Mello Castro González

Alcalde de Valledupar

Lina De Armas

Secretaria de Salud Local

Holmer Jiménez Ditta

Gerente Hospital Eduardo Arredondo Daza

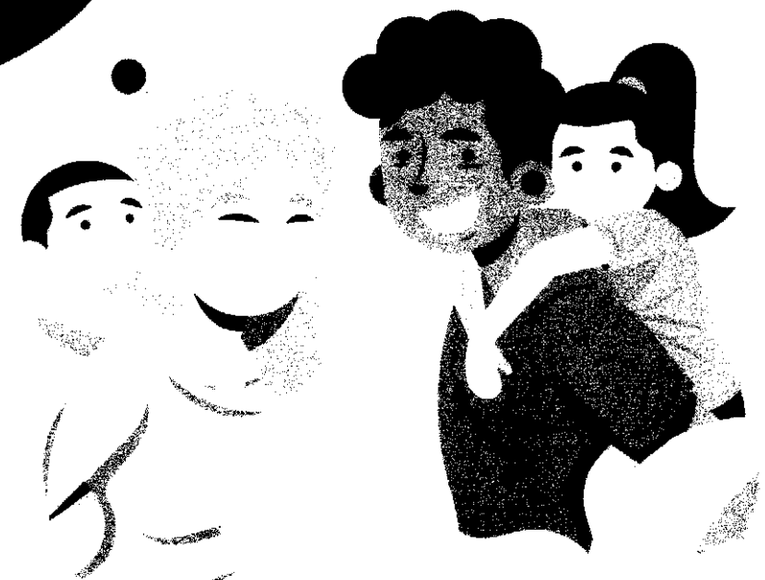
Juan Carlos Bermúdez

Coordinador de Salud Mental

PIC 2020

HABILIDADES PARA LA VIDA

Y PRACTICAS CLAVES PARA LA SALUD MENTAL



CUIDA TU SER

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

PIC 2020 · SECRETARÍA DE SALUD · HEAD Hospital Eduardo Arredondo Daza E.S.E. Servicio con calidad humana · Alcaldía de Valledupar

LA SALUD SEXUAL

Es muy importante que sepas que todos nos merecemos respeto hacia nuestro cuerpo. Todos los niños, niñas y adolescentes deben saber que:

Sus partes privadas deben estar siempre cubiertas.

No deben tocar las partes íntimas de otros adolescentes Deben decir que ¡NO! Cuando alguien quiera tocarlos sin permiso.

Nadie tiene el derecho de agredirte.

Todos los cuerpos son diferentes y deben de ser aceptados.

Manejar la sexualidad con responsabilidad.

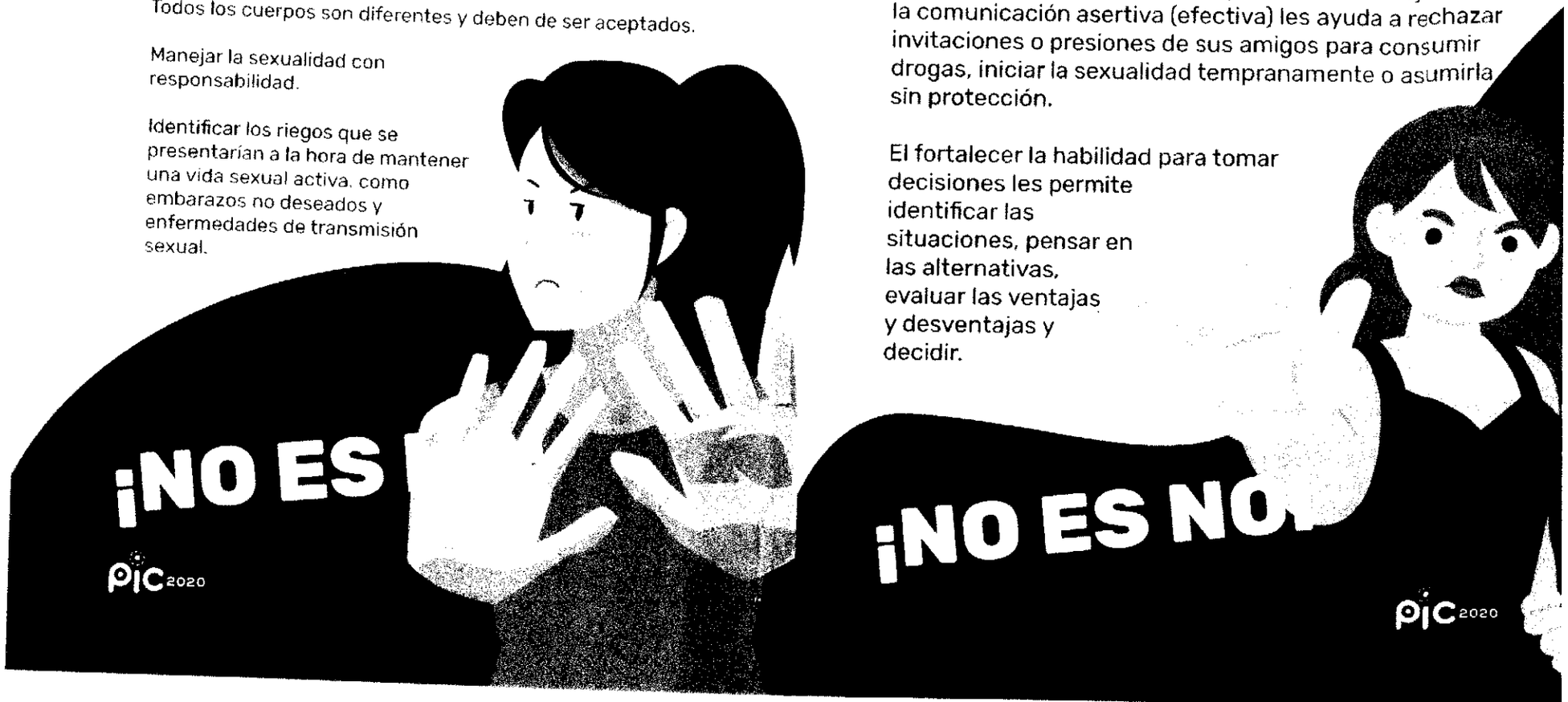
Identificar los riegos que se presentarían a la hora de mantener una vida sexual activa, como embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

