

Ministerio de Salud
Dirección de Promoción de la Salud

GUÍA PARA EDUCADORES DE PARES



EDUCADORES DE PARES

Habilidades para la Vida

Conjunto de destrezas psicosociales necesarias, para que el adolescente afronte los retos y desafíos de la vida diaria, incrementando las posibilidades de tener un comportamiento adecuado y positivo.

Diez destrezas esenciales

1 Autoconocimiento

Permite al adolescente conocerse y saber qué quiere. Además de identificar las cualidades personales que tiene para lograrlo.



2 Empatía

El adolescente debe ponerse en el lugar de la otra persona para comprenderla mejor y apoyarla de manera solidaria de acuerdo a las circunstancias.



3 Comunicación asertiva

Capacidad de expresarse de forma apropiada a la cultura y a las situaciones. Implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayuden a alcanzar los objetivos personales de forma socialmente aceptable.



4 Relaciones interpersonales

Llevarse bien con los demás, así como ser capaz de terminar aquellas amistades que bloqueen el crecimiento personal.



5 Toma de decisiones

Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencias del azar o de otros factores externos.



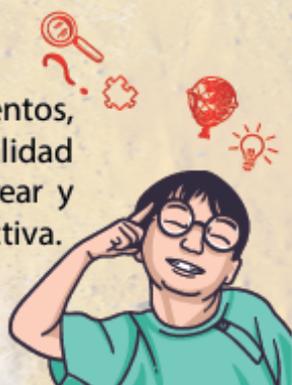
6 Manejo de problemas y conflictos

Aprender a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejar los problemas o conflictos de forma creativa y flexible e identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal.



7 Pensamiento creativo

Usar la razón y la pasión (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, entre otros) para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan crear y emprender con originalidad y de forma constructiva.



8 Pensamiento crítico

Aprender a analizar experiencias, información y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad.

9 Manejo de emociones y sentimientos

Navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio y el de las demás personas. Ser conscientes de cómo influyen en el comportamiento social y responder a ellos en forma apropiada.

10 Manejo de tensiones y estrés

Identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.



Si se aprenden habilidades sociales en positivo durante la infancia y la juventud, se puede llevar una vida saludable y con bienestar emocional. Para esto hay ciertos factores a tomar en cuenta:

- Mostrar modelos positivos en familia y practicar habilidades como: escuchar con atención, empatía, solucionar conflictos, buena comunicación, entre otros.
- Para los jóvenes es importante la confianza que se les ofrezca, ya sea a nivel familiar o con sus amistades. De esta forma crearán confianza en sí mismos. Un clima positivo donde se les brinden oportunidades es una señal para que aprendan a ser responsables e independientes.
- Sentir que se les toma en cuenta es muy valioso para su autoestima y autoconcepto, es de suma importancia para su desenvolvimiento en todas sus relaciones personales.



Presión de grupo

Es la influencia de otras personas en tus decisiones, actitudes y formas de pensar.

Positiva: impulsa al desarrollo y crecimiento personal y estimula la superación en las dificultades.

Negativa: induce a involucrarse en conductas autodestructivas.

¿Cómo evitar la presión de grupo negativa?

- Muchas veces, al querer tener cosas materiales o sentirse importante dentro de un grupo de amigos, facilita el acceso para que otras personas los guíen a hacer actos que no se consideran correctos (como es el consumo de cigarrillos, alcohol y otras drogas) y se pierda la toma de decisiones propias del individuo.
- Es importante mantener una buena comunicación con los padres, tener confianza con los más cercanos y sentirse seguro de los verdaderos amigos.
- El quererse como persona brinda seguridad y fortaleza para evitar la presión de grupo negativa. La comunicación en el hogar y aprender a decir NO son esenciales para evitar la presión negativa de grupo.



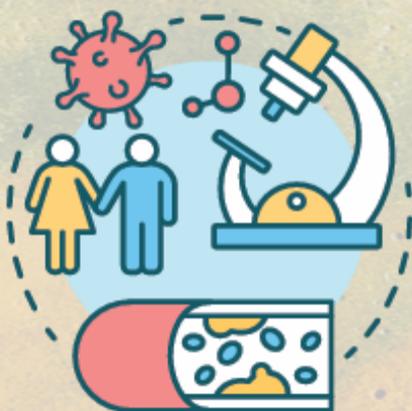
Infórmate sobre las ITS, VIH y sida

¿Qué son las ITS?

