LAS JUVENTUDES
MARCAMOS LA DIFERENCIA

COVID-19:
¿Cómo **podemos contribuir adolescentes y jóvenes** a enfrentarlo?

PERÚ Ministerio de Educación

SENAJU Secretaría Nacional de la Juventud

UNFPA

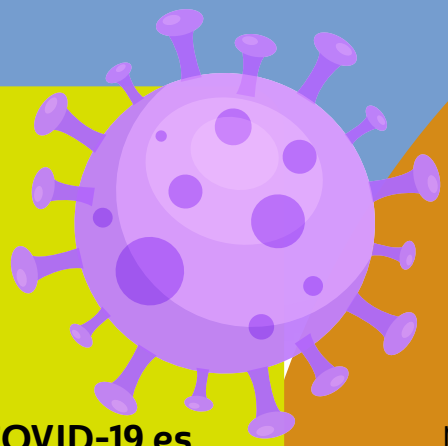
Presentación

La **pandemia del coronavirus** (COVID-19) es una realidad que está poniendo a prueba la respuesta de las sociedades para ayudar a contenerla y mitigarla. Es también una oportunidad de aprendizaje para que seamos más solidarios y para adoptar actitudes y comportamientos que no solo salvarán vidas si no que tendrán un gran impacto en la convivencia democrática en igualdad de oportunidades para hombres y mujeres una vez superada la pandemia.

En esta guía encontrarás información relevante sobre esta pandemia, cómo evoluciona la situación en nuestro país, cómo cuidarnos y cuidar a los demás, y sobre todo de qué manera las juventudes podemos jugar un papel clave para enfrentar el **COVID-19**.

LAS JUVENTUDES
MARCAMOS LA DIFERENCIA

¿La **gente joven** puede contraer el **COVID-19**?



La enfermedad que ocasiona el COVID-19 es una afección respiratoria que se puede propagar de persona a persona.

El virus que causa el COVID-19 es un nuevo coronavirus, los primeros casos fueron reportados en la ciudad de Wuhan (China).

El **COVID-19** se está propagando de persona a persona en casi todas las regiones del Perú. Las personas jóvenes expuestas al **COVID-19** tienen tantas probabilidades de infectarse y contagiar a otras personas como las personas mayores.

El riesgo de infección por el **COVID-19** es mayor en las personas que son contactos cercanos de alguien que se sepa que tiene el **COVID-19**.

Otras personas con un riesgo mayor de infección son las que viven o han estado recientemente en un área con propagación en curso del **COVID-19**.

El **COVID-19** puede afectar a las personas de todas las edades. En el mundo muchas personas menores de 50 años han necesitado hospitalización y un número significativo de jóvenes han fallecido.

Todas las personas debemos evitar la infección poniendo en práctica las medidas de protección necesarias.

LAS JUVENTUDES
MARCAMOS LA DIFERENCIA

¿Cómo está la situación del **COVID-19 en el Perú**?

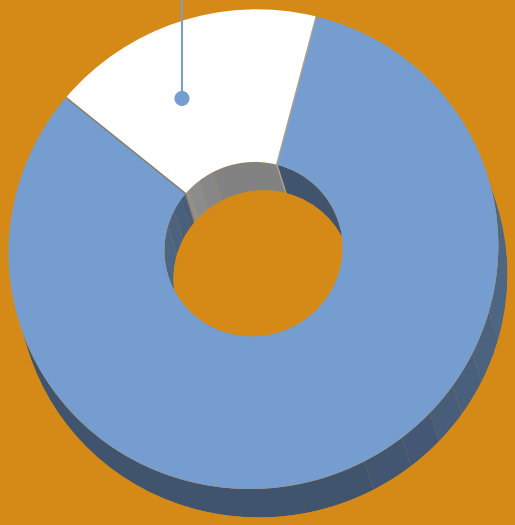
Casos de COVID-19 en gente joven.

