



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02

ASISTENCIA TÉCNICA PARA LA IMPLEMENTACION DE LAS SESIONES EDUCATIVAS EN LAS 3 DIMENSIONES SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA, SALUD MENTAL Y SALUD NUTRICIONAL PARA IIEE DE NIVEL SECUNDARIA.

OFICIO MÚLTIPLE N° 171 - 2023 - MINEDU/VMGI-DRELM-UGEL.02-ASGESE-ESSE

PLAN DE SALUD ESCOLAR



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02



Mantenemos los
micrófonos
apagados
cuando no
participamos.

Escribimos las
consultas en
el chat



Hacemos clic en
"Levantar la
mano" si deseo
participar.





PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02

Objetivo:

Brindar orientaciones y estrategias a los directivos, coordinadores de TOE y docentes de las IIEE sobre las sesiones educativas en las 3 dimensiones salud sexual y reproductiva, salud mental y salud nutricional para IIEE de nivel secundaria

Producto:

Compromiso de los directivos, coordinadores y docentes de TOE para implementar acciones y estrategias sobre 3 dimensiones salud sexual y reproductiva, salud mental y salud nutricional para IIEE de nivel secundaria.



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Unidad de
Gestión Educativa
Local N° 02

BLOQUE I

ALIMENTACIÓN SALUDABLE – NUTRICIÓN

BLOQUE II

SALUD MENTAL – RECOMENDACIONES

BLOQUE III

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADOLESCENTE

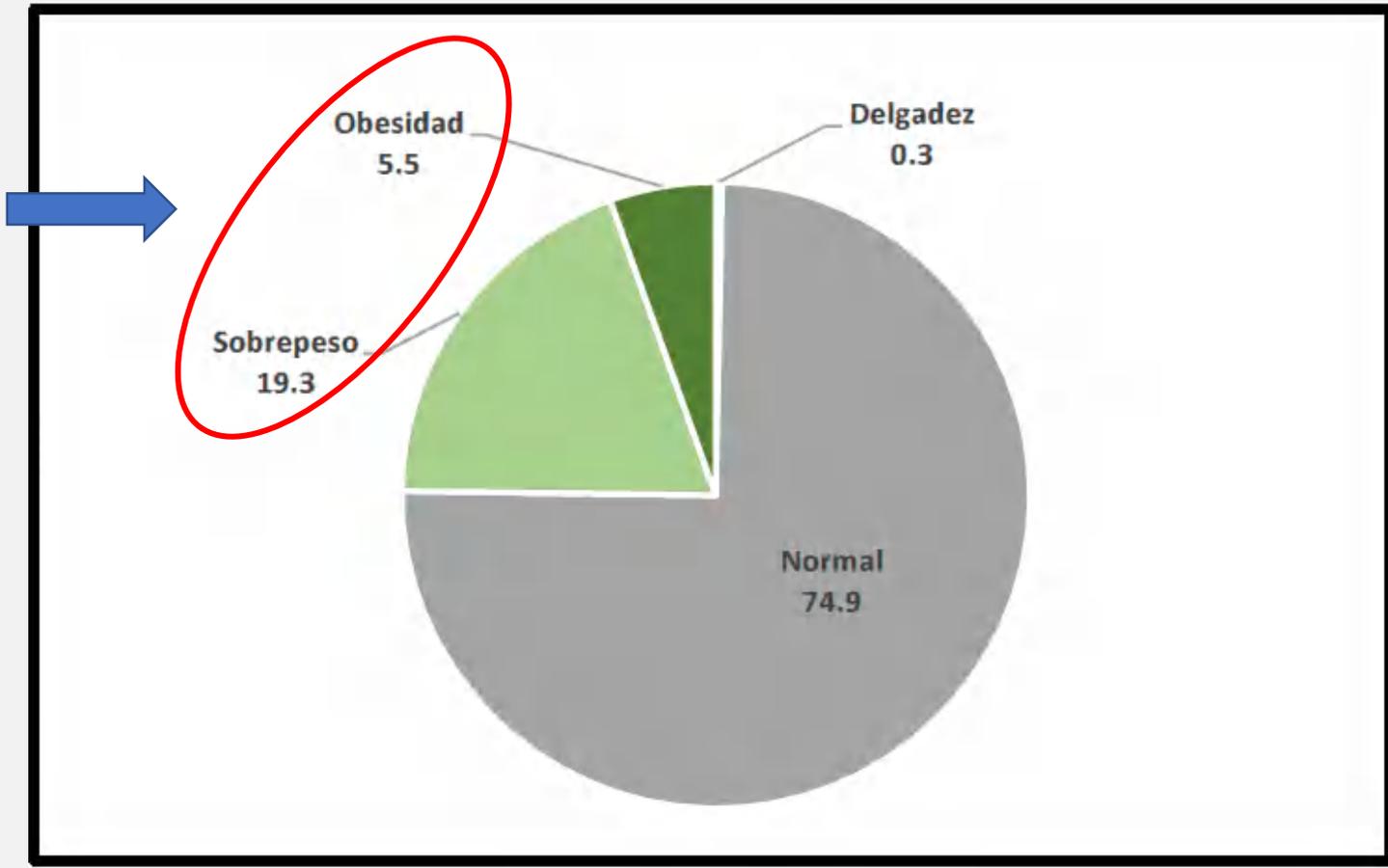
1 SITUACIÓN NUTRICIONAL UGEL 02

Lic. Norma Y. Huaraka Charalla

Responsable de la Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable - DIRIS Lima Norte

Estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años según IMC. Perú; 2017 – 2018

Exceso de Peso: 24.8%



Fuente: "ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS Y ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS A MÁS; VIANEV, 2017 – 2018" – CENAN/INS



PERÚ

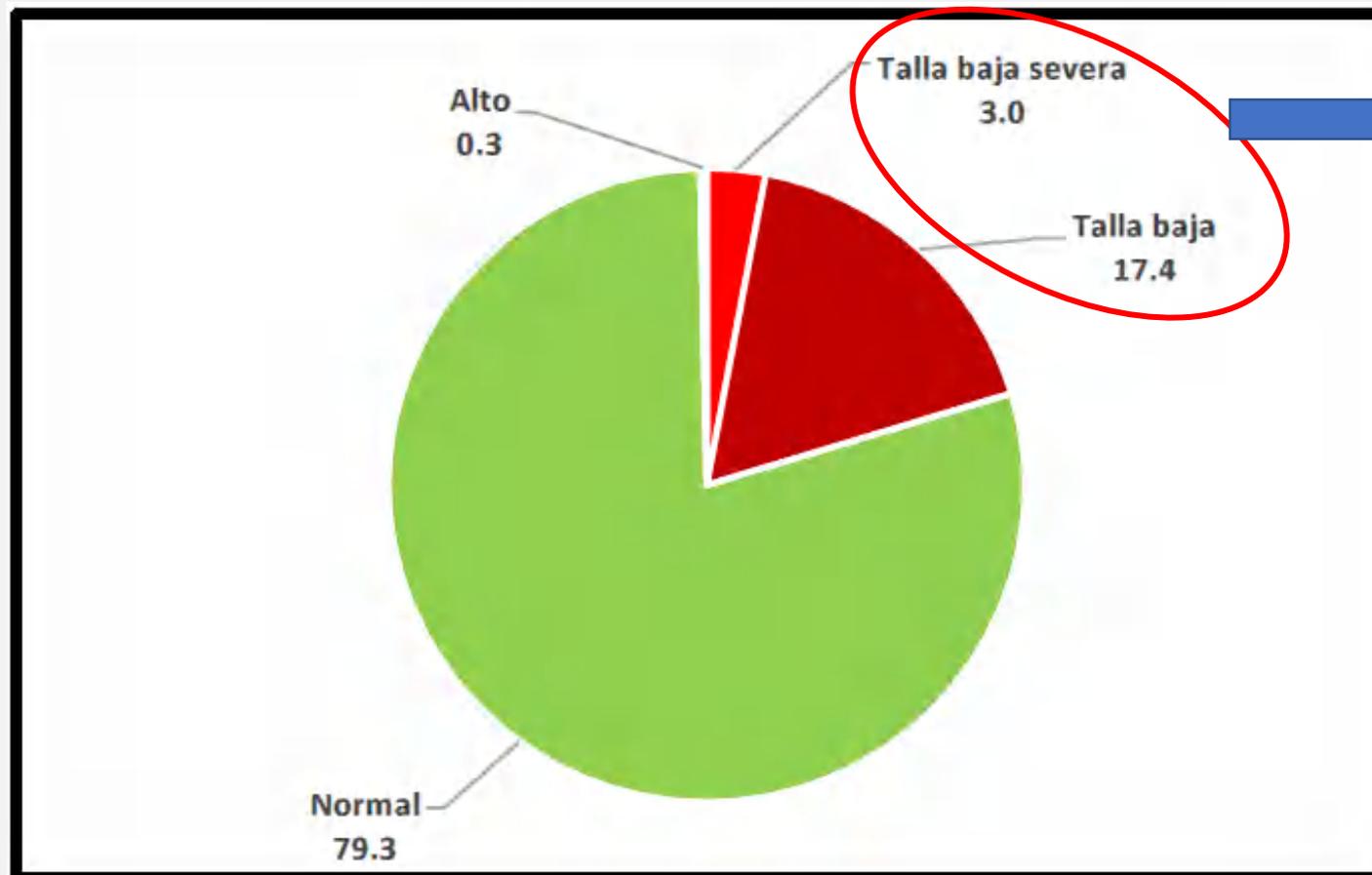
Ministerio de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

