

MINISTERIO DE SALUD PUBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL

DIRECCION DE REGULACION

*GERENCIA DE ATENCION INTEGRAL
EN SALUD DE ADOLESCENTES*



GUIA PARA LA CONSEJERIA EN LA ATENCION DE ADOLESCENTES

SAN SALVADOR, EL SALVADOR, 2003

HOY!
**Adolescentes
Saludables**
PROGRAMA NACIONAL DE ATENCION INTEGRAL DE LA
SALUD DE ADOLESCENTES

"GUIA PARA LA CONSEJERIA EN LA ATENCION DE ADOLESCENTES"

*AUTORIDADES DEL MINISTERIO DE SALUD PUBLICA
Y ASISTENCIA SOCIAL*

**DR. HERBERT ABRAHAM BETANCOURT QUIJADA
MINISTRO DE SALUD**

**DR. JULIO GARAY RAMOS
DIRECTOR DE REGULACION**

PRESENTACION

Como parte de la modernización del Ministerio de Salud, se crea la Gerencia de Atención Integral en Salud de Adolescentes como la instancia responsable de la regulación de las acciones en salud dirigidas este grupo poblacional.

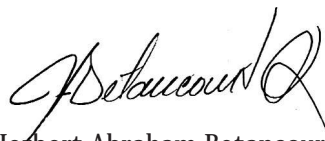
El modelo de atención se define en base a un diagnóstico de salud, el cual tiene la finalidad de generar una relación directa entre las necesidades de los y las adolescentes y los servicios de salud, así como fomentar la participación comunitaria y la movilización social, para fortalecer las actividades comunitarias.

Este modelo determina las funciones a realizar por los diferentes niveles de atención, presenta además el perfil de los profesionales responsables de ejecutar el programa de adolescentes en la red de establecimientos de salud y plantea entre sus actividades la consejería.

Desde la creación de la Gerencia de Atención Integral en Salud de Adolescentes se han elaborado una serie de documentos regulatorios con la finalidad de contribuir al mejoramiento de la calidad de atención que se brinda a esta población. En esta oportunidad y con la finalidad de dotar al personal de salud de los lineamientos básicos para el desarrollo de la Consejería se presenta la "*Guía para la Consejería en la Atención de Adolescentes*".

La Guía retoma contenidos del documento "Recomendaciones para la Atención Integral de Salud de los y las Adolescentes", con énfasis en Salud Sexual y Reproductiva, con adaptaciones a la realidad nacional. Se conformo un grupo de profesionales de los diferentes niveles del Ministerio de Salud que trabajan con adolescentes para realizar la validación técnica y de campo del documento preliminar.

Este documento esta dirigido para los profesionales de la salud que día a día se relacionan directamente con adolescentes, para que dispongan de una Guía que les facilite el desarrollo de la consejería y les brinda elementos básicos para dar respuesta a las necesidades de los y las adolescentes y con ello lograr un mayor acercamiento a esta población.



Dr. Herbert Abraham Betancourt Quijada
Ministro de Salud

INDICE

	Pag.
Presentación - - - - -	3
Indice - - - - -	5
I. Introducción - - - - -	7
II. Objetivos - - - - -	8
III. Consejería para adolescentes - - - - -	9
IV. Perfil del Consejero/a eficaz - - - - -	10
V. Las 5 fases de la consejería - - - - -	11
VI. Proceso de la consejería - - - - -	14
VII. Aplicación de la consejería en temas específicos: - - - - -	17
Alimentación y Nutrición - - - - -	19
Actividad física - - - - -	20
Tabaco, Alcohol y Drogas - - - - -	21
Lesiones por causas externas - - - - -	23
Infecciones de Transmisión Sexual y VIH/SIDA - - - - -	24
Sexualidad y Afectividad - - - - -	26
Sospecha de embarazo no planificado - - - - -	28
Sexualidad - identidad sexual - - - - -	29
Abuso Sexual - - - - -	31
Depresión - - - - -	33
Ansiedad - - - - -	55
VIII. Glosario - - - - -	37
IX. Comité técnico para la elaboración de: "Guía de Consejería en atención de adolescentes" - - - - -	39
X. Bibliografía - - - - -	41
Anexos - - - - -	42
Terapia de Relajación - - - - -	43



"GUIA PARA LA CONSEJERIA EN LA ATENCION DE ADOLESCENTES"

I. INTRODUCCION

La población adolescente necesita de nuestra especial atención, ya que los comportamientos que adopten en esta etapa afectan sus condiciones de salud y calidad de vida en el presente y en su futuro, siendo imperiosa la necesidad de que desarrollen habilidades para enfrentar las diferentes situaciones que a diario se les presentan.

La población adolescente representa un considerable grupo en relación al total de la población, siendo esta de un 20.7%.

De acuerdo a la situación actual de la población adolescente Salvadoreña, sus problemas están relacionados con accidentes, violencia y su Salud Reproductiva (Reporte Epidemiológico) esta última relacionada al embarazo.

Por las características propias de la etapa de la adolescencia, en la que experimentan cambios bio-psico-sociales sustanciales, se requiere de un abordaje integrado desarrollado en un ambiente adecuado para que todo/a adolescente se sienta en confianza de externar sus necesidades e inquietudes, la consejería da la oportunidad y se vuelve un medio para que el profesional tenga un mayor acercamiento con cada adolescente que lo requiera y pueda facilitarle el proceso de reflexión necesaria para la toma de decisiones acertada a sus particularidades.

Para desarrollar la habilidad en el manejo de la consejería es necesario de la práctica continua de ésta para apropiarse adecuadamente de la técnica.

Con la presente Guía no se pretende limitar el abordaje de los profesionales en esta área, sino que, retomen ciertos elementos esenciales para tener una mayor eficacia en su desenvolvimiento como facilitador de la consejería.

El contenido de la Guía se inicia con la descripción de lo que es la consejería, la importancia de ésta en el período de la adolescencia, objetivos y principios, características y perfil del consejero. Además se desarrollan algunos modelos de cómo abordar ciertos temas específicos de manera general y que corresponden a los de mayor demanda.

Se espera que el documento, dé respuesta a una serie de inquietudes y expectativas que se le presentan a los diferentes profesionales, en el desarrollo de la consejería y que pueda ser compartido con otros profesionales de sectores afines a la atención de adolescentes.



II. OBJETIVOS

GENERAL:

INCREMENTAR LAS CAPACIDADES DE LOS PRESTADORES DE SERVICIOS PARA REALIZAR ACCIONES DE CONSEJERIA CON ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LOS ESTABLECIMIENTOS DE SALUD.

ESPECIFICOS:

Que los prestadores de servicio:

- § SE INFORMEN, SENSIBILICEN Y INCREMENTEN SUS CAPACIDADES EN LA ATENCION EN CONSEJERIA CON LA POBLACION ADOLESCENTE.
- § DESARROLLEN HABILIDADES PARA LA ATENCION, MEDIANTE LA CONSEJERIA, DE PROBLEMAS ESPECIFICOS QUE PLANTEEN LOS Y LAS ADOLESCENTES EN LOS SERVICIOS DE SALUD.
- § INCREMENTEN LA ACCESIBILIDAD DE LA CONSEJERIA.
- § BRINDEN LA CONSEJERIA CON CALIDEZ Y EQUIDAD.

