

A su tiempo...

MANUAL PARA EL PROMOTOR DE SALUD



Lic. Rodrigo Medina de la Cruz
Gobernador Constitucional del Estado de Nuevo León

Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez
Secretario de Salud de Nuevo León

Dr. Francisco González Alanís
Subsecretario de Prevención y Control de Enfermedades

Elaboración de Contenidos:

Lic. Josefina Maldonado Pérez
Lic. Virgilio Montemayor Castillo
Lic. Martha Leticia Moncayo Martínez
Lic. Lourdes Huerta Pérez

Revisión técnica-pedagógica:

Lic. Martha Leticia Moncayo Martínez
Lic. Lourdes Huerta Pérez

Corrector de estilo:

Lic. Elisa Gaytán Favela
Dr. Carlos Jair García Guerrero

Diseño Gráfico:

Profr. Bruno Martín Jacobo Montemayor

D.R. © 2012 Secretaría de Salud del Estado de Nuevo León
Matamoros No. 520, Ote., Monterrey, N.L., C.P. 64000
ISBN: EN TRÁMITE

ÍNDICE

Introducción	6	3.3.2 Medios masivos	97
Recomendaciones generales para el facilitador	7	3.3.3 Asertividad: presión social	108
SESIÓN INICIAL: Presentación	8	3.4 Adicciones	116
Ficha Descriptiva	10	3.5 Prevención de la violencia	124
MÓDULO I: DESARROLLO PERSONAL	11	3.5.1 Violencia en la familia	127
Sugerencias para el éxito del taller	13	3.5.2 Violencia en el noviazgo	129
Contenido:		3.5.3 Violencia social en grupos informales	136
1.1 Autoconocimiento	14	3.5.4 Bullying	139
1.2 Adolescencia: cambios emocionales	22	3.6 Tiempo libre	146
1.3 Autoestima	27	Bibliografía	153
1.4 Comunicación	32	MÓDULO IV: EDUCACIÓN SEXUAL	157
1.5 Asertividad	38	Sugerencias para el éxito del taller	159
Bibliografía	47	Contenido:	
MÓDULO II: DESARROLLO FAMILIAR	48	4.1 Adolescencia: cambios físicos	160
Sugerencias para el éxito del taller	50	4.2 Métodos anticonceptivos	166
Contenido:		4.3 Embarazos prematuros y sus riesgos	172
2.1 La familia	51	4.4 Enfermedades de Transmisión Sexual y VIH/ SIDA	178
2.2 Normas y reglas	60	4.5 Mitos y tabúes de la relación sexual	186
2.3 Permisividad	65	Bibliografía	194
Bibliografía	74	MÓDULO V: MANEJO DE SITUACIONES	196
MÓDULO III: DESARROLLO SOCIAL	76	Sugerencias para el éxito del taller	198
Sugerencias para el éxito del taller	78	Contenido:	
Contenido:		5.1 Toma de Decisiones	199
3.1 Relaciones de amistad	79	5.2 Mitos y tabúes: Tatuajes y perforaciones	206
3.2 Noviazgo	86	5.3 Proyecto de vida	212
3.3 Riesgos sociales	93	Bibliografía	220
3.3.1 Uso de la Tecnología	93	GLOSARIO DE TÉRMINOS	222

INTRODUCCIÓN

En Nuevo León de acuerdo a estadísticas de INEGI publicadas en diciembre del 2011 se puede observar que el 26% de la población tiene entre 15 y 29 años. Un segmento de esta población ha aumentado su grado de vulnerabilidad por el incremento acelerado en el número de embarazos en el estrato de 10 a 19 años, lo cual representa una prioridad de salud pública por la complejidad y multicausalidad de este problema, así como por las consecuencias físicas, psicológicas, económicas que impactan tanto en el adolescente, en los pequeños que nacen, en las familias y finalmente en la sociedad. Este fenómeno demanda de un abordaje contundente con este grupo, para así incidir en la reducción de embarazos.

El Plan Estatal de Desarrollo 2010-2015 del Gobierno del Estado de Nuevo León, en el eje Desarrollo Social y Calidad de Vida plantea como una de sus estrategias que todos los miembros de nuestra sociedad tengan similares oportunidades de desarrollar sus capacidades como un medio para que puedan realizar su potencial de progreso; otorgando a cada quien la posibilidad de darse a sí mismo y a la comunidad los frutos de sus talentos y de lograr un desarrollo personal integral traducido esto en acciones que contengan, de manera intrínseca, la corresponsabilidad, la autogestión, la participación y el desarrollo comunitario y que amplíen sus alcances para proteger a los grupos más vulnerables, atendiendo problemas como los de embarazos en adolescentes, entre otros. Es por ello que, en esta búsqueda se ha comprometido el apoyo al desarrollo integral de jóvenes en situación de riesgo sensibilizando y concientizando a los adolescentes sobre la salud reproductiva.

El Programa Sectorial de Salud 2010-2015, cita que una gran parte de las enfermedades y riesgos para la salud que frecuentemente padecen los jóvenes, pueden evitarse mediante acciones anticipatorias de Promoción de la Salud, las cuales se dirigen a los determinantes de salud para desarrollar competencias y empoderar en el manejo de riesgos personales, mejorando las condiciones a través de sus estrategias como la educación para la salud, la participación social, la acción comunitaria, la mercadotecnia y la abogacía.

En cumplimiento de lo anterior es que se ha implementado una estrategia anticipatoria, integral y efectiva la cual se ha denominado Modelo Nuevo León para prevención de embarazos en adolescentes, el cual ofrece una serie de opciones a las y los jóvenes, fundamentado en los hallazgos arrojados en una investigación realizada recientemente entre adolescentes de los municipios del área metropolitana. Entre los aportes de este estudio se identifican factores de protección para prevenir el embarazo, entre los que destacan contar con una ocupación, estar en la escuela, tener reglas familiares, padres poco permisivos, pertenecer a una familia nuclear, acudir regularmente a la iglesia, tener miedo a la discriminación por el embarazo.

Como parte de este Modelo se incorporaron una serie de intervenciones intersectoriales, a partir de una estratificación del riesgo al que están expuesto los jóvenes.

Como apoyo al Modelo Nuevo León para prevención de embarazos en adolescentes ha sido diseñada una estrategia educativa dirigida al estrato de mayor riesgo denominada "Empoderar para decidir", talleres basados en el enfoque de los determinantes protectores y el desarrollo de cinco competencias: desarrollo personal, familiar, social, educación sexual y manejo de situaciones. En este contexto, se elaboró el presente manual con el fin de ofrecer herramientas a los facilitadores que trabajan los Talleres "Empoderar para decidir", con los grupos de adolescentes convocados. En éste documento se presentan recomendaciones para impactar positivamente en el comportamiento, apegándose a la esencia de las metodologías participativas, constructivistas y lúdicas. En base a ellas se desarrollaron los contenidos de los talleres, así como las actividades y dinámicas a aplicar, haciendo referencia a las fuentes bibliográficas utilizadas.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL FACILITADOR

A continuación se enlistan sugerencias que facilitarán el desarrollo de los talleres para trabajar con el grupo de adolescentes:

- ▶ Es de suma importancia que el facilitador se documente con suficiente información del tema y que prepare con anticipación los talleres a trabajar.
- ▶ Considerando los objetivos de cada sesión, se deberán utilizar las dinámicas grupales planteadas en este manual y los materiales indicados.
- ▶ Respetar los tiempos establecidos para cada uno de los momentos del desarrollo del taller: Bienvenida, Actividad inicial, Análisis de conceptos, Actividad de aplicación, Reflexión y Cierre.
- ▶ Fomentar la participación permanente de los adolescentes utilizando siempre un lenguaje sencillo y claro.
- ▶ Para un aprendizaje constructivo se deberán rescatar siempre los conocimientos previos de los adolescentes y sobre estos comenzar a trabajar el tema. Hilar sus opiniones a los conceptos claves, dando seguimiento a reflexiones, vinculándolas con el conocimiento teórico, en el contexto de su vida diaria.
- ▶ A fin de generar un ambiente de confianza y romper las barreras entre el facilitador y los jóvenes, se deberá propiciar el trato personalizado de los participantes, dirigiéndose entre sí por su nombre, evitando el uso de títulos (licenciado, promotora, maestro, etc.).
- ▶ Para el cierre de las sesiones dar un repaso de los puntos centrales y objetivos de la información vista, verificando por medio de preguntas la asimilación de la información recibida y los compromisos adquiridos.
- ▶ Recordar que ser facilitadores es ser constructor de nuevo conocimiento, dejando a un lado la educación tradicional (unidireccional, expositivo, el que todo lo sabe, el único que habla, el que tiene la verdad absoluta) dando paso a una nueva concepción en donde el alumno se convierte en colaborador activo, y el facilitar se mantiene sin perder el liderazgo.

SESIÓN INICIAL

PRESENTACIÓN

OBJETIVO:

Informar a los jóvenes participantes la dinámica de trabajo de los talleres “EMPADE” estableciendo un ambiente de unidad, respeto y confianza entre los adolescentes y el facilitador mediante procesos de participación y reflexión.

COMPETENCIA: Desarrollo Personal

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DEL TALLER

- 1.- Se deberá entregar a cada participante una etiqueta y un plumón para que escriban su nombre.
- 2.- Describir cual será la dinámica para presentación del grupo.
- 3.- Explicar los objetivos del taller y que la metodología que se utilizará es participativa y vivencial.
- 4.- Explicar cómo estarán divididos los talleres, el número de sesiones, los temas, los días y horas que trabajarán.
- 5.- Por medio de lluvia de ideas, el grupo deberá elaborar las reglas del juego, ya que con estas serán vigentes en todas las sesiones para un buen desarrollo de los talleres.
- 6.- Estas reglas deberán estar físicamente visibles en todas las sesiones, cuando una de estas no se cumpla mencionárselo al grupo, preguntar qué está pasando y dar solución.
- 7.- Después, desarrollar la dinámica de reflexión. Es importante saber cómo se sintieron todos los participantes y que compartan su experiencia en el primer día de trabajo.
- 8.- Por último, cerrar la sesión de presentación dando las gracias al grupo, convocarlos a la siguiente reunión.

EMPADE Empoderar para Decidir

Sesión inicial: Presentación

Propósito:

Informar a los jóvenes participantes la dinámica de trabajo de los talleres “EMPADE” estableciendo un ambiente de unidad, respeto y confianza entre los adolescentes y el facilitador mediante procesos de participación y reflexión.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Presentación del facilitador	El facilitador saludará a los participantes, se presenta ante el grupo, explica los objetivos y horarios de los talleres. Entregará una etiqueta para que escriban su nombre.		5'	
ACTIVIDAD INICIAL	Del tingo al tango	El facilitador pedirá a los participantes, formar un círculo, a cada uno le asignará un número partiendo del 1. El promotor estará en medio del círculo con una pelota, la lanzará hacia arriba diciendo un número al azar, la persona con ese número rápidamente tomará la pelota antes de que caiga al suelo, una vez de pie, mencionará su nombre, edad y algunos de sus hobbies. Se repite la actividad mencionando otro número que no se haya dicho, con la finalidad de que todos se presenten.	Pelota	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Por medio de lluvia de ideas de los y las adolescentes se elaborará una lista de acciones y conductas permitidas para facilitar la convivencia dentro del taller y las escribirán en un rotafolio, el cual tendrá como encabezado: YO ME COMPROMETO A. Estas se pegarán en el recinto una vez que todos estén de acuerdo con estas.	Rotafolio, marcadores, cinta	20'	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Música en movimiento	El facilitador pedirá a los participantes pasar al centro del recinto y realizará una actividad musical en la cual les pedirá formar un círculo, escuchar la música que se pondrá de fondo y comenzarán a moverse primero de un lado a otro, luego comenzarán a aplaudir, con la finalidad que comiencen a disfrutarla por unos minutos.	Música	20'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	Improvisación	Continuará con una actividad musical armando un juego de rítmica con vasos (con anticipación revisar el link http://www.youtube.com/watch?v=fkSHL1Kplsg). Posterior a eso se les pedirá a los participantes construir una canción en tipo rap o improvisación utilizando como base el sonido producido por los vasos, tomando como tema la convivencia que tuvieron en la sesión. Después de realizado esto el facilitador invitará a los participantes a asistir a la siguiente sesión y que formen parte del grupo EMPADE.	Vasos	25'	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller y darse un fuerte aplauso para todos.		5'	

MÓDULO I

DESARROLLO PERSONAL

DESARROLLO PERSONAL

Sugerencias para el éxito del taller

Contenido:

1.1 Autoconocimiento

1.2 Adolescencia: cambios emocionales

1.3 Autoestima

1.4 Comunicación

1.5 Asertividad

SUGERENCIAS PARA EL ÉXITO DEL TALLER

- Asegúrate en todo momento de retomar las experiencias de los participantes y sus ejemplos, enfocándolos al objetivo de la técnica y del taller.
- Desde el inicio del taller, asegúrate de generar un clima de confianza y fomentar la participación del grupo para el logro de los objetivos del curso.
- Motiva a los participantes mediante el cambio en tu tono de voz y el lenguaje no verbal, como la sonrisa o el contacto visual.
- Para identificar las necesidades del grupo, obsérvalos continuamente durante la sesión y enfoca tus intervenciones para abordar dichas necesidades.
- Evita las técnicas expositivas y, si las usas, trata de que no sean de tiempos muy prolongados.
- Explica con claridad la dinámica grupal a trabajar, pregunta si se entendió, si no vuelve a explicar. Es importante ejemplificar cada dinámica que se realice.
- Después de terminar una dinámica, asegúrate de hacer el cierre correspondiente del ejercicio y enfatizar en el objetivo de ésta.
- Procura respetar los tiempos establecidos en la planeación, para que el taller se desarrolle mejor.
- Para reforzar los conceptos nuevos, utiliza todo el material didáctico que tengas a la mano.
- Exprésate en un lenguaje sencillo y cotidiano para poder transmitir los mensajes y aclara a qué te refieres cuando uses palabras desconocidas para los participantes.
- Siempre procura aclarar las dudas de cada tema.
- Al finalizar cada taller, realiza un breve repaso de los nuevos conceptos.
- Vincula la sesión anterior con la posterior.
- Identifica a los integrantes líderes que pueden ser de apoyo en el desarrollo de las dinámicas y procura variar en cada sesión a estos líderes, esto servirá para empoderarlos en la toma de decisiones.
- Las técnicas vivenciales que se proponen se pueden mejorar y readecuar al perfil específico de cada grupo. Lo que no se debe hacer es improvisar por falta de preparación o revisión previa de materiales.

OBJETIVO:

Lograr que el adolescente conozca e identifique los cambios que presenta en esta etapa de la vida y que tenga un autocontrol de los mismos para disminuir su impacto nocivo y potencializar el impacto positivo.

COMPETENCIA: Desarrollo personal

Autoconocimiento ¿Qué es? Conocerse a sí mismo. Capacidad que tiene el ser humano de saber sus características físicas, emocionales y tomar la decisión de actuar o no en función de ellas. El autoconocimiento es la primera aptitud de la inteligencia emocional. Si no se logra, es difícil que puedan desarrollarse otras aptitudes, incluyendo la comprensión de los demás y a partir de esta ejercer influencia positiva.

Aspectos de nosotros mismos en busca de una identidad o autoconocimiento:

- Nombre
- Edad
- Sexo
- Nacionalidad
- Características personales (físicas y psicológicas)
- Actividad que realiza
- Gustos
- Preferencias
- Grupos a los cuales pertenece
- Problemas e inquietudes
- Proyectos futuros
- Principales valores
- Religión – creencias
- Situación económica
- Lugar de residencia
- Rendimiento académico
- Productividad

Es importante para el adolescente tener un conocimiento de sí mismo en el aspecto emocional para lograr la identificación precisa de sus emociones y cuáles son las situaciones que pueden provocarlas; examinar sus juicios, decir cómo valora las cosas; sintonizarse con sus sentidos; conectarse con sus sentimientos; precisar cuáles son sus intenciones y prestarle atención a sus actos. En resumen, tener una conciencia de sí mismo.

Dentro del autoconocimiento está incluido también el reconocer que nos afectan una variedad de factores en las diferentes etapas de nuestro ciclo vital: cosas que nos afectaban de niños ya no tienen importancia en la edad adulta. A medida que vamos creciendo, las situaciones son percibidas desde otro punto de vista y con otros recursos. A esto se le llama dimensión del problema.

El desarrollo emocional también tiene un cambio constante a través de la vida del individuo. Reconocer esas emociones ayuda a manejarlas, a tomar mejores decisiones y resolver adecuadamente los conflictos con éxito en forma individual y social.

En el adolescente, estos cambios vienen juntos (físicos, emocionales y sociales) y causan desconcierto, ya que comienza a experimentar cosas nuevas: emociones, deseos, fantasías, sueños, proyectos de vida, etc. Hay tres áreas importantes que pueden afectar el desarrollo de la adolescencia: 1) conflictos familiares, 2) inestabilidad emocional, 3) conductas de riesgo y se pueden reflejar en la evolución que va teniendo el adolescente para adquirir una identidad o una sensación de éxito.

A las tareas que llevan al ser humano a conocerse y afrontar la vida se les llama evolutivas. Se identifican las ocho siguientes:

1. Aceptar su propio cuerpo y aprender a usarlo.
2. Formar relaciones nuevas y maduras con jóvenes iguales (ambos sexos).
3. Adoptar un rol sexual masculino o femenino.
4. Independizarse emocionalmente de los padres.
5. Prepararse para una profesión.
6. Prepararse para la vida de pareja y la familia.
7. Desear y lograr una conducta socialmente responsable.
8. Adoptar un conjunto de valores y una ideología.

En la etapa de la adolescencia, el joven debe hacer uso de sus recursos intelectuales, morales y psicológicos para cumplir estas tareas y pasar a las siguientes etapas de su ciclo vital. Si el joven no cuenta con estos recursos para completar las tareas evolutivas entrará en lo que llamamos crisis. Pero ¿qué es una crisis? Es el estrés que se origina al presentarse una tarea específica y no saber qué hacer ni con qué herramientas o recursos se cuenta para realizar dicha tarea: entre menos autoconocimiento se tenga de esos recursos, la crisis será más prolongada y afectará negativamente con más fuerza.

Existen aspectos de nosotros mismos que es importante conocer para saber cómo actuar ante una tarea evolutiva:

1. Habilidades (físicas-psicológicas-sociales)
2. Defectos (físicos-psicológicos-sociales)
3. Intolerancias-tolerancias
4. Capacidades-incapacidades
5. Intereses-desintereses
6. Expectativas-frustraciones
7. Nivel de moralidad (del latín “mores”: costumbres)
8. Nivel de inteligencia emocional
9. Políticas de vida

Revisar estos aspectos que nos hacen únicos e irrepetibles nos ayudará a identificar cuánto nos conocemos o desconocemos. En el caso concreto del nivel moralidad, por ejemplo en el número 7, se analiza si él como joven sabe la diferencia entre el bien y el mal: de pequeño, este aspecto de la moralidad estaba relacionado fuertemente con lo que decían los padres, esto iba formando una consciencia; si esta consciencia no queda bien grabada en su mente, al momento que tenga que tomar una decisión como la de tener una relación sexual sin protección probablemente pasará por alto el reflexionar y actuará por impulso o deseo, esto traerá por consecuencia el riesgo de contraer una enfermedad o embarazarse sin haberlo planeado. Ejemplos que ilustran lo anterior:

ASPECTOS QUE NOS HACEN DIFERENTES	SITUACIONES QUE SE PUEDEN PRESENTAR EN NUESTRA VIDA
1.- Habilidades (físicos-psicológicos-sociales)	Quiero participar en el equipo de futbol de mi colonia, pero no se jugar bien.
2.- Defectos (físicos-psicológicos-sociales)	Quiero pertenecer a ese grupo pero no se hablar muy bien en público, me pongo nervioso y tartamudeo.

3. - Intolerancias-tolerancias	No soporto a la gente que viene de otras partes de la República.
4. - Capacidades-incapacidades	Quiero jugar básquetbol y mido 1.90 metros yo puedo hacerlo bien.
5. - Intereses-desintereses	La verdad no me interesa seguir estudiando la preparatoria, prefiero trabajar.
6. -Expectativas-frustraciones	Yo nunca podre estudiar una carrera porque mi papá no tiene dinero, si solicito una beca quizás pueda lograrlo.
7. - Nivel de moralidad (del latín "mores", costumbres)	Mi novio me propuso tener relaciones sexuales, yo lo amo y no quiero que me deje.
8. - Nivel de inteligencia emocional	Cuando camino por la calle, odio que la gente me vea. Siento que se burlan de mí y me enoja.
9. - Políticas de vida	Yo no me duermo después de las 9 de la noche, porque me gusta levantarme temprano para ir a la escuela.

7. - Nivel de moralidad (del latín "mores", costumbres)

El reconocer las cosas que nos pasan y saber sobre todo el por qué y el para qué suceden nos permite saber si en el futuro una situación nos dará problemas o nos ayudará a crecer felices. Es por eso que debemos tener bien claro las siguientes preguntas:

¿Quién soy?

¿En dónde estoy ahora y hacia dónde voy?

¿Cuál es el motivo de mi existencia, para qué existo?

¿Cuánto valgo?

¿Qué me hace diferente a los demás?

¿Qué tanto necesito a los demás para ser feliz y qué tanto soy feliz por mí mismo?

¿Respeto las reglas o tengo problemas constantemente y no sé por qué?

¿Tengo amigos o tengo sólo conocidos en grupos establecidos?

¿Qué tanto acepto la opinión de los demás y la tomo en cuenta para hacer cambios en mi vida?

¿Cómo recibo yo esta opinión, qué me provoca?

¿Qué tanto digo lo que pienso a los demás?

¿Cómo tomo decisiones?

¿Cuál es mi forma para solucionar los conflictos?

¿Qué tanto controlo mis emociones?

¿Qué tanto mis emociones me controlan a mí?

Probablemente, en cierta edad no se puedan contestar algunas preguntas porque nunca se habían pensado de esa manera, pero es en la adolescencia cuando estas preguntas llegan y pueden causar angustia al no encontrar respuestas concretas. El autoconocimiento es una aptitud constante que debe existir a lo largo de su vida, porque tendrán cambios que le hagan reaccionar diferente en situaciones similares, dependiendo de la edad que tenga. Es por eso que el adolescente debe tener bien claro de dónde viene. Es parte o fruto de: familia, escuela, región, nación, localidad, clase social, etnia, etc.

Pregunta al adolescente: ¿Tienes algún equipo preferido de fútbol?, ¿por qué prefieres ese equipo?, ¿desde cuándo te gusta?, ¿quién más de tu familia apoya al mismo equipo?

Menciónale:

Al ir desarrollando nuestra identidad, se va logrando el sentido de pertenencia a grupos culturales, con los cuales se comparten características comunes:

- Esto marca una relación de inclusión o exclusión.
- Existe un “nosotros” (endogrupo) y un “los otros” (exogrupo).
- Y al reconocerte como parte de un todo, es cuando se da una identidad personal y una social.

Pero ¿a qué le llamamos conflicto? se presenta cuando las normas y reglas familiares, laborales o sociales son diferentes a las propias. El no saber de dónde vienen esas reglas y normas, el por qué se contraponen, me habla de auto desconocimiento y puede generar problemas o conflictos.

Reglas sociales	Reglas individuales
<ul style="list-style-type: none">• Dormir temprano para descansar bien y mañana rendir en la escuela.	<ul style="list-style-type: none">• A mí me gusta desvelarme platicando en el chat o viendo televisión.
<ul style="list-style-type: none">• Poner atención en las clases y hacer la tarea te ayudará a tener buenas calificaciones.	<ul style="list-style-type: none">• A mí no me gusta hacer tarea y por las tardes me la paso en la casa de mi novia porque está sola.
<ul style="list-style-type: none">• Obedecer a tus padres te ayudará a no tener problemas porque ellos te quieren y tienen la experiencia.	<ul style="list-style-type: none">• Yo lo sé todo y nunca tendré problemas, porque soy inteligente y no cometeré los mismos errores de otros.

<ul style="list-style-type: none"> • Si robas, te meterán a la cárcel. 	<ul style="list-style-type: none"> • A nadie le afecta que yo agarre este producto que no es mío porque nadie se dará cuenta y a nadie le hará falta.
<ul style="list-style-type: none"> • Si no estás preparado para afrontar las consecuencias de tener relaciones sexuales puedes tener un embarazo no deseado o alguna enfermedad de transmisión sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yo estoy joven y la vida es para vivirla, lo hago porque estoy muy enamorado de mi pareja y ella de mí, eso basta para ser felices.

Lo que hacemos y de dónde venimos nos define; es decir nos da un conocimiento de quiénes somos y de lo que somos capaces de hacer o no. Por ejemplo: Yo soy mexicano, hablo español, soy católico, tengo una carrera, creo en el matrimonio, debo respetar, ser fiel a mi pareja, cuidar a mis hijos y trabajar para llevar el sustento a mi familia. Debo visitar a mis padres para saber cómo está su salud porque los amo. Y tú ¿quién eres?

ACTIVIDADES

Bienvenida del facilitador
 Canasta de colores
 Contenido
 La pregunta del Milagro
 El sabio de la Montaña
 Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Rotafolio
 Marcadores
 Estambre
 Música y grabadora
 Espacio amplio en el aula
 Recurso humano

TIEMPO

Bienvenida 5'
 Actividad inicial 15'
 Análisis de conceptos 15'
 Actividad de aplicación 25'
 Reflexión 25'
 Cierre 5'

EMPADE Empoderar para Decidir

1.1: Autoconocimiento

SESIÓN: 1

Propósito:

Lograr que el adolescente conozca e identifique los cambios que se presentan en esta etapa de la vida y que tenga un autocontrol de los mismos para disminuir su impacto nocivo y potencializar el impacto positivo.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		5'	
ACTIVIDAD INICIAL	Canasta de colores	Organizar al grupo en forma de círculo para que el facilitador le asigne un color a cada participante, se colocará en el centro, mencionando uno de los colores asignados. Cuando suceda esto, los participantes a los que se les haya asignado ese color, se pondrán de pie y se intercambiarán el lugar, de tal forma que el que se quede sin asiento, se le pedirá que describa el rol que él tiene cómo: hijo, hermano, novio o novia, empleado y/o estudiante. El facilitador puede guiar la pregunta preguntando: ¿quién eres?, ¿cómo debes ser?, ¿cómo te gustaría ser?.	Espacio físico, recurso humano	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Por medio de lluvia de ideas de los adolescentes rescatará los conocimientos previos, orientará y complementará el tema con la nueva información.	Material didáctico	15'	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	La pregunta del Milagro	El facilitador formará equipos a cada equipo lo sentará en forma de círculo, para dar las siguientes instrucciones: cerrando sus ojos imaginarán cómo es su vida después de cinco años, imaginen propósitos con éxito y que tienen la estabilidad que desean (esto será por dos minutos). Al abrirlos el facilitador pedirá que cada uno exprese lo que imagino sobre su vida. Una vez que todos hayan participado en forma de lluvia de ideas se enlistará qué decisiones tendrían que tomar para llegar a lo que imaginaron y que actitudes identifican en ellos para lograrlo. (Revisar las preguntas de la página 17).	Rotafolio, marcadores	25'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	El sabio de la montaña	El facilitador pedirá a los participantes que tomen un lugar en el recinto, se acuesten o sienten de forma cómoda. El facilitador leerá el ejercicio de relajación: El sabio de la montaña. (Ver anexo 1)	Anexo 1	25'	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller y darse un fuerte aplauso para todos.		5'	

EMPADE

Empoderar para Decidir

ANEXO: 1

1.1: Autoconocimiento

Propósito:

Propósito: Lograr que el adolescente conozca e identifique los cambios que presentan en esta etapa de la vida y que tenga un autocontrol de los mismos para disminuir su impacto nocivo y potencializar el impacto positivo.

Dinámica	Objetivo	Mecánica	Materiales	Duración
El Sabio de la Montaña	Que los y las adolescentes puedan relajarse y reflexionar en cómo pueden ellos identificar su potencial y llegar al éxito.	<p>El Facilitador solicita a los participantes que se sienten (o acuesten) en forma cómoda y relajada, con voz suave les invita a cerrar los ojos y conectarse cada uno consigo mismo. Con voz baja y lenta, se les solicita que presten atención a su respiración, que sean conscientes de que: inhalan - exhalan, inhalan - exhalan.</p> <p>El Facilitador pide a los participantes que traten de relajarse. Que cuenten hasta 10 y al contar tomen todo el aire que puedan. El Facilitador solicita a los participantes que repitan este ejercicio 5 veces.</p> <p>Mientras los participantes repiten el ejercicio, el Facilitador susurra: "Relájense más, relájense, más y más relajados". Invita a los participantes a realizar una excursión imaginaria a la montaña donde habita un sabio milenarío a quien mucha gente consulta. Les pide que imaginen estar a las faldas de la montaña y cómo inician su camino hasta llegar a lo alto, frente a la casa del sabio. Imaginen que el sabio sale a recibirlos y los invita a pasar a su vivienda; les enseña cómo vive y el secreto de su sabiduría, les da una palabra mágica y un talismán para desempeñar su tarea con placer. Este talismán y la palabra mágica la aplicarán en su vida para llegar al éxito.</p> <p>El Facilitador indica a los participantes que se despidan y regresen lentamente a la situación actual. Pide a los participantes que abran los ojos. Y en sesión plenaria el grupo comenta las experiencias de este viaje imaginario. Comentarán qué palabra mágica y qué talismán se imaginaron cada uno y por qué los seleccionaron. Se puede utilizar música instrumental para realizarlo.</p>	Música de ambientación Recurso humano Espacio físico	Entre 15 a 20 min. aprox.
<p>REFLEXIÓN DE LA DINÁMICA. Con este ejercicio de relajación se invita a los participantes a reflexionar sobre el aprendizaje que les dejó y de qué forma pueden ellos conseguir sus sueños, por qué es importante llegar al autoconocimiento, identificando sus potenciales, sus emociones, su persona y que son como ese talismán con un gran valor.</p>				

1.2 ADOLESCENCIA: CAMBIOS EMOCIONALES

OBJETIVO:

Reconocer que en la etapa de la adolescencia es normal los cambios emocionales ocasionados por la estructura familiar, aspectos físicos, la influencia social y las situaciones ocupacionales, entre otras. A su vez existen formas de lidiar con los conflictos que pueden traer estos cambios emocionales.

COMPETENCIA: Desarrollo personal, manejo de situaciones

¿Cuáles son los cambios emocionales en los adolescentes? Son cuando el adolescente se enfrenta a sentimientos nunca antes experimentados que le causan confusión, molestia e incluso ansiedad. Estos sentimientos pueden resultar de circunstancias físicas, psicológicas, sociales o culturales. La mayoría de los expertos creen que es una exageración la idea de que los adolescentes son regidos por las “hormonas descontroladas”. No obstante, ésta es una edad llena de cambios rápidos en su estado emocional: el mal humor, la necesidad de privacidad, así como la tendencia a ser temperamentales.

Los niños pequeños no pueden pensar demasiado en el futuro, pero los adolescentes sí (suelen hacerlo con frecuencia) lo que ocasiona preocupaciones. Algunos podrían preocuparse excesivamente de:

- Su rendimiento en la escuela.
- Su apariencia, desarrollo físico y popularidad.
- La posibilidad de que uno de sus padres fallezca.
- Ser hostigados en la escuela.
- La violencia escolar.
- No tener amigos.
- Las drogas y el alcohol.
- Hambre y pobreza en el país.
- Fracaso en obtener empleo.
- Bombas nucleares o ataques terroristas en el país.
- El divorcio de sus padres.
- La muerte.

Muchos adolescentes son algo cohibidos, suelen ser muy sensibles sobre sí mismos, dado que los cambios físicos y emocionales son drásticos. Quizás se preocupen por algunas cualidades personales o defectos que para ellos son algo muy importante, pero que para otros son intrascendentes. Piensan: “No puedo ir a la fiesta esta noche, porque todos se van a reír de la espinilla tamaño pelota que traigo en la frente.” Realidad: la espinilla es pequeña y la esconde el cabello.

Un adolescente también puede estar bastante absorto en sí mismo. Puede creer ser la única persona en el mundo que se siente así o que es tan especial en donde nadie lo puede comprender, especialmente su familia. Esta creencia puede contribuir a los sentimientos de soledad y aislamiento. Además, el enfoque en sí mismo puede afectar la manera en que el adolescente se relaciona con familiares y amigos. (“¡No puedo soportar que me vean salir del cine con mi mamá!”).

LOS ADOLESCENTES CAMBIAN REPENTINAMENTE DE ESTADO EMOCIONAL

Las emociones del adolescente a veces parecen exageradas. Sus acciones son inconsecuentes. Es normal que los adolescentes cambien repentinamente de estado emocional, entre la felicidad y la tristeza, entre sentirse inteligentes o tontos. De hecho, algunos expertos consideran que la adolescencia es como una segunda niñez tardía. Como explica Carol Bleifield, una consejera escolar de nivel secundario en Wisconsin, “De momento quieren que se les trate y les cuide como a un niño pequeño. Pero cinco minutos más tarde quieren que los adultos se alejen, diciendo: Déjame hacerlo sólo. Puede ser beneficioso si usted les ayuda a comprender que están atravesando una etapa con bastantes cambios significativos que no siempre parecen resultar en el progreso”.

Además de los cambios emocionales que sienten, los adolescentes expresan varias formas de manifestar sus emociones. Por ejemplo, un joven que anteriormente saludaba a sus amigos y visitas con abrazos afectuosos, puede cambiar de repente a un saludo indiferente. Similarmente, los abrazos y besos que antes mostraban el amor por sus padres, ahora se convierten en un alejamiento y una expresión de: “Ya déjame, mamá”.

Es importante recordar que estos son cambios a la forma de expresar sus sentimientos y no que el sentimiento hacia sus amigos, sus padres y otros familiares haya cambiado. Hay que estar pendiente a señales de cambios emocionales excesivos o por períodos de tristeza de larga duración, ya que estas pueden indicar problemas emocionales severos.

RECOMENDACIONES

Lo más recomendable ante estos cambios emocionales, es que el padre o adulto tenga empatía con el adolescente, para que puedan entablar un proceso comunicativo, que lo haga sentir escuchado; ya que dentro del problema existencial que presenta el adolescente lo que más le afecta es precisamente el no sentirse comprendido. Él piensa a veces que el mundo conspira en su contra, que sus problemas son lo más grave, pero es por la dimensión que le da a las cosas, lo que hace que “se ahogue en un vaso de agua”. En consecuencia algunas veces llegan al suicidio.

Después de haber identificado el problema con el adolescente debemos platicarlo racionalmente y separar lo real de la fantasía de manera que lo pueda entender, ya que para él (en un estado emocional alterado) toda la fantasía es real y amenazante, trágica y con mal pronóstico.

ACTIVIDADES

Bienvenida del facilitador
Caricias por escrito
Contenido
Expresión de emociones
El que se enoja pierde
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Hojas de máquina
Marcadores
Cinta
Copias

TIEMPO

Bienvenida	2'
Actividad inicial	15'
Análisis de conceptos	13'
Actividad de aplicación	30'
Reflexión	28'
Cierre	2'

EMPADE Empoderar para Decidir

1.2: Adolescencia: Cambios emocionales

SESIÓN: 2

Propósito:

Reconocer que en la etapa de la adolescencia es normal los cambios emocionales ocasionados por la estructura familiar, aspectos físicos, la influencia social y las situaciones ocupacionales, entre otras. A su vez existen formas de lidiar con los conflictos que pueden traer estos cambios emocionales.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		2'	
ACTIVIDAD INICIAL	Caricias por escrito	El facilitador organiza al grupo en círculo, a cada uno de los participantes les da una hoja de máquina y un lápiz. La hoja la dividirán en 4 partes y la cortarán. En cada pedazo escribirán un pensamiento o un buen deseo a los dos compañeros que tengan a su derecha y a su izquierda, cada pedazo por un reverso debe tener escrito el nombre del compañero y por el otro lado el deseo, pensamiento o verso. Al finalizar pedirá que se pongan de pie y así en círculo se intercambien las hojas y que lean lo que escribieron.	Hojas, lápices	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Por medio de lluvia de ideas rescatará las emociones que sintieron al leer la actividad anterior, así mismo el facilitador preguntará cuáles son las emociones que sienten muy regularmente, estas serán anotadas en un rotafolio. De esta forma el facilitador orientará y complementará el tema con la nueva información.	Rotafolio, marcadores, material didáctico disponible	12'	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Expresión de emociones	El facilitador organizará esto al grupo en equipos, pedirá que cada equipo forme un círculo, ponga una silla en el centro. En la silla se sentará uno de los miembros y los demás empezarán a decirle todo lo que ven de él si es una persona alegre, risueña, si se enoja muy fácilmente, si es gritón, si no le gusta platicar, si le gusta hacer amigos, etc. todo cuanto lo describa sin llegar a los insultos. El participante permanecerá sentado y solo escuchará, la finalidad es que experimente que siente en ese momento, después cambia el turno a otro miembro.	Recurso humano	30'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	El que se enoja pierde	Después de la actividad anterior llenará el Anexo 2. Al finalizar comentarán qué emociones sintieron y entre los miembros del equipo se darán un abrazo fraternal y respetuoso.	Copias del Anexo 2, lápices	28'	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller y darse un fuerte aplauso para todos.		2'	

EMPADE
Empoderar para Decidir
ANEXO 2: EL QUE SE ENOJA PIERDE

¿Qué comentarios escuchaste?	
¿Qué emociones sentiste?	
¿Hubo algún comentario que te causó enojo? ¿Cuál?	
Cuando te enojas ¿cómo reaccionas regularmente?	
¿Consigues controlar tu enojo? ¿Cómo lo haces?	
¿Hubo algún comentario que te causara alegría? ¿Cuál?	
¿Qué comentario te gusto más que te dijeran?	
REFLEXIONA	
<p><i>“Cualquier cosa que una persona mencione, cualquier frase dicha, desde un simple comentario, aparentemente inocente, hasta un pensamiento filosófico profundo, reúne dos condiciones: es la manifestación de un pensamiento, pero también la inevitable expresión de una emoción”.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Laura Esquivel</i></p>	

OBJETIVO:

Que el adolescente aprenda a valorarse como una persona única, capaz, significativa y valiosa.

COMPETENCIA: Desarrollo personal.

Autoestima: La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser o de comportarnos, hacia los rasgos de nuestro cuerpo y de nuestro carácter.

COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

Los componentes centrales de la autoestima son:

Autovaloración. Es la vinculación entre autovaloración y auto percepción de la persona que creemos ser (“¿quién soy?”). Es el sentimiento que tenemos de nuestro ser, nuestra imagen corporal, nuestras habilidades y características de personalidad. Esto dependerá en buena medida del nivel de conciencia (autoconocimiento) que tengamos acerca de los rasgos y características principales de nuestra identidad y personalidad, es decir, nuestra manera de ser.

Autoaceptación. Aceptarse a sí mismo significa aceptar a la persona que somos, valorando las cualidades y defectos, no con el afán de despreciarnos por estos últimos, sino para trabajar a partir de ellos en nuestro desarrollo y mejoramiento. Para llegar a la auto aceptación se hace necesaria la autovaloración, la cual brinda un cuadro de las principales características, peculiaridades, rasgos físicos, puntos fuertes y débiles de nuestra personalidad. La autovaloración nos permite expresar los sentimientos de aprecio y de amor o lo contrario, sentimientos de rechazo y desprecio que sentimos hacia nosotros mismos.

El **amor propio** es el sentirse a gusto con lo que somos y con lo que hacemos, nos ayuda a fijar los objetivos, metas y establecer vínculos sociales sanos. Quererse a sí mismo, resulta fundamental para poder querer y estimar a los demás.

Cuando una persona tiene problemas de autoestima (baja autoestima), le genera conflictos en diversos ámbitos de su vida, le hace sentir infeliz y lo limita en su potencial en cuanto a lo que puede o debe hacer. Algunas características de la persona con baja autoestima son:

- Se juzga duramente
- Se siente inapropiada para la vida

- Busca la seguridad de lo conocido
- Es muy sensible a la crítica
- Siente culpabilidad neurótica
- Tiene un deseo excesivo de complacer
- Muestra indecisión habitualmente
- Tiene tendencias depresivas

Tener una autoestima alta es la capacidad de sentirse bien con uno mismo, esta persona tiene mayor probabilidad de alcanzar la felicidad, a la vez de conseguir lo que se propone. Características de la persona con autoestima alta:

- Es asertiva
- Se siente competente para vivir
- Confía en su eficacia
- Busca objetivos difíciles y persevera
- Mantiene una actitud positiva
- Es independiente
- Está abierta a la crítica
- Se muestra flexible y serena

LA ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

1. AUTOCONOCIMIENTO: ¿Te conoces?

Es conocer las partes que componen el Yo, sus manifestaciones, necesidades y habilidades, el papel que desarrolla el individuo; es conocer cómo actúa, por qué y qué siente. Al conocer todos sus elementos, que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada. Si una de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración.

2. AUTOCONCEPTO: ¿Tienes un buen concepto de ti mismo?

El auto concepto es una serie de creencias acerca de sí mismo que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto actuará como tonto, si se cree inteligente o apto, actuará como tal.

3. AUTOEVALUACIÓN: ¿Te evalúas o te devalúas?

La autoevaluación refleja la capacidad interna de evaluar las cosas: se consideran buenas si al individuo le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le permiten crecer, aprender y sentirse bien; se percibe como malas si a la persona no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.

4. AUTOACEPTACIÓN: ¿Te aceptas?

La autoaceptación es reconocer todas las partes de sí mismo, la forma de ser y sentir, los defectos y virtudes, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es necesario para mejorar.

5. AUTORESPETO: ¿Te respetas?

El autorespeto es atender y satisfacer las propias necesidades y valores, expresar, manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

6. AUTOESTIMA: ¿Alcanzaste la meta?

La autoestima es la síntesis de todos los pasos anteriores, la persona que se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores, desarrollando sus capacidades. La manifestación de una buena autoestima es la aceptación y respeto, por el contrario la persona que no se conoce, tiene un pobre concepto de sí, no se acepta, ni respeta.

Tener una autoestima alta no significa ser perfecto, tampoco hay que caer en el conformismo y no luchar por aquellas cosas que se quieren, justificado en que es por aceptarse. Siempre hay posibilidad de aprender y capacitarse para mejorar, sin embargo si esto no se logra tampoco es motivo para deprimirse o para auto castigarse.

ACTIVIDADES

Bienvenida del facilitador
¿Cómo me veo, cómo me siento?
Contenido
Mi autoestima alta o baja
Soy valioso
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Espejo grande
Hojas de máquina
Papel craft
Plumones
Cinta

TIEMPO

Bienvenida	2'
Actividad inicial	15'
Análisis de conceptos	13'
Actividad de Aplicación	30'
Reflexión	25'
Cierre	5'

EMPADE
Empoderar para Decidir

SESIÓN: 3

1.3: Autoestima

Propósito:

Que el adolescente aprenda a valorarse como una persona única, capaz, significativa y valiosa.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		2'	
ACTIVIDAD INICIAL	¿Cómo veo, cómo me siento?	El facilitador pedirá a los participantes se acomoden en forma de círculo, una vez organizado el grupo colocará un espejo, pedirá a los participantes que uno a uno se observen frente a él por unos segundos y mencionar qué parte de su persona les gusta mucho y mencionar cómo se sienten en ese momento, si tristes, alegres, enojados, etc. Esto ayudará de entrada al tema de la autoestima.	Espejo	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Por medio de lluvia de ideas el promotor rescatará los conocimientos previos de los participantes, orientará y complementará el tema con la nueva información.	Material didáctico disponible	13	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Mi autoestima alta o baja	El facilitador, en un retazo de papel craft, dibujará la silueta completa de una persona, puede recurrir a uno de los asistentes. Una vez dibujada la silueta, pedirá a los participantes, pasen y escriban porque es importante tener una buena autoestima. Al final comenta lo que escribieron en la silueta y se coloca en un área visible para todos.	Papel craft, plumones, cinta canela	30'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	Soy valioso	El facilitador pasará una hoja de máquina a los participantes, en la cual dibujarán la silueta de su mano, escribirán dentro una frase positiva sobre su autoestima, comentar lo realizado. Ej. Soy valioso y me amo como soy.	Hojas de máquina, plumones	25'	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller.		5'	

OBJETIVO:

Desarrollar en el adolescente la capacidad de comunicación verbal y no verbal, en forma clara, abierta y apropiada a las diferentes situaciones que se le presentan.

