


# Kit de Herramientas de Salud para Adolescentes





# Parte 2 Para Adolescentes

Esta sección del kit de herramientas está destinada a los proveedores y profesionales de la salud para proporcionar a los adolescentes con estos recursos recomendados antes, durante o después de su visita. Estas herramientas deben ser implementadas por el adolescente y discutidas durante las visitas de seguimiento.

# QUÉ ESPERAR EN TU VISITA DE BIENESTAR

## ¿Qué es una visita de bienestar?

Una visita de bienestar es una visita de rutina anual a tu proveedor de atención médica para evaluar tu salud. Esta visita es un buen momento para discutir cualquier problema de salud y objetivos con tu proveedor y evaluar las necesidades de salud.

## Qué esperar en tu visita de bienestar

Tu proveedor de salud (incluye un pediatra, otro médico, asistente médico, enfermera practicante):

- ▶ Realiza un examen físico que incluya un control de altura, peso y presión arterial.
- ▶ Discute cualquier factor estresante de la vida, problemas de salud mental o uso de sustancias. Estas cosas afectan tu salud y bienestar en general, y tu proveedor puede ayudarte. En muchos casos, las cosas que discutes pueden permanecer confidenciales.
- ▶ Brinda orientación y apoyo sobre hábitos saludables, como una dieta equilibrada, formas de mantenerte activo, manejo del estrés y construcción de relaciones positivas.

- ▶ Discute y administra las vacunas según sea necesario.
- ▶ Discute cualquier problema de salud que puedas tener.

## ¿Por qué es importante tener una visita de bienestar anualmente, incluso si te sientes “bien”?

- ▶ Una oportunidad para discutir tu salud general con tu proveedor.
- ▶ Desarrollar las habilidades necesarias para abogar y administrar tu propia salud.
- ▶ Aprender a navegar por el sistema de salud. Construir una relación positiva con tu proveedor de atención médica.
- ▶ Discutir confidencialmente cualquier inquietud que puedas tener.

# OTRAS PREGUNTAS QUE PUEDAS TENER

**P: Si acabo de tener un examen físico deportivo, ¿todavía necesito una visita de bienestar?**

R: ¡Sí! Un examen físico deportivo evalúa y examina si tu salud te impedirá practicar un deporte. Una visita de bienestar examina tus preocupaciones generales de salud y tus objetivos de salud. Ambos se pueden hacer al mismo tiempo, solo infórmale a tu proveedor que necesitas completar un formulario de examen físico deportivo.

**P: ¿Cómo sabré que lo que digo se mantendrá en privado?**

R: Cada estado tiene reglas sobre la confidencialidad para la salud de los adolescentes, y si tienes preguntas sobre lo que se compartirá con los padres o tutores, siempre puedes preguntarle a tu proveedor. En general, tu conversación se mantendrá privada a menos que te encuentres en una situación que te cause daño a ti o a otros.

**P: ¿Cómo podré comunicarme con mi proveedor?**

R: Muchas prácticas ofrecen correo electrónico confidencial, mensajes de texto y mensajes a través de un portal para pacientes. Pregúntale a tu proveedor cómo debes comunicarte con el consultorio antes y después de tu visita para garantizar el acceso a la atención confidencial.

# HABLEMOS, VIVAMOS, CREZCAMOS— PARA LOS ADOLESCENTES



## HABLEMOS DE SALUD

### ¿Por qué estás aquí?

Tomar el control de tu salud es más que simplemente ir al médico. Usa estas preguntas para ayudarte a planificar con anticipación y aprovechar al máximo tu cita.

### ¿Hay alguna cosa específica de la que quiero asegurarme de hablar con mi proveedor?

---

---

---

---

---

### ¿Hay alguien que deba llevar a mi cita para ayudarme a abogar por mí mismo o escuchar la información del proveedor?

---

---

---

---

---

### ¿Qué dificultades actuales podría necesitar conocer mi proveedor?

---

---

---

---

---

### ¿Qué me motiva a cuidar de mi salud?

---

---

---

---

---

### ¿A quién puedo contactar para obtener ayuda?

(Ejemplos: padre, pariente, padre de un amigo, miembro del clero, maestro, entrenador, terapeuta.) Escribe su nombre e información de contacto a continuación para que lo tengas todo en un solo lugar si alguna vez lo necesitas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### ¿Qué hago cuando me siento deprimido, estresado o preocupado?

(Ejemplos: Ejercicio, respiración profunda, escuchar música, dibujar, escribir.)

---

---

---

---

---

---

---

### Lo que haré hoy:

---

---

---

---

---

### Qué haré esta semana:

---

---

---

---

---

### Qué voy a hacer para la próxima cita:

---

---

---

---

---

# IDENTIFICAR FUENTES CREÍBLES

Hay mucha información en línea sobre la salud, pero no toda es precisa. Cuando busques recursos en línea, asegúrate de que provengan de una fuente confiable, como la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics), los Centros para el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control), la Organización Mundial de la Salud y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (US Department of Health and Human Services). Tu médico siempre está allí para responder preguntas, también.



## REFERENCES

79 AAP Bright Futures, [Resources for Children and Teens](#).

## SALUD GENERAL DE LOS ADOLESCENTES<sup>79</sup>

Todas estas referencias que enlazan con el sitio web directo también se pueden encontrar visitando la referencia número uno en la parte inferior de la página.

**KidsHealth**, de la Fundación Nemours, proporciona información sobre la salud, el comportamiento y el desarrollo de los niños desde antes del nacimiento hasta la adolescencia. KidsHealth brinda a las familias y los niños información que es fácil de entender y libre de “lenguaje médico” e incluye artículos, animaciones, juegos y videos diseñados solo para niños.

**TeensHealth**, también de la Fundación Nemours, brinda a los adolescentes la información que necesitan sobre temas de salud, como mantener un peso saludable, controlar el estrés y mantenerse motivados. La información sobre TeensHealth es revisada por un equipo de médicos y.