III. CONSEJERÍA PARA ADOLESCENTES

¿QUE ES LA CONSEJERÍA?

" Es el proceso en el que él o la consejera informa y orienta al adolescente, madre/padre o encargado del mismo(a), a tomar decisiones personales relacionadas con la problemática consultada, brindando información amplia y veraz, desarrollada en base a las necesidades del o la usuaria".

La consejería facilita un aprendizaje integral, mediante la escucha atenta, el diálogo cálido y abierto a la expresión de necesidades biopsicosociales; lo que es de suma importancia por los cambios experimentados en este período de edad.

La consejería, no consiste en dar consejos a los/as adolescentes usuarios/as que necesitan la ayuda de un proveedor/a de salud, para clarificar un problema o buscar soluciones al mismo. La consejería es una consulta educativa que se ofrece en un ambiente de confianza, permitiendo que el o la adolescente tome sus propias decisiones de manera reflexionada.

OBJETIVO DE LA CONSEJERÍA

Que los/as adolescentes obtengan determinadas capacidades para la toma de decisiones responsables, fomentando la confianza en si mismo/a para poder enfrentar la presión de grupo y facilitar la construcción de su identidad.

IMPORTANCIA DE LA CONSEJERÍA PARA ADOLESCENTES

Para todos y todas es conocido, que la adolescencia es un período en la vida del ser humano en la cual se experimenta una serie de cambios tanto en la parte física, social, como psicológica.

En esta etapa muchos/as adolescentes, experimentan distanciamiento con sus progenitores y un mayor acercamiento con sus amistades, quienes en un buen porcentaje, suplen las necesidades de información. Por ello, es esencial que todo/a proveedor de salud aproveche cualquier contacto que tenga con adolescentes, para proporcionar una atención integral incluyendo dentro de ésta, la consejería. Tomando en cuenta que en la mayoría de los casos no será el o la adolescente quien buscare la consejería.

IV. PERFIL DEL CONSEJERO/A EFICAZ

- § Poseer conocimientos relacionados a la problemática o riesgos de los y las adolescentes.
- § Sensibilidad social
- § Amplio criterio
- § Etica profesional
- § Respeto de creencias y valores
- § Habilidad de expresión
- § Dominio Técnico
- § Conocimiento de sí mismo/a
- § Empático/a
- § Dinámico/a
- § Creativo/a



LOS ELEMENTOS ESENCIALES DE LOS CONSEJEROS EFICACES SON:

1. Estar a gusto consigo mismo/a
2. Confían en los/as adolescentes, creen que pueden crecer, mejorar, cambiar y madurar
3. Se identifican con los jóvenes y tienen un interés verdadero, están física y emocionalmente disponibles para los/as adolescentes.
4. Tienen una percepción única de cómo acercarse a los/as adolescentes. Tratan de liberar en lugar de controlar, se orientan a las necesidades y deseos de los/as adolescentes. Son flexibles

Los consejeros que comunican un mensaje mas positivo tienen la mitad de la batalla ganada.

V. LAS 5 FASES EN CONSEJERÍA

1. Iniciar una relación de confianza .
2. Asesorar las necesidades en consejería.
3. Orientar en la toma de decisiones y establecer metas apropiadas para el cambio de comportamiento, acorde a la etapa de desarrollo y género.
4. Elaborar planes de acción.
5. Poner en práctica los planes para el cambio de comportamiento.
6. Monitorear y evaluar el cambio.

Iniciar una relación de confianza y el encuentro

- § Los /as adolescentes necesitan sentirse bienvenidos y seguros en un ambiente que refleje estas cualidades.
- § Es conveniente disponer de un espacio privado para atender al adolescente sin interferencias externas.
- § Evite las barreras físicas entre usted y el adolescente, por ejemplo los escritorios. Rompa las barreras de poder.
- § Ofrezca una silla cómoda o sofá para la persona joven.
- § Resista la tendencia a contarle al padre de un adolescente el contenido de su conversación a menos que el bienestar del adolescente u otras personas estén en peligro.
- § Invite a los padres cuando el joven lo desea.
- § El personal/equipo debe ser amistoso, sensible a las necesidades del adolescente.

Analizando necesidades en consejería

El consejero puede iniciar la discusión sobre un tema haciendo preguntas generales acerca de:

- § Las necesidades de los/as adolescentes.
- § El interés de los/as adolescentes.
- § Los deseos de los/as adolescentes.
- § Los temores de los/as adolescentes.

Así, el consejero/a comunica desde el principio que realmente está interesado y quiere llegar a conocer al adolescente, conoce acerca de lo que el o la adolescente ya sabe sobre el tema a abordar y crea una armonía esencial para el proceso de consejería.

PAPEL DEL CONSEJERO

- § No comience la consejería identificando un problema; hacerlo puede encaminar la discusión hacia los problemas.
- § Es muy importante empezar con preguntas sobre fortalezas, intereses, deseos y preferencias.
- § Haciendo preguntas sobre fortalezas del adolescente pone al adolescente y al consejero al mismo nivel, ya que tienen una oportunidad de mostrar que son individuos con talento, recursos e intereses.
- § Al comenzar con fortalezas, el consejero da al adolescente la oportunidad de exhibir sus características positivas, y esto puede ser una perspectiva refrescante para el adolescente.
- § Los consejeros necesitan hacer preguntas pertinentes que proporcionen información significativa, esto puede usarse en la evaluación de necesidades de consejería.

No interrogue:

Evite que la sesión parezca un interrogatorio

Use un tono de voz que transmita aceptación, comprensión, empatía, interés, cariño y apreciación.

Otros puntos a considerar:

Es también muy importante hacer preguntas apropiadas a la edad, desarrollo y el género de los y las adolescentes.

Recuerde que los y las adolescentes puede proporcionar datos acerca de sus problemas, saber que comportamientos son apropiados a la edad es importante para conocer las oportunidades de cambio y las situaciones que enfrentan.

Los consejeros deben comprender que la preadolescencia, la adolescencia temprana, la adolescencia media, la adolescencia tardía y juventud son etapas distintas que los jóvenes tienen diferentes intereses, necesidades, deseos y procesos y que responden a la información de manera diferente.

COMPETENCIAS ESENCIALES EN CONSEJERÍA CON ADOLESCENTES

1. Congruencia:

Autenticidad-íntegro, auténtico, veraz.

2. Respeto y aceptación incondicional:

Profundo cariño y respeto hacia el/la adolescente como es y no por lo que hace. Cariño que no sea posesivo.

3. Empatía y comprensión:

Habilidad para entender lo que el/la joven está sintiendo.

Tratar de entrar en el mundo del o la adolescente para comprender con la mayor exactitud posible su situación o problema.

ASPECTOS A CONSIDERAR EN LA CONSEJERÍA

§ Se presentarán ocasiones en que los adolescentes no quieren conversar

§ Los consejeros eficaces permiten a los adolescentes tomar decisiones cuando ellos quieren participar

§ Los adolescentes suelen iniciar conversaciones cuando quieren y cuando el ambiente les parece correcto

§ A veces perdemos oportunidades porque estamos demasiado ocupados determinando cuando queremos que conversen y tomen decisiones y no estamos escuchando.