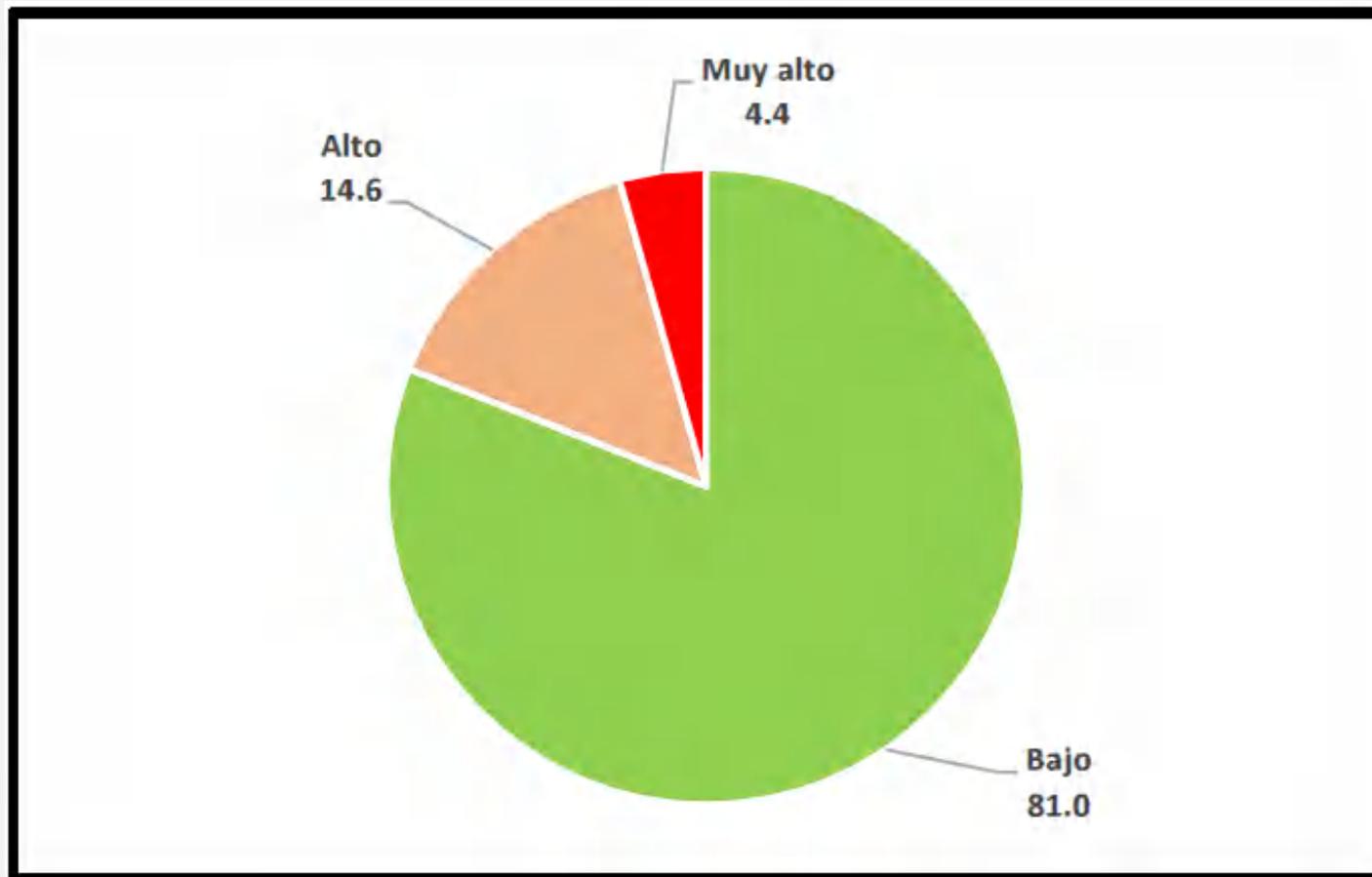
Estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años según Talla/Edad. Perú; 2017 – 2018



Talla baja:
20.4%

Fuente: "ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS Y ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS A MÁS; VIANEV, 2017 – 2018" – CENAN/INS

Riesgo de enfermedad cardiovascular en adolescentes de 12 a 17 años, según medición de perímetro abdominal. Perú; 2017 – 2018



Fuente: "ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS Y ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS A MÁS; VIANEV, 2017 – 2018" – CENAN/INS



PERÚ

Ministerio de Salud

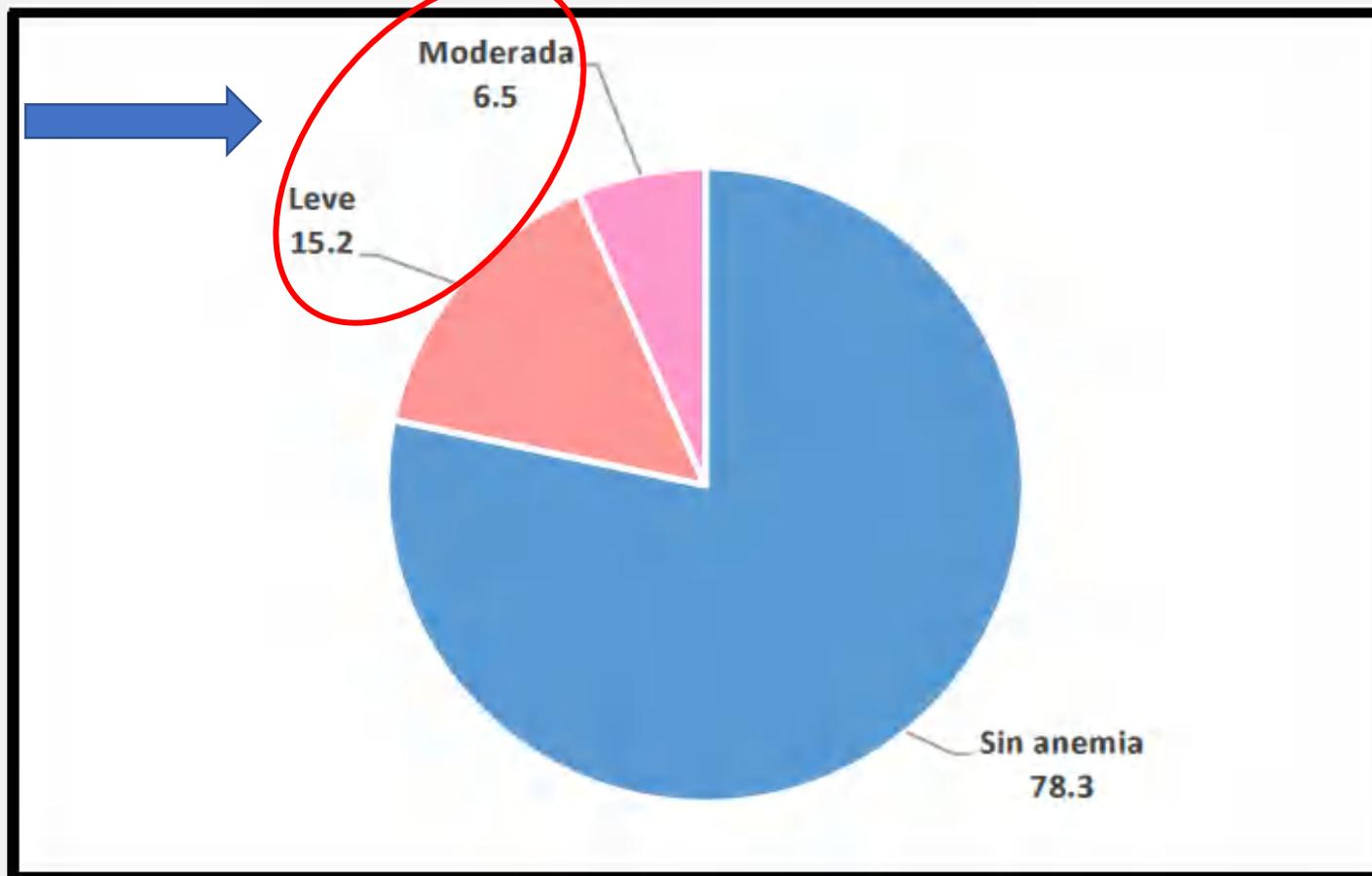
DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

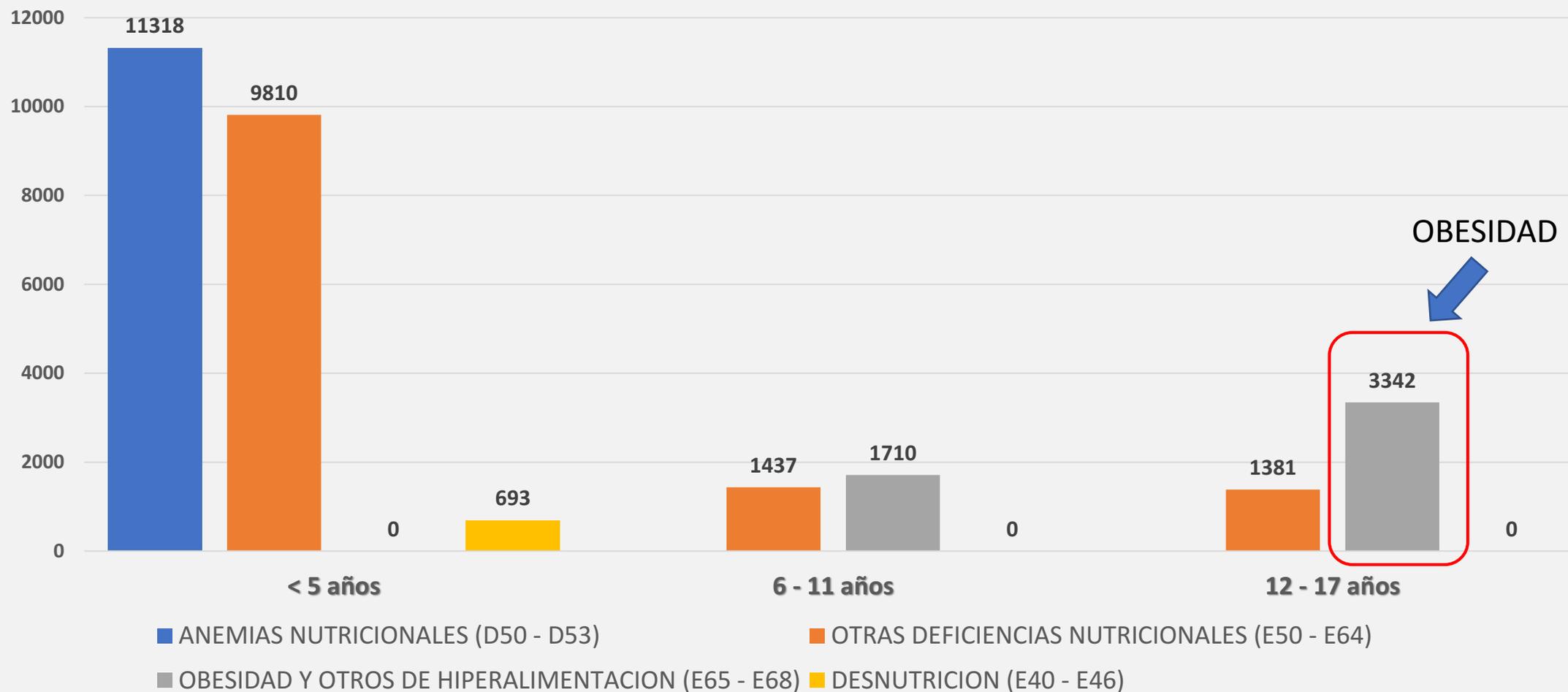
Anemia en adolescentes de 12 a 17 años. Perú; 2017 – 2018