**GirlsHealth.gov** ofrece a las niñas de 10 a 16 años información sobre cientos de temas relacionados con la salud, incluido el bullying, ponerse en forma y la imagen corporal.

**Healthy Foster Care America** proporciona información sobre cómo inscribirse en la cobertura de seguro de salud de Medicaid para adolescentes que han salido del cuidado de crianza temporal a los 18 años pero todavía son menores de 26 años.

**Let's Move!** se dedica a resolver el problema de la obesidad infantil dentro de una generación para que cada niño nacido hoy crezca sano. El sitio ofrece un plan de acción descargable que incluye cinco actividades para hacer todos los días para mejorar la salud.

**BAM! Body and Mind** es producido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y ofrece a los jóvenes de 9 a 13 años información sobre enfermedades, alimentos y nutrición, actividad física y otros temas relacionados con la vida saludable de una manera colorida y amigable para los niños.

**Kids' Quest**, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, ofrece formas entretenidas de explorar discapacidades como el TDAH, el autismo y el síndrome de Tourette.

**ChooseMyPlate.gov**, del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, tiene información sobre salud y nutrición para niños. Para los niños mayores de 5 años, existe el juego interactivo "Blast Off," páginas para colorear, hojas de actividades y consejos de alimentación saludable tanto para niños como para padres.

**StopBullying.gov** proporciona información contra el acoso escolar tanto para adolescentes como para niños,

incluidos videos interactivos y artículos sobre el acoso cibernético, el primer día de clases y defender a los demás.

**Take Charge of Your Health: A Guide for Teenagers**, por el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales, es para adolescentes que están listos para hacerse cargo de sus propias decisiones relacionadas con la salud. La guía se divide en secciones que describen cosas como cómo funciona el cuerpo, cómo comer sano y cómo ser físicamente activo de manera divertida. La guía también está disponible en español.

**NIMH Teen Depression Brochure, Read the Label Youth Outreach Campaign**, ayuda a los adolescentes a comprender la depresión y en qué se diferencia de la tristeza regular. Describe los síntomas, las causas y los tratamientos, con información sobre cómo obtener ayuda y sobrellevar la situación. Esta publicación recientemente revisada del Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) está disponible en línea y en forma impresa.

**Read the Label** (Lee la etiqueta) campaña de divulgación juvenil, de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (U.S. Food and Drug Administration), brinda información sobre cómo leer las etiquetas de información nutricional en los paquetes de alimentos. La campaña ofrece actividades y hojas de consejos que cubren temas como el tamaño de porciones, las calorías y los nutrientes, e incluso ofrece una canción de rap "Dishin' the Nutrition."

# CONFIDENCIALIDAD Y PRIVACIDAD

Si compartes algo con tu proveedor, es posible que te preguntes quién más lo descubrirá. ¿Se lo dirán a tus padres o tutores? Si estás preocupado o quieres saber qué sucederá en una situación específica, está bien preguntarle a tu proveedor. De hecho, ¡deberías! Hay algunas leyes que te protegen a ti y a tu privacidad, así como algunas situaciones en las que un proveedor podría estar obligado a informar a otra persona. Aquí hay información básica sobre cómo funciona eso en Illinois.

## LO QUE NECESITAS SABER PARA LOS ADOLESCENTES DE ILLINOIS

Tienes derecho a ser tratado con respeto independientemente de tu raza, color de piel, lugar de nacimiento, religión, sexo, edad, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, capacidad, estado de inmigración, estado financiero, estado de salud o estado parental.

En este centro de salud, tienes el derecho de hablar con tu proveedor solo, sin tu padre o tutor en la habitación. Es posible que te animemos a compartir lo que hablamos con un padre/tutor legal o un adulto de confianza.



Tienes derecho a que la información privada que le digas al personal de nuestro centro de salud permanezca confidencial y no se comparta sin tu permiso, excepto cuando:

- ▶ Nos dices o sospechamos que un adulto te está lastimando o que alguien abusó sexualmente de ti.
- ▶ Nos dices que quieres hacerte daño.
- ▶ Nos dices que quieres lastimar a alguien más.

De acuerdo con la ley de Illinois, las personas mayores de 12 años tienen derecho a los siguientes servicios sin el permiso de un padre o tutor legal:

- ▶ Pruebas de embarazo, atención prenatal y servicios de embarazo.
- ▶ Información sobre control de la natalidad y anticonceptivos.
- ▶ Pruebas y tratamiento de infecciones de transmisión sexual.
- ▶ Tratamiento para el consumo de sustancias Consejería de salud mental (cuando no estás ingresado en un hospital):
  - Hasta 8 sesiones para edades 12–16
  - Sin límite para mayores de 17 años

Tienes derecho a que se te expliquen tus opciones de atención.

Tienes derecho a revisar los registros de tu centro de salud. Si tienes preguntas sobre tus derechos o sientes que has sido maltratado, informa al personal del centro de salud.

## CONSEJOS

Haz preguntas sobre el consentimiento y la confidencialidad. Averigua con quién tu proveedor compartirá tu información y registros. No dejes de hacer preguntas hasta que entiendas las reglas de confidencialidad.

Si sientes que necesitas servicios confidenciales, asegúrate de informar a tu proveedor.

Lee y comprende los documentos escritos antes de firmarlos. Asegúrate de pedir ayuda si no entiendes.

Conoce tus derechos en el sistema de atención de salud mental y defiende tus derechos.



# SALUD MENTAL Y DEL COMPORTAMIENTO

# SALUD MENTAL Y DEL COMPORTAMIENTO

Ya sea que estés pasando por un momento difícil o tengas una condición de salud mental en curso, todos podemos usar algo de ayuda adicional a veces. Aquí hay una lista de recursos para ayudarte a administrar tu salud mental.

## APLICACIONES MÓVILES PARA DESCARGAR

**Stop, Breathe, and Think:** (Detente, respira y piensa): aplicación web y móvil para jóvenes, con meditaciones para la atención plena y la compasión.

