



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MARÍA JESÚS MEJÍA  
FORMANDO PERSONAS DE BIEN**

# **Autocuidado, Promoción y Prevención en la Adolescencia**

(Ley 1620 de 2013)

**ANA CRISTINA POSADA SOTO  
PROFESIONAL UNIVERSITARIA**

**2015**



Para lograr el propósito de mantener nuestro bienestar y salud, todos los seres humanos tenemos requisitos que son básicos y comunes a todos, contemplando el

**DESARROLLO**

**CONOCIMIENTO ACERCA DE RIESGOS**

**CONSOLIDACION DE SEGURIDAD Y CONFIANZA EN SI MISMO: LIMITES Y NORMAS**

**CONTROL DE IMPULSIVIDAD: PENSAR ANTES DE ACTUAR. MEDIR LAS CONSECUENCIAS DE LOS ACTOS.**

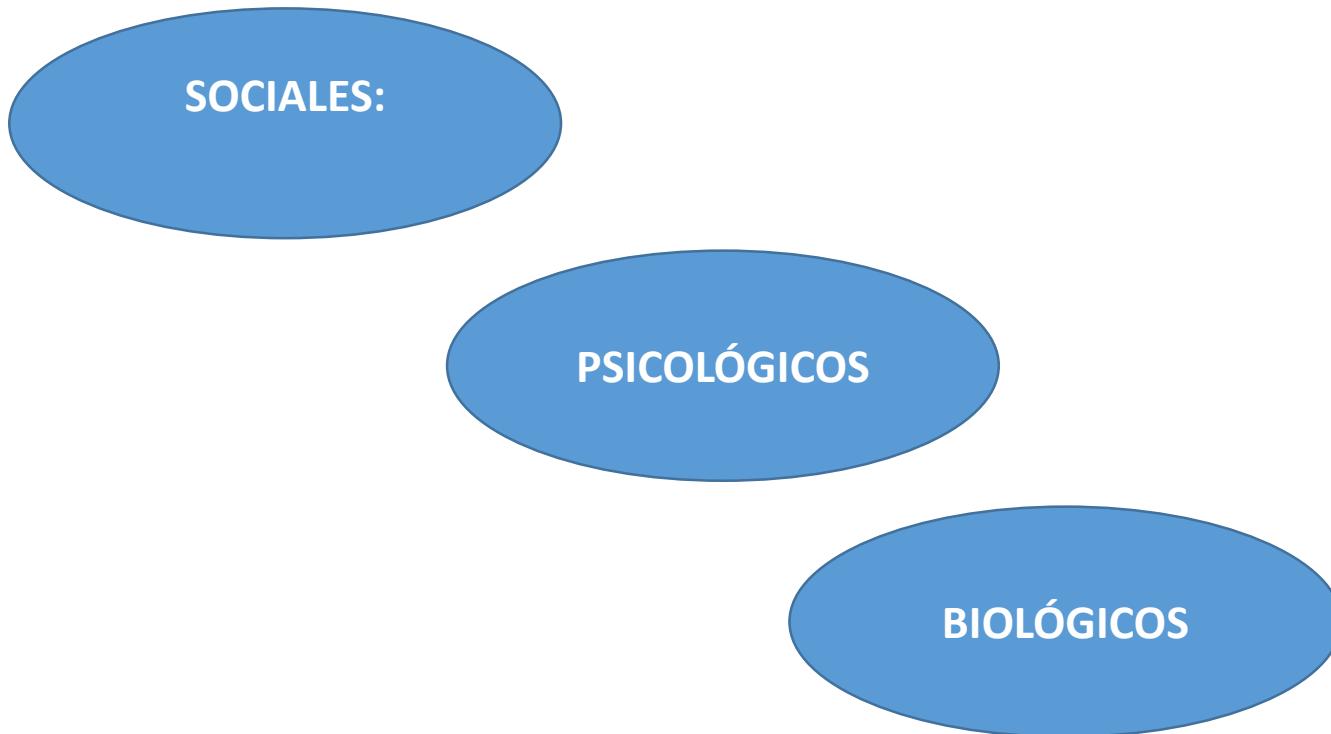
**FAMILIA (COHERENCIA Y ADAPTABILIDAD)**