§ Los consejeros deben estar atentos cuando el adolescente decide conversar y también nota el entorno, el tiempo y las circunstancias que formaron parte de un ambiente acogedor.

§ Algunos adolescentes quizá solo se abran cuando están solos con el consejero; otros solo hablarán en grupos, otros participarán en una actividad y otros quizás necesiten un estímulo particular, una pregunta o simplemente que les animen.

VI. PROCESO DE LA CONSEJERIA

TECNICA P-IL-SE-TI

Permisividad:

La permisividad consiste en hacer sentir al adolescente que su problema o su situación no es única que a cualquier persona podría haberle sucedido y que tienen derecho a sentirse como se sienten, que todas las personas pueden cometer equivocaciones, esto le permitirá bajar la tensión y facilitara que comunique la situación que le esta afectando.

El o la consejera crea un clima confortable y acogedor (permisivo, facilitador) para que el/l adolescente trate sus inquietudes.

Esta primera fase es fundamental para obtener la confianza del o la adolescente, lo que garantizara obtener mejores resultados

Estrategias de permisividad:

- § Escuche sin prejuicios
- § Entienda sin juzgar
- § Tenga empatía
- § Detecte los sentimientos y significados personales del adolescente
- § Respete al o la adolescente
- § Proteja la autonomía y la auto-dirección y elección del adolescente
- § Sea sensible a cómo el/la joven se siente acerca de aprender nuevos comportamientos.
- § Sea genuino, real y congruente-sea si mismo
- § Sea positivo
- § Acepte al joven como es- este clima de aceptación (confortable, acogedor permisivo) facilitara cambio de comportamiento.

Información Limitada (IL)

Se introduce al tema, intentando corregir los mitos y la información incorrecta, evitando proveer información o tratar otros temas que no corresponde a la situación específica que el adolescente esta tratando.

- § Muchos problemas se pueden resolver con información básica.
- § El conocimiento puede empoderar a los y a las adolescentes .

Estrategias de Información Limitada

- § De importancia a la forma como el joven entiende la situación
- § Crea en el joven
- § Responda sus preguntas
- § Dé información basada en conocimiento preciso
- § Descubra los deseos y las necesidades del adolescente
- § Proporcione al adolescente material promocional o bibliográfico
- § Use un lenguaje entendible para el o la adolescente

Al mismo tiempo responda a las necesidades emocionales del o la adolescente.

Sugerencias Especificas (SE):

Evite sugerencias generales que puedan confundir al adolescentes como: "Tienes que ser responsable", "Tienes que ser bueno", "Tienes que cambiar de actitud"

Debe auxiliarse de los documentos técnicos relacionados con el tema que se aborda.

El profesional evalúa la historia del o la adolescente:

1. Definiendo los temas y las inquietudes del adolescente.
2. Determinando el curso en cómo los temas han evolucionado con el transcurso del tiempo.
3. Facilitando la comprensión del joven de los temas principales y proporcionando opciones para la resolución.
4. Ayudando al joven a aclarar sus percepciones e ideas acerca de la fuente de estas inquietudes y en el desarrollo de metas realistas y apropiadas y planes de solución.

Terapia Intensiva (TI)

- § El o la consejera proporciona tratamiento especializado, siempre y cuando tenga la especialidad o capacitación para realizarlo, caso contrario referirlo a la instancia respectiva, en los casos que son complicados como:
 - § Diagnósticos psiquiátricos como la depresión
 - § Trastornos por ansiedad (incluido trastorno obsesivo-compulsivo)
 - § Trastornos de la personalidad
 - § Abuso de sustancias
 - § Conflictos interpersonales o intrapersonales

Sistema de referencia y contrarreferencia

Es importante que la persona que brinde la consejería esté clara de la disponibilidad o limitaciones en cuanto a insumos, servicios del establecimiento de salud y su competencia o habilidades para referir al adolescente a otra instancia y poder solventar su necesidad. Se debe conocer los servicios que brindan otros niveles de atención de la red de servicios de salud, incluyendo los privados, además es necesario visitar estos lugares y establecer acuerdos para garantizar la atención a las personas referidas.

Mecanismos de seguimiento de adolescentes

Es importante organizar redes intersectoriales para establecer los mecanismos de seguimiento.

Las personas que proporcionan la consejería deben establecer la continuidad para el apoyo a las o los adolescentes que lo requieran, la cual dependerá de cada caso.

CONSEJERÍA SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Alimentación: es la serie de actividades conscientes y voluntarias que permiten al ser humano seleccionar los alimentos, prepararlos e ingerirlos.

Nutrición: Proceso biológico en el que el organismo humano digiere, absorbe y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos.

Aspectos a Considerar

- § Propiciar conversaciones sobre los aspectos más importantes en la nutrición de los y las adolescentes.
- § Accesar información sobre alimentación y nutrición en situaciones especiales como: menstruación, embarazo, adolescentes en período de lactancia, deportes de alto rendimiento, enfermedades crónicas discapacitantes, "Dietas estrictas", hábitos vegetarianos o naturistas.
- § Hacer explícito en la importancia de una adecuada alimentación en la adolescencia.
- § Informar sobre los requerimientos nutricionales en el período de la adolescencia y la importancia del consumo de minerales como el hierro, calcio y zinc.
- § Conversar sobre la influencia de los medios de comunicación en la alimentación y nutrición de adolescentes.
- § Propiciar conversaciones sobre los efectos en la salud que producen los trastornos alimentarios: bulimia y anorexia nerviosa.

¿Que Preguntar e Informar?

- § Beneficios de una alimentación adecuada, formas de lograr y mantener un estado nutricional normal.
- § Necesidad de aumento del consumo de fibras y disminución de grasas saturadas
- § Riesgos asociados a la obesidad y a la desnutrición
- § Riesgo de controlar el peso mediante vómitos, laxantes o "dietas estrictas"
- § Importancia de preparar adecuados refrigerios escolares
- § Ingesta de alimentos ricos en hierro

NOTA: Para ampliar los contenidos de la consejería consultar: *Guía Clínica de Atención de problemas de salud de adolescentes capítulo No. IV PROBLEMAS DE CONDUCTA ALIMENTARIA.*

CONSEJERIA SOBRE ACTIVIDAD FISICA

Actividad Física: Se refiere a la variedad amplia de movimientos musculares y no debe confundirse o asociarse únicamente con la práctica del deporte. Los ejercicios moderados como caminar, bailar, montar bicicleta o subir escaleras producen beneficios para la salud.

Aspecto a Considerar

- § Brindar información sobre los beneficios de la actividad física.
- § Hacer explícito que la actividad física ayuda a evitar o retardar la manifestación de enfermedades cardiovasculares, el sobrepeso y obesidad, así como mejorar el estado de ánimo, aliviar la depresión y facilita el tratamiento del estrés.
- § Enfatizar que los deportes de alto rendimiento como: la natación, el atletismo y otros tienen un gasto energético elevado, por lo que hay que recomendar el incremento del consumo de alimentos energéticos ricos en Hierro y Calcio.
- § Orientar sobre la importancia de practicar alguna actividad física durante 60 minutos diarios.

