INTRODUCCIÓN DE LA HERRAMIENTA DE BIENESTAR PARA JÓVENES (WIT-Y[1])

El WIT-Y ha sido diseñado como un inventario de bienestar general y es utilizado como *"iniciador de la conversación"* con jóvenes respecto a ese tema.

Considera 8 áreas de bienestar:

1. Seguridad y protección
2. Relaciones
3. Salud mental
4. Salud cognitiva
5. Salud física
6. Comunidad
7. Propósito
8. Entorno y medio ambiente

Esta herramienta se basa en la información de los jóvenes, lo que significa que ellos deciden qué nivel de bienestar tienen en cada área, así como las formas en las que podrían desear aumentar su nivel de bienestar.

Esta herramienta no está pensada para ser utilizada como una forma de medición, sino como **una herramienta de autoevaluación**. La WIT-Y puede utilizarse en colaboración entre el joven y un adulto que lo cuide. Las conversaciones con el adulto pueden ayudarlos a comprender la importancia del equilibrio entre las áreas de bienestar. De este modo, pueden discutir como la cultura, los valores y las circunstancias influyen en las opiniones de los jóvenes sobre cada área y su nivel de bienestar. Por ejemplo, si ellos no comprenden o valoran ciertas áreas del bienestar, una conversación permite explorar el potencial que estas áreas pueden tener en la vida del joven y la importancia de equilibrar la interacción de las ocho áreas de bienestar.

La conversación entre los jóvenes y los adultos que los cuidan también puede dar lugar a proporcionarles recursos útiles que pueden utilizar para aumentar el apoyo o incrementar su nivel actual de bienestar. Los jóvenes también pueden querer desarrollar un plan para ayudarse a sí mismos a alcanzar el nivel deseado dentro de cada área de bienestar.

Dado que **se trata de una herramienta impulsada por los jóvenes**, la WIT-Y también puede ser utilizada por ellos solos. Los jóvenes pueden no estar preparados para hablar o compartir sus pensamientos sobre su bienestar con los adultos que son parte de su vida. Los jóvenes NO deben ser presionados o coaccionados para que hablen de los resultados de la WIT-Y.

Hay una variedad de formas de utilizar la WIT-Y, que se describen en esta guía.

[1] Well-being Indicator Tool for Youth (WIT-Y, por sus siglas en inglés)

La herramienta de indicadores de bienestar para jóvenes: WIT-Y

El WIT-Y fue diseñado para jóvenes de 15 a 21 años que actualmente o en el pasado han tenido contacto con el sistema de protección infantil.

La WIT-Y consta de tres componentes:

1. La evaluación WIT-Y
2. La instantánea WIT-Y
3. Plan WIT-Y

Componentes de la evaluación WIT-Y

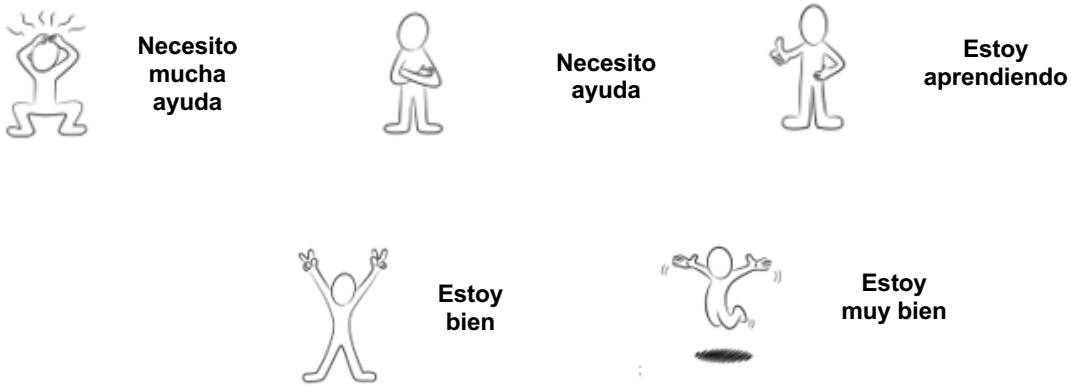
La autoevaluación guiada se compone de ocho áreas de bienestar. Los jóvenes pueden evaluar su propio bienestar utilizando cinco niveles en cada área.

Como sabemos, los jóvenes involucrados en el sistema de protección infantil han tenido una diversidad de experiencias de vida. Sus experiencias abarcan ciertamente grandes pérdidas, desafíos y traumas, pero también pueden incluir grandes éxitos y triunfos. Como resultado, los jóvenes que utilizan la WIT-Y tendrán diferentes percepciones de las áreas de bienestar y cómo "encajan" en los niveles proporcionados dentro de esta herramienta. No es realista pensar que todos los aspectos de una herramienta como la WIT-Y coincidirán con la experiencia o la percepción de cada persona. Por lo tanto, es importante que los jóvenes y los adultos que les ayuden recuerden que no hay respuestas "correctas" o "incorrectas". Cuando los jóvenes seleccionan su nivel de bienestar dentro de cada área, están eligiendo el nivel que mejor se adapta a ellos, basándose en sus experiencias vitales y guiándose por los ejemplos proporcionados. Recuerde que estos ejemplos ofrecen sólo algunos aspectos del bienestar dentro de cada área y no pretenden ser una lista exhaustiva de todos los aspectos del bienestar en cada área.

Si los jóvenes creen que los aspectos de dos niveles representan su nivel de bienestar, y por mucho que lo intenten no pueden elegir el más adecuado, podrían considerar la posibilidad de elegir la calificación más baja, reconociendo que aún no han alcanzado plenamente el nivel más alto de bienestar en esa área. Hacer esta elección podría servir para promover el crecimiento del bienestar y destacar una oportunidad para que los jóvenes utilicen el Plan WIT-Y para planificar un aumento del bienestar. Los jóvenes también tienen la opción de no elegir un nivel dentro de un área concreta.

Niveles de bienestar

Hay cinco niveles de bienestar dentro de cada área y estos representan un rango de bienestar. Los niveles incluyen:



Si los jóvenes informan de una necesidad de ayuda percibida eligiendo el nivel "***Necesito mucha ayuda" o "necesito ayuda"*** en cualquier área del bienestar, los recursos de ayuda y apoyo se les entrega inmediatamente después de completar la herramienta.

Áreas

Seguridad y protección

La seguridad significa que los jóvenes tienen estabilidad y acceso a las necesidades y servicios básicos, incluidos los alimentos, el agua y la vivienda. Significa que los jóvenes se sienten libres de daños emocionales y físicos y tienen una sensación de control sobre lo que ocurre en su entorno y con las personas que forman parte de su vida.

Relaciones

El bienestar en las relaciones significa que los jóvenes son capaces de formar y mantener conexiones interpersonales de apoyo con los compañeros, la familia y los adultos que se preocupan por ellos. Esta área incluye el sentido de confianza de los jóvenes, la capacidad de comunicar sus necesidades y la gestión de la influencia de la presión de los compañeros.