**RECURSOS ECONÓMICOS**

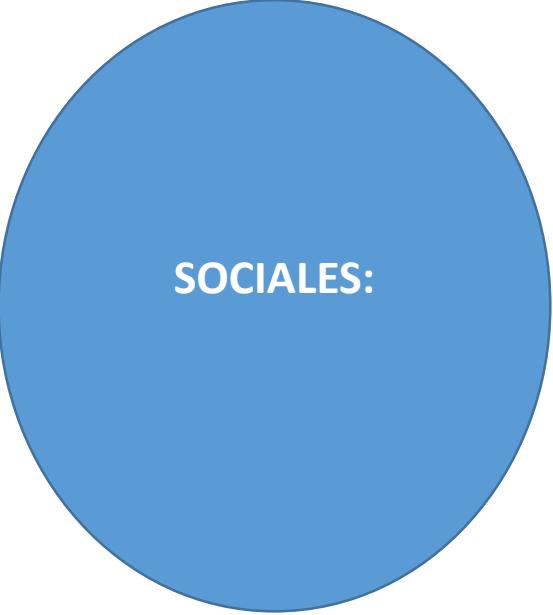
**AMBIENTE EN EL QUE SE DESARROLLA**

**INFORMACION ACERCA DE LA SEXUALIDAD**

La ADOLESCENCIA es un periodo de desarrollo que abarca desde los 10 a los 19 años, donde se fortalecen cambios:



Que a partir de experiencias, permiten el desarrollo de un nivel de autonomía, posibilitando la transformación del niño(a) en un adulto(a) integrado a la sociedad.



**SOCIALES:**

**La renuncia a la dependencia de los padres, la búsqueda de la autonomía e independencia, el cuestionamiento de la autoridad de las personas adultas, el interés por tener amistades, la importancia de pertenecer a un grupo de amigos o amigas, entre otras.**

**El deseo sexual aparece, de una forma clara, después de la pubertad. La persona se encuentra con la atracción física hacia otra persona, con el deseo de disfrutar de su compañía, con sentimientos, deseos y conductas sexuales que son una novedad. Siente placer sexual consigo mismo y con otras personas. Durante este tiempo se van definiendo la orientación sexual, los gustos y preferencias personales.**

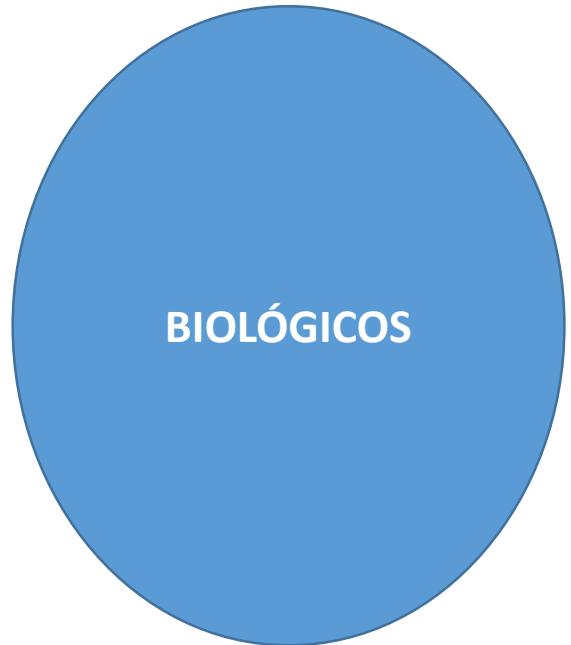


**Invencibilidad:** el adolescente explora los límites de su entorno, tanto de su propio físico, como de sus posibilidades. Ello trae como consecuencia el gusto por el riesgo.

**Egocentrismo:** el adolescente se siente el centro de atención porque se está descubriendo a sí mismo, y para él, no hay nada más importante en ese momento.

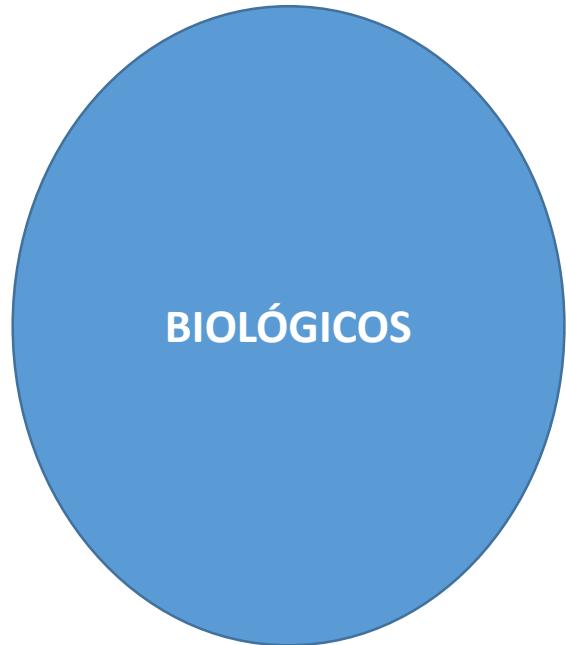
**Audiencia imaginaria:** el adolescente, nervioso por los cambios que está viviendo, se siente observado constantemente, parece como si todo el mundo estuviera siempre pendiente de él. Es entonces cuando aparece la sensación de vulnerabilidad y el miedo al ridículo.