¿QUÉ SON HABILIDADES PARA LA VIDA?

Son destrezas psicosociales que les facilitan a las personas afrontar en forma efectiva las exigencias y desafíos de la vida diaria.

La adquisición de estas destrezas les provee de herramientas específicas que les facilitan un comportamiento más positivo y saludable. Por ejemplo, la comunicación asertiva (efectiva) les ayuda a rechazar invitaciones o presiones de sus amigos para consumir drogas, iniciar la sexualidad tempranamente o asumirla sin protección.

El fortalecer la habilidad para tomar decisiones les permite identificar las situaciones, pensar en las alternativas, evaluar las ventajas y desventajas y decidir.



AUTOCUIDADO PERSONAL

¿Tienes alguna idea de lo que es el **"autocuidado"** y lo que esto implica?

Este concepto se refiere a la atención personal que le ponemos a ciertos aspectos de nuestra vida diaria, que nos ayudan a cuidarnos de diversas maneras, tales como:

La higiene personal.

La salud física y mental.

La salud sexual. entre otras.

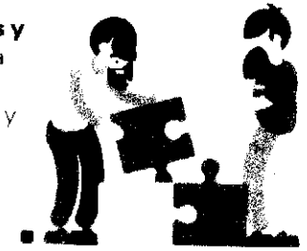


PIC 2020

HABILIDADES COGNITIVAS (DE CONOCIMIENTO)



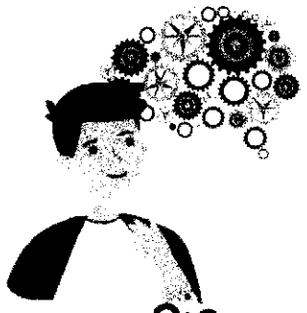
Capacidad para tomar decisiones: facilita manejar constructivamente las decisiones respecto a la vida propia y la de los demás.



Capacidad para resolver problemas y conflictos: permite afrontar de forma constructiva los problemas en la vida, evitando malestares físicos, mentales y problemas psicosociales adicionales (alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas).



Pensamiento creativo: contribuye a la toma de decisiones y a la resolución de problemas, permitiendo explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de las acciones u omisiones y a responder de manera adaptativa y con flexibilidad a las situaciones que ocurren en la vida cotidiana.



Pensamiento crítico: es la habilidad para analizar la información y experiencias de manera objetiva. Contribuye a la salud ayudando reconocer y evaluar los factores que influyen en las actitudes y en el comportamiento, tales como los medios masivos de comunicación y las presiones de los grupos de pares.

PIC 2020

LA FAMILIA COMO ESCENARIO



La familia y los adultos significativos tienen gran impacto en la modelación del comportamiento del adolescente y el joven, a partir del ejemplo y la experiencia en la interacción diaria.

Una buena comunicación, el respeto hacia los hijos, involucrándolos en la resolución de problemas y en la solución dialogada de conflictos, y el apoyo positivo pueden enriquecer sus habilidades y reforzar las conductas positivas.

CLAVES PARA FORMAR
TU PROYECTO DE VIDA



Conocimiento propio (cualidades y debilidades, gustos, valores).

Análisis de fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades.

Definición de la visión y la misión personal.

Determinación de las metas y objetivos en las diferentes áreas de la vida.

Examen de la estrategia y medios para alcanzar las metas y objetivos.

Selección de la estrategia y los medios.