Salud mental

La salud mental se refiere a la autoestima de los jóvenes y a su capacidad para hacer frente a la adversidad y gestionar las emociones de forma constructiva, incluyendo la petición de ayuda cuando sea necesario.

Salud cognitiva

La salud cognitiva es el potencial intelectual de los jóvenes y la participación en actividades que promueven el crecimiento, la curiosidad y el desarrollo de la identidad. Esta área incluye la constante participación en actividades académicas, la gestión del tiempo y las responsabilidades, y la participación en intereses y hobbies.

Salud física

La salud física es la capacidad de los jóvenes para cuidar de su cuerpo mediante la prevención y la gestión de las enfermedades físicas, el uso de los servicios de salud y el desarrollo de comportamientos saludables.

Comunidad

La comunidad es el sentido de pertenencia de los jóvenes y su conexión con las personas, las culturas y los lugares de su vida. Las comunidades también ofrecen recursos accesibles que son relevantes para el bienestar general de los jóvenes.

Propósito

El propósito es la capacidad y el reconocimiento por parte de los jóvenes de su lugar en el mundo y la conexión con algo más grande que ellos mismos. Esta área abarca la espiritualidad, la religión y la orientación hacia el futuro, incluida la planificación de la carrera y la formación.

Entorno y Medio Ambiente

El medio ambiente es la relación y la conexión de los jóvenes con la naturaleza. Esto incluye el acceso a aire y agua limpios, la exposición a plantas y animales, la disponibilidad de parques y otros entornos al aire libre, y un equilibrio del tiempo de uso de pantalla.

1. Evaluación WIT-Y

Para acceder a la versión web ir a: https://hbint.org/resources-for-changemakers/wit-y-peru/

Instrucciones:

- El enlace llevará a los jóvenes a la evaluación WIT-Y Perú versión web y proporcionará una descripción de la herramienta.
- Una vez que el joven desea iniciar, avanzan a la primera de las ocho pantallas, cada pantalla incluye una pregunta especifica de un área de bienestar. Los jóvenes seleccionarán una de las cinco respuestas que mejor describe lo que piensan de su nivel de bienestar actual: *"Necesito mucha ayuda" "Necesito ayuda" "Estoy aprendiendo" "Estoy bien" "Estoy muy bien".*
  Se proporcionan ejemplos para cada respuesta que describen el bienestar en cada nivel para que el joven pueda seleccionar la respuesta que mejor lo represente de acuerdo a como se percibe en ese momento.
- Una vez que la respuesta es seleccionada, se muestra un cambio de color en el recuadro de la opción elegida. Los jóvenes para continuar deben hacer clic en la

flecha que apunta a la derecha que se encuentra en la parte inferior de la pantalla. Este procedimiento se repite hasta elegir la respuesta a las preguntas específicas que se muestran en cada una de las ocho pantallas.
Si los jóvenes no quieren responder una pregunta de un área en particular, pueden elegir la opción de *"No me siento cómodo respondiendo esta pregunta".*

- Si los jóvenes quieren cambiar sus respuestas pueden hacerlo haciendo clic en la flecha que apunta a la izquierda que se encuentra en la parte inferior de la pantalla, de esta manera pueden retroceder y ubicarse en la pantalla de una pregunta y cambiar su respuesta. Los jóvenes pueden navegar hacia adelante y hacia atrás para ajustar sus respuestas.
- Si los jóvenes indican *"Necesito mucha ayuda" "Necesito ayuda",* en cualquier área de bienestar, una pantalla que contiene recursos para ayuda y apoyo aparecerá después de que completen la última de las ocho preguntas. También podrán responder si desean o no que esta información sea enviada a su correo electrónico.
- Al haber completado las ocho preguntas, la instantánea WIT-Y aparecerá en la siguiente pantalla. Los jóvenes pueden indicar si desean que una copia de esta instantánea sea enviada a su correo electrónico.

A continuación, encontrará una versión en texto a modo de ejemplo:

Herramienta de indicadores de bienestar para jóvenes WIT-Y

Gracias por estar de acuerdo en realizar la herramienta de indicadores de bienestar para jóvenes (WIT-Y)

El WIT-Y fue desarrollado por el Centro de Estudios Avanzados en Bienestar Infantil (CASCW) de la Universidad de Minnesota en asociación con Anu Family Services. El WIT-Y es una herramienta de autoevaluación guiada para los jóvenes de 15 a 21 años que han tenido contacto con el sistema de bienestar infantil. La evaluación de WIT-Y, lo alienta a explorar su sentido de bienestar en ocho áreas.

>>

Tendrá cinco opciones para responder a cada pregunta. Las respuestas van desde:

- Necesito mucha ayuda
- Necesito ayuda
- Estoy aprendiendo
- Estoy bien
- Estoy muy bien

Se proporcionan ejemplos para cada opción. Estos son solo ejemplos y no tienen que corresponder exactamente con sus experiencias para que pueda elegir una de las respuestas.

Al final de la herramienta, obtendrá una “Instantánea de WIT-Y” que mostrará su bienestar en cada una de las áreas descritas en la página anterior.

Recuerde, la Evaluación WIT-Y es para ayudarlo a descubrir sus áreas de bienestar y cualquier brecha que desee abordar. Si ciertas áreas de bienestar no son valiosas para usted, ¡está bien! Puede hablar con un adulto de su confianza o explorar por su cuenta cómo equilibrar todas estas diferentes áreas. Al final de la evaluación se le proporcionarán algunos recursos que pueden ayudarlo a desarrollar un plan para lograr cualquier objetivo de bienestar que pueda tener.

Seguridad y Protección significa cómo te sientes física y psicológicamente en tu entorno y con las personas que son parte de tu vida.

¿Cuál describe mejor tu área de seguridad y protección?

Necesito mucha ayuda

Ejemplos:

- No tengo dónde dormir esta noche.
- En la casa, ni yo tenemos dinero.
- No estoy seguro en mi entorno.
- No tengo control sobre lo que me ocurre.

Necesito ayuda

Ejemplos:

- No estoy seguro dónde voy a dormir la semana que viene.
- En la casa o yo no tenemos suficiente dinero y a veces nos saltamos comidas o no pagamos las cuentas.
- No me siento seguro y a menudo me preocupo por ello.
- Siento que tengo poco control sobre lo que me ocurre.

Estoy aprendiendo

Ejemplos:

- Tengo un lugar donde quedarme por ahora, pero a veces esto cambia.
- En la casa o yo tenemos el dinero justo para salir adelante.
- A veces me preocupa mi seguridad.
- Hay cosas en mi vida sobre las que tengo control y otras que no.

Estoy bien

Ejemplos:

- Tengo un lugar estable donde vivir.
- En la casa o yo solemos tener suficiente dinero para pagar las cosas que necesitamos y queremos.
- La mayor parte del tiempo me siento seguro.
- Suelo tener el control de lo que me ocurre.

Estoy muy bien

Ejemplos:

- Me gusta el lugar donde vivo.
- En la casa y yo siempre tenemos suficiente dinero para lo que necesitamos y queremos.
- Me siento siempre seguro.
- Me siento en control y confío en mi capacidad para manejar lo que me sucede.

