



COREduc
SOMOS CEC

FUNDACIÓN
Esperanza
Previene



El

abc

del

Autocuidado

El ABC del Autocuidado.

Material elaborado por Fundación Esperanza Previene
a solicitud de la Corporación Educacional de la
Construcción (COREDUC).

Primera Edición: Agosto, 2021.
Santiago de Chile.

Presentación

“El abc del Autocuidado”, es una revista especialmente desarrollada para ustedes, a solicitud de la Corporación Educacional de la Construcción (COREDUC) en su compromiso por favorecer la formación integral de SUS ESTUDIANTES.

La revista pone a tú disposición contenidos relevantes sobre el autocuidado y la promoción de conductas saludables, especialmente, durante la adolescencia.

Sabemos que aquí no encontrarás la respuesta a todas tus inquietudes, ni la “receta mágica” para ser feliz, pero sí te ayudará a través de información científica, auto chequeo, revisión de creencias, tips, etc. a reflexionar sobre tus metas y aportar a tu calidad de vida.

Te dejamos invitad@ a continuar explorando estas líneas, ya que siempre puede ser un buen momento para sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás.

Contenidos:

¡Mírate con “buenos” ojos!.

Fortalecimiento de la autoestima.

Siento, expreso y comparto...

Expresión y gestión de emociones.

Tú, Yo... Tod@s decidimos.

Uso, abuso y adicción a drogas.

Te amo, NO te temo.

Violencia en el pololeo y violencia de género.

¿A dónde voy?.

Fortalecimiento del proyecto de vida.

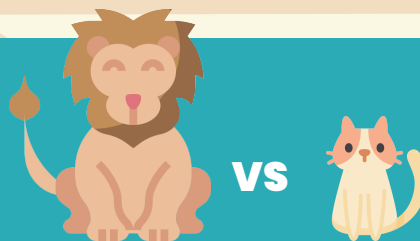
¡Mírate con “Buenos” ojos!

¿Del 1 al 100, cuánto te quieres?

¿Sabes qué es la AUTOESTIMA?

Es la valoración que una persona tiene de si misma.

Una autoestima positiva implica sentirse bien con un@ mismo, aceptarnos tal cual somos (con defectos y virtudes), creer en nosotros y aceptar que cometemos errores.



¿Por qué es tan importante?

Porque ayuda a desarrollarnos con mayor seguridad y confianza, adaptarnos a situaciones nuevas, relacionarnos bien con los demás y tener mayor bienestar socioemocional.

¡También nos ayuda a ponernos metas e intentar cumplirlas!



¡SOMOS ÚNICOS!

Existen millones de personas en el mundo, pero nadie es igual a TI.

¿Cuáles son tus talentos o cualidades?

Tómate un momento y piensa.

Tod@s los tenemos y eso nos hace ESPECIALES.

Aprender a conocer y apreciar tu forma de ser, tus intereses, valores y habilidades permite desarrollar tu autoestima.



La autoestima se construye y reconstruye durante toda la vida a través de las experiencias personales, experiencias con otros y el entorno que te rodea.

AUTOEVALUACIÓN

Si respondes Sí a una o más de estas preguntas, puedes hacer algo para mejorar la forma en que te valoras a ti mism@.

¡NUNCA es tarde y SIEMPRE hay cosas que puedes hacer para sentirte mejor y alimentar tu autoestima!

1. ¿Te sientes frecuentemente mal contigo mism@? _____
2. ¿Sueles ser muy dur@ contigo? _____
3. ¿Crees que no eres suficientemente buen@? _____
4. ¿Te cuesta confiar en lo que eres capaz de hacer? _____
5. ¿Te es difícil ponerte metas? _____
6. ¿Sientes que te falta voluntad para lograr tus metas? _____

TIPS:

Mírate con “buenos” y amables ojos. Pon atención a lo que te dices, cómo te tratas... ¿Tratarías así a un buen amig@? Mírate con ojos justos, amables y constructivos.

Recuerda que no necesitas ser perfect@. Da lo mejor que puedas de ti mism@ y siéntete bien por tu esfuerzo.

Ponte metas y esfuérzate por alcanzarlas. Traza metas que sean buenas para ti, piensa en un plan de logro y anota tus avances. Siente orgullo de lo que vas consiguiendo.