**Iniciación del pensamiento formal:** durante esta época, el adolescente comienza a hacer teorías y dispone de toda una serie de argumentos y análisis que pueden justificar sus opiniones.



## Cambios masculinos:

Aparece vello facial (bigote y barba)  
Posible acné (debido a las hormonas)  
La voz falla y se hace más grave  
Los hombros se ensanchan  
Aparece el vello púbico  
Crece el vello en el pecho y la espalda  
El cuerpo transpira más  
Aparece el vello en las axilas  
Los testículos y el pene aumentan de tamaño  
El cabello y la piel se vuelven más grasos  
Aumenta el peso y la altura  
Las manos y los pies aumentan de tamaño  
Aumenta el vello en los brazos  
Crece el vello en las piernas  
Se inicia la capacidad reproductora  
Eyaculación



## Cambios femeninos:

La piel se vuelve más grasa  
Aumenta el peso y la altura  
Aumenta el sudor  
Rostro más lleno  
Posible acné (debido a las hormonas)  
Los brazos engordan  
Aparece el vello en las axilas  
Se destacan los pezones  
Crece el vello púbico  
Los genitales se engrosan y oscurecen  
Aumenta el vello en los brazos  
Los muslos y las nalgas engordan  
Las caderas se ensanchan  
Crece el vello en las piernas  
Se inicia la capacidad reproductora  
Menstruación

El autocuidado se define como el conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. **El autocuidado por tanto, es una conducta que realiza la persona para sí misma.** Por eso es de suma importancia dialogar con los hijos sobre los factores de riesgos y protectores.

# CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL

R  
I  
E  
S  
G  
O  
S

MALESTAR EMOCIONAL

PERMISIVIDAD SOCIAL Y ACCESIBILIDAD A LAS DROGAS

SATISFACCION EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

POCAS HABILIDADES SOCIALES Y DE AUTOCONTROL

# CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

S  
I  
N  
T  
O  
M  
A  
S

Pronunciación lenta o mala (tranquilizantes y depresivos)

Hablar rápido o de manera explosiva  
(estimulantes)

Olor o aliento inusual

Pupilas de los ojos extremadamente grandes (dilatadas) o  
extremadamente pequeñas (puntiformes)

Inapetencia (ocurre con el consumo de  
anfetaminas o cocaína)

Aumento del apetito (marihuana)

Marcha inestable

# CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

S  
I  
N  
T  
O  
M  
A  
S

Pereza, apatía o somnolencia constante

Hiperactividad  
(cocaína, anfetaminas y metanfetaminas)

Mal rendimiento y aumento del ausentismo escolar

Cambio de los grupos de amigos

Mentir - Robar

Actividades secretas

No participar de las actividades habituales

# DEPRESIÓN

R  
I  
E  
S  
G  
O  
S

ALCOHOLISMO EN LA FAMILIA

ACOSO POR PARTE DE IGUALES

ABUSO FISICO, PSICOLOGICO, SEXUAL

DUELO

AMBIENTE FAMILIAR

## SINTOMAS

DESORDEN EN EL SUEÑO

CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN

PÉRDIDA DE INTERÉS EN LAS ACTIVIDADES QUE ANTES REALIZABA

HACE A LAS AMISTADES A UN LADO

ENFADOS Y SUSPIROS ESPONTÁNEOS

FALTA DE CONCENTRACIÓN Y BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR

COMENTARIOS DESPECTIVOS HACIA UNO MISMO

PELEAS CON OTROS COMPAÑEROS Y COMPORTAMIENTOS CRIMINALES O DE RIESGO

HUIDAS

# SUICIDIO

R  
I  
E  
S  
G  
O  
S

SENTIRSE AVERGONZADO, CULPABLE O COMO UNA CARGA PARA LOS DEMÁS

SENTIMIENTO DE RECHAZO, PÉRDIDA O SOLEDAD

LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

LA DEPENDENCIA DE DROGAS O ALCOHOL

UN TRAUMA EMOCIONAL

VIOLENCIA

DEPRESIÓN

UN GRITO  
DESESPERADO  
DE BUSCAR  
AYUDA

# SUICIDIO

S  
I  
N  
T  
O  
M  
A  
S

TENER DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE O PENSAR CLARAMENTE