COMPETENCIA: Desarrollo personal.

La dinámica familiar sufre muchos cambios cuando los niños llegan a la adolescencia. El proceso de comunicación con el adolescente es contradictorio: por un lado, su necesidad de dependencia, así como el deseo de autoafirmación y por otro la lucha por conquistar su independencia, poniendo en tela de juicio las reglas familiares y de convivencia que habían funcionado durante años. El adolescente se vuelve desafiante con sus padres y con los adultos en general; esto lo puede volver incomprensible, ya que desea que sus padres se ocupen de él, pero se niega a reconocer esa necesidad.

Es frecuente que en los intentos de establecer autonomía respecto a sus padres, el adolescente le dé prioridad a la comunicación con sus amigos; cuando hay una mala comunicación las relaciones familiares están cargadas de tensión. Otra situación de conflicto entre padres e hijos es abordar son ciertos temas, por ejemplo la sexualidad.

COMUNICACIÓN EN EL SISTEMA FAMILIAR

En el contexto familiar, a través de la comunicación, el niño aprende a desarrollar el sentido de identidad, autoridad, libertad, aprende a compartir experiencias de la vida y a experimentar diferentes sentimientos.

Como consecuencia de las ocupaciones de los padres, estos disponen cada día de menos tiempo para dialogar con sus hijos, expresarles su afecto, identificar sus conflictos y ayudar a resolverlos.

Muchos padres poseen la habilidad para comunicarse de manera efectiva con sus hijos adolescentes; otros, en cambio, no saben cómo hacerlo o les falta interés para iniciar y mantener una comunicación efectiva y substancial.

Hay dos tipos de comunicación: la verbal y la no verbal. La primera es la que se lleva a cabo por medio de un lenguaje, su limitación es que puede presentarse una interpretación confusa de lo que se está expresando, por lo que la comunicación debe realizarse en un lenguaje preciso y directo. Un ejemplo de estos problemas de interpretación sería decirle a un adolescente que llegue temprano a casa sin precisar una hora.

Se transmite información a través de la comunicación no verbal, la cual está integrada por el conjunto de posturas o gestos; por medio de estas expresiones, los adolescentes fácilmente se percatan si son aceptados o rechazados, por ejemplo, las expresiones faciales de los padres pueden manifestar desacuerdo ante el uso de cierta vestimenta, accesorios o tatuajes de sus hijos. Para entender lo que los adolescentes tratan de decir, es necesario atender todos los mensajes que mandan, su lenguaje corporal y sus palabras. Por ejemplo, al recibir una sanción por llegar después de la hora establecida, el adolescente verbalmente la acepta, sin embargo, su comunicación no verbal demuestra enojo.

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS.

Para lograr una buena comunicación se requiere saber qué decir, cómo y cuándo decirlo. Para esto se recomienda desarrollar tres habilidades básicas y sencillas: saber escuchar, observar y hablar.

¿Cómo escuchar?

Una buena conversación requiere de escuchar. Para ello, es necesario mostrar una actitud positiva y de apertura a lo que la otra persona está diciendo. Cuando alguien percibe que es escuchado tiene mayor disposición para compartir sus sentimientos y sus dudas, de esta forma, los padres pueden conocer lo que piensan, sus hijos y viceversa.

Escuchar con atención cuando se está hablando, no hacer otra actividad mientras hables con alguien, si se está haciendo algo, para, mira a la otra persona, escucha y haz comentarios cuando termine.

¿Cómo observar?

La comunicación no verbal (los gestos, los ademanes, las posturas, las miradas) contribuye a expresar lo que sentimos y lo que queremos. Los jóvenes en su comunicación no verbal expresan los numerosos cambios que su vida está experimentando y también sus necesidades.

¿Cómo responder?

Hablar sin enojo contribuye a que la conversación sea de plena confianza. Deben evitarse las palabras “siempre” o “nunca”. Por ejemplo “nunca me ayudas”, “tú siempre me hostigas”, ya que estas frases ponen a la persona a la defensiva. De igual manera, deben evitarse las frases en términos despreciativos, como “eres un tonto”, “tú no sabes”, esto cortará toda oportunidad de diálogo.

Tipo de mensajes

Dar mensajes claros ayuda a crear una base de confianza, fomenta el buen comportamiento y ayuda a bajar los niveles de estrés en una familia. Es un error decir a la misma cosa “no” un día y “sí” al siguiente, salvo que las circunstancias hayan cambiado.

Evitar decir frases como “porque quiero” o “porque sí”.

Cómo tratarlos

Tratar al adolescente con el mismo respeto con el que se espera ser tratado, no insultar nunca, ni ridiculizar, optar por dar mensajes positivos; cada vez que se presente la ocasión, recordar al adolescente que lo quieres, agradecerles y reconocer las cosas buenas que hacen.

Evitar caer en la indiferencia y en el silencio, esto sólo los alejará de los demás, es mejor acercarse, expresar sus ideas y sentimientos de una manera tranquila para llegar a acuerdos que beneficien a ambas partes.

Cuando hay fricción por algún desacuerdo

Hay momentos en los que todos creemos que no nos comprenden, que quieren hacernos la vida imposible. Se debe explicar los argumentos en forma tranquila; cuando se reacciona gritando por frustración o rabia sólo se consigue enojarse más y la capacidad receptiva de la otra persona baja a cero. Es recomendable que si se pierde el control se suspenda la conversación para retomarla en el momento en el que se tranquilicen y baje la tensión.

Normas claras

Ser preciso y dar detalles sobre lo que se espera, se sugiere escribir las reglas y acuerdos para conservarlos como recordatorio, así ambas partes pueden consultarle cuando surja una confusión sobre una norma específica.

Tiempo en familia

Organizar actividades como paseos, comer o cenar juntos, ir al cine en familia.

ACTIVIDADES

Bienvenida del facilitador
Vamos hablarnos
Contenido
Las cotorras
Dar retroalimentación positiva
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Hojas en forma de corazón
Plumones
Cinta

TIEMPO

Bienvenida	5'
Actividad inicial	15'
Análisis de contenido	15'
Actividad de Aplicación	25'
Reflexión	25'
Cierre	5'

EMPADE

Empoderar para Decidir

1.4: Comunicación

SESIÓN: 4

Propósito:

Desarrollar en el adolescente la capacidad para comunicarse tanto en forma verbal como no verbal, en forma clara, abierta y apropiada a las diferentes situaciones que se le presenten.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		5'	
ACTIVIDAD INICIAL	Vamos hablarnos	El facilitador pedirá al grupo que en parejas conversen algunos minutos sobre un tema, el que más les guste. Después, el facilitador pedirá que se comenten los gestos o la forma de hablar del compañero, por ejemplo: si lo miraba a los ojos, si movía las manos, si estaba jugueteando con el lápiz. Después reanudan la plática y tratarán de solo hablar sin hacer expresiones. Esto es con la intención de que identifiquen la comunicación verbal y no verbal. Y comentarán en forma grupal cómo se sintieron con este ejercicio.	Espacio físico, recurso humano	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Por medio de lluvia de ideas de los adolescentes rescatará los conocimientos previos de los participantes, orientará y complementará el tema con la nueva información.	Material didáctico	15'	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Las cotorras	El facilitador pasará al centro a seis personas en binas, las cuales estarán de pie, espalda con espalda, al dar la señal de inicio, el facilitador pedirá que se volteen hacia el frente uno del otro y comenzarán a hablar al mismo tiempo durante 3 minutos. Terminado el tiempo analizarán el resto del grupo qué observaron. Después pasarán otros 6 participantes, repiten el ejercicio, pero ahora con voz muy bajita. Luego otros 6, repiten pero gritando. Al final, otros 6 cediendo en orden la palabra a cada uno. Comentar en forma grupal las diferencias e identificar la forma apropiada para comunicarse.	Espacio físico, recurso humano	25'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	Dar retroalimentación positiva	El facilitador formará equipos de cuatro personas- A cada uno le dará tres pedazos de hoja en forma de corazón, dentro de esta escribirá una cualidad de sus compañeros. Después el facilitador hará unas preguntas de reflexión. (Ver Anexo 3)	Hojas corazón plumones, cinta	25'	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller y darse un fuerte aplauso para todos.		5'	

EMPADE
Empoderar para Decidir

ANEXO: 3

1.4: Comunicación

Propósito:

Desarrollar en el adolescente la capacidad para comunicarse tanto en forma verbal como no verbal, en forma clara, abierta y apropiada a las diferentes situaciones que se le presentan.

Dinámica	Objetivo	Mecánica	Materiales	Duración
Dar retroalimentación positiva	Estimular a las personas a que expresen con palabras o con escritos sus sentimientos hacia los demás.	<p>El Facilitador dividirá a los asistentes en equipos de cuatro personas. A cada uno se le entregarán tres hojitas en forma de corazón, en la cual dentro de esta escribirán una cualidad de sus compañeros. Todos los conceptos deben ser positivos (voz agradable, sabe escuchar, amable).</p> <p>Después de que escriban se iniciará una comunicación entre cada grupo, en el cual cada quien expresará lo que escribió acerca del compañero, se lo entregará y pegará en su playera para que sea alusivo y pueda observarlo el resto del grupo. De forma grupal se pide a algunos participantes compartan lo que escribieron en los corazones.</p> <p>El facilitador aplicará unas preguntas para su reflexión y se motivará a la participación del grupo: ¿se sintió a gusto con el ejercicio?, ¿sí? o ¿no?, ¿por qué? ¿por qué es tan difícil decirle a los demás las cosas que nos gustan de ellos? ¿a qué nos ayudará dar retroalimentación positiva a las personas con las que vivimos?</p>	Hojitas de corazón Marcadores Cinta	Entre 15 a 20 min aprox.
<p>REFLEXIÓN DE LA DINÁMICA. El Facilitador guía hacia un proceso para que el grupo analice y reflexione la importancia de la comunicación, qué es lo que sucede cuando no existe una comunicación adecuada o cuando no reconocemos las cualidades o las acciones positivas de los demás. Además de valorar lo importante que es tener esto con nuestra familia, con sus padres, amigos, con toda la gente que les rodea y los beneficios que generaríamos.</p>				

1.5 ASERTIVIDAD

OBJETIVO:

Capacitar al adolescente en habilidades de comunicación asertiva para reconocer las tácticas persuasivas, defender sus derechos, decir “no” y afrontar habilidosamente las situaciones de presión social.

COMPETENCIA: Desarrollo personal.

El término asertividad proviene del latín: “asserere”, que significa afirmar, expresar lo que se piensa, siente y quiere, de ahí que la asertividad implica la afirmación de la propia personalidad, para facilitar la práctica de una comunicación segura y eficiente. Cuando se interactúa con otras personas la conducta asertiva se hace manifiesta al expresar en forma clara, directa lo que se desea o no desea. En la vida diaria, ser asertivo supone tener la habilidad de:

- Manifestar sentimientos y deseos (positivos y negativos) de una forma eficaz, sin sentir o generar vergüenza.
- Identificar las ocasiones en que la comunicación personal es importante y adecuada.
- Defenderse, sin agresión o pasividad, frente a la conducta poco cooperadora, inapropiada o irrazonable de los demás.
- Distinguir entre aserción (determinación), agresión y pasividad.

ASERTIVIDAD, AGRESIVIDAD Y PASIVIDAD

La asertividad es el punto medio entre la pasividad y la agresividad; ni el estilo agresivo, ni el pasivo funcionan para conseguir los objetivos deseados:

- La conducta agresiva (pelea, acusación, amenaza, insulto) aparece como consecuencia de la cólera, ira e incapacidad de auto control sin respetar los sentimientos de los demás.
- La conducta pasiva limita la expresión de sentimientos y defensa de derechos, provoca inseguridad e insatisfacción por no lograr lo que se piensa, siente y desea.
- La conducta asertiva permite hacer llegar los propios mensajes a los demás, siendo considerado, genera sentimientos de seguridad, autoestima y reconocimiento.

CARACTERÍSTICAS DE LA ASERTIVIDAD

- No es extrema (siempre/nunca), la práctica de la asertividad no es absoluta y permanente. La gradualidad de la asertividad determina el mayor o menor logro en los objetivos.
- No es una característica de la personalidad, aunque puede relacionarse con determinadas formas de la misma. Una persona puede ser más asertiva en ciertas situaciones y menos en otras.
- Es una habilidad aprendida. Una persona que no suele ser asertiva, puede llegar a serlo, mediante el entrenamiento.

OBJETIVOS DE LA ASERTIVIDAD

La habilidad asertiva consiste en crear las condiciones para conseguir los siguientes objetivos:

- Ser eficaces: conseguir aquello que uno se propone.
- No sentirse incómodos al hacerlo; disminuir la culpa, vergüenza y tensión.
- Generar las mínimas consecuencias negativas para uno mismo, para el otro y para el vínculo, en situaciones de discusión o conflicto.
- Establecer relaciones positivas con los demás, en condiciones de aceptación asertiva.

VENTAJAS DE LA ASERTIVIDAD

La asertividad proporciona dos beneficios centrales:

- Incrementa el autorrespeto y la satisfacción de hacer algo con la suficiente capacidad para aumentar la confianza y seguridad en uno mismo.
- Mejora la relación social, la aceptación, es decir se hace un reconocimiento de la capacidad de uno mismo en afirmar nuestros derechos y decisiones personales.

DERECHOS ASERTIVOS

Los derechos asertivos se basan en el “derecho a decidir”. El criterio para tomar una decisión es personal. Se recomienda considerar la influencia que ejercen nuestros derechos en la conservación de la autoestima y valorar las situaciones concretas en que se decide ponerlos en práctica. Es fundamental recordar que todos tienen estos derechos, no sólo uno mismo. Los principales derechos asertivos son:

- Algunas veces se tiene el derecho de ser el primero
- Cometer errores
- Tener opiniones y creencias propias
- Cambiar de idea, opinión o actuación
- Expresar una crítica y protestar por un trato injusto
- Pedir una aclaración
- Intentar cambiar lo que no satisface
- Pedir ayuda o apoyo emocional
- Sentir y expresar dolor
- Ignorar los consejos de las demás personas
- Recibir reconocimiento por un trabajo bien hecho

- Negarse a una petición: decir “no”
- No estar aún cuando los demás deseen nuestra compañía
- No justificarse ante las demás personas
- No responsabilizarse de los problemas de los otros
- No anticiparse a los deseos o necesidades de las otras personas
- No estar pendiente de la buena voluntad o de la ausencia de mala intención en las acciones de las personas
- Responder o no hacerlo
- Ser tratado con dignidad
- Tener necesidades propias tan importantes como las de los demás
- Experimentar y expresar sus sentimientos y ser el único que los juzgue
- Detenerse y pensar antes de actuar
- Pedir lo que se desea
- Hacer menos de lo que es capaz de hacer
- Decidir qué hacer con su cuerpo, tiempo y propiedad
- Rechazar peticiones sin sentirse culpable, nervioso o egoísta
- Hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo
- Hacer cualquier cosa, mientras no vulnere los derechos de otros

CÓMO FOMENTAR LA ASERTIVIDAD

La asertividad, como cualquier otra habilidad, es aprendida, puede adquirirse, reforzarse e incrementarse en las relaciones sociales o con entrenamiento de estrategias y el uso de recursos.

El objetivo del entrenamiento es aumentar la cantidad y diversidad de formas de desarrollar una conducta asertiva y disminuir acciones que provoquen hostilidad. Dicho entrenamiento ha demostrado efectividad en el tratamiento de la depresión, resentimiento y la ansiedad derivados de las relaciones interpersonales, especialmente cuando son provocados por circunstancias injustas.

En conclusión, la asertividad favorece e incrementa nuestra capacidad para:

- Tomar decisiones propias.
- Ejercer nuestros derechos personales.
- Practicar estrategias de auto cuidado y evitar riesgos.
- Lograr una comunicación adecuada.
- Relacionarnos positivamente con los demás.
- Mantener estilos de vida saludables.

ACTIVIDADES

Bienvenida del facilitador
¿ Qué responderías ?
Contenido
Debate y Posturas
Derechos asertivos
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Cajita con preguntas
Pelota
Craft
Plumones
Cinta

TIEMPO

Bienvenida	2'
Actividad inicial	15'
Análisis de contenido	13'
Actividad de Aplicación	30'
Reflexión	25'
Cierre	5'

EMPADE
Empoderar para Decidir

SESIÓN: 5

1.5: Asertividad

Propósito:

Capacitar al adolescente en habilidades de comunicación asertiva que le permitan reconocer las tácticas persuasivas, defender sus derechos, a decir “no” y afrontar habilidosamente las situaciones de presión social.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		2´	
ACTIVIDAD INICIAL	Qué responderías	El facilitador colocará en una caja papeletas con preguntas, las cuales los participantes deberán de responderlas de la manera como ellos lo harían. Esto se realizará mediante el juego del tingo al tango, el cual consiste en formar un círculo y a cada participante se le asigna un número. El facilitador estará en el centro y arrojará una pelota hacia arriba al mismo tiempo que dice un número de los participantes, éste tendrá que tomarla antes de que caiga al suelo, colocándose en el centro, se le pedirá contestar una pregunta. (Ver Anexo 4)	Pelota y caja de preguntas	15´	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Por medio de lluvia de ideas de los adolescentes rescatará los conocimientos previos de los participantes, orientará y complementará el tema con la nueva información.	Material didáctico	13´	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Debate y posturas	El facilitador formará al grupo en equipos, a cada uno se le dará un tema controversial y un integrante del equipo tomará la actitud pasiva, otro agresiva y otro asertiva, por cada equipo se elegirá un observador el cual tendrá que salir del salón y regresar cuando esté la temática y hacer un registro de lo observado, el cual será comentado en forma grupal (Ver anexo 5 y 6).	Copias de Anexo 6. Formato de observador	30´	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	Derechos asertivos	El facilitador formará equipos en donde mediante el intercambio de ideas destacarán los derechos que tienen dentro de los subgrupos en lo familiar, laboral y social. Al final se exponen las ideas y se comentan en grupo las conclusiones y escriben en la tira de la verdad sus consensos. (Ver anexo 7)	Craft, marcadores cinta	25´	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller y darse un fuerte aplauso para todos.		5´	

TEMA 5: Asertividad

Propósito:

Capacitar al adolescente en habilidades de comunicación asertiva que le permita reconocer las tácticas persuasivas, defender su derecho a decir “no” y afrontar habilidosamente las situaciones de presión social.

¿QUÉ RESPONDERÍAS? DE 12 A 14 AÑOS

- No sabes hacer las cosas
- No quieres ir porque les tienes miedo a tus papás
- Que collón (a) eres
- No tienes permiso para tener novio (a)
- No tienes edad para salir con tus amigos (as)
- Estás muy feo (a)
- Eres muy guapo (a)
- Tienes muy fea la voz, mejor no hables

¿QUÉ RESPONDERÍAS? DE 15 A 19 AÑOS

- ¿Qué te pasa?, eres un (a) tonto (a)
- No sabes hacer las cosas
- No quieres ir porque les tienes miedo a tus papás
- Qué collón (a) eres
- No tienes permiso para tener novio (a)
- No tienes edad para salir con tus amigos (as)
- Estás muy feo (a)
- Estás muy gorda (o), no piensas adelgazar
- Eres muy guapo (a)
- Tienes muy fea la voz, mejor no hables
- Vámonos a pistear, toda la noche, ¿Qué dices?
- En cotorreo habrá piedra, se siente chido, vas o qué.
- Vamos a pistear en casa de mis papás

EMPADE
Empoderar para Decidir

ANEXO: 5

1.5: Asertividad

Propósito:

Capacitar al adolescente en habilidades de comunicación asertiva que le permitan reconocer las tácticas persuasivas, defender sus derechos, a decir “no” y afrontar habilidosamente las situaciones de presión social.

Dinámica	Objetivo	Mecánica	Materiales	Duración
<p>Debate y Posturas</p>	<p>Lograr que los participantes vivan y observen las tres posiciones de interacción: asertiva, pasiva y agresiva</p>	<p>Se subdivide el grupo en equipos, se les da una tarjeta con un tema controversial (aborto, narcotráfico, embarazo en adolescentes) y un participante del equipo tomará la actitud pasiva (siendo condescendiente en todo) otro la actitud agresiva (todo lo discutirá, exagerando la actitud) y el otro la actitud asertiva (dará su opinión pero respetará la de los demás con ideas racionales).</p> <p>De cada equipo se elegirá un observador quienes saldrán del recinto y solo se les dará la instrucción de que observen y anoten: comentarios, caras, gestos, lenguaje corporal, acuerdos, actitudes. (Ver formato Anexo 4)</p>	<p>Formato de observadores</p>	<p>Entre 15 a 20 min aprox.</p>
<p>REFLEXIÓN DE LA DINÁMICA. Que tanto los participantes como los observadores identifiquen en otros y se identifiquen a ellos mismos cuando actúan de diferentes posturas en la vida real y las consecuencias que pueden llegar a tener por actuar de tal o cual manera.</p>				

EMPADE
Empoderar para Decidir

ANEXO 6. FORMATO DE OBSERVADORES

1.5: Asertividad

ANEXO: 6

Propósito:

Capacitar al adolescente en habilidades de comunicación asertiva que le permitan reconocer las tácticas persuasivas, defender sus derechos, a decir “no” y afrontar habilidosamente las situaciones de presión social.

	PASIVO	AGRESIVO	ASERTIVO
CARAS			
GESTOS			
MANOS			
CONDUCTA NO VERBAL			
CONDUCTA VERBAL			
PALABRAS UTILIZADAS			
DEFENSA DE SUS DERECHOS			
RESPECTO DEL ESPACIO VITAL			
CONTACTO VISUAL			

EMPADE
Empoderar para Decidir

ANEXO: 7

1.5: Asertividad

Propósito:

Capacitar al adolescente en habilidades de comunicación asertiva que le permitan reconocer las tácticas persuasivas, defender sus derechos, a decir “no” y afrontar habilidosamente las situaciones de presión social.

Dinámica	Objetivo	Mecánica	Materiales	Duración
Derechos asertivos	Desarrollar las posibilidades de autoconocimiento y de ejercicio asertivo de la autoconfianza.	<p>El facilitador preparará una tira de papel craft en dónde tendrá los siguientes apartados. El largo de la tira, dependerá del espacio físico en donde se encuentre el grupo. (La tira puede ser decorada)</p> <p>DERECHOS ASERTIVOS YO TENGO DERECHO</p> <ul style="list-style-type: none"> • En mi casa a: • Con mi novio(a) a: • En mi grupo de amistades a: <p>LOS OTROS TIENEN DERECHO A RECIBIR DE MÍ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En mi casa a: • Con mi novio(a) a: • En mi grupo de amistades a: <p>Se forman equipos y se pide que traten de destacar, con las contribuciones de cada participante, por lo menos cinco derechos que los equipos creen tener en lo familiar, lo laboral y lo social. Se solicita a los participantes que identifiquen individualmente los derechos que creen tener en la familia, relaciones interpersonales, grupos formales e informales y la sociedad, que a forma de intercambio de ideas llenen y escriban las ideas en la tira de la verdad. Cuando terminan son leídas las conclusiones en forma grupal pidiendo que se aclaren los puntos. Las conclusiones pueden ser expresadas de manera textual o gráfica (dibujos o algún elemento simbólico que lo represente).</p>	Papel Craft Marcadores, Gises, cinta.	Entre 15 a 20 min aprox.
<p>REFLEXIÓN DE LA DINÁMICA. Reforzar el autoconocimiento, la confianza y el ser asertivos. Cómo son ellos individualmente, cuáles son los derechos que tienen los demás de recibir de ellos. Mencione que el ser asertivo ayuda a mejorar los diferentes contextos en los que los adolescentes participan y que las acciones que se realicen a partir de la asertividad traen consigo buenos resultados.</p>				

BIBLIOGRAFÍA

Duran C.(1993). La amistad. Madrid: Palabra.

Hidalgo C y Abarca N. (1991). Comunicación interpersonal. Santiago: Universidad Católica.

Morín J. y ICaza B (1993). Conversemos la sexualidad. Santiago: CIDE.

Krumboltz, John D., Krumboltz, Helen B. (1976). Cómo cambiar la conducta del niño. Buenos Aires, Argentina: Guadalupe.

Skinner B.F. (1970). Ciencia y conducta humana. Barcelona, España: Fontanella.

Bellak, L. (1970). Psicoterapia Breve y de Emergencia. México: Pax- México.

Noyes y Colb. (1976). Psiquiatría Clínica Moderna. México: El manual moderno.

Morris, Ch. (1985). Psicología un nuevo enfoque México: Prentice Hall Hispano Americana.

Curtis, Lindsay Coroles, Yvonne. (1979). Un embarazo feliz. México: Calypso.

Aguilar kubli, E. (1993). Domina la actitud constructiva. México: Árbol.

Francisco Massó.(2002). Autoestima. Disponible en: http://es.salut.conecta.it/pdf/injuve/llguianorexia_4.pdf. [2011, noviembre 2011].

Formación Sociocultural III. (2007, junio 8) Escalera de la autoestima. Disponible en: <http://formacionsociocultural3.blogspot.com/2007/06/escalera-de-la-autoestima.html>. [2011, noviembre].

Adolescencia. (2000) Cómo comunicar con los hijos adolescentes. España. Disponible en: www.euroresidentes.com/adolescentes/comunicar-adolescentes.htm. [Noviembre 2011].

Mi autoestima. Autoestima Alta (2013). Disponible en: <http://www.miautoestima.com/alta-autoestima> . [2013, 15 de marzo].

MÓDULO II

DESARROLLO FAMILIAR

Sugerencias para el éxito del taller

Contenido:

2.1 La familia

2.2 Normas y reglas

2.3 Permisividad

- Asegúrate en todo momento de retomar las experiencias de los participantes y sus ejemplos, enfocándolos al objetivo de la técnica y del taller.
- Desde el inicio del taller, asegúrate de generar un clima de confianza y fomentar la participación del grupo para el logro de los objetivos del curso.
- Motiva a los participantes mediante el cambio en tu tono de voz y el lenguaje no verbal, como la sonrisa o el contacto visual.
- Para identificar las necesidades del grupo, obsérvalos continuamente durante la sesión y enfoca tus intervenciones para abordar dichas necesidades.
- Evita las técnicas expositivas y, si las usas, trata de que no sean de tiempos muy prolongados.
- Explica con claridad la dinámica grupal a trabajar, pregunta si se entendió, si no vuelve a explicar. Es importante ejemplificar cada dinámica que se realice.
- Después de terminar una dinámica asegúrate de cerrar el ejercicio y enfatizar en el objetivo de esta.
- Procura respetar los tiempos establecidos en la planeación para que el taller se desarrolle mejor.
- Para reforzar los conceptos nuevos, utiliza todo el material didáctico que tengas a la mano.
- Exprésate en un lenguaje sencillo y cotidiano para poder transmitir los mensajes y aclara a qué te referes cuando uses palabras desconocidas para los participantes.
- Siempre procura aclarar las dudas de cada tema.
- Al finalizar cada taller, realiza un breve repaso de los nuevos conceptos.
- Vincula la sesión anterior con la posterior.
- Identifica a los integrantes líderes que pueden ser de apoyo en el desarrollo de las dinámicas y procura variar en cada sesión a estos líderes. Esto servirá para empoderarlos en la toma de decisiones.
- Las técnicas vivenciales que se proponen se pueden mejorar y readecuar al perfil específico de cada grupo. Lo que no se debe hacer es improvisar por falta de preparación o revisión previa de materiales.

OBJETIVO:

Reconocer la importancia de la familia como el origen de nuestra identidad y comportamiento. Descubrir que el significado de familia es independiente de cómo está conformada y de la etapa del ciclo vital por la cual atraviesa.

COMPETENCIA: Para la convivencia familiar

¿Qué es la familia? Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la familia se define como: “Los miembros del hogar emparentados entre sí, hasta un grado determinado por sangre (padres, hermanos), adopción o matrimonio (lazos de afinidad). El grado de parentesco utilizado para determinar los límites de la familia dependerá de los usos a los que se destinen la confianza y afecto y, por lo tanto, no puede definirse con precisión en la escala mundial”. La familia es el grupo primario de pertenencia de los individuos. En su concepción más conocida está constituida por la pareja y su descendencia. Sin embargo, el proceso histórico y social muestra diferentes estructuras familiares que hacen difícil una definición. Ello indica que la familia está ligada a los procesos de transformación de la cultura contemporánea.

Una familia según la definición más cercana, es un sistema en el cual se dan transacciones y la repetición de estas define el modo de relacionarse: cuándo y con quién. La familia es el mejor lugar para que el niño se sienta querido, los padres son una constante a lo largo de la vida, por lo tanto, es uno de los factores que más influyen en su futuro, aún más si tiene una alteración del desarrollo.

Hay diferentes tipos de familia que cuentan con diferentes diseños, integrantes, espacios físicos, jerarquías, normas y reglas.

Familias que tienen miembros de varias familias:

- Los límites son poco claros en espacios y reglamentos tienen más proximidad física, por lo tanto más roces y a veces conflictos.
- Negociaciones basadas en posturas o creencias de autoridad.
- Tendencia a criticar a las otras familias por ejemplo entre cuñadas o entre hermanos.

Familias desligadas:

- Límites muy rígidos, por ejemplo un hermano que no vive en la misma casa no entra al baño con tanta confianza o tiene que pedir permiso, la comunicación es poco clara porque cada quien hace las cosas a su estilo y esto causa opiniones encontradas.
- Tendencia a conflictos más declarados que marcan la distancia.

Negociaciones difíciles y límites rígidos por estilos bien definidos, por ejemplo dejar ir a los niños al parque, el que una familia viva en un barrio tranquilo y otra en un barrio conflictivo hará que a un niño no lo dejen ir, probablemente el adulto que los llevará se sentirá ofendido porque da la impresión de no tenerle confianza.

Familias funcionales: transacciones flexibles

- Límites flexibles entre los subsistemas
- Reglas flexibles y negociadas
- Equilibrio con cambio y estabilidad

Además existen familias con uno solo de los padres, familias compuestas dónde un tío o la abuela funge como padre y la madre, integrada sólo por hermanos, dónde el mayor tiene la autoridad y toma las decisiones. Hay veces, que en un sólo espacio físico viven dos o tres familias, en ocasiones los jóvenes no tienen un patrón de autoridad con límites, de ahí se pueden derivar conductas inapropiadas, esto debido a la falta de reglas bien definidas. La idea de la familia ideal a veces puede causar en la infancia un grado de frustración o falta de pertenencia, ya que se puede llegar a pensar que una familia normal es la compuesta por la pareja y los hijos, al no haber uno de esos miembros (un padre o una madre) se sentirá que la familia está incompleta.

Es importante destacar que cualquier estructura familiar puede llegar a ser funcional, ya que el éxito se da en el respeto, la comunicación y los acuerdos a los que se llegue, no a como esté estructurada. La familia está sujeta a cambios internos o externos, dando respuestas a éstos cambios. Por ejemplo, el paso del tiempo exige diferentes respuestas a situaciones similares según la edad de los miembros. Al encontrar el equilibrio a estos cambios en diferentes etapas de la familia, se le llama salud familiar.

Dentro de la familia, como estructuras, existen subsistemas con sus propias características y límites:

- Subsistema PADRE-MADRE (PARENTAL): La pareja tiene desde el noviazgo, sus límites, normas, estilos de tomar decisiones y solución de conflictos que con el paso del tiempo se han establecido, ya sea por acuerdo verbal o implícito (que no se discutió, solo se comenzó a hacer de esa manera). También se establece la autoridad en ciertas acciones de parte de un miembro de la pareja o de otro.
- Subsistema PADRES-HIJOS (PATERNAL): Conforme los hijos van creciendo se van dictando nuevos parámetros de comportamiento y diferentes reglas, es así como los padres alternan la autoridad según el requerimiento que los hijos planteen. Los padres también son proveedores de cariño, protección y afecto, que le marcan al hijo una pauta de comportamiento y seguridad (o no) para su futura familia.

- Sub sistema HIJOS-HIJOS (FRATERNAL): La diferencia radica en sexo, interés y función. Estas diferencias interactúan, marcan los roles dentro de la familia, las hijas son las encargadas de atender a los hermanos y los hijos de cuidar a las hermanas de los peligros. Aquí también se establecen límites y reglas, que de no quedar bien definidos se pueden dar conflictos o desacuerdos: por ejemplo, el típico caso del hermano que cuida tanto a su hermana que no la deja salir, los padres están encargados de cuidar esta relación teniendo como objetivo el equilibrio y la justicia.

Una familia es una fuente inagotable de diversos elementos que servirán al individuo para fundar un nuevo sistema familiar. Entre ellos están principalmente las creencias, afectos, costumbres, reglas y rituales que tienen un efecto de integración social en el individuo para aspirar a lo que llamamos adaptación, es por eso que se debe conocer las diferentes etapas que pasa la familia desde su origen, llamadas etapas de ciclo vital, las cuales exigen diferentes habilidades, inteligencias, herramientas, actitudes, posturas y vocabularios para poder solventarlas. Las etapas del ciclo vital son:

La formación de la pareja (noviazgo)

El noviazgo es un período de negociaciones y adaptaciones entre los novios que proyectan la convivencia. Los miembros de la pareja aportan cada uno los usos y costumbres de su propia familia de origen, cada cual querrá que el otro asuma las formas que le son familiares. Cada cónyuge tendrá áreas en las que será flexible y en las que no cederá, esto es un predictor de cómo será la pareja estando juntos, es necesario vivirla con comunicación, conociendo los límites y tolerancias para aprender como librar las exigencias de compartir la vida.

Por ello es importante:

- Elaborar las reglas y normas.
- Establecer las fronteras y límites.
- Sustituir y/o abandonar determinados comportamientos sociales no convenientes para la nueva etapa, hay cosas que se hacen siendo solteros que no pueden hacer estando casados.

La familia con hijos pequeños

Con el nacimiento del primer hijo se crean al instante nuevos subgrupos dentro de la familia, con funciones distintas: pareja, padres, padre-hijo, madre-hijo. Deben aparecer nuevas funciones para la crianza del hijo, con la elaboración de nuevas reglas, el funcionamiento de la pareja debe modificarse para enfrentar los requerimientos de la paternidad, además, deben ponerse de acuerdo para saber el estilo de crianza y la comunicación que se dará con los hijos y entre ellos para lograr tal fin.

Tareas:

- Asumir la responsabilidad ante la paternidad-maternidad: el compromiso de una mujer con la unidad de tres se inicia con el embarazo, por lo tanto es necesario que el hombre asuma su paternidad. El niño es una realidad para la madre mucho antes que para el padre.
- Mantener al niño fuera de "coaliciones intergeneracionales". A menudo los conflictos no resueltos entre los esposos son desplazados al área de la crianza del niño, debido a que la pareja no puede separar las funciones de padre de las de esposos, involucrando así al niño en las discusiones.
- Se han de renegociar contactos, límites y fronteras con la familia extensa (abuelos, tíos).

La familia con hijos en edad escolar o adolescentes

- Aquí se produce un cambio tajante en todo el sistema familiar, en el momento en que los hijos empiezan a ir a la escuela, las nuevas pautas se refieren a situaciones relacionadas con la escolarización, con nuevas condiciones de socialización que van a vivir los hijos, la regulación de formas de ayuda en las tareas escolares, quién debe hacerlo, hora de acostarse, tiempo para el estudio, para el esparcimiento, actitudes frente a las calificaciones escolares, relaciones de los hijos con sus iguales, adquisición de hábitos para el desarrollo, la educación, el orden, la higiene.

Tareas:

- Crear nuevos límites entre progenitores e hijo/s con la suficiente libertad para que el hijo pueda tener experiencias enriquecedoras.
- Adecuar el sistema familiar a los nuevos sistemas poderosos y frecuentemente competidores con los que debe interactuar.
- Asumir, con la llegada de los hijos a la adolescencia, la importancia que cobra; el papel que juega el grupo de los pares es un sistema con sus reglas, pautas y adopción de valores comunes.

La familia con hijos adultos

- Los hijos, ahora adultos jóvenes, han creado sus propios compromisos e intereses fuera del hogar: amigos, una carrera, un trabajo, en muchos casos, una pareja con la que compartir su vida. La nueva organización es ahora una relación entre adultos, quienes han de ir renegociando explícita o implícitamente el modo como desean de relacionarse y convivir.

Tareas:

- Favorecer el proceso de sana independencia y emancipación de los hijos adultos. Generar un reencuentro entre los cónyuges para afrontar las nuevas dificultades de la etapa de "nido vacío".

- Renegociar nuevas pautas entre ambos cónyuges para apoyarse mutuamente en esta transición al “nido vacío”, que ésta sea lo menos traumática posible. El subsistema conyugal es de nuevo el pilar fundamental de la familia.
- Asumir esta nueva etapa como una oportunidad de desarrollo para los cónyuges que quedan solos.
- Desarrollo individual y de pareja en un momento en que ya no deben dedicarse a la crianza de los hijos.

La familia es un sistema donde todas sus piezas son importantes para su buen funcionamiento. No hay piezas poco importantes o muy importantes porque si alguna no funciona bien todo el sistema no funciona. Es necesario saber que siempre el sistema familiar puede cambiar y mejorar. Existen muchas técnicas que pueden ayudar a que vivamos felices en una familia.

ACTIVIDADES

Bienvenida del facilitador
Familio-grama
Lluvia de ideas
Relaciones familiares y etapas del ciclo vital
Diploma
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Rotafolios
Marcadores
Colores

TIEMPOS

Bienvenida	5´
Actividad inicial	15´
Análisis de conceptos	15´
Actividad de aplicación	25´
Reflexión	25´
Cierre	5´

EMPADE
Empoderar para Decidir

2.1: La Familia

SESIÓN: 6

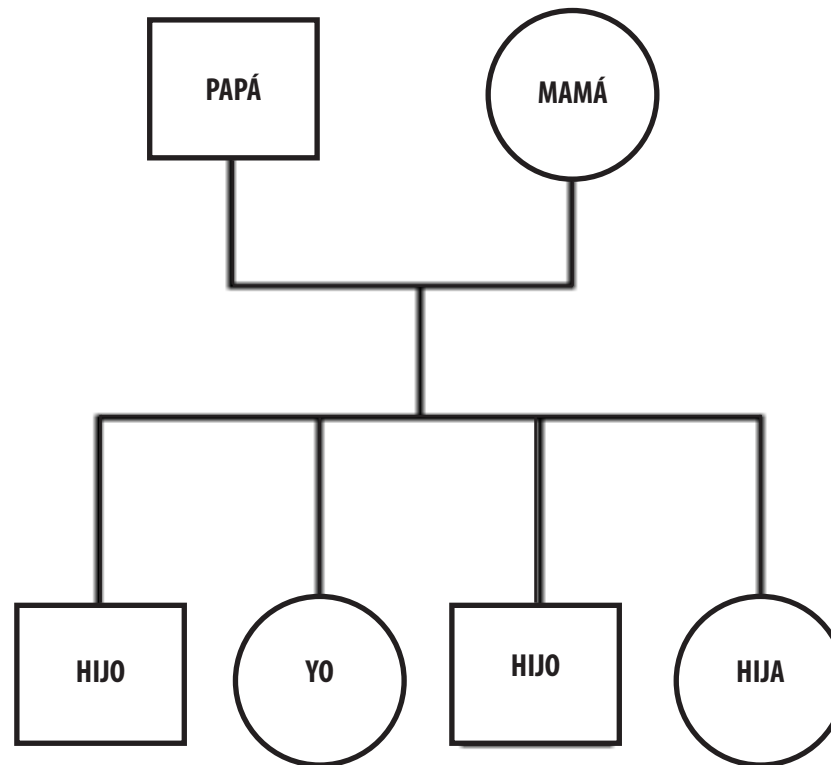
Propósito:

Reconocer la importancia de la familia como el origen de nuestra identidad y comportamiento. Descubrir que el significado de familia es independiente de cómo está conformada y de la etapa del ciclo vital por la cual atraviesa.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		5´	
ACTIVIDAD INICIAL	Familio-grama	El facilitador les pedirá a los participantes que realicen un familio-grama que consiste en hacer un dibujo de su familia con símbolos donde los hombres son representados con cuadros y las mujeres con círculos, se les coloca la edad en el centro y se unen con líneas. Con otro color se señalan aspectos importantes de la familia como desuniones, coaliciones, límites y el tipo de relación que llevan: si es buena, regular o conflictuada. (Ver anexo 8)	Rotafolio plumones	15´	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Por medio de lluvia de ideas de los y las adolescentes rescatará los conocimientos previos de los participantes, orientará y complementará el tema con la nueva información.	Material didáctico	15´	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Relaciones familiares y etapas del ciclo vital	El facilitador después de analizar los conceptos se le pide a los participantes que hagan un análisis de su familia por medio del familio-grama y que agreguen más elementos como las etapas del ciclo vital y analicen los aspectos positivos de su familia, los aspectos negativos y lo que pueden modificar y que dibujen un familio-grama ideal. ¿Cómo sería mi familia perfecta?	Rotafolio, marcadores	25´	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	Diploma	El facilitador mediante un proceso reflexivo, llevará a los participantes a reconocer a su familia como el origen de su identidad, de esta manera a lluvia de ideas comentarán una característica que haga especial a su familia, por ejemplo: mi familia es alegre, trabajadora, entusiasta, altruista, etc. Elaborarán un diploma para su familia, decorado por ellos. (Ver anexo 9)	Copias de anexo 9, plumones colores	25´	
CIERRE	Despedida	Organizar el área, dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller y darse un fuerte aplauso para todos.		5´	

EMPADE
Empoderar para Decidir

ANEXO 8: EJEMPLO. FAMILIOGRAMA



DIPLOMA

PARA LA FAMILIA: _____

POR SER UNA FAMILIA: _____

Fecha: _____

2.2 NORMAS Y REGLAS

OBJETIVO:

Desarrollar la capacidad para decidir y actuar con juicio crítico frente a los valores, normas básicas y adaptativas, proceder a favor de la democracia, la libertad, la paz, el respeto a la individualidad.

Desarrollar la conciencia de que cada integrante de la familia tiene una función según su edad, posición, rol, que esta función conlleva reglas y normas que si se respetan, hacen que la familia funcione adecuadamente.

COMPETENCIA: Para la vida en familia.

La familia, reglas y normas: Las reglas y normas tienen la función de adaptar e integrar un sistema, separando lo que “**quiere**” hacer la persona de lo que “**debe**” hacer para lograr el respeto y la armonía. Por ejemplo: “quiero escuchar música” sí, pero a un volumen bajo”. Existen reglas o normas de dos tipos: 1) implícitas, que se van realizando sin un acuerdo formal (simplemente se empieza a actuar de esa manera) y 2) las explícitas, que ante una necesidad, se hace un acuerdo verbal y se repite hasta que se respete. Las reglas y normas pueden ser cotidianas o domésticas, valores que nos servirán a lo largo de nuestras vidas para adaptarnos y disminuir los conflictos.

Familia y reglas

Las familias fijan reglas para convivir que están de acuerdo a los valores y normas que los guían. Estas por lo general, son definidas y aplicadas por los padres. En algunas familias de acuerdo a su estilo y valores, los padres permiten que los hijos participen en la discusión sobre cierto tipo de reglas (permisos, salidas, paseos, deberes en la casa), el que los hijos participen o no de estas decisiones dependerá de la forma que cada familia tenga en ejercer el poder en su interior (más democrático o autoritario).

Lo fundamental, es que quienes hayan definido dichas normas en conjunto velen por el cumplimiento de estas y que se este de acuerdo en ellas, esto permitirá ser a los padres consistentes, aumentando su credibilidad y eficacia para lograr que se cumplan. Una de las denominaciones que tiene el acto de fijar reglas es “pintar la raya” a los hijos, esto debe hacerse de común acuerdo. Cuando los padres no logran esto se tiende a discutir o uno de los padres se alía con los hijos contra el otro, se generarán problemas a nivel de la organización de la familia que son difíciles de resolver (dictadura de los hijos o negación de la autoridad de uno de los padres, que dan origen a los problemas conductuales).