No te compares. Todos somos distint@s, únic@s y valios@s. ¡No dejes que te hagan creer lo contrario!.

Rodéate de personas positivas y que te traten bien. ¿Estoy dispuest@ a cambiar lo mejor de mí para gustarle a los demás? Encuentra personas con las que puedas ser tu mism@. Si un amig@ te trata mal o te hace sentir menos, ese no es tu amig@. Intenta ser un buen amig@ también con los demás.

Cambia el “no puedo” por “lo voy a intentar”. Practica , si no puedes, pide ayuda, pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de valentía.

Presta atención y valora aquello que haces bien o en lo que te está yendo bien.

Habitualmente tendemos a fijarnos más en nuestras dificultades que en nuestros logros y fortalezas. No te dejes dominar por lo negativo. Cuando algo te salga mal, piensa en algo en que te haya ido bien para contrarrestarlo.

Ayuda a otros. Ayudar es un gran alimento para nuestra autoestima. Haz cosas, que por pequeñas que sean, te hagan sentir orgullos@ de ti.

Tod@s podemos mejorar nuestra autoestima, pero a veces, no podemos hacerlo sol@s. Si sientes que necesitas más ayuda, no estás sol@, intenta conversarlo con alguno de tus padres, profesores o psicólog@ de tu Liceo, todo puede mejorar con la ayuda y atención necesaria.

*Nunca digas
“No puedo” cuando
ni siquiera lo haz
intentado.*



Siento, expreso y comparto...

Mis EMOCIONES



Emociones básicas

Alegría - Rabia - Miedo - Tristeza - Sorpresa - Asco

Emociones secundarias

Vergüenza - Culpa - Satisfacción - Desprecio -
Confusión - Entusiasmo - Orgullo - Placer - Agrado

¿Con qué emoción asocias a cada número de la escala?

Las **emociones** son un tipo específico de sentimiento, o un conjunto de ellos, que se activa como respuesta a un acontecimiento.

Se manifiestan en 3 niveles de nuestra vida:



Neurofisiológico...

sonrojarnos,
corazón acelerado,
sudoración, dolor
de estómago,
tensión muscular,
etc.



Conductual...

gestos,
postura, tono
de la voz,
acciones, etc



Cognitivo...

pensamientos
como: no podré
hacerlo, es
peligroso, ¡lo logré!,
me encanta, ¿qué
sucederá?, ¡quiero
escaparme!, etc.

¿Sabías que cada emoción tiene una función adaptativa, o sea, que nos ayudan a sobrevivir?

No hay emociones buenas ni malas, hay algunas que nos agrada más experimentar que otras, incluso algunas que no nos agradan nada. El "secreto" está, en como sentimos y manejamos las emociones.

Miedo, anticipa una amenaza real o imaginaria, provoca alarma y su función es la **protección**.

Sorpresa, es breve y genera atención, su función adaptativa es la **exploración y orientación**.

Asco, genera una conducta de alejamiento y su función es el **rechazo** de aquello que puede dañarnos.

Rabia, se presenta cuando sentimos que algo que queremos no resulta como esperábamos, o cuando alguien interfiere con nuestros objetivos, aumenta la energía para actuar y su función adaptativa es la **autodefensa**.

Tristeza, surge ante situaciones de pérdida, orientándonos a pedir ayuda y aumentar nuestros recursos, su función adaptativa es la **reintegración personal**.

Alegría, es una sensación de bienestar y su función adaptativa es la **unión y reproducción**.

¿Qué pasa si no expresamos las emociones, especialmente aquellas que nos producen incomodidad o dolor?

Cuando las reprimimos, negamos o pasamos por alto por que creemos que no son importantes o para "evitar problemas", las emociones NO DESAPARECEN, por el contrario, pueden provocarnos importantes consecuencias para nuestra salud física y mental.

¿Qué nos puede pasar?

1



¡Acumular tanto hasta explotar!

Sin medir a quien dañamos en la explosión (puede ser a nosotros mismos u otros).

2



Desarrollar enfermedades y dolores,

las emociones se pueden manifestar a través de nuestro cuerpo, como nudos en el estómago, dolor de cabeza, dolor de espalda, acné, etc.

3



Desarrollar cuadros de depresión y ansiedad,

ya que toda la energía negativa acumulada nos daña internamente y nos desgasta.

