

Conductas de riesgo que enfrentan los jóvenes

La adolescencia es una etapa de nuestra vida en la que vivimos cambios psicológicos, biológicos y sociales, que definirán muchos de los aspectos de nuestra vida futura.

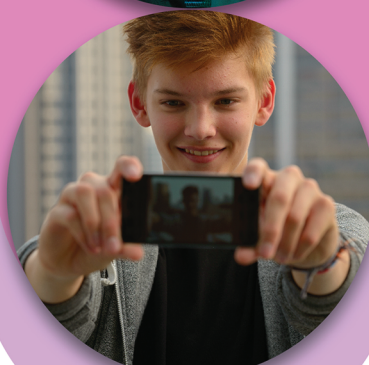


En esta etapa subestimamos los riesgos:

- ▶ cuando está en juego nuestra imagen;
- ▶ cuando creemos que podemos controlar nuestras acciones;
- ▶ cuando tenemos expectativas de poco riesgo;
- ▶ cuando creemos que obtendremos ganancias personales;
- ▶ cuando tenemos una actitudes fatalistas y creemos que los riesgos son inevitables.

También enfrentamos riesgos cuando:

- ▶ Tenemos una nutrición y actividad física inadecuada.
- ▶ Hemos iniciado nuestra vida sexual y no atendemos a medidas de prevención, cuidado personal y cuidado del otro.
- ▶ Abusamos del uso de sustancias que afectan nuestro cuerpo.
- ▶ Nuestra conducta pueden dañarnos o causar lesiones a otros.



En este periodo son particularmente intensas las conductas de riesgo a las que estamos expuestos; nuestras acciones voluntarias o involuntarias, pueden llevarnos a consecuencias nocivas.



Es indispensable que reflexionemos sobre:

- ▶ Las formas en que demostramos nuestro afecto, tanto verbal como físicamente.
- ▶ Las diferentes maneras en que nos expresamos y establecemos vínculos con quienes nos rodean.
- ▶ Cómo nos vemos a nosotros mismos.
- ▶ La importancia que le damos a nuestras opiniones e intereses.
- ▶ A las formas en que solicitamos acompañamiento, y respaldo a nuestras decisiones.



La comunicación honesta y responsable y las actitudes que fortalecen la confianza en nosotros mismos, son factores clave para enfrentar los riesgos.