Lo habitual es que los padres hagan uso de sanciones como forma de lograr que los hijos cumplan con las normas que se han fijado. En este sentido es necesario señalar el uso del “costo de respuesta”, quitarles las cosas que les gustan cuando han infringido alguna norma brinda mayor eficacia y eficiencia, que otorgarles premios y refuerzo.

Hay reglas y normas fundamentales que todos compartimos como: solidaridad, responsabilidad y tolerancia. Estas son necesarias para el desarrollo familiar, ya que la familia es un sistema autocorrectivo y autogobernado por estatutos que se constituyen en el tiempo a través de ensayos y errores.

Cada familia tiene sanciones claras para sus componentes, así como roles establecidos que dan estabilidad. En ocasiones, las reglas son transmitidas tradicionalmente de padres a hijos, también tiene influencias del entorno como: la religión, costumbres y etnias.

Los roles ayudan a mantener un orden en el que se delegan tareas a cumplir para los diferentes miembros de la familia, estos sirven de vínculo entre los individuos y su contexto. Siempre es integrador el rol que una persona ejerce ante otra, es siempre en relación con los demás integrantes para mantener la unión e identidad familiar.

Las reglas siempre tienen que ver con la interacción y los procesos de comunicación. Para conocer esta situación, pueden plantearse las siguientes preguntas:

¿Dónde está el joven en su relación con los demás miembros de la familia?

¿Cuál es su papel?

¿Cuál es su función?

¿Cuál es la parte que le corresponde en familia?

El individuo toma posesión del rol influyendo de esta forma al sistema familiar. Padres y madres no pueden actuar como meros espectadores, sin asumir que son el motor en la incorporación a la vida social de los niños. En el marco de la familia, como padres y madres, pueden tender a evitar a sus hijos situaciones desagradables: actuando por ellos, decidiendo por ellos también a veces intentan evitar el conflicto alejándolos de la situación.

A pesar de las dudas que puedan tener, sus hijos necesitan posturas claras y argumentos claros e inteligibles: hay un momento para cada cosa y lo que puede ser aceptable para un adulto no tiene por qué serlo para un niño. Se ha demostrado que, en contra de lo que cree la mayoría, los niños desean que sus vidas tengan unas pautas de acción definidas, se comportan de una manera más responsable cuando los padres ponen límites, las reglas familiares verbalizadas o escritas pueden ayudarles a desarrollar el sentido de responsabilidad. Ahora bien, los padres no pueden limitarse a establecer prohibiciones o a facilitar información. Mientras los hijos son pequeños, resulta fácil que hagan tal cosa o tal otra porque lo dice el padre o la madre, pero los hijos se hacen mayores y habrán de tomar decisiones fuera del ámbito familiar.

Cualquier tarea que emprenda ha de ir encaminada a desarrollar el pensamiento crítico, afirmar la responsabilidad, a formar personas con criterio propio, en definitiva, se trata de desarrollar la capacidad de decisión, de saber medir las consecuencias de los propios actos. El “porque lo digo yo, que soy mayor” pierde vigencia con los años y es preciso asegurar que han interiorizado referentes sólidos para crecer saludables y felices.

En resumen, las reglas y normas deben ser claras, específicas y vigentes según la edad de los miembros de la familia, para evitar la ambigüedad y la mala comprensión, recordemos que “el exceso de reglas es igual a la inexistencia de las mismas”, debe de haber una claridad, un acuerdo entre los adultos o los que tienen un rol de autoridad de la familia, para dictarlas de forma explícita y comprensible. Algunas habilidades para entender el por qué los padres usan reglas dentro de la familia son:

1: Dialogue sobre el “qué pasaría si...”

Los padres pueden discutir qué podría ocurrir en determinadas situaciones, antes de que éstas se presenten, dialogar con los hijos, por adelantado, acerca de cómo se espera llevar a término este tipo de comportamiento y las consecuencias lógicas derivadas de actuar o no de esta manera.

2: Tome postura.

Asegurar que los adolescentes conozcan la opinión de los padres respecto a cualquier conducta dañina, ser muy claro, ya que todavía no tienen edad para tomar decisiones acerca de conductas nocivas o auto dañinas, no dejarse envolver por razonamientos engañosos: el hecho de que el padre o la madre tomen decisiones, no supone que sus hijos tengan el mismo derecho, no es una cuestión de justicia.

3: Establezca criterios de causa-efecto.

Asegurarse que el adolescente tenga claro que en ninguna circunstancia han de imponer reglas que atenten contra su salud o su vida, comente las consecuencias que podría tener el que lo hicieran, verbalizar las normas aceptables, favorecedoras de la convivencia y el respeto mutuo, reforzar los valores de vivir de manera saludable, pactar las posibles sanciones para el caso de que transgrediera la norma “Si no respetas los acuerdos, no podremos tener confianza en ti”. Que los padres de los amigos les permitan hacer, no quiere decir que él también pueda hacerlo, “cada familia tiene sus razones”. Si fumas o bebes a nuestras espaldas, te retiraremos tu semana de ahorro, puesto que demuestras que todavía no tienes edad para administrar el dinero”.

ACTIVIDADES

Bienvenida del facilitador
Reglas y normas en mi familia
Lluvia de ideas
La fiesta
¿Quién obtendrá la diversión mayor en la fiesta?
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Rotafolio
Plumones
Lista de reglas

TIEMPOS

Bienvenida	2´
Actividad inicial	15´
Análisis de conceptos	13´
Actividad de aplicación	30´
Reflexión	25´
Cierre	5´

EMPADE
Empoderar para Decidir

2.2: Normas y Reglas

SESIÓN: 7

Propósito:

Desarrollar la capacidad para decidir y actuar con juicio crítico frente a los valores, normas básicas y adaptativas; proceder a favor de la democracia, la libertad, la paz, el respeto a la individualidad; desarrollar la conciencia de que cada integrante de la familia tiene una función según su edad, posición, rol, que esta función conlleva reglas y normas que si se respetan hacen que la familia funcione adecuadamente.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		2´	
ACTIVIDAD INICIAL	Reglas y normas en mi familia	El facilitador por medio de lluvia de ideas, preguntará al grupo, si hay reglas en su casa. Pedirá que mencionen algunas, éstas las anotarán en una hoja de rotafolio. Se les invitará a que todos mencionen alguna regla y ver cual tiene más incidencia.	Rotafolio plumones	15´	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Por medio de lluvia de ideas el promotor rescatará los conocimientos previos de los participantes, orientará y complementará el tema con la nueva información.	Material didáctico disponible	13´	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	La fiesta	El facilitador organizará al grupo en cuatro equipos. A uno de los equipos se le dará una lista con normas y reglas muy estrictas, a el 2do. equipo una lista con reglas racionales y adecuadas, al 3ero. con reglas y normas poco claras, no específicas por ejemplo “no vayan a tomar mucho” o “no se desvelen” y al 4to. equipo sin reglas ni normas. Se pedirá que en grupo comenten las reglas y cuáles de éstas tienen en sus casas o si no tienen reglas qué pasaría. Al terminar se les pedirá que elaboren un pequeño sketch representando las reglas ante el grupo.	Lista de reglas	30´	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	¿Quién se divirtió más?	Después de que el grupo haya representado las reglas se pedirá hacer un círculo, de forma grupal se pedirá mencionar las reglas que representaron en el sketch como las visualizan ellos al momento de llevar a cabo una fiesta, si las siguen tal cual o si no, y al final quien se divirtió más.		25´	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller.		5´	

OBJETIVO:

Reconocer las actitudes y capacidades relacionadas con el proceso de construcción de la identidad personal y de las competencias emocionales y sociales. Reconocimiento de los derechos y obligaciones, tanto en el rol de hijos como de padres.

COMPETENCIA: Competencias del campo formativo de desarrollo personal y social.

¿Qué es la permisividad?

Es la actitud que tienen los padres que valoran la autorregulación y la autoexpresión. Como consecuencia de ello, hacen pocas exigencias a los hijos, dejando que los mismos controlen las actividades tanto como sea posible, consultan con ellos las decisiones que deben tomar porque creen que ellos ya saben qué es lo que tienen que hacer y rara vez los castigan, con ellos no son tan controladores ni exigentes, evitan que sus hijos tengan obstáculos en la vida.

Muchos padres permisivos se sienten inseguros en su rol de papás, tienen poco control sobre sus hijos y no consideran necesaria una forma de castigo, el hijo tiene una capacidad intelectual que a veces sorprende a los padres mediante razonamientos lógicos, capacidades de negociación y solución de conflictos más sofisticados, incluso que las de los padres, lo cual a veces hace que los padres se sometan a ellos terminando por obedecerlos. Esto puede también ser un síntoma de poco compromiso por parte de los padres, y requiere de un patrón bien establecido de disciplina, basado en el deseo de nutrir y educar al hijo para el futuro.

Los errores más frecuentes para lograr la disciplina son:

- La permisividad: es imposible educar sin intervenir. El niño, cuando nace, no tiene conciencia de lo que es bueno, ni de lo que es malo, no sabe si se puede rayar en las paredes o no. Los adultos son los que han de decir lo que está bien o que está mal. El dejar que se ponga de pie encima del sofá porque es pequeño, por miedo a frustrarlo o por comodidad, es el principio de una mala educación, un hijo que hace "travesuras" y su padre no le corrige, piensa que es porque su padre ni lo estima, ni lo valora, los hijos necesitan referentes y límites para crecer seguros y felices.
- Ceder después de decir no: nunca se puede negociar el no: Cuando se vaya a decir no a los hijos, es necesario pensarlo bien porque no hay marcha atrás. Si se le ha dicho al hijo que hoy no verá la televisión, porque ayer estuvo más tiempo del que debía y no hizo los deberes, él no puede ver la televisión aunque lo pida de rodillas con cara suplicante y llena de pena.

No cumplir las promesas ni las amenazas:

El niño aprende muy pronto que cuanto más promete o amenaza un padre/madre menos cumple lo que dicen, cada promesa o amenaza no cumplida es un girón de autoridad que se queda por el camino, las promesas y amenazas deben ser realistas, es decir fáciles de aplicar, un día sin tele o sin salir, es posible, un mes es imposible.

El trabajo empieza desde niños, se necesitan de autoridad para un desarrollo equilibrado, la ausencia de autoridad desconcierta a los hijos. Estudios muestran que los niños más estables y felices han sido generalmente educados por padres bastante severos, en contraste, todos conocemos muchos niños cuyos padres les dejan hacer lo que quieren pero que se sienten desdichados estos niños generalmente quieren y buscan que sus padres les pongan límites.

“REGLAS ESTRICTAS + AFECTO” PARECE SER LA FÓRMULA

Estilos de cómo pueden ser los padres en el intento de disciplinar:

- El padre/madre agresivo o autoritario: es aquel que utiliza el ataque para que sus hijos le obedezcan, en este tipo de familia, los gritos, las amenazas y los castigos son la norma habitual, los hijos obedecen por miedo, estos padres corren el riesgo de convertir a sus hijos en cualquier tipo de persona que no tenga conductas adecuadas.
- El padre/madre pasivo o permisivo: se deja mandar y maltratar por los hijos, se queja de que sus hijos son desobedientes pero no hace nada por solucionarlo, cuando ya no puede más “explota”, al ocurrir esto, se excede y cae en castigos desmedidos o descalificaciones personales.
- El padre/madre enérgico: es aquel que ejerce la autoridad, en aquello que es bueno para el hijo, son padres firmes, con unos objetivos claros, que cumplen lo que dicen, saben encontrar el equilibrio entre rigidez y flexibilidad, imposición y autodirección, control y participación, los hijos reconocen la autoridad y se sienten más seguros.

Los padres **enérgicos** estimulan positivamente, sus peticiones, sus órdenes son claras y firmes, establecen reglas cumpliendo sus consecuencias, a medida que los hijos van madurando, les van dando una mayor participación en la elaboración de las normas, en consecuencia podría decirse que ejercen bien la autoridad sí:

- Definen las reglas que deben cumplirse.
- Sus hijos conocen las consecuencias de incumplir las reglas.
- Avisan antes de imponer los castigos.
- Hacen que cumplan los castigos que han merecido.
- Normalmente no reducen los castigos que imponen.
- Los motivan positivamente para que mejoren su actitud.
- Dan las órdenes con un “atracción de cariño”.
- Corrigen a los hijos en privado.

Debemos marcar límites y objetivos claros que le permitan diferenciar qué está bien y qué está mal, pero uno de los errores más frecuentes de los padres y las madres es excederse en la tolerancia, entonces empiezan los problemas, es mejor llegar a un equilibrio.

Actuaciones paternas y maternas, a veces llenas de buena voluntad, entorpecen la propia autoridad, hacen que los niños primero y los adolescentes después no tengan un desarrollo equilibrado y feliz. El padre o la madre que primero reconoce no saber qué hacer ante las conductas problemáticas de su pequeño, que después siente que ha perdido a su hijo adolescente, no puede disfrutar de una buena calidad de vida porque han fracasado en el “negocio” más importante: la educación de sus hijos.

EL AUTORITARISMO ES EL EXTREMO DE LA PERMISIVIDAD

El autoritarismo sólo persigue la obediencia, su objetivo no es una persona equilibrada con capacidad de autodominio, sino hacer una persona sumisa, esclavo sin iniciativa, que haga todo lo que dice el adulto. Es tan negativo para la educación como la permisividad. Gritar conlleva un gran peligro inherente, cuando los gritos no dan resultado, la ira del adulto puede pasar fácilmente al insulto, la humillación e incluso los malos tratos psíquicos y físicos, lo cual es muy grave, nunca se debe llegar a este extremo. Si los padres se sienten desbordados deben pedir ayuda: tutores, psicólogos, escuelas de padres.

EL ARTE DE PREMIAR

Los niños tienen más necesidad de estímulo que de castigo, la idea, el juicio o la opinión que de ellos se tiene, desempeña en el niño un papel importante en la elaboración de esa certidumbre psicológica necesaria en su vida.

EL ARTE DE CASTIGAR

También el castigo requiere de gran inteligencia e intención de dar una enseñanza. Si el castigo se da por la fatiga o por falta de creatividad, el castigo se impone para disminuir una conducta y es de dos tipos: 1) castigo positivo: darle algo malo al sujeto, 2) el castigo negativo, es quitarle algo que le gusta para reducir la probabilidad de repetición de conducta riesgosa para la integridad física de él mismo y de la gente que lo rodea; causa en el menor una confusión de no saber cuál es el fin del castigo fuerte que se le está dando. Existe una reflexión que dice “si tu hijo se está cayendo por un precipicio ¿le tomas la mano suavemente para no lastimarlo? o ¿fuerte para darle un jalón y rescatarlo?”. Hay una línea muy delgada entre lo que es premiar y ser permisivo, requiere de gran inteligencia de parte de los padres para reconocer la importancia que radica en la intención educativa así como el crecimiento que se vea en los hijos al momento que requieran conductas adaptativas.

La función de las reglas y límites que los padres plantean, tiene una influencia grande en cuanto a desarrollar la capacidad de toma de decisiones. Entre menor sea la edad del sujeto, sus decisiones están más orientadas a obtener placer o evitar disgustos, por lo tanto, las sanciones girarán en función de quitar cosas que más les gusten como pasar tiempo con los amigos, novia o en la calle, ingerir productos que pueden ser poco nutritivos o nocivos para su salud (refrescos, frituras, dulces e incluso tabaco o alcohol). En ocasiones las reglas y los límites se hacen difíciles de cumplir, ya que conforme van creciendo los hijos, aparte de sus deseos e impulsos, tiene la influencia social o la imitación de pares o grupo de amigos, por ejemplo: en la etapa de adolescentes llegan las sensaciones sexuales y el despertar de emociones en ellos, muchas veces quieren llegar a repetir sensaciones agradables, ya sea individualmente (masturbaciones) o en pareja (sexo, a veces irresponsable) lo hacen obedeciendo sus sensaciones y las de su pareja, pero se apartan de las reglas arriesgándose, la sensación de experimentar emociones fuertes que pueden surgir de vivir situaciones de violencia (peleas físicas) y demostrar fuerza o afiliación a cierto grupo, así como exponerse a accidentes automovilísticos por querer sentir la velocidad y esto se da por presión social, en los dos casos rompe con reglas y límites.

ACTIVIDADES

Bienvenida del facilitador
A los que tienen hijos
Lluvia de ideas
¿Qué harías tú?
¿Si yo fuera padre?
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Video
Proyector
Rotafolio
Marcadores
Cinta
Hojas
Lápices

TIEMPOS

Bienvenida	5´
Actividad inicial	15´
Análisis de conceptos	15´
Actividad de aplicación	25´
Reflexión	25´
Cierre	5´

EMPADE
Empoderar para Decidir

2.3: Permisividad

SESIÓN: 8

Propósito:

Desarrollar en el adolescente la capacidad para comunicarse tanto en forma verbal como no verbal, en forma clara, abierta y apropiadamente a las diferentes situaciones que se le presentan.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador se presenta ante el grupo y explica los objetivos del proyecto y los talleres que se realizarán y se informa la hora en que se llevarán a cabo.		5'	
ACTIVIDAD INICIAL	A los que tienen hijos	Proyectar al grupo la presentación llamada "A los que tienen hijos" en donde se mostrarán conductas de excesos y sus consecuencias. Con el cual se pedirá al grupo poner mucha atención a la temática y que descubran cuál será el tema a tratar. (Ver anexo 10)	Presentación ppt, proyector	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Por medio de lluvia de ideas de los adolescentes rescatará los conocimientos previos de los participantes, orientará y complementará el tema con la nueva información.	Material didáctico	15'	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	¿Qué harías tú?	El facilitador formará pequeños grupos, en el cual se debatan las posibles causas de consecuencias irreversibles como discapacidades, enfermedades y embarazos no deseados, causas personales, familiares, sociales. Y anotar las conclusiones en un rotafolio, comentar de forma grupal a lo que llegó cada grupo.	Rotafolio, marcadores, cinta	25'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	¿Si yo fuera el padre?	Organizar al grupo en forma de círculo, comentar que harían ellos si fueran los padres de estos jóvenes, qué les dirían o qué les prohibirían y que si sabrían qué prohibirles y el porqué. Analizar si sus padres lo hacen y de no hacerlo porqué no lo hacen. Mencionar una conclusión sobre el tema esta será presentada en forma de poema, verso, canción, declamación o en un sketch corto, etc. (El facilitador puede distribuir las formas de presentación mediante la asignación previa a los equipos).	Hojas Lápices	25'	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller y darse un fuerte aplauso para todos.		5'	

Para los que tienen hijos

...sin límites.

Psic. Ma. Pilar Silva Aceves Una mujer de 55 años visitaba a su hijo de 23 en la cárcel. Él estaba ahí por homicidio culposo ya que había atropellado a un niño al entrar a alta velocidad en una calle en sentido contrario tratando de escapar de una patrulla que lo perseguía por haberse pasado un alto.

Entro al penal completamente destrozado de los huesos y en silla de ruedas ya que, el padre de la criatura muerta se le fue a golpes, y el policía – (que ya estaba justo detrás) – se hizo de la vista gorda y no lo detuvo hasta que casi lo mata... (¿bastante lógico no?)

El hijo le decía a la madre:

- Sabes mamá, yo no soy un asesino premeditado ni un maldito desalmado, solo que ya concluí que estoy aquí porque APRENDÍ Y ME ACOSTUMBRE a romper reglas y a no cumplirlas jamás sin ningún límite.

- Ay hijo!, es que de chiquito te ponías tan difícil, cada vez que yo te daba una orden o una instrucción. Me desafiabas y hacías unos berrinches tales que yo no lo soportaba y te dejaba hacer y deshacer con tal de evitarme conflictos y de que estuvieras calladito y complacido para que tu papá no me dijera: ¡calla a ese niño!

Desde que tenías 3 ó 4 años, cuando yo te decía:

- 1) Cómete tus verduras para que crezcas sano y fuerte, me decías: Yo no quiero ser sano ni fuerte, no me importa, ¡déjame en paz!
- 2) Recoge tu cuarto: no voy a recoger nada, así estoy contento, ¡si quieres recógelo tú!
- 3) No destruyas las cosas, cuídalas: ¡no me importa yo quiero jugar así!
- 4) En esta casa se hace lo que yo digo: no mamá, no lo haré ¡YA NO TE QUIERO y si me hablas así, me voy a ir a otra casa!

Y así siguió la lista interminable de instrucciones y respuestas a lo largo de la vida de este hijo REBELDE y padres PASIVOS, FLOJOS Y BLANDENGUES...

Hasta que el hijo interrumpió a la madre GRITÁNDOLE . . .

¡¡BASTA YA MAMÁ!! : SÓLO DIME ¿CÓMO FUE QUE SIENDO UN ADULTO LE CREÍSTE Y OBEDECISTE A UN NIÑO TAAAAAN CHIQUITO?

Hoy a mis 23 años estoy destrozado, infeliz y sin futuro, de nada sirvió que estudiara o que no hayamos sido pobres, le quité la vida a una criatura y de paso les arruiné el resto de la vida a ti y a mi padre. La vida en la cárcel es una miseria...

Pregunta:

Si tu hijo estuviera a punto de caer en un precipicio y tú lo estuvieras sosteniendo de la mano: ¿lo apretarías con todas tus fuerzas o le detendrías la mano suavemente para que no le duela?

Lo mismo pasa con los valores, la disciplina y las reglas. Sé responsable y apriétalo fuerte y lo salvaras del precipicio de la vida en sociedad, porque nadie a quien él dañe con su indisciplina va a tener compasión de él. Si tú, que le diste la vida y lo amas, no soportas sus berrinches, ¿qué te hace pensar que los demás lo harán?

Un llamado de atención a tiempo y adecuado sin afán de maltratarlos o herirlos sino por "su bien", tal vez deje una pequeña huella pero los hará sentir seguros y bien claros sobre la diferencia entre el bien y el mal. Y a la larga, sabrán que si los cuidas y los educas bien es porque los amas y no porque te importa más tu comodidad, tu flojera y tu tiempo libre.

Evítales la infelicidad de la disciplina impuesta por la sociedad y/o la ley o hasta la muerte a manos de otros o el suicidio por la culpa de sus propias faltas...

Navarro Góngora. "Límites de integración de modelos en terapia. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría.

Minuchin, S. (1998). Familias y terapia familiar. Barcelona España: Paidós.

Minuchin, S. (1998). El arte terapia familiar. Barcelona España: Paidós.

Matteo Sélvini. (1996). Crónica de una investigación. Barcelona España: Paidós.

Akerman, N. (1971). Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares. Buenos Aires, Arg. Paidós.

Andolfi, M. y otros. L. (1979). Interaction dans les systèmes rigides. Francia: Editions Gamma.

Kanfer y Philips. (1970). Learning foundations of behavior therapy. Wiley Barcelona España, traducción española: Trillas.

D. Comas, J. Santodomingo, O. Granados, Roser Batlle. Original adaptado del texto de OSAP (The Office for Substance Abuse Prevention). Esta publicación forma parte del programa La Aventura de la Vida. I.S.B.N.: 84-9726-233-6: Ed. EDEX Ardener.

Antropología social y lenguaje. (1976). Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Bateson, G. (1976). Pasos hacia una ecología de la mente. Buenos Aires Argentina: Lohlé.

Bohm, D. (1987). La totalidad y el orden implicado. Barcelona España: Paidós.

O'Hanlon, W. Hudson. Davis, M. Weiner. (1990). En busca de soluciones, un Nuevo enfoque en psicoterapia. Barcelona, España: Paidós.

Krumboltz, John D. , Krumboltz, Helen B. (1976). Cómo cambiar la conducta del niño. Buenos Aires, Argentina: Guadalupe.

Skinner B.F. (1954). Science and Human Behavior. New York, U.S.A.: Macmillan.

Skinner B.F. (1970). Ciencia y conducta humana. Barcelona, España: Fontanella.

Bandura, A. (1969). Principios de la modificación de conducta. New York, U.S.A.: Hult.

Harper, R. (1966) 36 sistemas de psicoanálisis y psicoterapia. México D.F.: Herrero Hermanos Sucs.

American Psychiatric Association. (1980) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Wasingthon D.C.: APA Press.

Salzman L. (1980). The Obsessive Personality. New York, USA: Science house.

Morris, Ch. (1985). Psicología un nuevo enfoque México D.F: Prentice Hall Hispano Americana.

Curtis, Lindsay Coroles, Yvonne. (1979) Un embarazo feliz. México: Calypso.

Haley, Jay (1976). Compendio de especialización en terapia breve sistémica. Fundamentos de la terapia de familia. Buenos Aires, Argentina: Amorrotur.

Madanes, Cloé. (1976). Sexo, amor y violencia, estrategias de tratamiento. México: Paidós y Amorrotur.

Aguilar Kubli, E. (1993). Domina la actitud constructiva. México D.F.: Árbol.

Aguilar Kubli, E. (1993). Domina el optimismo. México D.F.: Árbol.

MÓDULO III

DESARROLLO SOCIAL

Sugerencias para el éxito del taller

Contenido:

3.1 Relaciones de amistad

3.2 Noviazgo

3.3 Riesgos sociales

3.3.1 Uso de la Tecnología

3.3.2 Medios masivos

3.3.3 Asertividad: presión social

3.4 Adicciones

3.5 Prevención de la violencia:

3.5.1 Violencia en la familia

3.5.2 Violencia en el noviazgo

3.5.3 Violencia social en grupos informales

3.5.4 Bullying

3.6 Tiempo libre

SUGERENCIAS PARA EL ÉXITO DEL TALLER

- Asegúrate en todo momento de retomar las experiencias de los participantes y sus ejemplos, enfocándolos al objetivo de la técnica y del taller.
- Desde el inicio del taller, asegúrate de generar un clima de confianza y fomentar la participación del grupo para el logro de los objetivos del curso.
- Motiva a los participantes mediante el cambio en tu tono de voz y el lenguaje no verbal, como la sonrisa o el contacto visual.
- Para identificar las necesidades del grupo obsérvalos continuamente durante la sesión y enfoca tus intervenciones para abordar dichas necesidades.
- Evita las técnicas expositivas y, si las usas, trata de que no sean de tiempos muy prolongados.
- Explica con claridad la dinámica grupal a trabajar, pregunta si se entendió, si no vuelve a explicar. Es importante ejemplificar cada dinámica que se realice.
- Después de terminar una dinámica, asegúrate de hacer el cierre correspondiente del ejercicio y enfatizar en el objetivo de esta.
- Procura respetar los tiempos establecidos en la planeación, para que el taller se desarrolle mejor.
- Para reforzar los conceptos nuevos, utiliza todo el material didáctico que tengas a la mano.
- Exprésate en un lenguaje sencillo y cotidiano para poder transmitir los mensajes y aclara a qué te refieres cuando uses palabras desconocidas para los participantes.
- Siempre procura aclarar las dudas de cada tema.
- Al finalizar cada taller, realiza un breve repaso de los nuevos conceptos.
- Vincula la sesión anterior con la posterior.
- Identifica a los integrantes líderes que pueden ser de apoyo en el desarrollo de las dinámicas y procura variar en cada sesión a estos líderes, esto servirá para empoderarlos en la toma de decisiones.
- Las técnicas vivenciales que se proponen se pueden mejorar y readecuar al perfil específico de cada grupo. Lo que no se debe hacer es improvisar por falta de preparación o revisión previa de materiales.

3.1 Relaciones de Amistad

OBJETIVO:

Analizar posibles riesgos que tienen que ver con las relaciones de amistad para tomar decisiones y asumir sus consecuencias. Enfrentar la posibilidad de ser influidos por un grupo social a conductas riesgosas o delictivas. Plantear y llevar a buen término procedimientos o alternativas para la resolución de problemas. Manejar situaciones de influencia y lucha de poder.

COMPETENCIA: Para el manejo de situaciones

¿Qué son las relaciones de amistad? La amistad es una relación afectiva entre dos o más personas. Es una de las relaciones interpersonales más comunes en el transcurso de la vida de los seres humanos, un sentimiento convenido con otra persona, donde se busca confianza, consuelo, amor y respeto. La amistad se da en distintas etapas de la vida y en diferentes grados de importancia.

Las amistades proporcionan a los adolescentes oportunidades para desarrollar habilidades para resolver conflictos, los amigos proveen diversión y emoción con su compañía, también dan consejos; los adolescentes hablan entre sí de muchos temas y problemas. La lealtad es un aspecto valioso cuando se trata de amistad, los adolescentes están siempre buscando aliados leales que puedan ayudarles en la escuela o en su vecindario.

Durante los momentos difíciles, de tensión nerviosa o de cambio, las amistades dan estabilidad; para los adolescentes es de mucha ayuda tener a amigos que están viviendo las mismas experiencias y que puedan disminuir la ansiedad de los momentos difíciles.

Los adolescentes sin amigos tienden a sentirse más solitarios e infelices, suelen tener niveles muy bajos de rendimiento escolar, también baja autoestima y conforme crecen, corren más riesgos de dejar la escuela e involucrarse en actividades delictivas.

Las amistades cambian en medida que los niños se convierten en adolescentes

Los adolescentes pasan más tiempo con sus amigos, durante los años de la adolescencia habrá más contacto con compañeros del sexo opuesto. Otra característica de los años de adolescencia es la aparición de grupos. Los adolescentes utilizan estos grupos para encontrar a los amigos que ellos quieren.

Como padres, es necesario estimular la amistad entre adolescentes, es de vital importancia conocer a los amigos de sus hijos y comunicarse con ellos. La amistad puede ayudar en ese proceso de autodescubrimiento para el desarrollo de nuestra identidad personal. Sin embargo, la dependencia a una amistad puede desvirtuar esas relaciones, o sea necesitar tener amigos sólo por el hecho de no sentirme solo, puede ser la causa de no ser respetado, por ejemplo muchas veces preferimos callar y seguir la corriente por no estar solos y no perder la amistad. Identificarse con los amigos es bueno para la construcción de nuestra identidad, no obstante si hay una identificación excesiva con los amigos tratando de ser como ellos o imitándoles en forma constante, se dificulta la identidad propia.

UNA MALA AMISTAD

- Hace sentir incómoda con esa persona.
- Inspira confianza para expresar libremente tus opiniones.
- No alienta.
- Se alegra por los fracasos.
- No pregunta “¿cómo estás?”.
- No guarda los secretos.
- Juzga y hace sentir mal con comentarios.
- Propondrá hacer algo que pueda hacer daño.

UNA BUENA AMISTAD

- Apoya siempre en las buenas y en las malas.
- Da libertad para expresar opiniones y sentimientos.
- Acepta como eres.
- No juzga.
- No sólo habla de sus problemas, también escucha y pregunta “¿cómo estás?”

CONSEJOS PARA RELACIONARSE

- Iniciar conversaciones.
- No permanecer mucho tiempo sentado.
- Tomar la iniciativa y dar el primer paso en una plática.
- Empezar conversaciones sin miedo.
- No temer al hablar aunque se considere que no es importante.

- Mostrar interés hacia lo que platican los demás.
- No creer que no vale porque alguien se niega a salir contigo, piensa simplemente que tiene otros intereses.
- Si crees que por qué a una persona le caíste mal a la primera nunca le caerás bien estas equivocado, insiste.

COMPONENTES DE LA AMISTAD

- Animar y ponerse en el lugar del otro.
- Empatía y simpatía.
- Fidelidad.
- Agrado por compartir una o más actividades, ideas, recuerdos o la vida.
- Amor.
- Confianza: facilita el hablar y actuar.
- Sinceridad.
- Reciprocidad: apoyarse en las buenas y en las malas.
- Comprensión: aceptación del otro.
- Respeto: valorar su opinión, no imponer pensamientos, no chantajear.

TIPOS DE AMISTAD

- Conocido: relación circular.
- Compañero: relación circular, con objetivos en común a corto plazo.
- Amigote: compañero de entretenimiento.
- Amigo: relación de afinidad profunda, pero sin compromiso mutuo.
- Amigo íntimo: relación de afinidad con compromisos se puede confiar absolutamente en él y la confianza es recíproca.

La amistad es un valor universal, sin el cual una persona difícilmente podrá sobrevivir. El adolescente necesita a alguien de su misma edad y sexo, para compartir la pesada carga de todas las dudas que le surgen constantemente; ha de ser alguien que él vea como "un igual", con sus mismos problemas e inquietudes, por eso no vale como amigo un padre o profesor, ya que éstos están investidos de autoridad, aunque no lo pretendan. Además, los padres y profesores tienen otro papel muy importante y necesario en la vida del adolescente.

¿A quién se escoge como amigo?

- A aquella persona con la que el adolescente puede identificarse, no es necesario que el amigo sea igual a uno mismo, es suficiente con que sea percibido así.
- También se escoge o se desea como amigo, a las personas populares dentro del grupo.

En ocasiones se escoge como amigo a aquella persona que tiene valores complementarios. Por ejemplo, un joven dominante puede buscar un amigo sumiso y viceversa.

Características de la amistad adolescente

- Lealtad.
- Intimidad: el diálogo confidencial es fundamental para que se consolide una amistad en esta etapa.
- Apasionada, por tanto, llena de tormentas, riñas y perdones. El adolescente va aprendiendo que el otro es alguien distinto a él.
- Inestabilidad, propia de la personalidad adolescente, la amistad puede enfriarse por el simple hecho de cambiar de domicilio o de clase en la escuela.

Algunas sugerencias

- Fomentar en el adolescente las relaciones sociales, enseñarle cómo conocer gente y hacer amigos. Se ha demostrado que aquellos jóvenes que no saben relacionarse con sus iguales en edades tempranas, suelen tener dificultades serias en la edad adulta.
- Que los padres faciliten al adolescente que sus amigos vayan a casa y así poder conocerlos.

Importancia del grupo

Valores comunes a todos los grupos:

- Valor
- Lealtad hacia los compañeros
- Olvido de sí mismo
- Fidelidad a la palabra dada

El adolescente encuentra en el grupo las condiciones óptimas para poner a prueba las posibilidades de vencer nuevos obstáculos mostrando al mundo (siendo en general, los padres) que es digno de ser considerado como adulto. De ahí proviene el gusto del adolescente por el riesgo, su loca temeridad, a menudo toma decisiones más locas entre más inseguro está de sí mismo. Entre los componentes del grupo, el adolescente tiene la impresión de vivir como adulto, de ser adulto y de dar vida a una microsociedad a la que ellos, con sus comportamientos, han dado forma. El grupo da la posibilidad de pasar por adulto, cuando en realidad no es nada fácil serlo. Apoyándose los unos a los otros, todos semejantes, todos iguales, se sienten fuertes e independientes; no hay nada que no puedan hacer en grupo, mientras que solo se pueden sentir desgraciados frente al mundo real de la sociedad, formada meramente por las personas adultas, esta es la función del grupo, para la formación y la socialización de la persona.

De esta manera, el grupo puede ser una solución para los conflictos del adolescente y una preparación notable para la condición de hombre. En la medida en que no se desvíe hacia actividades antisociales o que la dinámica de grupo no llegue a impedir la expresión adecuada de las ideas de sus integrantes, tengan libre decisión y autonomía personal para actuar en base a sus ideales. Es aquí, donde reside la peligrosidad del grupo: lo que al principio podría ser la "solución", que ofreció al adolescente un ideal de YO y un marco de seguridad permitiéndole avanzar en la maduración de su personalidad, a la larga puede impedir la salida de este limitado contexto social. En vez de ser el trampolín de donde el joven se lanza a la vida, se convierte entonces en su refugio y el medio para huir de sus responsabilidades, la sumisión al ideal colectivo implica la renuncia a toda una parte de sí mismo, a veces a toda reflexión, formación, autonomía y esparcimiento personal.

En un momento dado, el adolescente tiene que saber tomar sus distancias, esto no significa que deba abandonar toda actividad del grupo, sino solamente que el grupo ha dejado de ser su único punto de referencia. El adolescente tiene que esperar que el grupo le permita la conquista de su autonomía y una vez que llega a ser independiente abandona el grupo.

ACTIVIDADES

Bienvenida del facilitador
Mis amigos
Lluvia de ideas
Amigos, compañeros, conocidos
Carta para ti
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Hojas de máquina
Plumas o lápices
Material didáctico disponible
Colores

TIEMPOS

Bienvenida	5´
Actividad inicial	15´
Análisis de contenido	15´
Actividad de aplicación	25´
Reflexión	25´
Cierre	5´

EMPADE
Empoderar para Decidir

3.1: Relaciones de Amistad

SESIÓN: 9

Propósito:

Analizar posibles riesgos que tienen que ver con las relaciones de amistad para tomar decisiones y asumir sus consecuencias, enfrentar el riesgo de ser influidos por un grupo social a conductas riesgosas o delictivas y plantear y llevar a buen término procedimientos o alternativas para la resolución de problemas, y manejar situaciones de influencia y lucha de poder.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador dará la bienvenida a los asistentes, preguntará cómo están, generando un ambiente de confianza y disponibilidad		5'	
ACTIVIDAD INICIAL	Mis amigos	El facilitador a cada uno de los participantes, dará una hoja y una pluma, en donde pedirá haga una lista de todos sus amigos, compañeros, conocidos, etc.	Hojas de maquina y plumas	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas. Orientación	Por medio de lluvia de ideas y relacionando la actividad inicial, el facilitador rescatará los conceptos importantes del tema, complementará y orientará las dudas e inquietudes de los asistentes.	Material didáctico disponible	15'	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Amigos, compañeros, conocidos	Después de revisar el tema y retomando la actividad de Mis amigos, comenzarán a hacer una clasificación de la siguiente forma: de la lista que tienen, resaltarán con color rojo los que consideran como conocidos, con amarillo los que son compañeros, con verde los que son sus amigos, con naranja con los que tienen influencia en ti y con azul con los que yo tengo influencia. Después de esto, comentar en forma grupal cuántos amigos verdaderamente identifican y qué es lo que hace que ellos sean sus amigos.	Colores, lista de mis amigos	25'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	Carta para ti	El facilitador dará una hoja en la cual escribirán una carta a aquella persona, amigo, compañero o conocido que ellos consideraron o vieron una mala influencia sobre ellos y cuál sería la pauta para continuar con esa relación de amistad , invitar a compartir lo que escribieron voluntariamente.	Hojas, plumas o lápices	25'	
CIERRE	Despedida	Solicitar el apoyo de los participantes para organizar el área y al final agradecer su participación en la sesión.		5'	

OBJETIVO:

Reconocer la importancia de las relaciones de noviazgo y el vínculo que tiene con la posibilidad de organizar y diseñar su proyecto de vida, considerando diversos aspectos, como los personales, sociales, culturales, religiosos, ambientales, económicos, académicos y afectivos.

COMPETENCIA: Para el manejo de situaciones.

¿Qué es el noviazgo?

De manera convencional, el noviazgo es una relación transitoria entre un hombre y una mujer, la cual brinda la oportunidad de conocerse más a fondo para decidir en un determinado momento pasar a la siguiente fase, que es el matrimonio.

El noviazgo y el enamoramiento

El noviazgo es una etapa muy bonita de la vida con la característica principal del enamoramiento, que incluye varias actitudes. Pensamiento frecuente en la persona amada, que se presenta idealizada y maravillosa. Se caracteriza por el deseo de verse, conversar, reunirse, agradar a quien se ama, con ligero descuido de otros deberes. Se presentan sentimientos y emociones intensos ante la presencia real o imaginaria del amado, hay un deseo de servir y buscar el bien de la pareja, esto último es lo característico del auténtico amor.

¿A qué relación se le llama noviazgo? Entre un hombre y una mujer puede haber trato profesional, familiar, deportivo y ninguno de ellos es un noviazgo, para que lo sea, debe tratarse de una relación afectiva con vistas al matrimonio.

El noviazgo consta de cinco etapas que son:

- Atracción: que puede ser física, emocional o ambas.
- Incertidumbre: es cuando se presenta la duda de si la pareja elegida es la adecuada.
- Exclusividad: salir solo con una persona.
- Intimidad: ambos se entregan a la relación, se sueltan y comienzan a mostrar sus aspectos positivos y negativos.
- Compromiso: la relación se torna más profunda y existe la convicción de que se está con la persona correcta para una relación más formal como lo es el matrimonio.

El noviazgo en la adolescencia

En la adolescencia es donde se tiene más curiosidad y ganas de vivir nuevas experiencias como el hecho de conocer nuevas personas y socializar con ellas.

En esta etapa podemos considerar que el ser humano empieza a ver la vida desde otro punto de vista pues sus sentimientos, pensamientos y formas de actuar con las demás personas cambian, durante la adolescencia, por lo tanto no puede hablarse propiamente de noviazgo al no existir la suficiente madurez para el establecimiento de compromiso de una relación de pareja formal, tal como se entiende en el caso de los adultos. Las relaciones de pareja en la adolescencia suelen ser muy intensas y hasta pasionales, como consecuencia de la transformación física y psicológica que están sufriendo, las emociones se exageran y el sentido idealista que los caracteriza provoca tanto la sensación de estar viviendo el gran amor de su vida, como las decepciones más tormentosas.

El noviazgo en la adolescencia sí se puede presentar porque de esta manera el ser humano conoce nuevas personas y establece relaciones que le permiten socializarse en una comunidad, sin embargo, debemos tener en cuenta que no sólo cambian la parte intelectual y moral, sino también nuestro cuerpo experimenta grandes cambios, algo conocido vulgarmente como las hormonas que contribuyen a sentir atracción física por otra persona. Se presentan varias emociones como la pasión, el cariño y muchos otros sentimientos que se viven al tener una relación sentimental y de compromiso con alguien más.

En conclusión, podemos decir que la adolescencia es una de las etapas más adecuadas para tener un noviazgo, pues nos permite adquirir experiencias y conocimientos que contribuyen a tener buenas relaciones, a ir manejando esas desenfrenadas emociones que se presentan en dicha etapa. El noviazgo en esta edad ayuda a los jóvenes en sus primeros ensayos en relaciones de pareja y compromiso. Todo esto siempre y cuando cuente con la guía y orientación adecuadas por parte de sus padres principalmente.

En el caso de una relación sana de “noviazgo”, la experiencia misma proporciona las siguientes ventajas:

1. Es una oportunidad de aprender a relacionarse con el sexo opuesto de forma afectiva.
2. Ayuda a conocerse recíprocamente en cuanto a carácter, sentimientos, gustos, aficiones, ideales de vida, religiosidad.
3. Favorece la formación de la voluntad, combate el egoísmo, fomenta la generosidad, confianza, honestidad, respeto.
4. Estimula la reflexión y el sentido de responsabilidad.
5. Ayuda a practicar la habilidad de resolver conflictos.
6. Es una oportunidad de comenzar a utilizar formas efectivas de comunicación y de aprender a ver las cosas de distinta manera.

Con esto pudiera resolverse hasta cierto punto el dilema de los padres con respecto al permitir o prohibir este tipo de relaciones en sus hijos adolescentes, la prohibición es una medida totalmente ineficaz y hasta contraproducente en una etapa en la que los adolescentes se caracterizan por ir en contra del orden establecido. Por otro lado, la mejor forma de evitar situaciones de riesgo, son la comunicación, guía, orientación y el acompañamiento emocional en esta nueva experiencia de crecimiento.

¿Cualquier relación afectiva es un noviazgo? Normalmente este nombre sólo se aplica a un trato algo estable, donde el matrimonio se ve como una posibilidad. Otras relaciones afectivas entre un hombre y una mujer reciben nombres diferentes, por ejemplo, puede hablarse de conocidos, amigos, compañeros, pareja.

¿Qué diferencia existe entre la relación de pareja en la adolescencia y el noviazgo?

La relación de pareja adolescente es una relación carente de compromiso formal que se desarrolla entre los 10 y 20 años pudiendo extenderse a la edad adulta. Nuestra sociedad no reconoce en la relación de pareja adolescente como algo formal y erróneamente casi no le asigna un interés particular desde el punto de vista educativo y de orientación.