Un estudio reciente publicado por el CDC de USA reveló que, si bien el virus es más mortal en adultos mayores y personas con padecimientos médicos anteriores, de **500 casos positivos** de coronavirus hospitalizados en EEUU, un **20 por ciento eran personas entre 20 y 44 años.**

El primer caso de COVID-19 en el Perú se notificó el 6 de marzo del 2020. El 11 de marzo, la Organización Mundial de la Salud caracterizó al **COVID-19** como pandemia, es decir como una enfermedad epidémica que se extiende en varios países del mundo de manera simultánea. El virus afecta a 185 países del mundo, con más de 3 millones de casos confirmados y más de 200 mil muertos. (Fuente: Johns Hopkins University and Medicine: http://coronavirus.jhu.edu/-map.html. Reporte al 28 de abril del 2020).

Al 27 de abril el Perú presentaba **28,699 casos confirmados** por **COVID-19**. **El 62.3%** corresponden a **hombres** y **37.7%** a **mujeres***.

El **19.1 %** de casos se han presentado en **adolescentes y jóvenes** entre **12 y 29 años***. (Reporte al 13 de abril)



* Fuente: Ministerio de Salud, Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades.

¿Cómo se propaga el **COVID-19**?

LAS JUVENTUDES MARCAMOS LA DIFERENCIA

Los conocimientos actuales sobre cómo se propaga el **COVID-19** se basan en su mayoría en lo que se sabe sobre coronavirus similares.

Propagación de persona a persona

El virus se transmite de persona a persona.

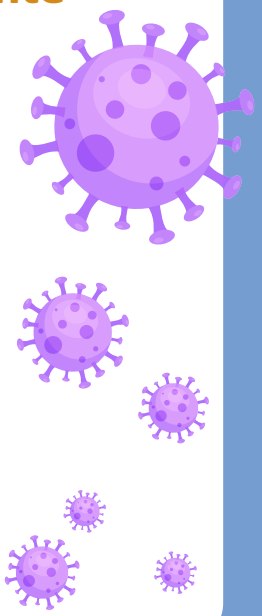
- Entre las personas que tienen contacto cercano entre ellas (dentro de 1 a 2 metros de distancia).
- Mediante gotitas que pueden ser inhaladas cuando una persona enferma las expulsa al hablar, toser o estornudar.
- Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentren cerca o posiblemente entrar a los pulmones al respirar.

Propagación mediante el contacto con superficies u objetos contaminados

Podría ser posible que una persona contraiga el **COVID-19** al tocar una superficie u objeto que tenga el virus. El virus podría ingresar a nuestro organismo al tocarnos los ojos, nariz y/o boca con las manos sin lavar.

¿Qué tan eficientemente se propaga el virus?

La facilidad con que se propaga un virus de persona a persona puede variar. Algunos virus son altamente contagiosos (como el sarampión), mientras que otros virus no lo son tanto. Otro factor es si la propagación continúa por múltiples generaciones de personas (si la propagación es continua). El virus que causa el **COVID-19** parece estar propagándose fácilmente y en forma continua.



¿El **COVID-19** nos afecta de la misma manera a **hombres y mujeres**?

LAS JUVENTUDES MARCAMOS LA DIFERENCIA

Si bien los datos desglosados por sexo muestran un número mayor de casos y fallecimientos en hombres, posiblemente debido a inmunología basada en el sexo; el impacto social en las mujeres es mayor debido a que ellas suelen asumir el cuidado de la familia con la consecuencia de limitar su trabajo y su economía. Además en muchos casos tienen menos poder en la toma de decisiones entorno a la pandemia.

Así, las normas sociales y las expectativas de que las mujeres adultas, adolescentes y niñas sean responsables de las tareas domésticas y de cuidado de los familiares enfermos, personas mayores y de los menores, suelen acentuarse en situaciones de emergencia.

Muchas mujeres están expuestas a situaciones de agotamiento y alto estrés al tener que conciliar las obligaciones del teletrabajo o la pérdida de trabajo con las tareas en casa para atender las necesidades de todos los integrantes de la familia. Ello se agrava debido al aislamiento, el cierre de las escuelas y la limitada respuesta del sistema de salud.

Además de la carga del cuidado, en algunos contextos, particularmente los de mayor pobreza, las normas sociales hacen que las mujeres, adolescentes y niñas tengan limitado acceso a atención médica cuando se enferman enfrentando mayores dificultades para recibir atención oportuna si se ven afectada por el **COVID-19**, incluyendo el acceso al diagnóstico, tratamiento y protección social.

