

Verano SEGURO: hoja de orientación para adolescentes y adultos jóvenes

Información contextual

A medida que la pandemia de coronavirus (COVID-19) cambia de forma en el estado de Washington y se levanta la orden de usar mascarilla, podría haber un deseo importante de liberar estrés, relajarse y pasarla bien durante los meses de primavera y verano. Los comportamientos riesgosos e impulsivos tienden a aumentar a finales de la primavera y durante el verano debido a que el clima es más cálido, hay más horas de luz y las personas descansan de la escuela o las clases y tienen más tiempo libre que durante el año escolar. En este documento, se proporcionan consejos para adolescentes y adultos jóvenes que pueden usarse para reducir los daños y mantenerse seguros sin dejar de pasarla bien.

Problemas frecuentes

Abuso de sustancias



Muchos adolescentes y adultos jóvenes podrían afrontar el malestar producido por la pandemia fumando, bebiendo alcohol o consumiendo drogas. Esto puede ser riesgoso por varios motivos, incluido el abuso y la dependencia de sustancias, conducir bajo los efectos del alcohol o las drogas y el posible riesgo de sobredosis.

Si decides consumir alcohol o drogas, recuerda estas medidas de seguridad:

- Conoce tus límites.
- Pídele a alguien en quien confíes que esté atento en caso de que suceda algo inesperado o peligroso.
- Prueba las drogas antes de consumir cualquier sustancia que desconozcas.
- Para las inyecciones y el consumo de drogas intravenosas, usa agujas limpias.
- No mezcles sustancias.

Conducción peligrosa y consumo de sustancias



No pongas en riesgo tu vida ni la de otra persona conduciendo peligrosamente.

Para algunas personas, la conducción peligrosa puede ser una forma de afrontamiento o de salir del aburrimiento, pero los riesgos superan los aspectos positivos. Independientemente de las circunstancias, hay alternativas más seguras.

Una buena elección en un minuto puede ahorrar una vida de arrepentimiento.

- Evita conducir si bebiste o consumiste alguna sustancia; designa un conductor, pídele a un amigo o familiar que te lleve o llama a un servicio de automóvil, como Uber o Lyft.

Actividades peligrosas e ilegales, e inhibiciones imprudentes



Participar en actividades peligrosas o ilegales puede ponerte en riesgo. Puedes arriesgar tu salud, tu futuro y tu vida.

- Piensa dos veces antes de hacer algo que ponga en peligro tu seguridad.
- No te expongas a una situación nueva sin saber si es segura. Pregúntales a tus amigos cuáles son sus planes antes de ir a pasar tiempo con ellos.
- Di lo que sientes y pon límites si te sientes incómodo con una actividad. Es probable que otra persona del grupo se sienta de la misma forma y también desee que alguien más lo exprese.
- Conoce las posibles consecuencias de la actividad en la que estás participando. Si no te agrada la peor consecuencia posible, no participes en la actividad.

Vandalismo e invasión de la propiedad



El vandalismo y la invasión de propiedad son ilegales y tienen consecuencias graves, incluidas multas y tiempo en la cárcel. A menudo, también hay preocupaciones de seguridad con estos comportamientos, ya que las propiedades prohíben el ingreso por cuestiones relativas a la seguridad física y al bienestar de las personas.

- Considera otras actividades que buscan generar adrenalina, como la escalada en roca, el *paintball* y el *bungee jumping*.
- Si expresas tu arte a través del grafiti, utiliza otras herramientas para mostrarlo de varias maneras. Pintar objetos personales, como patinetas, hacer diseños de ropa personalizados o crear arte digital son medios excelentes para expresar la creatividad.
- Si deseas una experiencia sensorial, el arte con salpicaduras de pintura es una buena opción.
- Comparte tu arte con el público en las redes sociales o haciéndote amigo de artistas locales, como una alternativa a las actividades ilegales.

Riesgos sexuales



Los primeros años de la juventud son un momento en el que, habitualmente, las personas empiezan a tener actividad sexual. Esto representa algunos riesgos para los adultos jóvenes debido a su conocimiento y experiencia limitados. Las relaciones sexuales deben tomarse en serio, ya que no usar protección puede generar problemas de salud física, mental y emocional para ti y tu(s) pareja(s).

Enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) e infecciones de transmisión sexual (ITS):

- Hazte pruebas regulares de ETS e ITS si tienes una vida sexual activa.
- Usa preservativos para evitar el riesgo de contraer ETS e ITS. **Nota:** Los preservativos no evitan todas las formas de ETS o ITS.

- Conversa con tus parejas sexuales sobre su actividad sexual anterior para saber si hay riesgos de ETS e ITS.
- Usa un método anticonceptivo para reducir el riesgo de un embarazo no planificado. Hay muchas formas efectivas de anticonceptivos, como implantes, control anticonceptivo hormonal y preservativos.
- Conoce los límites de los métodos anticonceptivos y habla con tu proveedor de salud sobre cómo cualquier medicamento que estés tomando podría interferir con la efectividad del anticonceptivo.