No me siento cómodo respondiendo esta pregunta

Relaciones. Esto significa que te sientes apoyado y feliz con tus amigos, familiares y otros adultos que se preocupan por ti. Significa que confías en los demás, puedes comunicar lo que necesitas y puedes manejar la presión de grupo.

¿Cuál describe mejor tus relaciones?

Necesito mucha ayuda

Ejemplos:

- Estoy aislado y solo.
- No hay adultos en mi vida en los que confíe o de quienes dependa.
- No tengo amigos.
- Evito la comunicación con los demás (por ejemplo, hablar en persona, enviar mensajes de texto, correos electrónicos, redes sociales).
- Nunca voy a encajar con mis compañeros.

Necesito ayuda

Ejemplos:

- Me siento desconectado de las personas que me rodean.
- A veces, puedo contar con la ayuda de al menos un adulto en mi vida.
- Me gustaría tener amigos, pero me resulta difícil.
- No suelo sentirme cómodo comunicándome con los demás (por ejemplo, hablando en persona, mensajes de texto, correos electrónicos, redes sociales).
- Hago cualquier cosa para encajar con mis compañeros.

Estoy aprendiendo

Ejemplos:

- Me siento conectado a la gente que me rodea.
- Tengo un par de adultos en mi vida en los que confío y en los que me apoyo.
- Tengo algunos amigos, pero no siempre son fiables o de confianza.
- Puedo comunicarme lo suficientemente bien como para obtener lo que necesito de las personas de mi vida (por ejemplo, hablando en persona, enviando mensajes de texto, correos electrónicos, redes sociales).
- A veces hago cosas que los compañeros quieren que haga para caerles bien.

Estoy bien

Ejemplos:

- La mayor parte del tiempo, me siento conectado a las personas que me rodean.
- Suelo poder contar con la ayuda de los adultos de mi vida.
- Tengo amigos en los que puedo confiar y con los que puedo contar cuando los necesito.
- En general, me siento cómodo comunicándome con los demás (por ejemplo, hablando en persona, mensajes de texto, correos electrónicos, redes sociales).
- No suelo ceder a la presión negativa de los compañeros.

Estoy muy bien

Ejemplos:

- Me siento constantemente conectado a las personas que me rodean.
- Puedo confiar en los adultos para que me ayuden y orienten.
- Tengo amigos fiables y constantes que se preocupan por mis intereses.
- Estoy satisfecho con mi capacidad para comunicarme con los demás (por ejemplo, hablando en persona, enviando mensajes de texto, correos electrónicos, redes sociales).
- Estoy seguro de quién soy y no me influyen negativamente mis compañeros.

No me siento cómodo respondiendo esta pregunta

Salud mental, se refiere a tu autoestima y capacidad para sobrellevar las situaciones difíciles de buena manera y saber pedir ayuda.

¿Cuál describe mejor tu salud mental y conductual?

Necesito mucha ayuda

Ejemplos:

- No puedo hacer nada bien.
- Me siento constantemente abrumado por el estrés y las emociones.
- Para pasar el día, dependo de buscar peleas, incomodar a los demás, no querer comer.
- Nadie puede o quiere ayudarme cuando estoy alterado o abrumado

Necesito ayuda

Ejemplos:

- Hay más cosas que no me gustan de mí que las que me gustan.
- A menudo me siento estresado y emocionado y no sé qué hacer al respecto.
- Cuando lo paso mal, busco pelear, incomodar a los demás, no quiero comer.
- No pido ayuda cuando estoy alterado o agobiado.

Estoy aprendiendo

Ejemplos:

- Me siento bien conmigo mismo.
- Estoy aprendiendo a manejar mi estrés y mis emociones.
- Intento aprender formas saludables de afrontarlo, pero a veces recurro a buscar peleas, incomodar a los demás, no querer comer.
- Estoy aprendiendo que a veces tengo que pedir ayuda cuando me siento mal o abrumado.

Estoy bien

Ejemplos:

- En general, me siento bien conmigo mismo.
- Sé cómo manejar el estrés y las emociones de forma saludable.
- Rara vez recurro a cosas como buscar peleas, incomodar a los demás, no querer comer.
- Sé dónde buscar ayuda si estoy disgustado o agobiado, y acepto la ayuda que se me ofrece.

Estoy muy bien

Ejemplos:

- Me siento bien con lo que soy y tengo confianza en mí mismo.
- Utilizo sistemáticamente formas saludables de manejar mi estrés y mis emociones.
- Nunca busco pelear, incomodar a los demás, o no querer comer, para afrontarlos.
- Cuando me siento molesto, cuando me siento mal o abrumado, pido ayuda constantemente y la recibo de quienes se preocupan por mí.

No me siento cómodo respondiendo esta pregunta

Salud Cognitiva, se refiere a que asistes y participas en el colegio. Puedes organizar tu tiempo, y tener intereses y pasatiempos.

¿Cuál describe mejor tu salud cognitiva?

Necesito mucha ayuda

Ejemplos:

- No tengo curiosidad por las cosas nuevas y no tengo hobbies ni intereses.
- No voy al colegio.
- No me importan las consecuencias de mis comportamientos.
- No me preocupan mis responsabilidades ni hacer planes.
- No pienso ni me preocupa mi identidad (por ejemplo, racial, étnica, de género, sexual, etc.).

Necesito ayuda

Ejemplos:

- No tengo curiosidad por las cosas nuevas ahora, pero podría verme teniendo hobbies o intereses en el futuro.
- No suelo ir al colegio y no participo cuando estoy allí.
- Tomo decisiones y asumo riesgos sin pensar.
- Conozco mis responsabilidades, pero me cuesta cumplirlas.
- Me gustaría aprender más sobre mi identidad (por ejemplo, racial, étnica, de género, sexual, etc.), pero no estoy seguro de cómo.

Estoy aprendiendo

Ejemplos:

- A veces siento curiosidad por las cosas nuevas y me gustaría participar en más actividades, pero es difícil encontrar algo que me guste hacer.
- Voy al colegio y a veces participo.
- A veces pienso bien las cosas antes de tomar una decisión, pero otras veces no lo hago.
- A menudo dejo las cosas para el último momento y a veces no cumplo con mis responsabilidades.
- Empiezo a pensar en mi identidad (por ejemplo, racial, étnica, de género, sexual, etc.)

Estoy bien

Ejemplos:

- Tengo un par de intereses o pasatiempos en los que me gusta participar y siento curiosidad por los demás.
- Asisto regularmente al colegio y participo mientras estoy allí.
- La mayoría de las veces pienso bien las cosas antes de tomar una decisión.
- Cumplo con mis responsabilidades, pero podría mejorar en la gestión del tiempo.
- La mayor parte del tiempo me siento cómodo con mi identidad (por ejemplo, racial, étnica, de género, sexual, etc.)

Estoy muy bien

Ejemplos:

- Tengo curiosidad por las cosas nuevas y busco hobbies y actividades que me ayuden a crecer y aprender.
- Me entusiasma el colegio y las oportunidades que ofrece la educación.
- Pienso constantemente en los aspectos positivos y negativos de mis decisiones.
- Hago planes y administro mi tiempo para cumplir con mis responsabilidades.
- Me gusta aprender cosas nuevas sobre mí mismo y me siento orgulloso de mi identidad (por ejemplo, racial, étnica, de género, sexual, etc.)