¿ Que Preguntar e Informar?

- § Beneficios de la actividad física y su contribución a obtener una mejor calidad de vida.
- § Diferencia entre actividad física y deporte de alto rendimiento
- § Alimentos que debe consumir una persona que realiza deportes de alto rendimiento
- § Riesgos del uso de drogas para adolescentes que practican actividad física.
- § Enfermedades que se previenen al realizar actividad física.
- § Importancia del uso de protectores según el tipo de deporte como son: cascos en ciclismo y patinetas, protectores bucales en deportes de contacto.

CONSEJERIA SOBRE CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y DROGAS

Alcoholismo: Enfermedad crónica que se manifiesta por una constante ingestión de alcohol que produce daños en la salud de los tomadores o dificultad para controlar o manejar la economía y mantener relaciones familiares y sociales.

Tabaquismo: Intoxicación crónica producida por el abuso del tabaco.

Drogadicción: Es un síndrome de conducta que incluye la necesidad de consumir drogas, el abandono de actividades constructivas, efectos sociales adversos y puede incluir tolerancia farmacológica y dependencia física.

Aspecto a Considerar

- § El tabaco es sumamente adictivo. Mas del 75% de los fumadores adultos querrían dejar de fumar y menos del 60% lo ha intentado en algún momento de su vida. De ellos, alrededor del 20% lo consigue en el primer intento y el 50% lo logra después de seis intentos. Por tal motivo la propuesta preventiva se basa en " Mejor no empezar".
- § Asociar el consumo del tabaco con aspectos valorados por los/as jóvenes como apariencia física (olor desagradable, mal aspecto y daños a la salud), manipulación que logra la publicidad al promover mensajes falsos de atracción física y capacidad para los deportes, reducción de la capacidad deportiva y alto costo.
- § La promoción de la Salud de adolescentes en el caso del consumo de sustancias nocivas, requiere de intervenciones inespecificas, como la construcción de una identidad autónoma y conciencia crítica frente a la presión de los pares y la publicidad
- § Considerar la autoestima de los/as adolescentes a partir de pequeños logros personales y sociales, fáciles de reconocer por sí mismo y por su entorno
- § Indagar e informar sobre las diferentes drogas y los efectos nocivos para la salud.
- § Promocionar su propia identidad como un ser humano importante y esencial a nivel familiar y comunitario.

¿ Que Preguntar e Informar?

- § Riesgo del consumo de tabaco: enfermedades cardiovasculares, pulmonares, neoplasias graves
- § Aspectos positivos de no fumar
- § Las personas que comienzan a fumar en su adolescencia, luego no pueden dejar de fumar
- § Cómo evitar el consumo pasivo de tabaco
- § Relación entre el consumo de alcohol y drogas y riesgos de lesiones por causas externas y relaciones sexuales sin protección
- § Referencia a grupos de apoyo
- § Capacidad adictiva del tabaco, alcohol y diferentes drogas
- § Diferencias entre el uso experimental y la adicción
- § Como ayudar a un amigo/a que consume tabaco, alcohol y drogas
- § Lugares de atención, establecimientos de salud y auto ayuda
- § Elaboración de planes y proyectos pequeños, rápidos y viables, que les permita prepararse para establecer metas, estrategias, evaluar y hacer ajustes. Se sugiere el uso del diario personal, que incentiva la introspección, el análisis de emociones y comportamientos y la idea de construcción de su propia historia.

CONSEJERÍA SOBRE PREVENCIÓN DE LESIONES POR CAUSAS EXTERNAS

Lesión por causa externa: Se refiere las producidas por agentes externos como armas de fuego, arma blanca, etc. Las que pueden ser de forma intencional o no intencional.

Aspectos a Considerar

- § Las lesiones por causas externas son las principales causas de muerte de los/as adolescentes. Las mismas no son accidentales, sino prevenibles.
- § Es importante también promover la responsabilidad social en la construcción de normas de convivencia saludables aplicando medidas de higiene y de seguridad en los ambientes comunitarios, escolares, familiares o de pares.
- § Promover que los/as adolescentes adquieran un compromiso por impulsar normas de convivencia armónica y respeto a las legislaciones existentes en las instituciones donde participan.
- § Uso de accesorios de protección en la vida cotidiana como en la práctica de deportes y laboral.
- § Informar sobre los programas de salud.

¿ Que Preguntar e Informar?

- § Relación entre el uso de cinturón de seguridad y gravedad de lesiones por tránsito
- § El uso correcto de cinturones de seguridad en asientos delanteros reduce el riesgo de lesiones en un 45 a 55% y la mortalidad de 40 a 50%.
- § El uso de casco en motos, motocicletas y bicicletas reduce un 75% las lesiones y un 30% la mortalidad.
- § Aumento de riesgo de lesiones por causas externas relacionadas con el consumo de alcohol y otras drogas, ya sea por lesiones de tránsito o por práctica deportiva
- § Las lesiones por causas externas también se asocian a trastornos de la visión y la audición. Evitar escuchar música a volúmenes altos, uso de Walkman, auriculares o teléfonos celulares al conducir vehículos.
- § Formas de negociación de conflictos.
- § Riesgos de la portación de armas.
- § Estereotipos de género que impulsa a los varones a asumir riesgos excesivos
- § Gratificaciones inmediatas que podrían ser sustitutivas de la solución del problema.
- § Importancia y beneficios de la aplicación de las medidas de higiene y seguridad vial.
- § Como formar parte de grupos de apoyo para otros jóvenes con secuelas de lesiones por causas externas.

CONSEJERÍA SOBRE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y VIH/SIDA

Infecciones de Transmisión Sexual: Son las infecciones que se transmiten por contacto sexual de una persona a otra, sobre todo por el intercambio de líquidos corporales o contacto de membranas o mucosas de los órganos sexuales.

Aspectos a Considerar

- § Hablar en términos simples y precisos, de ser posible escuchar atentamente cuáles son las palabras que usa el/la adolescente
- § Partir de conocimientos previos como por ejemplo:
 - ¿ Sabes que es una infección de transmisión sexual?
 - ¿ Cuales conoces?
 - ¿ Cómo te parece que se adquieren o transmiten?
 - ¿ Sabes que problema puede traer en la persona que las padece?
- § Dialogar sobre los estereotipos de género que hacen que hombres y mujeres se expongan al riesgo de contraer una ITS: diferencias de poder para tomar decisiones, miedo al rechazo, miedo a la humillación, entre otros.
- § Tomar en cuenta el manual de consejería en VIH-SIDA
- ¿ Que Preguntar e informar?
 - § Tipos de agentes de infecciones de transmisión sexual: hongos, tricomonas, clamidias, VIH, hepatitis B y sus respectivos signos y síntomas.
 - § El contagio con un agente no lo inhabilita para sufrir la infección concomitante de otro.
 - § Informar sobre los riesgos de transmisión de la enfermedad.
 - § Importancia del retraso en el inicio de las relaciones coitales.
 - § La protección es fundamental. Solo se logra con preservativo masculino/condón, preservativo femenino o abstinencia sexual (demostración sobre uso correcto del condón).