REGALAR LAS PERTENENCIAS

HABLAR DE DEJAR TODOS LOS ASUNTOS EN ORDEN

HABLAR DE MARCHARSE

PÉRDIDA DE INTERÉS EN ACTIVIDADES QUE ANTES  
DISFRUTABA

TENER COMPORTAMIENTOS AUTODESTRUCTIVOS

AISLAMIENTO

PENSAMIENTO Y/O INTENTO DE SUICIDIO

UN GRITO  
DESESPERADO  
DE BUSCAR  
AYUDA

# HÁBITOS ALIMENTICIOS

R  
I  
E  
S  
G  
O  
S

**Anorexia nerviosa:** Miedo intenso a ser obeso. Se manifiesta por una baja por lo menos del 15% de su peso corporal

**Bulimia nerviosa:** Tendencia a comer demasiado.

**Comer compulsivamente:** Ingesta desproporcional de alimentos como forma de compensa emocional. Tiene serias consecuencias como obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas

**Seudorexia o pica:** Deseo irresistible de comer o lamer sustancias no nutritivas.

**Vigorexia:** Adicción al ejercicio a la que se suma una visión distorsionada de sí mismos, al verse débiles y enclenques

# DESORDEN ALIMENTICIO

S  
I  
N  
T  
O  
M  
A  
S

## anorexia nervosa:

La joven con anorexia nervosa es típicamente una perfeccionista. En su mente tiene la firme creencia - irracional- que está gruesa inclusive cuando pierde mucho peso y se pone muy delgada. Esta persona siente la necesidad de tener en control de su propia vida, experimentando este control sólo cuando niega la demanda que su cuerpo necesita de comida

## bulimia:

Los síntomas de esta enfermedad se identifican al momento que la persona ingiere grandes cantidades de comida de altas calorías y luego se purga de estas calorías vomitando y/o usando laxantes. Asimismo, las personas que padecen esta enfermedad suelen experimentar depresión, ansiedad y abuso de substancias.

Comer Compulsivamente: Solamente tener comilonas. (Esto significa comer una gran cantidad de comida, aún sin hambre, y sentir que el comer está fuera de su control).

Un individuo puede tener una historia familiar de desórdenes anímicos como depresión. Los desórdenes alimenticios usualmente son asociados con sentimientos de inutilidad, tristeza, ansiedad, y perfección. Esto puede causar que una persona utilice las dietas o la pérdida de peso para proveerse de un sentido de control o estabilidad.

**CONDUCTA DE RIESGO:** Se define como la búsqueda repetida del peligro, en la que la persona pone en juego su vida.

R  
I  
E  
S  
G  
O  
S

**Conducción arriesgada, favorecida por la ingestión de drogas y/o de alcohol y, sobre todo, por factores de personalidad que determinan una apetencia por las sensaciones fuertes**

**Los deportes de riesgo y, sobre todo, los llamados deportes extremos: Paracaidismo, parapente, descenso de ríos, ciclismo de montaña, escalada, salto de bungee, surf.**

**La ruleta rusa:** Se juega generalmente entre dos personas, y su objetivo es sobrevivir y quedarse con el dinero o la especie de valor a jugar.

# SEXUALIDAD

R  
I  
E  
S  
G  
O  
S

INICIO PRECOZ DE LAS RELACIONES SEXUALES

UTILIZACION INCONSTANTE DE MEDIOS ATICONCEPTIVOS

MULTIPLES PAREJAS SEXUALES

PROSTITUCION Y CONSUMO DE DROGAS

EMBARAZO NO DESEADO

ABUSO SEXUAL

ABORTO

# SEXUALIDAD

## ABORTO:

S  
I  
N  
T  
O  
M  
A  
S

Las madres que abortan siendo adolescentes no han alcanzado realmente una madurez que les permita el poder asumir correctamente el hecho de perder a un bebé, sea o no deseado.

muchos casos acaban en **problemas de:**  
Autoestima, de remordimientos, pesadillas, agotamiento, dificultad de concentración, misantropía y depresión.