**Calm.com:** Sitio web gratuito y aplicación móvil con ejercicios guiados de meditación y relajación.

**Insight Timer:** Sitio web gratuito y aplicación móvil con ejercicios guiados de meditación y relajación.

**MindShift:** Aplicación móvil gratuita con “campanas” virtuales para cronometrar y apoyar tus meditaciones, y acceso a muchas meditaciones guiadas por muchos maestros de meditación diferentes.

**Smiling Mind:** aplicación móvil gratuita de atención plena para jóvenes, de Australia.

**Headspace:** “Meditación simplificada.” Esta aplicación tiene un período introductorio gratuito, después del cual requiere una suscripción de pago para continuar usándola.



### **Mindfulness in Education Network**

Una red cuyo propósito es “facilitar la comunicación entre todos los educadores, padres, estudiantes y cualquier otra persona interesada en promover la práctica contemplativa (mindfulness) en entornos educativos.”

# CONOCE LOS MITOS Y CÓMO DETENER EL ESTIGMA MITOS<sup>80</sup>

## MYTHS

- ▶ La **FALSA** creencia de que los trastornos mentales y conductuales son personalmente controlables y si las personas no pueden mejorar por sí solas, se les ve sin esfuerzo personal, se les culpa de su condición, y se les ve como personalmente responsables.
- ▶ La **FALSA** creencia de que las personas con trastornos mentales son aterradoras, impredecibles y extrañas.
- ▶ El etiquetado **FALSO** de individuos con enfermedades mentales y conductuales como desiguales o inferiores.
- ▶ El juicio **FALSO** de las personas con enfermedades mentales y conductuales que conduce a la discriminación, la evitación o el maltrato.

## LAS FORMAS DE REDUCIR EL ESTIGMA INCLUYEN

- ▶ Infórmate sobre temas de salud mental; separa los hechos de los estigmas.
- ▶ Sé más empático; trata de entender la lucha de aquellos que experimentan problemas de salud mental.
- ▶ Sé un defensor de tus amigos, familiares y compañeros de trabajo para que sepan que pueden hablar contigo sin juzgar si están experimentando tiempos difíciles o problemas de salud mental.
- ▶ No equiparar a las personas que sufren problemas de salud mental como su enfermedad mental. Por ejemplo, en lugar de “es bipolar”, “está luchando con el trastorno bipolar.”
- ▶ Aprende las señales de advertencia de la enfermedad mental y ayuda a tus seres queridos, y a ti mismo, a obtener ayuda cuando la necesiten.
- ▶ Haz un esfuerzo para hacer conexiones genuinas; las personas pueden ocultar sus problemas detrás de publicaciones en las redes sociales de aspecto feliz si nadie está dispuesto a preguntar realmente cómo están.

## REFERENCES

80 Rethink Mental Health Incorporated, [What is the Stigma and Know the Risks.](#)



# CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y SUSTANCIAS

# CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y SUSTANCIAS

¡Consumir productos de tabaco y otras sustancias puede ser tentador! Aprendamos los hechos básicos sobre estas cosas y por qué pueden ser dañinas.

## CONSUMO DE SUSTANCIAS

El uso de sustancias entre los jóvenes puede conducir a problemas en la escuela, afectar negativamente la salud física y mental, y conducir a problemas de por vida.<sup>81</sup>

Las sustancias más utilizadas entre los jóvenes incluyen:

- ▶ Alcohol
- ▶ Tabaco/cigarrillos electrónicos
- ▶ Cannabis



## Factores de riesgo y efectos negativos del uso de sustancias en adolescentes (tabaco/cigarrillos electrónicos, cannabis alcohol)<sup>82,84,85,86</sup>

### Desarrollo cerebral:<sup>82, 84, 85</sup>

- ▶ El cerebro humano continúa creciendo y desarrollándose hasta los 25 años; el uso de sustancias interfiere con este proceso y puede afectar la estructura/función del cerebro.
- ▶ El uso de sustancias en la juventud puede causar daño a las partes del cerebro que controlan la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo, el control de impulsos, la memoria/concentración.

## REFERENCES

81 Substance Abuse and Mental Health Services Administration, [Alcohol, Tobacco, and Other Drugs](#).

82 Centers for Disease Control and Prevention, [Alcohol Use Basics](#).

83 National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, [Underage Drinking](#).

84 American Academy of Pediatrics, Healthy Children, [Is Cannabis Harmful for Children & Teens?](#)

85 Centers for Disease Control and Prevention, [Quick Facts on the Risks of E-Cigarettes for Kids, Teens, and Young Adults](#).

### Alteración capacidad juicio:

- ▶ Mala toma de decisiones, comportamiento arriesgado, falta de control de los impulsos.
- ▶ Accidents/injuries can happen under the influence of drugs or alcohol and contribute to deaths caused by car crashes, overdoses, falls, etc.<sup>86,88,89</sup>

### Alteración capacidad juicio:

- ▶ Mala toma de decisiones, comportamiento arriesgado, falta de control de los impulsos.

### Alteración de la coordinación, reflejos retrasados/tiempo de reacción

- ▶ Los accidentes/lesiones pueden ocurrir bajo la influencia de drogas o alcohol y contribuir a las muertes causadas por accidentes automovilísticos, sobredosis, caídas, etc.

### Problemas de salud mental:

- ▶ Investigaciones han vinculado el consumo de tabaco/cigarrillos electrónicos, alcohol y cannabis en los jóvenes con la depresión, la ansiedad y los trastornos del estado de ánimo.
- ▶ Conduce a otros problemas: Uso de otras sustancias; desarrollo de trastornos por adicción/uso de sustancias en la edad adulta.

## CONSUMO DE ALCOHOL

### Tamaños de bebida estándar de EE. UU. por ABV (alcohol por volumen)

- ▶ 12 oz o 1 botella/lata de cerveza—5% abv
- ▶ 5 oz o 1 vaso de vino—12% abv
- ▶ 1.5 oz o 1 inyección de licor/ licores destilados (vodka, whisky, ron, etc.)—40% abv

**Intoxication:** Intoxicación: Beber en exceso hasta el punto en que el alcohol deprime el sistema nervioso central, alterando el estado de ánimo y las habilidades físicas/mentales.

