

Liliana Elisabet Mosso - María Marta Penjerek

YO ME CUIDO ¿SOL@a?

SALUD Y PREVENCIÓN EN LA ADOLESCENCIA



Muestra distribuida por la editorial

Índice

Uno: Ser adolescente	11
¿Qué se entiende por adolescencia?	13
Etapas de la adolescencia	15
Los cambios corporales: la pubertad	16
Las complicaciones de estrenar un cuerpo nuevo	16
En qué consisten los cambios corporales	18
Las causas biológicas de estos cambios (no somos tan simples como pensamos...)	20
Crecimiento y duelos	23
Duelo por el cuerpo de la infancia	23
Duelo por la identidad infantil	24
Duelo por los padres de la infancia	25
El adolescente y el mundo social	25
Adolescencia e historia	27
¿Cuáles fueron las ventajas?	28
Adolescencia en los 60 y 70	29
Lecturas	33
 Dos: La salud como construcción social.....	 39
Salud y enfermedad 	41
¿Qué es la salud?	44
Del consumo al consumismo	45
El bienestar del individuo	46
Medicina popular y tradicional	47
Vale más prevenir... ..	48
Promoción de la salud como parte de la prevención primaria	49
¿Por qué hablar de salud con los adolescentes?	51
No todos somos iguales	53
¿Qué ocurre cuando nos enfermamos?	54
La adolescencia en salud	56
La salud como construcción social	57
Pensar y actuar sobre salud dentro de la comunidad	58
El trabajo en red	59
Las redes sociales	60
Nivel de compromiso	61
Lecturas	62
 Tres: Salud mental	 67
Jóvenes en situación de riesgo	70
La resiliencia	72
I- Clasificación de las Neurosis infantiles	73
<i>Bullying</i> o acoso moral:	77
¿Cómo se puede ayudar a las víctimas de este tipo de acoso?	79
Violencia y jóvenes en riesgo	80
Violencia y medios de comunicación	80
Suicidio y adolescencia	82

Hablemos de números	83
II- Clasificación de las Psicosis	84
III-Trastornos por estrés postraumático	85
IV-Otros trastornos. Déficit de atención con hiperactividad	85
¿Cuáles son los síntomas?	86
El adolescente y los otros: los grupos	88
Los grupos... ..	88
Las "barras" y los amigos	89
Lecturas	91

Cuatro: Adicciones	97
Ser adicto: una forma de esclavitud	99
¿Cómo se llega a este estado?	100
¿Quién tiene la "culpa"?	101
El alcohol como puerta de entrada	102
¿A qué llamamos droga?	104
La transición desde el uso a la dependencia y las posibilidades de rehabilitación	105
La adicción: una enfermedad en aumento	106
Pero... ¿qué es la autoestima?	107
El lugar de la drogas en la sociedad	107
Otras formas de clasificación de las drogas	108
Cómo se afecta la transmisión del impulso nervioso entre neuronas a partir de la acción de la droga	112
Una vez más... la solución es prevenir	115
Lecturas	117

Cinco: El descubrimiento de la sexualidad	121
¿Para qué existe el sexo? La naturaleza tiene la respuesta	124
¿Cuáles son las ventajas del sexo?	125
Cuando las células reproductoras se unen: el "sabor" del encuentro	128
Sexualidad humana	129
¿Actos sexuales o relaciones sexuales?	129
La gran maratón del espermatozoide: el que gana, fecunda	130
Comienza el viaje	131
Una nueva ruta	133
Y por fin... la fecundación	135
¿Cómo llega el óvulo hasta el lugar donde será fecundado?	135
Un ping pong hormonal: el ciclo ovulatorio o menstrual	135
Las primeras manifestaciones de la madurez reproductiva	136
La maravilla de la vida: la gestación de un nuevo ser	137
El viaje hacia el útero: la incubadora de carne y hueso	137
Poco a poco aparece la forma humana	139
¿Cuáles son los primeros síntomas de embarazo?	139
El momento del parto	140
Sexualidad responsable	141
Cómo se vive la sexualidad adulta	141
¿Sexo o género?	142
Cómo se vive la sexualidad durante la adolescencia	143