TIPS:

Aprende a escuchar y reconocer tus emociones. Nómbralas. Te ayudará a manejarlas mejor.

Permítete sentir la emoción sin juzgarla ni reprimirla, recuerda que aunque sea dolorosa o no te agrade, tiene una función para tu vida.

Aprende a escucharlas, siempre tienen algo que decirte.

Exprésala adecuadamente. Atent@ a: con quién, cuándo y cómo. El no reprimir, no significa expresarla de manera impulsiva.

No te dejes atrapar por ellas aunque sean intensas, se pueden convertir en un estado de ánimo. Toda emoción debe llegar, hacer su función e irse.

¡Habla y comparte tus emociones con alguien de tu confianza! Aunque te cueste, te sentirás mucho mejor.

Pide ayuda. Si no te logras desenganchar de una emoción que te provoca sufrimiento y se mantiene en el tiempo, seguro alguien en quien confíes, tus profesores o un especialista podrá ayudarte a que te sientas mejor.

“Tú, Yo ... tod@s decidimos”

Uso, abuso y adicción al alcohol y otras drogas.

¿El alcohol es una droga?, ¿Se puede curar la adicción?,

¿Provoca daño la marihuana “natural”? ¿Qué efectos producen las drogas en un organismo?

¿Una intoxicación por alcohol puede ser “letal”?

¿Qué pasa si comienzo a beber alcohol en la adolescencia?

Podría interferir con el desarrollo normal de tu cerebro y modificarlo, además de aumentar hasta en 4 veces, la probabilidad de desarrollar un consumo problemático o adictivo durante tu vida.



¿Qué puede pasar al mezclar alcohol y tranquilizantes?:

Al ser 2 sustancias que actúan deprimiendo nuestro cerebro, la suma de sus efectos puede generar una sobredosis, por tanto, sedación de las funciones del organismo y hasta la muerte por paro cardiorrespiratorio.



¿Puedo morir si me intoxico con alcohol?

Sí. Beber grandes cantidades de alcohol, especialmente en pocas horas, puede hacer que las áreas del cerebro que controlan los sistemas de soporte vital como la respiración, frecuencia cardíaca y temperatura comiencen a detenerse. La sobredosis de alcohol puede causar daño cerebral permanente e incluso la muerte.



¿Las Mujeres son más vulnerables al consumo de alcohol?:

Sí. Genéticamente tienen menor cantidad de la enzima que se encarga de metabolizar el alcohol (alcohol-deshidrogenasa), lo que provoca efectos en su organismo más intensos, que duran más tiempo y las hace más propensas a generar consumo problemático o adictivo si beben igual cantidad que los hombres.



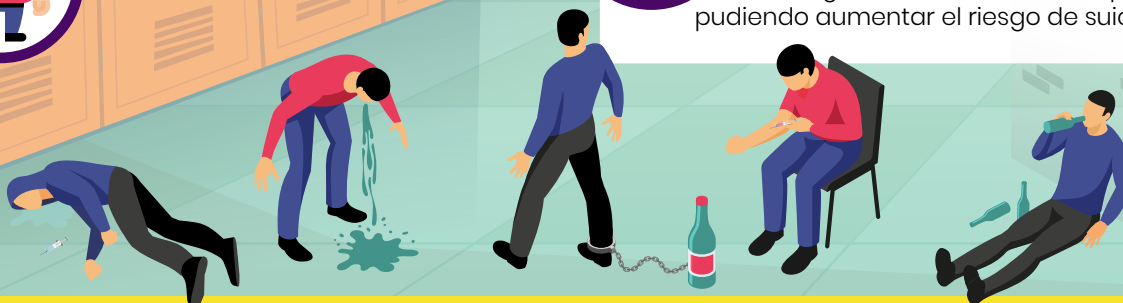
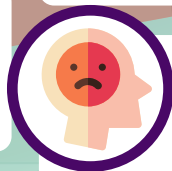
¿Tomar bebidas alcohólicas engorda?:

Sí. En su mayoría contienen gran cantidad de calorías, además de reducir la quema de grasas hasta en un **73%**.



¿El alcohol me puede ayudar a aliviar la depresión?

No. Estudios demuestran que el alcohol sólo agrava los cuadros depresivos, pudiendo aumentar el riesgo de suicidio.