- § Relación entre cada método anticonceptivo y prevención de infecciones de transmisión sexual.
- § Formas de negociación con el otro sexo para el uso de métodos de protección.
- § Importancia de que hable de este tema con la pareja actual o futuras parejas.
- § Importancia del cambio de hábitos sexuales o de actitud de vida. Se requiere el trabajo interdisciplinario entre médicos, psicólogos y trabajadores sociales.
- § Promoción del autocuidado/cuidado mutuo de salud, haciendo énfasis en las medidas preventivas para reducción de riesgos.
- § Promoción de la consulta temprana ante la aparición de los primeros síntomas: flujo, prurito, disuria, ardor, secreción peniana, etc.
- § Hacer referencia a la importancia de la no discriminación por el VIH-SIDA.

CONSEJERIA SOBRE SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD

Sexualidad: Es la forma de expresión de la conducta, pensamientos y sentimientos y que tienen que ver con los procesos biológicos, psicológicos, sociales y culturales con respecto al sexo.

Afectividad: Sentimiento que inclina a una persona hacia otra, usado como sinónimo de cariño.

Aspectos a Considerar

- § Muchos aspectos de sus elecciones estarán atravesados por el tema de la construcción de una identidad diferente a la de sus padres, por lo que se requiere conocimiento y entrenamiento para abordar este aspecto.
- § Necesitan una consejería especial los/as adolescentes con conductas de riesgo: trabajadores sexuales varones y mujeres, adolescentes homosexuales y travestis que viven en marginación social, adolescentes en condiciones de aislamiento social o violencia doméstica, violaciones, acoso sexual y abuso sexual.
- § Conocer la afectividad de los y las adolescentes como base, a fin de orientar su sexualidad con responsabilidad.

¿ Que Preguntar e Informar?

Basado en la edad, necesidades y deseos

- § Inquietudes sobre el amor, la pareja, formas de relacionarse, formas de dialogo y mecanismos para establecer una relación respetuosa e igualitaria.
- § Pautas culturales que implican diferencias en la construcción de roles masculinos y femeninos, valores y experiencias (por ejemplo que la sexualidad de los varones sea más indiscriminada y las mujeres busquen la confirmación de su fertilidad a través de un embarazo, aunque este sea demasiado temprano).
- § Como negociar las expresiones de afecto y sexualidad que sé esta dispuesto a aceptar y prodigar en una relación de noviazgo.
- § Toma de decisiones sobre la iniciación sexual y habilidades para enfrentar las presiones sociales que reciben los/as adolescentes de pares y de familiares.
- § Decisión del inicio sexual y opciones de anticonceptivos existentes (según normas establecidas por el MSPAS).

- § Orientación sexual homosexual en varones y mujeres, maneras de establecer relaciones de respeto y aceptación. Formas de resolución de problemas con familiares y grupos de pares.
- § Embarazo no deseado, habilidades para asumirlo con la pareja y la familia.
- § Reelaboración de los proyectos de vida a partir del embarazo.
- § Aborto.
- § Como enfrentar el abuso sexual y/o la violencia sexual en varones y mujeres adolescentes.
- § Habilidades para manejar los celos y la violencia verbal y física entre novios, especialmente si hay relaciones sexuales.
- § Como diferenciar las caricias saludables de las que producen daño.

CONSEJERÍA SOBRE SOSPECHA DE EMBARAZO NO PLANIFICADO

Embarazo no planificado: Es el que sucede por el escaso acceso a la educación sexual, baja autoestima, falta de empoderamiento, que les impide reflexionar sobre las consecuencias de sostener relaciones sexuales sin protección.

Aspectos a considerar:

- § Debe realizarse ante la demanda de adolescentes que sospechan o tengan certeza diagnóstica de embarazo.
- § El objetivo es acompañar a la adolescente para que reconozca su conducta sexual y que el embarazo puede ser una posibilidad.
- § Empoderamiento en la toma de decisión sobre su sexualidad, su probable embarazo y su cuidado moral, espiritual y biológico.
- § Si la decisión es continuar su vida sexual, informarle sobre los métodos anticonceptivos más apropiados para ella y su pareja, en caso que el diagnóstico sea negativo (ver consejería sobre anticoncepción).
- § Referirla para prueba de embarazo si no tiene diagnóstico comprobado.

Que preguntar e informar:

- § Explicar claramente las normas de confidencialidad
- § Preguntar si en su familia saben que ella tiene relaciones sexuales. En caso negativo explicar claramente porque sería importante que su familia lo sepa en el caso de prueba positiva de embarazo.
- § Elegir la persona en quien se confiara el diagnóstico de embarazo en caso de ser positivo, la modalidad y el momento en que se le transmitirá la información.
- § Si no puede comunicarlo sola ofrecer la consejería como espacio para el diálogo con los padres en una entrevista conjunta.
- § Alternativas de apoyo emocional.
- § Prevención de depresión y suicidio.
- § Prevención de un siguiente embarazo.
- § Contenidos de género relativos a la maternidad/paternidad responsable.

CONSEJERIA SOBRE SEXUALIDAD-IDENTIDAD SEXUAL

Aspectos a considerar:

Destinada a todos/as los/as adolescentes que presenten dudas, inquietudes, o preguntas o en quienes se detecten trastornos emocionales o de comportamiento que hagan pensar en conflictos con la identidad sexual (depresión, anorexia-bulimina, deficiente desempeño escolar, violencia).

§ Tener en cuenta los componentes normales del desarrollo sexual:

1. La identidad de género genético.
2. El rol sexual o de comportamiento femenino-masculino.
3. Los valores y actitudes sociales.
4. La orientación sexual, que se define como el objeto de nuestra atracción.

§ Los valores y actitudes incluyen: la familia, la personalidad, la religiosidad, la actitud de sus padres y la sociedad en general.

§ El objetivo es acompañar la toma de decisión de un/una adolescente sobre su identidad sexual.

§ Facilitar el proceso de reconocimiento personal, sus creencias y sentimientos, sin crear situaciones de conflicto emocional que dañen la salud del o la adolescente.

Indicar la necesidad de una consulta de psicología o ginecología si es una mujer.

¿Qué preguntar e informar?

§ Preguntar al o la adolescente sobre sus sentimientos o atracción hacia personas de su mismo sexo o del sexo opuesto.

§ ¿Qué piensas de las relaciones sexuales o contactos íntimos con personas del mismo sexo?

§ ¿Has tenido relaciones sexuales o contacto íntimo con personas del sexo opuesto?

§ ¿Cómo te has sentido en esas relaciones?

§ ¿Cómo piensas que reaccionarían tus padres si les hablas de cómo te sientes?

§ ¿Tienes temor de hablarlo con tus padres?

§ ¿Con quién crees que puedes hablar de estos temas?

§ En los casos de varones homosexuales, identificar factores de riesgo de contraer VIH: cómo te has cuidado en las relaciones con otros hombres?.

CONSEJERIA SOBRE ABUSO SEXUAL

Abuso Sexual: Es la acción que una persona ejerce sobre otra para obligarla a una relación sexual sin su consentimiento, haciendo uso o no de fuerza física o cuando alguien toca las partes íntimas de la otra persona contra su voluntad o cuando el abusador obliga a aquella persona a tocarle o manipularle sus partes genitales.

