

GUÍAS ANTICIPATORIAS PARA LA ADOLESCENCIA TEMPRANA 10 A 13 AÑOS

ÁREA	RECOMENDACIONES
SALUD FÍSICA Y ORAL	<ul style="list-style-type: none"> • 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 horas¹. Dormir las horas adecuadas te ayuda a mejorar la atención, el comportamiento, la memoria, tu salud mental y física. • 30 minutos antes de acostarte, apaga todas las pantallas, esto incluye la televisión, el computador y los teléfonos inteligentes. • Haz 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 en la noche antes de acostarte. • Lleva tu cepillo dental para el colegio. • Prefiere las pastas fluoradas y usa hilo o seda dental diariamente, de preferencia en la noche. • Toma agua potable en forma diaria, especialmente si practicas algún deporte. • Ve al dentista al menos dos veces al año. Infórmate sobre el control con dentista a los 12 años. • Infórmate sobre tu desarrollo físico, pregunta dudas e inquietudes sobre tu desarrollo a la matrona de tu Espacio Amigable.
NUTRICIÓN: ALIMENTACIÓN SALUDABLE E IMAGEN CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> • Come tres comidas saludables al día. • Es muy importante que desayunes. • 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. • Toma 6 a 8 vasos de agua al día, esta es mejor que tomar jugos o bebidas. • Limita las comidas grasosas, los dulces, bebidas y jugos azucarados. • Evita comer frente al televisor, computador o videojuegos. • Come con tu familia • Siente orgullo cuando hagas algo bueno.
ACTIVIDAD FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • Haz actividad física con tu familia y/o amigos. • 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.

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

ÁREA	RECOMENDACIONES
VINCULACIÓN CON LA FAMILIA, PARES Y LA COMUNIDAD	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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.

GUÍAS ANTICIPATORIAS PARA LA ADOLESCENCIA MEDIA 14 A 16 AÑOS

ÁREA	RECOMENDACIONES
SALUD FÍSICA Y ORAL	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 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.

GUÍAS ANTICIPATORIAS PARA LA ADOLESCENCIA TARDÍA 17 A 19 AÑOS

ÁREA	RECOMENDACIONES
SALUD FÍSICA Y ORAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ve al dentista al menos dos veces al año. • Protege tu audición (oídos) cuando te expongas a ruidos fuertes, como en los conciertos, trabajo o en la casa. • 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. • Usa hilo o seda dental diariamente, de preferencia en la noche. • Si estas en IV° medio, consulta por el control odontológico en el Espacio Amigable o Centro de Salud.
NUTRICIÓN: ALIMENTACIÓN SALUDABLE E IMAGEN CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> • Come una variedad de alimentos saludables. • Desayuna todos los días. • Toma mucha agua. • 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. • Toma a diario 3 o más porciones de leche baja en grasa. • Siente orgullo cuando hagas algo bueno.
ACTIVIDAD FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> • 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). • 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. • 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.
VINCULACIÓN CON LA FAMILIA, RELACIONES INTERPERSONALES	<ul style="list-style-type: none"> • Es importante que sigas en contacto con tu familia. • Haz amistades que tengan estilos de vida saludable y busca cosas divertidas y seguras para hacer con tus amigos/as. • 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.
DESEMPEÑO ESCOLAR, ACADÉMICO O LABORAL	<ul style="list-style-type: none"> • Asume la responsabilidad de organizarte para tener éxito en la universidad, instituto, escuela o trabajo. • Busca nuevas actividades en la universidad, instituto o tu primer trabajo, en un tema que te interese o preocupe.

ÁREA	RECOMENDACIONES
MANEJO DE LA ANGUSTIA Y ESTRÉS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 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)	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 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.