No me siento cómodo respondiendo esta pregunta

Salud Física, consiste en cuidar tu cuerpo y utilizar los servicios de atención médica cuando estas enfermo.

¿Cuál describe mejor tu salud física?

Necesito mucha ayuda

Ejemplos:

- Mi salud es mala y no me importa.
- Nunca hago uso de los servicios de salud (por ejemplo, ir al médico, al centro de salud, al hospital, etc.)
- No tengo comportamientos saludables (por ejemplo, duermo menos de 5 horas por noche, no me importa que alimentos son buenos para mí y no hago ejercicio).
- Consumo drogas, alcohol y/o cigarrillos a diario.
- Si tuviera relaciones sexuales, tendría comportamientos sexuales de riesgo (por ejemplo, múltiples parejas, sin protección).
- No me preocupo ni me ocupo de mi higiene personal (por ejemplo, ducharme, cepillarme los dientes, peinarme el cabello, lavar la ropa, etc.)

Necesito ayuda

Ejemplos:

- Mi salud es mala y no sé cómo cuidarla.
- Sólo hago uso de los servicios de salud si tengo una urgencia (por ejemplo, ir al médico, al centro de salud, al hospital, etc.)
- La mayor parte del tiempo no tengo comportamientos saludables en lo que respecta al sueño, la comida y el ejercicio.
- Consumo drogas, alcohol y/o cigarrillos un par de veces a la semana.
- Si tuviera relaciones sexuales, a menudo tendría comportamientos sexuales de riesgo (por ejemplo, múltiples parejas, sin protección).
- Me gustaría, pero a menudo soy incapaz de ocuparme de mi higiene personal (por ejemplo, ducharme, cepillarme los dientes y peinarme el cabello, lavar la ropa, etc.)

Estoy aprendiendo

Ejemplos:

- Mi salud está bien y sé cómo cuidarla.
- Hago uso de los servicios de salud cuando estoy enfermo y no mejoro (por ejemplo, ir al médico, al centro de salud, al hospital, etc.)
- Tengo algunos comportamientos saludables (por ejemplo, dormir 7-8 horas por noche, una buena nutrición y hacer ejercicio regularmente).
- Sé que las drogas, el alcohol y los cigarrillos son malos para mi salud, pero a veces los consumo.
- Sé lo que es el sexo seguro.
- Creo que cuidar mi higiene (por ejemplo, ducharme, cepillarme los dientes y peinarme el cabello, lavar la ropa, etc.) es importante, pero a veces me olvido de hacerlo.

Estoy bien

Ejemplos:

- La mayor parte del tiempo cuido bien de mi salud.
- Siempre me cuido y hago uso de los servicios de salud (por ejemplo, ir al médico, al centro de salud, al hospital, etc.) cuando estoy enfermo y por prevención (por ejemplo, vacunas, chequeos médicos anuales, atención dental, etc.)
- La mayor parte del tiempo tengo comportamientos saludables en lo que respecta al sueño, la alimentación y el ejercicio.
- Rara vez consumo drogas, alcohol y/o cigarrillos.
- Si tuviera relaciones sexuales, casi siempre tendría comportamientos sexuales seguros (por ejemplo, dentro de una relación monógama y comprometida; usaría protección) o casi siempre practicaría la abstinencia.
- Dedico tiempo a mi higiene y la mantengo la mayoría de los días (por ejemplo, me ducho, me cepillo los dientes y peino mi cabello, lavo mi ropa, etc.)

Estoy muy bien

Ejemplos:

- Gozo de una salud excelente y/o tengo problemas de salud bien controlados.
- Utilizo de manera organizada y ordenada los servicios de salud por prevención y cuando estoy enfermo.
- Siempre tengo comportamientos saludables, como dormir al menos 7 u 8 horas por noche, una buena nutrición y ejercicio regular.
- No consumo drogas, alcohol ni cigarrillos.
- Si tuviera relaciones sexuales, siempre tendría comportamientos sexuales seguros (por ejemplo, dentro de una relación monógama y comprometida; usaría protección) o siempre practicaría la abstinencia.
- La forma en que me presento es importante, por lo que mantengo una buena higiene a diario (por ejemplo, me ducho, me cepillo los dientes y peino mi cabello, lavo mi ropa, etc.)

No me siento cómodo respondiendo esta pregunta

Comunidad, significa sentirse parte de las personas, las culturas y los lugares de tu vida.

¿Qué describe mejor a tu comunidad?

Necesito mucha ayuda

Ejemplos:

- No me siento bienvenido en mi comunidad.
- No conozco a ninguna persona como yo (por ejemplo, culturalmente, racialmente) y no siento que pertenezca a un grupo o comunidad.
- No puedo encontrar las cosas que necesito en mi comunidad (por ejemplo, productos, transporte, servicios o recursos).
- No salgo ni hago cosas en mi comunidad.

Necesito ayuda

Ejemplos:

- La mayor parte del tiempo no me siento bienvenido en mi comunidad.
- Conozco a un par de personas como yo (por ejemplo, culturalmente, racialmente) pero no suelo sentir que pertenezco a un grupo o comunidad.
- Me resulta difícil encontrar lo que necesito en mi comunidad (por ejemplo, productos, transporte, servicios o recursos).
- Si quiero salir en mi comunidad, no sé a dónde ir.

Estoy aprendiendo

Ejemplos:

- Hay lugares de mi comunidad en las que me siento acogido.
- A veces siento que pertenezco a un grupo o comunidad (por ejemplo, cultural o racialmente).
- Puedo encontrar algunas de las cosas que necesito en mi comunidad (por ejemplo, productos, transporte, servicios o recursos).
- Hay un lugar en mi comunidad en el que me siento cómodo.

Estoy bien

Ejemplos:

- Me siento acogido en la mayoría de los lugares de mi comunidad.
- La mayor parte del tiempo siento que tengo un grupo o comunidad a la que pertenezco (por ejemplo, culturalmente, racialmente).
- Puedo encontrar la mayor parte de lo que necesito en mi comunidad (por ejemplo, productos, transporte, servicios o recursos).
- Hay un par de lugares en mi comunidad por los que suelo pasar.

Estoy muy bien

Ejemplos:

- Me siento acogido y conectado con mi comunidad.
- Pertenezco a un grupo o comunidad como yo (por ejemplo, cultural o racialmente).
- Me resulta fácil encontrar lo que necesito en mi comunidad (por ejemplo, productos, transporte, servicios o recursos).
- Hay una gran variedad de lugares que me gusta frecuentar en mi comunidad.

No me siento cómodo respondiendo esta pregunta

Propósito es tu lugar en el mundo y algo más grande que tú. Esto puede incluir espiritualidad o religión, y también la planificación o formación profesional.

¿Cuál describe mejor tu propósito?

Necesito mucha ayuda

Ejemplos:

- Me siento desesperado por mi futuro.
- Mi vida parece no tener sentido.
- No tengo nada que aportar al mundo.
- No me importa ni sé nada de cosas como la fe o mis creencias sobre algo más grande que yo.