Adolescentes y jóvenes debemos actuar responsablemente ya que las decisiones que adoptemos podrían ser cuestión de vida o muerte para alguien más: nuestras madres, padres, abuelos y abuelas, tíos u otros seres queridos.

En contextos de emergencia también se intensifica el riesgo de violencia intrafamiliar la cual abarca no sólo la violencia en la pareja sino la violencia que ocurre dentro del hogar contra cualquiera de las personas que conviven juntas. Para muchos adolescentes y jóvenes el hogar puede ser un lugar de miedo y abuso, situación que empeora considerablemente en casos de aislamiento afectando de manera particular a ciertos grupos en situación de especial protección como niñas/os, adolescentes y mujeres, jóvenes con discapacidad y jóvenes LGBTI, entre otros grupos.

La violencia de pareja también suele agravarse. Este tipo de violencia suele aumentar debido a que se incrementa el tiempo de convivencia con el agresor, por los conflictos en torno a las tareas domésticas, así como la percepción de impunidad de parte del agresor. Es importante estar alertas ya que el aislamiento reduce las posibilidades de salida de una relación o contexto violento colocando a las mujeres en una situación de especial riesgo.

Además, los niños, niñas y adolescentes se encuentran en situación de mayor riesgo frente a las diversas formas de violencia. Durante el aislamiento, debemos prestar especial atención a la violencia sexual ya que ésta se produce mayormente en los ámbitos más cercanos como la familia y por personas conocidas (familiar, vecino, amigo de la familia).

Si nosotros o un ser querido estamos sufriendo cualquier tipo de violencia, es importante tomar las acciones necesarias para reportar, denunciar y buscar servicios de atención y protección poniendo especial cuidado en los grupos en situación de especial protección.

9 tips frente al COVID-19

LAS JUVENTUDES MARCAMOS LA DIFERENCIA

Las juventudes podemos marcar la diferencia contribuyendo positivamente a mitigar los riesgos por el **COVID-19**. Te presentamos **9 tips** para lograrlo. Cónocelos uno a uno, compártelos con tus amigos/as y ponlos en práctica.

Tip 1
Quedándonos en casa y autocuidándonos para **poder cuidar al otro**

Tip 2
Adoptando las **medidas** de **protección básicas**

Tip 3
Siendo **empáticos y solidarios**

Tip 4
Creando **conciencia** contra el **virus**

Tip 5
Adoptando actitudes y **comportamientos más equitativos**

Tip 6
Aprendiendo en casa con entusiasmo

Tip 7
Informándonos para cuidar nuestra **salud sexual y reproductiva**

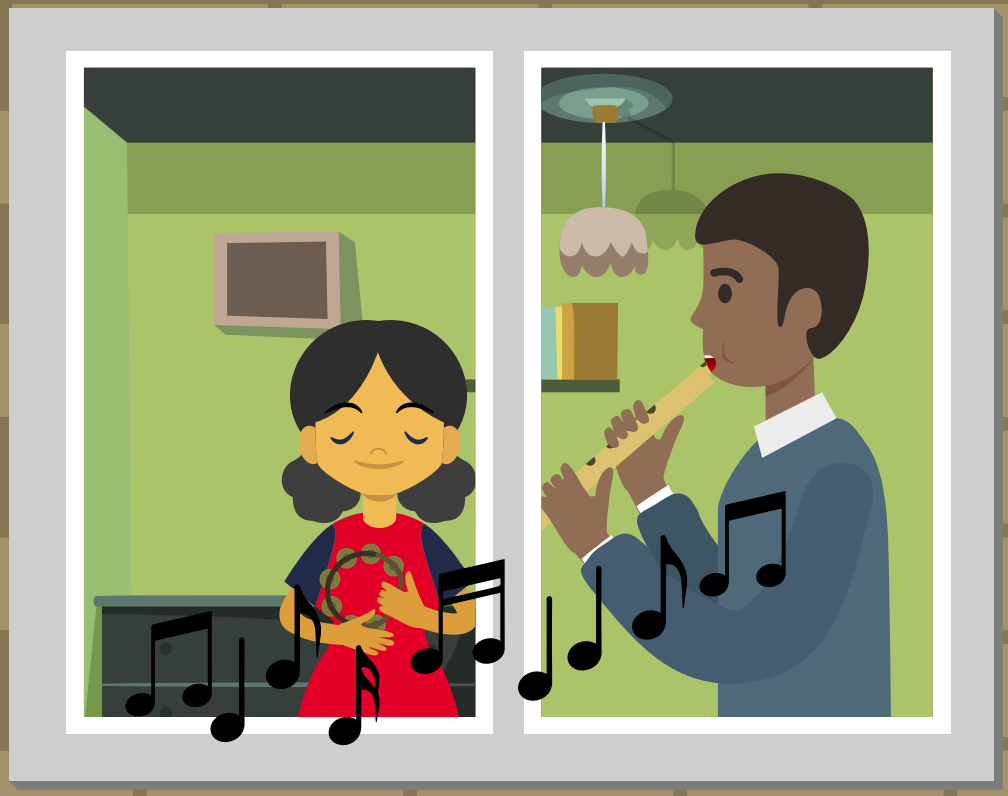
Tip 8
Rechazando la discriminacion y la **violencia**