### Factores que afectan la intoxicación<sup>5</sup>

**Alimentos:** Tener alimentos en el estómago ayudará a retrasar el procesamiento del alcohol, especialmente los alimentos ricos en proteínas.

**Fuerza de la bebida:** Cuanto mayor es el contenido de alcohol de la bebida, más se acumula en la sangre.

**Estado de ánimo:** Las emociones de estrés como la depresión, la ansiedad y la ira antes de beber pueden aumentar o exagerarse durante y después de beber. Estos sentimientos también pueden cambiar las enzimas en tu estómago, afectando la forma en que tu cuerpo procesa el alcohol.

### REFERENCES

86 Centers for Disease Control and Prevention, [Alcohol Use Basics](#).

87 University of Notre Dame, Center for Student Well-being, [Absorption Rate Factors](#).

88 American Academy of Pediatrics, Healthy Children, [Is Cannabis Harmful for Children & Teens?](#)

89 Centers for Disease Control and Prevention, [Quick Facts on the Risks of E-Cigarettes for Kids, Teens, and Young Adults](#).

**Tiempo entre bebidas:** El cuerpo solo puede metabolizar una bebida estándar por hora.

**Enfermedad:** Si estás enfermo, hay una buena probabilidad de que estés deshidratado. Esto puede afectar la forma en que el alcohol interactúa con tu cuerpo.

## CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS<sup>90</sup>

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos alimentados por baterías que pueden suministrar nicotina y saborizantes al usuario en forma de aerosol. Algunos cigarrillos electrónicos parecen cigarrillos normales, puros o pipas. Algunos parecen unidades flash USB, bolígrafos y otros artículos cotidianos que son fáciles de ocultar.

### Peligros de los cigarrillos electrónicos:

- ▶ El aerosol que los usuarios inhalan y exhalan de los cigarrillos electrónicos puede exponerse tanto a sí mismos como a los espectadores a productos químicos dañinos que no son seguros para respirar.
- ▶ Algunos de los ingredientes en el aerosol del cigarrillo electrónico también podrían ser dañinos para los pulmones a largo plazo.

- ▶ Las baterías defectuosas de cigarrillos electrónicos han causado algunos incendios y explosiones, algunos de los cuales han resultado en lesiones graves.
- ▶ Los niños y adultos han sido envenenados por tragar, respirar o absorber el líquido del cigarrillo electrónico a través de la piel o los ojos.

## CONSEJOS Y RECURSOS PARA DEJAR DE VAPEAR<sup>91,92</sup>

- ▶ Elija una fecha para dejar de fumar que no esté a más de una o dos semanas de distancia. Date tiempo para prepararte, pero no lo pospongas por mucho tiempo.
- ▶ Aprende tus desencadenantes y qué evitar, como qué personas, sentimientos o situaciones te hacen querer vapear.
- ▶ Prepárate para los antojos y los síntomas de abstinencia. Saber qué esperar y tener estrategias para manejar los sentimientos incómodos te ayudará a tener éxito.
- ▶ Pide ayuda, no tienes que hacerlo solo. Si te sientes cómodo, dile a tus amigos y familiares que estás dejando de vapear y que necesitarás su apoyo.

### REFERENCES

90 Centers for Disease Control and Prevention, [Quick Facts on the Risks of E-Cigarettes for Kids, Teens, and Young Adults](#).

91 Truth Initiative, [This Is Quitting](#).

92 National Cancer Institute, Smokefree, [How To Quit Vaping](#).

- ▶ Habla con un médico. Habla con tu médico o profesional de la salud sobre cómo dejar de vapear. Pregunt acerca de qué apoyo/recursos ofrecen.
- ▶ Habla con un consejero para dejar de fumar. Llama al 1-800-QUIT-NOW o al 1-877-44U-QUIT
- ▶ Descarga la aplicación quitSTART o prueba SmokefreeTXT registrándote en línea o enviando un mensaje de texto para dejar de FUMAR al 47848.
- ▶ Truth Initiative: This is Quitting Program: Programa anónimo de mensajes de texto que proporciona consejos basados en la evidencia y estrategias para dejar de fumar e incorpora mensajes de otros jóvenes que han dejado de fumar. Únete gratis enviando un mensaje de texto a DITCHVAPE al 88709.

## PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS

### QUÉ DECIR PARA RESISTIR LA PRESIÓN DE PROBAR DROGAS<sup>93</sup>

- ▶ Un firme pero amistoso. "¡No, gracias!"
- ▶ Cambiar de tema. "No, gracias. Oye, ¿qué pensaste de esa prueba ayer en los estudios sociales?"
- ▶ Sugiere un cambio de plan. "Esperaba jugar basquetbol con ustedes en la escuela. ¿Qué les parece?"
- ▶ Decir "No, gracias" repetidamente.
- ▶ Dar excusas: "No, gracias, no bebo. Además, el equipo de natación tiene una competencia mañana, y necesito estar en la mejor forma." O "¡Mis padres me matarían si descubrieran que me drogué, y siempre logran averiguarlo!"

#### REFERENCES

93 American Academy of Pediatrics, Healthy Children, [Helping Teens Resist Pressure to Try Drugs](#).



# PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA Y LAS LESIONES

# AGRESIÓN SEXUAL

La agresión sexual puede tomar muchas formas diferentes, pero una cosa sigue siendo la misma: nunca es culpa de la víctima.

## ¿QUÉ ES LA AGRESIÓN SEXUAL?<sup>1</sup>

El término agresión sexual se refiere al contacto o comportamiento sexual que ocurre sin el consentimiento explícito de la víctima. Algunas formas de agresión sexual incluyen:

- ▶ Intento de violación
- ▶ Acariciar o tocar sexualmente de forma no deseada
- ▶ Obligar a una víctima a realizar actos sexuales, como sexo oral o penetrar el cuerpo del perpetrador
- ▶ Penetración del cuerpo de la víctima, también conocida como violación
- ▶ ¿Qué es la violación? La violación es una forma de agresión sexual, pero no todas las agresiones sexuales son violaciones. El término violación se utiliza a menudo como una definición legal para incluir específicamente la penetración sexual sin consentimiento. Para los Informes uniformes de delitos,

el FBI define la violación como “la penetración, no importa cuán leve, de la vagina o el ano con cualquier parte del cuerpo u objeto, o la penetración oral por un órgano sexual de otra persona, sin el consentimiento de la víctima”. Para ver cómo tu estado define legalmente la violación y otras formas de agresión sexual, visita la Base de Datos de Leyes Estatales de RAINN.