PARADIGMAS MENTALES

Los seres humanos vivimos bajo el control de las percepciones que tenemos de nosotros mismos, de lo que nos rodea, son percepciones que hemos creado desde nuestra infancia fruto de nuestra educación familiar, escolar, de las influencias ambientales y de nuestra forma de procesar las experiencias.

Debido a eso, el adolescente requiere revisar los paradigmas que guían su vida, y tal vez hacer un cambio de aquellos que impidan su crecimiento personal.

EL PROYECTO DE VIDA

El proyecto de vida es un una herramienta que busca orientar nuestro crecimiento personal, por medio de la identificación de aquellas metas que deseamos lograr y de las capacidades que poseemos, evita la dispersión atencional y la pérdida de tiempo. Implica un acto de consciencia, valentía, entrega, madurez y de toma de decisiones.

La importancia de realizar un proyecto de vida no sólo radica en la identificación de aquello que se quiere lograr, sino que a través del establecimiento de metas que nos permite identificar o generar los recursos o medios para su cumplimiento.

1. Lograr independencia y autonomía total como individuo
2. Forjar una filosofía propia de la vida
3. Conocerse a sí mismo
4. Jerarquizar necesidades y establecer prioridades en su vida
5. Conocer habilidades innatas y desarrollar otras
6. Lograr la autodisciplina y el autoaprendizaje.
7. Lograr un equilibrio entre la vida familiar, personal, laboral y social.
8. Adquisición de un status y una posición socioeconómica estable.
9. Renovación constante y logro de nuevos objetivos. Mantener una actitud de superación.
10. Lograr una auto-imagen integral y equilibrada de la persona y sus diversos roles.

LA CRIANZA HUMANIZADA

Se considera que las habilidades para la vida son las metas de desarrollo humano integral y diverso, las cuales constituyen las herramientas de trabajo de los adultos para que los niños, adolescentes y jóvenes las construyan y reconstruyan permanentemente.

HABILIDADES PARA LA VIDA

1. Autoconocimiento.
2. Manejo de emociones y sentimientos.
3. Relaciones interpersonales.
4. Comunicación efectiva y asertiva.
5. Solución de problemas y conflictos.
6. Toma de decisiones.
7. Empatía.
8. Pensamiento crítico.
9. Pensamiento creativo.
10. Manejo de tensiones y estres.



RECOMENDACIONES
PARA PROMOCIONAR HÁBITOS POSITIVOS DE SALUD MENTAL

Hacer ejercicio como mínimo 30 minutos al día mejora la salud física y mental

Respetar los horarios de sueño, en el caso de los adolescentes no menos de 8 o 9 horas diarias.

Comer de forma saludable y equilibrada.

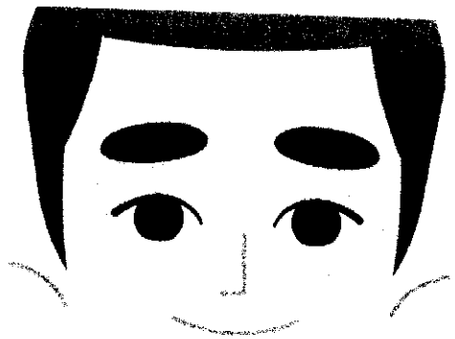
Evitar drogas que afecten al desarrollo del cerebro (incluyendo tabaco y cafeína).

Tener un entorno familiar estable que atienda nuestras necesidades afectivas

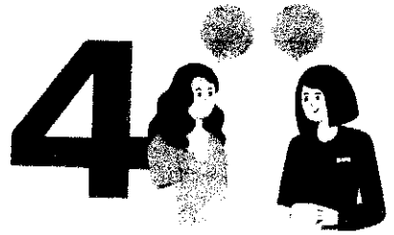
Construir relaciones sociales y de amistad saludables. Compartir experiencias y cultivar relaciones recíprocas, de soporte mutuo, con amigos y compañeros ayuda a mejorar el bienestar emocional.

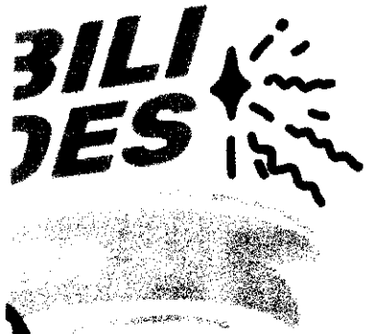
Organizarse el tiempo para evitar enfrentarse a factores estresantes innecesarios: respetar el tiempo de estudio, respetar las fechas de entrega y los horarios propuestos para las diferentes actividades.

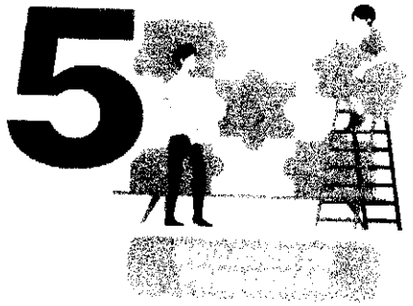
PIC 2020











PIC 2020