Tip 9
Interactuando de **manera segura** en **entornos digitales**

Tip 1

LAS JUVENTUDES
MARCAMOS LA DIFERENCIA

Quedándonos en casa y autocuidándonos para **poder cuidar al otro**



Adolescentes y jóvenes debemos cumplir con las medidas de aislamiento (cuarentena) e inmovilización social obligatoria para ayudar a frenar la propagación del **COVID-19**. Nosotros somos capaces de marcar la diferencia protegiéndonos, protegiendo a las personas mayores de enfermedades graves y salvando vidas.

El autocuidado es otra medida eficiente para frenar la pandemia del **COVID-19**. Por ello es importante que sepamos cómo cuidarnos, que pongamos en práctica las recomendaciones basadas en evidencia científica y que cuidemos a las personas mayores en casa.

Tip 2

LAS JUVENTUDES MARCAMOS LA DIFERENCIA

Adoptando las **medidas** de **protección básicas**

Somos Jóvenes: ¿Cómo podemos protegernos del COVID -19?

Lavándonos las manos frecuentemente durante 20 segundos.

Manteniendo distancia con otras personas si necesitas salir.

Evitando tocarnos los ojos, nariz y boca.

Usando mascarillas en espacio públicos.

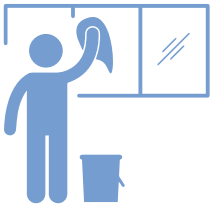
Cubriéndonos con el codo doblado o un pañuelo cuando tosemos o estornudamos.

Si tenemos fiebre, tos o dificultad para respirar, debemos buscar ayuda. **Llama al 113** y sigue las recomendaciones que recibas.

¿Cómo cuidamos a las personas adultas en casa?

Las personas adultas son el grupo más vulnerable ante el **COVID-19**. Te compartimos algunos de los cuidados que debemos tener en cuenta en casa.

Aseguremonos de que cumplan con su medicación actual. Así evitaremos que se descompensen.



Limpiemos constantemente y ventilemos siempre el espacio donde están las personas adultas.

Acompañemoslas a caminar por los ambientes de la casa: hagámoslo tres veces al día durante 10 minutos. Es importante evitar el sedentarismo.

Mantengamos una higiene constante y exigente.

Reforcemos el lavado de manos de las personas adultas. Ellas también deben ser aliadas para evitar la transmisión del virus.

Tip 3

LAS JUVENTUDES
MARCAMOS LA DIFERENCIA

Siendo **empáticos y solidarios**

La empatía y la solidaridad son la clave para enfrentar al nuevo coronavirus, la solidaridad entre países, la solidaridad entre peruanos, pero sobre todo la solidaridad entre los diferentes grupos de edad. Las juventudes podemos marcar la diferencia cuidándonos, poniéndonos en el lugar del otro y cuidando al otro, especialmente a las personas mayores y a las personas en situación de especial protección debido a sus condiciones de salud más precarias, por estar gestando, por ser parte de la comunidad LGBTI, por vivir con el VIH, entre otras situaciones que los ponen en mayor riesgo.

