

Tenés derecho a acceder a la atención de tu salud, cualquiera sea tu edad. Es **ilegal y una violación a tus derechos que te nieguen la atención o te discriminen**, incluso en estos momentos de crisis sanitaria.

Tené en cuenta que les profesionales de la salud:

- Nunca pueden negarte la atención por tu edad o por no ir a la consulta sin el acompañamiento de una persona adulta.
- Siempre deben respetar tu identidad, la privacidad, tu autonomía y la confidencialidad en la consulta.



ADOLESCENTES Y
JÓVENES SOMOS
SUJETXS DE DERECHOS

[Más información aquí](#)



Mensaje 3

CUIDADOS DE LA SALUD INTEGRAL

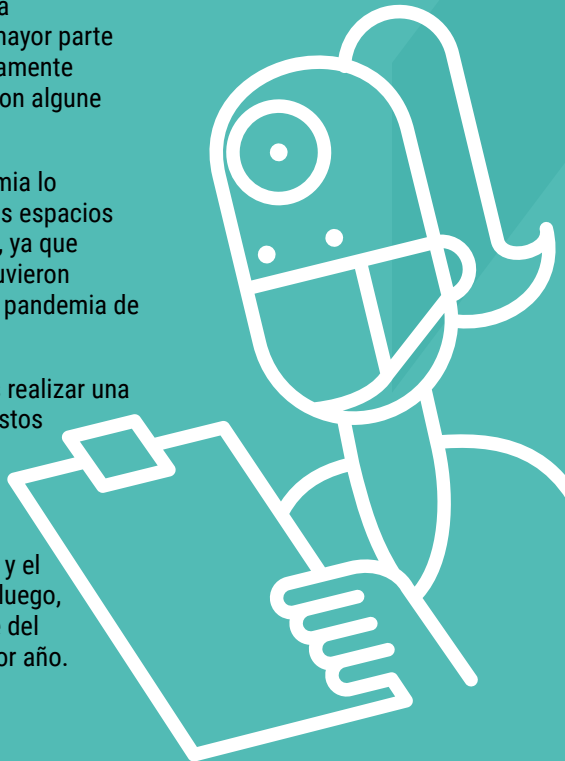
La adolescencia es una etapa en la cual se producen muchos cambios, no solo físicos, también emocionales y sociales.

Durante los primeros años de la adolescencia, se producen la mayor parte de los cambios físicos y seguramente quieras conversar sobre esto con alguene integrante del equipo de salud.

De a poco y mientras la pandemia lo permita, se irán habilitando más espacios de atención para adolescentes, ya que durante los últimos meses estuvieron enfocados en la atención de la pandemia de COVID-19.

Es muy importante que puedas realizar una consulta, conocer más sobre estos cambios y despejar dudas.

Es bueno que, al inicio de la adolescencia, realices estas consultas sobre el crecimiento y el desarrollo cada 6 meses; para luego, una vez completado gran parte del crecimiento, hacerlo una vez por año.

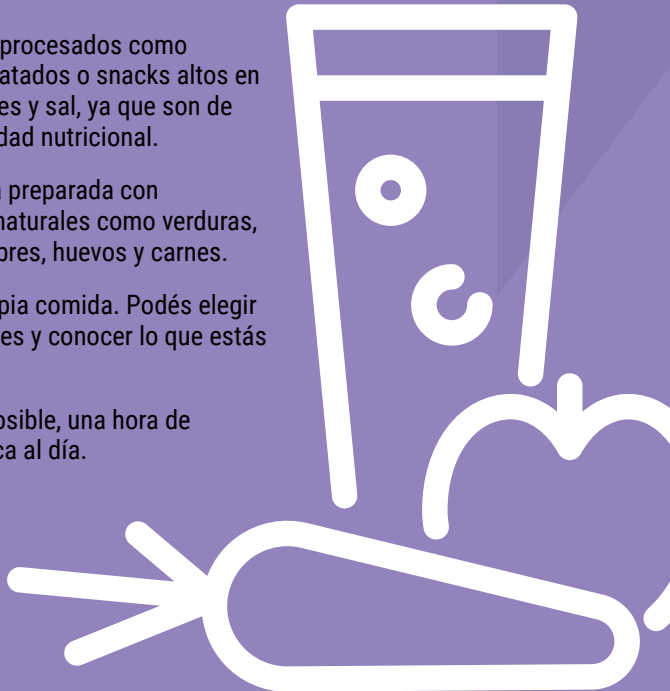


Mensaje 4

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Durante el ASPO nos movimos menos y se alteraron los horarios y la forma de comer, por eso te compartimos algunas ideas para tu alimentación y para que te muevas más:

- Si tenés sed, elegí el agua en vez de las gaseosas, jugos artificiales o aguas saborizadas.
- Evitá los ultraprocesados como alimentos enlatados o snacks altos en grasa, azúcares y sal, ya que son de muy baja calidad nutricional.
- Comé comida preparada con ingredientes naturales como verduras, frutas, legumbres, huevos y carnes.
- Cociná tu propia comida. Podés elegir los ingredientes y conocer lo que estás comiendo.
- Hacé, en lo posible, una hora de actividad física al día.