El noviazgo, en cambio, es una relación semi-formal en una pareja y socialmente se considera la etapa previa al matrimonio. Aunque legalmente no existe como institución legal, la sociedad occidental lo considera un compromiso que se semi-formaliza de diferentes maneras: portar previamente argollas o anillos por parte de los comprometidos, visitas entre los padres para confirmar el compromiso de matrimonio y petición de la novia a los padres de ésta, entre otras diversas manifestaciones conforme el país y cultura de que se trate. En otras palabras, el noviazgo como tal es un compromiso no escrito ni válido legalmente, contraído por una pareja para casarse a futuro, sea en una fecha determinada o en un tiempo indefinido, tal compromiso, no obliga a las partes a casarse y una de ellas bien puede renunciar a ello si así lo estima conveniente, con consecuencias de tipo social (sobre todo si se había formalizado ante familiares) pero no legales.

¿Sexo en el noviazgo? La prueba de amor

Existen algunas prácticas entre los novios adolescentes y en la juventud que implican la mayoría de las veces, algo de presión por parte de los varones. Una de ellas es la petición de la prueba del amor (entregar la virginidad o “si me quieres debes de tener sexo conmigo ahora”) esto es un fenómeno que se sigue repitiendo en todas las comunidades y estratos sociales a pesar de que la modernidad da información y es más abierta para conversar temas sexuales que antes no se tocaban tan fácilmente.

Hay otros factores determinantes en los varones: la cultura machista, influencia social, presión de los amigos, deseos de dominar, conductas posesivas y celos en un intento primitivo por “marcar un territorio” y demostrar exclusividad sobre la pareja, por cierto, tomándola como un objeto.

En las mujeres: falta de información, autoestima, autoconocimiento, falta de asertividad, falta de valores familiares e idealizar las relaciones pensando que su novio será su pareja para toda su vida.

De aquí se pueden desprender algunas consideraciones importantes:

¿El amor y el sexo van unidos?

El amor casi nunca implica sexo. Unos hermanos se quieren, una madre ama a sus hijos, un hombre quiere a su empresa y a sus amigos, incluso en un matrimonio que se ama mucho no piensa habitualmente en el sexo.

¿El noviazgo es una excusa para el sexo?

No. El noviazgo es una etapa para un mayor conocimiento con vistas a decidir con quién casarse, se trata de ver si se desea convivir toda la vida con esa persona.

¿Pero si los dos queremos?

En todos los adulterios los dos quieren y desde luego ese no es motivo válido. El sexo depende de la voluntad humana sólo en parte, la sexualidad tiene sus propias reglas establecidas por la sociedad.

Una explicación breve. La dignidad del cuerpo humano exige que no sea objeto de uso o intercambio. El cuerpo propio sólo debe darse a quien se ha comprometido para siempre ante testigos (boda), una entrega corporal transitoria es una pérdida de dignidad para la persona. Cualquier enamorado piensa que su amor es para siempre, por esto a los enamorados les cuesta entender estas cosas, el problema está en que el pensamiento humano no siempre se hace realidad, de ahí que, para algo tan serio como entregar el propio cuerpo es necesario asegurarse más, con ese compromiso público.

Por otro lado, el amor verdadero no implica tener sexo lo más frecuentemente posible, el auténtico cariño no pretende su placer egoísta, sino piensa más en servir a la persona amada con el esfuerzo que sea necesario.

ACTIVIDADES

Bienvenida del facilitador
Pizarrón
Lluvia de ideas
Cómo quiero que sea
Cinco etapas
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Hojas de máquina
Plumones
Cinta
Formatos de mi "MI NOVIO (a) IDEAL"
Sillas

TIEMPOS

Bienvenida	2´
Actividad inicial	15´
Análisis de conceptos	13´
Actividad de aplicación	30´
Reflexión	25´
Cierre	5´

EMPADE
Empoderar para Decidir

SESIÓN: 10

3.2: Noviazgo

Propósito:

Reconocer la importancia de las relaciones de noviazgo y el vínculo que tiene con la posibilidad de organizar y diseñar su proyecto de vida, considerando diversos aspectos, como los personales, sociales, culturales, religiosos, ambientales, económicos, académicos y afectivos.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		2'	
ACTIVIDAD INICIAL	Pizarrón	A cada participante se le dará una hoja de máquina y un plumón, misma que será pegada en su espalda, se pedirá que se coloquen en forma de círculo, dando la espalda al compañero. El facilitador dará las siguientes indicaciones: la hoja que se pegaron en la espalda será un pizarrón en la cual tendrán que dibujar cómo quieren que sea su novia o novio. Se dejará pasar un minuto y cuando el facilitador diga "tiempo" continuarán dibujando en la espalda del otro compañero que esta detrás de el y dejar terminar el dibujo.	Hojas de máquina, plumones, cinta	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Por medio de lluvia de ideas el facilitador pedirá algunas participaciones sobre lo realizado en la dinámica, rescatará los conocimientos previos de los participantes, orientará y complementará el tema con la nueva información.	Material didáctico disponible	13'	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Cómo quiero que sea	El facilitador, dará la copia del ejercicio "MI NOVIO (A) IDEAL" en la cual escribirán cómo les gustaría que fuera esa persona especial. Y de forma grupal pedirá algunas participaciones de lo realizado. Ver Anexo 11	Plumas, formatos	30'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	5 etapas	Después de lo realizado se trabajará con las 5 etapas del noviazgo, las cual será de la siguiente manera. Se formará un círculo y a cada integrante le dirá una palabra secreta: atracción, incertidumbre, exclusividad, compromiso. El facilitador se pondrá en el centro cuando el diga noviazgo, todos se cambiarán de lugar y el que quede de pie dirá una de las cinco palabras. Se repetirá algunas veces y como parte final el facilitador explicará cada una de estas deberá llevar al grupo a la reflexión de la importante decisión de tener un noviazgo, en la edad adolescente, pedir participaciones.	Sillas, recurso humano	25'	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller.		5'	

ANEXO 11: MI NOVIO (A) IDEAL

MI NOVIO (A) IDEAL	
Edad:	Colonia:
Me gustaría que mi novio (a) fuera:	No me gustaría que mi novio (a) fuera:

OBJETIVO:

Desarrollar en el adolescente la búsqueda adecuada de información así como la selección y sistematización de esta, de forma tal que contribuya a los procesos de argumentación, reflexión, juicios críticos además del análisis de diferentes disciplinas y distintos ámbitos culturales en los que se ve inmerso.

COMPETENCIA: Para el manejo de la información

3.1 USO DE LA TECNOLOGÍA

¿Qué es el desarrollo tecnológico en los medios de comunicación?

Es la invención de nuevos artículos que nos ayudan a hacer más cómoda la comunicación y nos da mejor entretenimiento a partir de la electrónica, la mecánica y el tráfico de voz y datos con más eficacia y rapidez. Es inevitable que la tecnología entre en a los hogares, es bueno disponer de medios tan efectivos como el celular o internet, también son familiares los videojuegos y en todas las casas hay TV, a veces hay varias, en los dormitorios o lugares de estudio de nuestros hijos. Esto no es malo por sí mismo, pues son instrumentos de diversión o entretenimiento, el problema surge cuando se pasa del USO al ABUSO y como situación límite cuando cualquiera de esos medios produce ADICCIÓN en los hijos.

Los adolescentes son muy hábiles en la utilización de esos medios, pero aunque sepan mucho de tecnología, aún no saben reflexionar en las consecuencias que esas tecnologías pueden tener para ellos, en caso de un uso inadecuado. Es algo parecido al loco enamoramiento de la adolescencia, que no te deja pensar en otra cosa. El uso excesivo, casi adictivo, puede tener consecuencias graves, por ello, ante lo inevitable del uso, debemos estar alerta para que no se convierta en abuso. Hay tres actuaciones aplicables a todas las tecnologías de la información y la comunicación:

- Hacer un seguimiento de la actitud de los hijos para detectar actitudes y comportamientos no habituales en ellos, que puedan ser sintomáticos de posible adicción.
- Poner en claro las normas y los límites en la utilización de los medios, por parte de profesores y padres.
- Educarles en utilizar las nuevas tecnologías con la cabeza.

EL CELULAR.

Se ha comprobado el enorme aumento del uso de los móviles en los adolescentes. Tal aumento se constata en las dos variantes de utilización del móvil:

- La comunicativa: Llamadas y SMS (mensajes)
- La lúdica: Juegos del móvil

De esto se deducen dos consecuencias inmediatas:

- El aumento de gasto de los adolescentes.
- El abandono de ciertos modos de relación interpersonal más abiertos (practicar deporte, pasear, etc.)

El celular nos hace gastar y nos encierra más.

Los adolescentes piden que se les compre un teléfono celular cada vez a más temprana edad, oscila entre los 11-12 años, pero se han dado casos de niños y niñas de 6-7 años con móvil en la escuela, ante lo inevitable de que el o los hijos pidan que se les compre un celular, los padres deben tener un criterio formado al respecto y saber que a la hora de regalarle el celular al hijo se deben establecer las normas de uso, sobre todo el cuánto y el cuándo deben utilizarlo. En estas edades, el control sobre el teléfono celular deben tenerlo los padres. Para ello, en el momento de la compra, hay que dejarle bien claro las normas de uso, ser disciplinados y constantes en el cumplimiento.

Normas:

1. Que sólo sea usado en un lugar donde la comunicación por diversión no obstruya la comunicación importante o urgente.
2. Se desconectará estando en casa a las horas de la comida familiar, el estudio y lógicamente la noche, el celular estará donde pueda ser controlado por los padres.
3. Serán celulares de tarjeta pre-pago, se establecerá una cuota adecuada de gasto al mes, como forma de control del uso.

Lo más importante de todo es la educación para el uso del celular, educarles en la responsabilidad y en el sentido común.

¿Es tu hijo un adicto al celular? ¿Cómo detectar el problema y qué consecuencias puede ocasionarle?

Para detectar la posible adicción de los hijos, lo primero que debemos observar es la factura o el gasto. El otro elemento de observación ha de ser su propia conducta, la actitud que manifiesta el adolescente en su comportamiento diario. Entre otras actitudes sintomáticas observaremos:

- Si se ha vuelto más introvertido o le gusta aislarse en su habitación.
- Si come, estudia e incluso duerme con el celular conectado junto a él.
- Si cuando pasa mucho tiempo sin que el celular suene se pone nervioso y no es capaz de estar sereno un buen rato en su ocupación lógica.
- Puede utilizar el dinero que le dan sus padres solo en recarga de saldo, sin que se divierta en otras actividades.
- El aislamiento de sus compañeros le puede hacer quedarse sin amigos y asimilar un comportamiento extraño para su edad y nivel de madurez.

En cuanto a la salud, hay autores que defienden la hipótesis sobre lo nocivo de las radiaciones del móvil en el cerebro, pero también hay estudios que aseguran que nada se puede asegurar al respecto.

INTERNET Y EL CHAT

El chat es sin duda, uno de los reyes del internet, se trata de un sistema de comunicación que permite a algunos expresar sus frustraciones. Sin embargo, ese mundo irreal dura mientras se está conectado.

En el caso de los más jóvenes puede resultar especialmente perjudicial para aquellos con tendencia al aislamiento social y que no tienen amigos, ya que debido al anonimato (se identifican por un nickname o apodo), se produce una actitud de desinhibición de los participantes. Es por tanto, un magnífico campo para delincuentes, principalmente de carácter sexual, se han dado caso de personas que han conseguido aprovecharse de la inexperiencia de los jóvenes para introducirlos en redes de prostitución, pornografía e incluso mantener relaciones sexuales con ellos.

Por eso es muy importante que nunca perdamos la comunicación con nuestros hijos y que nos cuenten cualquier cosa rara que les pueda pasar cuanto navegan por la red.

LA ADICCIÓN Y SUS PROBLEMAS

El problema de estar enganchado es que es difícil desengancharse, es una adicción como otra cualquiera que provoca daños en la salud psíquica y posteriormente física de la persona, especialmente de los adolescentes. A los enganchados los podemos detectar por:

- Pasan mucho tiempo frente a la computadora.
- Están conectados a horas no adecuadas.
- Se ponen nerviosos cuando entramos en su habitación o manejan rápidamente la computadora.
- Salen poco, tienen pocos amigos.

Estas conductas, propias de los enganchados, producen síndrome de abstinencia cuando no están en línea, muy similar a la que experimentan los ludópatas o los compradores compulsivos.

Otra de las manifestaciones de esta adicción, es la pérdida del control personal y el padecimiento de ansiedad, insomnio, irritabilidad, inestabilidad emocional e incomunicación. Entre las consecuencias también podemos señalar la posibilidad de perder una relación importante en su vida, ya sea de tipo amistosa, amorosa, etc.

El exceso de tiempo frente a la pantalla supone pérdida de tiempo de su trabajo o su estudio, con las repercusiones negativas que ello supone, por ejemplo bajas calificaciones en los estudios, de nuevo, como consecuencia muy negativa, debemos tener en cuenta el aislamiento social, son chicos y chicas que parece que han renunciado a vivir fuera de su habitación. Se han constatado datos tan preocupantes, como que por cada hora que un individuo pasa conectado a Internet, se reduce en más de veinte minutos el contacto personal que pueda mantener con su familia, amigos, compañeros de trabajo o de estudios.

Ha habido ocasiones donde, a través de la red, un adulto se ha hecho pasar por un niño y ha establecido un contacto real, incluso de tipo sexual, también se han dado casos de chicos o chicas que han caído en manos de mafias de prostitución infantil. Está demostrado que el uso excesivo del ordenador puede hacer que resientan cualidades como la creatividad, la motivación, la atención, el pensamiento crítico o la adaptación social. En cuanto a nuestra salud, debemos tener en cuenta los dolores como consecuencia de la postura que nuestro cuerpo tiene durante mucho tiempo y los problemas de circulación sanguínea derivados del sedentarismo.

NAVEGAR SEGURO

El papel de los padres es fundamental debiendo tomar medidas para el uso adecuado de la tecnología:

- Tener la computadora en sitio controlable por el resto de la familia. Las condiciones de uso las marcan los padres.
- Tener una actitud precavida e incluso desconfiada, en algunos casos sobre posibles contactos que el hijo pueda establecer en internet, se debe observar la conducta respecto de los amigos y compañeros, comprobar si cuando el chico dice que sale con los amigos habituales es verdad.
- Tener a nuestro hijo bien informado del alto riesgo que supone dar datos de identificación, números de cuenta, fotos, etc. por la red, todo puede ser aprovechable por delincuentes y maniacos.
- Tener cuidado de los programas que se puedan instalar y que causen algún costo porque la familia se puede enfrentar a gastos imprevistos generados por el mal uso de los medios.

Como en el caso del celular, la acción educativa por parte de los padres, el diálogo con los hijos y la observación de las pautas de comportamiento son bases de un adecuado uso de la computadora.

La computadora por sí misma es buena, no saber manejarla en los tiempos actuales, para personas de ciertas edades, supone ser un analfabeto funcional. Lo malo es el abuso o el uso indiscriminado.

3.3.2 MEDIOS MASIVOS

Antes de abordar el apartado de los medios de comunicación, tenemos que hacer hincapié en un tema muy importante que cada día tiene más impacto en nuestra sociedad LA EROTIZACIÓN DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN. Esto se refiere a que en los programas que se proyectan van rompiendo con tabúes en el afán de hacer más lucrativo el impacto de su publicidad, recurren a escenas con contenido sexual de una manera explícita, desmesurada e irresponsable, en horarios donde puede haber audiencia susceptible como los adolescentes o jóvenes, que pueden percibirlo como inofensivo, agradable y que denota éxito en las personas, muy lejos de lo que en realidad son: afectan la salud, enfermedades de transmisión sexual o embarazos no deseados. Otra de las temáticas abordadas en los programas es la permisividad y la promiscuidad entre los personajes, desde niños ya tienen una relación seria y se besan, hasta adultos con dobles vidas y con múltiples parejas sexuales, transmitiendo así al televidente la sensación de que si ocurre en las novelas es “normal”, ya que en ocasiones los personajes con este tipo de conductas triunfan o no demuestran en forma realista las consecuencias de su irresponsabilidad.

IMPACTO QUE TIENE LA TELEVISIÓN COMO MEDIO DE COMUNICACIÓN MASIVA

En muchos programas televisivos, se lanzan mensajes totalmente diferentes a los que en la familia y en la escuela se consideran apropiados, por ello es necesario un control consciente de los horarios y los programas que pueden ver nuestros hijos. Normalmente esto no se toma en cuenta, los niños ven televisión con escaso control de los padres sobre los contenidos de los programas y sobre el tiempo excesivo que permanecen delante de la pantalla, con resultados nocivos, tanto para su salud física, psíquica como en sus valores éticos.

Como datos ilustrativos de lo anterior podemos apuntar los siguientes.

- Se ha demostrado relación directa entre el exceso de tiempo frente al televisor y el grado de obesidad, así como la vinculación con el consumo de tabaco, tensión arterial o respuesta cardiovascular cuando los niños llegan a adultos.
- En general, el 17% de los casos de sobrepeso, el 15% de la mala condición física y otro tanto de colesterol elevado, pueden atribuirse a ver más de dos horas al día de TV en la infancia y adolescencia.
- También los contenidos de los programas tienen una repercusión sobre la estructura psíquica y su escala de valores éticos y morales.

- Otras investigaciones indican que el 33% de los niños y las niñas ven una serie violenta y la consideran de contenido normal, según esto, un joven entre 16-17 años habrá visto más de 200.000 actos violentos en su vida a través de la TV.
- Algo muy común y cada vez más frecuente es que los niños ven televisión después de las 12 de la noche.
- En promedio los niños cada vez más frecuentemente ven entre 2.5 y 3 horas de televisión diaria.

En este contexto se puede decir que la televisión sustituye a los padres. De nuevo nos encontramos con la necesidad de que haya un mayor control de los padres sobre lo que su hijo hace: Internet, móvil, los videojuegos y la televisión, por qué puede propiciar comportamientos en nuestros hijos muy lejanos a los deseados de acuerdo a su escala de valores. Hay que actuar sobre este tema, en esto la familia y la escuela son elementos de incidencia en el contexto de desarrollo infantil. No olvidemos que:

- El primer ambiente educativo es la familia.
- La casa es donde los niños ven la televisión.
- Las familias deben estar informadas de aquellos aspectos de la programación que pueden ser nocivos para la salud física, psíquica y moral de sus hijos.

CONTENIDOS DE RIESGO EN LA PROGRAMACIÓN DE TELEVISIÓN.

Son aquellos que inducen a actitudes o comportamientos lejanos a la personalidad que queremos para nuestros hijos y a la sociedad que deseamos como ámbito de convivencia.

- Sexistas, discriminatorios entre hombre y mujer.
- Violentos, propician agresiones contra la integridad física o psíquica de la persona.
- Racistas o xenófobos, reflejan actitudes degradantes contra personas de otra raza o procedencia.
- Consumistas, propiciatorios de consumo irresponsable, exagerado y hasta compulsivo.
- Pornográficos, muestran actitudes de práctica sexual de forma obscena.
- Que hacen elogio de las drogas y los juegos de azar, pues propician la adicción y la ludopatía.
- Que degradan el lenguaje, infringiendo las reglas de la comunicación lingüística.
- De culto excesivo al cuerpo, que presentan una preocupación obsesiva por la figura, dando lugar a casos límite de bulimia, anorexia, etc.
- Que violan el derecho al honor, a la intimidad familiar, personal y a la propia imagen.

VALORES A DESARROLLAR

A continuación se menciona una serie de valores que deben acompañar toda la acción educativa en nuestros hijos, debemos considerar si los programas que vemos nos educan en esos valores o por el contrario, nos aparta de esa línea educativa y ética.

- Respetar a las personas y los grupos sociales.
- Fomentar la convivencia.
- Motivar la tolerancia.
- Defender la igualdad en todas sus acepciones.
- Apoyar la integración de discapacitados.
- Promover la no violencia.
- Impulsar la no discriminación.
- Promover la cultura de la mediación y el diálogo para la resolución de conflictos.
- Educar en libertad.
- Promover la participación como base de la democracia.
- Formar una conciencia crítica y autocrítica.
- Impulsar hábitos de vida sana.
- Fomentar la solidaridad.
- Promover el diálogo.
- Fomentar la cooperación.
- Defender la diversidad cultural.
- Educar en el respeto a otras creencias.
- Estimular la generosidad.
- Fomentar la protección del medio ambiente.

Si estos valores educativos y éticos los tenemos en cuenta en cada uno de los ámbitos de la vida de los niños y niñas pueden dar lugar a un mundo mejor para generaciones futuras, en ello la televisión es factor determinante, para lograrlo es necesario considerar algunas medidas de control cuando nuestros hijos ven la televisión:

- Limitar las horas que pasan frente a este aparato.
- Bajo ningún concepto, en condiciones de normalidad, nuestros hijos deben tener televisor en la habitación de trabajo o descanso.
- No se debe ver televisión en las comidas y las reuniones familiares, ya que estos momentos son propicios para el diálogo familiar y no debe distraerse la atención.

Debemos ser capaces de apagar la televisor cuando los contenidos no son convenientes, no podemos “abandonarnos” frente al televisor ni permitir que los adolescentes se dejen “dominar” por este aparato, pues ello limitará sus capacidades y voluntad. También se debe ser consciente de que la televisión responde a intereses concretos, incluso comerciales, que pueden ir amoldando nuestra personalidad a intereses que en nada coinciden con los de nuestra familia, valores y entorno.

La publicidad puede ser nociva si no tenemos espíritu crítico ante su bombardeo, la publicidad propicia modelos sobre la figura humana, sobre todo en las adolescentes que orillan a casos de bulimia y anorexia. En resumen: ***Ver televisión sí, pero no cualquier cosa ni a cualquier hora. Los padres deben ser elemento protector contra la mala educación que sus hijos pueden adquirir de la televisión.***

LOS VIDEOJUEGOS

No es una exageración decir que la informática se ha implantado tan deprisa a todos los niveles, gracias, en buena medida, a los juegos de video. Los niños, en muchas ocasiones, utilizan las nuevas tecnologías como alternativa al aburrimiento y la soledad, a veces ese uso abusivo se produce por el carácter de los jóvenes, que prefieren pasar su tiempo sin otra compañía, en otras ocasiones estos aparatos tecnológicos les sirven como tema de conversación con sus amigos o grupo de relaciones.

El uso de estas nuevas tecnologías puede agudizar comportamientos patológicos o adicciones en niños con problemas de integración o de socialización, muchos de los que se hacen adictos a estos juegos, ya sea dentro o fuera de internet, suelen ser jóvenes que acuden a ellos con una finalidad lúdica y para huir de los problemas cotidianos. Hoy en día más del 60% de los adolescentes entre 12 y 16 años utiliza los videojuegos de manera habitual y solo un 4% afirma no haberlos probado nunca. Se trata de una afición que engancha, ya que la mayoría empiezan a jugar a los doce años o antes. El enganche puede provocar problemas como:

- Alteración del sueño.
- Abandono de alguna obligación o compromiso.
- Conflictos familiares.
- Pérdida de la noción del tiempo y la realidad (aislamiento social)
- Incremento de las actitudes violentas.

Un alto porcentaje de adolescentes afirma conocer a alguien que se ha visto en alguna de las situaciones anteriores a causa de los videojuegos. Hay de todas clases, el mercado pone a disposición de los aficionados de temáticas variadas. Van desde los estrictamente educativos a los que son absolutamente violentos o racistas. Algunos son puestos en la red por organizaciones, racistas o criminales. Por tanto, la acción de control por las familias es indispensable, para que lo que puede ser una manera de diversión, no se convierta en algo riesgoso y nocivo para nuestros hijos.

REFLEXIÓN FINAL: todos los medios de comunicación e información tienen valores positivos importantes, pero pueden ser también el origen de contravalores, determinar comportamientos y actitudes ante la vida que resulten nocivos para la salud física, psíquica y moral de nuestros hijos.

Ante ello no podemos bajar la guardia. Los padres son los primeros agentes educadores y los principales controladores del tiempo que sus hijos pasan viendo la TV, en videojuegos, en el chat o con el celular. Esos comportamientos excesivos ante esos medios, en la mayoría de los casos se escapan del control de la escuela. Por otra parte, las asociaciones de padres y las instituciones educativas tienen una doble función.

- Difundir los contenidos formadores sobre todo lo anterior.
- Instar a las administraciones públicas y políticos que intervengan para que sean debidamente denunciadas y castigadas quienes programen acciones en los medios de comunicación que pudiesen ser contra educativas o contra la dignidad de la persona.

ACTIVIDADES

Bienvenida
Lotería de medios masivos
Lluvia de ideas
Medios masivos
Conferencia de prensa
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Tarjetas de lotería
Papelitos o fichas
Material didáctico disponible
Hojas
Plumas o lápices
Sillas
Mesas, micrófonos (opcionales)

TIEMPOS

Bienvenida	2´
Actividad inicial	15´
Análisis de conceptos	13´
Actividad de aplicación	30´
Reflexión	25´
Cierre	5´

EMPADE
Empoderar para Decidir

3.3 RIESGOS SOCIALES

SESIÓN: 11










Propósito:


Desarrollar en el adolescente la búsqueda adecuada de información así como la selección y sistematización de esta, de forma tal que contribuya a los procesos de argumentación, reflexión, juicios críticos además del análisis de diferentes disciplinas y distintos ámbitos culturales en los que se ve inmerso.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		2'	
ACTIVIDAD INICIAL	Lotería de medios masivos	El facilitador puede formar equipos de cuatro personas y dar a cada uno, una tarjeta de lotería sobre los medios masivos, jugar varias veces y pueden variar las jugadas según lo deseen los participantes. Esto es de introducción al tema que se revisará en el taller. (Ver anexo 12)	Tarjetas de lotería, papelitos o fichas	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Por medio de lluvia de ideas el facilitador pedirá algunas participaciones sobre lo realizado en la dinámica, rescatará los conocimientos previos de los participantes, orientará y complementará el tema con la nueva información.	Material didáctico disponible	13'	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Medios masivos	El facilitador formará 5 equipos. A los equipos se les dará un tema referente a medios masivos: celular, internet, chatear, televisión, navegación segura en internet. Se le dará un tiempo al equipo de reflexión en donde en una hoja anotarán lo siguiente: finalidad, tipo de contenidos que presenta, para que sirve, ventajas y desventajas. Después de esto escogerán a un representante por equipo, el cual participará en la conferencia de prensa.	Hojas, plumas o lápices	30'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	Conferencia de prensa	El facilitador adecuará el área para que los representantes de los equipos se sienten enfrente simulando un pódium y micrófonos. El resto de los participantes son periodistas que harán preguntas a los panelistas presentando los puntos acordados. Debe haber un moderador mismo que podrá escoger el grupo. Al finalizar la serie de preguntas de forma grupal se llegará a una conclusión sobre el tema.	Sillas, mesas, micrófonos	25'	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias y un fuerte aplauso a los participantes por el desarrollo del taller.		5'	

EMPADE
Empoderar para Decidir



















ANEXO 12: LOTERIA DE MEDIOS MASIVOS
TABLAS

 Computadora	 T.V.	 Radio
 Navegación segura	 Chat	 Internet
 Medios masivos de comunicación	 Periódico	 T.V.

 Celular	 Navegación segura	 Periódico
 Radio	 Internet	 Internet
 T.V.	 Chat	 Celular



















EMPADE
Empoderar para Decidir

ANEXO 12: LOTERÍA DE MEDIOS MASIVOS
TABLAS

 T.V.	 Medios masivos de comunicación	 Periódico	 Internet	 Radio	 Chat
 Medios masivos de comunicación	 Chat	 Internet	 Navegación segura	 Celular	 Navegación segura
 Computadora	 Radio	 Computadora	 T.V.	 Periódico	 Internet








EMPADE
Empoderar para Decidir

ANEXO 12: LOTERÍA DE MEDIOS MASIVOS
TABLAS

 T.V.	 Computadora	 Periódico	 Periódico	 Chat	 Celular
 Medios masivos de comunicación	 Navegación segura	 Internet	 Navegación segura	 T.V.	 Navegación segura
 Celular	 Radio	 Chat	 Medios masivos de comunicación	 Periódico	 Computadora

EMPADE
Empoderar para Decidir

ANEXO 12: LOTERÍA DE MEDIOS MASIVOS
CARTAS

 T.V.	 Computadora	 Periódico
 Medios masivos de comunicación	 Navegación segura	 Internet
 Celular	 Radio	 Chat

3.3.3 ASERTIVIDAD: PRESIÓN SOCIAL

¿Qué es la presión social? los niños y adolescentes, bajo presión, se involucrarán en conductas de riesgo como la conducta sexual irresponsable, con consecuencias dañinas o inadecuadas; la presión social incluye “presión de los pares, modelos de padres, mensajes relacionados con conductas de riesgo en los medios de comunicación, los cuales muestran personas de éxito cometiendo conductas riesgosas” (Evans, 1998).

En ocasiones, el menor no cuenta con las habilidades sociales, como la asertividad, para ponerse al margen de estos riesgos, cuando menos lo piensa, ya está involucrado en situaciones problemáticas, padeciendo sus consecuencias. Los motivos de la presión social se derivan de dos necesidades: por una parte, el sentimiento de pertenecer, por otro lado el temor al rechazo o la crítica. En ocasiones la mala autoestima del menor, le hacen creer que los demás tienen el derecho de valorarlo o no y si los demás no lo valoran el asume esa posición dañando aun mas su autoestima.

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA BAJO PRESIÓN SOCIAL

- Bajo nivel de autoconocimiento: no está seguro de sus habilidades o cualidades. Así mismo tiene miedo de sus defectos o los desconoce.
- Un autoconcepto denigrado y su retroalimentación se basa en lo que dicen los demás.
- No sabe a dónde se dirige.
- Sus valores son superficiales y todos están dirigidos a agradar.
- Tiene temor a ser rechazado por defectos emocionales o físicos.
- En alguna etapa de su vida ha sufrido frustración social como una ruptura amorosa o dejar de ser parte del un grupo.
- No tiene habilidades sociales: comunicación, toma de decisiones y solución de conflictos.
- Es extremista ante la presión social: es agresivo, o pasivo.
- Falta de identidad.
- Se dejan influir por los demás, aún sabiendo que lo que le proponen hacer es inadecuado.

Las personas que viven los efectos negativos de la presión social pueden alcanzar un nivel de fobia social, esto se define como una timidez exagerada, se caracteriza por el miedo y ansiedad marcados y persistentes a enfrentar determinadas situaciones sociales, a la interacción con los demás, o a simplemente a ser observados en cualquier situación, hasta tal punto que todo esto interfiere de forma muy importante en la vida diaria de quien la padece. Las personas con fobia social, comprenden que sus sensaciones son irracionales, sin embargo, experimentan una gran aprensión a enfrentarse a la situación temida, hacen todo lo posible para evitarla, como consecuencia se comienza a evitar todo tipo de situaciones sociales, inhibiendo la funcionalidad de las personas.

En algunas situaciones, la persona con fobia social experimenta una preocupación constante, sobre todo a que los demás les juzguen y piensen que son personas ansiosas, débiles, tontas o raras.

Una característica importante en la fobia social, es una marcada ansiedad antes de que ocurran los hechos temidos, a esto se le llama ansiedad anticipatoria: las personas se empiezan a preocupar y a sentir temor ante una situación mucho antes de que se presente. Cuando se afronta la situación ésta se lleva a cabo de forma más deficiente, debido al estado de nerviosismo, lo que provoca un aumento de la ansiedad anticipatoria para la próxima vez que se afronte una experiencia similar, creando así un círculo vicioso. Lo más peligroso o dañino que puede implicar la presión social es que la débil estructura de valores sea rota por sugerencias o exigencias de personas importantes para la vida del adolescente, como los padres, hermanos, amigos o su pareja sentimental.

Grupo o persona importante que presiona o sugiere	Conducta riesgosa
Padres	Estudiar algo que no te gusta, porque tienen un negocio o tradición.
Hermanos	Que sea cómplice para hacer cosas malas y que no vaya a “chismear” a los padres
Grupos informales amigos	Conductas delictivas, robo, destrozos, desmanes, pleitos físicos y rituales de iniciación en pandillas: desde rayar paredes, hasta cometer homicidios, consumir drogas, entre otros.
Grupos formales compañeros	En la escuela se le puede presionar para mentir o copiar el examen. En grupos deportivos a usar sustancias para aguantar más o para desarrollar mas músculos.
Novio o novia	Relaciones sexuales irresponsables y riesgosas, presión a mentir a los padres para escaparse o divertirse y hasta consumir sustancias ilegales

Una de las herramientas más efectivas para soportar los embates de la presión social son las habilidades de comunicación. La comunicación tiene la función de enlazar el mundo interno con el mundo externo y la mayoría de los mensajes son emitidos con nuestra conducta, lo que conocemos como actitud y ésta es inconsciente, pero en ocasiones lo que expresamos con el lenguaje verbal, o sea con las palabras, es diferente a esta actitud y se envía un mensaje erróneo. A esto se le llama incongruencia. Por ejemplo, un joven puede estar siendo presionado a fumar y su actitud muestra desagrado pero verbalmente (por el temor a ser criticado o excluido) acepta fumar aún y que en verdad sienta desagrado y hasta malestar físico.

La asertividad es la habilidad que hace que esta incongruencia desaparezca, porque hace que expresemos verbal o no verbalmente lo que pensamos y sentimos sin hacer sentir mal a los demás y sin dañarnos a nosotros mismos principalmente. La asertividad es una habilidad desarrollable. Existen algunas personas que innatamente pueden expresar con facilidad lo que sienten y piensan, pero no todos son así, para algunos el declarar algo, ser afirmativos o simplemente defender sus derechos, es un situación muy complicada y terminan heridos o enojados. La falta de asertividad se expresa en una gran cantidad de conductas que van desde pena a hacer o decir algo, hasta conductas limitantes que causan un gran daño en el desarrollo normal de la persona, ya sea en el plano interpersonal, familiar, social y laboral. A continuación unas conductas que pueden causar fobia social:

- Hablar en público
- Comer o beber en público
- Asistir a fiestas
- Sensación de sentirse observado y criticado
- Escribir o firmar en público
- Desenvolverse en comercios y relaciones administrativas
- Mirar a los ojos a la gente
- Iniciar un conversación
- Ser presentados a otras personas
- Realizar llamadas telefónicas
- Dar o defender la propias opiniones
- Encuentros con personas desconocidas o del sexo opuesto
- Espacios cerrados donde hay gente
- Hablar en un grupo pequeño
- Hablar con personas de autoridad
- Hacer o aceptar cumplidos
- Miedo a quedarse en blanco
- Preocupación por ser el centro de atención

Algunas recomendaciones para las personas con falta de asertividad van desde el desarrollo de habilidades de autoconocimiento, hasta terapias con especialista y medicamentos para disminuir la ansiedad. En primer lugar, hay que eliminar el miedo al rechazo:

¿Cómo crear métodos contra el rechazo? Hay cuatro cosas que pueden ayudar:

- Pensar en un mismo como prioridad, en nuestras metas y sueños y no en lo que pueda pensar la gente, la mayoría de la gente está más preocupada de sí misma que enfocada en juzgarte.

- Comprender que el rechazo es inevitable, pero no es personal, no tiene nada que ver con uno mismo, en algunos casos tiene que ver con la conducta pero no con uno mismo.
- Comenzar a hacer las cosas sin vacilación, aunque se tenga miedo, el secreto de la actitud positiva no está en hacer las cosas, sino en hacerlas sin vacilar.
- Comprometerse en trabajar la autoestima. Construir un muy buen concepto de sí mismo a tal punto que se tenga la absoluta seguridad de que, si es rechazado, sea imposible ser rechazado por ser uno mismo.

Todas las personas pueden tener y desarrollar un comportamiento asertivo, la asertividad es un proceso de aprendizaje continuo, en el cual se pueden implementar las siguientes recomendaciones:

- Saber decir “no” y no tener miedo a las consecuencias.
- Ante una situación desconocida o poco conocida detenerse a pensar y postergar la elección “existe el derecho a pedir tiempo para pensar mejor las cosas”.
- No actuar precipitadamente por ganar el amor o la aceptación de alguien, aunque esta persona sea muy importante por ejemplo el novio o novia, si verdaderamente hay amor y compromiso comprenderá que existe el derecho a pensar antes de decidir.
- Hay que recordar que existe el derecho a ver opciones antes de tomar una decisión.

Y EN CUANTO A TU CONDUCTA...

- Mirar a los ojos cuando se habla con alguien, esto mostrará un interés genuino a la persona.
- Escuchar atentamente cuando alguien más esté hablando.
- Hablar siempre de los conflictos tomando en cuenta lo que está pasando “aquí y ahora”, el pasado y el futuro son cosas sobre las cuales no se tiene un absoluto control.
- Decir “yo siento” o “yo pienso” si mi motivación viene de un sentimiento o de un pensamiento respectivamente un error común es decir “yo pienso que estás enojado” -el enojo causa un sentimiento- debería decir “yo siento que estás enojado”.
- Evitar hablar en tercera persona (la gente, el amor), hablar fundamentalmente en primera persona (yo) y en segunda persona (tu). Por ejemplo “la gente no mira a los ojos cuando habla” en vez de decir “tu no me miras a los ojos cuando me hablas”.
- No hablar de cosas importantes y significativas cuando se está caminando, corriendo, en lugares públicos.
- Cumplir las promesas hechas.
- Acudir puntualmente a las citas programadas.
- Expresar elogios.
- Expresar emociones positivas como el amor, alegría y satisfacción.

El actuar y seguir estas recomendaciones permitirá que una persona construya día a día un comportamiento asertivo, y fortalecerá su autoestima, el respeto por sí misma y por los demás. En conclusión, debemos tener un buen nivel de autoconocimiento es decir todo lo que es ser uno mismo: defectos, virtudes, potencialidades, limitaciones y sobre todo tener claro que quiero yo, eso que quiero a dónde me va a llevar, para que al momento de que una persona le quiera cambiar el rumbo a mi vida yo, con mis propias herramientas, no lo permita y se lo haga saber, para esto, necesito saber que soy una persona valiosa por mí mismo, no por lo que digan los demás, ni por el concepto que ellos tengan de mí. El desarrollar mis habilidades de comunicación, en especial la asertividad me hará mucho más fácil esta tarea; hay que saber que si no tengo un buen nivel de asertividad, ésta se puede desarrollar, porque es una habilidad.

ACTIVIDADES

Bienvenida
Sopa de letras
Lluvia de ideas
Líneas de presión
Mi decisión
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Rotafolios con sopa de letras
Marcadores
Plumones
Cinta
Tiras de papel
3 pelotas pequeñas

TIEMPOS

Bienvenida	2´
Actividad inicial	15´
Análisis de conceptos	13´
Actividad de aplicación	30´
Reflexión	25´
Cierre	5´

EMPADE
Empoderar para Decidir

3.3.3 ASERTIVIDAD: PRESIÓN SOCIAL

SESIÓN: 12

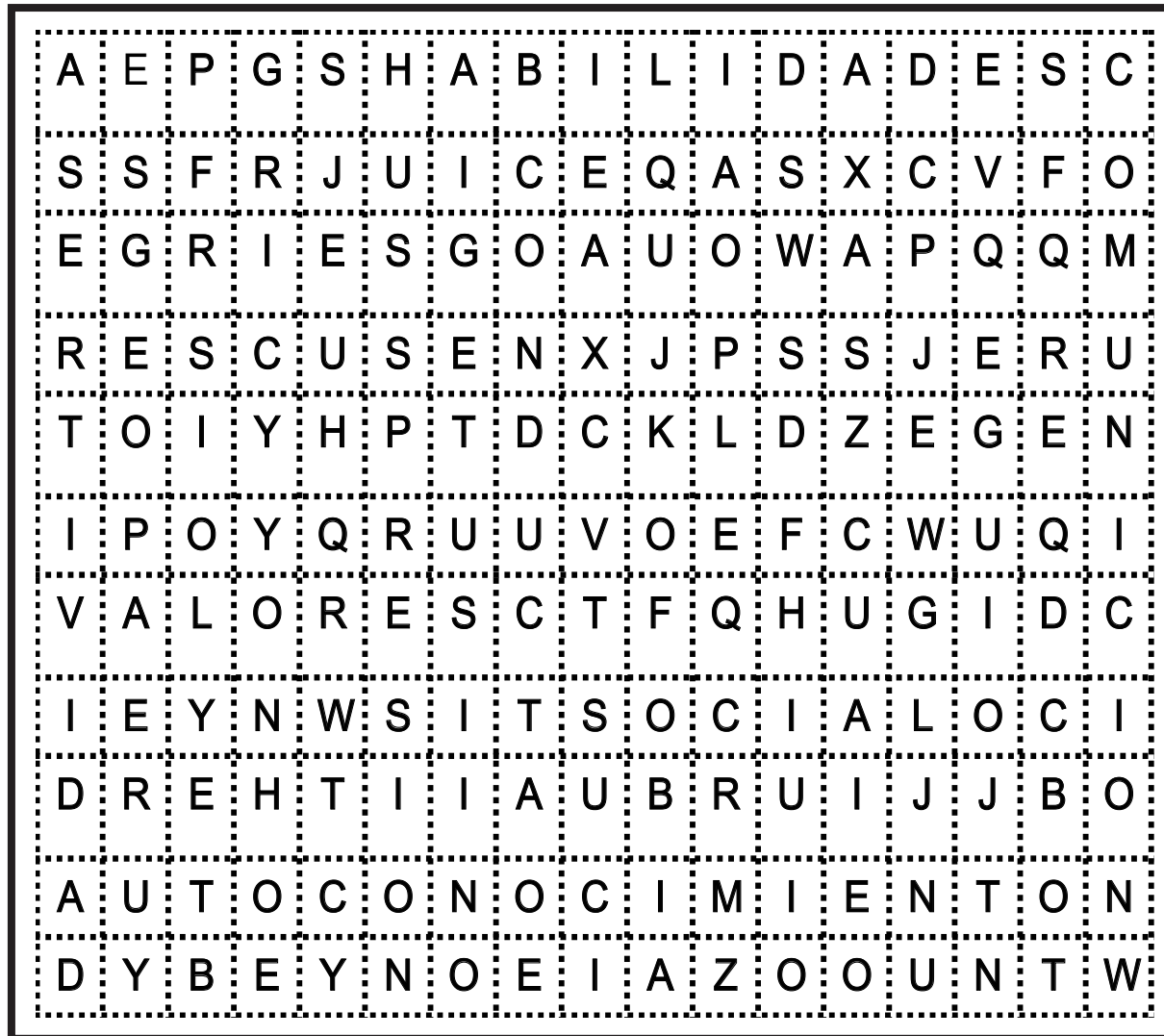
Propósito:

Desarrollar en el adolescente la búsqueda adecuada de información así como la selección y sistematización de esta, de forma tal que contribuya a los procesos de argumentación, reflexión, juicios críticos además del análisis de diferentes disciplinas y distintos ámbitos culturales en los que se ve inmerso.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		2'	
ACTIVIDAD INICIAL	Sopa de letras	El facilitador elaborará con anticipación dos sopas de letras (Ver anexo 13). Pedirá al grupo dividirse en dos equipos a cada uno de estos pedirá que encuentren las palabras y el primer equipo deberá pegar su rotafolio en alguna pared. Después de esto, el facilitador mencionará que son algunos de los conceptos que revisarán en el tema y que estén atentos a ellos.	Rotafolios, marcadores y cinta	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Por medio de lluvia de ideas y enlazando las palabras de la actividad anterior, el facilitador rescatará los conocimientos previos de los participantes, orientará y complementará el tema con la nueva información.	Material didáctico disponible	13'	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Líneas de presión	El facilitador formará cinco equipos, a cada uno le dará un nombre de grupo o persona importante que presiona o sugiere: padres, hermanos, amigos, compañeros, novio o novia. Cada equipo por medio de la lluvia de ideas escribirán 3 frases que puedan generar una presión social, por ejemplo si estoy en el equipo de amigos una frase sería: "Mis amigos dicen que tome y si no lo hago no entro en el grupo". La frase será de acuerdo al nombre del equipo. Estas frases las escribirán en tiras de papel rotafolio y las pegarán en un espacio que asigne el facilitador dentro del aula donde puedan ser vistas.	Tiras de papel de 10 cm x 50 cm Marcadores Cinta	30'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	Mi decisión	Después de esto el facilitador organizará a los equipos en círculo, dará a tres participantes una pelota, la cual lanzarán los tres al mismo tiempo, el facilitador dirá cuando dejen de lanzarla y las nuevas personas que queden con la pelota, escogerán una frase, darán una solución asertiva y se comentará en forma grupal.	3 pelotas pequeñas	25'	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias y un fuerte aplauso a los participantes por el desarrollo del taller.		5'	

EMPADE
Empoderar para Decidir

ANEXO 13 : Asertividad: Presión Social
Sopa de letras



EMPADE
Empoderar para Decidir

ANEXO 13 : Asertividad: Presión Social

Sopa de letras

Solución

A	E	P	G	S	H	A	B	I	L	I	D	A	D	E	S	C
S	S	F	R	J	U	I	C	E	Q	A	S	X	C	V	F	O
E	G	R	I	E	S	G	O	A	U	O	W	A	P	Q	Q	M
R	E	S	C	U	S	E	N	X	J	P	S	S	J	E	R	U
T	O	I	Y	H	P	T	D	C	K	L	D	Z	E	G	E	N
I	P	O	Y	Q	R	U	U	V	O	E	F	C	W	U	Q	I
V	A	L	O	R	E	S	C	T	F	Q	H	U	G	I	D	C
I	E	Y	N	W	S	I	T	S	O	C	I	A	L	O	C	I
D	R	E	H	T	I	A	U	B	R	U	I	J	J	B	O	
A	U	T	O	C	O	N	O	C	I	M	I	E	N	T	O	N
D	Y	B	E	Y	N	O	E	I	A	Z	O	O	U	N	T	W

OBJETIVO:

Promover en los adolescentes la prevención de situaciones de riesgo y su impacto en la salud personal, mediante información científica accesible a su comprensión y a su realidad.