Tip 4

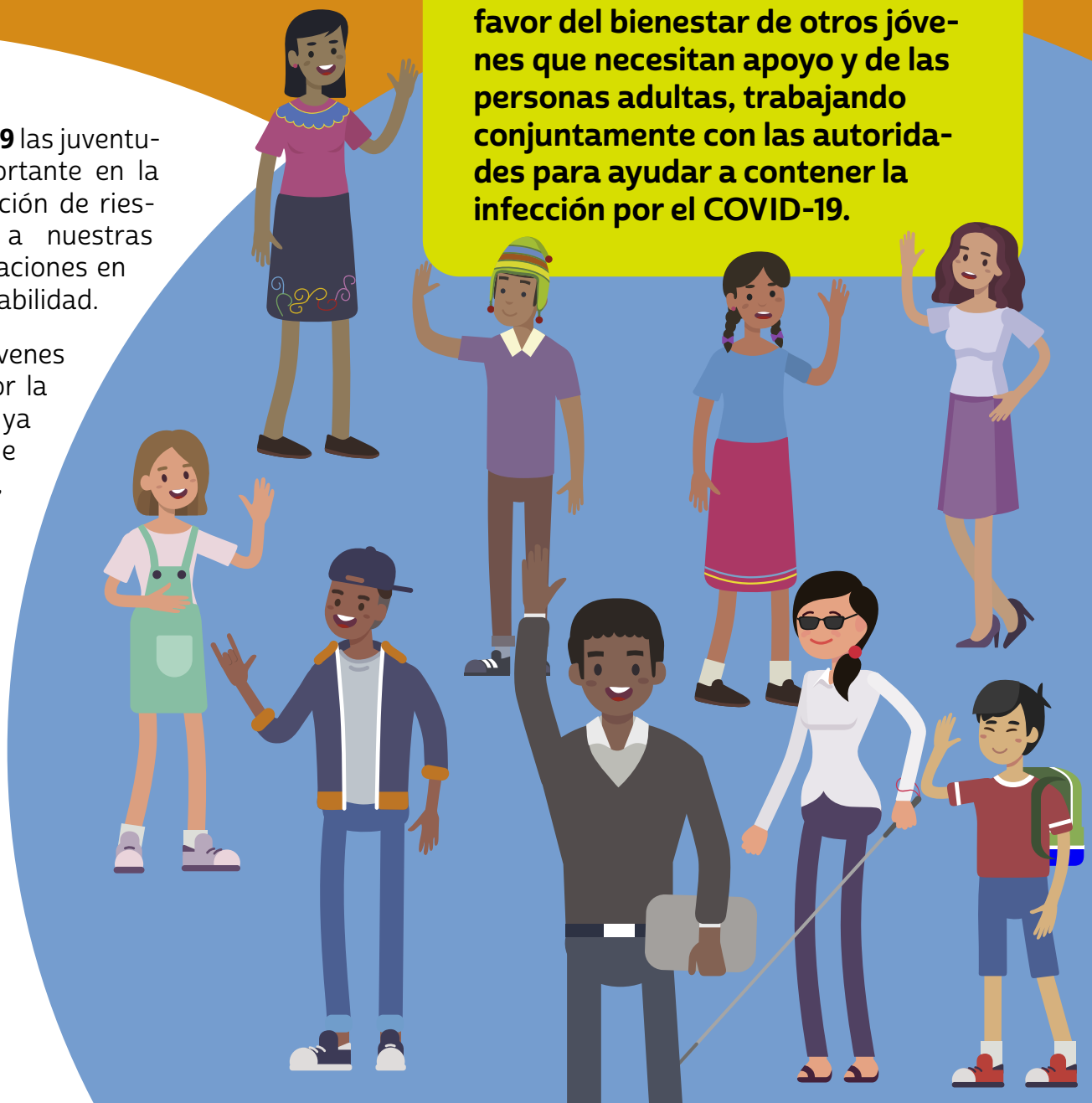
LAS JUVENTUDES MARCAMOS LA DIFERENCIA

Creando **conciencia** contra el **virus**

Esta es una oportunidad estratégica para que las juventudes nos involucremos en el voluntariado a favor del bienestar de otros jóvenes que necesitan apoyo y de las personas adultas, trabajando conjuntamente con las autoridades para ayudar a contener la infección por el COVID-19.