¡Qué no te la cuenten!

Sabías que....

De las BDZ*:

• 49,7% de los jóvenes que consumen tranquilizantes sin receta médica, lo obtiene de una persona cercana. Estos medicamentos si se consumen sin supervisión médica, tienen un alto poder adictivo y alto riesgo de provocar intoxicaciones y muerte.

*BDZ: Benzodiacepina (Alprazolam, Diazepam, Clonazepam, etc.)



De la MARIHUANA:

• Aún cuando te digan que es Marihuana natural o "verde", la cantidad de THC (compuesto químico que altera el SNC) de las plantas ha aumentado en las últimas décadas. Antes el contenido promedio de THC era menos del 4%, ahora es más del 12%, y en algunos productos, como aceites y otros extractos concentrados, es mucho más alto.



De las ENERGÉTICAS:

• Las bebidas energéticas pueden provocar: nerviosismo, irritabilidad, insomnio, ritmo cardíaco acelerado y aumento de la presión arterial.
• Mezclar bebidas energéticas con alcohol puede ser de alto riesgo. Estas bebidas al ser estimulantes del SNC pueden ocultar los síntomas de una intoxicación por alcohol, pudiendo llegar a un coma etílico y paro cardiorrespiratorio.



Del TABACO:

• La nicotina es una sustancia con alto poder adictivo. La OMS** calcula que 2 de cada 3 estadounidenses que probaron el tabaco, se volvieron adictos.



RECUERDA: La adicción es una enfermedad de SALUD MENTAL tratable, pero así como sucede con otras enfermedades crónicas, como el asma, diabetes, hipertensión, etc., el tratamiento de la adicción por lo general no constituye una cura.

La adicción es el último peldaño del consumo, esperar a desarrollarla para detenerse, puede ser muy tarde. El consumo excesivo y problemático también genera daños psicológicos, físicos y sociales. Cuanto antes recibe tratamiento o ayuda una persona, mayor es la oportunidad de recuperación.

****OMS: Organización Mundial de la Salud.**

TIPS:

- **¡Protege tu cerebro y cuida tu libertad!**
- **¡Ejercita tu cuerpo!** Mejora tu salud física, te ayuda a bajar el estrés y mejora tu ánimo.
- **Cuida tus horas de sueño.** Te ayudará a sentir más ánimo, más tranquilo@, concentrad@, tener mejor rendimiento, cuidar tu cerebro, crecer y mantenerte san@.
- **Infórmate correctamente antes de tomar una decisión.** No toda la información que encuentras en internet es verdadera. Y recuerda: a mayor libertad mayor responsabilidad.
- **Adelántate a posibles situaciones de riesgo.** Evita actuar por sentirte presionad@. Lo que está en juego es TÚ VIDA.
- **Busca y realiza actividades libres de alcohol y otras drogas.** Busca el placer "natural" con actividades que te hagan sentir bien y disfrutar "sin cadenas".
- **Si tienes que hacer lo que NO quieres para pertenecer, ese NO es tu grupo!**
- **SIEMPRE estás a tiempo de hacer un cambio.** Si sientes que necesitas orientación o apoyo, no dudes en buscar ayuda en tus familiares, amig@s o en tu Liceo.

“Te amo, NO te temo”

Como prevenir la violencia de género y la violencia en el pololeo.

¿Has pensado qué es para ti el “AMOR”? ¿Cómo te gustaría que fuera?, ¿Crees haber vivido situaciones de violencia en alguna relación? ¿Qué tipos de violencia crees que se pueden dar en un pololeo?

¿Porqué a veces cuesta tanto salir de una relación “tóxica” que nos hace daño?

¡Conoce este ciclo y sal a tiempo!

¿QUÉ TIPOS DE VIOLENCIA PUEDEN EXISTIR AL INTERIOR DE UNA PAREJA?

(Lara, Providell, Labra, 2020).

VIOLENCIA FÍSICA

Golpes, empujones, zamarreos, herir con algún objeto, etc. o daño a cosas importantes para la pareja como mascotas, objetos, etc.

VIOLENCIA SEXUAL

Atenta contra la libertad sexual de la pareja, presionando a realizar comportamientos sexuales que no desea.



VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Gritos, celos, control, amenazas a la pareja o sus seres queridos, amenazas de suicidio, críticas a la forma de vestir, pensar o actuar, chantajes emocionales, etc.