Necesito ayuda

Ejemplos:

- No pienso en el futuro a menudo porque normalmente estoy tratando de pasar el día.
- Me resulta difícil creer que mi vida tiene sentido y propósito.
- Me cuesta ver cómo puedo contribuir al mundo.
- No pienso mucho en la fe o en mis creencias sobre algo más grande que yo.

Estoy aprendiendo

Ejemplos:

- A veces pienso en mi futuro, pero no estoy seguro de qué esperar.
- Empiezo a sentir que mi vida tiene sentido y propósito.
- Me gustaría contribuir al mundo, pero no sé cómo.
- Creo que es importante tener fe y pensar en mis creencias en algo más grande que yo, pero aún no he formado mis propias opiniones al respecto.

Estoy bien

Ejemplos:

- Hay algunas cosas que me veo haciendo en el futuro.
- La mayoría de las veces siento que voy en la dirección correcta con mi vida.
- Tengo muchas habilidades e ideas que pueden contribuir al mundo.
- Estoy buscando encontrar una conexión o fe en algo más grande que yo mismo.

Estoy muy bien

Ejemplos:

- Tengo esperanzas en mi futuro y muchas metas en la vida.
- Siempre siento que mi vida tiene sentido y que tengo un propósito
- Busco y participó en actividades que contribuyen al mundo.
- Tengo fe y me siento conectado a algo más grande que yo mismo.

No me siento cómodo respondiendo esta pregunta

Entorno y Medio Ambiente, este es tu tiempo en la naturaleza y cosas como aire y agua limpia, plantas, animales, parques y un equilibrio entre el tiempo frente a la pantalla y estar al aire libre.

¿Cuál describe mejor tu entorno y tu medio ambiente?

Necesito mucha ayuda

Ejemplos:

- No hay lugares donde me sienta relajado o cómodo.
- No veo el sentido de conectar con la naturaleza o los animales.
- Soy destructivo con mi entorno físico (por ejemplo, árboles, animales, casa,colegio).

Necesito ayuda

Ejemplos:

- Rara vez me siento relajado o cómodo en los lugares donde paso el tiempo (por ejemplo, en los talleres, el colegio, en la casa).
- No tengo acceso a la naturaleza ni a ningún espacio verde (por ejemplo, parques, árboles, animales, aire fresco).
- No me comprometo a mejorar mi entorno físico.

Estoy aprendiendo

Ejemplos:

- A veces me siento relajado y cómodo en los lugares donde paso el tiempo (por ejemplo, en los talleres, el colegio, en la casa).
- Veo el valor de la naturaleza, pero me resulta difícil encontrar tiempo o una forma de conectar con ella.
- Me interesa aprender a mejorar mi entorno físico, pero no sé cómo ni tengo tiempo para hacerlo.

Estoy bien

Ejemplos:

- La mayor parte del tiempo, me siento relajado y cómodo en los lugares donde paso el tiempo (por ejemplo, en los talleres, el colegio, en la casa).
- Me gusta hacer cosas en el exterior y trato de llevar la naturaleza al interior cuando es posible (por ejemplo, plantas de interior, fotos de las mascotas).
- Valoro mi entorno físico y a veces me esfuerzo por mejorarlo (por ejemplo, reciclando, cuidando el jardín, recogiendo la basura).

Estoy muy bien

Ejemplos:

- Me siento constantemente relajado y cómodo en los lugares donde paso el tiempo (por ejemplo, en los talleres, el colegio, en la casa).
- La conexión con la naturaleza es una parte esencial de mi vida diaria (por ejemplo, la casa, las plantas, las fotos de las mascotas).
- Participo a diario o con regularidad en esfuerzos para mejorar mi entorno físico (por ejemplo, reciclaje, jardinería, recojo de basura).

No me siento cómodo respondiendo esta pregunta

Recursos para momentos críticos

Se cuenta con una lista de recursos que podría ayudar tanto a los jóvenes como a los adultos que los cuidan a encontrar información en caso los jóvenes elijan el nivel "*Necesito mucha ayuda" o "Necesito ayuda"* en cualquier área.

- Si el joven completa la WIT-Y por sí mismo, puede revisar la lista de recursos de manera autónoma.
- Si el joven completa la WIT-Y con la ayuda de un adulto, puede decidir si quiere conversar respecto a la información que contiene la lista de recursos.
- Independientemente de la forma en que el joven decida utilizar los recursos que se le presentan, el adulto podrá enviar una copia de la lista de recursos a su dirección de correo electrónico para referencia actual y futura.

2. INSTANTÁNEA DEL WIT-Y

El segundo componente es la instantánea WIT-Y.
La instantánea WIT-Y se compone de cinco anillos, cada una representa un nivel de bienestar. El anillo más interno representa el nivel "*Necesito mucha ayuda", el siguiente "Necesito ayuda" y así sucesivamente hasta llegar al anillo más externo que representa el nivel "Estoy muy bien*".

Asimismo, se puede visualizar ocho áreas, cada una representa un área de bienestar: *seguridad y protección, relaciones, salud mental, salud cognitiva, salud física, comunidad, propósito, entorno y medio ambiente*.

Una vez el joven complete la evaluación WIT-Y (en la versión web), una instantánea de su WIT-Y aparece con su nivel de bienestar sombreado dentro de cada área.

La siguiente imagen es un ejemplo de cómo se visualizaría una instantánea:

Cuanto más color en cada área, mayor es el nivel de bienestar que ha expresado el joven en la evaluación WIT-Y para esa área en particular. La instantánea WIT-Y permite a los jóvenes comprender su bienestar en cada área y, al mismo tiempo, ver cómo está equilibrado o desequilibrado su bienestar en las ocho áreas.

3. PLAN WIT-Y

El tercer y último componente de la WIT-Y es un documento de planificación para los jóvenes llamado el “Plan WIT-Y”. Algunos jóvenes pueden decidir, al ver su instantánea WIT-Y, que medidas les gustaría tomar para aumentar su bienestar en un área particular. El Plan WIT-Y es una herramienta abierta que los jóvenes pueden utilizar para diseñar su(s) plan(es) para aumentar su bienestar. El Plan WIT-Y consiste en una serie de preguntas para ayudar a los jóvenes a pensar en las formas en que pueden mejorar su bienestar en el área y situación elegida, así como a pensar en las barreras o desafíos que podrían enfrentar al realizar este esfuerzo.

El Plan WIT-Y puede utilizarse para ayudar a los jóvenes a entablar conversaciones sobre el significado y las circunstancias detrás de sus niveles percibidos de bienestar. El Plan WIT-Y está diseñado para ayudar a los jóvenes a identificar los posibles recursos, apoyos y desafíos que pueden necesitar para mejorar su bienestar en una situación específica. Si los jóvenes deciden incluir a un adulto que los cuide en una conversación sobre el desarrollo de su Plan WIT-Y, podrían discutir los factores que influyen en el bienestar, como el acceso, los recursos, las habilidades, el conocimiento, la capacidad, la cultura, los valores y la motivación. Estos importantes factores pueden influir significativamente en la percepción del bienestar de los jóvenes y en la correspondiente calificación de su bienestar.
El plan de acción incluido en el Plan WIT-Y ofrece a los jóvenes la oportunidad de centrar su pensamiento en el bienestar y adoptar un enfoque orientado al futuro del autocuidado.