En el contexto de **COVID-19** las juventudes jugamos un rol importante en la prevención y en la mitigación de riesgos, brindando apoyo a nuestras comunidades y a las poblaciones en situación de mayor vulnerabilidad.

La realidad de muchos jóvenes también está marcada por la precariedad y la exclusión ya sea por la condición de pobreza u otros factores, lo que los hace más vulnerables. Esta es una oportunidad para que tomemos conciencia que las juventudes son diversas y que es necesario proteger a aquellos grupos que más lo necesitan como por ejemplo los y las jóvenes LGBTI, jóvenes con discapacidad, jóvenes indígenas y afrodescendientes o jóvenes que viven con el VIH, entre otros.



Tip 5

LAS JUVENTUDES MARCAMOS LA DIFERENCIA

Adoptando actitudes y **comportamientos más equitativos**

Cuando los hombres asumimos tareas domésticas (alimentación, limpieza, etc.) y de cuidado de los más pequeños (tareas escolares) no estamos "ayudando" o "colaborando", estamos asumiendo una responsabilidad compartida con las mujeres en igualdad de oportunidades, beneficiándonos ambos.

En nuestra sociedad aún es limitada la participación de los hombres en las labores domésticas y en las tareas de cuidado de la familia asignadas tradicionalmente a las mujeres.

La situación de aislamiento es una oportunidad para que los hombres de todas las edades, especialmente los que somos adolescentes y jóvenes, nos involucremos en las labores del hogar; el cuidado de las niñas y niños, las personas mayores y las personas con discapacidad; así como el autocuidado de la salud sexual y reproductiva y de la pareja.

Adolescentes y jóvenes podemos marcar la diferencia involucrándonos en las tareas domésticas y en el cuidado de la familia, promoviendo la igualdad de género y rechazando todas las formas de discriminación, principalmente la discriminación por identidad de género u orientación sexual.

Esta es una manera en la que podemos contribuir a prevenir la violencia al interior de nuestros hogares, además de contribuir de manera positiva al desarrollo cognitivo, el rendimiento escolar, la autoestima y el desarrollo socio emocional de los más pequeños en casa.

Tip 6

LAS JUVENTUDES MARCAMOS LA DIFERENCIA

Aprendiendo en casa con entusiasmo

El aprendizaje en casa aprovechando las herramientas de información y comunicación (tradicionales y modernas) e interactuando en familia nos empodera para ser autónomos, pensadores creativos y ciudadanos activos capaces de salir adelante de situaciones difíciles.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Sociedad y la Cultura (UNESCO), al menos 107 países han implementado cierres de escuelas a nivel nacional, impactando sobre en 861.7 millones de estudiantes.

Esta realidad la estamos viviendo también en Perú. El cierre de las escuelas y las restricciones de movimiento seguramente nos generan inquietud y ansiedad ya que estamos afrontando una situación nueva sobre la cual no tenemos control, a ellos se suma el temor a enfermar y la incertidumbre sobre lo que puede suceder.

No obstante, es fundamental que pongamos en práctica nuestra capacidad de adaptación, nuestra creatividad y motivación para continuar aprendiendo en casa. La respuesta del Ministerio de Educación ha sido rápida para diseñar y poner en marcha el Programa “Aprendo en Casa” utilizando estrategias de educación a distancia que nos ayuden a continuar aprendiendo y a formarnos como ciudadanos y ciudadanas.

Animémonos a explorar nuevas herramientas de información y comunicación, tradicionales y modernas, formas alternativas de educación a través de la radio y televisión local u otras estrategias innovadoras así como a interactuar con nuestros padres, madres y cuidadores, aprendiendo juntos.