ANEMIA
21.7%



Fuente: "ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS Y ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS A MÁS; VIANEV, 2017 – 2018" – CENAN/INS

Morbilidad Nutricional en la UGEL 02



Fuente: HIS MINSA – DIRIS LN



PERÚ

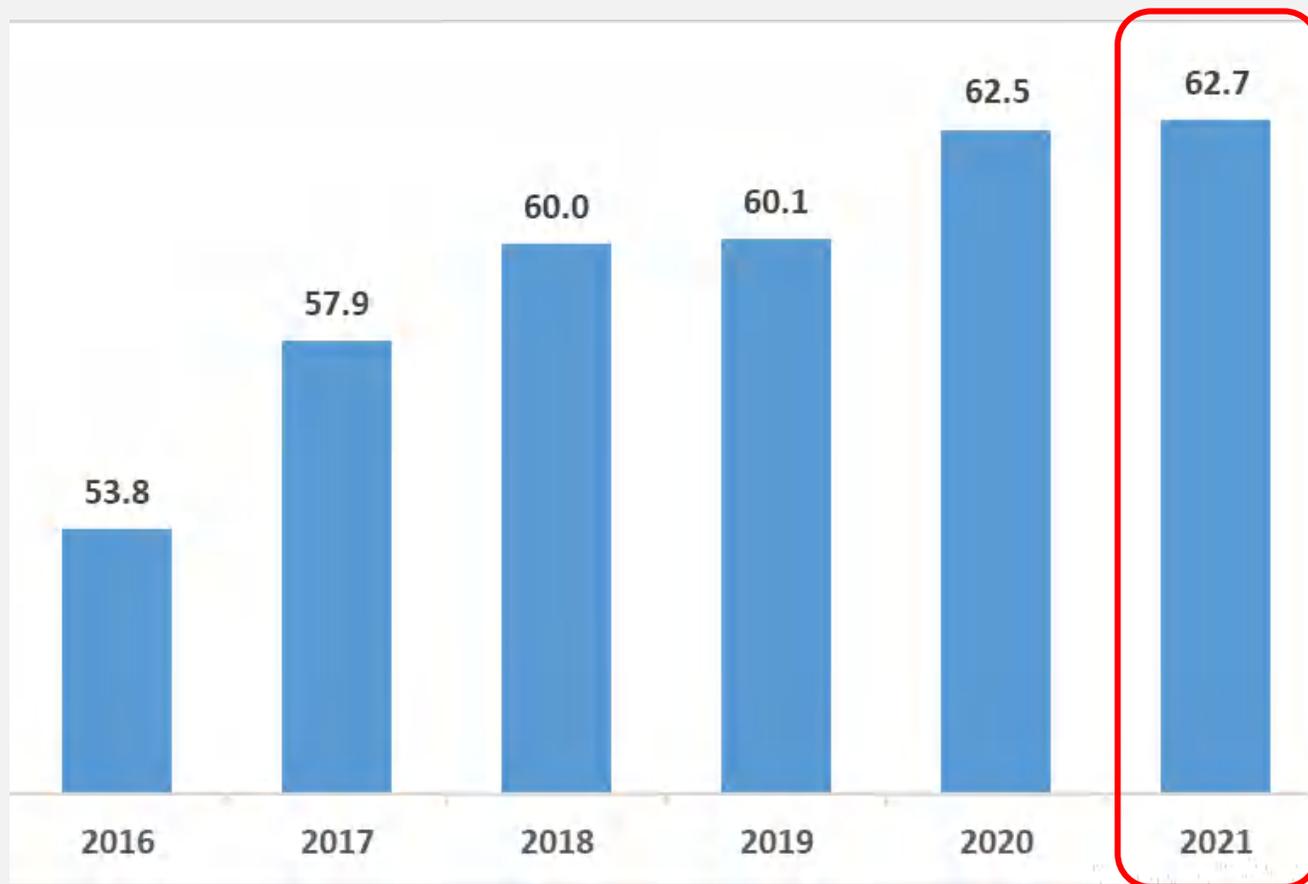
Ministerio de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

Perú. Personas de 15 Años y más con Exceso de Peso 2016 - 2021



Fuente: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar – ENDES - INEI



PERÚ

Ministerio de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

FACTORES DE RIESGO



Historia familiar



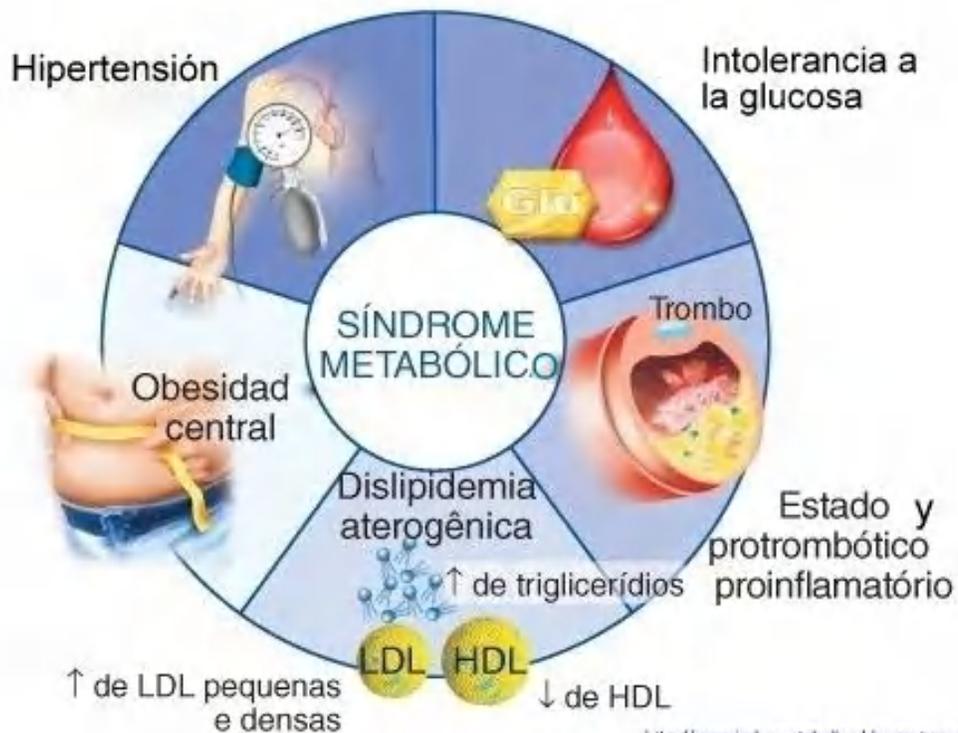
Sedentarismo



Dieta no saludable



Sobrepeso



<http://prevsindrometabolico.blogspot.com/>





PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE



PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



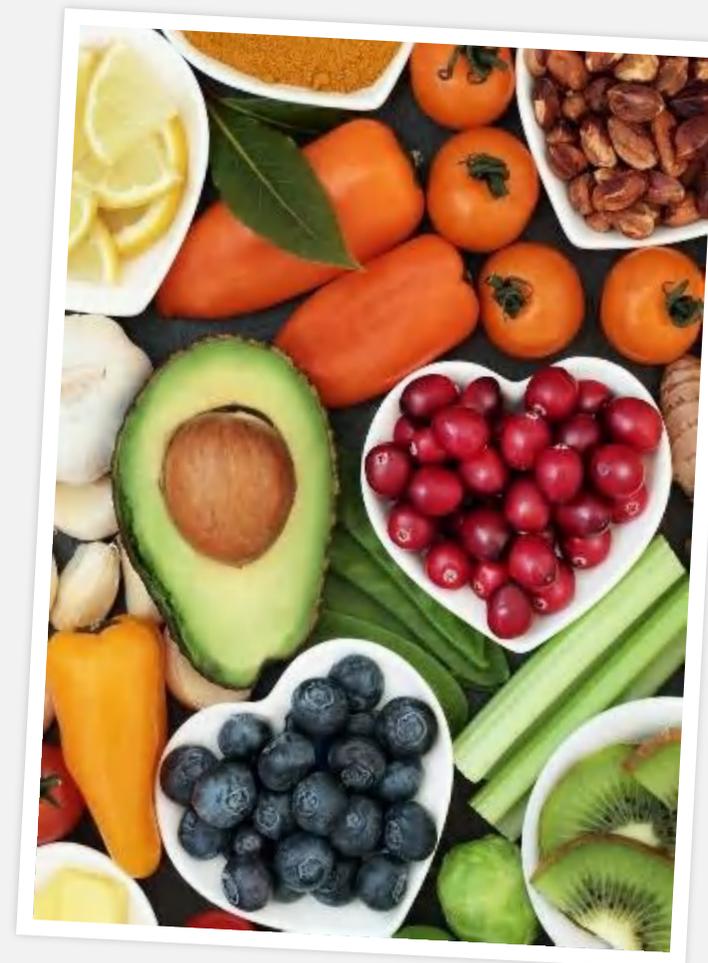
Gobierno del Perú

ALIMENTACIÓN BALANCEADA



Características generales

- Balanceada
- Variada
- Acorde con nuestro gasto energético
- Alimentos frescos
- Mínimamente procesados
- En preparaciones ligeras





PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

Consumir 5 porciones de frutas y verduras todos los días

- 3 porciones de fruta (entera o picada)
- 2 porciones de ensalada de verduras
- Colores diversos
- Variedad





no del Perú

TEGRADAS
ORTE





PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú



Incluye menestras varias veces por semana

- Fuente de energía, carbohidratos y fibra dietaria.
- Para personas vegetarianas, puede ser fuente también de proteínas
- Color



PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú



NO CAUSAN INFECCIONES

**Consuma
Pescado**

• Bonito, caballa, jurel,
anchovetas.