- ▶ **¿Qué es la fuerza?** La fuerza no siempre se refiere a la presión física. Los perpetradores pueden usar la coerción emocional, la fuerza psicológica o la manipulación para obligar a una víctima a tener relaciones sexuales no consentidas. Algunos perpetradores usarán amenazas para obligar a una víctima a cumplir, como amenazar con lastimar a la víctima o a su familia u otras tácticas de intimidación.

- ▶ **¿Quiénes son los perpetradores?** La mayoría de los perpetradores son personas conocidas por la víctima. Aproximadamente ocho de cada 10 agresiones sexuales son cometidas por alguien conocido por la víctima, como en el caso de la violencia sexual de la pareja o la **violación de un conocido**.

El término “violación de cita” a veces se usa para referirse a la violación de conocidos. Los perpetradores de violación de conocidos pueden ser una cita, pero también pueden ser un compañero de clase, un vecino, la pareja de un amigo o cualquier número de

### REFERENCES

94 Rape, Abuse & Incest National Network, [Sexual Assault](#).

95 Rape, Abuse & Incest National Network, [Safety Prevention](#).

roles diferentes. Es importante recordar que las citas, los casos de intimidad pasada u otros actos como besos no dan consentimiento a alguien para un mayor o continuo contacto sexual.

## RECONOCIMIENTO DE ABUSO EN LAS CITAS

**El abuso de citas** es un patrón de comportamientos agresivos y controladores que una persona usa intencionalmente contra otra para obtener o mantener el poder y el control en la relación.

### Tipos de abuso de citas:<sup>96</sup>

- ▶ **Abuso emocional y verbal:** gritar, insultar, intimidar, aislarte de tu familia y amigos, decir que mereces el abuso o que tienes la culpa de él, y luego dar regalos para “compensar” el abuso o hacer promesas de cambiar.
- ▶ **Agresión sexual y violación:** obligarte a hacer cualquier acto sexual que no quieras hacer, o hacer algo sexual cuando no puedas consentir, como cuando has estado bebiendo mucho.
- ▶ **Abuso físico:** golpear, empujar, patear, morder, arrojar objetos, ahogarse o cualquier otro contacto agresivo.

### Señales de que estás en una relación abusiva:<sup>97</sup>

- ▶ Llamadas o mensajes de texto todo el tiempo preguntándote dónde estás, qué estás haciendo o con quién estás.
- ▶ Revisa tu celular, correo electrónico o mensajes de redes sociales sin tu consentimiento.
- ▶ Te dice con quién puedes o no ser amigo.
- ▶ Amenaza con “revelar” tus secretos, como tu orientación sexual o identidad de género.
- ▶ Te acecha o realiza un seguimiento de lo que estás haciendo en redes sociales.
- ▶ Te presiona para intercambiar mensajes sexuales.
- ▶ Dice cosas malas o vergonzosas sobre ti frente a otras personas.
- ▶ Actúa celoso o trata de evitar que pases tiempo con otras personas.
- ▶ Tiene mal genio y tienes miedo de hacerle enojar.
- ▶ Te acusa de engañar o hacer algo mal todo el tiempo.
- ▶ Amenaza con matarse o lastimarse, o lastimarte si rompes con él.
- ▶ Te hace daño físicamente.

#### REFERENCES

<sup>96</sup> Office of the Assistant Secretary for Health, [Dating Violence and Abuse](#).

<sup>97</sup> Planned Parenthood, [Abusive Relationships](#).

**Si crees que puedes estar en una relación abusiva, hay personas con las que puedes hablar y recursos que pueden ayudar.**

Si en algún momento sientes que estás en peligro inmediato, puedes llamar al 911. Otras líneas directas que son confidenciales y pueden ayudarte las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

- ▶ Línea de ayuda nacional para el abuso de citas para adolescentes  
866-331-9474  
866-331-8453 TTY  
[www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)
- ▶ Línea Nacional de Atención Contra la Violencia Doméstica  
800-799-SAFE (7233)  
800-787-3224 TTY  
[www.ndvh.org](http://www.ndvh.org)
- ▶ Línea directa de la Red Nacional contra la Violación, el Abuso y el Incesto (RAINN)  
800-656-HOPE (4673)  
[www.rainn.org](http://www.rainn.org)

Hay otros recursos y grupos de apoyo contra la violencia que pueden ayudarte: ¡tu médico también puede ser un recurso! Recuerda, tienes derecho a una relación libre de violencia, y el abuso nunca es su culpa.

## **MANTENERSE A SALVO DE OTROS<sup>98,99</sup>**

### **ACTOS DE VIOLENCIA O LESIONES**

- ▶ No llesves una pistola o un arma y no pases el rato con personas que llevan armas.
- ▶ Salte o aléjate de situaciones tensas para calmarte.
- ▶ Disminuye el estrés haciendo ejercicio o actividades relajantes.
- ▶ Habla con sinceridad sobre cómo te sientes sin culpar, gritar o pelear.
- ▶ Si tienes un conflicto, escucha atentamente el punto de vista de la otra persona. Luego explican por qué están molestos y buscan juntos una solución justa.
- ▶ Si te sientes incómodo acerca de algo, habla con alguien de confianza.