No pasa nada si los jóvenes deciden no utilizar el Plan WIT-Y. Es posible que tengan una manera diferente de pensar en el cambio de su bienestar o que sientan que no están en condiciones de hacer ese tipo de trabajo. Nuevamente, la WIT-Y es una herramienta diseñada para que los jóvenes la utilicen de la manera que mejor se adapte a sus necesidades mientras continúan con la transición a la edad adulta. Por lo tanto, los jóvenes pueden elegir utilizar los componentes de la WIT-Y que mejor se adapten a sus necesidades.

A continuación, se muestra un ejemplo:

Ejemplo de Plan WIT-Y

Área: Relaciones

Situación: Me siento desconectado de las personas que me rodean.

Nivel actual de bienestar (marque uno)**:**

Nivel de bienestar deseado (marque uno)**:**

Describe cómo sería el bienestar en el nivel que deseas. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, simplemente describe cómo sería ese nivel de bienestar en tu vida.

Sería capaz de dejar que algunos adultos (Tutores, profesores, director, compañeros de colegio) me ayudaran. No les diría cosas malas ni tratará de evitarlas. Sería capaz de hablar con las personas que están conmigo en clase al menos para saludarlas o despedirme de ellas.

¿Quién podría ayudarte a alcanzar el nivel de bienestar que deseas?
Las personas podrían incluir: hermanos, familia extensa, algún miembro del equipo técnico, directores, entrenador, profesores, líder de una iglesia, personal de la casa, etc.

El director de la casa, mi tutora del colegio

¿Qué pasos tienes que dar para alcanzar el nivel de bienestar que deseas?
Por ejemplo, tal vez tengas que buscar apoyo psicológico, unirte a un grupo de estudio, proponer actividades cotidianas o sacar tiempo para pasear por el parque.

Intentar pedir ayuda a mi profesor de matemáticas para la próxima tarea. Saludar y hacer contacto visual con tres compañeros cada semana.

¿Qué retos pueden dificultar que tengas el nivel de bienestar que deseas? Piensa en cosas como la facilidad para confiar en la gente, hacer nuevos amigos, pedir ayuda, encontrar información o personas que te ayuden.

No puedo confiar en los adultos que dicen querer ayudarme. No tengo amigos en el colegio. Me siento ansioso e incapaz de pedir ayuda. Tengo miedo de que la gente que es amable conmigo sólo quiera hacerme daño, así que intento hacerles daño a ellos primero.

¿Qué competencias o conexiones crees que podrías necesitar para alcanzar el nivel de bienestar que deseas? Las competencias o conexiones pueden incluir personas, tiempo o acceso a ciertos lugares.

Pedirle al director permiso para ir a realizar un trabajo de grupo con mis compañeros de clase y que alguien me acompañe.

El cambio suele requerir tiempo. ¿Cuál crees que es el tiempo adecuado para trabajar en este cambio en tu bienestar?

Al menos seis meses.

PARA LOS JÓVENES

Completar la evaluación WIT-Y es una gran manera de empezar a explorar tu propio bienestar. No es una herramienta para que los adultos que te cuidan la completen: ¡es tuya! A medida que avanzas hacia la edad adulta, es posible que quieras tener maneras de controlarte a ti mismo y saber cómo te va. La WIT-Y puede ayudarte con eso.
Si quieres puedes invitar a un adulto que se preocupa por ti y que te apoya para que se siente y/o hable contigo mientras desarrollas la WIT-Y. o, puedes optar por completar la WIT-Y por ti mismo, y luego puedes hablar o no de ello con un adulto. Lo importante es que tú decides como hacerlo.

Al completar la WIT-Y, hay que tener en cuenta lo siguiente:

1. ¡Esto NO es un examen! No hay respuestas "correctas" o "incorrectas". Es simplemente una herramienta que te ayudará a decidir cuál es tu nivel de bienestar en este momento.
2. La WIT-Y te ayudará a identificar qué áreas de tu vida van bien y a qué áreas habría que prestar más atención. Es posible que descubras que hay áreas de bienestar en las que no has pensado mucho.
3. Los ejemplos de la Evaluación WIT-Y no tienen por qué coincidir exactamente con tus experiencias; algunos tendrán sentido para ti y otros no.

4. Algunos de los ejemplos pueden recordarte áreas sensibles o difíciles de la vida (por ejemplo, relaciones, comportamientos de riesgo, seguridad). Tú determinas la respuesta. No respondas de la manera que crees que los demás quieren que respondas. Estas respuestas son sobre ti... y para ti. Si quieres optar por no contestar la pregunta porque no te sientes cómodo al hacerlo… eso también es válido. Si un adulto te acompaña mientras realizas la evaluación WIT-Y, no puede cambiar ni juzgar tus respuestas. La razón por la que están ahí es para apoyarte.
5. Si tienes preguntas mientras completas la WIT-Y y crees que un adulto puede ayudarte, pregúntale. Están contigo porque quieren ayudarte y apoyarte. Sin embargo, la respuesta final a cada pregunta es TU decisión.
6. Tú decides si compartes tus respuestas y con quién.
7. Los adultos que te cuidan siempre se preocupan por tu seguridad. Por favor, ten en cuenta que si hablas con el adulto que te cuida sobre abusos o negligencias pasadas o presentes que te están ocurriendo a ti o a otros, están obligados por ley a denunciarlo a las autoridades competentes. Además, si amenazas con hacerte daño a ti mismo u a otra persona, el adulto que te cuida estará obligado a informar a las personas adecuadas que puedan ayudarte.
8. Puedes dejar de completar la WIT-Y en cualquier momento. Los adultos que te cuidan no deben exigirte ni persuadirte para que hagas más de lo que quieres al usar la WIT-Y.

PARA LOS ADULTOS QUE CUIDAN A LOS JÓVENES

Es posible que un joven te invite a apoyar y/o a hablar con él durante el uso de la WIT-Y, si te invitan, hay varias cosas que debes tener en cuenta cuando lo apoyes en su viaje para comprender mejor y quizás mejorar su bienestar.

Deja que los jóvenes determinen cuándo y dónde se realizará la Evaluación WIT-Y.
Si te piden una sugerencia, piensa en un lugar cómodo, tranquilo y confidencial donde puedan completar la WIT-Y.