Son Infecciones de Transmisión Sexual que se transmiten de una persona infectada a otra a través del contacto directo por vía sexual (vaginal, oral y anal).

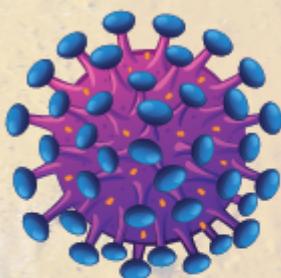
ITS más comunes

- Vaginitis o vulvovaginitis
- Sífilis
- Herpes genital
- Virus del Papiloma Humano
- Uretritis
- Hepatitis B
- Gonorrea
- Clamidia
- VIH



¿Qué es el VIH?

Es el Virus de la Inmunodeficiencia Humana, el mismo sistema inmune provoca una disminución grave de las defensas que tenemos en la sangre, dejando que enfermedades oportunistas nos afecten (infecciones o tumores).



¿Qué es el sida?



Síndrome de Inmunodeficiencia adquirida es la etapa avanzada de la infección por VIH. Cuando nuestro cuerpo ha perdido todas las defensas a causa del VIH, las enfermedades oportunistas se manifiestan desarrollando el sida. Cada vez son más las personas que tienen VIH sin desarrollar sida. Gracias a los tratamientos actuales y a la realización oportuna de la prueba de VIH, podemos prevenir la transmisión y recibir el tratamiento a tiempo.



¿Cómo se transmite el VIH?

- Tener relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin uso correcto del condón.
- De la madre al hijo durante el embarazo o el parto, si la madre no recibe el control y tratamiento adecuado.
- De la madre al hijo por la leche materna.
- Vía sanguínea mediante transfusiones de sangre, intercambio de jeringas o materiales punzo cortantes no esterilizados.



¿Cómo prevenirlo?

- Abstinencia y fidelidad, retrasando el inicio de las relaciones sexuales y siendo fiel a tu pareja.
- Utilizando correctamente el condón en todas las relaciones sexuales, desde el inicio hasta el final.
- En caso de embarazo, asistir a controles del mismo.
- Utilizando sólo material esterilizado para las inyecciones, perforaciones o los tatuajes.
- Si vive con VIH tomar el tratamiento.



Sin Salud Mental, No hay Salud. Cuidar nuestro cuerpo es tan importante como cuidar la mente

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social, afecta nuestra forma de pensar, sentir y de actuar como determinantes para la toma de decisiones. En todas las etapas de la vida desde la niñez, adolescencia hasta la edad adulta es importante la salud mental.

Factores de riesgo en salud mental:

- Violencia en la familia, en la escuela o vecindario.
- Malos tratos en la infancia.
- Pobreza.
- Exclusión social.
- Bullying (acoso escolar).



Depresión y Suicidio

Signos de alarma



Impotencia



Pensamientos de muerte



Aislamiento social



Trastorno del apetito



Culpa



Problemas del sueño



Irritabilidad



Abuso de alcohol y drogas



Falta de concentración



La salud mental positiva permite:

- Afrontar los problemas de la vida.
- Trabajar de forma productiva.
- Darse cuenta de todo su potencial.
- Hacer contribuciones significativas a la sociedad.



Factores Protectores de salud mental

- Los estudios.
- Buenas amistades.
- Autoestima.
- Actividades recreativas.
- Comunicación con los padres.
- Compartir en familia.

Cómo manejar el estrés:

- Hacer ejercicio físico regularmente.
- Pensamientos positivos y técnicas de respiración.
- Dormir bien y llevar una buena alimentación.
- Tomar descansos de redes sociales y de las situaciones que causan estrés.
- Evitando el uso de las drogas ilegales, el alcohol y el tabaco.
- Estableciendo grupos de amigos que puedan ayudar a hacer frente a las situaciones de manera positiva.



Prevención del consumo de tabaco, alcohol y drogas



Habla con un amigo/
familiar de confianza.



Alimentación saludable y
realizar actividades deportivas,
culturales y recreativas para
reducir el estrés.



Di NO a las drogas,
alcohol y tabaco
confía en ti mismo.



Visita los Servicios
de Salud Amigables
para Adolescentes,
en tu Centro de
Salud cercano.