COMPETENCIA: Campo formativo de desarrollo físico y salud.

¿Qué es una adicción? Es una enfermedad primaria, que afecta al cerebro, caracterizada por una conducta repetida que surge de una necesidad orgánica o psicológica, escapando del control del individuo; está constituida por un conjunto de signos y síntomas característicos, que dependen de la personalidad de cada adicto, así como de las circunstancias socio-culturales que lo rodean. La adicción es, frecuentemente, progresiva, es decir, la enfermedad persiste a lo largo del tiempo, los cambios físicos, emocionales y sociales son acumulativos mientras el uso continúa.

CLASIFICACIÓN DE LAS ADICCIONES

El Síndrome Adictivo se compone de una serie de síntomas y signos que son comunes a las personas que sufren de adicción, de esta manera pueden presentarse iguales síntomas en la adicción al alcohol, a la cocaína, tanto como a la comida y al juego.

Las diversas adicciones se categorizan para su mejor estudio y comprensión de la siguiente manera: adicción al juego, al sexo, al trabajo, a la internet, adicción química como el alcohol, a la cocaína, tabaquismo, marihuana, a sedantes hipnóticos, a las anfetaminas, al éxtasis, a la heroína, al opio.

EL CICLO DE LA ADICCIÓN

Lo prueba por primera vez: La primera vez que se prueba una sustancia o comportamiento adictivos, suele ser “solo para divertirse” o por casualidad, la primera reacción es sentirse mejor, más relajado y tal vez más popular.

Lo vuelve a probar: La próxima vez que se prueba una sustancia o comportamiento adictivos, es posible que ya resulte familiar, como un “amigo” que le hace sentirse más relajado, más cómodo y simpático.

Planea volver a hacerlo: Pronto comienza a hacer planes para volver a usar la sustancia o repetir el comportamiento, piensa en ello incluso cuando no las tiene al alcance. Tal vez se sienta atraído hacia personas que desean hacer lo mismo.

Lo hace cada vez más a menudo: Al desarrollar la adicción, toma la sustancia o repite el comportamiento cada vez con más frecuencia, a menudo en secreto y en solitario, hasta que la adicción consume la mayor parte de su tiempo y energía e interfiere con su vida.

¿CÓMO ACTÚAN LAS DROGAS?

Las drogas son sustancias o compuestos químicos que alteran la forma en que nuestro cuerpo trabaja. Cuando entran al organismo (tragándolas o inyectándolas), encuentran su camino al torrente sanguíneo y desde allí son transportadas a otras partes del cuerpo, como el cerebro, las drogas pueden intensificar o entorpecer los sentidos, alterar el sentido de alerta y a veces disminuir el dolor físico.

Algunos jóvenes creen que las drogas les ayudarán a pensar mejor, a ser más populares, a mantenerse más activos o a ser mejores atletas, otros simplemente sienten curiosidad y creen que probarlas no les hará daño, otros porque quieren encajar en un grupo. Muchos jóvenes consumen drogas para ganarse la atención de sus padres o porque creen que las drogas les ayudarán a escapar.

Pero la verdad es que las drogas NO solucionan los problemas, simplemente ocultan los sentimientos y los problemas, cuando desaparecen los efectos de las drogas estos empeoran. Las drogas pueden arruinar todos los aspectos de la vida de una persona.

PRINCIPALES CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE ADICCIONES

Problemas familiares

Los adolescentes al vivir una etapa de crisis tratan de evadir los problemas, buscan salidas fáciles o formas de olvidarlos, por ejemplo por medio del alcohol y las drogas.

Muchas veces las adicciones surgen por problemas dentro de la familia (incomprensión, falta de comunicación, golpes, maltrato intrafamiliar, rechazo, padrastros, abandono, falta de recursos económicos, dificultades escolares, pobreza absoluta y desamor), los adolescentes tienen la impresión de no ser escuchados o tomados en cuenta, sienten que no son queridos en sus hogares.

Caen en un error al tratar de solucionar los conflictos por medio de las drogas, creyendo que sólo van a ingerir una vez la sustancia, pero en realidad se genera la costumbre o la adicción. Esto ocasiona que los problemas familiares aumenten, ya que la droga consumida es más fuerte, al no querer o poder dejarla, a veces optan por abandonar el hogar, convirtiéndose en niños de la calle, en la que se exponen a riesgos de gran magnitud como contraer enfermedades, ser golpeados, soportar abusos, explotación, hambre y abandono.

Influencias sociales

También recurren a las drogas cuando se presentan problemas en su alrededor, por ejemplo, al no ser aceptado por los amigos o cuando condición para ingresar a cierto grupo es el ingerir droga, ser como ellos, imitarlos, hacerles creer que “los viajes” son lo máximo, o lo peor, caer en la influencia social. Los adictos pueden hacer los comentarios que quieran sobre la persona que no está dispuesta a entrar en las drogas; los adolescentes deben ser muy conscientes de sí mismos y mantener su postura de decir NO.

Curiosidad

En ocasiones, los jóvenes experimentan curiosidad al observar que algunos adolescentes de su edad imitan el acto de probar y sentir los efectos de cualquier droga. El organismo acepta la tranquilidad y relajación de la droga, exige el consumo nuevamente, sin embargo con la misma dosis ya resulta insuficiente, lo que hace aumentar cada vez más la cantidad para sentir los mismos efectos, dando paso a la adicción. Existen jóvenes que experimentan bienestar o el simple hecho de “andar en un viaje” y otros que al consumir la droga el organismo la rechaza de una forma brusca: por lo general, éstas personas no vuelven a intentarlo.

Problemas emocionales

Cuando surgen los problemas en la vida de algunos adolescentes (regaños, golpes, desconfianza, incompreensión, conflictos económicos en la familia, padres adictos o divorciados, dificultad de aprendizaje escolar, etc.), reflejan una gran depresión, en la que pueden sentirse llenos de rencor, ira y vergüenza, por el comportamiento de los padres, amigos o conocidos, estos jóvenes buscan la manera de mejorar su estado emocional con la ayuda de una adicción.

Los problemas generalmente ocasionan en los adolescentes depresión, sentimiento de culpa, autoestima baja, evasión de la realidad, desamparo y prepotencia, piensan que ellos son los causantes del daño y que con el uso de las drogas (incluyendo alcohol y tabaco) creen librarse de las dificultades, lo cual es una falsedad.

El impacto que tiene sobre su vida

Las adicciones pueden afectar las relaciones con los demás, su trabajo y su salud, es decir, su vida entera; las relaciones con sus familiares y amigos cambian a medida que la adicción se convierte en su prioridad más importante.

Es posible que busque asociarse con otras personas que tengan la misma adicción o que deje de interesarle estar con la gente que conoce y prefiera la “compañía” de su adicción, este comportamiento lastima a todos los que están cerca.

Cuando se tiene una adicción el trabajo y las relaciones con sus compañeros corren peligro, ya que el adolescente se vuelve más descuidado, aumenta el riesgo de causar accidentes, y la gente deja de confiar en él. Es probable que la salud se deteriore a medida que se agrava su problema, tal vez se sienta cada vez más confuso o cansado, y tenga menos autoestima. Con el tiempo, la adicción puede transformarse en una enfermedad seria, incluso mortal.

Influencias sociales

También recurren a las drogas cuando se presentan problemas en su alrededor, por ejemplo, al no ser aceptado por los amigos o como condición para ingresar a cierto grupo es el ingerir droga, ser como ellos, imitarlos, hacerles creer que “los viajes” son lo máximo, o lo peor, caer en la influencia social. Los adictos pueden hacer los comentarios que quieran sobre la persona que no está dispuesta a entrar en las drogas; los adolescentes deben ser muy conscientes de sí mismos y mantener su postura de decir NO.

Curiosidad

En ocasiones, los jóvenes experimentan curiosidad al observar que algunos adolescentes de su edad imitan el acto de probar y sentir los efectos de cualquier droga. El organismo acepta la tranquilidad y relajación de la droga, exige el consumo nuevamente, sin embargo con la misma dosis ya resulta insuficiente, lo que hace aumentar cada vez más la cantidad para sentir los mismos efectos, dando paso a la adicción. Existen jóvenes que experimentan bienestar o el simple hecho de “andar en un viaje” y otros que al consumir la droga el organismo la rechaza de una forma brusca: por lo general, éstas personas no vuelven a intentarlo.

Problemas emocionales

Cuando surgen los problemas en la vida de algunos adolescentes (regaños, golpes, desconfianza, incompreensión, conflictos económicos en la familia, padres adictos o divorciados, dificultad de aprendizaje escolar, etc.), reflejan una gran depresión, en la que pueden sentirse llenos de rencor, ira y vergüenza, por el comportamiento de los padres, amigos o conocidos, estos jóvenes buscan la manera de mejorar su estado emocional con la ayuda de una adicción.

Los problemas generalmente ocasionan en los adolescentes depresión, sentimiento de culpa, autoestima baja, evasión de la realidad, desamparo y prepotencia, piensan que ellos son los causantes del daño y que con el uso de las drogas (incluyendo alcohol y tabaco) creen librarse de las dificultades, lo cual es una falsedad.

El impacto que tiene sobre su vida

Las adicciones pueden afectar las relaciones con los demás, su trabajo y su salud, es decir, su vida entera; las relaciones con sus familiares y amigos cambian a medida que la adicción se convierte en su prioridad más importante.

Es posible que busque asociarse con otras personas que tengan la misma adicción o que deje de interesarle estar con la gente que conoce y prefiera la “compañía” de su adicción, este comportamiento lastima a todos los que están cerca.

Cuando se tiene una adicción el trabajo y las relaciones con sus compañeros corren peligro, ya que el adolescente se vuelve más descuidado, aumenta el riesgo de causar accidentes, y la gente deja de confiar en él. Es probable que la salud se deteriore a medida que se agrava su problema, tal vez se sienta cada vez más confuso o cansado, y tenga menos autoestima. Con el tiempo, la adicción puede transformarse en una enfermedad seria, incluso mortal.

EMPADE
Empoderar para Decidir

3.4: Adicciones

SESIÓN: 13

Propósito:

Promover en los adolescentes la prevención de situaciones de riesgo y su impacto en la salud personal, mediante información científica accesible a su comprensión y a su realidad.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador dará la bienvenida a los asistentes, preguntará como están, generando un ambiente de confianza y disponibilidad		2'	
ACTIVIDAD INICIAL	Abecedario	El facilitador colocará frente al grupo el rotafolio con el abecedario. Se indicará que por cada letra deberá levantar el brazo izquierdo, el derecho o los dos juntos según corresponda. (Ver anexo 14)	Rotafolio	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas. Orientación	El facilitador por medio de lluvia de ideas y relacionando la actividad inicial, rescatará los conceptos importantes del tema, complementará y orientará las dudas e inquietudes de los asistentes.	Material didáctico disponible	13'	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Camino contra las Adicciones	El facilitador colocará una tira de papel craft en el suelo, en la cual se dibujarán las siluetas de los pies de cada uno de los participantes, dentro de las siluetas se escribirá un punto importante del tema, las siluetas simularán un camino, al final del camino, habrá un recuadro en donde escribirán los beneficios de prevenir adicciones. Todo se realiza en forma grupal.	Papel craft de 3m de largo y 1.5 de ancho. (puede variar las medidas según el espacio destinado) Gises	30'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	Telaraña	Al final se comentará la actividad realizada, pidiendo a los participantes como pueden aplicar lo visto del tema en sus vidas, mediante la dinámica de la Telaraña. Ver anexo 15	Bola de estambre	25'	
CIERRE	Despedida	Solicitar el apoyo de los participantes para organizar el área y al final agradecer su participación en la sesión.		5'	

3.4: Adicciones

ANEXO: 14

Propósito:

Promover en los adolescentes la prevención de situaciones de riesgo y su impacto en la salud personal, mediante información científica accesible a su comprensión y a su realidad.

Dinámica	Objetivo	Mecánica	Materiales	Duración
Abecedario	Estimular la concentración y coordinación de nuestros hemisferios cerebrales.	<p>El facilitador colocará en el frente de los participantes un rotafolio, con las letras del abecedario. Cada letra del abecedario, tendrá una letra que indicará que brazo deberá levantar el participante.</p> <p>La letra i: brazo izquierdo; d: brazo derecho; j: los dos juntos.</p> <p>El facilitador mencionará las letras del abecedario y los participantes tendrán que levantar los brazos según corresponda la letra mencionada.</p> <p>Se puede repetir varias veces, alternando las letras o empezar el abecedario por la Z y terminar en la A. El promotor decidirá la forma y las veces que quiera repetirlo.</p>	Rotafolio	15 min. Aprox.
<p>REFLEXIÓN DE LA DINÁMICA. Esta dinámica si bien es para estimular la concentración y coordinación de nuestros hemisferios para enfocarnos al tema, nos servirá para ejemplificar y valorar la importancia de cuidar nuestro cuerpo, llevar a la reflexión a los participantes, sobre los daños que pueden causar las adicciones, por ejemplo el daño del cerebro.</p>				

ANEXO 14: ABECEDARIO

A	B	C	D	E
i	d	j	i	j
F	G	H	I	J
d	i	j	d	j
K	L	M	N	O
j	i	d	d	i
P	Q	R	S	T
j	d	d	i	i
U	V	X	Y	Z
j	i	d	i	j

EMPADE
Empoderar para Decidir

ANEXO: 15

3.4 Adicciones

Propósito:

Promover en los y las adolescentes la prevención de situaciones de riesgo y su impacto en la salud personal, permitiendo un acercamiento la información científica accesible a su comprensión y a su realidad.

Dinámica	Objetivo	Mecánica	Materiales	Duración
Telaraña	Reflexionar los puntos importantes del tema	<p>El facilitador pedirá a los participantes que coloquen los bancos o mesas alrededor del salón para hacer espacio en el centro. Una vez hecho esto, pedirá a los participantes, que se sienten en forma de círculo en el piso.</p> <p>El facilitador explicará la dinámica y el objetivo de esta. La dinámica consiste en que con una bola de estambre cada uno de los participantes dará su opinión acerca de lo realizado en la actividad referente al tema, cada participante al dar su opinión sostendrá el estambre sin soltarlo, después lo lanzará a otro participante sin soltar el extremo que ya se tomó, con la finalidad de que se cree una telaraña y que cada participante de su opinión sobre el tema.</p>	Bola de estambre	15 min. Aprox.
<p>REFLEXIÓN DE LA DINÁMICA. Lo que se busca con esta dinámica es que los participantes reflexionen acerca del tema de las adicciones y vean cómo pueden aplicar lo aprendido en su vida diaria. El facilitador debe incitar a la reflexión de los participantes, que vean que pueden cambiar el rumbo de su vida, con el simple hecho de tomar decisiones adecuadas y oportunas para su salud.</p>				

3.5 PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

OBJETIVO:

Que el adolescente desarrolle la capacidad de identificar las acciones, actitudes o situaciones que generan violencia, así como el auto análisis de la capacidad propia para responder ante esas situaciones que implican impartir violencia o sufrirla.

COMPETENCIA: Ciudadanas, inteligencia emocional, aprendizaje permanente, campo formativo de desarrollo personal y social.

El término de violencia y su raíz etimológica nos remite al concepto de “fuerza”. La violencia se define como un acto intencional, dirigido a dominar, controlar, agredir o lastimar a alguien más. Casi siempre es ejercida por las personas que tienen el poder en una relación, como el padre y/o la madre sobre los hijos, los y las jefes sobre los y las empleados, los hombres sobre las mujeres, los hombres sobre otros hombres, las mujeres sobre otras mujeres, pero también se puede ejercer sobre objetos, animales o contra uno mismo.

TIPOS DE VIOLENCIA

Violencia física: Acto de agresión intencional, repetitivo generalmente, en el que se utiliza alguna parte del cuerpo, algún objeto, arma o sustancia para sujetar, inmovilizar o causar daño a la integridad física de su contraparte, con la intención de sometimiento y control, se puede expresar a través de:

- Sujeción (control)
- Lesiones con puño, mano o pie
- Lesiones con objetos
- Golpes
- Ingestión forzada de drogas o bebidas alcohólicas
- Mutilaciones y deformaciones
- Quemaduras con líquidos o cigarrillos
- Descuido físico

Violencia psicológica: Se liga a patrones de conducta que consisten en omisiones y actos repetitivos, cuyas formas de expresión pueden ser prohibiciones, coacciones, condicionamientos, intimidaciones, amenazas, actitudes devaluatorias, de abandono y que provoquen en quien las recibe, deterioro, disminución o afectación de la estructura de su personalidad. Algunas expresiones de maltrato psicoemocional son:

- Aislamiento
- Controlar a través del miedo
- Gritar
- Indiferencia
- Humillar
- Pobre o nula estimulación emocional
- Rechazo
- No respetar los sentimientos
- Negligencia

Violencia sexual: Está ligada a un patrón de conducta consistente en omisiones y actos repetitivos, que pueden expresarse a través de: negar la satisfacción de las necesidades sexo-afectivas, la inducción a la realización de prácticas sexuales no deseadas o que generen dolor, practicar la celotipia para el control, manipulación o dominio de la pareja.

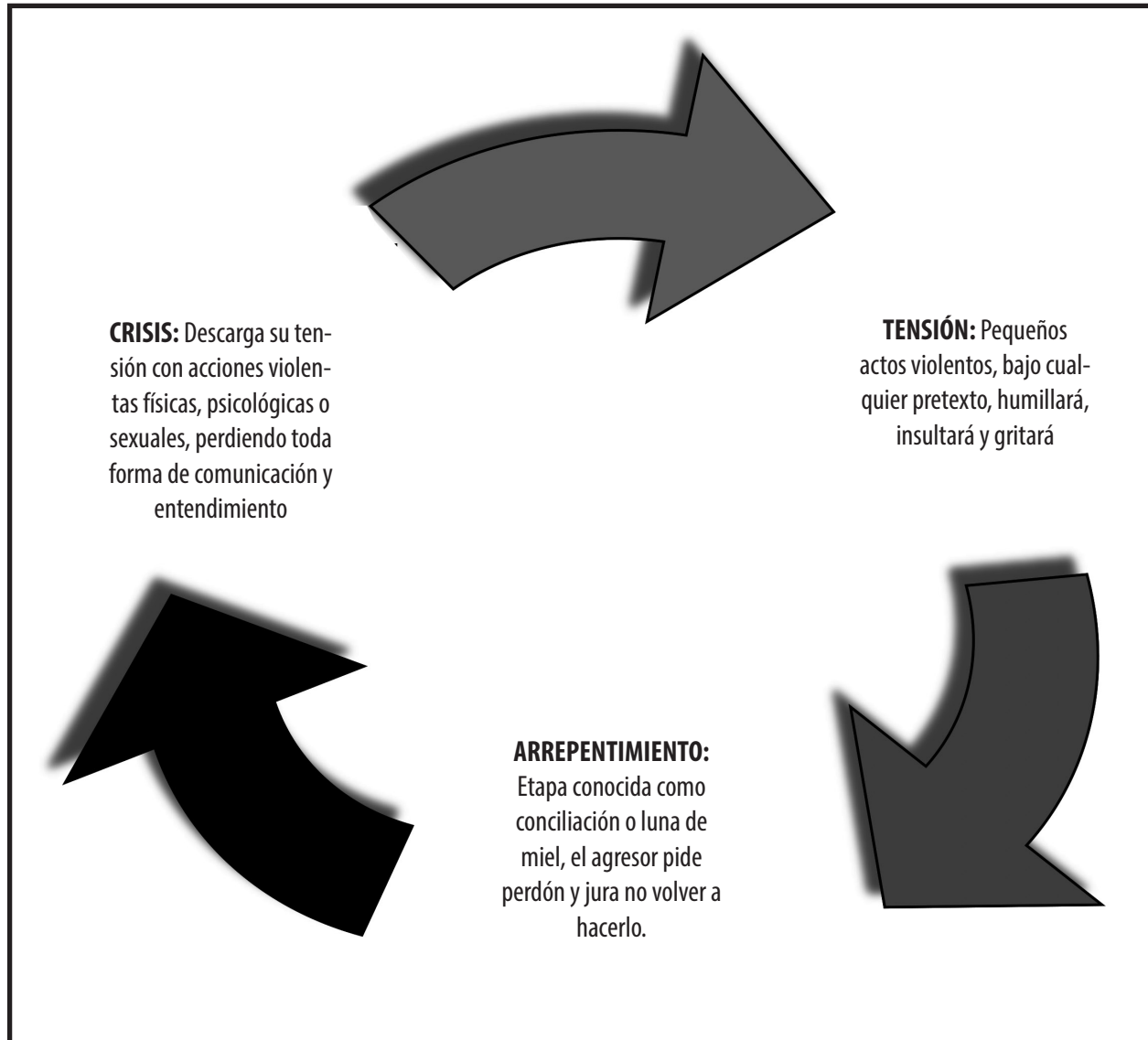
Comprende actos como:

- Manoseos
- Hostigamiento sexual
- Violación
- Forzar a ver o presenciar actos con carga sexual

Violencia económica: Se expresa en patrones de conducta vinculadas a controlar a alguien haciéndola económicamente dependiente. Incluye el control y manejo del dinero, las propiedades y, en general, de todos los recursos de la familia, en la mayoría de los casos por lo general se da por parte del hombre.

Algunas manifestaciones de este tipo de violencia son:

- Hacer que la persona receptora de violencia tenga que dar explicaciones cada vez que necesite dinero, ya sea para uso de la familia o del suyo propio.
- Dar menos dinero del necesario, a pesar de contar con liquidez.
- Inventar que no hay dinero para gastos que la persona considera importantes.
- Gastar sin consultar con la mujer, cuando el hombre quiera algo o considera que es importante.
- Disponer del dinero de la persona afectada (sueldo, herencia, etc.)
- Que el hombre tenga a su nombre las propiedades derivadas del matrimonio.



3.5.1 VIOLENCIA EN LA FAMILIA

Violencia familiar: es el acto u omisión único o repetitivo, cometido por un miembro de la familia, en relación de poder - en función del sexo, la edad o la condición física -en contra de otro u otros integrantes de la misma, sin importar el espacio físico donde ocurra el maltrato físico, psicológico, sexual o abandono.

LA VIOLENCIA FAMILIAR COMPRENDE:

- **ABANDONO:** acto de desamparo injustificado, hacia uno o varios miembros de la familia con los que se tienen obligaciones que derivan de las disposiciones legales y que ponen en peligro la salud.
- **MALTRATO FÍSICO:** acto de agresión que causa daño físico.
- **MALTRATO PSICOLÓGICO:** la acción u omisión que provoca, en quien lo recibe alteraciones psicológicas o trastornos psiquiátricos.

Por lo tanto es importante revisar si las formas de tratarse en la familia son o no violentas, por ejemplo, cuando para corregir a los hijos e hijas se les grita o golpea o cuando hay enojos con la pareja y nos burlamos de ella o él o le dejamos de hablar. Es probable que las personas no identifiquen como acto violento alguna o ninguna de las conductas ejemplificadas ya que a veces los actos violentos se confunden con lo natural, normal o cotidiano. Por lo general, los patrones culturales en México establecen que la violencia es una forma “normal” en las relaciones de pareja, por esta razón, gran número de víctimas y de agresores no consideran que su relación sea violenta, a pesar de la presencia de maltrato físico, psicológico y de abuso sexual, tendemos a repetir en nuestra vida adulta los patrones aprendidos durante la niñez.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA NO RECURRIR A LA VIOLENCIA

Las familias comúnmente tienen:

1. **Necesidad de un ambiente familiar de comunicación, afecto y apoyo.** Todas las personas esperan tener en su familia una fuente de apoyo incondicional, un clima de confianza y cariño donde desenvolverse. Sin embargo, el hogar no debe ser el sitio en el cual los adultos desquiten su propio malestar. La comunicación, la honestidad, el tratar de dar soluciones a los problemas que aquejan a la familia, y el saber compartir momentos agradables, ayuda a que la vida familiar cumpla con su cometido, además de que previene la violencia.
2. **Necesidad de un grupo social de apoyo.** Toda familia necesita ir más allá de las relaciones entre sus miembros y establecer lazos de amistad, de afecto y solidaridad con un grupo más o menos amplio de personas. Mantener un grupo de relaciones vivo y amplio ayuda a prevenir la violencia intrafamiliar y nutre la vida personal de los integrantes de la familia.

3. **Necesidad de cambio en las conductas de la pareja o de los hijos.** Es evidente que en la vida familiar muchas veces es necesario solicitar un cambio en la conducta, a la pareja no se le puede pedir cambiar con amenazas ni advertencias, sino de común acuerdo y con respeto mutuo. Las amenazas afectan el desempeño del menor por el contrario la advertencia avisa la conducta que debe ejecutar, la necesidad de hacer advertencias a los hijos no debe dar pie a que se les amenace, pues aquéllas deben ser cumplidas si han de ser formativas. Jamás se debe golpear, retirar el afecto, ni insultar o humillar a los niños, se trata es que ellos sepan que las reglas que ponen sus padres deben tomarse en serio, y que a ellos les interesa su bienestar, así se les inculca confianza y seguridad.
4. **Necesidad de mantener la casa y hacer que funcione.** El trabajo doméstico y la manutención económica absorben la mayor parte de las energías y del tiempo de los adultos a cargo del hogar, al tener conciencia de las cargas que estas labores implican, de la necesidad de distribuir las lo más equitativamente posible, se evita buena parte de los conflictos intrafamiliares que pueden transformarse en abusos o en un modo de vida desgastante para alguno de los miembros. Es conveniente que los hijos vayan tomando algunas responsabilidades de acuerdo con su edad, que las tareas se repartan por igual entre las hijas y los hijos. Por otra parte, que la pareja decida conjuntamente cómo utilizar el ingreso familiar para satisfacer las distintas necesidades de los miembros de la familia, teniendo una visión clara y compartida de lo que es esencial y de lo que es secundario.
5. **Necesidad de saber manejar las situaciones conflictivas.** En toda familia, como parte natural de su desarrollo, surgen conflictos originados tanto en procesos de desarrollo personal y situaciones de cada quien, como en los procesos y situaciones de la familia en grupo. El conflicto puede manejarse pacíficamente desde su surgimiento si se entiende que éste es natural, se buscan las maneras razonables y viables de solucionarlo lo más pronto posible, la violencia nunca es la solución.

PLATIQUEMOS ENTRE TODOS Y TOMEMOS NUEVOS ACUERDOS.

¿Se reconoce usted como una persona violenta? Si su respuesta es afirmativa, le presentamos algunas sugerencias para desactivar el círculo de violencia:

- Reflexione antes de actuar, esto siempre ayuda.
- Lo primero es tranquilizarse, controle sus impulsos. Retírese y salga a caminar, busque un lugar que le proporcione tranquilidad o respire hondo y cuente hasta diez antes de reaccionar.
- Siempre prefiera el diálogo a los golpes, recuerde usar palabras que no sean ofensivas.
- Practique algún ejercicio fuerte que le permita eliminar la tensión sanamente y relajarse.
- Piense: la violencia se aprende, pero usted también puede aprender otras formas de relacionarse cuando reflexione muy seriamente sobre el daño que hace la violencia a la otra persona y sus consecuencias.

Si la violencia ha llegado a un punto en que ya no nos es posible detenerla así, entonces necesitamos:

- Reconocer el hecho, no paralizarnos ni avergonzarnos, no callarlo, pedir ayuda y denunciarlo. Acudir a un centro especializado en atención a la violencia familiar.
- Participar en programas educativos dirigidos a superar las conductas violentas.
- Formar grupos de autoayuda con vecinas, vecinos, amistades, compañeros de trabajo y familiares que sufran violencia.
- Conocer las iniciativas de ley en favor de la prevención de la violencia familiar que se van elaborando.

3.5.2 VIOLENCIA EN NOVIAZGO

Las relaciones saludables implican respeto, confianza y consideración por la otra persona. La violencia en el noviazgo ocurre en una relación en que uno de los miembros de la pareja abusa física, emocional o sexualmente para dominar y mantener el control sobre la otra persona.

Los malos tratos pueden ser físicos como dar bofetadas, puñetazos, patadas, pellizcos, tirones de cabello.

Intimidar, humillar, amenazar, insultar, descalificar y despreciar son formas de violencia psicológica que hacen mucho daño y dejan trastornos emocionales -no sólo mientras ocurren, sino también a largo plazo. La agresión sexual surge cuando se obliga a otra persona a participar en algún tipo de experiencia sexual sin su consentimiento. Tampoco los celos desmesurados y el comportamiento controlador son, en absoluto, signos de afecto. El amor implica respeto y confianza; no significa estar constantemente preocupado por el posible final de la relación.

La violencia psicológica en los noviazgos adolescentes actuales es tal, que las jóvenes llegan a cambiar su comportamiento con tal de evitar peleas, al igual que cambian su forma de vestir, la mayoría de ellas ha perdido contacto con amigos, familiares y compañeros de escuela, con tal de que su pareja no se moleste. Cabe mencionar que, este tipo de relación generalmente se vuelve un tormento para las jóvenes ya que sus parejas se burlan de ellas y las critican constantemente. En pocas palabras, son menospreciadas por ellos y de ser unas jóvenes alegres, seguras de sí mismas, independientes, se pueden transformar en todo lo contrario, debido a la presión ejercida por sus novios.

Tomando en cuenta que en la etapa de la adolescencia se hacen presentes las inseguridades y necesidades de aprobación, es común encontrar relaciones donde la mujer deposita su confianza a la pareja esperando recibir aprobación y compañía por parte de él. A diferencia de cuando existe un interés y cariño sincero siempre se buscará el bien de la otra persona y el respeto que es un valor que debe estar presente en distintos aspectos como lo son las ideas, la toma de decisiones, opiniones, gustos, hábitos costumbres, entre otras cosas.

SIGNOS DE QUE ESTÁS SIENDO VÍCTIMA DE MALOS TRATOS DE TU NOVIO (A).

- Controla lo que haces, te exige explicaciones por todo y no quiere que tengas “secretos”, ha esculcado tus pertenencias, tu diario o tu correo electrónico.
- Ha expresado celos de amigas/os, compañeras/os de trabajo o familiares. Te pone trampas para ver si engañas o mientes en la relación.
- Ha insistido en saber con quién estabas. Quiere saber con lujo de detalles a dónde vas, con quién estuviste, tus horarios o cuánto tiempo estarás fuera, lo cual comprobará con sucesivas llamadas telefónicas.
- Te reclama en público o en privado por lo que tú u otros dijeron o hicieron o coquetea con otras/os de manera abierta o solapada.
- Te ha presionado para que cambies tu manera de vestir, de peinarte, de maquillarte, de hablar o de comportarte. O de manera permanente te vigila, critica, exagera tus defectos y te hace sentir que no vales nada.
- Promete cambios y mejoras en sus defectos o en sus adicciones, aunque nunca cumple siempre renueva sus ofrecimientos. Se ha quedado en silencio por enojo y no pide disculpas por nada.
- Te ha hecho sentir miedo de sus reacciones. Es decir, se irrita, tiene estallidos de violencia exagerados y luego actúa como si no hubiera pasado nada, o ha llegado a amenazar con suicidarse.
- Te ha agredido físicamente: empujado, cacheteado, rasguñado, golpeado, te apretó el cuello o te tomó fuertemente de los cabellos al menos en una ocasión.
- Te ha amenazado con dejarte si no haces todo lo que desea, te compara con otras personas, dejándote incómodo/a y humillada/o.
- Te ha tocado, besado o acariciado sin tu consentimiento, poniendo en duda tus sentimientos o tu amor.
- Te ha presionado para tener relaciones sexuales.

QUÉ DEBES HACER SI ESTÁS SIENDO VÍCTIMA DE CUALQUIER TIPO DE MALTRATO

- **Primero, protégete.** Es importante que te sientas seguro/a, un adulto en quien confíes te puede ayudar. Si la persona que te maltrata también te ha agredido físicamente, solicita atención médica o llama a la policía. Agredir a una persona es un delito, al igual que la violación, independientemente de que el violador sea una persona con quien mantienes una relación sentimental.
- **Evita aislarte de tus amigos y familiares.** Tal vez no sepas a quién acudir, o tal vez te avergüences de lo ocurrido, pero será entonces cuando necesitarás más apoyo, muchas personas querrán ayudarte, déjalos hacerlo.
- El hecho de **pedir ayuda** no es ningún signo de debilidad, las personas que te aprecian y que te quieren te ayudarán a superarlo.

ACTIVIDADES

Bienvenida del facilitador
Estatuas del sentir
Lluvia de ideas
El mejor guerrero del mundo
Una persona especial
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Rotafolio
Marcadores
Papel Craft
Gises
Marcadores
Bola de estambre

TIEMPO

Bienvenida	1'
Actividad inicial	10'
Análisis de conceptos	13'
Actividad de Aplicación	35'
Reflexión	30'
Cierre	1'

EMPADE
Empoderar para Decidir

SESIÓN: 14

3.5 Prevención de la Violencia

Propósito:

Que el adolescente desarrolle la capacidad de identificar las acciones, actitudes o situaciones que generan violencia, así como el auto análisis de la capacidad propia para responder ante esas situaciones que implican impartir violencia o sufrirla. **sito:**

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El Promotor deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		1'	
ACTIVIDAD INICIAL	Estatuas del sentir	El facilitador pedirá a los participantes formen un círculo, menciona que jugarán a las estatuas de marfil pero con variación, al finalizar el canto el facilitador dirá una emoción y ellos se tienen que quedar a manera de estatua (sin moverse) ejemplificando la emoción . Se pide que giren el círculo con paso de ronda mientras se canta: a las estatuas del sentir 1, 2 y 3 por mí, el que se mueva baila el twist con su hermana la lombriz 1,2 y 3, ALEGRIA. Se detienen y muestran la estatua de ALEGRIA. (Emociones: alegría, tristeza, enojo, sorpresa, etc.)	Recurso humano	10'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	El facilitador retomará las emociones como punto de partida para entrar al tema, mencionando que todos y todas las sienten y que el enojo no bien canalizado puede producir violencia de esto modo rescatará los conocimientos previos de los participantes de los temas de los Tipos de violencia, Violencia familiar, Violencia en el noviazgo , orientará y complementará el tema con la nueva información.	Material didáctico disponible	13'	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	El Mejor Guerrero del mundo	El facilitador leerá un cuento en donde se resalta como la prevención de la violencia fue mejor, pedirá que en equipos hagan un sketch breve, con la misma historia resaltando las tres armas: la paciencia, la palabra y la paz..El sketch será con guiñoles, los personajes se pueden hacer con bolsas de lonche y diversos materiales. (Ver Anexo 16) al finalizar se hará una retroalimentación grupal.	Bolsas de lonche, plumones, escenario	35'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	Una persona especial	Con anterioridad el facilitador colocará un espejo en la pared y tapado de forma que nadie vea que es. Se sentará al grupo en círculo pedirá que cierren sus ojos y que imaginen una persona especial. Después los abrirán y en forma de lluvia de ideas pedirá que todos mencionen características de la persona especial, las cuales anotarán en un rotafolio. Después pedirá que salgan del aula y pasaran a ver la persona especial. (Ver anexo 17)	Espejo Tela para cubrir espejo, Hojas, lápices	30'	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller.		1'	

ANEXO 16. EL MEJOR GUERRERO DEL MUNDO

Caucasum era un joven valiente, experto espadachín, que soñaba con convertirse en el mejor guerrero del mundo. En todo el ejército no había quien le venciera en combate, y soñaba con convertirse en el gran general, sucediendo al anciano cobardón que ocupaba el puesto.

El rey le apreciaba mucho, pero el día que le contó su sueño de llegar a ser general, le miró con cierto asombro y le dijo:

-Tu deseo es sincero, pero no podrás ser. Aún tienes mucho que aprender.

Aquello fue lo peor que le podía pasar a Caucasum, que se enfureció tanto que abandonó el palacio, decidido a aprender todas las técnicas de lucha existentes. Pasó por todo tipo de gimnasios y escuelas, mejorando su técnica y su fuerza, pero sin aprender nuevos secretos, hasta que un día fue a parar a una escuela muy especial, una gris fortaleza en lo alto una gran montaña. Según le habían contado, era la mejor escuela de guerreros del mundo, y sólo admitían unos pocos alumnos. Por el camino se enteró de que el viejo general había estudiado allí y marchó decidido a ser aceptado y aprender los grandes secretos de la guerra. Antes de entrar en la fortaleza le obligaron a abandonar todas sus armas. "No las necesitarás más. Aquí recibirás otras mejores". Caucasum, ilusionado, se desprendió de sus armas, que fueron arrojadas inmediatamente a un foso por un hombrecillo gris. Uno de los instructores, un anciano serio y poco hablador, acompañó al guerrero a su habitación, y se despidió diciendo "en 100 días comenzará el entrenamiento".

¡100 días! Al principio pensó que era una broma, pero pudo comprobar que no era así. Los primeros días estaba histérico y nervioso, e hizo toda clase de tonterías para conseguir adelantar el entrenamiento. Pero no lo consiguió, y terminó esperando pacientemente, disfrutando de cada uno de los días. El día 101 tuvieron la primera sesión. "Ya has aprendido a manejar tu primera arma: la Paciencia", comenzó el viejo maestro. Caucasum no se lo podía creer, y soltó una breve risa. Pero el anciano le hizo recordar todas las estupideces que había llegado a hacer mientras estaba poseído por la impaciencia, y tuvo que darle la razón. "Ahora toca aprender a triunfar cada batalla". Aquello le sonó muy bien a Caucasum, hasta que se encontró atado a una silla de pies y manos, subido en un pequeño pedestal, con decenas de aldeanos trepando para tratar de darle una paliza. Tenía poco tiempo para actuar, pero las cuerdas estaban bien atadas y no pudo zafarse. Cuando le alcanzaron, le apalearon.

El mismo ejercicio se repitió durante días, y Caucasum se convenció de que debía intentar cosas nuevas. Siguió fallando muchas veces, hasta que cayó en la cuenta de que la única forma de frenar el ataque era acabar con la ira de los aldeanos. Los días siguientes no dejó de hablarles, hasta que consiguió convencerles de que no era ninguna amenaza, sino un amigo. Finalmente, fue tan persuasivo, que ellos mismos le libraron de sus ataduras, y trabaron tal amistad que se ofrecieron para vengar sus palizas contra el maestro. Era el día 202.

-"Ya controlas el arma más poderosa, **la Palabra**, pues lo que no pudieron conseguir ni tu fuerza ni tu espada, lo consiguió tu lengua".

Caucasum estuvo de acuerdo, y se preparó para seguir su entrenamiento.

ANEXO 16. EL MEJOR GUERRERO DEL MUNDO

“Esta es la parte más importante de todas. Aquí te enfrentarás a los demás alumnos”. El maestro le acompañó a una sala donde esperaban a otros 7 guerreros. Todos parecían fuertes, valientes y fieros, como el propio Caucasum, pero en todos ellos se distinguía también la sabiduría de las dos primeras lecciones. “Aquí lucharéis todos contra todos, triunfará quien pueda terminar en pie”. Y así, cada mañana se enfrentaban los 7 guerreros. Todos desarmados, todos sabios, llamaban al grupo de fieles aldeanos que conquistaron en sus segundas pruebas, y trataban de influir sobre el resto, principalmente con la palabra y haciendo un gran uso de la paciencia. Todos urdían engaños para atacar a los demás cuando menos lo esperasen, y sin llegar ellos mismos a lanzar un golpe, dirigían una feroz batalla. . .

Pero los días pasaban, y Caucasum se daba cuenta de que sus fuerzas se debilitaban, y sus aldeanos también. Cambió de estrategia. Con su habilidad de palabra, renunció a la lucha, y se propuso utilizar sus aldeanos y sus fuerzas en ayudar a los demás a reponerse. Los demás agradecieron perder un enemigo que además se brindaba a ayudarles, y recrudecieron sus combates. Mientras, cada vez más aldeanos se unían al grupo de Caucasum, hasta que finalmente, uno de los 7, llamado Tronor, consiguió triunfar sobre el resto. Tan sólo habían resistido unos pocos aldeanos junto a él. Cuando terminó y se disponía a salir triunfante, el maestro se lo impidió diciendo: “no, sólo uno puede quedar en pie”.

Tronor se dirigió con gesto amenazante hacia Caucasum, pero éste, adelantándose, dijo:

- ¿De veras quieres luchar?. ¿No ves que somos 50 veces más numerosos? Estos hombres lo entregarán todo por mi, les he permitido vivir libres y en paz, no tienes ninguna opción.

Cuando dijo esto, los pocos que quedaban junto a Tronor se pusieron del lado de Caucasum. ¡Había vencido!

El maestro entró entonces con una sonrisa de oreja a oreja: “de todas las grandes armas, la Paz es la que más me gusta. Todos se ponen de su lado tarde o temprano”. El joven guerrero sonrió. Verdaderamente, en aquella escuela había conocido armas mucho más poderosas que todas las anteriores. Días después se despidió dando las gracias a su maestro, y volvió a palacio, dispuesto a disculparse ante el rey por su osadía. Cuando este le vio acercarse tranquilamente, sin escudos ni armas, sonriendo sabia y confiadamente, le saludó:

-¿Qué hay de nuevo, General?

EMPADE
Empoderar para Decidir

TEMA 13: Prevención de la Violencia

ANEXO: 17

Propósito:

Que el adolescente desarrolle la capacidad de identificar las acciones, actitudes o situaciones que generan violencia, así como el auto análisis de la capacidad propia para responder ante esas situaciones que implican impartir violencia o sufrirla.