En los casos más graves o severos, puede que incluso se termine consumiendo drogas.

## **ABUSO SEXUAL:**

### **INDICADORES FISICOS:**

- **Dolor, golpes, quemaduras, heridas en la zona genital o anal**
- **Vulva hinchada o roja**
- **Semen en la boca, genitales o ropa**
- **Ropa interior rasgada, manchada, ensangrentada**
- **ITS**
- **Dificultad para andar o sentarse**
- **Enuresis**
- **Encopresis**

## **ABUSO SEXUAL:**

### **INDICADORES COMPORTAMENTALES:**

- **Pérdida de apetito**
- **Llantos frecuentes, especialmente en situaciones afectivas o eróticas**
- **Miedo a estar sola, a los hombres o a un miembro de la familia**
- **Rechazo al padre o madre de forma repentina**
- **Cambios bruscos de conducta**
- **Resistencia a desnudarse o bañarse**
- **Aislamiento y rechazo a las relaciones sociales**
- **Problemas escolares o rechazo al colegio**
- **Fantasías o conductas regresivas (chuparse el dedo, orinarse en la cama)**
- **Tendencia al secretismo**
- **Agresividad**
- **Fugas**
- **Conductas delictivas**
- **Autolesiones**
- **Intento de suicidio**

## **ABUSO SEXUAL:**

### **INDICADORES EN LA ESFERA SEXUAL:**

- **Rechazo a las caricias, besos y contacto físico**
- **Conductas seductoras especialmente en el genero femenino**
- **Conductas precoces o conocimientos sexuales inadecuados para su edad**
- **Interés exagerado por los comportamientos sexuales de los adultos**
- **Agresión sexual de un menor hacia otros menores**
- **Confusión sobre su orientación sexual**

## **FACTORES DE PROTECCIÓN:**

- Cuando mejoramos nuestra imagen corporal: sana, positiva y realista
- Cuando analizamos y mejoramos nuestro lenguaje interno:  
aprendemos a reconocer nuestra actividad mental
- Cuando analizamos nuestras emociones para expresarlas  
asertivamente
- Cuando valoramos buenas relaciones de amistad
- Cuando reforzamos las relaciones estrechas con uno o más  
miembros de la familia
- Cuando reconocemos y valoramos los logros personales
- Cuando utilizamos el tiempo libre en la práctica de algún deporte,  
lectura, arte, actividades ocupacionales
- Cuando reconocemos la Autoestima positiva
- Cuando practicamos hábitos de vida saludables

## **HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES:**

- Alimentación sana y balanceada
- Mantenimiento corporal: Si nos vemos bien, nos sentimos bien
- Actividad física
- No consumir sustancias que generen adicción
- Responsabilidad con tu cuerpo y sexualidad
- Desarrollo humano: Un estilo de vida saludable requiere que cambies tus hábitos actuales de vida, tus comportamientos y tus actitudes que te ponen en riesgo. Esto lo podrás hacer fácilmente si logras tomar conciencia y control de tu vida. De esa manera podrás cumplir el propósito que te hayas propuesto.

## PUNTOS CLAVE:

- FORMAR EN LA RESPONSABILIDAD Y PERMITIR QUE LAS PERSONAS ASUMAN LA RESPONSABILIDAD DE SUS ACTOS Y DECISIONES
- MODELO EN LA FAMILIA DE HÁBITOS Y PRÁCTICAS SALUDABLES
- APORTAR CONOCIMIENTOS QUE PERMITAN EL DIÁLOGO COMO PARTE DEL PROCESO EDUCATIVO QUE SE DEBE INICIAR DESDE LA NIÑEZ Y, EMPIEZA EN LA FAMILIA
- FORTALECER LA SALUD Y PREVENIR LA ENFERMEDAD
- GENERAR ACCIONES PROTECTORAS: PERSONAL, FAMILIAR, SOCIAL
- FOMENTAR ACTITUDES POSITIVAS
- NORMAS Y LIMITES CLAROS EN EL HOGAR

SE RECOMIENDA VER EL VIDEO: GUIA PEDAGÓGICA AMOR PROPIO, DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS JOVENES Y ADOLESCENTES (YOUTUBE), EN COMPAÑÍA DE PADRES E HIJOS(AS).

# GRACIAS