Tip 7

LAS JUVENTUDES MARCAMOS LA DIFERENCIA

Informándonos para cuidar nuestra **salud sexual y reproductiva**

Un embarazo no planeado podría llevarnos a abandonar nuestros estudios limitando seriamente nuestras oportunidades de desarrollo.

En la situación de emergencia por el **COVID-19** con el cierre de las escuelas se puede ver interrumpida la provición de educación sexual integral así como las sesiones de tutoría y orientación a los y las estudiantes lo cual nos pone en situación de mayor vulnerabilidad ante situaciones dificiles asociadas a la vivencia de la sexualidad, tales como: embarazos no planeados, abuso sexual, Infecciones de Transmisión Sexual, VIH y Sida, entre otras. Por ello es importante que recibamos educación sexual como parte de los programas de educación a distancia para que podamos absolver dudas sobre la vivencia de nuestra sexualidad y seguir fortaleciendo nuestras habilidades para auto cuidarnos, tomar decisiones responsables y desarrollar nuestra autonomía.

Para quienes ya hemos iniciado relaciones sexuales, es muy importante que conozcamos nuestro derecho a recibir información, consejería y métodos anticonceptivos modernos.

Tenemos derecho también de acceder a la anticoncepción oral de emergencia (AOE) en los establecimientos de salud para prevenir un embarazo no planeado.

En este momento, debido a la cuarentena, podemos recibir orientación y consejería en salud sexual y reproductiva llamando desde un celular o un teléfono fijo a la **línea gratuita 113 opción 8**.

También podemos acercarnos a un establecimiento de salud a recibir el método anticonceptivo por el tópico de emergencia o área asignada. Si eres continuadora de algún método puedes llamar previamente al establecimiento de salud para que te citen y puedas recoger tu anticonceptivo.

Si la movilidad es limitada y no es posible que accedamos a los servicios de manera física, es importante que sepamos cuáles son las modalidades alternativas para que recibamos educación sexual integral así como consejería y atención en salud sexual y reproductiva, asegurándonos que sean canales oficiales para poder recibir información correcta y segura.

Tip 8

LAS JUVENTUDES MARCAMOS LA DIFERENCIA

Rechazando la discriminación y la **violencia**

Todas las formas de violencia vulneran los derechos humanos y ocurren en todas las culturas y en todas las edades.
Las juventudes marcamos la diferencia rechazando la violencia, ayudando a visibilizarla y acudiendo a los servicios que ofrece el Estado para buscar apoyo.

La violencia contra niños, niñas y adolescentes es un problema de salud pública y una grave violación de nuestros derechos fundamentales. La situación de cuarentena y aislamiento suele incrementar los niveles de todos los tipos de violencia: el abuso físico o mental, descuido o negligencia, malos tratos o explotación, incluido el abuso sexual.

Es clave que acudamos oportunamente a los servicios que existen en la comunidad para buscar apoyo. Debemos estar informados acerca de la disponibilidad de servicios para víctimas de violencia, así como líneas telefónicas de ayuda.

Si estamos sufriendo o hemos sufrido actos de violencia física, psicológica o sexual debemos hablar con familiares o amigos, denunciarlos, y buscar servicios de apoyo clínico, psicológico, social así como asistencia jurídica a víctimas de violencia.

Si somos adolescentes o jóvenes LGBTI debemos conocer nuestro derecho a la igualdad y no discriminación independientemente de nuestra orientación sexual o identidad de género. Si somos jóvenes indígenas o afroperuanos tenemos derecho a que los procedimientos y trámites sean más sencillos y eficientes, y a ser atendidos en nuestra lengua indígena u originaria. Las juventudes migrantes también tienen derecho a recibir atención y protección según la legislación vigente y los mecanismos previstos en el Perú.

Tip 9

LAS JUVENTUDES MARCAMOS LA DIFERENCIA

Interactuando de **manera segura** en **entornos digitales**

Durante el aislamiento social en que muchas personas y sobre todo muchos adolescentes y jóvenes buscamos estar conectados haciendo un constante uso de internet, es importante que lo hagamos con moderación para no saturar las redes.

