

BOLETÍN ORIENTACIÓN TREMEMN

Boletín n°2 Abril de 2018

VIH... YA NO SE LE TIENE MIEDO

"La infección por VIH en nuestro país es una epidemia que no está controlada en estos momentos"

Dr Alejandro Afani (1)

En los últimos diez años los contagios de VIH en Chile han aumentado un 67,8%, siendo la población adolescente y joven por lejos la que lidera estas cifras.

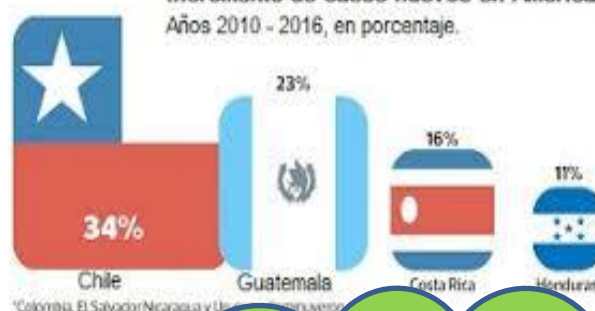
En los jóvenes de entre 15 y 19 años el alza ha sido de un 125%, mientras en los jóvenes entre 19 y 24 años el aumento ha sido de un 113%.

(1) Profesor Titular de la Facultad de Medicina y director del Centro de VIH del Hospital Clínico de la Universidad de Chile

En Trememn, la educación sexual promueve el fortalecimiento de las competencias de los y las estudiantes para tomar decisiones en situaciones dilemáticas ligadas a la sexualidad y la afectividad de manera reflexiva, informada, responsable y autónoma en el transcurso de sus vidas.

Esta se imparte en la asignatura de orientación en todos los niveles, en la unidad de Crecimiento Personal.

Incremento de casos nuevos en América I
Años 2010 - 2016, en porcentaje.



SUGERENCIA...

La vivencia de una sexualidad sana y plena es un derecho humano. Hablar sobre sexualidad y afectividad con los hijos e hijas es un deber que tenemos los adultos responsables para con su desarrollo integral. No hacerlo en forma clara y oportuna puede significar frustración, potenciar conductas incorrectas y también la muerte.

IMPORTANTE...

No existe una vacuna contra este virus. El tratamiento consiste en el uso de medicamentos antivirales, refuerzos al sistema inmune y medicamentación para tratar y prevenir infecciones oportunistas. Para más información visita:
<https://www.redclinica.cl/plantilla/especialidades/infectologia/sida.aspx>

BUENOS HÁBITOS EN TREMEMN

Hábitos de Sueño

El ritmo de trabajo que llevamos en Trememn requiere de diversos apoyos en las rutinas familiares, y un significativo aporte puede ser mejorar el **buen dormir** de nuestros niños, niñas y jóvenes.

- La Academia de Pediatría de Estados Unidos aconseja las siguientes horas de sueño para niños y adolescentes:

EDADES	HORAS DE SUEÑO
4-5	10-13
6-12	9-12
13-18	8-10

- Se aconseja dejar un tiempo de tranquilidad antes de dormir. Pasar del ambiente de actividad a uno de tranquilidad.
 - Apagar luces, televisión y computador.
- Ocupar este tiempo en relajarse y realizar las rutinas de higiene en el baño. Es un tiempo para la introspección.
- Un/a estudiante Trememn no puede estar despierto después de las 23 Hrs, eso es negligencia familiar, ya que no permitirá el óptimo descanso y tampoco el crecimiento físico, ni el desarrollo cognitivo.
- Es mejor que el o la estudiante llegue a rendir una evaluación con un buen descanso, que haberle permitido estudiar hasta altas horas de la madrugada.
 - Las siestas de la tarde no deben durar más de 25 a 30 minutos.

