

SESIÓN 1



SEREMI  
Región del Bío Bío

Ministerio de  
Salud

HABLEMOS CLARO:

# Herramientas para enfrentar la adolescencia

Departamento de Promoción de la Salud

GOBIERNO DE CHILE

CHILE AVANZA CONTIGO



**¿QUÉ SENTIMIENTOS Y/O  
EMOCIONES ME GENERA LA  
“ADOLESCENCIA”?**

# “CÁPSULA 1”



ENTENDAMOS LA ADOLESCENCIA

## LA EDAD DEL PAVO

¿Por qué a esta etapa  
la llamamos la edad del pavo?

SEREMI DE SALUD REGIONAL  
Santiago



# HABLEMOS...



- *¿Cómo nos afectan los cambios que se producen en la adolescencia?*
- *¿De que manera hemos enfrentado estos cambios?*

# ¿QUÉ ACCIÓN ESPECÍFICA PUEDO IMPLEMENTAR EN MI HOGAR PARA APOYAR A MI HIJO/A?

*Considere los rasgos valorados por los adolescentes:  
paciencia, presencia y confianza.*





### **Consejo:**

Escuchen sin juzgar cuando sus hijos/as quieran hablar, y asegúrense de que sepan que están ahí para ellos/as, sin importar la situación.



### **Consejo:**

Este periodo de cambio es complejo tanto para el adolescente como para ustedes como padres/madres, por lo que es necesario generar espacios de autocuidado.

# **USTEDES SON IMPORTANTES**

**"Tu presencia, paciencia y confianza son el refugio más seguro que tu hijo/a puede tener durante la tormenta de la adolescencia."**

# Puedes encontrar ayuda remota en las siguientes líneas



Teléfono 24/7  
Consumo de sustancias



[www.todomejora.org](http://www.todomejora.org)  
Diversidad sexogenérica



Lunes a viernes 10-21 hrs  
Jóvenes y adolescentes



Teléfono 24/7  
Orientación en salud mental



Lunes a viernes 9 a 18 hrs  
Personas mayores



Línea de prevención del  
suicidio

# Construyendo **SALUD MENTAL**

LLAME A SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**

No estás solo  
**\*4141**  
No estás sola  
LÍNEA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO





**SEREMI**  
Región del Bío Bío



**Ministerio de  
Salud**

# ¡Muchas gracias!

¿Tienen alguna pregunta?