Si bien la conectividad en este periodo resulta una herramienta clave para mantenernos informados, para comunicarnos con nuestros seres más queridos y para continuar aprendiendo en casa, es vital que estemos alertos a las situaciones de riesgo que enfrentamos cuando interactuamos en entornos digitales pues la violencia de género digital es una realidad a la que estamos expuestos adolescentes y jóvenes.

La violencia de género digital hace referencia al empleo de las nuevas tecnologías, como por ejemplo la mensajería instantánea, correos electrónicos y/o redes sociales (Facebook, Instagram u otros) para vulnerar los derechos de una persona, por lo general mujeres, aunque también podría extenderse a hombres, hostigando, humillando, subordinando o reproduciendo los estereotipos de género y comportamientos sexistas. Entre estas formas de violencia están por ejemplo el ciberacoso, grooming y sexting.

Seamos conscientes de los riesgos que trae vivir la intimidad en línea, está en nuestras manos interactuar de manera responsable y segura en entornos digitales.

Debemos estar informados sobre estos riesgos y ser conscientes que cuando interactuamos en entornos digitales debemos hacerlo de forma segura, cuidando nuestra intimidad y considerando las implicaciones a largo plazo: posible humillación, el chantaje, la sanción escolar, el daño a nuestra autoestima e incluso sanciones penales.

Si estamos sufriendo alguna de estas formas de violencia de género digital debemos informarlo a familiares y amigos en los que confiamos, y denunciar. Este tipo de violencia está penada en nuestro país.

Ciberacoso', 'Sexting' y 'grooming', son términos que sirven para definir ciertas maneras de relacionarnos en la red.

El **ciberacoso** es una manera virtual de persecución por personas desconocidas. Cuando usamos dispositivos tecnológicos estamos expuesto al riesgo de ser acosados por cualquier persona que pueda causarnos daño. A veces la información que revelamos en las redes sociales puede ser usada en nuestra contra.

El **grooming** se inicia cuando una persona adulta mantiene contacto con un/a menor de manera sostenida planificándolo en forma deliberada, sin necesidad de que sea con intención sexual. A veces lo que el presunto agresor quiere es dominarlo/a a nivel psicológico. El contacto puede ser realizado por SMS, correo electrónico o chat en redes.

El **sexting**, consiste en la difusión o publicación a través de un dispositivo tecnológico de fotos o vídeos con información íntima y sexual. En la mayoría de los casos estos datos fueron enviados voluntariamente.

Si necesitas **información** o **apoyo** puedes recurrir a los siguientes **servicios telefónicos** y en **línea**:

LAS JUVENTUDES MARCAMOS LA DIFERENCIA

LÍNEA GRATUITA 113 MINSA

APRENDO en casa

Conéctate a través de:

tvpe nacionalpe

www.aprendoencasa.pe

Llama a LÍNEA 100

Llamada gratuita las 24 horas

Chat 100 CONVERSA CON UN PROFESIONAL EN UN CHAT PRIVADO

Llama GRATIS al 106

Salvamos vidas

SAMU

SISTEMA DE ATENCIÓN MÓVIL DE URGENCIA

AHORA PODRÁS PREVENIR EL COVID-19 DESDE TU CELULAR

El Gobierno pone a disposición de los ciudadanos la APP "Perú en tus manos". Aquí podrás:

PERÚENTUSMANOS

1 Realizar una autoevaluación para evitar el riesgo de contagio.

2 Conocer las zonas de riesgo con mayor frecuencia de casos.

3 Compartir tu ubicación para recibir acompañamiento en caso estés contagiado.

Recuerda, el virus no se traslada solo, lo trasladan las personas. La prevención está en tus manos.

DESCÁRGATE LA APP PERÚENTUSMANOS

Gobierno del Perú

EL PERÚ PRIMERO

MIMP: Para reportar casos de riesgo de niños/as y adolescentes

#1810

SENAJU ESCUCHA

#YoMeQuedoEnCasa

Orientación y asesoría a jóvenes

Orientación legal:
daim03@minedu.gob.pe

Asesoría psicológica:
daim02@minedu.gob.pe

PERÚ Ministerio de Educación

SENAJU Secretaría Nacional de la Juventud

UNFPA