CICLO DE LA VIOLENCIA



Dentro de la violencia psicológica existe:

Coerción: Controlar o forzar la voluntad de la pareja (prohibición de salir sola o participar de actividades sociales, revisión no autorizada del celular o RRSS, control de horarios y de amistades, etc.).

Humillación: Comportamientos que ofenden, desprestigian o denigran a la pareja (subir fotos íntimas o comentarios ofensivos a RRSS, insultar en presencia de otros, etc.).

¡Que no te cuenten cuentos!! ¿Mito o Realidad?

- Quien te quiere te aporrea. **MITO.**
- El ser humano necesita amor, cariño, seguridad y respeto para su felicidad. **REALIDAD.**
- Quien no te ceta, no te ama. **MITO.**
- Embarazarse sirve para mejorar la relación de pareja. **MITO.**
- Para demostrar el amor a mi pareja debo "darle la prueba de amor". **MITO.**
- En cualquier etapa del pololeo debe existir respeto por el otr@. No obligar al otr@ a hacer cosas que no desea. **REALIDAD.**
- Lo hace porque me quiere, sé que va a cambiar. **MITO.**
- El amor lo perdona todo. **MITO.**

Todo tipo de violencia que no se

detiene a tiempo, **crece y crece** y tú te puedes ir volviendo cada vez más **pequeñ@, pequeñ@** para detenerla.

¿Tengo relaciones saludables y positivas para mi vida? Un "buen amor" te permite...

Ser quien eres y sentirte bien.
Te respeta y respeta tus decisiones.
Te trata de entender, aunque piense diferente.
Está a tu lado si l@ necesitas y te permite estar con otros amig@s.
Tiene una vida independiente y no te controla.
Te hace sentir una persona amada y deseada.

Si alguna de estas afirmaciones no se cumple, estás a tiempo para cambiar lo que no te gusta y tener el ¡BUEN TRATO QUE TE MERECE!

Si tienes un amig@ que esté viviendo una relación dañina o violenta: observa, acércate, escucha, apoya sin juzgar y ¡muévete por tu amig@! Las consecuencias pueden ser fatales.

VIOLENTOMETRO



Te asesina
Te mutila
Te viola
Te encierra
Te amenaza con armas
Te amenaza con el suicidio
Te golpea
Te empuja o zamarrea
Te pellizca
Te golpea "jugando"
Te destruye cosas personales
Te amenaza
Te intimida
Intenta aislarTE de amig@s o familia
Te fuerza a hacer lo que quiere
Te controla o Te prohíbe
Te humilla en público
Se burla de ti
Te grita
Te ridiculiza
Te ceta
Te culpa
Te engaña, Te miente
Te revisa mensajes

¡Reacciona y aléjate!
No te dejes destruir

¡Siempre se puede
detener la violencia, pero
mientras más avanza
será más difícil!

En cualquier etapa
¡Pide ayuda!

TIPS:

- ♥ **Busca "un buen amor"** que permita que te sientas bien y puedas crecer.
- Todo conflicto o diferencia puede resolverse sin violencia. Conversando, escuchando y buscando acuerdos.
- Atrévete a decir **"NO", "NO PUEDO" y "NO QUIERO"**, tod@s tenemos derecho a poner nuestros propios límites.
- Recuerda que tienes derecho a vivir una relación **libre de TODO TIPO DE MALOS TRATOS.**
- Conoce el **ciclo de la violencia** y mantente atent@ al **violéntometro**. Recuerda que la violencia si no se detiene a tiempo, sólo aumenta, no desaparece.
- **¡Cuéntalo!**. Siempre habrá alguien a quien acudir en caso de sentirte agredid@, presionad@ o intimidad@ a hacer algo que tú no quieras hacer, no permitas que te hagan creer lo contrario. **¡No estás sol@!**

¿A DÓNDE VOY?

Durante nuestra vida vamos imaginando lo que nos gustaría ser y las metas que queremos alcanzar en el presente y lograr a futuro; a esto le llamamos “PROYECTO DE VIDA”. Éste marca nuestra hoja de ruta.

¿Te has detenido a pensar en tu PV?

Como seres únicos, nuestro proyecto también lo es. Incorpora nuestros planes de vida, sueños, intereses, necesidades, derechos y responsabilidades con nosotros y los demás.