Mensaje 5

SALUD SEXUAL

¿Sabías que siempre tenés derecho a acceder a métodos anticonceptivos y a interrupción legal del embarazo (ILE)?

Sí, porque la salud sexual es un derecho. Son prestaciones esenciales y prioritarias a las que siempre deberás acceder, aún durante la pandemia de COVID-19.

Recordá que:

- El mejor método es el que mejor va con vos.
- El preservativo es el único que evita embarazos no planificados y, a la vez, previene infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Una ILE es una urgencia que no puede demorarse. Los servicios de salud deben brindarte asesoramiento, la medicación, el seguimiento durante todo el proceso y ofrecerte las opciones de anticoncepción posterior a la interrupción.
- Desde los 13 años, podés asistir a hospitales y centros de salud sin la necesidad de que te acompañe una persona adulta.
- Podés decidir sobre tu salud, tu sexualidad y tu cuerpo.

SALUD SEXUAL: 0800-222-3444

[Más información aquí](#)



Mensaje 6

SALUD MENTAL

Cuidar tu salud mental es tan importante como cuidarte durante la pandemia de COVID-19. Así que recordá que:

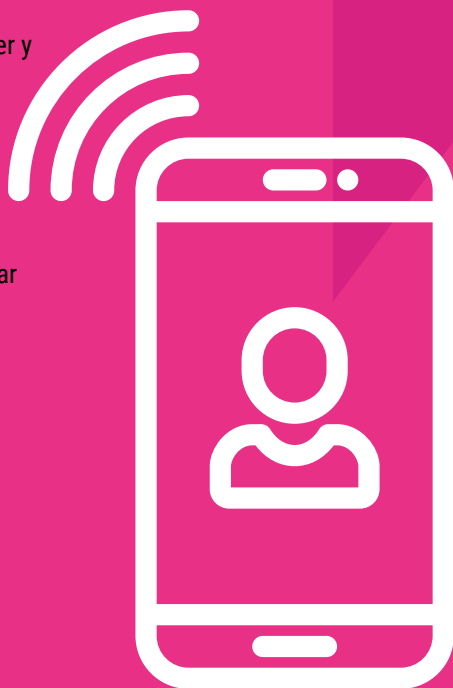
- El aislamiento social preventivo es físico, no emocional.
- El estrés y la angustia son reacciones esperables.
- No tengas miedo de reconocer y expresar tus sentimientos.
- Recibir apoyo y atención de otros, puede darte una sensación de alivio.
- El humor y la conexión social pueden ser una forma de llevar mejor la situación.

Si necesitás ayuda:

Ministerio de Salud de la Nación
(@msalacion)

SALUD RESPONDE: 0800-222-1002

Más información aquí



Mensaje 7

VIOLENCIAS

Las violencias pueden tener varias formas y es necesario que puedas identificarlas. Pueden manifestarse a través de golpes, insultos, discriminaciones, amenazas, relaciones sin consentimiento, acoso por redes, entre otras.

TODES PODEMOS Y DEBEMOS FRENAR LA VIOLENCIA.

Sabemos que el “quedarse en casa” te puede haber expuesto a más situaciones de violencia. Es importante saber que hay programas y profesionales en los que podés confiar y que tienen las herramientas para ayudarte, tanto si te pasa a vos como si le pasa a un(a) amigo(a) o familiar. Si tomás conocimiento de alguna de estas situaciones, además de escuchar y acompañar, podés apoyar buscando asistencia, siempre respetando su autonomía.

La **línea 137** brinda asistencia a víctimas de violencia sexual y familiar. Brinda contención, acompañamiento y asistencia las 24 hs, los 365 días del año, es gratuita y confidencial.

Más información aquí



Mensaje 8

SOBREEXPOSICIÓN A PANTALLAS

Uno de los efectos del ASPO, es la sobreexposición a las pantallas, por eso:

- Intentá volver de a poco a tus actividades habituales.
- Identificá qué cosas hacés ahora que antes del ASPO no hacías como por ejemplo dormir con el celular, estar más horas usando las redes sociales o visitando sitios de gaming/streaming.
- Establecé horarios para jugar online, ¡así desconectás!
- Si sufriste alguna situación de acoso sexual en las redes (Grooming) informate sobre qué hacer [aquí](#)



Para más información sobre el uso responsable, seguridad, privacidad en Internet y redes sociales: Programa Con Vos en la Web.

[Disponible aquí](#)