Dinámica	Objetivo	Mecánica	Materiales	Duración
Una persona especial	Identificar la importancia de favorecer el autoconocimiento como elemento indispensable para el desarrollo de la autoestima.	<p>Con anterioridad el facilitador colocará un espejo en la pared y tapado de forma que nadie vea que es. Se sentará al grupo en círculo pedirá que cierren sus ojos y que imaginen una persona especial. Después los abrirán y en forma de lluvia de ideas pedirá que todos y todas mencionen características de esa persona especial, las cuales anotarán en un rotafolio, una vez que termine de que todos hayan comentado, el facilitador mencionará que tiene una imagen de esa persona especial y que está en la pared (señalando el área donde esta colgado el espejo). Después pedirá que salgan del aula y pasaran a ver la persona especial uno por uno, puede ser que hagan una fila afuera. Cada vez que pase uno, pedirá se paren frente al espejo y lo descubran para que vean a la persona especial que son ellos.</p> <p>Una vez que todos hayan pasado, preguntará si esa persona especial que les mostro cumple con las características que el grupo había mencionado con anterioridad.</p> <p>Para cerrar la dinámica les pasará una hoja y pedirá la dividan en tres columnas, en una columna pondrán como titulo “lo que tengo”, en la otra “lo que puedo desarrollar” (lo que aun no tengo) y en la ultima “mi plan de acción” (de qué manera lo puedo desarrollar).</p> <p>Pedirá que lo completen y reflexionen sobre ello.</p>	Rotafolio, plumones, cinta, preguntas, participantes.	25 minutos aprox.
<p>REFLEXIÓN DE LA DINÁMICA. El facilitador debe incitar a que los participantes reflexionen cómo se sintieron, qué elementos lo llevaron a pensar que la persona especial eras tú, en el día a día, se podrán reconocer como personas especiales, para qué les sirve conocer sus áreas y mejorarlas, esto lo enfocará al tema de violencia, sus áreas de fortaleza contribuirán a evitar hechos violentos o caer en ciclos de violencia y actuar sobre ello de manera adecuada en el momento justo.</p>				

3.5.3 Violencia social en grupos informales

¿QUÉ SON LOS GRUPOS INFORMALES? Se le llama a todos aquellos grupos a los que el individuo pertenece por voluntad propia, por su cercanía geográfica (porque viven en el mismo barrio o colonia) o por afinidad (parientes, ex compañeros, fútbol callejero). A veces surgen de la interacción formal por ejemplo en una escuela, en un trabajo, su creación es espontánea, son independientes, sus reglas y normas están basadas en interacciones cotidianas por ejemplo si alguien no le gustan las bromas pesadas se lo hace saber al otro, ya sea “por la buena” o “por la mala” y ahí se crea una nueva regla en la convivencia. La principal característica de estos grupos es que se forman a partir de la amistad.

Cada grupo tiene sus propios rituales o comportamientos: en algunos se juntan para jugar algún deporte informalmente, en otros sólo para platicar; pero hay algunos que tiene sus rituales más nocivos como el consumo de drogas, delitos y/o violencia, debido a que estas difusas reglas y normas de interacción están dictadas por sus mismos miembros de acuerdo a sus gustos y preferencias, en ocasiones pueden generar diferencia de opiniones internas (ya sea dentro del mismo grupo) o externas (con otros grupos) lo cual es otro motivo de violencia.

Hay grupos que, en sus rituales de iniciación le exigen a los prospectos conductas violentas o arriesgadas para probar su carácter y si tiene la capacidad o las habilidades para pertenecer a dicho grupo son las denominadas “pandillas” o “bandas”.

Vamos a poner algunos ejemplos de bandas que nacieron en ciertas regiones y se convirtieron en amenazas internacionales con sus implicaciones y consecuencias violentas: De las grandes bandas con operaciones tanto en Estados Unidos como en Centroamérica –y ahora en México– destacan por su preponderancia dos: la denominada “MS-13” y la “Barrio 18”. Ambas “maras” son mutuamente excluyentes y antagonistas entre sí, y sus integrantes experimentan una profunda rivalidad llevada al extremo del enfrentamiento a muerte. Al igual que en Estados Unidos, México, en Centroamérica surgen numerosas “clicas” de mareros con los más variados nombres, pero todos identificados ya sea con la “Barrio 18” o la “MS-13”.

Las principales conductas delictivas de los “mareros” se relacionan con violaciones a las leyes, delitos sexuales, el robo en todas sus formas, la extorsión, el homicidio y daños en propiedad ajena, en la posesión y distribución de drogas y armas de fuego e inclusive, el lenocinio (Acción de servir de intermediario en las relaciones sexuales de una pareja). Las formas de operar o las actividades más comunes van desde las riñas callejeras, escándalos en la vía pública, el consumo y tráfico de drogas, hasta llegar a enfrentamientos abiertos entre “mareros”, asaltos, violaciones y homicidios.

Estas organizaciones suelen conformarse por células de cinco o más miembros llamada maras, atacan a sus víctimas, buscando ventaja por lo regular en la sorpresa y el número de agresores, se localizan en zonas urbanas y semi urbanas, delimitan territorios a través de grafitis o pintas en bardas y muros. Generalmente, la técnica para operar se basa en la extorsión; es decir, se intimida a una víctima potencial para que entregue por sí sola algún objeto de valor a cambio de evitar posibles agresiones. Sus integrantes en muchas ocasiones son adictos a las drogas, poseen códigos propios de comunicación, entre otras características. Anteriormente, sus miembros solían tatuarse, sin embargo, debido a las diversas acciones implementadas por las autoridades los pandilleros han cambiado algunas cosas para pasar inadvertidos.

Esto no está tan lejano de nuestra comunidad. Aquí mismo en el entorno en que vivimos, existen este tipo de grupos informales a los que ingresan desde muy temprana edad, por eso son presa fácil de grupos organizados con fines delictivos, es por eso que se debe trabajar más en la prevención para evitar que se unan a esos grupos.

Algunas características de los adolescentes que ingresan a las pandillas casi desde niños:

- Disfuncionalidad familiar: familias desunidas, con adicciones, etc.
- Falta de comunicación con los padres.
- Falta de límites y reglas.
- Los padres a veces pertenecen o pertenecieron a pandillas y los hijos los quieren imitar.
- Abandono familiar.
- Carácter impulsivo y agresivo no tratado.
- Fracaso escolar.
- Bullying escolar.
- Fracaso social: bullying social, conflicto.
- Abuso sexual.
- Medio ambiente hostil que presiona al menor a tener que defenderse.
- Viejas rencillas entre familias que exijan venganza.

Es por eso que todos y cada uno de los sistemas siguientes que rodean al menor se deben esforzar por darle límites y oportunidades de éxito, para evitar esta filiación:

- a) Núcleo familiar.
- b) Ambiente escolar.
- c) Grupo de amistadas.
- d) Centros de integración.
- e) Centros de Salud.

- f) Organizaciones gubernamentales.
- g) Organizaciones no gubernamentales.
- h) Centros religiosos.
- i) Organizaciones deportivas.
- j) Empresas que pueden ofrecer un empleo a los padres de estos menores o capacitación para sus trabajadores como padres de familia o sus hijos.

Algunas alternativas pueden alejar al joven de la filiación a grupos nocivos pero el principal es el ambiente familiar y aquí ponemos algunos ejemplos:

Programa de planeación e intervención integral

Con el objeto de atender la pobreza urbana a través de todos los frentes: desde el punto de vista físico (vivienda, limpieza, equipamiento. etc.) y desde el punto de vista social (grupos vulnerables, delincuencia, drogadicción, deserción escolar, desempleo, etc.) esto sirve también para que los jóvenes no se unan a las pandillas. El objetivo es revertir el proceso de deterioro físico y social de los barrios.

Convivencia, ciudadanía y educación

Programa de impulso de valores cívicos que favorezcan elevados estándares de convivencia, dirigido a todos los ámbitos sociales, empezando por los niños, extendiéndose a la familia, el centro de trabajo y la sociedad en su conjunto. Se pretende incrementar y mejorar la convivencia entre las personas, estableciendo los derechos ciudadanos y las obligaciones que ello conlleva, impulsar el compromiso con su ciudad, fomentar la honestidad, la solidaridad, extender y robustecer la democracia y el diálogo como forma básica de convivencia. Reformar instituciones de educación y asociaciones de maestros, asociaciones de padres y diferentes tejidos sociales que incluyen al joven.

Pacto por la educación

La escuela y la familia que actúan como núcleo educador a mediano y largo plazo debe de nutrirse de más recursos, apoyo claro a los maestros, mejores instalaciones, un refuerzo de la educación básica y atención a la educación inclusiva, que refuercen los valores y el desarrollo cultural integral de las personas. El objetivo es promover un desarrollo integral del individuo que incluyan acciones tanto en la escuela como fuera de ella. Además, se debe alcanzar el más alto nivel de escolarización con especial atención a la educación inicial, infantil y básica para acabar con la deserción escolar.

Otros objetivos prioritarios para evitar que los jóvenes se afilien a pandillas, son la igualdad de oportunidades educativas, valorar la labor de los maestros e involucrar al conjunto de la sociedad, en especial a las familias, en el proceso educativo. Se debe involucrar a todos los agentes sociales, instituciones y gobiernos, además de las familias, asociaciones de maestros y alumnos, entre otros.

Fueron creados 302 centros denominados “Nueva Vida” para atender, prevenir y combatir las adicciones distribuidos estratégicamente en todo el país, hasta junio de 2012, 2 millones de jóvenes recibieron atención contra las drogas, como la aplicación de pruebas de detección temprana, servicios de consejería, terapia breve y derivación a servicios de internamiento. Como vemos el trabajo es integral y debemos de conocer y tratar los factores que provocan este tipo de fenómenos (pandillerismo y delincuencia).

3.5.4 BULLYING

¿Qué es el bullying?, ¿cómo reconocerlo y enfrentarlo? El bullying es intimidación y maltrato en forma repetida, a lo largo de un tiempo, a un compañero que es por lo general más débil y está indefenso.

Hoy en día, el acoso escolar recibe muchos nombres diferentes: bullying, acoso en las aulas, violencia o maltrato entre iguales, violencia escolar y conflictos en los centros educativos .

- Probablemente, alguna vez has vivido alguna situación que empieza como una broma , hasta que poco a poco, va subiendo de tono, cuando las amenazas, insultos o agresiones se repiten de manera regular y cuando la persona no puede evitarlas por sus propios medios, hablamos entonces de acoso escolar.
- Pueden convertirse en acoso escolar los actos frecuentes como:
- Los empujones, los robos y las amenazas físicas.
- La difusión de rumores falsos.
- El aislamiento del resto del grupo.
- Las burlas e insultos verbales.
- Las amenazas para provocar miedo, los chantajes y manipulaciones.

El acoso escolar también se puede dar a través de Internet, el teléfono celular u otras tecnologías de la información y la comunicación, lo llamamos ciber acoso, un ejemplo es cuando por medio de correos electrónicos, mensajes en redes sociales o envío de material visual o de audio, se exhibe, denigra, compara o insulta a un individuo y esto causa malestar evidente.

Lo que caracteriza al bullying es el abuso de poder, la repetición en el tiempo o sea que se haga constante y sistemáticamente diversas conductas como: burlas, amenazas, intimidaciones, agresiones físicas, aislamiento sistemático, insultos.

La UNICEF ha determinado ciertos datos y estadísticas:

Discriminación: ser rechazado, hacerlo sentir menos, excluido, ridiculizado, entre otros.

- Un 31% de los alumnos (niños, niñas y jóvenes entre 12 y 18 años) se han sentido discriminados “a veces o siempre” en su escuela.
- De estos, se sienten más discriminados los hombres y, los niños y niñas de 12 y 13 años.
- Un 85% de los alumnos que se sienten discriminados dicen que quienes los rechazan o los hacen sentir menos, son sus propios compañeros.
- Las personas que sufren más de las bromas y descalificaciones son: los que tienen un problema o defecto físico, los que poseen rasgos diferentes, a los que les va mal en el colegio, los que piensan diferente a la mayoría y los que vienen de otros países.

Violencia: ser maltratado, agredido, amenazado, abusado, etc.

- Un 18% de los alumnos adolescentes dice haber sido víctima de maltrato, abuso o amenaza por parte de sus compañeros (as), a veces (14%) y frecuentemente (2%).
- Las razones más habituales por las cuales un compañero maltrata o abusa de otro son: por ser más débil, por ser irritante, por provocación, por ser diferente.

Los padres deben estar atentos a los siguientes aspectos, que puede ser indicios de que su hijo está siendo víctima del acoso escolar:

- Cambios en el comportamiento del niño, cambios de humor.
- Tristeza, llanto o irritabilidad.
- Pesadillas, cambios en el sueño y/o apetito.
- Dolores somáticos: de cabeza, de estómago, vómitos.
- Pierde o se deterioran de forma frecuente sus pertenencias escolares o personales, como lentes, mochilas, etc.
- Aparece con golpes, hematomas o rasguños y dice que se ha caído.
- No quiere salir ni se relaciona con sus compañeros.
- No acude a excursiones, visitas del colegio.
- Quiere ir acompañado a la entrada y la salida.
- Se niega o protesta a la hora de ir al colegio.
- Baja su rendimiento escolar de forma inexplicable.

Consecuencias de la intimidación y maltrato entre alumnos:

El agresor les hace creer que gozan de impunidad ante hechos inmorales y destruye sus posibilidades de integración social. Existe relación con conductas delictivas en la vida adulta.

Víctimas: afecta gravemente el desarrollo de su personalidad, presenta daño físico, psicológico y moral, disminuye su autoestima, experimenta sentimientos de miedo, vergüenza y debilidad, baja el rendimiento académico.

El resto de los escolares: como espectadores, conviven en un clima de temor e injusticia y terminan creyendo en la “ley del más fuerte”.

Profesorado: dificulta la labor educativa, genera problemas de indisciplina y produce desánimo e impotencia cuando no se cuenta con herramientas para enfrentar el problema.

Comunidad educativa: daña la convivencia escolar, define normas de convivencia no escritas, fundadas en la ley del más fuerte.

Características de las víctimas:

- Son más vulnerables: aquellos que tienen un problema o defecto físico, poseen rasgos indígenas, bajo rendimiento, piensan diferente de la mayoría, o vienen de otros países.
- Víctimas pasivas: aislados, con pocos o ningún amigo, parecen débiles y vulnerables, inseguros y con baja autoestima, por lo general no piden ayuda.
- Víctimas activas: inquietos, impulsivos y provocadores, son impopulares, responden en forma agresiva cuando son atacados.

Características de los agresores:

- Educación autoritaria en sus hogares, marcada por creencias intolerantes como el machismo y el racismo.
- Muchas veces han sido víctimas de violencia (castigos físicos, maltrato y abandono).
- Físicamente son más fuertes y grandes.
- Impulsivos, con pocas habilidades sociales, intolerantes con los que son distintos y se burlan de la debilidad.
- Usan el dominio y abuso como una forma de ganar poder y seguridad.

Diferencias en función del curso y edad:

- Se observa un descenso continuo de las experiencias de victimización con la edad.
- En la adolescencia temprana existe más riesgo de violencia que en edades posteriores.

Diferencias en función del género:

- Los hombres utilizan la violencia con mayor frecuencia y de forma más grave a lo que la utilizan las mujeres.
- Las mujeres manifiestan una mayor capacidad de conceptualizar los problemas que llevan a la violencia, que los hombres.
- Los hombres participan más en situaciones de violencia directa y las mujeres en situaciones de violencia indirecta (hablar mal de otros).

Factores internos (familiares y personales) que alientan a la violencia

Una gran parte de la violencia que existe en nuestra sociedad tiene su origen en la violencia familiar. La intervención a través de la familia es especialmente importante, porque a través de ella se adquieren los primeros esquemas y modelos en torno a los cuales se estructuran las relaciones sociales, se desarrollan las expectativas básicas sobre lo que se puede esperar de uno mismo y de los demás.

La mayoría de los niños y adolescentes han encontrado en el contexto familiar que les rodea condiciones para desarrollar una visión positiva de sí mismos y de los demás, necesaria para aproximarse al mundo con confianza, afrontar las dificultades de forma positiva, con eficacia, obtener la ayuda de los demás o proporcionársela. Estas condiciones les protegen de la violencia. En determinadas situaciones, especialmente cuando los niños están expuestos a la violencia, pueden aprender a ver el mundo como si sólo existieran dos papeles: agresor y agredido. Esta percepción puede llevarles a ver la violencia como única respuesta a la solución de problemas, sintiéndose a veces, agredidos y otros agresores. Esta forma de percibir la realidad suele deteriorar la mayor parte de las relaciones que se establecen, reproduciendo en ellas la violencia sufrida en la infancia.

¿Qué necesita el adolescente para afrontar el bullying?

Una vez que un niño (a) o adolescente se decide a contar a sus padres que está sometido a malos tratos, necesita:

- Saber que es escuchado y que sus padres le creen.
- Tener confianza en que sus padres se ocuparán del problema.
- Hablar con ellos de lo que le sucede con más frecuencia.
- Aprender a dominar hasta cierto punto su propia situación.
- Aprender algunas técnicas o estrategias para protegerse.
- Recuperar la confianza en sí mismo.

¿Qué puede hacer el padre por su hijo?

Los padres pueden ayudarle haciendo que participe en las decisiones sobre lo que hay que hacer, escuchándolo atentamente y diciéndole que le comprenden, tomando acciones directas y concretas, hablando con quien tienen que hablar y dimensionando el problema desde la perspectiva del hijo y no minimizarlo. Sin embargo, no ayuda que los padres se alteren o angustien, se sientan culpables, hagan creer a su hijo que la situación no tiene importancia, o bien le echen la culpa al niño, a la escuela, o acusen a otras personas sin estar enterados de los hechos, tampoco sirven las soluciones fáciles.

ACTIVIDADES

Bienvenida
Cúdame
Lluvia de ideas
Cartel informativo
Relajación
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

2 Flores
Plumones
Cartulina
Marcadores
Gises o crayones
Ejercicio de relajación
Música de ambientación (opcional)

TIEMPO

Bienvenida	2'
Actividad inicial	15'
Análisis de conceptos	13'
Actividad de Aplicación	35'
Reflexión	20'
Cierre	5'

EMPADE
Empoderar para Decidir

3.5: Prevención de la Violencia

SESIÓN: 15

Propósito:

Que el adolescente desarrolle la capacidad de identificar las acciones, actitudes o situaciones que generan violencia, así como el auto análisis de la capacidad propia para responder ante esas situaciones que implican impartir violencia o sufrirla.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El Promotor deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		2'	
ACTIVIDAD INICIAL	Cuidame	El Promotor pasará entre los participantes una flor marchita, pedirá que la observen por unos segundos, cada uno la tomará y la observará, después iniciará la reflexión pidiendo mencionen que características observaron. Al terminar esto, nuevamente el promotor mostrará una flor nueva, bien cuidada y reluciente y pedirá la comparen con la anterior. Con esto se hará la relación que así como la flor necesita cuidados, nuestro cuerpo también necesita de ello, mantenerlo sano, sin golpes, etc. Es una parte importante para vernos bien, así como la flor llena de vida.	Flor	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Por medio de lluvia de ideas el promotor rescatará los conocimientos previos de los participantes acerca de los temas de Bullying y de Grupos informales , orientará y complementará el tema con la nueva información.	Material didáctico disponible	13	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Cartel informativo	El facilitador organizará equipos, dará una cartulina, marcadores, colores, gises o crayones, para elaborar un cartel alusivo sobre la prevención de la violencia, el facilitador puede distribuir a cada equipo un tema específico de violencia: familiar, en el noviazgo, grupos informales, bullying, tipos de violencia, etc. Al finalizar cada equipo presentará su cartel y el mensaje a compartir.	Cartulina Marcadores Gises o crayones	35'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	Relajación	Después de haber concluido la actividad, solicitar al grupo poner mesas, bancos, etc. alrededor del recinto y solicitar al grupo recostarse en un lugar, poner música tranquila de fondo, el promotor con voz suave pedirá a los participantes cierren sus ojos, escuchar la música y seguir las instrucciones que dará el promotor, la intención es reflexionar acerca del tema visto. (Ver anexo 18)	Música, Dinámica de relajación.	20'	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller.		5'	

ANEXO 18 . EJERCICIO DE RELAJACIÓN

Colócate en una posición cómoda, si puedes...tumbado en una colchoneta, con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia fuera, con una disposición a relajarte...cierra los ojos....y siente tu respiración, tranquila, en calma.

Vamos A realizar un sencillo ejercicio de relajación:

A partir de este instante vas a tomar conciencia de tu respiración...no la modifique en absoluto, simplemente observa como respiras, no te identifiques con el proceso, has de realizarlo sin juicio, de igual forma en que mirarías como se mueve la llama de una vela, observando sin juzgar

Observa tu respiración...sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.

Vas a ir visualizando una serie de objetos y colores, se te van a dar unas indicaciones básicas, pero tu puedes añadir lo que desees para que te permita mejorar la visualización sugerida.

Vas a comenzar visualizando un prado verde...del color verde que más te gusta...visualiza una extensión de césped verde que se extiende hasta un bosque cercano...observas la hierba verde... los reflejos verdes del sol sobre la pradera...xtiendes la mirada hacia el bosque y ves hojas de todos los tonos de verde posibles...es relajante ...muy relajante, el sol se refleja en las verdes hojas de los árboles y se forma ante tus ojos una mirada de delicadas tonalidades de verde que se reflejan entre si creando un espacio tridimensional de color verde... es hermoso y lo disfrutas...respiro tranquilo y en calma un aire puro, lleno del oxígeno que producen los árboles del bosque, me encuentro respirando un aire puro, verde, relajante... con cada respiración me relajo más y más....escucho el susurro que produce el aire al pasar entre las hojas de los árboles, es relajante, muy relajante, escucho el sonido del viento en las hojas y me relajo...más y más...me quedo por unos instantes observando el prado verde, los viejos árboles centenarios, sus hojas hermosas... y sintiendo mi respiración... A partir de este instante vas a visualizar una playa de arena dorada, es del tipo de arena que más te gusta y tiene un color bajo el sol para disfrutar observándolo..... me gusta esta playa...la visualizo... miro hacia el horizonte y observo un mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla, donde lentamente las olas se deshacen mientras se desgrana el dulce sonido de la espuma.

Visualizo toda la playa, el mar azul... la arena dorada...me tumbo sobre la arena y resulta muy placentero absorber su calor... la energía del sol acumulada en los granos de arena penetra en mi espalda y la relaja, siento ese calor acumulado y como se infiltra en mi espaldaes relajante...es muy agradable.... es una sensación deliciosa... el mar azul... el cielo azul sin nubes... el sonido del viento en las hojas de los árboles que hay detrás de mí... el calor en mi espalda...el sol incide sobre mis brazos y los calienta... al tiempo que se hunden pesados en la arena que los calienta ..relajándose más y más...el sol calienta mi pecho y mis piernas ... mi piernasque se hunden pesadas en la arena que las calienta, relajándose más y más...Escucho el sonido rítmico y balanceado de las olas que parecen mecerse en este mar azul tranquilo....bajo este cielo azul precioso...escucho el sonido del viento en las hojas de los árboles... percibo el olor salobre del mar azul...Tomo conciencia de mi cuerpo descansando relajado... mas relajado.

Tomo conciencia de este estado de conciencia tranquila, relajante, llena de paz y tranquilidad...y...

Me preparo para abandonar el ejercicio...conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que me aporta...contamos lentamente 1 ... 2 ... 3.... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos....tomo aire con mas intensidad...realizando una respiración profunda ... y abro los ojos....conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

Nota: Cerrar el tema, haciendo mención que estos ejercicios nos pueden ser útiles para prevenir la violencia ya sea con la familia, o bien, cuando nos encontremos muy estresados, puede ser algo útil para no caer en hechos que violenten nuestra estabilidad o las de que nos rodean.

OBJETIVO:

Desarrollar en el adolescente la posibilidad de aprender, asumir, manejar y dirigir su tiempo libre con el objetivo de que sea productivo a corto, mediano y largo plazo.

COMPETENCIA: Aprendizaje permanente, campo formativo de desarrollo personal y social.

Se conoce como **tiempo libre** al tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por “su titular” a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir la actividad a realizar, en este, la persona puede decidir cuántas horas destinarle y a qué actividades.

El tiempo libre es invertido por la mayoría de las personas en: ordenar, hacer reparaciones, limpiar, atender a los hijos, pasear con la familia, viajar, compartir con amigos, escuchar música, ver cine y televisión, navegar en internet, dormir y descansar, o simplemente para no hacer nada.

Sin embargo, demasiadas personas valoran poco el gran potencial del tiempo libre, desconocen que es un espacio esencial para la superación, lo pierden o subutilizan en actividades rutinarias, inútiles e improductivas para sus objetivos, en vez de valorarlo, protegerlo y administrarlo eficientemente. ¿Qué hacer entonces?

CINCO USOS VALIOSOS Y PRODUCTIVOS PARA EL TIEMPO LIBRE

- 1. Cuidar la salud es esencial**, pues ella es la base de todo lo que hacemos con el cuerpo y la mente. Prevenir es un acto de inteligencia, es necesario hacerse exámenes médicos periódicos y asegurarse de tener buena salud. Podemos ir al gimnasio para mejorar nuestra condición y su figura.
- 2. Afianzar vínculos pues somos seres sociales**, estamos insertos en sistemas de pareja, familia y amigos, son justamente esas relaciones las que podemos incluir en parte de nuestro tiempo libre, mejorar y pulir. No se trata de encuentros rutinarios y conversaciones “cliché”, sino horas para sanar dolores, limar asperezas y unirse de corazón. Aprovecha para contactar a personas con las que puedas crear proyectos futuros.

3. **Reflexionar** es una opción en el tiempo no laboral. Estamos saturados y atrapados por las rutinas diarias, no nos damos el tiempo para observarnos, reconocernos, analizarnos y hacernos preguntas para saber si vamos bien, si el camino que transitamos es adecuado y si llegaremos a feliz destino. La gran paradoja es: Detente para que puedas avanzar.
4. **Planificar.** Significa dibujar la senda que recorreremos. Debemos poner atención a las diversas áreas de nuestra vida y detectar lo que debe permanecer como está, lo que amerita modificaciones parciales y lo que debe ser desechado. Planificar permite ahorrar energía , tiempo y evita muchas frustraciones derivadas de la improvisación.
5. **Prepararse.** Este es un mundo muy competitivo y cambiante que demanda actualización permanente, por esto, un uso valioso para el tiempo libre es la preparación, puede ser a través de lecturas caseras, cursos y talleres vía Internet.

Se ha dicho que **“el tiempo es oro”**. Se debe convertir el tiempo libre en un activo que trabaje a nuestro favor, además el descanso y la diversión son necesarios. En necesario tener tiempo libre de calidad para obtener mayor prosperidad.

ACTIVIDADES

Bienvenida del facilitador
Del tingo al tango
Lluvia de ideas
Plan diario y semanal
Sincronía del cuerpo
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Pelota
Copias del plan diario y semanal o en su caso distribución de hojas.
Plumas
Lápiz
Marcadores
Rotafolio
Cinta

TIEMPO

Bienvenida	2'
Actividad inicial	15'
Análisis de contenido	13'
Actividad de Aplicación	30'
Reflexión	25'
Cierre	5'

EMPADE
Empoderar para Decidir

3.6: Tiempo Libre

SESIÓN: 16

Propósito:

Desarrollar en el adolescente la posibilidad de aprender, asumir, manejar y dirigir su tiempo libre con el objetivo de que sea productivo a corto, mediano y largo plazo.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		2´	
ACTIVIDAD INICIAL	Del tingo al tango	El facilitador pedirá a los participantes, formar un círculo, a cada uno le asignará un número partiendo del uno. El promotor estará en medio del círculo con una pelota, la lanzará hacia arriba diciendo un número al azar, la persona con ese número rápidamente tomará la pelota antes de que caiga al suelo, una vez de pie, mencionará algo que le guste hacer en su tiempo libre. Se repite la actividad varias veces.	Pelota Marcadores Rotafolio	15´	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Por medio de lluvia de ideas el promotor rescatará los conocimientos previos de los participantes, orientará y complementará el tema con la nueva información.	Material didáctico disponible	13	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Plan Diario y Semanal	El facilitador a cada participante entregará una copia de un plan diario y semanal, en donde se invitará a que cada uno organice las actividades que realiza durante el día y distribuir los tiempos de forma que le sean de provecho para su desarrollo, personal y/o académico. Comentar la actividad al final de realizarla en forma grupal. (Ver anexo 19)	Copias del plan diario y semanal, plumas o lápiz	30´	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	Sincronía del cuerpo	El facilitador organiza al grupo en equipos y realizarán la siguiente secuencia. Primero cruzan hombro con hombro, luego cruza codo con codo, cadera con cadera, rodilla con rodilla, tobillo con tobillo, al terminar pasa la secuencia el primer participante toma el plumón y escribe en el rotafolio algún beneficios de organizar el tiempo, o puede ser que el promotor formule preguntas del tema y que los equipos las respondan. (Ver anexo 20)	Rotafolio, marcadores, cinta	25´	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller.		5´	

EMPADE
Empoderar para Decidir

ANEXO 19. PLAN DIARIO Y SEMANAL. EJEMPLO

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:00	DESPERTAR ARREGLARSE Y DESAYUNAR						
7:00	LLEGAR A LA ESCUELA						
8:00	CLASES					DESPERTAR Y ARREGLARSE	
9:00						DESAYUNAR	
10:00						ARREGLAR CUARTO	HACER TAREA
11:00						AYUDAR EN CASA	
12:00						AYUDAR EN CASA	
13:00						TRABAJO VOLUNTARIO	DEPORTIVO O PARQUE
14:00	LLEGAR A LA CASA Y COMER					COMER	
15:00	DESCANSAR						
16:00	HACER TAREA					DEPORTIVO O PARQUE	VISITAR FAMILIARES O AMIGOS
17:00	LEER U OIR MUSICA	DEPORTIVO O PARQUE	LEER U OIR MUSICA	DEPORTIVO O PARQUE	IR AL CINE	EJERCICIO EN CASA	
18:00	EJERCICIO EN CASA		EJERCICIO EN CASA				
19:00		VER T.V.		VER T.V.		VER T.V.	
20:00	CENAR PLATICAR CON LOS PAPÁS					SALIR CON AMIGOS	CENAR
21:00	PREPARAR MATERIAS Y ROPA PARA EL DIA SIGUIENTE				CENAR		PREPARAR TODO PARA EL LUNES
22:00	PREPARARSE PARA DORMIR				PLATICAR CON PAPAS		
23:00	DORMIR						

EMPADE
Empoderar para Decidir

ANEXO 19: PLAN DIARIO Y SEMANAL

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

EMPADE
Empoderar para Decidir

3.6: Tiempo Libre

ANEXO: 20

Propósito:

Desarrollar en el adolescente la posibilidad de aprender, asumir, manejar y dirigir su tiempo libre con el objetivo de que ser productivo a corto, mediano y largo plazo.

Dinámica	Objetivo	Mecánica	Materiales	Duración
<p>Sincronía del cuerpo: Hombro-hombro, codo-codo, cadera-cadera, rodilla-rodilla, tobillo-tobillo</p>	<p>Reforzar los puntos del tema a través de la actividad lúdica.</p>	<p>El facilitador organiza al equipo en equipos de 6 ó 7 participantes, mismos que se pondrán en fila, frente a ellos colocar una hoja de rotafolio. Se hará de la siguiente forma: el último de la fila con el compañero que tiene enfrente realiza la siguiente secuencia primero cruzan hombro con hombro, luego cruza codo con codo, cadera con cadera, rodilla con rodilla, tobillo con tobillo (todos los movimientos son en forma de cruz) al terminar pasa la secuencia con el siguiente participante así hasta que llegue al inicio de la fila, cuando esto suceda, tomará el plumón anotando los beneficios de organizar el tiempo, o puede ser que el promotor formule preguntas del tema y que los equipos las respondan, también puede asignar puntos a cada preguntas, al final puede ver el equipo que acumule más puntos con las preguntas contestadas correctamente.</p> <p>La secuencia se repite de acuerdo al número de preguntas o el número de conceptos que se desee reforzar sobre el tema.</p>	<p>Rotafolio, plumones, cinta, preguntas, participantes.</p>	<p>25 minutos Aprox.</p>
<p>REFLEXIÓN DE LA DINÁMICA. Reforzar los conceptos sobre el tema, mediante el juego, hacer hincapié en la importancia de poder dar un buen uso de nuestro tiempo a aquellas actividades que son de provecho para nuestro desarrollo personal y/o académico. Motivar siempre a los participantes y que disfruten la actividad.</p>				

- Costa P., Pérez, J.M., Tropea, F. (1997) Tribus Urbanas, Ed. Paidós, Barcelona, España.
- Maffesoli, Michel. (1990). El tiempo de las tribus. El declinamiento del individualismo en las sociedades de masas. Icaria, Barcelona España.
- Duran C. (1993). La amistad. Madrid: Editorial Palabra.
- Hidalgo C, Abarca N. (1991). Comunicación interpersonal. Santiago, Chile: Editorial Universidad Católica.
- Morin J, Icaza B. (1999). Conversemos la sexualidad. Santiago, Chile: Editorial Cide.
- Serge Tisseron [Documento de internet] Videojuegos, Tv. Manual Anual para Padres Preocupados. [Noviembre 2011].
- Juan Romero M y Juliet B.Schor. Uso y abuso de las tecnologías. Nacidos para comprar. Los nuevos consumidores infantiles.
- Bustamante Sara. (2005). Autoestima y asertividad: España.
- Shuler Erick. (1998). Asertividad. Ed. GAIA
- O'Hanlon, W. Hudson. Davis, M. Weiner. (1990). En busca de soluciones, un Nuevo enfoque en psicoterapia. Barcelona, España: Editorial Paidós.
- Krumboltz, John D., Krumboltz, Helen B. (1976). Cómo cambiar la conducta del niño. Buenos Aires, Argentina: Editorial Guadalupe.
- Skinner B.F. (1954). Science and Human Behavior. New York, U.S.A.: Editorial Macmillan.
- Skinner B.F. (1970). Ciencia y conducta humana. Barcelona, España: Editorial Fontanella.
- Bandura, A. (1969). Principios de la modificación de conducta. New York, U.S.A.: Editorial Hult.

- Bandura, A. (1969). Principios de la modificación de conducta. New York, U.S.A.: Editorial Hult.
- Harper, R. (1966). 36 sistemas de psicoanálisis y psicoterapia. México D.F.: Editorial Herrero Hermanos succs.
- American Psychiatric Association. (1980) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Wasingthon D.C. U.S.A: APA Press.
- Goodwin D.W. (1981). Alcoholism: The facts. New York USA: Oxford University press.
- Freud, S. Die. (1940) Ichspaltung in Abwehrvoorgang, Deuchstland Psychoanal. Berlin: Imago 25.
- Freud, S. Mouring, Melancholia. (1957) vol 14 p 243. London: Hogarth press.
- Salzman L. (1980) The Obsessive Personality. New York USA: Science house
- Morris, Ch. (1985). Psicología un nuevo enfoque. México D.F.: Prentice Hall Hispano Americana.
- Curtis, Lindsay Coroles, Yvonne (1979). Un embarazo feliz. México, D.F.: Editorial Calypso.
- Haley, Jay (1976). Compendio de especialización en terapia breve sistémica. Fundamentos de la terapia de familia. Buenos Aires, Argentina Editorial Amorrortur ,1976
- Madanes, Cloé. (1976). Sexo, amor y violencia, estrategias de tratamiento. México: Editorial paidos y Amorrortur.
- Aguilar kubli, E. (1993). Domina la actitud constructiva. México D.F.: Editorial Árbol.
- Aguilar kubli, E. (1993). Domina el optimismo. México D.F.: Editorial Árbol.
- Casique Irene, Castro Roberto. (2006). Encuesta sobre la dinámica de las relaciones en el noviazgo entre las estudiantes de bachillerato y preparatoria de una escuela privada. INMUJERES. P. 15-21
- Salud Pública (2006) pág. 48 supl 2:S288-S296. México.

Follingstad Diane R., Wright Shannon, Lloyd Shirley, Sebastian Jeri A. (Jan., 1991). Sex Differences in Motivations and Effects in Dating Violence. *Family Relations*. Vol. 40, No. 1, pp. 51-57 Published by: National Council on Family Relations

Wekerle Christine, Wolfe David A. (1999). Dating violence in mid-adolescence: theory, significance, and emerging prevention initiatives. *Clinical Psychology Review*, Vol. 19, No. 4, pp. 435-456.

Stets Jan E, Pirog-Good Maureen A. (Sep., 1987) Violence in Dating Relationships. *Social Psychology Quarterly*. Vol. 50, No. 3. pág. 237-246 Published by: American Sociological Association.

Krug, Etienne G.; Dahlberg, Linda L.; Mercy, James A.; Zwi, Anthony B. and Lozano, Rafael. (2002) World Report on Violence and Health. World Health Organization. Ch.4: Violence by Intimate Partners. Pp. 87-113. Geneva.

Principales causas de las adicciones. Red Escolar, (2005). Disponible en http://redescolar.ilce.edu.mx/educontinua/educ_civica/La_Gracia/Drogas/Causas.htm. [2011, noviembre]

Lo que deberías saber sobre las drogas. TeensHealth. (1995-2012). Disponible en http://kidshealth.org/teen/en_espanol/drogas/know_about_drugs_esp.html [2011, noviembre].

¿Qué son las adicciones? (2009, 16 de julio). Disponible en http://www.encuentra.com/articulos.php?id_sec=143&id_art=6553&id_ejemplar=0 [noviembre 2011].

Bioquímica de la Adicción. (2013). Disponible en http://www.cienciapopular.com/n/Medicina_y_Salud/Adicciones/Adicciones.php. [marzo, 2013].

Red Nacional de Refugios ¿Qué es la violencia?. (2009). Disponible en http://www.rednacionalderefugios.org.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=66&Itemid=77 [2011, Noviembre].

Chacín Nadír. Tipos de violencia. (2007, Octubre). Disponible en <http://nadirchacin.com/2007/10/06/tipos-de-violencia/> [2011, noviembre].

Facultad de Estudios Superiores Acatlán. Tipos de Violencia. (2006-2009). Disponible en <http://www.acatlan.unam.mx/medicos/violencia/2/> [201, noviembre].

Portal de la Secretaría para el Desarrollo y Empoderamiento de las mujeres. Conceptos y tipos de violencia. Disponible en http://www.sedem.chiapas.gob.mx/?page_id=49 [2011, noviembre].

Programa Mujer y Salud (2002) Violencia Familiar. México. Disponible en http://www.mujerysalud.gob.mx/mys/doc_pdf/folleto.pdf. [2011, noviembre].

Indesol. Violencia Familiar y de Género. (2006 – 2008). México. Disponible en http://mujer.hidalgo.gob.mx/violencia/index.php?option=com_content&task=view&id=42 [2011, noviembre].

Benemerita Universidad Autónoma de Puebla. Disponible en http://www.telemedicina.buap.mx/Archivos/SM_08_09.pdf. [2011, noviembre]

Yagosesky, Renny. (2006). El uso inteligente del tiempo libre. GestioPolis. Disponible en <http://www.gestiopolis.com/canales6/rrhh/uso-inteligente-tiempo.htm>. [2011, noviembre].

El norte.(2000-2009). Disponible en <http://busquedas.gruporeforma.com/elnorte/Pages/BuscaFotoGal.aspx>

MÓDULO IV

EDUCACIÓN SEXUAL

Sugerencias para el éxito del taller

Contenido:

- 4.1 Adolescencia: cambios físicos
- 4.2 Métodos anticonceptivos
- 4.3 Embarazos prematuros y sus riesgos
- 4.4 Enfermedades de Transmisión Sexual y VIH/ SIDA
- 4.5 Mitos y tabúes de la relación sexual

- Asegúrate en todo momento de retomar las experiencias de los participantes y sus ejemplos, enfocándolos al objetivo de la técnica y del taller.
- Desde el inicio del taller, asegúrate de generar un clima de confianza y fomentar la participación del grupo para el logro de los objetivos del curso.
- Motiva a los participantes mediante el cambio en tu tono de voz y el lenguaje no verbal, como la sonrisa o el contacto visual.
- Para identificar las necesidades del grupo, obsérvalos continuamente durante la sesión y enfoca tus intervenciones para abordar dichas necesidades.
- Evita las técnicas expositivas y, si las usas, trata de que no sean de tiempos muy prolongados.
- Explica con claridad la dinámica grupal a trabajar, pregunta si se entendió, si no vuelve a explicar. Es importante ejemplificar cada dinámica que se realice.
- Después de terminar una dinámica, asegúrate de hacer el cierre correspondiente del ejercicio y enfatizar en el objetivo de esta.
- Procura respetar los tiempos establecidos en la planeación, para que el taller se desarrolle mejor.
- Para reforzar los conceptos nuevos, utiliza todo el material didáctico que tengas a la mano.
- Exprésate en un lenguaje sencillo y cotidiano para poder transmitir los mensajes y aclara a qué te refieres cuando uses palabras desconocidas para los participantes.
- Siempre procura aclarar las dudas de cada tema.
- Al finalizar cada taller, realiza un breve repaso de los nuevos conceptos.
- Vincula la sesión anterior con la posterior.
- Identifica a los integrantes líderes que pueden ser de apoyo en el desarrollo de las dinámicas y procura variar en cada sesión a estos líderes, esto servirá para empoderarlos en la toma de decisiones.
- Las técnicas vivenciales que se proponen se pueden mejorar y readecuar al perfil específico de cada grupo. Lo que no se debe hacer es improvisar por falta de preparación o revisión previa de materiales.

4.1 ADOLESCENCIA: CAMBIOS FÍSICOS

OBJETIVO:

Que los adolescentes sean capaces de identificar los cambios físicos que se desarrollan en la etapa de la pubertad y la adolescencia, promoviendo el auto-cuidado de su salud.

COMPETENCIA: Campo formativo de desarrollo físico y salud

¿Qué es la adolescencia? Es un periodo de la vida con intensos cambios físicos, psíquicos y sociales que permiten la maduración del niño y su transformación en adulto. El desarrollo de cada individuo es personal, se inicia con la pubertad la cual es absolutamente necesaria antes de entrar de lleno a la adolescencia, cada niño empieza la pubertad a una edad y ritmo determinado, en muchos casos está mediado por la genética, la alimentación, raza, lugar geográfico o los estímulos psíquicos y sociales. En la etapa de la adolescencia se desarrolla la función reproductora del individuo, su inicio y desarrollo se sitúa entre los 8 y los 17 años.

La adolescencia es una etapa de transición en donde experimentan algunas de las inquietudes tales como:

- **Ansiedad por el fin de la niñez:** sienten que ya no son niños, pero tampoco son adultos. En cierta forma extrañan esa seguridad que les daba la niñez, en la cual los padres son una especie de figura heroica que les brinda protección y estabilidad.
- **Tienen un interés profundo por la sexualidad:** El estallido de hormonas en el cuerpo hace que vean a los miembros del sexo opuesto con una atracción que antes no sentían, esto puede generarles alegría, curiosidad y hasta temor.
- **Cambios de peso:** Empiezan a preocuparse por su aspecto físico, temen engordar y son presa fácil de trastornos de la alimentación como bulimia y anorexia.
- **Temor ante los cambios físicos:** por ser rápidos y abruptos, muchos adolescentes desarrollan cierto temor y ansiedad ante los cambios que ven en su desarrollo.
- **Empiezan a proyectar su vida:** Se imaginan cómo serán de mayores y se plantean a qué se quieren dedicar “cuando sean grandes”.
- **Buscan vínculos de pertenencia:** Como lo son tribus urbanas, grupos políticos y se hacen fans de determinados grupos musicales, ésta es una forma de construir su identidad, los amigos pasan a ser sus mayores aliados y tienden a tener actitud rebelde ante los padres.

LOS CAMBIOS FÍSICOS FUNDAMENTALES DE LA ADOLESCENCIA SON:

En los jóvenes, los caracteres sexuales secundarios que comienzan a desarrollarse son:

Vello: Durante los años de la pubertad crecerá vello en las axilas, piernas, cara, arriba del pene e incluso en los glúteos. Es posible que durante la última fase de la adolescencia aparezcan pelos en el pecho, aunque no en todos los hombres, en la zona del bigote haciendo una sombra aparecen primero pelos finos.

La piel: Se hace la piel más grasa y aumenta la intensidad del sudor. El aseado debe ser diario, para controlar el mal olor, es probable que durante esta etapa broten granos en la cara y/o espalda, conocido regularmente como acné, la mayoría de adolescentes padecen acné en algún momento.

Voz: La mayoría de los adolescentes empiezan a notar cambios en la voz alrededor de los 14 años, durante unos meses o años habrá un tono extraño hasta que termine de cambiar.

La forma de tu cuerpo: Hay un aumento en la estatura y peso, los hombros se ensanchan, los músculos crecen y se endurecen, en algunos adolescentes experimentan un hinchazón debajo del pezón, esto es muy frecuente.

Tamaño del cuerpo: Es una etapa de fuerte crecimiento y a veces se tiene la sensación que los brazos sean demasiado largos, las manos y pies muy grandes, al final todo llegará a ser más uniforme.