Sexualidad y psicoanálisis	144
¡Qué complicado! ¿No?	145
Las zonas erógenas	145
¿Y el complejo de Edipo?	146
¿Cómo se resuelve el complejo de Edipo y qué relación guarda con la masturbación?	147
Pero... ¿qué pasa con la niña?	147
¿Qué sucede en la pubertad?	148
¿Homosexualidad o heterosexualidad?	148
¡Atención!	149
Masturbación	149
La “primera vez”	150
El miedo al dolor	151
Anticoncepción y prevención de enfermedades de transmisión sexual	152
“Para la cartera de la dama y el bolsillo del caballero...”	153
Métodos anticonceptivos	153
Enfermedades o infecciones de transmisión sexual (ets o its):	158
La prevención para mantener la salud sexual	161
Ley Nac. N° 25673	162
¿En qué consiste un chequeo ginecológico?	162
EL PAP y otros estudios ginecológicos:	163
¿En que condiciones se realiza el PAP ?	163
Otros estudios:	163
Derechos sexuales y reproductivos	164
Maternidad en la adolescencia, embarazo adolescente ¿jugar a las muñecas o proyecto de vida?	165
¿Qué puede hacer la escuela?	166
Los temas difíciles relacionados con el sexo	167
a) La violencia y el abuso sexual	167
¿Qué hacer frente a estos casos?	168
Reconocer las “señales de alarma”	170
b) Explotación sexual comercial	170
c) Otras desviaciones sexuales	171
d) El aborto	172
Lecturas	176
Seis: El cuidado del cuerpo	181
Nuestra imagen frente a los demás	183
Los modelos a imitar: chicas y chicos “top”	184
Trastornos alimentarios	186
Jugando con la vida	186
Cuando el cuerpo dice “¡basta!” La hospitalización	189
¿Cuáles son las ventajas de la internación?	190
El alimento como combustible de la maquinaria humana	190
Cómo se obtiene energía a partir del alimento	191
Aprender a comer correctamente	193
Enfermedades nutricionales y ligadas a la alimentación	196
Autoagresiones corporales: tatuajes y piercings	198
Los riesgos de traspasar los límites de la piel	199

Tatuajes	199
Piercings	200
Cómo se pueden transmitir el sida y otras enfermedades a través de tatuajes y piercings: el funcionamiento del sistema inmune	200
Lecturas	203
Siete: Discapacidad y discriminación	207
El concepto discapacidad	209
¿De qué depende esta significación?	211
Diferentes miradas sobre la discapacidad	212
Clasificación de las discapacidades	213
Tipos de parálisis	214
¿Qué es el síndrome de Down?	216
Signos y síntomas	216
¿Es posible el tratamiento?	216
Cuidados	217
Hacia una mirada más humanizante	218
Educación especial. ¿Integración o desintegración?	220
Discriminar ¿es bueno o es malo?	220
Discapacidad y adolescencia. ¿Cómo transcurre este pasaje?	221
¿Sienten las mismas cosas?	221
Masturbación y discapacidad	223
¿Los discapacitados tienen relaciones sexuales?	223
¿Qué sucede con las chicas?	224
Lecturas	225
Ocho: El mundo del trabajo	229
Desarrollo histórico de las condiciones de trabajo	232
Mundo educativo, mundo laboral. ¿Qué pasa con la escuela?	234
El trabajo institucional de los alumnos	236
... Y hablando de elecciones: la orientación vocacional ocupacional	237
Adolescencia y proyectos de vida saludables	237
Los menores y el mundo del trabajo	238
Formación para el trabajo y políticas públicas	238
Educación especial y formación profesional	240
La legislación	240
Los riesgos laborales	241
La importancia de la creación y aplicación de normas para disminuir los riesgos	242
Análisis de riesgos	242
Uso de máquinas	242
Sustancias químicas	242
Demanda de esfuerzo físico y mental:	243
La prevención de riesgos laborales	244
Curriculum Vitae	244
Lecturas	245
Bibliografía	251

Carta al lector adolescente

Quisimos hacer un libro ameno pero profundo, que acompañe esta etapa tan linda y desconcertante de tu vida que es la adolescencia. Que no te censure, sino que sea condescendiente con vos sin ser complaciente.

Quisimos entender cuál es tu realidad hoy, tus inquietudes y tus conflictos, para interpretarlos y encauzarlos, sin juicios ni prejuicios, pero promoviendo el crecimiento en valores y actitudes responsables. También, mostrarte otras realidades, otras sociedades y culturas, para que te enriquezcas y formes tu propio pensamiento crítico.

Nos propusimos responder a tus dudas más frecuentes sobre los temas que más te preocupan, y que pueden afectar tu integridad física o espiritual, por eso hablamos ampliamente de salud. En este libro vas a encontrar mucha información, y recursos para poder ampliarla, o para pedir ayuda si la estás necesitando.

Nuestro deseo es acompañarte desde estas páginas y poner nuestro granito de arena para que puedas crecer en libertad pero responsablemente; en paz, negándote a ser un instrumento de violencia o discriminación; en salud, respetando la integridad de tu cuerpo y de tu mente.

Queremos un joven idealista, apasionado, contestatario, comprometido, y lo más importante:

Queremos que seas feliz.

María Marta y Liliana