

La etapa de la adolescencia no es fácil de sobrellevar, muchas veces se necesita de ayuda y para ello el Puesto de Salud Vista Alegre ha implementado el Centro Diferenciado de las (os) adolescentes.



En el centro diferenciado de las y los adolescentes te ofrecemos:

- Para ti y tus amigos servicios de salud, de acuerdo a tus necesidades y expectativas a cargo de personal capacitado.
- Información sobre temas de salud sexual y reproductiva.
- Un ambiente exclusivo para que te reúnas con tus amigas(os) y disfruten libremente de distintas actividades como: Consejerías personalizadas, reproducción de videos educativos, entre otros.

Si tienes dudas, no olvides acudir al:



¡Te esperamos!



**MICRO RED HUANDO
PUESTO DE SALUD
"VISTA ALEGRE"**

**"Nosotros nos
queremos
tal como
somos"**



Material elaborado en el marco de la ejecución de la iniciativa:
"Prevención de la incidencia del embarazo en adolescentes en la
jurisdicción del P. S. "Vista Alegre" - Fondo Concursable - PARSALUD II.

¿Qué es la Autoestima?

La autoestima es el valor que cada uno se da a sí mismo.



Un buen nivel de autoestima le permite a una persona quererse, valorarse y respetarse.



En la adolescencia es importante identificar comportamientos positivos para elevar la autoestima, por ejemplo: Actividades recreativas, práctica de deportes, consumo de alimentos saludables, etc.



Para mejorar tu Autoestima, sigue estos consejos:

- Identifica cuáles son tus cualidades y defectos.
- Aprende a aceptarte y valorar tu cuerpo.
- Aprende a quererte y amarte a ti mismo.
- Conoce cuáles son tus logros y tus metas a conseguir.
- Ten un modelo a seguir, para que te sirva de guía. Por ejemplo: Padres, profesores y/o personal de salud.



Agradecimiento a los estudiantes del 1° al 5° de educación secundaria de la Institución Educativa "Juan Velasco Alvarado" - Vista Alegre por participar en la toma de las fotografías del presente material educativo comunicacional.