- Ácidos grasos Omega 3.
- Proteínas
- Zinc



PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú



Elige grasas saludables

- Son fuente de vitamina E y ácidos grasos omega 3 y omega 6
- Consúmelas en cantidades moderadas



PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú



Hay carbohidratos buenos

- Energía:
- Cereales y derivados integrales
- Tubérculos
- Menestras



PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú



Consume alimentos ricos en proteínas varias veces por semana

- Lácteos
- Huevos
- Carnes magras

- * Menestras, semillas y oleaginosas



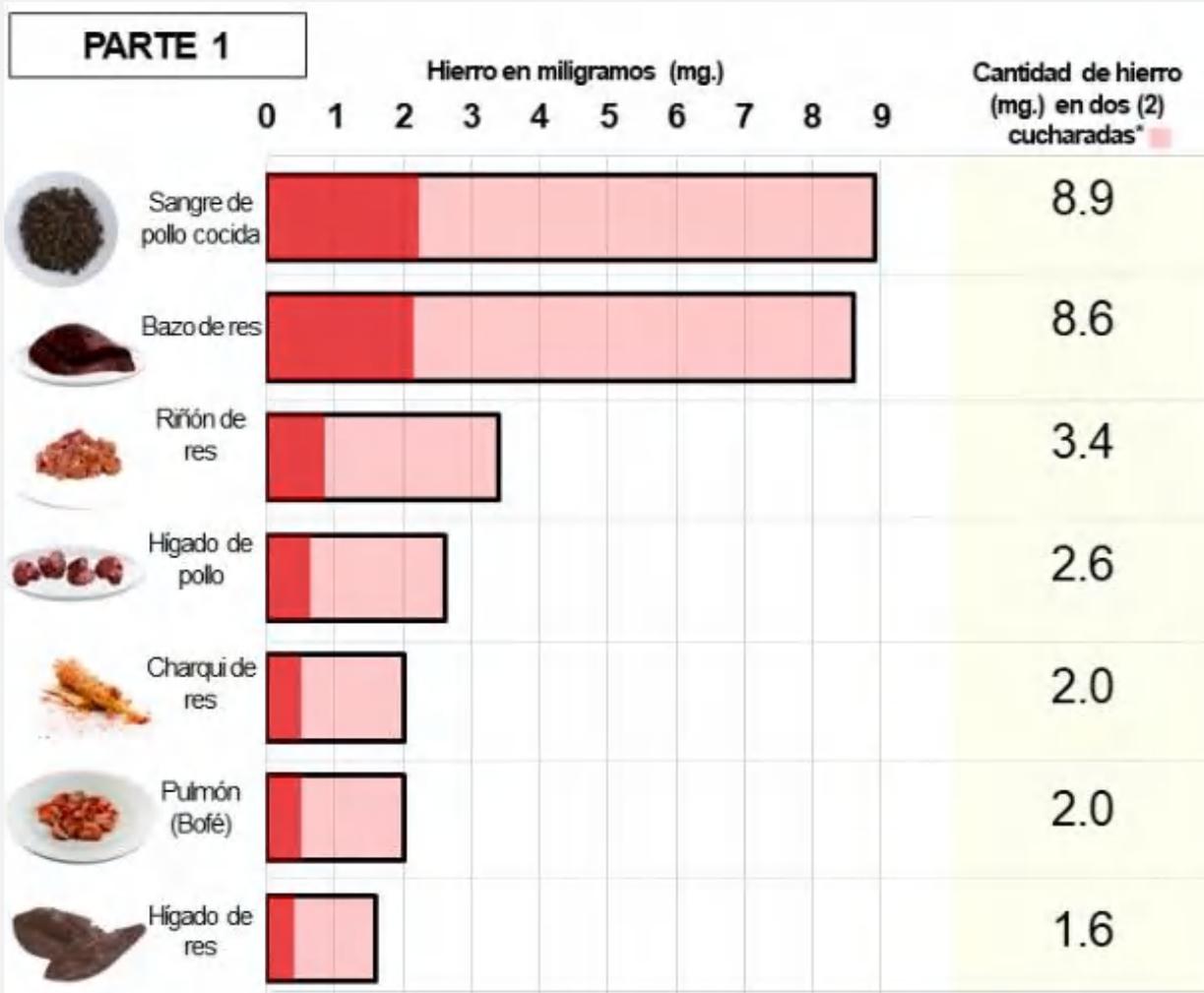
PERÚ

Ministerio de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú



No te olvides del hierro

- Contribuye a que tus defensas estén al tope
- Previene la anemia



PERÚ

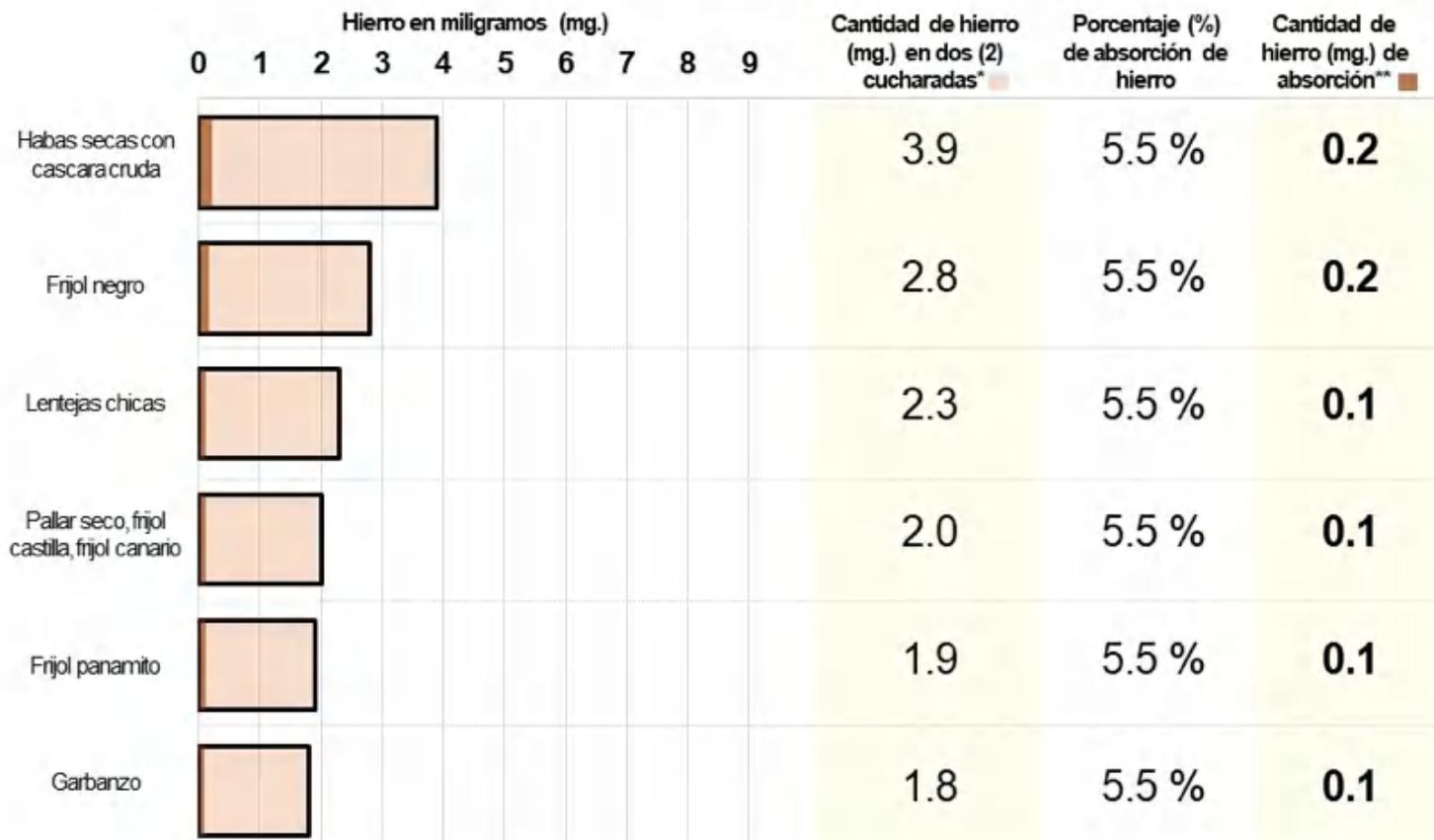
Ministerio de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

Absorción de “hierro no hem” en menestras



No todos los alimentos tienen hierro suficiente

- Los alimentos de origen vegetal contienen menor cantidad de hierro.
- El hierro de origen vegetal se absorbe muy poco.



PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

**MANTENTE SALUDABLE
TOMANDO DE 6 A 8
VASOS DE AGUA
AL DÍA**



Hidratación

- Regulación pH, temperatura corporal, fluidificación de secreciones y demás fluidos corporales.



PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

3 HÁBITOS QUE AFECTAN NUESTRA SALUD



PERÚ

Ministerio de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú



Reduce el consumo de sal

Presión arterial
Cáncer
Infartos
Derrame cerebral
Problemas renales





PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú





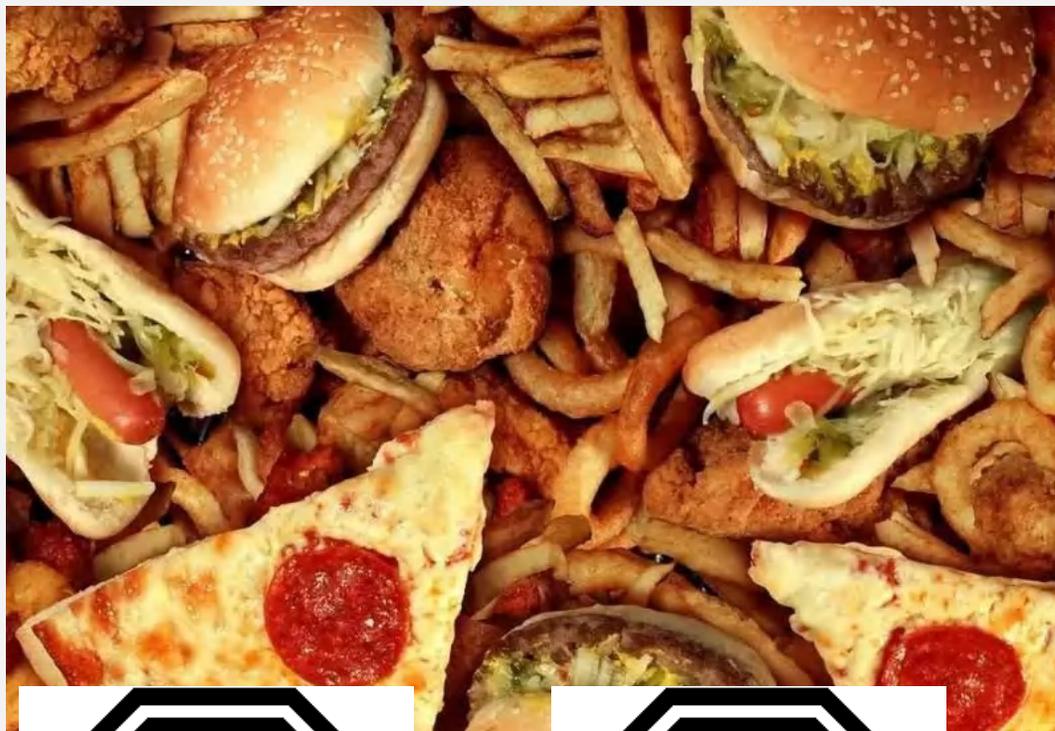
PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú



ALTO EN
GRASAS
SATURADAS

CONTIENE
GRASAS
TRANS

Evita el consumo de grasas saturadas y trans

Prefiere los alimentos:
al horno, al vapor,
sancochados, sudados,
a la plancha, guisos



PERÚ

Ministerio de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú





PERÚ

Ministerio de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú





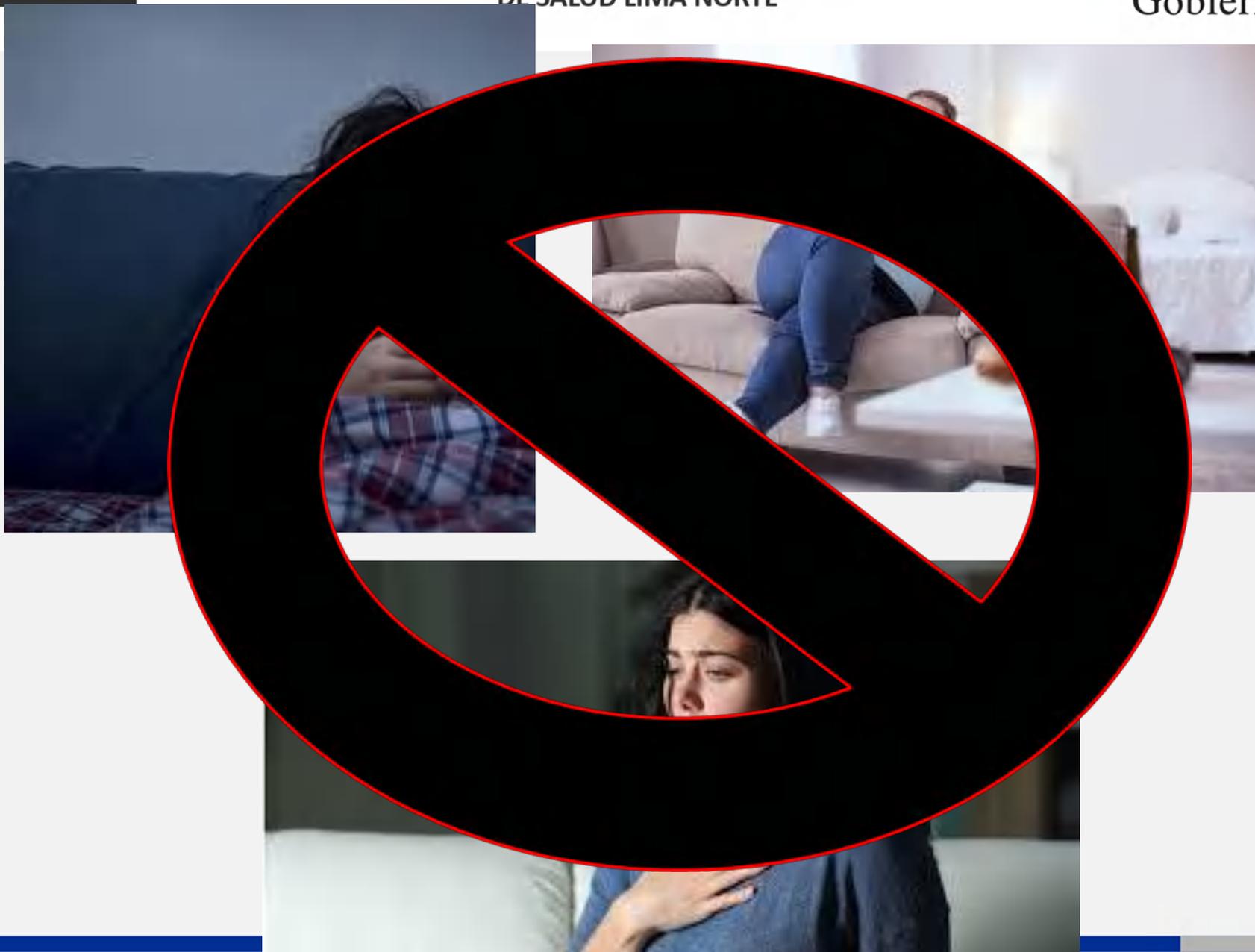
PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú





PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

4 GUÍAS ALIMENTARIAS PERUANAS



Cuida tu peso consumiendo con moderación el arroz, el pan y los fideos.

Proporción adecuada
Plato de 21 cm.



MEDIO PLATO
de verduras

UN CUARTO
de cereales

UN CUARTO de
alimentos de origen animal



PERÚ

Ministerio de Salud



Gobierno del Perú

Elige y disfruta todos los días de la variedad de **ALIMENTOS** naturales disponibles en **TU LOCALIDAD**.



1

Prefiere **PREPARACIONES CASERAS** y disfrútalas en compañía.



12

REDUCE el consumo de alimentos **PROCESADOS** para proteger tu salud.



2



Mantén tu cuerpo y mente activos y alertas. Realiza al menos **30 MINUTOS** de **ACTIVIDAD FISICA** al día.



11

Protege tu salud **EVITANDO** el consumo de alimentos **ULTRAPROCESADOS**.



3

Mantente saludable **TOMANDO** de 6 a 8 vasos de **AGUA** al día.



10

Pon color y salud en tu vida, **CONSUME FRUTAS Y VERDURAS** diariamente.



4

Evita la presión alta **DISMINUYENDO** el uso de **SAL** en tus comidas.



9

Fortalece tu cuerpo y mente **COMIENDO** diariamente un **ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL**: huevos, carnes, sangrecita, vísceras, pescado y lácteos.



5

Cuida tu peso, **CONSUMIENDO** con moderación **ARROZ, PAN Y FIDEOS**.



8

Que no te falten **MENESTRAS**, son sabrosas, muy saludables se pueden preparar en muchas formas.



6

Cuida tu salud, evita el obrepeso, **DISMINUYENDO** el consumo de **AZUCARES** en tus comidas y bebidas.



7

12
CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Fuente: Guías Alimentarias para la Población Peruana.



PERÚ

Ministerio de Salud

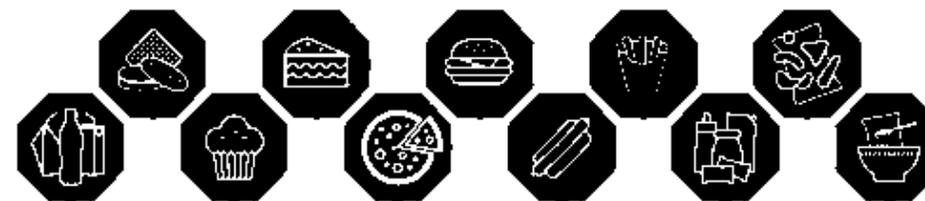
DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú



Evita los alimentos ultra-procesados



ALTOS EN AZÚCAR

ALTOS EN GRASAS SATURADAS Y GRASAS TRANS

ALTOS EN SODIO



PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

SALUD MENTAL

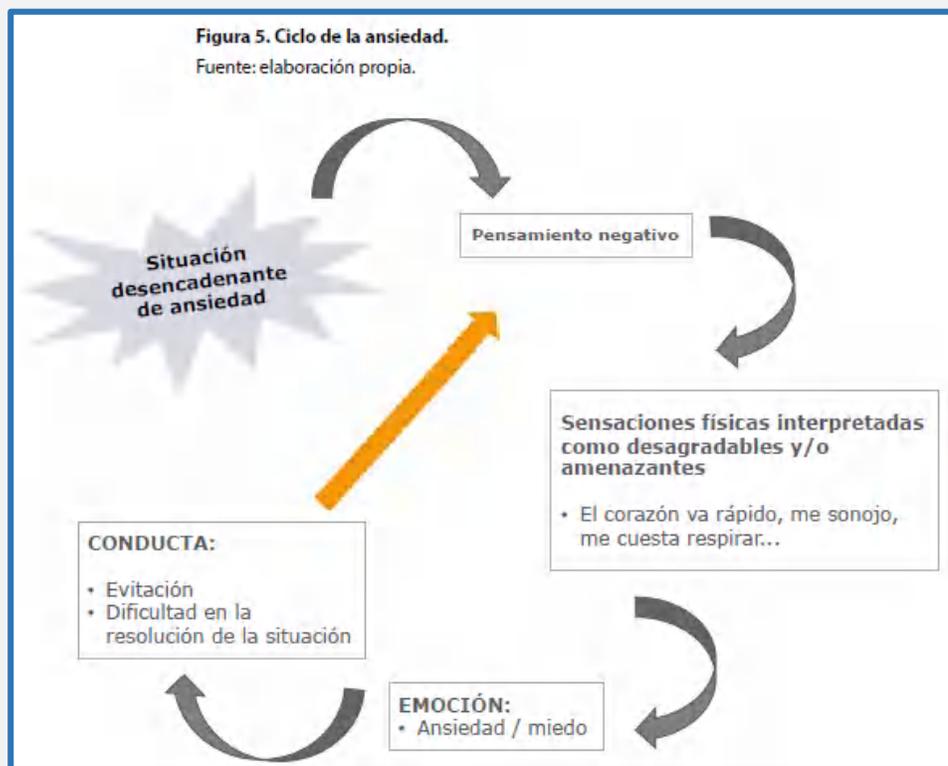
Identificación de trastornos mentales y psicosociales en estudiantes de nivel secundario