¿Por qué es tan importante?

Fortalece nuestra identidad, nos abre caminos y genera acciones que nos acercan a alcanzar nuestras metas.

¿Cómo te gustaría que fuera tu futuro? ¿Qué estás dispuesto a hacer para lograrlo?

Las metas son dinámicas, pueden cambiar a lo largo de nuestro desarrollo y de acuerdo a nuestras expectativas en la vida; algunas son a largo plazo y nos permiten soñar con nuestro futuro, mientras que otras son más concretas, realizables e inmediatas y son las que nos permiten avanzar hacia lo que nos proponemos.

Para trazar tus metas, sueños y desafíos, es importante conocerte y ser consciente de tus cualidades y defectos, tus gustos e intereses.

Responder algunas preguntas básicas puede ayudarte a orientar tu camino: ¿Quién soy?, ¿De dónde vengo?, ¿Dónde estoy?, ¿A dónde voy?.



DECISIONES

HÁBITOS

PENSAMIENTOS

EMOCIONES

En la vida, nos encontraremos con muchos y variados caminos, algunos más fáciles, otros más difíciles... con diferentes opciones que dependerán de nuestras decisiones, hábitos, pensamientos y emociones. Recuerda que los grandes desafíos o metas implican esfuerzos, y a veces, eso significa postergar o evitar aquello que queremos hoy, para lograr lo más grande y deseado mañana,..... nuestra META.

TIPS:

- Identifica tu talento, todos somos buenos en algo, encuentra lo que te apasiona, tú habilidad.
- Escoge cómo y dónde desarrollarla.
- Busca oportunidades.
- Posterga o elimina aquello que te aleja de tus sueños.
- Visualízate alcanzando tu meta. Si te cansas en el camino, ésta visión te ayudará a continuar.
- Sé perseverante.

¡No olvides que ya eres parte de un Proyecto Educativo COREDUC, que te ofrece apoyo y formación integral para tu desarrollo personal y técnico -profesional!

ENTONCES...

¿CÓMO VAS A LUCHAR POR TUS SUEÑOS?

Imagina tu vida en el año 2026 y hazte las siguientes preguntas:

¿Quién seré?

¿Dónde estaré?

¿Con quién estaré?

¿Qué deseo más y cómo lo voy a lograr?

¿Qué dificultades se me pueden presentar y cómo las voy a superar?

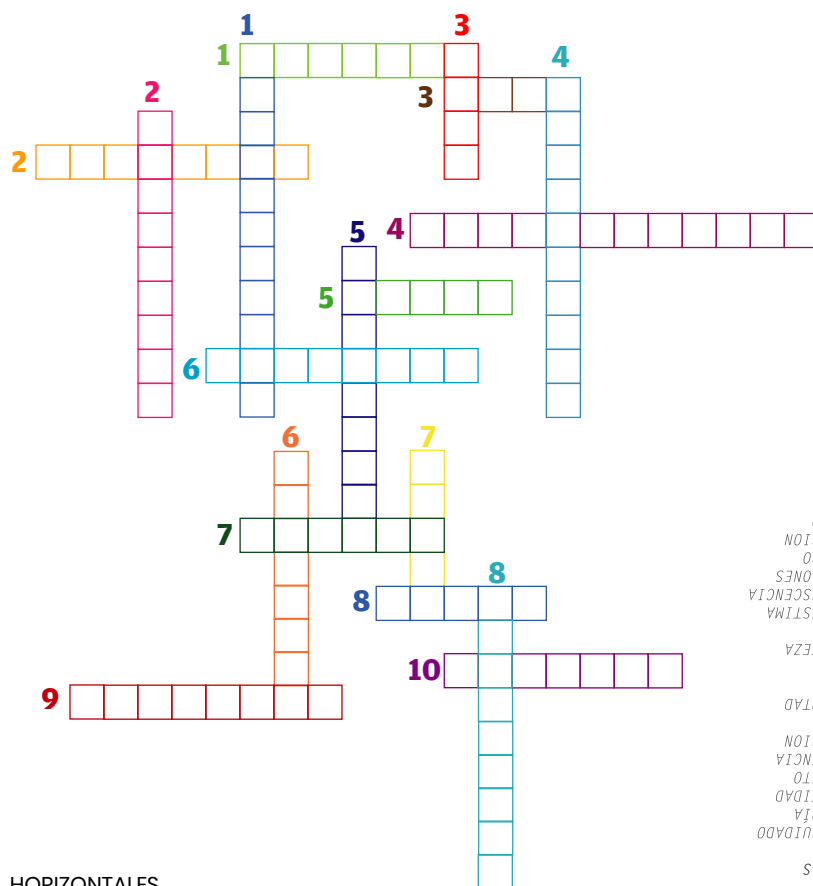
¿A quién puedo recurrir si necesito ayuda?