Pene: El pene y los testículos crecen y aparecen las erecciones más a menudo debido a un aumento de las hormonas sexuales, esto puede desconcertar, sobre todo cuando hay una erección espontánea, así mismo, comienza la producción de espermatozoides, muchos adolescentes empiezan a experimentar los llamados sueños mojados (sueños húmedos), provocados por una eyaculación involuntaria durante el estado del sueño, son completamente normales no existe ninguna regla sobre cuándo empiezan o cuántas veces suceden.

En las jóvenes, los caracteres sexuales secundarios que comienzan a desarrollarse son:

Cambios en la piel: En general, la piel se hace más grasa, aumento de la sudoración, esto se debe al crecimiento de las glándulas. La higiene personal es muy importante para controlar malos olores corporales, la existencia de probable brote de acné en la cara y en la parte superior de la espalda, la presencia de este tipo de acné se debe a desequilibrios hormonales de esta etapa.

Apariencia de vello corporal: Aparece vello en el pubis, en las piernas y en las axilas.

Cambios en la forma del cuerpo: Las caderas se ensanchan y la cintura se moldea. La grasa empieza a acumularse en el estómago, las piernas y en los glúteos, esto es completamente normal y hace que el cuerpo se vea con curvas.

El pecho: El crecimiento del busto se observará cuando se comience a notar un bulto a veces algo doloroso por debajo del pezón que poco a poco empieza a crecer, al principio es normal que un pecho crezca a un paso distinto al otro. Cuando han crecido a su tamaño final, lo más probable es que sean más o menos iguales.

Cambios de tamaño en distintas partes del cuerpo: Todas las partes del cuerpo crecen, pero es posible que algunas más rápido que otras.

La menstruación: Señala el inicio de la madurez sexual, es cuando los ovarios empiezan a producir óvulos, antes del primer periodo, la mayoría de las niñas empiezan a tener mayor cantidad de flujo vaginal transparente, la menstruación suele empezar entre los 9 y 16 años de edad. Cuando se presenta una capa de tejidos y células de sangre se forman en el útero cada vez que un ovulo sale del ovario, si esté no resulta ser fertilizado, estos tejidos y células ya no son necesarios, por lo que se convierten en un flujo de sangre, saliendo del cuerpo por la vía vaginal. Se presentan algunas molestias como: dolor, cambios de humor, depresión, incremento de peso o incluso náuseas durante los días previos a esta. Normalmente dura de 3 a 7 días, aunque puede haber variaciones y ocurre entre 3 o 6 semanas, aunque a veces no existe ninguna regularidad durante los primeros años, a partir de su aparición puede presentarse un embarazo.

Los cambios físicos en la adolescencia son uno de los rasgos significativos de esta etapa por la que toda persona debe pasar antes de llegar a ser un adulto, finalmente esto no es tan grave, es parte del desarrollo de todas y cada una de las personas. Los adolescentes deben de asimilar que todo ha cambiado: desde su cuerpo, mente, hasta los gustos y comportamiento, y que en esta etapa es común experimentar desde los cambios físicos hasta los emocionales.

El adolescente necesita apoyo: de la familia, la escuela y la sociedad, ya que la adolescencia sigue siendo una fase de aprendizaje. El desarrollo adolescente positivo se alcanza a través del acceso a una educación de calidad, a servicios de salud amigables, a información veraz, a la recreación, a una justicia apropiada al respeto de sus derechos y a un entorno seguro, protector y estimulante.

ACTIVIDADES

Bienvenida
Que ha cambiado de mí
Lluvia de ideas
Qué tanto he cambiado
Mi cuerpo
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Calcomanías
Rotafolios
Fotografía de los participantes
Resistol
Tijeras
Periódicos o revistas
Música
Grabadora

TIEMPO

Bienvenida	5'
Actividad inicial	15'
Análisis de conceptos	15'
Actividad de Aplicación	30'
Reflexión	20'
Cierre	5'

EMPADE
Empoderar para Decidir

4.1: Adolescencia: Cambios Físicos

SESIÓN: 17

Propósito:

Que los adolescentes sean capaz de identificar los cambios físicos que se desarrollan en la etapa de la pubertad y adolescencia promoviendo el auto-cuidado de su salud.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		5'	
ACTIVIDAD INICIAL	Que ha cambiado de mí	Acomodar al grupo en círculo, a cada uno darle 5 calcomanías (de caritas felices) estas deberán ser colocadas sobre su cuerpo, dando la indicación de colocarlas en aquellas partes de su cuerpo en donde han observados cambios físicos . Después de esto se pedirá de manera voluntaria la participación de algunos miembros expresando en donde colocaron sus calcomanías y cual fue el cambio.	Calcomanías recurso humano	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Por medio de la dinámica inicial y de lluvia de ideas de los adolescentes rescatar los conocimientos previos de los participantes, orientar y complementará el tema con la nueva información.	Material didáctico	15'	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Qué tanto he cambiado	Se le pedirá al grupo con anticipación lleven una fotografía cuando eran niños. Al grupo se le pedirá formar equipos de 4 ó 5 personas, en donde se les dará una hoja de rotafolio, en el cual pegarán sus fotografías en el centro y alrededor de estas a forma de collage pondrán imágenes que consideren ellos sobre los cambios físicos en su cuerpo.	Rotafolios, fotos, Revistas, periódicos, resistol y tijeras	30'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	Mi cuerpo	Colocar a los adolescentes sentados en círculo ya sea en sillas o en bancas, donde estén mas cómodos, poner música de fondo, de preferencia tranquila. Pedir que cierren sus ojos y que se dispongan a realizar un ejercicio de relajación (Ver anexo 21) llevar a la reflexión que su cuerpo sigue cambiando y que es algo importante en esta etapa, que es importante reconocerlo, cuidarlo y amarlo para beneficio de su salud.	Música, ejercicio de relajación	20'	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller y darse un fuerte aplauso para todos.		5'	

4.1: Adolescencia: Cambios Físicos

Propósito:

Que los adolescentes sean capaz de identificar los cambios físicos que se desarrollan en la etapa de la pubertad y adolescencia promoviendo el auto-cuidado de su salud

EJERCICIO DE RELAJACIÓN

El facilitador organizará al grupo de manera que se sientan mas agusto, pondrá música tranquila, y con voz suave comenzará con el ejercicio.

PARTE PRIMERA

Respira lo más profundamente que puedas tres veces Después lleva tu atención a tu pies. Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan. Sigue subiendo llevando tu atención a través de la tibia, peroné y rodillas. Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan. Sigue subiendo llevando tu atención a través de los muslos, pantorrillas, genitales, glúteos y cintura. Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan. Sigue subiendo llevando tu atención ahora a través del abdomen, pecho, espalda, hombros, brazos y manos. Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan. Sigue subiendo llevando tu atención a través de tu cuello, músculos de la cara, cuero cabelludo, y finalmente mente. Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan. Vuelve a respirar profundamente tres veces y siente como eres un todo que pesa y se relaja; pesa y se relaja.

PARTE SEGUNDA

A continuación imagina una luz muy dorada y brillante que comienza a introducirse en tu mente. Esa luz es totalmente revitalizante, de manera que siente como te despeja la mente y calma todas las ansiedades. Visualiza como esa luz va bajando por tu cabeza, a través de tu cuello, hombros, espalda, brazos y manos, pecho, abdomen, cintura, glúteos y genitales, pantorrillas y muslos, rodillas, tibia y peroné, tobillos y finalmente pies. Tómate todo el tiempo que necesites para que esa luz inunde todas esas partes de tu cuerpo y las revitalice, despeje y equilibre. Cuando hayas llegado a los pies imagina y siente como la luz hace que estés todo dorado, sale a chorros por las plantas de los mismos, y comienza a moverlos poco a poco. Ve moviendo todo el cuerpo lentamente hasta ir desperezándote del ejercicio y finalmente abre los ojos. Después levántate y estírate, especialmente la espalda. Prácticalo siempre que lo desees y pronto comenzarás a ver los resultados.

REFLEXIÓN: Además de que este ejercicio relajará a los adolescentes, es importante enfatizar en el reconocimiento de su cuerpo, hacer hincapié en que su cuerpo aun se encuentra en crecimiento y que es importante cuidarlo, amarlo, aceptarlo para gozar de buena salud y que mucho de estos cambios es porque se encuentran aun en una etapa de crecimiento .

4.2 MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

OBJETIVO:

Desarrollar en el adolescente la selección y sistematización de la información sobre los métodos anticonceptivos, mediante el análisis y el pensamiento crítico.

COMPETENCIA: Manejo de situaciones

¿Qué son los métodos anticonceptivos? Son recursos que permiten a la pareja evitar un embarazo, cuando siente que no está preparada física, emocional y económicamente para ello. Pero también cuando deciden no tener más hijos. Estos impiden que se realice la fecundación, ya sea porque evitan que el espermatozoide llegue al óvulo o porque impiden la maduración de éste antes de ser liberado de los ovarios.

Unos anticonceptivos son más eficaces que otros, aunque ninguno es totalmente seguro y la aceptación del uso de cada uno depende de las necesidades de las personas, de su cultura, sus valores y creencias religiosas. El utilizar un método anticonceptivo debe ser decisión de los dos (el padre y la madre) y para el uso de algunos de ellos se requiere una revisión médica e información, con el objeto de que no se vayan a presentar algunas complicaciones o efectos secundarios.

Todos los hombres y todas las mujeres son libres para decidir si quieren y cuándo desean tener hijos, para que el ejercicio de su sexualidad no los lleve a tener un embarazo no planeado o no deseado.

Los programas de planificación familiar ofrecen métodos anticonceptivos que ayudan a evitar los embarazos no deseados y a planear mejor el número de hijos que cada pareja quiere tener y que puede sacar adelante. Para elegir un método de planificación familiar, debemos considerar lo siguiente:

1. Solicitar información adecuada acerca del método que se desea utilizar.
2. Dedicar un tiempo a la reflexión, al diálogo con la pareja y con los especialistas.
3. Con toda la información que alimenta la reflexión y el diálogo, las personas y las parejas tienen que tomar una decisión, tienen que elegir el método que de acuerdo con su análisis consciente, se adapte mejor a sus necesidades, a su situación y a su momento.
4. Una vez tomada la decisión, le corresponde a la persona o a las parejas ir con los especialistas del área médica para solicitar un método determinado. Una vez que las personas o las parejas solicitan un método específico, al personal le corresponde responder con respeto a la solicitud.
5. Un factor de éxito en materia de planificación familiar es lo que conocemos como continuidad, es decir, la capacidad de mantener de forma estratégica el uso correcto de un método anticonceptivo.
6. Mantener la decisión de continuar con el uso de un método anticonceptivo también implica asistir a revisiones médicas en las fechas previstas, así como pedir una consulta en caso de que se presenten trastornos como cólicos, mareos, náuseas o sangrados intensos.

Los métodos anticonceptivos se pueden clasificar en 6 tipos:

1. Métodos de barrera:

Son aquellos métodos anticonceptivos que impiden a través de un método físico o una barrera, que el espermatozoide llegue al óvulo. Una de las grandes ventajas de este tipo de métodos (exceptuando los espermicidas) es que además impiden el contagio de infecciones de transmisión sexual (ETS), tales como gonorrea, SIDA y sífilis, entre otras.

Los principales métodos de barrera son:

- Preservativo: funda de látex que se coloca en el pene erecto y retiene el semen evitando que alcance al óvulo.
- Espermicidas vaginales: agentes químicos en forma de jaleas, cremas, espumas o supositorios que se colocan en la vagina antes de las relaciones sexuales. Actúan como bloqueadores mecánicos del cuello y destruyen los espermatozoides.
- Diafragma: dispositivo semiesférico de goma que se coloca en la vagina y produce la obstrucción del canal cervical evitando el paso de los espermatozoides. Se utiliza en combinación con los espermicidas.
- Esponjas vaginales: hechas a base de poliuretano y que contienen espermicida, se colocan en la vagina cubriendo el cérvix. Obstruyen el orificio cervical externo y absorben los espermatozoides.
- Anillo vaginal: es un método hormonal de barrera que se compone de un anillo de plástico flexible transparente que al colocarse en la vagina libera lentamente por 21 días etonogestrel y etinilestradiol.

2. Métodos hormonales:

Son métodos anticonceptivos basados en el uso de hormonas sexuales femeninas (estrógenos y/o progestágenos), cuyo objetivo final es impedir que se desarrolle la ovulación en la mujer y que se realice la fecundación.

Los métodos hormonales se clasifican en:

- Anticonceptivos orales: tales como las pastillas o “mini pastillas.” Son una combinación de estrógeno y/o progesterona en dosis que previenen la ovulación y regulan los ciclos menstruales.
- Inyectables: administración de estrógenos y/o progesterona que evitan la ovulación. Se administran generalmente una vez al mes.
- Implantes subdérmicos: se colocan en ciertas zonas estratégicas debajo de la piel. Liberan una dosis continua de levonogestrel que inhibe la ovulación.

3. Métodos Intrauterinos (Dispositivo Intrauterino T de Cobre):

Los dispositivos intrauterinos (DIU) son métodos anticonceptivos que se colocan en la cavidad uterina para modificar su función y así evitar el embarazo.

Los métodos intrauterinos se clasifican en:

- Inertes: actúan por su masa y su conformación como un cuerpo extraño sin mediar sustancia alguna.
- Liberadores de iones: a la acción del material plástico (cuerpo extraño) se une la de los iones que se liberan según su composición, los cuales inhiben la motilidad espermática.
- Liberadores de hormonas: tienen incorporadas al tallo, hormonas como los progestágenos, en forma de microgránulos que se liberan en la cavidad uterina.

4. Métodos anticonceptivos naturales:

Los métodos anticonceptivos naturales de control de la fertilidad son técnicas que permiten a la pareja, mediante el conocimiento de los procesos asociados a la ovulación y la adaptación del ejercicio de la sexualidad, evitar la concepción.

Los principales métodos naturales son:

- Abstinencia periódica: evitar el coito durante el periodo de ovulación femenina la parte intermedia periovulatoria del ciclo femenino.
- Calendario de ritmo: evitar el coito los días fértiles del ciclo femenino basándose en la posibilidad de que la ovulación ocurra en los días 12 a 16.
- Temperatura basal: detectar la ovulación a través de variaciones de la temperatura en el curso del ciclo.
- Método del moco cervical-Billings: interpretar los cambios cíclicos del moco para determinar la ovulación.
- Lactancia materna prolongada: promueve la liberación de la hormona prolactina, la cual favorece la amenorrea y la anovulación y consecuentemente, una infertilidad fisiológica.
- Coito interrumpido: retirar el pene de la vagina antes de que se produzca la eyaculación.

5. Métodos permanentes:

Los métodos permanentes son quirúrgicos y difícilmente reversibles.

Se clasifican básicamente en dos tipos:

- Salpingoclasia: ligadura de las trompas de Falopio en forma bilateral.
- Vasectomía: sección y ligadura de los conductos seminales.

6. Métodos anticonceptivos de emergencia:

El anticonceptivo de emergencia es un método para prevenir el embarazo en mujeres que han tenido sexo sin protección.

Existen dos tipos:

- Las píldoras anticonceptivas de emergencia (o píldora del día después): Generalmente son pastillas con una dosis más alta al de las píldoras anticonceptivas regulares.
- Dispositivo intrauterino (DIU): puede ayudar a prevenir la concepción si se coloca dentro de los primeros 5 días después de la relación sexual sin protección.

Por último, es importante saber que planear nuestra familia es un derecho que tenemos y que en México está plasmado en el artículo 4° de la Constitución, que dice: “toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y espaciamiento de los hijos”. Ya que cada individuo ejercerá su derecho de acuerdo a su proyecto de vida y sus intereses en el desarrollo personal.

ACTIVIDADES

Bienvenida
Descubriendo el tema
Lluvia de ideas
Triptico informativo
Frasas explosivas
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Rompecabezas del tema
Sobres chicos
Hoja de máquina
Plumones
Tijeras, Resistol
Revistas o periódicos

TIEMPO

Bienvenida	2'
Actividad inicial	15'
Análisis de conceptos	13'
Actividad de Aplicación	30'
Reflexión	25'
Cierre	5'

EMPADE
Empoderar para Decidir

4.2: Métodos Anticonceptivos

SESIÓN:18

Propósito:

Desarrollar en el adolescente la selección y sistematización de la información sobre los métodos anticonceptivos mediante el análisis y el pensamiento crítico.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		2'	
ACTIVIDAD INICIAL	Descubriendo el tema	El facilitador previamente escribirá el nombre del tema, en cartulinas, luego partirá este de tal forma que sea un rompecabezas, colocará las partes en un sobre y lo entregará a los participantes. Puede organizar el grupo en varios equipos y entregar un sobre a cada uno y que descubran el nombre del tema.	Nombre del tema en rompecabezas y sobres	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas. Orientación	El facilitador por medio de lluvia de ideas y relacionando la actividad inicial, rescatará los conceptos importantes del tema, complementará y orientará las dudas e inquietudes de los asistentes.	Material didáctico disponible	13	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Tríptico informativo	El facilitador a cada uno de los participantes, dará una hoja, pedirá que en ella realicen un tríptico informativo, referente a lo visto en el tema. Se puede reunir en equipos para compartir material, como tijeras, plumones, revistas, etc. Fomentar que el tríptico sea lo más alusivo posible, al final se comenta la actividad vista.	Hoja de máquina, plumones, tijeras, resistol, revistas, etc.	30'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	Frases explosivas	El facilitador pedirá al grupo formar un círculo y en una hoja de papel escribirán una frase de porque son importantes los métodos anticonceptivos, al escribir la frase doblarán el espacio donde escribieron y pasaran la hoja a su compañero este hará lo mismo. Una vez que todos escribieron el promotor leerá todas las frases escritas, reflexionar la importancia de los métodos anticonceptivos.	Hoja de máquina, plumas	25'	
CIERRE	Despedida	Solicitar el apoyo de los participantes para organizar el área y al final agradecer su participación en la sesión.		5'	

OBJETIVO:

Fomentar en el adolescente la prevención del embarazo prematuro, así como el análisis de las situaciones de riesgo y el impacto en la salud personal y de su entorno, mediante el acercamiento de la información científica accesible a su comprensión y realidad.

COMPETENCIA: Campo formativo de desarrollo físico y salud

¿Qué es el embarazo prematuro?

Es aquel que ocurre en mujeres menores de 20 años. Según la OMS, cada año dan a luz unos 16 millones de adolescentes de entre 15 y 19 años, lo que supone aproximadamente un 11% de todos los nacimientos registrados en el mundo. El riesgo de morir por causas relacionadas con el embarazo es mucho mayor en las adolescentes, que en las mujeres mayores. Cuanto más joven la adolescente, mayor es el riesgo para la vida y la salud de la madre y del bebé.

RIESGOS Y CONSECUENCIAS

Las complicaciones del embarazo son una causa importante de mortalidad entre las adolescentes de 15 a 19 años de los países en desarrollo. Además, en el grupo adolescente se ha observado que frecuentemente aparecen consecuencias durante el embarazo de tipo: físicas, psicológicas, económicas y culturales. Estas consecuencias se manifiestan de la siguiente forma:

Físicas:

Es evidente la falta de maduración de la madre adolescente. Se puede presentar la preeclampsia o toxemia (se asocia a hipertensión inducida durante el embarazo), eclampsia (aparición de convulsiones o coma durante el embarazo en la mujer después de la vigésima semana de gestación), aumento de peso o desnutrición, infecciones de las vías urinarias, infecciones de transmisión sexual (incluyendo el VIH/SIDA), virus del papiloma humano, amenaza y parto prematuro, rotura temprana de membranas ovulares (rotura de bolsa), trabajo de parto prolongado, estrés elevado durante el trabajo de parto, retardo del crecimiento intrauterino, desgarramiento vaginal o del cuello y aborto, entre otras. En cuanto al bebé, se presentan antecedentes de prematurez, bajo peso, retardo en el desarrollo cognitivo y retardo en el crecimiento físico.

Psicológicas:

En el caso de los adolescentes, deben enfrentar las posibles respuestas de la pareja, la exposición al rechazo de la familia, los amigos y las instituciones, la posibilidad de abandonar la escuela o el llegar a ser expulsada, puede generar frustración personal y en el caso de seguir con sus estudios puede llegar a ser juzgada negativamente por sus compañeros.

No faltarán las amigas que se tengan que alejar de la embarazada adolescente, porque sus padres consideren una influencia negativa. La ruptura con la pareja, el matrimonio forzado, la salida del círculo de amigos y, finalmente, la responsabilidad que implica tener un hijo.

La pareja que se casa como consecuencia de un embarazo no deseado, tal vez no lo hagan con la persona que hubieran deseado, sino con la que tuvieron que casarse. Esto se traducirá en problemas de relación de pareja y desintegración familiar. Aún en el caso de que la pareja sea la deseada, les queda poco tiempo para ajustarse a las exigencias matrimoniales, enfrentando las obligaciones y compromisos de la paternidad, cuando aún desean jugar y divertirse.

Económicas y culturales

La paternidad y la maternidad tempranas conducen de manera abrupta a los adolescentes a brincar a la etapa del mundo adulto para el cual no están preparados, con efectos desfavorables sobre su vida y la de sus hijos. El nacimiento de un hijo, cuando no es planeado, genera temores de cómo enfrentarlo, por los cambios que este hecho puede generar sobre el proyecto de vida de ambos.

Cuando los padres adolescentes asumen la responsabilidad del cuidado del nuevo ser, no se encuentran completamente preparados para tal responsabilidad. Su ingreso económico se verá limitado debido a la poca preparación para el mercado laboral y por ende, se traducirá en un ingreso reducido para sostener a su nueva familia, afectándola.

En conclusión, la vida sexual activa sin protección incrementa el riesgo de verse involucrados en embarazos no planeados ni deseados, por desconocer o no aceptar el uso de métodos anticonceptivos, de igual manera cuando las ambiciones y proyectos de vida son muy limitados. Es necesario educar a los adolescentes acerca de la responsabilidad que implica la madurez sexual y reproductiva, de forma tal que puedan vivir su sexualidad de manera segura y evitar situaciones que súbita e inesperadamente transformen su vida. Es necesario que aclaren sus valores, que establezcan metas personales y fortalezcan la confianza en sí mismos.

ACTIVIDADES

Bienvenida del facilitador
Me gustaría que estuviera así
Lluvia de ideas
Testimonio
Caja mágica
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Plastilina
Testimonio
Rotafolio
Marcadores
Caja chica
Tarjetas de cartulina de 10cm x 10cm aproximadamente.

TIEMPO

Bienvenida	2'
Actividad inicial	15'
Análisis de contenido	13'
Actividad de aplicación	30'
Reflexión	25'
Cierre	5'

EMPADE
Empoderar para Decidir

SESIÓN: 19

4.3: Embarazos Prematuros y sus riesgos

Propósito:

Fomentar en el adolescente la prevención del embarazo prematuro así como el análisis de las situaciones de riesgo y el impacto en la salud personal y de su entorno, mediante el acercamiento de la información científica accesible a su comprensión y realidad.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		2'	
ACTIVIDAD INICIAL	¿Me gustaría que estuviera así?	El facilitador pedirá a los participantes se acomoden en forma de círculo, una vez organizado el grupo, a cada uno se le dará un trocito de plastilina. El promotor le pedirá que empiecen a formar a un bebé como ellos se lo imaginan si lo tienen en ese momento. El promotor indicará cuando rolen el bebe que están formando y analizarán como resultado el fina. (Ver anexo 22)	Plastilina	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Por medio de lluvia de ideas el promotor rescatará los conocimientos previos de los participantes, orientará y complementará el tema con la nueva información, enfatiza	Material didáctico disponible	13	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Testimonio	El facilitador leerá a los participantes el testimonio de una chica de 17 años. Se pedirá a los participantes que den su opinión sobre el caso y mencionar mediante lluvia de ideas las consecuencias: Físicas, Psicológicas, Económicas y Culturales. Escribirlas en un rotafolio. (Ver anexo 23)	Testimonio, rotafolio, marcadores	30'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	Caja mágica	El facilitador pasará a cada uno una tarjeta, en donde cada participante escribirá una solución positiva, ante este caso, que cosas hubieran podido cambiar. Al final de escribirlas, depositarlas en la caja mágica y el facilitador o un participante leerá en voz alta las soluciones dadas por el grupo, es de suma importancia llevar a la reflexión a los y las adolescentes.	Caja, tarjetitas de cartulina de 10 cm. X 10 cm.	25'	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller.		5'	

EMPADE
Empoderar para Decidir

4.3: Embarazos Prematuros y sus riesgos

ANEXO: 22

Propósito:

Fomentar en el adolescente la prevención del embarazo prematuro así como el análisis de las situaciones de riesgo y el impacto en la salud personal y de su entorno, mediante el acercamiento de la información científica accesible a su comprensión y realidad.

Dinámica	Objetivo	Mecánica	Materiales	Duración
<p>¿Me gustaría que estuviera así?</p>	<p>Reconocer que hay riesgos si se presenta un embarazo en la adolescencia</p>	<p>El facilitador organiza al grupo en forma de círculo, después de ello, entrega a cada uno un trocito de plastilina.</p> <p>El facilitador da las siguientes instrucciones: Con el pedazo de plastilina comenzarán a formar a un bebé, como ustedes lo imaginan que estaría si lo tuvieran en este momento, cuando mencione la palabra “cambio” pasarán el bebé de plastilina con su compañero del lado derecho y continuarán formándolo.</p> <p>Cuando el facilitador considere que ya son suficientes cambios, pedirá que regresen el bebé a su propietario original, regresando los bebés hacia al lado izquierdo.</p> <p>Una vez, que ya esta el bebé de plastilina en su origen comenzará con la reflexión con el grupo, mediante las siguientes preguntas: ¿esta como lo habían imaginado?, ¿tiene todas las partes de su cuerpo formadas?, ¿les gustaría que estuviera así, si lo tengo en este momento?</p>	<p>Plastilina</p>	<p>15 min.</p>
<p>REFLEXIÓN DE LA DINÁMICA. Con esta dinámica lo que se busca es que, los participantes reflexionen sobre los riesgos que existen en un embarazo a temprana edad, que las malformaciones es una de las consecuencias y que muchas de estas pueden ser irreversibles que pueden poner en riesgo la salud del bebé así como la vida de la madre. Es importante sensibilizar a los participantes y con ello dar la entrada al tema.</p>				

ANEXO 23: TESTIMONIO DE UNA CHICA DE 17 AÑOS

TESTIMONIO DE UNA CHICA DE 17 AÑOS:

Desde el primer día que supe que estaba embarazada surgieron los obstáculos. Experimente muchas inquietudes, miedos y temores, llore muchísimo, porque debía enfrentar a mis padres para darles la noticia. Reconozco que no preste mucha atención a los consejos que mis padres y profesores me transmitieron.

Una noticia que debía festejarse con alegría, resultó la peor de las situaciones en la familia. Antes de comunicárselo, me cuestioné mucho, de la reacción que tendrían, qué me dirían, qué dirían de mi los demás. Yo hasta ese momento no vivía consciente de que podía ser madre, y no es que me molestara sólo lo que pensara o dijera mi familia o los demás, sino qué era lo que iba a hacer yo.

El temor de mi familia era que yo iba a ser una “madre improvisada”. Me llamaron irresponsable, irreflexiva e inconsciente, la casa se transformó en un tribunal de justicia, y se escuchaba continuamente, como pensaba criarlo, como hacia para mantenerlo y hasta si sería un buen ejemplo para él. Al principio pensé que todo lo que decían era exagerado, que conseguiría un trabajo, dejar los estudios, y cuidar a mi hijo. Hasta pensé que el padre de mi hijo me ayudaría en esta situación. Pero cuanto más pasaban los meses la realidad me golpeaba, y viví muchos momentos de angustia, soledad e incertidumbre. Atrás quedaron las salidas con amigos, mis estudios, mis ilusiones que se parecían más a un cuento rosa. Empecé a darme cuenta que todo había cambiado, y a ver el verdadero sentido del problema.

Ahora después de dos años, tuve que aprender muchas cosas; una de ellas, creo que la más difícil, fue “renunciar”. Ya no soy la hija mimada, sino la madre que duerme poco porque su hijo llora cuando le duele algo, la autoridad que tiene que vencer los caprichos de mi hijo, y la madre que tiene que pensar en qué futuro puedo darle. Hoy puedo decir que tuve una familia que me apoyó y ya no siento que mi caso fue una tragedia. Ahora entiendo a mis padres cuando me hablaron y aconsejaron. Y puedo darme cuenta “cuánto temor debieron sentir frente a la situación”. ¡Cuántas verdades decían!

Tomen precauciones, sobre todo porque cada día la iniciación a la vida sexual se acorta más y la información no es la suficiente. Tener un hijo es lo mejor que le pasa a una mujer, pero es necesario estar preparada, y sobre todo no saltarse etapas que todo adolescente debe vivir.

4.4 ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y VIH/SIDA

OBJETIVO:

Que el adolescente sea capaz de identificar las principales enfermedades de transmisión sexual, mediante la búsqueda y análisis de la información, de tal forma que pueda compartirla y así mismo convertirla en conocimiento y aplicarla en beneficio de su salud.

COMPETENCIA: Tratamiento de la información y competencia digital.

¿Qué son las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)? Son aquellas infecciones que se transmiten principalmente mediante relaciones sexuales (vaginales, anales y orales) desprotegidas (sin condón) con una persona infectada. Algunas, como la hepatitis B y el SIDA, se transmiten también a través de la sangre. Las ETS son una de las causas principales de infertilidad y discapacidad a largo plazo en el mundo, pueden causar la muerte. Existen más de 20 tipos de microorganismos que pueden transmitirse por la vía sexual.

El adolescente es una víctima común de algunas de las enfermedades sexualmente transmisibles debido a la falta de información verídica sobre los síntomas asociados con ellas, a los sentimientos de vergüenza y/o temor que experimenta ante la exploración de su propio cuerpo y a la actitud despreocupada con la que practica su actividad sexual, olvidando el empleo de preservativo o condón como medida preventiva de contagios infecciosos. Las ETS más frecuentes son las siguientes:

Gonorrea:

Está producida por el gonococo, un microorganismo que se encuentra preferentemente en zonas templadas y húmedas del cuerpo (el conducto urinario y el cuello uterino sobre todo). Sólo se transmite a través del contacto sexual directo. Hay que estar alerta si se observan los siguientes síntomas: secreción purulenta amarillenta por el pene, sensación de escozor al orinar, aumento del flujo vaginal, dolores abdominales o cansancio. Tiene un tratamiento sencillo, pero si no se cura a tiempo, la infección puede extenderse a otros órganos y ocasionar consecuencias graves, como la esterilidad.

Sífilis:

Está causada por una bacteria llamada *Treponema pallidum*. La vía principal de transmisión es el contacto sexual, pero también puede contagiar la madre al feto durante el embarazo, a través de la placenta o incluso se adquiere por transfusiones sanguíneas. Evoluciona en etapas, primero, a las pocas semanas después del contagio, aparecen unas pequeñas úlceras rojizas (chancro sifilítico) en la zona donde se ha producido el contacto (genitales, ano, boca).

Las lesiones desaparecen poco después. Unos meses más tarde, las treponemas se extienden a través de la sangre por todo el organismo, dando lugar a diversas lesiones generalizadas: manchas en la piel, ganglios inflamados, fiebre, dolor de garganta, pérdida de apetito y malestar general. Estos síntomas pueden desaparecer, incluso sin tratamiento, pero la enfermedad sigue latente. Si no se aplica un tratamiento, pueden producirse: úlceras en la piel y órganos internos, inflamación de las articulaciones, lesiones de corazón, hígado y sistema nervioso central.

Herpes genital:

La transmisión se produce generalmente por vía sexual, pero también a través del contacto con las manos. Algunos de sus síntomas son: úlceras, picazón, fuertes dolores localizados en los genitales, escozor al orinar, fiebre y malestar similar al de la gripe. Como todas las dolencias de origen vírico, su tratamiento suele ser tedioso en algunos casos. Además, existe la probabilidad de reaparición de los síntomas, especialmente en situaciones de estrés. En caso de embarazo, es necesario mantener un control estricto para evitar daños irreversibles en el niño.

Clamidia:

Esta infección se debe a la bacteria *Chlamydia trachomatis*, que se transmite por contacto con las mucosas vaginales, uretra, recto, boca y ojos, afectando a la uretra en los hombres (uretritis) y al cuello uterino en las mujeres (cervicitis). Sus síntomas son más evidentes en el hombre inicialmente aparecen secreciones transparentes que se vuelven luego cremosas, así como muchas ganas de orinar y dolor. En la mujer, secreción vaginal y dolor en la parte inferior del vientre. Se cura siguiendo un tratamiento específico. Si no se atiende a tiempo, la infección puede progresar y provocar esterilidad, tanto en los hombres como en las mujeres.

Tricomoniasis:

Son unos parásitos que se ceban especialmente con las mujeres y pueden vivir hasta 7 horas fuera del cuerpo humano. El hombre puede contagiar la enfermedad, aunque no presente ningún síntoma. Estos microorganismos se transmiten habitualmente mediante contacto sexual. No se descarta el contagio por medio de ropas, toallas, sábanas y otros, compartidos con personas infectadas. Algunos de los síntomas son la secreción vaginal espumosa de aspecto amarillento o verduzco y un olor muy fuerte, picor e irritación. Puede producir inflamación y obstrucción de las trompas, lo que se convertirá en esterilidad. Actualmente existen tratamientos, que deben ser llevados a cabo por la pareja en conjunto.

Candidiasis:

Afectan principalmente al sexo femenino, el hombre suele ser portador asintomático. Pero en esta ocasión, no se trata de un parásito sino de un hongo, que se asienta en las mucosas húmedas y calientes. La vía de contagio es diversa: relaciones sexuales, ropa, objetos, entre otros. Algunas circunstancias, como el uso de antibióticos, el estrés, la diabetes o una disminución en las defensas naturales del organismo favorecen su proliferación. Por lo general, los síntomas femeninos son: aumento de la secreción vaginal, que se torna blanca y espesa, picor intenso, olor fuerte y, en ocasiones, inflamación de las vías urinarias y de la vejiga. El hombre presenta enrojecimiento en el glande y picazón. Tiene un tratamiento rápido y eficaz si lo realiza la pareja.

Condilomas:

Se trata de lesiones verrugosas similares a crestas de gallo, causadas por un virus muy contagioso localizado en la vagina, cuello uterino o genitales externos de la mujer infectada. En los hombres, la infección puede ser asintomáticas o bien provocar verrugas. Se transmite por contacto sexual y cutáneo. Es imprescindible acudir a los servicios médicos para evitar que se extienda. No hay cura específica.

Ladillas (Piojo púbico):

Son unos insectos parasitarios amarillentos, de unos dos milímetros de largo, que viven en las partes vellosas del cuerpo (pubis, axilas) donde se agarran por medio de las pinzas con que terminan sus patas. Chupan la sangre y ponen sus huevos en las raíces del vello. Producen picaduras que provocan molesta comezón. Pueden contraerse mediante el contacto sexual directo con una persona que tenga la infección o por compartir las mismas toallas, sábanas, camas, ropas, sanitarios de personas infectadas. Se eliminan aplicando sobre la zona afectada un insecticida. No obstante, es importante ser atendido por un especialista.

Hepatitis B:

Es una inflamación del hígado. Esta enfermedad se origina por un virus; su forma de transmisión es por contacto sexual, anal, vaginal u oral, mediante el uso de agujas infectadas y transfusión sanguínea e incluso a través de la placenta de una madre infectada. Los síntomas que comúnmente se presentan son fiebre, cansancio, pérdida de apetito y dolor de cabeza, algunas veces es color oscuro en la orina, palidez, los ojos amarillentos y malestar del hígado. El contagio se produce por contacto, por medio de heridas. Ante la sospecha de haber tenido relaciones sexuales con una persona portadora, hay que acudir al médico para averiguar si ha habido contagio y asignar el tratamiento adecuado.

VIH/ SIDA

El síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), descrito por primera vez en 1981, es una enfermedad infecciosa se transmite por contagio de una persona infectada a otra sana a través de la sangre, el semen o las secreciones vaginales. Afecta al sistema inmunológico humano, encargado de proteger al organismo de las agresiones externas. Con las defensas debilitadas, queda a merced del ataque de numerosos virus, bacterias, hongos, capaces de provocar graves enfermedades e incluso la muerte. Al agente causante del SIDA se le denomina Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) y puede ser de tipo 1 ó 2.

TRANSMISIÓN DEL VIH/SIDA

Algunas de las formas de transmisión son:

- Por coito, ya sea anal, vaginal u oral sin protección, debido al intercambio de fluidos corporales (semen, flujo vaginal, sangre).
- Transfusión sanguínea proveniente de una persona infectada.

- Trasplante de órganos de una persona infectada.
- De la madre al feto durante el embarazo o al momento de nacer.
- Por la leche materna.
- Por compartir agujas hipodérmicas con una persona infectada.

El SIDA no se transmite por tomar del mismo vaso, usar el mismo baño, usar los mismos cubiertos, un abrazo o un beso, nadar en albercas, ni por algún tipo de contacto casual con personas infectadas. Tiene el riesgo de contraer el VIH cualquier persona sexualmente activa, alguien que necesite transfusiones sanguíneas o comparta agujas para inyectarse, independientemente de sus preferencias sexuales o sus vivencias religiosas o morales.

SÍNTOMAS DEL SIDA

Entre los síntomas, se encuentran el incremento en la frecuencia y la severidad de infecciones virales tales como catarras y resfriados, inexplicables erupciones o cortadas que tardan mucho en sanar, fiebres, sudores nocturnos, fatiga crónica y profunda que no es debida a ejercicio físico o a otras enfermedades, rápida, inexplicable y significativa pérdida de peso, tos seca, persistente, no explicable por fumar, diarrea persistente, inflamación de los ganglios linfáticos en el cuello, axilas o ingle y/o manchas blancas poco usuales en la boca.

Los sujetos infectados por VIH son inicialmente “seropositivos”, esto es, que presentan en su sangre anticuerpos contra el virus. Esto no significa que están enfermos de SIDA ni que forzosamente lo estarán. Los sujetos seropositivos pueden presentar aisladamente algunos de estos síntomas y de forma intermitente. Algunas personas seropositivas desarrollan el llamado “complejo relacionado al síndrome” en donde pueden presentar algunos de los síntomas del SIDA, pero sin las infecciones mayores de éste y otras más pueden desarrollar el síndrome completo. Los enfermos de SIDA presentan la mayoría de síntomas de forma simultánea y persistente e implica que pueden transmitirlo.

Algunos factores que ayudan al desarrollo y evolución de la infección por VIH son: inadecuada nutrición, mala condición física, utilización de sustancias como alcohol y drogas (anfetaminas, barbitúricos, heroína), exposición frecuente a fluidos seminales, vaginales y sanguíneos, la constitución genética, la edad del sujeto al momento de infectarse y el padecimiento previo de otras enfermedades de transmisión sexual (como herpes, hepatitis y sífilis).

TRATAMIENTO

No hay un tratamiento que cure el SIDA. Lo que usualmente se realiza es el tratamiento auxiliar de la sintomatología asociada a éste. Últimamente se han utilizado medicamentos para hacer menos rápida la invasión del virus.

Gracias a la investigación, ha aumentado la esperanza y calidad de vida de los afectados, pero aun todavía no existe ninguna cura. El VIH puede causar la muerte al presentar fallas en el sistema inmunológico del cuerpo y por la propagación del virus, si no se tienen los cuidados necesarios.

PREVENCIÓN DE LAS ETS

La mejor forma de prevenir la transmisión es no tener relaciones sexuales con personas infectadas, sin embargo, muchas personas pueden tener la infección y no saberlo porque no presentan síntomas. Por lo tanto, una vez que el hombre y la mujer han iniciado su vida sexual, es conveniente incorporar a su vida las siguientes medidas preventivas:

- El método más seguro para prevenir las ETS es usar siempre condón en todas las relaciones sexuales.
- Evitar el intercambio de fluidos corporales tales como semen, fluidos vaginales y sangre.
- Inspeccionar los genitales propios y de la pareja periódicamente.
- Lavar los genitales después del coito.
- Tener una sola pareja sexual que no tenga una ETS y ser mutuamente fieles.
- Practicar la abstinencia sexual.
- Prevenir el abuso de alcohol y drogas, porque limita el control frente las medidas de prevención del VIH (favorece las relaciones sexuales casuales sin uso del condón).
- Someterse a exámenes médicos periódicamente.
- Utilizar ropa de algodón, no de nylon, para permitir la adecuada ventilación y transpiración del cuerpo.
- Cuando haya que inyectarse, utilizar siempre agujas y jeringas desechables, tirándolas en la basura inmediatamente después de usarlas.

Es importante tener en cuenta que, el daño que puede causar una enfermedad sexualmente transmisible, no es solamente físico. Psicológicamente, la persona puede sentirse disminuida, rechazada socialmente y por lo tanto, sentir agresión hacia sí misma y demás. La práctica de sexo seguro permite reducir el riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual, es importante que el adolescente asuma responsabilidad frente al deseo de iniciar una vida sexual activa.

ACTIVIDADES

Bienvenida del facilitador
Y si me pasa a mí
Lluvia de ideas
Es momento de cuidarnos
La botella
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Tarjetitas
Marcadores
Papel Craft
Plumones
Artículos informativos
Resistol
Tijeras

TIEMPO

Bienvenida	2'
Actividad inicial	15'
Análisis de contenido	13'
Actividad de Aplicación	40'
Reflexión	15'
Cierre	5'

EMPADE
Empoderar para Decidir

4.4 Enfermedades de Transmisión Sexual

SESIÓN: 20

Propósito:

Que el adolescente sea capaz de identificar las principales Enfermedades de Transmisión Sexual, mediante la búsqueda y análisis de la información de tal forma que pueda compartirla y así mismo convertirla en conocimiento y aplicarla en beneficio de su salud.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		2'	
ACTIVIDAD INICIAL	¿Y si me pasa a mí?	El facilitador previamente organizará tarjetitas para cada uno de los participantes y marcará 5 de estas con un punto de color rojo en una esquina de la misma. Después a cada participante dará una tarjeta, posteriormente pedirá que recaben algunas firmas, las personas que tienen las tarjetas marcadas están infectadas de alguna ETS y habrán infectado a quien firmen, pero esto se dice al final de recabar las firmas. (Ver anexo 24)	Tarjetitas, marcadores	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Por medio de lluvia de ideas el facilitador rescatará los conocimientos previos de los participantes, orientará y complementará el tema con la nueva información.	Material didáctico disponible	13'	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Es momento de cuidarnos	El facilitador pedirá a los participantes formar un periódico mural, en el cual de forma grupal lleguen a un acuerdo de qué mensaje quieren transmitir a los demás acerca del tema, se puede organizar el grupo en equipos y a cada uno asignar una tarea para el periódico mural, el facilitador debe asegurarse que todos participen y colocar el periódico en un área visible.	Papel craft de aprox. 2 ó 3 mts. plumones, artículos informativos, resistol, tijeras	40'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	La botella	Después de haber realizado la actividad, se pedirá al grupo se sienten en forma de círculo y se colocará en el centro una botella, el facilitador la girará y el pico de la botella a quien señale es quien participará dando su opinión del tema, qué es lo que ha aprendido en el taller y por qué la importancia de conocer y prevenir estas enfermedades, o bien, el facilitador también puede plantear preguntas sobre el tema.	Botella de plástico	15'	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller, darse un aplauso.		5'	

EMPADE
Empoderar para Decidir

4.4 Enfermedades de Transmisión Sexual

ANEXO: 24

Propósito:

Que el adolescente sea capaz de identificar las principales Enfermedades de Transmisión Sexual, mediante la búsqueda y análisis de la información de tal forma que pueda compartirla y así mismo convertirla en conocimiento y aplicarla en beneficio de su salud.