Principales problemas de salud mental

Preocuparse en exceso (ANSIEDAD)

Ansiedad rasgo

Ansiedad Estado





PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



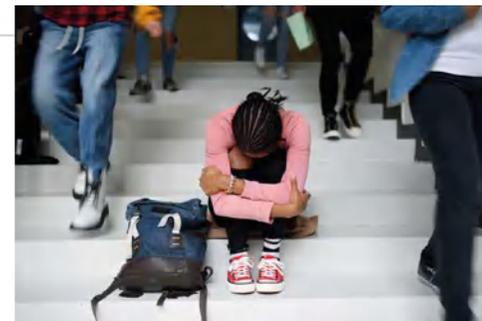
Gobierno del Perú

La ansiedad tiene las siguientes características

- ❖ **Miedo desproporcionado** en relación al carácter amenazante de la situación.
- ❖ Conduce a la **evitación** de la situación temida.
- ❖ Es de carácter **irracional**: no existe una posible explicación lógica del fenómeno, por lo que la persona ya sabe que “no es para tanto”, pero tiene la sensación de no poder gestionarlo.
- ❖ Sobrepasan el **control voluntario** “no puedo”.
- ❖ Producen cierto grado de **malestar o sufrimiento**.



Detectar de forma precoz las señales de alarma de los problemas de ansiedad en la adolescencia es clave para su salud presente y futura.



La ansiedad problemática se reconoce con:

- ❖ **Intensidad, frecuencia y duración** de la ansiedad.
- ❖ Proporción entre la **gravedad objetiva** de la situación y la **intensidad de la respuesta** de ansiedad.
- ❖ Grado de **sufrimiento** que produce en la persona.
- ❖ Grado de **interferencia negativa** en la vida cotidiana del adolescente (funcionamiento académico, relaciones sociales y familiares, actividades ocio).



PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

¿Cómo detectamos? Señales de alerta

- ❖ Rasgo característico: La **evitación**
- ❖ Nivel conductual: **Acciones e intolerancia a la incertidumbre.**
- ❖ Nivel cognitivo: **Pensamientos.**
Anticipación de catástrofe o amenaza: “y si...”, “se reirán de mí”, etc.



- ❖ Dificultad para **conciliar el sueño** por la noche y/o se **despierta** durante la noche.
- ❖ Cambios de humores, con incremento de irritabilidad.
- ❖ Dificultad de concentración, más dispersión.
- ❖ Quejas por **dolor de cabeza, fatiga, y otras somatizaciones** o molestias físicas.

¿Estado de ánimo cambiante?

DEPRESIÓN Y TRASTORNOS AFECTIVOS

Trastorno afectivo que se caracteriza por una **alteración persistente** en la capacidad de nuestro **cerebro para regular** nuestras **emociones** y nuestro **estado de ánimo**.

Engloba una **serie de síntomas** que afectan a:

- ❖ El estado de ánimo: es triste o irritable.
- ❖ La motivación: falta de interés y de energía.
Incapacidad para disfrutar de cosas que antes provocaban placer.
- ❖ El pensamiento: es pesimista, restringido, indeciso.
- ❖ El cuerpo: cambios en el apetito y el sueño.
- ❖ La percepción sobre uno mismo: inutilidad, culpa, desesperanza.

- ❖ Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse o tomar decisiones.
- ❖ Pensamientos de muerte recurrentes, ideas suicidas recurrentes sin un plan determinado. Intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo.





La depresión es algo más que sentirse melancólico, triste o de mal humor de vez en cuando.

Para realizar un diagnóstico de depresión, los síntomas han de causar un malestar clínicamente significativo o deterioro social, escolar u otras áreas del funcionamiento.



Tabla 9. Principales síntomas depresivos en niños y adolescentes.

Fuente: elaboración propia.

| Niños | Adolescentes |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Más síntomas de ansiedad (por ejemplo fobias, ansiedad de separación), somatizaciones y alucinaciones auditivas. • Depresión se expresa como rabietas frecuentes y problemas conductuales. • Menor frecuencia de síntomas delirantes y tentativas suicidas graves. • Durante la niñez media, preocupaciones con la muerte, baja autoestima, tendencia al aislamiento/rechazo social y mal rendimiento escolar. | <ul style="list-style-type: none"> • Mayor número de cogniciones negativas/depresivas que los niños. • Mayor evidencia de sentimientos de culpa y desesperanza. Endogenicidad /melancolía. • Mayor alteración del sueño, y apetito, síntomas psicóticos, y conducta suicida. • Comparado con los adultos, mayor número de problemas conductuales y menores alteraciones neurovegetativas. |

Cuando la relación con la comida cambia ANOREXIA Y BULIMIA

Los TCA constituyen un grupo de desordenes mentales que se caracterizan por una conducta alterada ante la ingesta de alimentos y pensamientos erróneos en relación a la dieta, el peso y la figura corporal.

Son enfermedades graves pero que pueden remitir en un porcentaje elevado si se detectan de forma precoz y se realiza un tratamiento multidisciplinar y psicoterapéutico especializado.

Falta de conciencia de la enfermedad
Falta de motivación para recuperarse.



Tratamiento largo y complejo, el papel de la familia es fundamental para la recuperación.

Señales de alarma

Signos y síntomas físicos de alarma:

- ✓ Retraso en el crecimiento normal para su edad y peso.
- ✓ Cambios de peso bruscos, sin conocer el origen.
- ✓ Trastornos menstruales, pérdida de la menstruación sin razón médica.
- ✓ Callosidades en los nudillos de las manos.



Signos y síntomas psicológicos de alarma:

- ✓ Preocupación extrema por la figura, la dieta y el peso.
- ✓ Comentarios despectivos sobre el propio cuerpo.
- ✓ Perfeccionismo e insatisfacción.
- ✓ Aislamiento.
- ✓ Irritabilidad.
- ✓ Baja autoestima.
- ✓ Impulsividad.



Signos y síntomas conductuales de alarma:

- ✓ Dieta persistente.
- ✓ Cambio de hábitos alimenticios (volverse vegetariano o vegano).
- ✓ Desaparecer después de las comidas y encerrarse en el baño.
- ✓ Compra y consumo de productos para adelgazar.
- ✓ Rituales extraños con la comida (trocearla).
- ✓ Práctica de ejercicio físico excesivo.
- ✓ Obsesión por pesarse continuamente.





PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

VIOLENCIA

La violencia es el “uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo.

OPS, OMS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas



Sin embargo, la violencia se puede prevenir. Un enfoque de Salud Pública de cuatro pasos ofrece un marco que puede ser de utilidad para prevenir la violencia, incluye:

- Definir el problema.
- Identificar causas y factores de riesgo.
- Diseñar y evaluar las intervenciones.
- Incrementar en escala las intervenciones que resultan efectivas.

Si no se atiende la violencia, no se puede asegurar la salud y bienestar para todos los grupos de edad en el distrito del RIMAC. Prevenir y responder a la violencia es fundamental para alcanzar los objetivos que tenemos como CSMC SAMAY en el distrito del RIMAC.

Así como también en otros distritos como San Martín de Porres, Independencia, Los Olivos, etc.



PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

Indicadores de Violencia - BULLYING

- ❖ Faltas de asistencia a clase, ya sean alternativas o en forma de absentismo grave.
- ❖ Descenso del rendimiento escolar.
- ❖ Dificultad de concentración.
- ❖ Sentimientos de culpa.
- ❖ Apatía.
- ❖ Síntomas depresivos o de ansiedad: irritabilidad, insomnio, pesadillas, falta de apetito, problemas gastrointestinales, ahogos, mareos, dolor de cabeza, inquietud, nerviosismo, pesimismo, etc.



Indicadores de Violencia - BULLYING

- ❖ Agresividad, problemas de autocontrol.
- ❖ Conductas de huida y evitación
- ❖ Miedo y síntomas de pánico.
- ❖ Miedo a estar solo.
- ❖ Ideas autolíticas.
- ❖ Aislamiento.
- ❖ Negación de los hechos e incongruencias.
- ❖ Respuestas emocionales extremas, como por ejemplo llanto incontrolado.





PERÚ

Ministerio de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

Violencia

LA SALUD DEPENDE DE TODOS



#NoBajemosLaGuardia



Servicios de apoyo gratuito:

Centro
Emergencia
Mujer



Chat100
www.mimp.gob.pe/chat100

DEMUNA



BICENTENARIO
PERÚ 2021

EL PERÚ PRIMERO



PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

ADICCIONES

Hábito de conductas peligrosas o de consumo de determinados productos, en especial drogas, y del que no se puede prescindir o resulta muy difícil hacerlo por razones de dependencia psicológica o incluso fisiológica.

Koob y Volkow (2010) definen la adicción como un proceso crónico caracterizado por:

- Conducta compulsiva de búsqueda y consumo.
- Pérdida de control.

Puntos fundamentales para la prevención del consumo en adolescentes

El **período de mayor riesgo** de inicio en el consumo de drogas ocurre en la adolescencia mediana a tardía (a partir de los **15 años de edad**), por lo que esta etapa entre los 11 y 14 años es clave para tomar acciones preventivas y evitar que tu hijo experimente con drogas.

Los factores de riesgo (fracaso académico, problemas familiares, baja autoestima, comorbilidad con otros trastornos psiquiátricos), el tiempo de ocio, la socialización con la familia, amigos, escuela, son de vital importancia, y **deben ser conocidos por educadores, padres y profesionales** para poder ser capaces de hacer intervenciones preventivas.