LO QUE QUIERO LOGAR PARA ESTE AÑO ES:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Si ya leíste toda la revista, ¡podrás con este desafío!



HORIZONTALES

- 1.** Emoción que provoca una sensación de bienestar y su función adaptativa es la unión y reproducción.
- 2.** Determinación o resolución que se da ante una situación dudosa. Usualmente implica costos y beneficios.
- 3.** Fin al que se dirigen las acciones o deseos de alguien.
- 4.** Etapa de la vida en que se producen muchos cambios físicos, psicológicos y sociales, los que nos permite desarrollar nuestra IDENTIDAD y AUTONOMÍA.

- 5.** Emoción que anticipa una amenaza real o imaginaria, provoca alarma y su función es la protección.
- 6.** Enfermedad crónica de Salud Mental que se caracteriza por la dependencia, falta de control de impulsos y que afecta las diferentes áreas de la persona.
- 7.** Probabilidad de que una amenaza se convierta en un daño o peligro.

VERTICALES

- 1.** Actitud y acciones dirigidas a mantener el propio bienestar, salud y prevenir enfermedades.
- 2.** Uso de la fuerza u otros medios para conseguir un fin, especialmente, para dominar a alguien o imponer algo.
- 3.** Sentimiento intenso del ser humano que busca el afecto, encuentro y unión con otro ser.
- 4.** Valoración que una persona tiene de si misma, considerando sus fortalezas y debilidades.
- 5.** Sentimientos específicos e intensos que se activan como respuesta a un acontecimiento, se expresan a nivel de nuestro cuerpo, pensamiento y conducta. Tienen una función adaptativa.
- 6.** Emoción que surge ante situaciones de pérdida, orientándonos a pedir ayuda y aumentar nuestros recursos, su función adaptativa es la reintegración personal.
- 7.** Sustancia química que modifica el funcionamiento de nuestro cuerpo. Las hay legales e ilegales y todas pueden provocar adicción.
- 8.** Conjunto de características propias de una persona que nos hace únic@s y nos distingue de los demás.

PISTAS
AUTOCUIDADO
ALEGRÍA
IDENTIDAD
RESPECTO
VIOLENCIA
DECISION
DROGA
LIBERTAD
AMOR
META
TRISTEZA
RABIA
AUTOESTIMA
EMOCIONES
RIESGO
ADICCION
MIEDO

REFERENCIAS CONSULTADAS:

1. Canales, E., Abaunza, G., Dimas, S., Martínez, R., Ramos, L., Benítez, L. (2010) Cómo convertirte en el detective de tus propias emociones. Aprendiendo a manejar emociones en secundaria para desarrollar aptitudes resilientes. Ángeles Editores, S.A. Disponible en: https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icshu/LI_PolitEdu/Emma_Canales/detective.pdf
2. D'Arcy Lyness, PhD. (2018) ¿Cómo puedo mejorar mi autoestima?. Disponible en Nemours Foundation: <https://kidshealth.org/es/teens/self-esteem.html>
3. D'Arcy Lyness, PhD. (2018) Imagen corporal y autoestima. Disponible en Nemours Foundation: <https://kidshealth.org/es/teens/body-image.html>
4. D'Arcy Lyness, PhD. (2017) Cómo enfrentar las emociones difíciles. Disponible en Nemours Foundation: <https://kidshealth.org/es/teens/stressful-feelings.html>
5. INJUV (2020-2021) Documento técnico: Violencia en la pareja. Disponible en PROGRAMA HABLEMOS DE TODO: <https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/wp-content/uploads/2021/02/Violencia-en-la-pareja.pdf>
6. Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas; Institutos Nacionales de la Salud; Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (NIDA). Información sobre drogas. Drug Facts. Disponible en: <https://www.drugabuse.gov/es>
7. Lara, L., Providell, L., Labra, P. (2020) Relaciones sanas. Guía para la prevención de la violencia en las relaciones de pareja joven. Centro de Comunicación de las Ciencias. Universidad Autónoma de Chile. Disponible en: <https://repositorio.uaautonoma.cl/handle/20.500.12728/3233>
8. Mena, I. (2012) Mirando mis emociones, valores y acciones. Ficha VALORAS. Disponible en Centro de Recursos VALORAS: http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/estudiantes/ValoresEticaYDesarrolloSocioemocional/Herramientas/Formacion-en-valores_Mirando-mis-emociones-valores-acciones.pdf
9. Milicic, N., Castro, C., Valdés, A. (2008) Lo que doy y lo que das. Ficha VALORAS. Disponible en Centro de Recursos VALORAS: http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/estudiantes/ValoresEticaYDesarrolloSocioemocional/Herramientas/Autoestima_a-Lo-que-doy-y-lo-que-das.pdf
10. Milicic, N., Cifuentes, O., & Cortese, I. (2015) La Construcción del sí mismo. Una autoestima positiva en los estudiantes. Ficha VALORAS. Disponible en Centro de Recursos VALORAS: <http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/equipo/ValoresEticaYDesarrolloSocioemocional/Fichas/La-construccion-del-si-mismo-2018.pdf>
11. Romagnoli, C., Banz, C. (2008) Aprendiendo acerca de la autoestima de nuestros hijos e hijas. Ficha VALORAS. Disponible en Centro de Recursos VALORAS: http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/familias/ValoresEticaYDesarrolloSocioemocional/Herramientas/Autoestima_Aprendiendo-de-la-autoestima-de-nuestros-hijos.pdf
12. Sánchez-Socarrás, V., Blanco, M., Bosch, C. y Vaqué, C. (2016) Conocimientos sobre las bebidas energéticas: una experiencia educativa con estudiantes de secundaria básica de Barcelona, España. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-
13. Siegmund, D., Rojas P. Consumo de Marihuana en adolescentes ¿Cómo se pesquisa?. Disponible en Escuela de Medicina Pontificia Universidad Católica de Chile: <https://medicina.uc.cl/publicacion/consumo-de-marihuana-en-adolescentes-como-se-pesquisa/>
14. Vinyas, G. (2015) Los daños cerebrales más frecuentes y peligrosos causados por la drogas. Disponible en CatalunyaPress: <https://www.catalunyapress.es/texto-diario/mostrar/386601/danos-cerebrales-frecuentes-peligrosos-causados-drogas>
15. Zeratsky, K. (2020) ¿Las bebidas energizantes pueden aumentar la energía de una persona?. Disponible en MayoClinic.org: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/energy-drinks/faq-20058349>

Si necesitas apoyo, no dudes en acercarte a tus padres, profesores o amig@s. Si sientes que necesitas una ayuda profesional u orientación especializada, te dejamos alternativas donde encontrarás contención, información y ayuda.

¡Siempre habrá alguien que te pueda ayudar!

TELEFÓNOS Y SITIOS WEB

Plan Saludable Mente: <https://www.gob.cl/saludablemente/>
600 360 7777 (opción 1). Sitio web y línea gratuita de atención psicológica para mejorar la salud mental y bienestar emocional de las personas.

Fono Drogas y Alcohol: 1412.

Línea gratuita y confidencial de orientación profesional en temáticas de uso, abuso y dependencia a drogas.

Línea Libre: orientación gratuita para niños, niñas y adolescentes.

1515. También descargando la app o visitando www.linealibre.cl
Fundación para la Confianza-INJUV.

Hablemos de todo: chat gratuito y seguro de orientación psicológica en temáticas juveniles.
<https://hablemosde todo.injuv.gob.cl/>

Fono Familia (violencia):

149. Teléfono gratuito y confidencial de Carabineros de Chile, ofrece orientación y apoyo a quienes son o pueden ser víctimas de violencia en la pareja y/o familia.

Cibercrimen PDI: +562 2 708 06 58.

Línea de denuncias de delitos de abuso digital.



www.coreduc.cl



Esperanza Previene



@esperanzapreviene



SomosFEP



www.esperanzapreviene.cl