#### **REFERENCES**

98 Office of the Assistant Secretary for Health, [Dating Violence and Abuse](#)

99 Centers for Disease Control and Prevention, [Strategies and Approaches to Prevent Youth Violence](#)



# SALUD SEXUAL Y IDENTIDAD DE GÉNERO

# SALUD SEXUAL

## TÉRMINOS Y DEFINICIONES DE SALUD<sup>100</sup>

**Consentimiento sexual:** Un acuerdo informado, voluntario y mutuo que ocurre entre parejas sexuales sobre los comportamientos en los que ambos dan permiso para participar durante un encuentro sexual. El consentimiento sexual no se puede dar cuando un individuo se ve afectado por el alcohol, las drogas u otras condiciones que afectan la capacidad de uno para comprender y aceptar participar en un comportamiento.

**Comportamiento sexual:** Actos que incluyen, pero no se limitan a: sexo vaginal, sexo oral, sexo anal, masturbación mutua, frotamiento genital o masturbación. (Ver también Sexo Anal, Masturbación, Sexo Oral y Sexo Vaginal)

**Relaciones sexuales:** Las relaciones sexuales pueden significar cosas diferentes para diferentes personas, pero podrían incluir comportamientos como el sexo vaginal, el sexo oral o el sexo anal. (Ver también Sexo Anal, Sexo Oral y Sexo Vaginal)

**Abstinencia:** Elegir abstenerse de un comportamiento. La abstinencia sexual se refiere a abstenerse de ciertos comportamientos sexuales durante un período de tiempo. Algunas personas definen la abstinencia sexual como no tener relaciones sexuales pene-vaginal, mientras que otros lo definen como no participar en ningún comportamiento sexual.

**Anticoncepción:** Cualquier medio utilizado para reducir el riesgo de embarazo, incluyendo, pero no limitado a, abstinencia, métodos de barrera (por ejemplo, condones externos y condones internos), métodos hormonales (por ejemplo, píldora, parche, inyección, implante, DIU y anillo) y otros métodos no hormonales (por ejemplo, esterilización y DIU no hormonales). Los métodos anticonceptivos también pueden ser conocidos como métodos anticonceptivos, aunque el primero es el término preferido.

**La anticoncepción de emergencia:** Una forma segura, legal y efectiva de reducir el riesgo de embarazo hasta cinco días después de tener relaciones sexuales sin protección y/o anticoncepción fallida. Comúnmente conocida como “la píldora del día después”, la anticoncepción de emergencia se puede vender sin receta en las farmacias.

**Enfermedades de transmisión sexual (ETS):** Infecciones comunes causadas por bacterias, virus o parásitos que se transmiten de una persona que tiene la infección a otra durante el contacto sexual que implica el intercambio de líquidos o el contacto piel con piel. Las ETS a menudo se conocen como infecciones de transmisión sexual o ITS en un esfuerzo por aclarar que no todas las infecciones de transmisión sexual se convierten en una enfermedad.

### REFERENCES

100 Advocates for Youth, [Appendix: Glossary: Sex Education Terms](#).

# PAUTAS PARA UN SEXO MÁS SEGURO:<sup>101</sup>

Limita tu actividad sexual a solo 1 pareja que solo tenga relaciones sexuales contigo. Esto ayuda a reducir la exposición a organismos causantes de enfermedades. Sigue estas pautas para tener relaciones sexuales más seguras:

- ▶ Piénsalo dos veces antes de comenzar las relaciones sexuales con una nueva pareja. Primero, discute las parejas pasadas, el historial de ITS y el uso de drogas.
- ▶ Usa condones cada vez que tengas relaciones sexuales. Elige un condón masculino hecho de látex o poliuretano, no materiales naturales. Solo usa poliuretano si eres alérgico al látex. Los condones femeninos están hechos de poliuretano.
- ▶ Para el sexo oral, ayuda a proteger tu boca haciendo que tu pareja use un condón (masculino o femenino).
- ▶ Las mujeres y las niñas no deben usar ducha vaginal después del coito. No te protege contra las ITS. Y podría propagar una infección más lejos en el tracto reproductivo. También puede eliminar la protección espermicida.
- ▶ Haz pruebas de Papanicolaou regulares, exámenes pélvicos y pruebas periódicas para ITS.
- ▶ Revisa tu cuerpo con frecuencia para detectar signos de llagas, ampollas, erupciones o secreciones. También debes ser consciente del cuerpo de tu pareja. Busca signos de llagas, ampollas, erupciones o secreciones.
- ▶ Considera las actividades sexuales que no sean las relaciones sexuales vaginales, orales o anales. Estas son técnicas que no involucren el intercambio de fluidos corporales ni el contacto entre membranas mucosas.



## REFERENCES

101 Stanford Medicine Childrens Health, Safer 5 Sex Guidelines.

## CONSECUENCIAS DEL SEXO SIN PROTECCIÓN:<sup>102</sup>

**¿Cómo puede el sexo conducir a las ETS?** Cualquier persona que tenga relaciones sexuales puede estar en riesgo de infecciones de transmisión sexual y/o embarazo. Algunas infecciones se contagian vía fluidos corporales, como el semen, fluidos vaginales o sangre. Otros se pueden transmitir cuando la piel de la boca o los genitales se frota contra la piel de los genitales de otra persona.

### **¿Cómo puede el sexo llevar al embarazo?**

Cada vez que el semen de un pene entra en una vagina, el embarazo puede ocurrir. El embarazo también puede ocurrir si el semen llega a una vulva o cerca de la vagina (como si tuvieras semen húmedo en los dedos y tocaste una vagina).

**¿Cuál es la mejor manera de protegerme de las ETS y el embarazo?** El uso de barreras sexuales más seguras (como condones y protectores dentales) cada vez que tienes relaciones sexuales orales, anales o vaginales ayuda a protegerte de las ETS. El uso de anticonceptivos (incluidos los condones o la píldora) cada vez que tienes relaciones sexuales con el pene en la vagina ayuda a prevenir el embarazo. Los condones son el único tipo de anticonceptivo que

ayuda a prevenir el embarazo y las ETS al mismo tiempo. Pero si tienes sexo pene-en-vagina, la mejor manera de protegerte es usar condones MÁS otro método anticonceptivo.