PERÚ

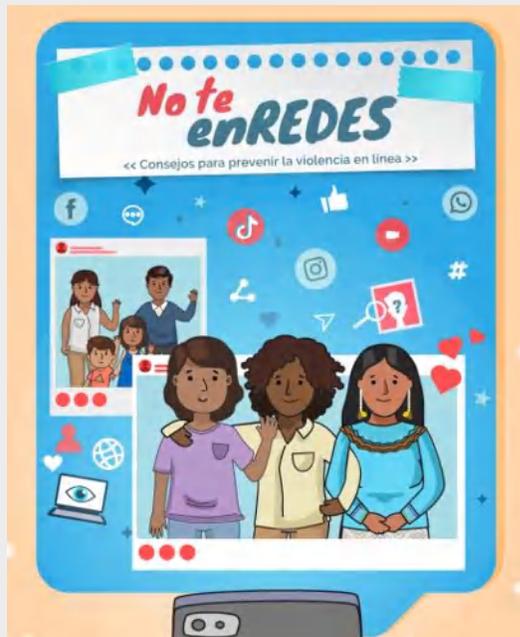
Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

Indicadores



- Pronunciación lenta o mala (por usar tranquilizantes y depresivos).
- Hablar rápido o de manera explosiva (por usar estimulantes).
- Ojos inyectados de sangre.
- Tos que no desaparece.
- Olor o aliento inusual (por usar drogas inhaladas).
- Pupilas extremadamente grandes (dilatadas) o extremadamente pequeñas (puntiformes).
- Movimiento ocular rápido (nistagmo), podrían ser un signo de consumo de PCP.
- Aumento del apetito (con el consumo de marihuana).
- Marcha inestable.



Los medicamentos bajo prescripción,

SOLO CON RECETA



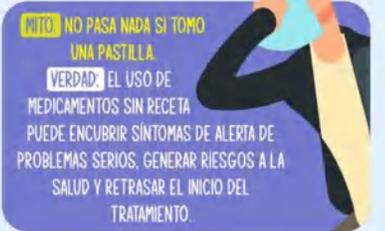
¡NO TE AUTOMEDIQUES!



CONSUMIR MEDICAMENTOS SIN INDICACIÓN MÉDICA PODRÍA SER MÁS PERJUDICIAL QUE LA PROPIA ENFERMEDAD.



MITO: LO QUE FUNCIONÓ EN MI AMIGO, FUNCIONARÁ EN MI.
VERDAD: CADA PERSONA Y TRATAMIENTO ES DIFERENTE. EL MÉDICO DECIDIRÁ EL MEDICAMENTO, LA CANTIDAD Y DURACIÓN DEL TRATAMIENTO.



MITO: NO PASA NADA SI TOMO UNA PASTILLA.
VERDAD: EL USO DE MEDICAMENTOS SIN RECETA PUEDE ENCUBRIR SÍNTOMAS DE ALERTA DE PROBLEMAS SERIOS, GENERAR RIESGOS A LA SALUD Y RETRASAR EL INICIO DEL TRATAMIENTO.



MITO: CUANDO ME RECETAN UN MEDICAMENTO, ME SIRVE PARA TODA LA VIDA.
VERDAD: LAS RECETAS SON ÚNICAS PARA CADA PACIENTE Y ENFERMEDAD.



MITO: LOS MEDICAMENTOS CAROS SON MEJORES.
VERDAD: LOS MEDICAMENTOS DE MARCA Y GÉNERICOS TIENEN EL MISMO BENEFICIO TERAPÉUTICO.



MITO: SE PUEDEN USAR LOS MEDICAMENTOS QUE SOBRARON DE OCASIONES ANTERIORES.
VERDAD: LA AUTOMEDICACIÓN PUEDE OCASIONAR QUE LOS TRATAMIENTOS SEAN MÁS PROLONGADOS Y GENERAR REACCIONES ADVERSAS.



¡No dejes que pierdan su poder!



Más información sobre los ANTIMICROBIANOS llama gratis al 113 SALUD

No tomes antibióticos sin receta médica

¡CUIDADO! ANTIBIÓTICOS CON CUIDADO



COLEGIO



FAMILIA



PERÚ

Ministerio de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú





Bibliografía

- Pérez J. et al 2021. Una mirada a la salud mental de los adolescentes. Edición: Faros Sant Joan de Déu. Barcelona Hospital. España.
- Organización mundial de salud (OMS). 2023. Recuperado en :<https://www.who.int/es>



PERÚ

Ministerio de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

GRACIAS

PERÚ Ministerio de Salud Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte

CENTRO DE SALUD MENTAL COMUNITARIO - SAMAY

TELÉFONO: (01) 601-1574

INFORMES

HORARIO DE ATENCIÓN DE LLAMADAS LUNES A SÁBADO 07:00 AM - 19:00 PM

LA SALUD DEPENDE DE TODOS

#NoBajemosLaGuardia

EL PERÚ PRIMERO



/DIRISLimaNorte

@DIRISLimaNorte

www.dirislimanorte.gob.pe

Diris Lima Norte

dirislimanorte_oficial

Dirección de Redes Integradas de Salud de Lima Norte
Calle A Mz. 02 Lt. 03 Asoc. Víctor Raúl Haya de la Torre - Independencia
Teléfono: 201 1340



PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE

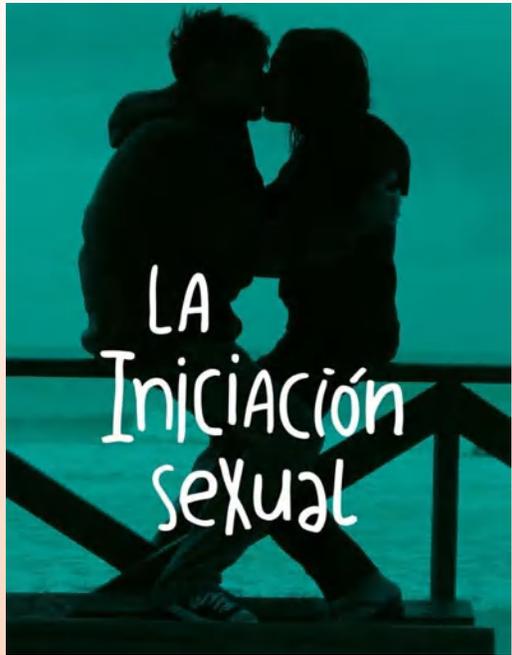


Gobierno del Perú

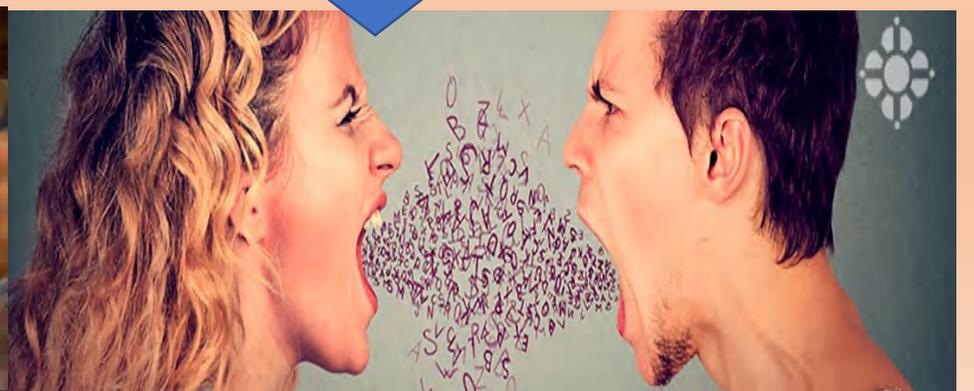
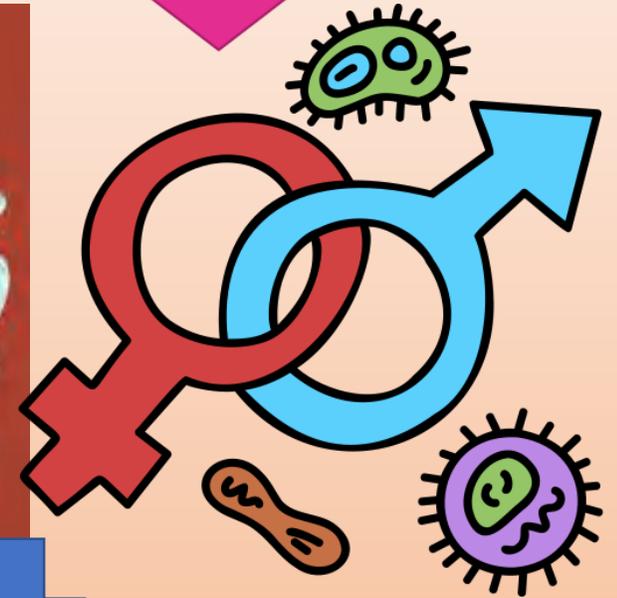
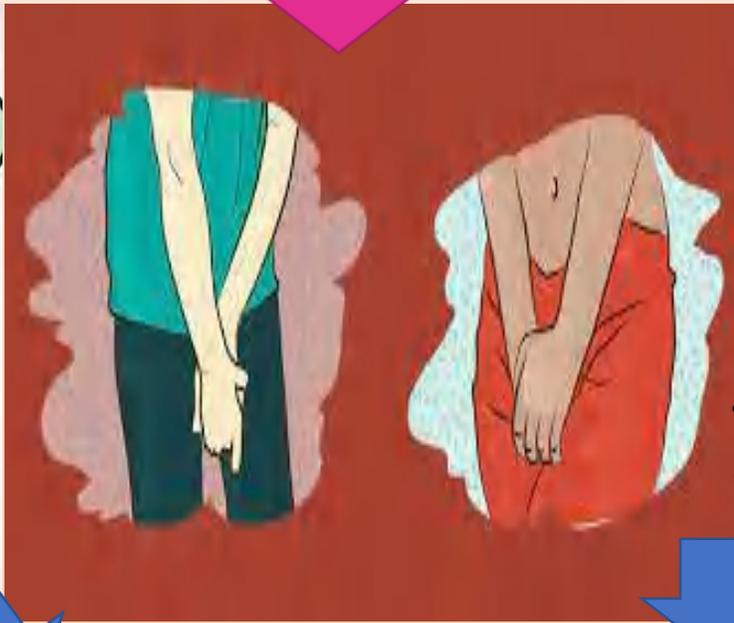
“SESION EDUCATIVA EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA”

Obst. Layla Maritza Fernandez Castillo
Responsable de EVAJ – DIRIS Lima Norte





Riesgos reproductivos



Que buscamos con nuestros estudiantes ?