Aspectos a considerar:

- § Incluye la violación pero también todas las formas de contacto genital, oral, anal, etc. la prostitución, la pornografía y el exhibicionismo.
- § Tener en cuenta la legislación vigente, pero en general recordar que todo contacto entre una víctima menor de edad (menor de 18 años) y si el perpetrador es 4 o más años mayor que la víctima se considera violación estatutaria.
- § Tener en cuenta que una situación de abuso sexual puede ser considerada como una situación "normal" por el/la adolescente.
- § Siempre pensar en la posibilidad de abuso sexual como diagnostico diferencial de algunas patologías y alteraciones del comportamiento del adolescente.
- § En algunas ocasiones la víctima pasa a ser victimario.
- § Contar con un equipo tratante integrado por médico, ginecólogo, psicólogo, trabajador social, asesor legal, institución de educación o referirlo al nivel correspondiente que cuente con los recursos para realizar un abordaje integral.
- § Retomar la Política de Niñez y Adolescencia de El Salvador.
- § Para poder garantizar el respeto pleno a los/as niñas y adolescentes Salvadoreños, es necesario construir la capacidad para conocer y dar seguimiento a la situación de tales derechos y ejercer tal capacidad de manera sistemática.

Los defectos himeneales por abuso en la infancia disminuyen con la pubertad, y el diagnóstico por el examen físico es más difícil en adolescentes mayores con actividad sexual.

¿ Qué preguntar e informar?

- § Siempre que se sospecha abuso sexual: sugerir que ha habido casos en que otros/as chicas/os como tú tienen estos problemas, los han molestado o intentado abusar sexualmente de ellos: ¿puede ser éste tu caso?
- § Investigar signos de alerta: cambios bruscos del comportamiento, molestias o lesiones urogenitales y rectales, trastornos emocionales (depresión, agresividad), trastornos del sueño, problemas en la escuela, aislamientos, violencia, dolor abdominal, enuresis, encopresis, infecciones de transmisión sexual, embarazo, referencia específica a un contacto sexual inapropiado para su edad, familias de alto riesgo.
- § Facilitar el diálogo, inspirar confianza, garantizar confidencialidad, para poder realizar el examen físico y obtener información.
- § Conversar e informar a la adolescente sobre la necesidad de hacer pruebas para diagnóstico de sífilis, gonorrea, VIH, hepatitis B, clamidia, y una prueba de embarazo.
- § Orientar sobre lugares donde puede solicitar apoyo emocional y asesoría legal
- § Explorar sobre los mitos acerca del abuso sexual

Explicar porqué es conveniente cumplir el tratamiento para prevenir las infecciones.

CONSEJERIA SOBRE DEPRESION

Depresión: Se refiere al abatimiento extremo en el ánimo de la persona que la padece.

Aspectos a considerar:

§ Los estados depresivos en la mayoría de adolescentes no los reconocen, por lo tanto, no recibe la asistencia que podría aliviar sus molestias o síntomas. Por otra parte, si fueran capaces de interpretar adecuadamente las molestias o síntomas de la depresión, se estaría en condiciones de reconocerla y de buscar el tratamiento que ayudaría a superarlo.

§ Todos los jóvenes, pasan por periodos en que se sienten deprimidos o abatidos; esos cambios en el humor son normales y a menudo, se conectan a cambios en la vida diaria y situaciones que generan gran tensión (estrés). Sin embargo, cuando el abatimiento ("bajon") continua por semanas o meses, sea que fuera o no provocado por una pérdida (abandono, termino de una relación amorosa, fracaso en el estudio) o algún otro suceso no deseado, es aquí cuando un/a joven puede tener una depresión clínica.

§ Una depresión es una enfermedad que afecta completamente a un/a joven en su manera de pensar, sentir, conducirse, tanto física como psíquicamente.

§ Los y las adolescentes con trastorno depresivo se sienten tristes, cansados e irritables.

§ Dejan de interesarles las cosas con las que antes disfrutaban. El trastorno depresivo puede empeorar y prolongarse varios años sino se trata. Es posible que reincida varias veces durante la vida del individuo e incluso puede conducir al suicidio.

§ Muchos padres la confunden con pereza o problemas de conducta.

¿ QUE PREGUNTAR E INFORMAR?

§ Disminución del interés por asistir a clases o ausencias injustificadas (hacer berrinches), rendimiento escolar.

§ Come o duerme mucho más o menos de lo usual.

- § Deja de salir con las amistades, ya no le interesan algunas actividades que antes le atraían, se aísla y se queda en casa en silencio.
- § Se torna irritable agrediendo a compañeros o compañeras sin razón.
- § No se concentra por tiempo suficiente, encuentra difícil recordar cosas y tomar decisiones.
- § Comienza a usar drogas, a tomar alcohol.
- § Expresa sentimientos de culpa, de no ser tan bueno/a como debiera, se muestra con desesperanza, llora o se enoja. Hay que estar siempre disponible como personal de salud para hablar.
- § Se deben resaltar siempre las cualidades y valores propios del o de la adolescente y las ventajas de utilizarlo en la solución de sus problemas.
- § Es preciso ayudarlo/a a llevar una rutina diaria: levantarse a una hora adecuada, comer a horas regulares, hacer ejercicios y participar en actividades de la casa.
- § Ayude a los padres a entender el problema, o apoye en forma sencilla, como por ejemplo: escuchar con interés.
- § Dar seguimiento, explorar sobre ideas suicidas y remitir al especialista.

CONSEJERIA EN CASOS DE ANSIEDAD

Ansiedad: Se refiere al estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.

Aspectos a Tomar en cuenta

§ Algunos adolescentes con trastornos de ansiedad exponen sus síntomas físicos en términos psicológicos (no puedo hacer frente a la situación, no puedo hacer exámenes, me siento nervioso, etc).

§ Todo personal de salud se encuentra en posición excelente, para proporcionar una intervención precoz a través de la consejería para los trastornos de ansiedad cuando inicia con los síntomas.

§ Los trastornos de ansiedad, generan síntomas como: sensaciones de atragantamiento o "nudo en la garganta", palpitaciones, taquicardias, molestias precordiales, sudoración excesiva, flojedad por falta de fuerza en las piernas, náuseas, dolor abdominal, temblor, agitación, dificultad para respirar, sensación de ahogo, hiperventilación, dolor, presión o molestias en el tórax, desvanecimiento, sensación de vahído o mareo, sensación de pérdida del equilibrio o inestabilidad, hormigueo o entumecimiento en partes del cuerpo, sofocos, escalofríos, preocupación por la salud, sensación de que las cosas en el medio ambiente son extrañas, irreales, nebulosas o distantes, sensación de distanciamiento o externalización de todo o partes del cuerpo, con sensación de que se está flotando, miedo a morir o sensación de que va a suceder algo terrible, sensación de pérdida de control o miedo a volverse loco, comportamiento de evitación agorafóbico, sensación de miedo súbitos o inesperado sin razón aparente.