**¿Cómo obtengo anticonceptivos?** Puedes obtener algunos tipos de anticonceptivos, como condones, en farmacias o tiendas de conveniencia. Cualquiera puede comprar condones, y no necesitas mostrar tu identificación. Necesitas ver a un médico o enfermera para obtener los tipos de anticonceptivos que funcionan mejor para prevenir el embarazo. Puedes obtener este tipo de anticonceptivo de tu médico o ginecólogo habitual, o en tu centro de salud de Planned Parenthood más cercano.<sup>103</sup>

## RECURSOS DE LA SALUD SEXUAL PARA ADOLESCENTES:

- ▶ [Lee más sobre anticonceptivos](#)
- ▶ [Cómo ponerse un condón](#)
- ▶ [Consejos para hablar con tus padres sobre el sexo](#)
- ▶ [Hechos sobre el aborto](#)

### REFERENCES

102 Planned Parenthood, [STDs, Birth Control, and Pregnancy](#).

103 Planned Parenthood, [What do I need to know about birth control?](#)



# IDENTIDAD DE GÉNERO

# Aquí hay algunas definiciones que pueden ser útiles cuando se habla de sexualidad e identidad de género:<sup>104</sup>

**Bisexual:** Una persona que se siente atraída tanto por personas de su propio género como por otros géneros.

**Cisgénero:** Individuos cuya identidad de género actual es la misma que el sexo que se les asignó al nacer.

**Disforia de género:** Un síntoma clínico que se caracteriza por un sentido de alienación a algunas o todas las características físicas o roles sociales del género asignado; también, la disforia de género es el diagnóstico psiquiátrico en el DSM-5, que se centra en la angustia que se deriva de la incongruencia entre el género expresado o experimentado (afirmado) y el género asignado al nacer.

**Diversidad de género:** Un término general para describir una serie de etiquetas en constante evolución que las personas pueden aplicar cuando su identidad de género, expresión o incluso percepción no se ajusta a las normas y estereotipos que otros esperan.

**Gay:** Una persona que se siente atraída principalmente por miembros del mismo sexo. Gay se usa con mayor frecuencia para describir a los hombres que se sienten atraídos principalmente por otros hombres, aunque se puede usar para hombres y mujeres.

**Género:** Los roles, comportamientos, actividades y atributos culturales que se esperan de las personas en función de su sexo.

**Género afirmado:** Cuando la verdadera identidad de género de una persona, o la preocupación por su identidad de género, se comunica y valida de los demás como auténtica.

**Género no binario:** Individuos que no identifican su género como hombre o mujer. Otros términos para describir esta identidad incluyen género queer, agénero, bigénero, género creativo, etc.

**Heterosexual:** Un hombre que se siente atraído principalmente por las mujeres o una mujer que se siente atraída principalmente por los hombres.

## REFERENCES

104 Centers for Disease Control and Prevention, [Health Considerations for LGBTQ Youth Terminology](#).

**Identidad de género:** El sentido interno de quién es uno, basado en una interacción de rasgos biológicos, influencias de desarrollo y condiciones ambientales. Esto puede ser masculino, femenino, en algún punto intermedio, una combinación de ambos o ninguno.

**Lesbiana:** Una mujer que se siente atraída principalmente por otras mujeres.

**LGBTQ:** Acrónimo que se refiere a la comunidad de lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y queer/preguntando.

**Orientación sexual:** La identidad sexual de uno en lo que se refiere a quién se siente atraído por alguien.

**Preguntando:** Para algunos, el proceso de explorar y descubrir la propia orientación sexual, identidad de género o expresión de género.

**Sexo biológico:** Los distintos atributos biológicos y fisiológicos de las mujeres, los hombres o las personas intersexuales, como los cromosomas, las hormonas y los órganos reproductivos.

**Transgénero:** Generalmente se usa cuando los rasgos diversos de género permanecen persistentes, consistentes e insistentes con el tiempo.

**Queer:** un término general que a veces se usa para referirse a toda la comunidad LGBT.

## RECURSOS PARA LAS FAMILIAS:

- ▶ [Desarrollo de la identidad de género en los niños](#)
- ▶ [Niños con diversidad de género y transgéneros](#)
- ▶ [Recursos de apoyo para familias de jóvenes con diversidad de género](#)

## RECURSOS DE IDENTIDAD SEXUAL DE ADVOCATES FOR YOUTH

- ▶ [Creo que podría ser bisexual, ¿ahora qué hago?](#)
- ▶ [Creo que podría ser gay, ¿ahora qué hago?](#)
- ▶ [Creo que podría ser lesbiana, ¿ahora qué hago?](#)
- ▶ [Creo que podría ser transgénero, ¿ahora qué hago?](#)



# SALUD NUTRICIONAL



## SALUD NUTRICIONAL

A medida que envejeces, puedes comenzar a tomar tus propias decisiones sobre muchas de las cosas que más te importan. Puedes elegir tu propia ropa, música y amigos. También puedes estar listo para tomar decisiones sobre tu cuerpo y tu salud. La mejor manera en que los adolescentes pueden mantener un peso saludable es comer una dieta rica en granos enteros, frutas, verduras, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, frijoles, huevos, pescado, nueces y carnes magras.<sup>105</sup>

Comer saludablemente significa obtener el equilibrio adecuado de nutrientes. A medida que los adolescentes crecen, necesitan más calorías y un aumento de nutrientes clave que incluyen proteínas, calcio y hierro.

La cantidad que un adolescente debe comer depende de sus necesidades individuales. En general, los adolescentes deben seguir una dieta variada, que incluya:<sup>106</sup>

► **Frutas y verduras todos los días.**

Los adolescentes deben comer 2 tazas de fruta y 2 ½ tazas de verduras todos los días (para una dieta de 2,000 calorías).

► **1,300 miligramos (mg) de calcio al día.**

Los adolescentes deben comer tres porciones de 1 taza de alimentos ricos en calcio bajos en grasa o sin grasa todos los días. Las buenas fuentes incluyen yogurt o leche. Los equivalentes de una taza incluyen 1½ onzas de queso cheddar bajo en grasa o 2 onzas de queso americano sin grasa. Granos enteros para obtener energía.