¿Cómo promover hábitos saludables en adolescentes?

Sexualidad

- La sexualidad se expresa a través de los afectos, la identidad, la intimidad, el amor, la reproducción, la familia, el bienestar, las relaciones con los demás y los roles.
- La sexualidad desde una visión integral, como co-sustancial al ser humano, propulsora de los vínculos afectivos y la socialización, en la cual se articulan la dimensión biológica reproductiva, socio-afectiva, ética y moral.
- La sexualidad es una parte de nosotros es saludable y natural de quienes somos a través de cada etapa de la vida



¿las decisiones de los adolescentes frente a su sexualidad?



Desarrollo personal, cumplir metas y proyectos



Madre o Padre a temprana edad

Autocuidado en la Salud Sexual y reproductiva

- Tener una actitud positiva y apreciativa respecto a sí mismo y en la sexualidad.

“Querer tu cuerpo físicamente deriva en tomar buenas decisiones para cuidarlo”

“Desarrollo de las habilidades sociales”



Autocuidado en la Salud Sexual y reproductiva

Promover que las y los adolescentes conozcan y ejerzan sus derechos sexuales y reproductivos

Importante:

“Reconocer a los adolescentes como sujetos de derecho en el ejercicio de su salud sexual y reproductiva”

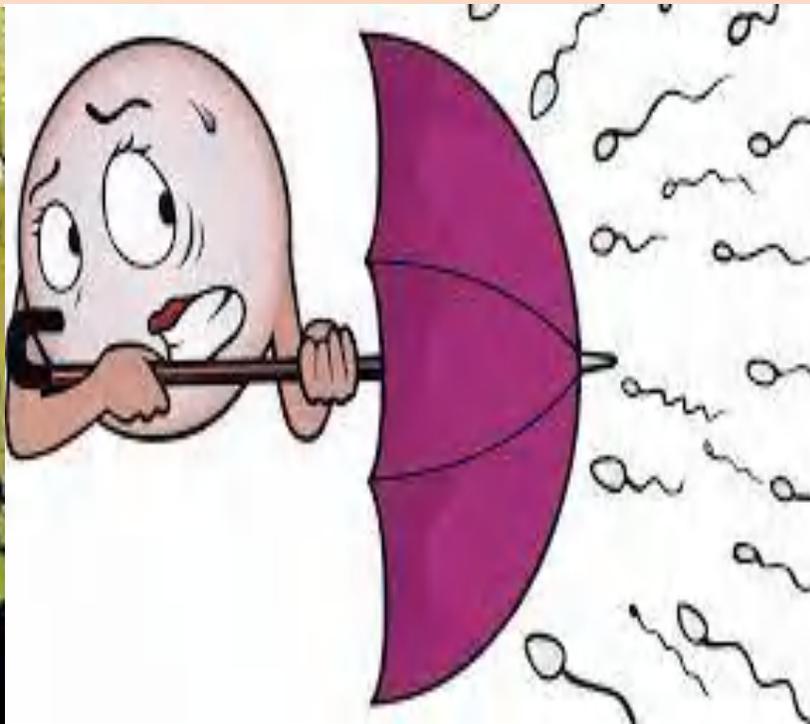
“Adolescente reconozca sus derechos y los ejerza”

“Acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva y planificación familiar”

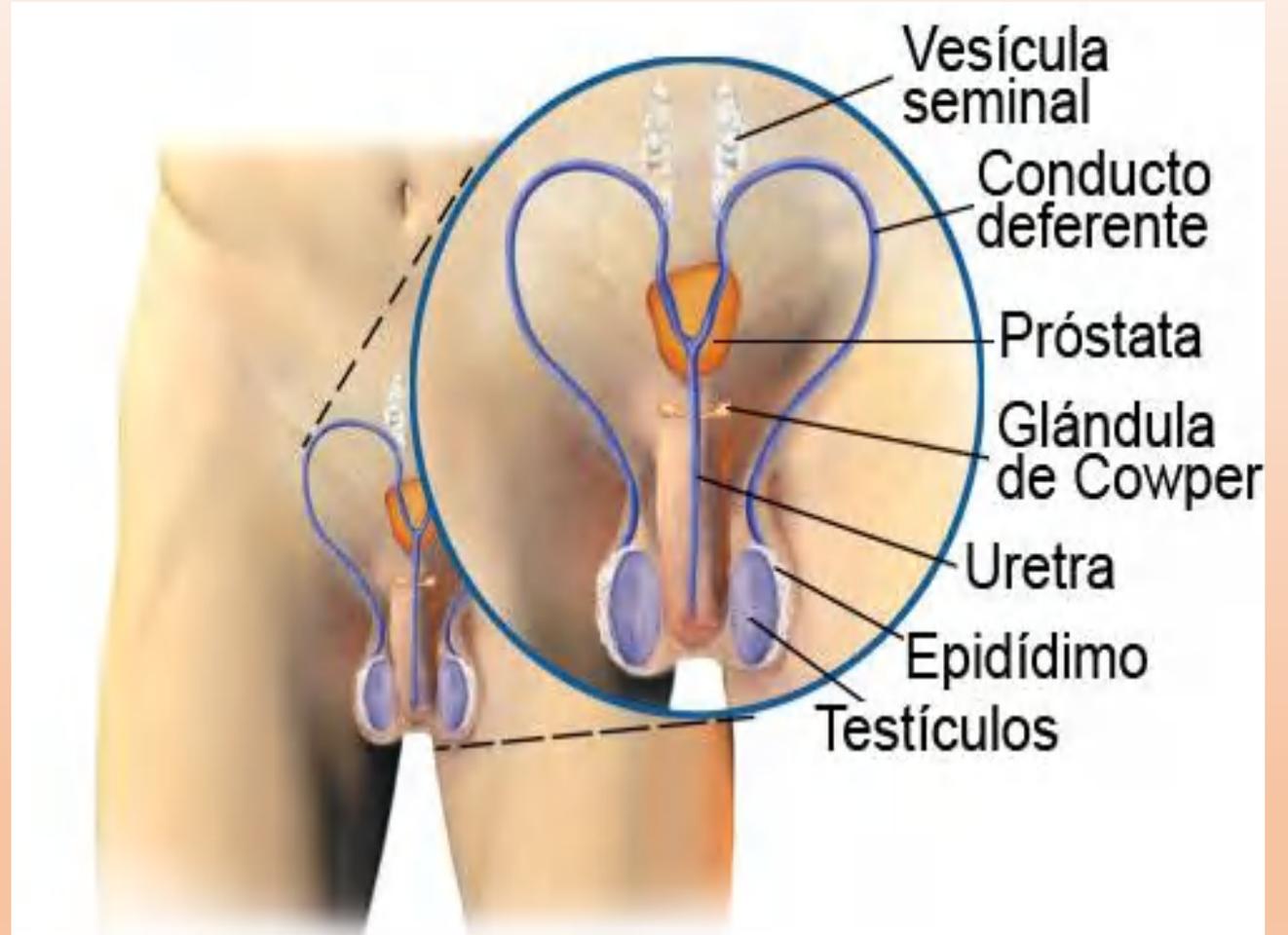


Autocuidado en la Salud Sexual y Reproductiva

- Explicarles a lo que se exponen: conductas de riesgo



¿Conocen su cuerpo las y los adolescentes ?



¿Por qué es importante?

Autocuidado en la Salud Sexual y reproductiva



- **El autocuidado y el cuidado del otro, implica considerar en nuestras decisiones el cuidado y valoración de nuestra salud integral y el cuidado de la salud del otro u otra.**



Identificar frente a que tipo de adolescente nos encontramos

Adolescente Sano

ORIENTACION:
Sexualidad, higiene,
ciclo menstrual,
autocuidado de la
SSyRR, la higiene
menstrual , prevención
de embarazo, las ITS-
VIH- SIDA, etc.



Adolescente en Riesgo

**Derivar al EESS mas
cercano coordinar
con el responsable de
EVAJ para que reciba
se paquete de
cuidado integral de
salud de adolescente**



Autocuidado en la Salud Sexual y reproductiva



**Pieza Clave 1er lugar es:
LA FAMILIA**

2do lugar: La escuela
“desarrollar la educación
educativas en SSyRR”

**3er Lugar: Acceso a los servicios
de salud**
“Servicio diferenciado para
adolescentes”

Tomar acuerdo con las y los adolescentes

- Los adolescentes deben ser los protagonistas
- Trabajar en el empoderamiento de las y los adolescentes
- Fortalecer que para amar a otra persona primero deben amarse a si misma
- Reconozcan sus defectos y virtudes
- Deben asumir con responsabilidad su sexualidad.
- Empoderarse y ejercer sus derechos sexuales y reproductivos de forma consciente
- Recalcar que acudan a un servicio de Salud sexual y reproductiva para recibir información y orientación adecuada

“Enamorarse” es
empezar a quererse
a sí mismo.

Dentro de tu Cuerpo
Mente y Alma.





PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS
DE SALUD LIMA NORTE



Gobierno del Perú

GRACIAS

evaj.coordinación.dirisl@gmail.com

 /DIRISLimaNorte

 @DIRISLimaNorte

 www.dirislimanorte.gob.pe

 Diris Lima Norte

 [dirislimanorte_oficial](https://www.tiktok.com/@dirislimanorte_oficial)

Dirección de Redes Integradas de Salud de Lima Norte
Calle A Mz. 02 Lt. 03 Asoc. Víctor Raúl Haya de la Torre - Independencia
Teléfono: 201 1340

Video de la AT SESIONES DE SALUD MENTAL, REPRODUCTIVA SEXUAL Y NUTRICIONAL

https://ugel02lima-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/elizabeth_chuquin_ugel02_gob_pe/EcoWT0A1XCFAxq5JSoSsigBMsfHK1L51_ZjqTs424QHQ?e=otanT6