§ Tener en cuenta que la ansiedad puede ser responsable de síntomas de los sistemas cardiaco, pulmonar, gastrointestinal o nervioso periférico, cefalea, dolor abdominal.

§ Explorar dinámica familiar.

¿ Qué preguntar e informar?

§ Conceder el tiempo necesario al adolescente para que describa sus síntomas, estar atento a la forma en que expone los síntomas, el comportamiento y la entonación emocional.

§ Los/as adolescentes, pueden comunicar que al hacer ejercicio se sienten peores, en el caso de un comentario de este tipo, utilizar una técnica de relajación (Ver anexo).

§ Dar las explicaciones pertinentes para que el o la adolescente se sienta tranquilo/a al comprobar que la persona que lo atiende le comprende, explica sus síntomas y le informa métodos para hacer frente, disminuir o aliviar sus sufrimientos.

§ La información válida la enfermedad a ojos del adolescente, esto es terapéutico en sí mismo.

§ Explorar el estilo de vida del adolescente y recomendar prácticas para aliviar el estrés vital (buenos hábitos de bebida y comida, ejercicio adecuado, descanso suficiente)

Referir para evaluación al psicólogo/a

VIII. GLOSARIO

A

Abuso sexual:

Es la acción que una persona ejerce sobre otra para obligarla a una relación sexual sin su consentimiento haciéndose uso o no de la fuerza física. O cuando alguien toca las partes íntimas de la otra persona contra su voluntad.

Adicción:

Dependencia convulsiva e incontrolable de una sustancia, de una costumbre o de una práctica, de tal magnitud que en su ausencia produce graves reacciones emocionales, mentales o fisiológicas.

Anorexia:

Ausencia o disminución del apetito

Anorgasmia:

Fracaso en lograr el orgasmo

Ansiedad:

Sentimiento de intranquilidad, desasosiego, agitación, incertidumbre y miedo, que aparece al prever una situación de amenaza o de peligro, generalmente de origen intrapsíquico más que externo y cuya causa suele ser desconocida o no admitida.

B

Bulimia:

Ansia insaciable de alimentos que a menudo produce episodios de ingestión continua seguidos por períodos de depresión y ayuno.

Confidencialidad:

Negativa a revelar ciertas informaciones excepto a otra persona autorizada

D

Dependencia o adicción:

Trastorno conductual caracterizado por la búsqueda y el consumo repetitivo de un fármaco, debido al efecto placentero que deriva de él, a pesar de las consecuencias médicas o sociales adversas que pueda tener esta conducta.

Dependencia Cruzada:

Es aquella que se presenta cuando una sustancia suprime las manifestaciones del síndrome de abstinencia de otra. La menor intensidad de los efectos de un fármaco en personas tolerantes a otro, se denomina tolerancia cruzada.

Dependencia Física:

Es el fenómeno en el cual el organismo desarrolla una adaptación celular (neuroadaptación) por la administración repetida de una droga. Se define fundamentalmente por la aparición del síndrome de abstinencia o de privación, es decir, intensos trastornos neurovegetativos y conductuales que se evidencian al disminuir o suspender bruscamente la administración de la droga y que desaparecen con la reanudación del consumo de la misma sustancia, o de otras de acción farmacológica parecida.

Dependencia Psicológica:

Es el fenómeno en el cual no se presentan síntomas físicos evidentes al cesar la administración de la sustancia, aunque el sujeto experimenta una necesidad imperiosa de buscar, obtener y reiniciar el consumo de la droga objeto de dependencia, a pesar de los elevados costos personales que ello supone.

Deporte o entrenamiento de alto rendimiento:

El entrenamiento de alto rendimiento se refiere al ejercicio aeróbico o anaeróbico (gimnasia deportiva, el patinaje artístico, el acrosport, etc) realizado con el objetivo de alcanzar un verdadero nivel de competición internacional y poder aunque sea compararse mínimamente a las potencias deportivas.

E

Encopresis:
Incontinencia fecal.

Enuresis:
Incontinencia de orina, especialmente de noche y en la cama.

Excibicionismo:
Transtorno psicosexual que afecta al hombre y que se caracteriza por la tendencia repetitiva a exponer los genitales a mujeres o niñas desconocidas en situaciones socialmente inaceptables como forma de conseguir excitarlas y gratificación sexual.

F

Fibra:
Estructura acelular larga, como una hebra que se encuentra en los tejidos de las plantas y animales.

I

Intoxicación:
Condición o estado físico producido por la ingestión, inyección, inhalación o exposición a una sustancia tóxica.

Identidad de género:
Sensación o certeza de saber a que sexo pertenece cada uno. (identidad de género)

Introspección:
Acto de examinar los propios pensamientos y emociones, concentrándose en uno mismo, tendencia a mirar hacia uno mismo y observar su ser interno.

N

Neoplasia:
Crecimiento anormal de un tejido nuevo, benigno o maligno.

O

Orientación sexual:
Deseo claro y mantenido de una persona de pertenecer a un sexo en lugar de al otro.

P

Parafrasear:
Expresar lo más importante de las frases que ha mencionado el/la adolescente utilizando otras palabras.

Pornografía:
Carácter obsceno de una obra, anuncio o video.

Precordial:
Relativo o perteneciente al precordio, que forma la región situada sobre el corazón y la parte inferior del torax.

Prostitución:
Acción y efecto de prostituir o prostituirse. Convenio sexual con ánimo de lucro.

Prurito:
Síntoma consistente en picor, sensación incómoda que provoca la necesidad urgente de rascarse.

T

Tolerancia farmacológica:
Capacidad para resistir los efectos lesivos de ciertos fármacos a nivel fisiológico o psicológico.

IX. COMITÉ TÉCNICO PARA LA ELABORACIÓN DE: "GUÍA DE CONSEJERÍA EN LA ATENCIÓN DE ADOLESCENTES"

EQUIPO COORDINADOR:

Licda. Dina Eugenia Bonilla,
Educatora,
Gerencia de Adolescentes

Licda. Cándida Ester Guandique de Elías,
Enfermera
Gerencia de Adolescentes

EQUIPO DE VALIDACIÓN:

Licda. Berta Maribel Rivas,
Psicóloga
Unidad de Salud Unicentro

Licda. Edith Yanira Barrera,
Psicóloga
Centro de Atención Integral de Adolescentes

Licda. Alcira de Escobar,
Psicóloga
Hospital de Santa Ana

Licda. Elizabeth Girón,
Psicóloga
SIBASI Santa Ana

Licda. Milagro de Ventura,
Trabajadora Social Hospital
San Francisco Gotera

Srita. Rosa Ramírez,
Enfermera,
Hospital Nueva Concepción

Licda. Ana Josefina Álvarez,
Trabajadora Social,
Hospital Metapán

Licda. Virna Izalda Erazo,
Educatora,
SIBASI Cuscatlán

Licda. María Estela Fuentes,
Enfermera,
Hospital Nueva Concepción

Licda. Eve Miradalva Ramírez,
Enfermera,
U. de Salud Distrito Italia

Licda. Cecibel Domínguez,
Enfermera,
U. de Salud Talnique

Dra. Nely Madrid de Rivera,
Médica,
SIBASI Sonsonate

Srita. Silvia Francisca Pérez,
Enfermera,
U. de Salud Izalco

Licda. Ana Silvia Valencia,
Trabajadora Social,
Hospital de Sonsonate

Licda. Lorena Eugenia Morales,
Educatora,
SIBASI San Vicente

Sra. Gladiz Flores,
Supervisora de promotores,
U. de Salud San Juan Opico

Sra. Sofía de Rivas,
Enfermera,
U. de Salud San Martín

ASESORIA:

Licda. Ana Gladys de Cortez,
Oficial de Educación, UNFPA.