### REFERENCES

105 American Academy of Pediatrics, [Bright Futures](#)

106 American Academy of Pediatrics, [Bright Futures](#): Nutrition, 3rd Edition and Pocket Guide

► **Granos enteros para obtener energía.**

Los adolescentes deben obtener 6 onzas de granos todos los días. Los equivalentes de una onza incluyen una rebanada de pan de grano entero, ½ taza de pasta de grano entero o arroz integral, 1 taza de bulgur o 1 taza de cereal de desayuno de grano entero.

► **Alimentos ricos en hierro.**

Los niños duplican su masa corporal magra entre las edades de 10 y 17 años, necesitando hierro para apoyar su crecimiento. Las niñas también necesitan hierro para crecer y para reemplazar la sangre que pierden a través de la menstruación. Las buenas fuentes de hierro incluyen carne magra, cereales y panes fortificados con hierro, frijoles y guisantes secos o espinacas.

► **Limitando la grasa.**

Los adolescentes deben limitar su ingesta de grasa a 25 a 35 por ciento de sus calorías totales todos los días y deben elegir las grasas insaturadas sobre las grasas saturadas siempre que sea posible. Las grasas insaturadas más saludables incluyen aceites de oliva, canola, cártamo, girasol, maíz y soya; pescado graso y de agua fría como salmón, trucha, atún y pescado blanco; y nueces y semillas..



## ¡A MOVERSE!

Al igual que una buena nutrición, la actividad física puede desarrollar músculos, huesos y levantar el ánimo de un adolescente. También puede reducir el riesgo de un adolescente de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y la presión arterial alta.

Los adolescentes deben estar activos durante 60 minutos o más la mayoría o todos los días de la semana. Reemplace la televisión y el tiempo de computadora con actividades físicas que le gusten como nadar, correr o jugar al basquetbol, caminar o andar en bicicleta a la escuela, e incluye el trabajo de jardinería y pasear al perro en el repertorio de tareas.



# PADRES Y TUTORES

# RECURSOS PARA PADRES Y TUTORES

## LA CRIANZA DE LOS ADOLESCENTES

- La investigación de ninguna manera sugiere que “una talla para todos.” Más bien, estas [estrategias de crianza](#) ofrecen puntos de partida desde los cuales adaptar ideas que se ajusten a las características de cada familia, cultura, circunstancia y adolescente.

## HOJA INFORMATIVA PARA TIEMPO A SOLAS CON EL MÉDICO

- [Servicios de salud para adolescentes y tiempo](#) a solas con un proveedor de atención médica Los adolescentes necesitan atención médica regular para asegurarse de que reciben los servicios de salud recomendados que ayudan a mantenerlos seguros y saludables. Los padres pueden ayudar a crear esa relación de confianza al permitir que su hijo adolescente pase tiempo con su proveedor de atención médica.

## SALUD MENTAL

- [Crianza de tu hijo adolescente](#)  
La alfabetización en salud mental proporciona una caja de herramientas de recursos para que los padres las revisen al comunicarse con los adolescentes.
- [Recursos de la salud mental para padres](#)  
El proyecto Check-In ofrece información sobre afecciones de salud mental, factores de riesgo y signos de advertencia de enfermedades mentales, y formas prácticas en que puedes ayudar a apoyar la salud mental y el bienestar de tu hijo.

## EXPERIENCIAS POSITIVAS PARA ADOLESCENTES

- [Crear experiencias positivas para tu hijo adolescente](#)  
Construir una base sólida para tus adolescentes ayudará a proporcionar bienestar emocional al experimentarlos juntos.

## SALUD SEXUAL

### ► Prácticas positivas de la crianza

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades proporcionan orientación a los padres sobre las mejores prácticas para los factores de protección de la salud sexual.

### ► Embarazo adolescente y recursos para padres

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades brindan a los padres recursos para el embarazo adolescente cuando abordan la salud sexual de sus adolescentes.

### ► Iniciar la conversación con tu hijo adolescente sobre la salud sexual

La Oficina de Salud de los Adolescentes a través de Salud y Recursos Humanos ofrece cuestionarios que los padres pueden tomar para guiar tu conversación sexual con tus adolescentes.

### ► Comunicación entre padres e hijos a través de la promoción de jóvenes

sexualmente sanos. Los Defensores de la Juventud proporcionan los hechos para los padres sobre las mejores maneras de comunicarse abiertamente con tus hijos adolescentes sobre su salud sexual.

### ► Habla con tus hijos sobre el sexo

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos ofrece una variedad de herramientas de comunicación saludables sobre cómo hablar con tus adolescentes sobre el sexo.

### ► Padres, familiares y amigos de LGBTQA+

Esta organización nacional apoya a las personas LGBTQA+ y proporciona información sobre cómo apoyar mejor las necesidades de tu adolescente.

## CONCLUSIÓN

Como nuestra misión es promover y abogar por el bienestar óptimo de los niños, los jóvenes y las familias; esperamos que este conjunto de herramientas haya proporcionado un fácil acceso a los recursos para aumentar la calidad y la frecuencia de las visitas de salud de los adolescentes. La adolescencia es un momento en el que la orientación y el apoyo de sus padres, familias, escuelas, proveedores de atención médica y comunidades son importantes.

Reconocemos que los adolescentes necesitan relaciones saludables y positivas con un adulto de confianza para comenzar a tomar sus propias decisiones de salud. ¡Estamos orgullosos de servir a aquellos en Illinois hacia resultados de salud óptimos para niños y jóvenes!

Illinois Chapter,  
American Academy of Pediatrics

[www.illinoisaap.org](http://www.illinoisaap.org)



Illinois Chapter of American  
Academy of Pediatrics  
310 South Peoria St., Suite 304  
Chicago, IL 60607

Phone: 312-733-1026  
Email: [info@illinoisAAP.org](mailto:info@illinoisAAP.org)  
Website: [www.illinoisAAP.org](http://www.illinoisAAP.org)