1. Si estás presente mientras los jóvenes completan las preguntas que componen la Evaluación WIT-Y, siéntate con ellos en silencio y ofréceles apoyo o aclaraciones si lo piden. La Evaluación WIT-Y tardará aproximadamente entre 10 y 15 minutos en completarse.
2. Recuerda que tu papel no es juzgar o criticar las respuestas de los jóvenes ni persuadirlos en ningún nivel particular. Sin embargo, es posible que necesiten procesar ideas con usted basándose en los ejemplos que se dan a lo largo de la Evaluación WIT-Y.
3. Algunos de los ejemplos y preguntas de la Evaluación WIT-Y pueden hacer que los jóvenes se sientan incómodos o inquietos. Puedes asegurarles que pueden parar o hacer una pausa en cualquier momento y que también tienen la opción de comunicar que no se sienten cómodos de responder a una pregunta y pasar a la siguiente. Puedes preguntarles si quieren hablar de lo que les incomoda. Recuérdales que estás ahí para ayudarles y apoyarles y que estás dispuesto a hablar de cualquiera de sus preocupaciones.

4. Recuerde a los jóvenes que no hay respuestas "correctas" o "incorrectas". Sus respuestas reflejan cómo se sienten en ese momento y que no es raro que los niveles de bienestar fluctúen y cambien.
5. Si los jóvenes responden que *"Necesito mucha ayuda" o "Necesito ayuda"* en cualquiera de las preguntas, se les pedirá que busquen ayuda de un adulto que se preocupe por ellos. Prepárate para ofrecerles la oportunidad de "tomarse un descanso" de la WIT-Y y procesar cualquier preocupación o situación a la que se enfrenten. También debes estar preparado para proporcionar a los jóvenes recursos locales de ayuda y apoyo.
6. Si los jóvenes quieren hablar de los resultados de su Evaluación WIT-Y, debes planificar un tiempo para discutir su Instantánea WIT-Y. Puedes utilizar las preguntas para el debate que figuran en esta guía o permitir que los jóvenes dirijan la conversación. Es probable que cada joven aborde esta conversación de manera diferente y puede que tengas que planificar 10 minutos o hasta una hora.
7. Ofrécete a ayudar a los jóvenes a completar su Plan WIT-Y. Permite que sus ideas guíen el desarrollo de este plan. No todos los jóvenes querrán completar el plan WIT-Y, y eso está bien.
8. Una vez que el joven haya indicado que ha terminado, puedes preguntarle si le gustaría volver a reunirse en el futuro para discutir el progreso de su Plan (si eligió completarlo) o puedes ofrecerle la oportunidad de reevaluarse a sí mismo después de un período de tiempo para que pueda monitorear su propio nivel de bienestar en el tiempo. Asegura a los jóvenes que está bien si no quieren comprometerse a nada, pero recuérdales que estás disponible para ellos en el futuro.

PUNTOS DE REFLEXIÓN

La WIT-Y está diseñada para guiar a los jóvenes mientras exploran diferentes aspectos de su bienestar. La instantánea de la WIT-Y proporciona a los jóvenes una visión de su bienestar y ofrece una oportunidad única para el debate. Las preguntas que se enumeran a continuación pueden dar lugar a una exploración más profunda del bienestar entre los jóvenes y el adulto que los cuida. Los jóvenes también pueden utilizar estas preguntas para llevar a cabo una autorreflexión más profunda sobre el bienestar a través de un diario, un blog o una expresión artística. Utilízalas como guía; no es necesario utilizarlas exactamente como están escritas aquí.

- ¿Qué piensas cuando miras tu instantánea WIT-Y?
  - ¿Te parecen equilibradas tus 8 áreas de bienestar?
  - ¿Crees que es importante tener un equilibrio en las 8 áreas? ¿Por qué sí o por qué no?
  - ¿Hay algunas áreas de bienestar más importantes para ti que otras? En caso afirmativo, ¿cuáles? - ¿Hay algunas áreas de bienestar que son menos importantes para ti que otras? En caso afirmativo, ¿cuáles?
  - ¿Te sorprenden los resultados de la encuesta WIT-Y? ¿Por qué si o por qué no?
- ¿Te gustaría cambiar alguno de los niveles actuales de tu bienestar? En caso afirmativo, ¿cuál o cuáles?
- ¿Tienes ideas sobre cómo cambiar o mejorar esas áreas de bienestar?
- ¿Te gustaría que otras personas te ayudaran a realizar esos cambios? En caso afirmativo, ¿quién?

LISTA DE RECURSOS

Por un inminente peligro o una emergencia llamar a la central de emergencias:
105 Policía Nacional del Perú
116 Bomberos

SEGURIDAD Y PROTECCIÓN

LÍNEA 100

Servicio telefónico gratuito de información, orientación, consejería y soporte emocional que te ayuda si has sido afectada o involucrada en hechos de violencia familiar o sexual o conoces algún caso de maltrato en tu entorno.
Puedes comunicarte a la Línea 100 de lunes a domingo (incluidos feriados) las 24 horas del día desde un teléfono fijo, público o celular.

LÍNEA 1810

Si eres testigo o conoces algún caso en el cual se presuma la vulneración de los derechos fundamentales de una niña, niño o adolescente, puedes llamar gratuitamente a la Línea 1810 y hacer tu denuncia.
También puedes hacerlo a través de comisarias, la DEMUNA , la Línea 100 o en las oficinas de la Dirección de Protección Especial en Jr. Camaná N° 616-Mezanine-Cercado de Lima, para mayor información puedes llamar al 01 (626 1600) anexo 7241, consultar el directorio de Unidades de Protección Infantil a través del siguiente link https://www.gob.pe/institucion/mimp/informes-publicaciones/1099860-directorio-de-las-unidades-de-proteccion-especial

DEFENSORÍA MUNICIPAL DEL NIÑO Y ADOLESCENTE (DEMUNA)

Es un servicio gratuito encargado de proteger, promover, atender y vigilar el cumplimiento de los derechos de los niños, niñas y adolescentes.
Cada municipalidad tiene una DEMUNA

PANTALLAS AMIGAS

Es una iniciativa por el uso seguro y saludable de internet y otras TIC en la infancia y en la adolescencia y por una ciudadanía digital responsable.
Para mayor información acceder desde el siguiente link:
https://www.pantallasamigas.net/?fbclid=IwAR3IvUrOibaB6TBJtV4AL8pN8S-wTX2wWBb1cpafjWdPkzla8INolitHZnE

RELACIONES

SíseVe

Si has sido afectado por la violencia escolar directa o indirectamente, puedes reportar el caso en la siguiente página web: http://www.siseve.pe/web/
Si necesitas orientación contáctate a través de la línea 0800-76888 de lunes a viernes de 8:00am a 8:00pm.