Dra. Matilde Maddaleno
Asesora Regional de Adolescencia
OPS, Washington
Proyecto IMAN: Integración del Manejo
de Adolescentes y sus Necesidades OPS/OMS

Dra. Mirna Rojas
Asesora en Salud Mental
Médico/Psiquiatra

REVISION FINAL:

Dra. María Elena Avalos,
Gerente de Atención Integral de Salud de
Adolescentes.

X. BIBLIOGRAFÍA

OPS-OMS, Recomendaciones para la atención integral de salud de los y las adolescentes, con énfasis en salud sexual y reproductiva, abril 2000

OPS/OMS. Consejería para la promoción de salud sexual y reproductiva y prevención del VIH en jóvenes. Washington D.C. noviembre 2003

Ministerio de Salud, Gerencia de Adolescentes, Norma de Atención Integral en Salud de Adolescentes, 2003

Ministerio de Salud, Manual de Consejería y Referencia para toma de la Prueba Voluntaria para VIH/SIDA, abril 2003

OPS-OMS, Promoción de la Salud Sexual. Recomendaciones para la acción, mayo 2000

OPS- OMS, Manual de Monitoreo y Evaluación, Focus on Young Audts, serie OPS/FNUAP No. 3. Diciembre 2001.

Schutt-Aine, J y Maddaleno, M. Salud Sexual y desarrollo de adolescentes y jóvenes en las Américas. Implicaciones en programas y políticas. OPS, Washignton, DC 2003

Ministerio de Salud, Guía de Alimentación para la población Adolescente, Adolescentes embarazadas y Mujer en edad fértil, versión preliminar. Septiembre 2003

OPS-OMS, Hoja informativa No.1 Actividad física regular para una salud mejor. Enero 2002

Eufic, org/sp/quickfacts/ nutrición_niños. Principios básicos sobre Nutrición en Niños y Adolescentes. 2003

Anexos



ANEXO 1

TERAPIA DE RELAJACION

Definición:

La terapia de relajación es un modelo terapéutico, multidimensional incluye aspecto físico, mental y emocional de la persona. Este modelo sirve como herramienta para responder eficazmente a los agente estresores.

Objetivos de utilizar las terapias de relajación:

1. Aprender a utilizar los recursos internos que tenemos.
2. Aprender destrezas únicas para prevenir o reducir los efectos o síntomas causados por el stress.
3. Aprender a disfrutar de los efectos relajantes de la respiración y la relajación, reduciendo así la tensión muscular.
4. Promover la salud física, mental, emocional y espiritual de la persona.

Terapia de Relajación Instantánea:

Implementación de la Técnica: 15 minutos

Objetivos:

- Crear conciencia del contraste que existe entre la tensión y la relajación muscular.
- Localizar mentalmente las diferentes áreas del cuerpo y observar la diferencia entre ambos estados (tensar y aflojar grupos musculares).

Aplicación:

- Posición cómoda, espina dorsal recta, pies en el piso (no cruzados) ojos cerrados
- Inhale y levante la pierna derecha (ángulo de 45 grados)
- Contraiga los músculos y aguante la respiración por 5 segundos
- Exhale mientras relaja los músculos y la pierna vuelve a su lugar inicial.
- Inhale y levante la pierna izquierda (ángulo de 45 grados)
- Contraiga los músculos y aguante la respiración por 5 segundos.
- Exhale mientras relaja los músculos y la pierna vuelve a su lugar inicial.
- Inhale mientras contrae los músculos de ambos muslos en conjunto con las piernas y ambos pies.
- Aguante la respiración por 5 segundos.
- Exhale mientras relaja los músculos de los muslos, las piernas y pies.
- Inhale mientras contrae los músculos de abdomen, muslos, piernas y pies.
- Aguante la respiración por 5 segundos.
- Exhale mientras relaja los músculos de la cintura hacia abajo.
- Inhale mientras contrae los músculos del pecho, abdomen, muslos, piernas y pies
- Aguante la respiración por 5 segundos.
- Exhale mientras relaja los músculos del pecho y de la cintura hacia abajo.
- Inhale mientras contrae los músculos de los brazos, manos y dedos.
- Aguante la respiración por 5 segundos.

- Exhale mientras relaja los músculos de los brazos, manos y dedos
- Inhale mientras contrae los músculos de la cara, ojos, boca y el resto del cuerpo.
- Aguante 5 segundos.
- Exhale mientras relaja los músculos de todo su cuerpo.

Abra lentamente los ojos

Nota: Pregunte al final ¿Cómo se siente?

TERAPIA DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA:

Implementación de la técnica 15 minutos.

Objetivos:

- Reducir la tensión muscular y el estrés acumulado
- Aumentar la absorción de oxígeno en la parte inferior de los pulmones
- Tonificar y masajear órganos internos
- Aprender a disfrutar los efectos relajantes y terapéuticos de este tipo de respiración

Dar las siguientes sugerencias:

- Escuchar los ruidos cercanos sin que nos causen molestia.
- Observar este momento de conexión entre el cuerpo y mente.

Aplicación:

- Posición cómoda, espina dorsal recta, pies en el piso (no cruzados), mano derecha en el abdomen (una pulgada abajo del ombligo), mano izquierda cae naturalmente sobre el muslo, ojos cerrados.
- Inhale por la nariz lenta y profundamente, concentrándose en el movimiento del abdomen que se infla a medida que entra el aire y se desinfla cuando se exhala por la nariz.
- Mueva el abdomen uniformemente... continuamente... rítmicamente... hacia arriba... y hacia abajo...
- Ponga atención a su respiración y note... que su postura empieza a cambiar.
- Note como la espina se alarga y se relaja, se extiende naturalmente cuando inhala...
- Inhala... y note que... cuando exhala... toda la tensión de su cuerpo se desaparece... se desvanece...
- Imagine que cuando exhala...estas removiendo tensión acumulada en el cuerpo
- Imagine que cuando inhala se llena de energía sanadora.

Abra lentamente los ojos

Nota: Pregunte al final ¿Cómo se siente?

VII. APLICACIÓN DE LA CONSEJERIA EN TEMAS ESPECIFICOS



TEMAS ESPECIFICOS

CONSEJERÍA SOBRE:

- ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.
- ACTIVIDAD FISICA.
- CONSUMO DE TABACO,
ALCOHOL Y DROGAS.
- PREVENCIÓN DE LESIONES POR
CAUSAS EXTERNAS.
- SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD.
- SOSPECHA DE EMBARAZO NO
PLANIFICADO.
- SEXUALIDAD - IDENTIDAD
SEXUAL.
- ABUSO SEXUAL.
- DEPRESIÓN.
- ANSIEDAD.