Violencia sexual: en persona o en línea

Si estás hablando con alguien en línea:

- No compartas información personal, como la dirección de tu casa o de tu lugar de trabajo, o la escuela a la que vas.
- Haz una videollamada por FaceTime, Zoom o Skype con la persona que te interesa conocer o con la que te estás comunicando para asegurarte de que sea la misma persona que dice ser en línea.
- Verifica su identidad en las redes sociales.

Si planeas conocer en persona a alguien con quien has estado hablando en línea:

- Encuéntrense en un lugar público, como un parque o una cafetería, donde no estarás solo con la persona.
- Comparte tus planes con un miembro de la familia o amigo, y cuéntale dónde estarás y con quién te encontrarás.
- Pídele a un amigo que te lleve y te espere cerca. Así, te aseguras de tener una forma de salir de la situación si la reunión se vuelve poco segura.

Influencia de los pares



Puede ser difícil evitar la influencia de los pares cuando eres adolescente o adulto joven, y es perfectamente normal tener el deseo de encajar y ser parte del grupo. Sin embargo, es importante controlar la presión de tus pares si te encuentras haciendo cosas con las cuales no estás de acuerdo o no te sientes seguro.

- Permítete decirles que no a las experiencias o personas con las que no estás cómodo. Practica esto con un amigo o amigos cercanos a fin de desarrollar confianza para hablar en un grupo más grande.
- Observa cómo te sientes cuando pruebes experiencias o pases tiempo con personas nuevas.
- Reconoce las dinámicas de las relaciones poco saludables con las personas que te rodean.
- Usa excusas o retrasa las situaciones si no te sientes cómodo diciendo que no.
- Es más común hacer y seguir lo que hacen tus amigos, por eso, debes pensar en quiénes son tus amigos y en las elecciones que están haciendo antes de “seguirles el juego”.

Exposición al COVID-19



El cansancio por la pandemia y la exposición constante a las medidas de seguridad puede insensibilizar a las personas sobre la gravedad del virus y llevar a más comportamientos riesgosos que pueden aumentar las probabilidades de exposición al COVID-19. Sigue siendo importante considerar los riesgos relativos al COVID-19 involucrados en cualquier actividad en la que elijas participar, por tu salud y la de los demás.

Si irás a un evento:

- Hazte una prueba antes y después de las reuniones. Hay muchas opciones para que te hagas una prueba gratuita, y están ampliamente disponibles.
- Considera los riesgos de exposición al COVID-19 teniendo en cuenta qué tan grande será el evento al que irás, si se exige la vacunación o una prueba de COVID-19 con resultado negativo, tu nivel de comodidad en el entorno ambiental y demás.

Consejos para el día a día:

- Habla con las personas con quienes convivas, sean compañeros de casa, tu pareja doméstica, los miembros de tu familia, etc., sobre cualquier norma o precaución relativas al COVID-19 que sean importantes para ti.
- Entiende que contagiarte de COVID-19 afecta no solo tu propia salud, sino también la de las personas a tu alrededor.
- Hazte pruebas regulares si interactúas con varias personas al día o si te sientes enfermo.
- Ten pruebas rápidas a mano si es posible.
- Haz cuarentena si te contagiaste de COVID-19 e infórmale a tus contactos cercanos sobre la posible exposición.

Reuniones virtuales



Puede ser útil participar de forma segura en línea en entornos que te resulten familiares. Aunque sean virtuales, estos entornos pueden proporcionar un sentido de realidad y proponer las normas sociales sobreentendidas en un entorno seguro: una necesidad integral en estas épocas.

- Utiliza Zoom y otras plataformas de videoconferencia para reuniones sociales, como reuniones escolares y otros eventos sociales.
- Utiliza plataformas como Netflix Party o Discord para reproducir programas y juegos, y conectarte en línea.

Actividades al aire libre



Las actividades al aire libre son una parte importante del desarrollo de hábitos saludables. Si bien ha sido difícil por las restricciones por el COVID-19, estas actividades pueden mejorar los niveles de bienestar físico y mental.

- Las actividades al aire libre pueden contribuir mucho a la capacidad para recuperarse relacionada con el estrés.

- Se ha demostrado que hacer ejercicio al aire libre puede aumentar las tasas de bienestar.
- Si planeas pasar tiempo con tus amigos y familiares al aire libre, asegúrate de aplicar los protocolos de seguridad, incluido el distanciamiento físico, el uso de mascarillas y las pruebas, si es necesario.

Agradecimientos

Este documento fue desarrollado por la brigada de emergencia de los trastornos conductuales durante la pandemia de COVID-19 del Departamento de Salud del Estado de Washington en colaboración con el Grupo de Investigación sobre Salud Conductual de la Universidad de Seattle. Las autoras principales del grupo de investigación son Isabel Gilbertson, Sydney Lindell, Joanna Corpuz y Sarah Ziegler. Las editoras de la brigada de emergencia son Kira Mauseth, Ph. D., y Tona McGuire, Ph. D. Si quieres recibir más información, envía un correo electrónico a DOH-BHAdmin@doh.wa.gov, a la atención de la brigada de emergencia de los trastornos mentales.

Para solicitar este documento en otro formato, llama al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 ([Washington Relay](#)) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.