ALERTA CONTRA EL RACISMO

Brinda información y orientación a la ciudadanía en materia de racismo y discriminación étnico-racial, pone a disposición herramientas para identificar y tomar acción ante actos de esta naturaleza.
Si eres víctima o testigo de un acto de discriminación étnico-racial o racismo, puedes reportarlo en el siguiente link:
https://alertacontraelracismo.pe/reporta

HABLA FRANCO – LÍNEA 1815

¿Alguien cercano te ofreció drogas y no sabes cómo reaccionar?
¿Sospechas que esta mal, pero algunas personas te hablan a favor de las drogas, eso te hace sentir confundido (a)?
Para despejar tus dudas con profesionales especialistas en el tema de las drogas llama a la Línea 1815 de lunes a sábado de 9:00 am a 9:00pm.
Es gratuito, anónimo y confidencial
También puedes solicitar información, orientación y consejería a través de la web interactiva: https://www.devida.gob.pe/habla-franco
en la que se puede hacer consultas vía chat ("Chatea Franco") y correo electrónico ("Escribe Franco")

SALUD MENTAL

LÍNEA 113 OPCIÓN 5

Servicio gratuito de orientación en salud mental.
También puedes hacer tus consultas por WhatsApp al 952 842 623 o escribiendo un correo a infosalud@minsa.gob.pe, las 24 horas del día, los 365 días del año

CENTROS DE SALUD MENTAL COMUNITARIA (CSMC)

Estos centros brindan atención especializada en:

- Trastornos mentales graves.
- Depresión y ansiedad.
- Adicciones al alcohol u otras drogas o adicciones.
- Maltrato infantil, violencia familiar y secuelas de la violencia política.
- Trastornos de aprendizaje y déficit de atención e hiperactividad.
- Problemas de desarrollo de la infancia con TEA.
- Trastornos de conducta alimentaria en adolescentes, entre otros.

Los servicios incluyen todas las intervenciones: promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación.
Atención gratuita a todas las personas que cuenten con SIS.
Puedes ubicar el centro de salud comunitario por departamento en el siguiente link:
https://www.minsa.gob.pe/salud-mental/

FUNDACIÓN ANAR PERÚ

Ofrece una línea de ayuda psicológica para niños, niñas y adolescentes a nivel nacional 0800-2-22-10
También puedes escribir tus consultas al correo: ayuda@anarperu.org
Es anónima, gratuita y confidencial.

SALUD COGNITIVA

BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ

Promueve el acceso a la información para la investigación, desarrollo científico y tecnológico, y disfrute del ciudadano.
Puedes acceder a través del siguiente link https://www.bnp.gob.pe
Biblioteca digital pública, club de lectura, registro nacional de bibliotecas entre otros servicios.

SALUD FÍSICA

LÍNEA 113

Mediante este servicio gratuito un equipo de profesionales multidisciplinarios de médicos, enfermeros, obstetras, nutricionistas, psicólogos y comunicadores sociales podrán brindarte consejería.
Una vez en la llamada, podrás seleccionar entre las siguientes opciones:

- Opción 2: si deseas información sobre COVID-19 o reportar casos sospechosos.
- Opción 3: si eres gestante, deseas información sobre planificación familiar o información sobre nutrición en tiempos de coronavirus.
- Opción 4: si deseas orientación en vacunación o teleorientación médica
- Opción 5: si deseas orientación en psicología.
- Opción 6: en caso tengas otro tipo de consultas.
- Opción 7:si deseas realizar algún reclamo o denuncia a SuSalud.

Haz tus consultas por WhatsApp al 952842623 o escribiendo un correo a infosalud@minsa.gob.pe, las 24 horas del día, los 365 días del año

SEGURO INTEGRAL DE SALUD (SIS)

Tiene como finalidad proteger la salud de los peruanos que no cuentan con un seguro de salud.
Verifica si estas asegurado
http://app.sis.gob.pe/SisConsultaEnLinea/Consulta/frmConsultaEnLinea.aspx
Afiliarte al SIS
https://www.gob.pe/institucion/sis/campa%C3%B1as/5037-app-sis-asegurate-e-informate

COMUNIDAD

DEFENSORÍA DEL PUEBLO

Defiende y promueve los derechos de las personas y la comunidad, atiende gratuitamente tus casos, te orienta y te defiende en los siguientes temas:
Salud
Educación
Conflictos sociales
Prevención de la corrupción
Servicios públicos
Violencia contra la niñez
Desigualdad y violencia hacia las mujeres
Seguridad ciudadana
Discapacidad

Puede contactarse a través del siguiente link:
https://www.defensoria.gob.pe/que-puede-hacer-la-defensoria-del-pueblo-por-ti/
Teléfono: (01)311 0300
Línea gratuita 0800-15-170
consulta@defensoria.gob.pe

REGISTRO NACIONAL DE IDENTIFICACIÓN Y ESTADO CIVIL (RENIEC)

Se encarga de la identificación de las y los peruanos.
Otorga el Documento Nacional de Identificación (DNI), mantiene actualizado el registro único de identificación, registro de nacimientos, matrimonios, defunciones y otros que modifican el estado civil. En procesos electorales proporciona el padrón electoral inicial.
Para mayor información dirigirse al siguiente link:
https://www.gob.pe/reniec

RED LATINOAMERICANA DE EGRESADOS

Grupo de organizaciones de Latinoamérica que trabajan para mejorar la vida de los adolescentes y jóvenes que viven o vivieron en un Centro de Acogida Residencial
Para mayor información dirigirse al siguiente link:
http://redegresadoslatam.org/miembros/preguntas-frecuentes/#1509326227765-c5b23d01-5e3e

RED PERUANA DE EGRESADOS

Una red de organizaciones y jóvenes egresados (guías) que acompañan a adolescentes y jóvenes sin cuidados parentales en su camino a la vida adulta.
Para mayor información dirigirse al siguiente link:
https://www.facebook.com/RedPeruanaDeEgresados/

MINISTERIO DEL INTERIOR

Protege el libre ejercicio de los derechos y las libertades fundamentales de las personas.
Para mayor información dirigirse al siguiente link:
https://www.gob.pe/mininter
Ubica tu comisaria más cercana
https://www.gob.pe/912-ubicar-la-comisaria-mas-cercana
Línea de denuncias 1818

MINISTERIO DE TRABAJO

Brinda información de oportunidades laborales.
Para mayor información dirigirse al siguiente link:
https://www.empleosperu.gob.pe/#/

PROPÓSITO

PROGRAMA NACIONAL DE BECAS Y CRÉDITO EDUCATIVO (PRONABEC)

Otorga becas y crédito educativo a través de concursos públicos, a peruanos talentosos de escasos recursos económicos, brindándoles acceso y permanencia a una educación superior de calidad hasta su culminación.
Para mayor información dirigirse al siguiente link:
https://www.gob.pe/pronabec

PONTE EN CARRERA

Es una plataforma web que brinda información confiable y gratuita sobre la oferta formativa y demanda laboral para la mejor toma de decisiones de los jóvenes respecto a su futuro profesional.
Para mayor información dirigirse al siguiente link:
https://www.ponteencarrera.pe/pec-portal-web/

SECRETARIA NACIONAL DE LA JUVENTUD (SENAJU)

Tiene por finalidad contribuir al desarrollo integral de los jóvenes peruanos en temas de empleabilidad, mejoramiento de la calidad de vida, inclusión social, participación y acceso a espacios en todos los ámbitos del desarrollo humano. Busca visibilizar a las y los jóvenes como agentes sociales de cambio
Para mayor información dirigirse al siguiente link:
https://juventud.gob.pe/

ENTORNO Y MEDIO AMBIENTE

Y TU QUE PLANES

Promueve el turismo hacia el interior del país y la cultura de viaje entre las y los peruanos.
Permite planificar viajes mediante servicios turísticos seguros y formales.
Para mayor información dirigirse al siguiente link:
https://www.ytuqueplanes.com/