Dinámica	Objetivo	Mecánica	Materiales	Duración
¿Y si me pasa a mí?	Sensibilizar a los participantes sobre el riesgo que pueden tener ante una enfermedad o situación complicada.	<p>El facilitador con anticipación prepara unas tarjetas, de aproximadamente 10cm. X 6cm., el número de tarjetas dependerá de los participantes que se tenga en el grupo. Tres de estas tarjetas las señalaremos con un punto rojo en alguna parte de la tarjeta. Se reparten todas las tarjetas a cada uno de los participantes, de preferencia que las que estén marcadas con rojo se queden en lugares separados y se piden recaben firmas de la siguiente forma:</p> <p>Pedirán la firma de la persona que tienen a su lado derecho, posteriormente de la persona que está a su izquierda, después de la persona que tengan atrás y luego la que tenga enfrente, para ello puede al grupo en forma de auditorio para que funcione mejor esta parte. Después de recabar las firmas, el promotor deberá solicitar que se pongan de pie aquellos que tengan las tarjetas señaladas con el punto rojo y se menciona que ellos padecen una enfermedad de transmisión sexual, y que al momento de firmar acaban de infectarlos también porque no tienen protección alguna. Entonces se pide que se pongan de pie las personas que recibieron una firma de ellos, los que se paren están infectados y poner de pie quien recibió firmas de estos segundos y así sucesivamente, la intención es ver hasta donde llegó la infección.</p>	Tarjetas	15 minutos
<p>REFLEXIÓN DE LA DINÁMICA. El facilitador, al ejecutar la dinámica debe hacer muy reflexivo el momento cuando todos los infectados estén de pie, hacer de manera simbólica el riesgo que corren todos al no tener la responsabilidad y la protección adecuada para prevenir una infección por transmisión sexual, que a veces con tan solo una mala decisión podemos poner en riesgo nuestra salud y mucho más nuestra vida.</p>				

OBJETIVO:

Proporcionarle a los adolescentes información objetiva que dé respuesta a los mitos y tabúes que existen acerca de la relación sexual, esto mediante el análisis y la reflexión de la misma, al ejercer su sexualidad.

COMPETENCIA: Manejo de situaciones, aprendizaje permanente

¿Qué son los mitos?

Son creencias erróneas, sin fundamento, cargadas de prejuicios, que nacen de la ignorancia y de la ocultación que ha existido sobre todo lo relacionado con la sexualidad a lo largo de muchos años.

¿A qué se designa “tabú”?

A una conducta, actividad o costumbre prohibida por una sociedad, grupo humano o religión, es decir, es la prohibición de algo natural, de contenido religioso, económico, político, social o cultural por una razón no justificada o injustificable. Romper un tabú es considerado como una falta imperdonable por la sociedad que lo impone. Hay tabúes fuertemente incorporados a las tradiciones de ciertas culturas, mientras otros responden a intereses políticos.

¿Qué es una relación sexual?

Es el acto en el cual dos personas se acarician, tocan y estimulan sus cuerpos sintiendo y produciendo placer. Como parte de este intercambio de caricias se realiza la cópula o coito que consiste en la introducción del pene en la vagina, ano o boca de su pareja sexual.

Entendidos estos conceptos, hay una gran cantidad de información disponible sobre todo lo relacionado con la sexualidad, respecto a la relación sexual, existen aún muchas creencias falsas, que se siguen transmitiendo de unos a otros como si fueran verdaderas, dando lugar a problemas sexuales, sentimientos de angustia, incompreensión e insatisfacción sexual. Estas falsas creencias, se expanden, aún careciendo de base científica e influyen en el comportamiento de las personas, pudiendo perjudicar su vida sexual. Además, son difíciles de erradicar totalmente porque forman parte de la cultura popular y porque sigue haciendo falta una educación sexual adecuada (desde la niñez) con toda la información necesaria para que no quede lugar para estos mitos.

Son los adolescentes quienes se encuentran en una etapa de búsqueda y de descubrimiento de identidad y quienes necesitan responderse algunas preguntas sobre la relación sexual, frecuentemente, adquieren revistas y demás material impreso, así como audiovisual, con la finalidad de encontrar respuesta a sus dudas. Es común que, dentro de la comunidad adolescente, rondan mitos acerca de la relación sexual, ya que, mucha de esta información es compartida entre amigos de la misma edad, quienes muchas de las veces carecen de conocimiento sustentado.

Algunos de los mitos y realidades, que los adolescentes se comparten o transmiten son:

- **La mujer nunca queda embarazada en la primera relación sexual.**

Mito: este es uno de los mitos más comunes y perniciosos que lleva a los adolescentes a cometer muchos errores. Si durante la relación sexual la mujer está fértil, puede producirse el embarazo sin importar que sea la primera, la segunda o la última relación sexual.

- **El tener relaciones sexuales de pie impide el embarazo.**

Mito: La posición en que se tenga la relación sexual no importa. Basta que la mujer esté en su período fértil para que la posibilidad de embarazarse esté presente si tiene relaciones sexuales.

- **Una adolescente puede quedar embarazada por usar un baño público.**

Mito: la única forma de embarazarse es a través del coito, o si el hombre eyacula muy cerca de la vagina.

- **Una adolescente se puede embarazar al meterse a nadar en una alberca.**

Mito: las únicas formas de embarazarse son: a través del coito, por fecundación “in vitro” e inseminación, o si el hombre eyacula cerca de la vagina. Una adolescente no se puede embarazar si hay semen en una alberca. Los espermatozoides no sobreviven en cualquier medio.

- **Los varones, para ser más hombres, necesitan tener muchas relaciones sexuales.**

Mito: la hombría no está dada por la cantidad de veces que se ha acostado con una mujer, ni por la cantidad de mujeres que tenga “disponible”. La hombría se mide por la responsabilidad y respeto con que el hombre vive su sexualidad, reconociendo en ella un valor y logrando una actitud de cuidado. Un “verdadero hombre” es quien es capaz de respetar a la mujer y respetarse a sí mismo, entendiendo la relación sexual como un acto de intimidad, amor y respeto mutuo.

- **A las mujeres que han tenido relaciones sexuales se les arquean las piernas.**

Mito: el haber tenido relaciones sexuales no provoca ningún cambio físico en la mujer, ni en el hombre. Por lo tanto no es posible “saber” si una mujer ha tenido o no relaciones sexuales a través de su estructura física.

- **Los hombres pueden expresar sus emociones y afectos frente a los demás.**

Realidad: los hombres no sólo tienen el derecho, sino que son capaces de expresar y manifestar sus emociones y afectos con naturalidad. Ellos, al igual que las mujeres, tienen la capacidad de ser sensibles y afectuosos. Muchas veces, reciben mensajes de la familia, la escuela, los medios de comunicación, que les impiden desarrollar esta capacidad. Es necesario superar estos mensajes para poder desarrollar la expresión de sentimientos que tienen como seres humanos.

- **El lavado vaginal después de la relación sexual es un método eficaz para evitar el embarazo.**

Mito: el lavarse después de haber tenido relaciones sexuales, no evita la posibilidad de que ocurra un embarazo. Los métodos efectivos para evitar el embarazo, se basan en datos y técnicas científicamente probadas y que la pareja debe conocer antes de tener la relación sexual.

- **Cuidarse “por las fechas” (método del calendario del ritmo) no es recomendable para evitar el embarazo.**

Realidad: dado que la mujer puede tener ciclos más largos o más cortos, el cuidarse por las fechas se considera muy arriesgado, pues ella no puede anticipar si su ciclo va a ser regular y exacto de 28 días. Cualquier variación en el ciclo menstrual afectará todos los cálculos de fechas que se hayan podido hacer.

- **Durante la menstruación la mujer no debe practicar deportes, o lavarse el pelo, porque si lo hace se le puede cortar la regla.**

Mito: durante su menstruación, o regla, la mujer puede realizar todas las actividades que desee en forma normal y natural. Los cuidados que ella deberá procurar tienen que ver con mantener su higiene personal, por lo que el bañarse, lavarse el pelo, durante la menstruación son acciones recomendadas, sólo en caso de que sienta molestias específicas, puede disminuir la actividad deportiva y tomar algún analgésico.

- **Las eyaculaciones o “sueños húmedos” son absolutamente normales en los varones.**

Realidad: a partir del fin de la pubertad (13-14 años aproximadamente) es natural que los muchachos tengan eyaculaciones espontáneas durante los sueños. Esto es un signo que habla de la maduración sexual-biológica que están experimentando. Esta experiencia se relaciona con el inicio de la menstruación, en el caso de las jovencitas. Ambas situaciones indican que los adolescentes han logrado un desarrollo biológico que les da la capacidad de reproducirse. Sin embargo, cabe aclarar que la capacidad para hacerse responsables de poder procrear no se limita sólo a lo biológico, sino que requiere de una maduración psicológica, social y de valores, que permita asumir la responsabilidad que implica la maternidad y paternidad.

- **La falta de himen en la mujer es la prueba de que ella ya no es virgen.**

Mito: el himen es una membrana muy delgada y frágil que se encuentra a la entrada de la vagina de la mujer. El que una mujer no lo tenga o se le haya perforado no es un signo de que ella ya haya tenido relaciones sexuales. Un ejercicio físico, una maniobra brusca o un accidente pueden hacer que se rompa; también hay mujeres que tienen el himen perforado desde su nacimiento y nunca han tenido relaciones sexuales. La mujer debe valorar y cuidar su sexualidad más allá de los mitos que existan en torno a ella.

- **Si la mujer no sangra en su primera relación sexual, quiere decir que no es virgen.**

Mito: el sangrado durante la primera relación sexual tampoco es un signo de virginidad. Si ha habido una buena estimulación y lubricación vaginal en los momentos previos a la penetración, no tendría por qué haber sangrado ni dolor de ningún tipo. Esto podría llegar a ocurrir cuando no ha habido una buena preparación y estimulación, produciéndose algún tipo de sangrado o dolor, producto del roce o de la tensión con que se esté viviendo la relación sexual.

- **El embarazo precoz afecta la posibilidad de los adolescentes de mejorar sus condiciones educativas, económicas y sociales.**

Realidad: está comprobado que un embarazo durante la adolescencia afecta las posibilidades de que la mujer y el varón cuando lo asume, logre desarrollar todas sus potencialidades en el ámbito de lo educativo, del desarrollo social y su capacidad para lograr la independencia económica.

Ello implica la interrupción de un proceso de crecimiento y desarrollo y la limitación de poder proyectarse en la vida, poniéndose metas apropiadas a la edad, que les permitan realizarse en la etapa adulta. Está claro que, desde todo punto de vista, no es recomendable la experiencia de un embarazo durante la adolescencia. Sin embargo, si ello ocurre se deberá velar por acoger la vida del niño o niña que está por nacer y procurar que los padres adolescentes cuenten con el apoyo económico y afectivo, para poder asumir con responsabilidad su maternidad y paternidad.

- **Es falso que no haya riesgo de embarazo durante la regla.**

Mito: Aunque la probabilidad es menor, porque la ovulación ocurre unas dos semanas antes de que baje la regla, se pueden producir ovulaciones espontáneas en cualquier momento del ciclo, incluso durante la menstruación.

- **Es común que durante la adolescencia se acceda a “dar la prueba de amor”, por miedo a ser abandonados por la pareja.**

Realidad: con frecuencia los adolescentes declaran haber tenido relaciones sexuales porque “si no lo hacía mi pareja me dejaría”, o bien porque los demás iban a pensar de que no era suficientemente hombre o mujer, o porque todos en el grupo lo han hecho “y no podía quedarme atrás”.

Todas estas son ideas que, lejos de permitir que los adolescentes puedan valorar y vivir su sexualidad de forma integral, los empujan a responder a los miedos y las presiones de otros. Lo recomendable es que ellos puedan vivir la sexualidad en la pareja, dentro de un proceso de conocimiento y comunicación mutua sobre las inquietudes, las sensaciones, expresiones del cariño y amor que se tienen, junto con sus valores y decisiones sobre cómo enfrentar el tema de las relaciones sexuales.

- **Todo contacto físico con la pareja lleva necesariamente a la relación sexual.**

Mito: el contacto físico es algo esencial entre los seres humanos. Besarse, abrazarse, entre otros, forman parte de la relación normal de cualquier pareja y no necesariamente es provocador de una relación sexual. La posibilidad de tener una relación sexual está dada por la intención o deseo de uno o ambos miembros de la pareja, cuando se da un ambiente más íntimo que propicia el deseo sexual. Si la pareja es consciente de ello, podrá darse cuenta de cuáles son los momentos, lugares o situaciones en que ellos están con disposición a que se dé la relación sexual y cuáles no. De esta manera podrán manejar la situación.

- **El embarazarse no sirve para mejorar la relación de pareja.**

Realidad: muchas veces las adolescentes creen que si se embarazan, el novio no las va a dejar o va a ser más cariñoso y atento con ellas. La verdad es que no es a través de un embarazo que la relación vaya a mejorar o se puedan conseguir los cambios que se desean en el otro. Para ello, se necesita que la pareja converse acerca de sus necesidades de afecto, de las formas de demostrarse el cariño y enfrente las dificultades que pueda estar viviendo, aún si esto lleva a terminar con el noviazgo. En este caso, el embarazo, lejos de unir a la pareja, puede transformarse en una situación de angustia y que injustamente involucre a un tercero: el hijo o hija que estaría por venir en medio de un ambiente de sufrimiento y tensión.

- **El VIH-SIDA se contagia sólo si se tiene relaciones sexuales con homosexuales o prostitutas.**

Mito: cualquier persona que sea portadora del VIH (virus de inmunodeficiencia humana) lo puede transmitir a otra a través de la relación sexual, a través del intercambio de sangre por medio de una jeringa que contiene sangre de un portador o portadora, a través de la placenta de la madre portadora. La posibilidad de transmitir el virus no tiene qué ver ni con la condición social, la situación económica, la orientación sexual u otro aspecto, basta que la persona tenga alguna práctica de riesgo para que el contagio pueda ocurrir.

- **Los hombres que tienen un pene más grande, gozan más sexualmente.**

Mito: no existe ninguna relación entre el tamaño del pene y el goce sexual. Algunos que así lo creen, pueden enorgullecerse de ello, pero lo real es que aun con un pene “chico” se siente placer. Los penes erectos tienen un tamaño similar aunque flácidos se vean diferencias marcadas.

- **El tamaño del pene puede ser calculado por el tamaño de las manos o de los pies.**

Mito: no tiene que ver nada el tamaño del pene con el de las manos y otras partes del cuerpo.

- **Una adolescente puede quedar embarazada aunque tenga pocas relaciones sexuales.**

Realidad: una adolescente puede quedar embarazada cada vez que ella tenga relaciones sexuales.

- **Una adolescente puede quedar embarazada aún si su novio o pareja sentimental no eyacula o “se viene” dentro de ella.**

Realidad: aún si el adolescente eyacula cerca de la vagina de su novia o pareja sentimental, en la vulva, es posible que el esperma encuentre un camino para entrar a la vagina.

De un modo u otro, los mitos se siguen transmitiendo. Para acabar con estos mitos, hay que empezar por dar una Educación Sexual adecuada, donde quede claro ante todo que la sexualidad es una parte de nuestra vida, que cada uno elige cómo vivirla, donde debe prevalecer también, como en otros aspectos de la vida, la tolerancia y el respeto a la diversidad.

ACTIVIDADES

Bienvenida del facilitador
Verdad o mentira
Lluvia de ideas
Nota informativa
Mito-realidad
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Letreros de verdad o mentira
Cinta
Rotafolio
Marcadores

TIEMPO

Bienvenida	2'
Actividad inicial	15'
Análisis de contenido	13'
Actividad de Aplicación	30'
Reflexión	25'
Cierre	5'

EMPADE
Empoderar para Decidir

4.5: Mitos y tabúes de la relación sexual

SESIÓN: 21

Propósito:

Proporcionarle a los adolescentes información objetiva que dé respuesta a los mitos y tabúes que existen acerca de la relación sexual esto mediante el análisis y la reflexión de la misma al ejercer su sexualidad.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		5'	
ACTIVIDAD INICIAL	Verdad o mentira	Colocar al grupo en línea en el centro del recinto o aula, en los lados del aula colocar dos letreros, uno que diga verdad o mentira, después de esto, enunciar algunos de los mitos que circulan en la comunidad adolescente sobre este tema, los adolescentes dependiendo de la pregunta se colocarán de lado de verdad o mentira.	Letreros (verdad y mentira) cinta. Mitos	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Al finalizar la dinámica anterior por medio de lluvia de ideas de los adolescentes retomaremos los conocimientos previos de los participantes, se abordarán los conceptos de mito y tabúes, así como la realidad de los mitos que se dijeron en la actividad inicial.	Material didáctico	15'	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Nota informativa	Se integrará al grupo en equipos de 4 ó 5 participantes a cada uno de ellos se les dará escrito en un papelito algunos de los mitos. Se les dará una hoja de rotafolio en donde realizarán una nota informativa y en donde al mismo tiempo mencionarán cual es la verdad. Se debe indicar a los y las adolescentes imaginen como la anunciaría el periódico local y como al mismo se menciona la verdad. (Los mitos pueden ser previamente seleccionados por el facilitador o bien dar la opción a los adolescentes escoger uno). Comentar de forma grupal lo realizado.	Rotafolio, marcadores	30'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	Mito-realidad	Organizar al grupo en círculo y cada integrante asignarle una palabra secreta: mito, realidad, tabú, relación sexual. se quitará un lugar de forma que quede uno de pie, el o la adolescente que quede de pie, dirá una de estas palabras, de tal forma que los se moverán de lugar aquellos a quienes se les haya asignado la palabra. Si dicen MITO-REALIDAD, todos deberán moverse. La persona que quede de pie se le hará una pregunta sobre el tema.	Recurso humano	20'	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller y darse un fuerte aplauso para todos.		5'	

BIBLIOGRAFÍA

Pick, Susan. (1995). Planeando tu vida. México: Editorial Planeta.

Euroresidentes. (2000). Adolescencia Los cambios físicos de la pubertad. España: [Documento de internet] Disponible en: <http://www.euroresidentes.com/adolescentes/pubertad-chicas.htm>. [2011, 16 de noviembre].

Tu Guía Sexual.com. Métodos Anticonceptivos. (2007). [Documento de internet] Disponible en: <http://www.tuguiasexual.com/metodos-anticonceptivos.html#queson>. [2011, 16 de noviembre].

UNICEF. La adolescencia. La infancia. México. [Documento en internet] Disponible en: http://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos_6879.htm. [2011, 24 de noviembre].

Organización Mundial de la Salud. (2011, agosto) Riesgos para la salud de los jóvenes.. [Documento en internet] Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/index.html>. [2011, 24 junio].

Organización Panamericana de la Salud.(2012, 23 de marzo) Infecciones de Transmisión Sexual ITS-VIH SIDA. Bolivia. [Documento en internet] Disponible en: <http://www.ops.org.bo/its-vih-sida/?TE=20040628161705>. [2011, 25 de noviembre].

Secretaria de Salud. (2012) Prevención del embarazo no planeado en los adolescentes.. México. 2da. Edición. [Documento en internet] Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7201.pdf>. [2011, 24 de noviembre].

Un modelo para des-armar: Capacitación en salud sexual y reproductiva de los y las adolescentes. Ahora tú puedes cuidarte: Embarazo y anticoncepción. Disponible en: <http://www.paho.org/cdmedia/FCHCOURSE/espanol/modulo03.pdf>. 24 de noviembre de 2011

Planened Parenthood en español. (2012) Enfermedades de transmisión sexual. Disponible en: <http://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/enfermedades-de-transmission-sexual-24057.htm> [2011, 25 de noviembre].

Álvarez Ester. (2008, 13 de septiembre) Mitos sobre sexualidad. Disponible en: <http://www.tusexualidad.es/informacionSexual/mitos-sobre-sexualidad.html> [2011, 25 noviembre].

Skinner B.F. (1954) Science and Human Behavior. New York, U.S.A.: Editorial Macmillan

Skinner B.F. (1970). Ciencia y conducta humana. Barcelona, España: Editorial Fontanella.

Bandura, A. (1969). Principios de la modificación de conducta. New York, U.S.A.: Editorial Hult.

Valdez, M. (2000). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV). Barcelona, España: Masson.

Noyes y Colb. (1976). Psiquiatría Clínica Moderna. México D.F.: El manual moderno.

Morris, Ch. (1985). Psicología un nuevo enfoque. México D.F.: Prentice Hall Hispano Americana.

Curtis, Lindsay Coroles, Yvonne. (1979). Un embarazo feliz. México, D.F.: Calypso.

Madanes, Cloé. (1976). Sexo, amor y violencia, estrategias de tratamiento. México: Paidós y Amorrotur.

Aguilar kubli, E. Domina. (1993) El optimismo. México D.F.: Árbol.

MÓDULO V

MANEJO DE SITUACIONES

Sugerencias para el éxito del taller

Contenido:

5.1 Toma de Decisiones

5.2 Mitos y tabúes: Tatuajes y perforaciones

5.3 Proyecto de vida

- Asegúrate en todo momento de retomar las experiencias de los participantes y sus ejemplos, enfocándolos al objetivo de la técnica y del taller.
- Desde el inicio del taller, asegúrate de generar un clima de confianza y fomentar la participación del grupo para el logro de los objetivos del curso.
- Motiva a los participantes mediante el cambio en tu tono de voz y el lenguaje no verbal, como la sonrisa o el contacto visual.
- Para identificar las necesidades del grupo, obsérvalos continuamente durante la sesión y enfoca tus intervenciones para abordar dichas necesidades.
- Evita las técnicas expositivas y, si las usas, trata de que no sean de tiempos muy prolongados.
- Explica con claridad la dinámica grupal a trabajar, pregunta si se entendió, si no vuelve a explicar. Es importante ejemplificar cada dinámica que se realice.
- Después de terminar una dinámica, asegúrate de hacer el cierre correspondiente del ejercicio y enfatizar en el objetivo de esta.
- Procura respetar los tiempos establecidos en la planeación, para que el taller se desarrolle mejor.
- Para reforzar los conceptos nuevos, utiliza todo el material didáctico que tengas a la mano.
- Exprésate en un lenguaje sencillo y cotidiano para poder transmitir los mensajes y aclara a qué te refieres cuando uses palabras desconocidas para los participantes.
- Siempre procura aclarar las dudas de cada tema.
- Al finalizar cada taller, realiza un breve repaso de los nuevos conceptos.
- Vincula la sesión anterior con la posterior.
- Identifica a los integrantes líderes que pueden ser de apoyo en el desarrollo de las dinámicas y procura variar en cada sesión a estos líderes, esto servirá para empoderarlos en la toma de decisiones.
- Las técnicas vivenciales que se proponen se pueden mejorar y readecuar al perfil específico de cada grupo. Lo que no se debe hacer es improvisar por falta de preparación o revisión previa de materiales.

OBJETIVO:

Empoderar a los adolescentes para tomar decisiones y asumir las consecuencias del resultado de las mismas, así como tener la capacidad de enfrentar el riesgo que esto conlleve y las incertidumbres planteadas, con el fin de que se lleve a buen término el procedimiento o alternativa para la resolución de problemas y manejar de un forma más eficaz el fracaso y la desilusión.

COMPETENCIA: Manejo de situaciones

¿Qué es la toma de decisiones?

Es el proceso durante el cual la persona debe escoger entre dos o más alternativas. Todos y cada uno de nosotros pasamos los días y las horas de nuestra vida teniendo que tomar decisiones. Algunas decisiones tienen una importancia según la situación en el desarrollo de la vida, mientras otras son más importantes en ella. El proceso de toma de decisión es sin duda una de las mayores responsabilidades en el ser humano ya que la dirección de su vida gira alrededor de éstas. La toma de decisiones se relaciona con una serie de factores que está alrededor de un mismo fenómeno o situación. Debemos empezar por hacer una selección de decisiones y esta selección es una de las tareas de gran trascendencia.

Con frecuencia se dice que las decisiones son algo así como el motor de la vida, lo que nos conduce por ella y en efecto, de la adecuada selección de alternativas depende en gran parte el éxito o fracaso de nuestros objetivos. Una decisión puede variar en trascendencia y significado. El saber tomar buenas decisiones es sumamente importante para el sujeto sobre todo cuando la fundamentación de sus decisiones es inteligente y basada en experiencias porque constantemente tienen que decidir lo que debe hacerse, quién ha de hacerlo, cuándo y dónde, en ocasiones hasta cómo se hará. Sin embargo, la toma de decisiones sólo es un paso de la planeación, incluso cuando se hace con rapidez y dedicándole poca atención.

Lo que estamos haciendo ahora mismo tiene un punto de origen que probablemente hoy pase desapercibido pero fue una decisión y trasciende hasta la realidad que vivimos ahora. Por ejemplo, el lugar donde trabajamos o estudiamos, si somos casados o si tenemos hijos, las cosas que vivimos y no estamos de acuerdo con sufrir (porque no nos gustan o se nos hacen difíciles), probablemente provengan de decisiones mal tomadas o decisiones que se tomaron sin procesos inteligentes y basadas en emociones o sentimientos inmaduros por falta de una buena comunicación (asertividad) para transmitir fielmente la decisión que en aquel momento se estaba tomando. No importa el tipo de decisión que sea: una simple decisión bien tomada podría significar el éxito, mientras que otra simple decisión mal tomada podría significar el fracaso.

Las decisiones pueden ser tomadas por diferentes razones y situaciones. A veces, una decisión es correcta en un tiempo, situación o edad e incorrecta en diferentes condiciones:

- Huir del dolor- acercarse al placer
- Marco de referencia externo o interno
- Selecciona a favor de sí mismo o a favor de otros
- Diferencias o semejanzas
- Que hace falta para convencer a alguien
- Necesidades o posibilidades
- Estilo de trabajo del individuo
- Por sentimientos o pensamientos racionales
- Clasificación por principios o metas
- Clasificación por algún sentido (vista, tacto, gusto)
- Por gente o por actividades

Por lo que siempre debemos procurar tomar buenas decisiones, no importa el tipo o tamaño de éstas. Para tomar buenas decisiones, hay siete consejos prácticos:

1. Meditar bien cada decisión

Cada vez que se tenga que tomar una decisión, no importa el tipo o tamaño de ésta, debemos analizarla, meditarla bien, si se trata de decisiones importantes debemos recabar una mayor información y tomar un mayor tiempo para poder analizarla, pero si se trata de decisiones rutinarias, no debemos tomarnos demasiado tiempo y tener la capacidad para analizar y tomar decisiones rápidamente. Siempre confiando en nuestro buen juicio, nuestra experiencia y en nuestros instintos.

2. Tener en cuenta las consecuencias futuras

Muchas veces se toma una decisión pensando sólo en las consecuencias que ésta podría generar en el corto plazo y no se toman muy en cuenta las consecuencias que podría generar en el futuro. Por ejemplo, en la decisión que implica el inicio de la vida sexual a temprana edad o postergarlo, probablemente la decisión se tome porque siente muy bonito y piensa que la persona con la cual compartirá su vida sexual es la indicada porque en ese momento siente mucho afecto por esa persona, pero en el futuro puede haber un embarazo no deseado o una enfermedad de transmisión sexual.

Por lo tanto, la recomendación es que al tomar una decisión, no sólo debemos tener en cuenta las consecuencias inmediatas, sino también todas las consecuencias futuras que podría generar el tomar la decisión.

3. Evitar la “parálisis por análisis”

Cada vez que se tome una decisión, se debe analizar y meditar sin caer en el exceso, es decir, sin tratar de preverlo o planificarlo todo. Debemos saber que al tomar una decisión, por más que tratemos de evitarlo, siempre habrá cierto riesgo de que las cosas no sucedan tal como se esperan, por lo tanto, debemos evitar tratar de controlarlo todo y en ocasiones, no seguir alargando por más tiempo la toma de la decisión, asumir cierto riesgo y tomarla de una vez.

4. Confiar en los propios instintos

Para tomar buenas decisiones, se puede confiar en el buen juicio, en la experiencia sobre todo en el instinto de querer hacer el bien común. Nunca se debe obviar a nuestros instintos, ellos nos dirán cuándo una decisión es la correcta y nos alertará cuándo una decisión que se esta a punto de tomar, no es la indicada.

5. No tomar una decisión si no estamos convencidos

Si se está por tomar una decisión, pero dentro de esta no se esta seguro de que es la decisión correcta, entonces no hay que tomarla por ningún motivo, se debe tomar un mayor tiempo, recabar información y tomarla sólo hasta que se este seguro.

6. No tomar decisiones en base a emociones

Cuando una persona está apurada preocupada, molesta, tensa o nerviosa, es muy probable que la decisión que se tome sea errada. Lo recomendable en estos casos es no dejarse llevar por las emociones, esperar a recuperar la tranquilidad y entonces tomar la decisión. El estar tranquilos dará una mayor claridad y sabiduría para tomar la decisión correcta y evitar cometer errores de los que más adelante se podría arrepentir.

7. Compartir decisiones

En ocasiones se puede tener una idea, plan o proyecto que para unos suena muy bien y se quiere hacer a toda costa. aquí lo recomendable es compartir esa decisión con los demás, sobre todo con aquellos que saldrán afectados de alguna manera con esa decisión. Eso tiene sus ventajas, ya que, si se escucha, se presta atención se puede enriquecer la decisión, modificarla o adaptarla a la realidad de los demás. Esto mejorará los resultados en primer lugar porque “dos cabezas piensan mejor que una” y en segundo lugar porque esto ayuda a que los demás compartan otras decisiones, tengan confianza en mi capacidad de escuchar, ser flexible y adaptable.

Como se puede ver el tomar decisiones requiere de un proceso donde va incluida toda la inteligencia y los factores externos que pueden afectar, así como la relación temporal que puede ser afectada por esa decisión (presente, pasado y futuro).

Las inteligencias que existen que nos ayudan a tomar decisiones más certeras son:

- Inteligencia de datos o intelectual: Es la que enseña a resolver problemas, memorizar, sumar, restar, el comprender cierta situación.
- Inteligencia moral: La capacidad de definir entre lo que está bien de lo que está mal de una forma ética y honesta.
- Inteligencia emocional: Capacidad del ser humano de controlar sus emociones y tomar decisiones basadas en corajes, resentimientos, rencores o miedos.

Las decisiones que son tomadas en base a elementos importantes que las determinan, son más eficaces, acertadas y reducen la posibilidad de tener impactos negativos en la vida.

ACTIVIDADES

Bienvenida del facilitador
Las sillas
Lluvia de ideas
Pétalos y espinas
Tomar una decisión: ¿fácil o difícil?
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Sillas
Música
Grabadora
Copias
Plumas o lápices

TIEMPO

Bienvenida	2'
Actividad inicial	15'
Análisis de conceptos	13'
Actividad de aplicación	40'
Reflexión	15'
Cierre	5'

EMPADE Empoderar para Decidir

5.1: Toma de decisiones

SESIÓN: 22

Propósito:

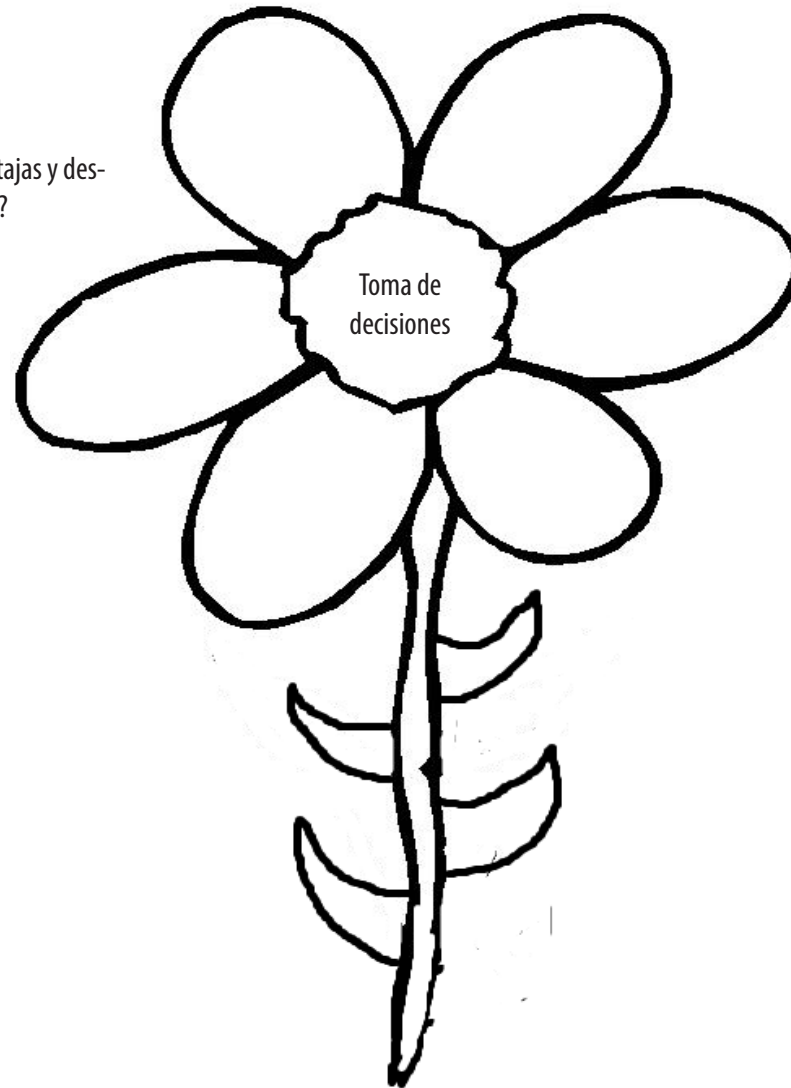
Empoderar a los adolescentes para tomar decisiones y asumir las consecuencias del resultado de las mismas, así como tener la capacidad de enfrentar el riesgo que esto conlleva y las incertidumbres planteadas con el fin de que se lleve a buen término el procedimiento o alternativa para la resolución de problemas y manejar de un forma más eficaz el fracaso y la desilusión.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		2'	
ACTIVIDAD INICIAL	Las sillas	El facilitador formará dos grupos, en el centro colocará dos hileras de sillas (el número de sillas dependerá del número de integrantes) pondrá música alrededor. Los equipos comenzarán a caminar y bailando alrededor, cuando la música se detenga tomarán un lugar en las sillas, sin que ningún integrante quede de pie. Después en la segunda ronda el facilitador deberá quitar dos sillas y repetirá la secuencia anterior; la condición es que todos los miembros del equipo se sienten no puede quedar ni uno parado. En cada ronda se van quitando sillas. Se repite según el promotor vea el trabajo del grupo.	Sillas, música	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Retomando la actividad anterior vea la respuesta del grupo por medio de lluvias de ideas preguntará al grupo que decisiones tomaron para poder lograr que todos se sentaran en las sillas, anotar las ideas en un rotafolio y complementar con los conceptos nuevos del tema.	Material didáctico disponible	13'	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	Pétalos y espinas	El facilitador formará equipos de 4 ó 5 personas y entregará copia del anexo pétalos y espinas, a los equipos les leerá un determinado problema, al cual los equipos deberán dar dos soluciones. Pedirá que escriban las ventajas en los pétalos y las desventajas en las espinas. Se comenta el trabajo de los equipos y entre todos escogerán una solución que sea mejor según el caso. (Ver Anexo 25)	Copia de anexo 25 Plumas o lápices Caso	40'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	Tomar una decisión: ¿fácil o difícil?	Después de escribir las ventajas y desventajas se colocarán en círculo y con una pelota que el facilitador lanzará al azar, pedirá a los miembros compartir su experiencia. Puede apoyarse con las siguientes preguntas de reflexión: ¿fue fácil o difícil identificar las ventajas y desventajas? ¿Qué elementos necesité para tomar una decisión? ¿Por qué es importante la toma de decisiones? ¿Alguna vez han decidido algo importante? ¿Cuáles de los consejos del tema en toma de decisiones aplicaron?	Pelota	15'	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller, dar un gran aplauso.		5'	

ANEXO 25: PÉTALOS Y ESPINAS

Opción: ____

¿Qué opciones tienes? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada opción que le propongamos?



OBJETIVO:

Desarrollar en el adolescente la toma de decisiones sobre la realización de algún tatuaje y/o perforación. Asumir consecuencias y enfrentar posibles riesgos que puedan poner en riesgo su salud, esto mediante el análisis y la reflexión de la información con la cual pueda expresar su juicio crítico.

COMPETENCIA: Manejo de situaciones y manejo de la información

La etapa de la adolescencia implica la tarea de encontrarse a sí mismo, es cuando comienzan a experimentar modificaciones en su vestimenta, peinado, tatuajes y perforaciones, las más comunes en los adolescentes son estas dos últimas: tatuajes y perforaciones. Ahora bien, qué es un tatuaje y una perforación.

¿Qué es un tatuaje?

El tatuaje se realiza con una aguja que inyecta tinta en las capas profundas de la piel, creando algún tipo de diseño de cualquier índole, los cuales son realizados en diversas zonas del cuerpo humano. La razón por la que los tatuajes duran tanto es porque la tinta no se inyecta en la epidermis (la capa superior de la piel que continuamos produciendo y cambiando a lo largo de toda la vida), por el contrario, se inyecta en la dermis, que es la segunda capa de piel más profunda, las células de la dermis son muy estables; por lo tanto, el tatuaje es prácticamente permanente.

Otro tipo de tatuajes son los de henna, también llamados temporales, porque duran aproximadamente dos semanas y a diferencia de los otros tatuajes, no se utilizan agujas ni otros objetos para perforar la piel. La henna es una planta originaria de India y el norte de África, cuyas hojas son molidas y mezcladas con aceites para formar una pasta que tiñe la piel color café u ocre.

¿Qué es una perforación? Es un hoyo realizado en tu cuerpo con una aguja. Después, se coloca un arete en la perforación, particularmente se realizan en tejidos blandos como las orejas, las fosas nasales, el ombligo, labios, lengua, cejas u otra parte del cuerpo, regularmente, suelen ser pequeños aros metálicos o plásticos rematados con una esfera. Sin embargo, los de mayor tamaño varían en forma y material.

Tradicionalmente, sólo se practicaba a las mujeres un único agujero en las orejas desde pequeñas para toda su vida, sin embargo, en otras culturas del mundo y en la cultura occidental en la actualidad como en las épocas antiguas, también se perforan varias partes del cuerpo ambos sexos.

ANTES DE PERFORARTE Y/O TATUARTE

Es importante que los adolescentes conozcan que no todos los individuos son aptos para perforarse o tatuarse, deberán de saber antes cuáles son los riesgos o implicaciones que pudieran presentarse. Si es menor de 18 años, algunos lugares le exigirán el consentimiento de sus padres para realizarse una perforación en el cuerpo. Algunos lugares del cuerpo pueden provocar más problemas que otros, una complicación común de las perforaciones en la nariz y la boca son las infecciones, ya que en esas zonas viven millones de bacterias. Con el paso del tiempo, las perforaciones en la lengua pueden dañar los dientes además de las mejillas y los labios pueden traer problemas con las encías.

Si se tiene algún problema de salud, como alergias, diabetes, afecciones de la piel, una enfermedad que afecte su sistema inmune o infecciones (o si se está embarazada), es importante antes acudir al médico. Además, no es buena idea que se realice una perforación si se tiene tendencia a formar queloides (un crecimiento excesivo de tejido cicatrizal en el área de la herida). Además de que se debe contar con el esquema de vacunación completa y de forma especial contar con la vacuna de hepatitis B y tétanos. Cabe destacar que, cuando una perforación es mal aplicada, puede presentar algunos padecimientos tales como:

- Infección crónica
- Sangrado prolongado o incontrolable
- Cicatrices
- Hepatitis B y C
- Tétanos
- Alergias en la piel a causa de la alhaja utilizada
- Abscesos o flemones (acumulaciones de pus que se pueden formar debajo de la piel en el lugar de la perforación)
- Inflamación o daño a los nervios
- Reacciones alérgicas
- Queloides, un tipo de cicatriz que se forma durante la curación
- Erisipela (Infección en la piel que se manifiesta con lesiones en forma de placas rojas, fiebre alta y escalofríos)

Dependiendo de la parte del cuerpo que haya sido perforada, el tiempo de curación puede ir de unas pocas semanas a más de un año. Si se realiza una perforación, el adolescente debe asegurarse de tener los cuidados posteriores necesarios.

Es importante recordarles a los adolescentes que algunas organizaciones no aceptan donaciones de sangre de personas que se hayan realizado perforaciones o tatuajes en el último año, ya que ambos procedimientos pueden ser fuente de contagio de enfermedades que se transmiten por sangre. Y lo más importante: no realizar una perforación por uno mismo, ni pedir a un amigo que lo haga, ésta debe ser realizada por un profesional en un ambiente limpio, seguro y con instrumentos estériles.

En la actualidad, se practican un sinnúmero de perforaciones y tatuajes que van llamando la atención de los adolescentes. Las razones para realizarse esto son variadas y van desde estar a la moda, diferenciarse de los demás, identificarse con algún grupo social o étnico, potenciar las sensaciones eróticas o simplemente decorar el cuerpo.

Algunos tal vez lo hagan solamente por moda otros por gusto propio, de cualquier forma la técnica de tatuado o de perforación corporal puede poner en juego la salud, las consecuencias pueden ser desde lesiones pequeñas, hasta infecciones graves, de ahí la importancia de que el adolescente valore el porqué lo quiere hacer en su cuerpo, que además de doloroso será para toda la vida. Es cierto que es posible eliminarlo pero pueden quedar cicatrices del mismo y esto sucederá también con las perforaciones.

ACTIVIDADES

Bienvenida del facilitador
El cartero
Lluvia de ideas
Qué pienso yo
La frase
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Música
Hojas
Plumas
Preguntas del tema

TIEMPO

Bienvenida	5'
Actividad inicial	20'
Análisis de conceptos	15'
Actividad de aplicación	25'
Reflexión	20'
Cierre	5'

EMPADE
Empoderar para Decidir

5.2: Mitos y tabúes: tatuajes y perforaciones

SESIÓN: 23

Propósito:

Desarrollar en el adolescente la toma de decisiones sobre la realización de algún tatuaje y/o perforación asumir consecuencias y enfrentar posibles riesgos que puedan poner en riesgo su salud, esto mediante el análisis y la reflexión de la información con la cual pueda expresar su juicio crítico.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		5'	
ACTIVIDAD INICIAL	El cartero	El facilitador organizará al grupo en círculo, mediante la dinámica del cartero realizará las siguientes preguntas, contestando sí o no: ¿sabes que son los tatuajes corporales?, ¿sabes qué son las perforaciones?, ¿te gustan los tatuajes?, ¿son peligrosos los tatuajes corporales?, ¿te gustaría tener una perforación?, ¿conoces algún lugar donde tatúen o perforen?, ¿duelen los tatuajes? ¿duelen las perforaciones? (Ver anexo 26)	Preguntas Recurso humano	20'	Evaluación Diagnóstica
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	El facilitador organizará al grupo en forma de círculo, así mismo se invitará a los participantes a dar su opinión sobre el tema, por medio de lluvia de ideas el facilitador rescatará los conocimientos previos de los participantes, orientará y complementará el tema con la nueva información.	Material didáctico disponible	40'	Evaluación Formativa
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	¿Qué pienso yo?	El facilitador fungirá como moderador y dará como inicio una pregunta generadora de ideas, por ejemplo: ¿Qué piensan acerca de los tatuajes?, ¿te gustan?, ¿son malos?, ¿es por moda?, etc. Como vayan surgiendo las ideas se buscará realizar un consenso de todas las opiniones generadas. Al final el facilitador deberá enfatizar en que el adolescente forme su propio juicio crítico.			
REFLEXIÓN	La frase	Después de la actividad anterior, se tocará música de fondo y se hará una recapitulación de lo visto, se pedirá al grupo tome unos minutos y reflexione que es lo que aprendió en el taller. Y se pedirá lo compartan en una frase, esta misma se dirá al grupo.	Música, hojas y plumas	20'	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller, dar un gran aplauso.		5'	

EMPADE
Empoderar para Decidir

5.2: Mitos y tabúes: tatuajes y perforaciones

ANEXO: 26

Propósito:

Desarrollar en el adolescente la toma de decisiones sobre la realización de algún tatuaje y/o perforación asumir consecuencias y enfrentar posibles riesgos que puedan poner en riesgo su salud, esto mediante el análisis y la reflexión de la información con la cual pueda expresar su juicio crítico.

Dinámica	Objetivo	Mecánica	Materiales	Duración
El cartero	Identificar los conocimientos previos de los participantes e integrar al grupo al contexto del tema.	<p>El facilitador deberá formar un círculo con el grupo y explicar lo siguiente: el juego del cartero consiste en que la persona que este de pie tendrá que sentarse y ganarle la silla a alguna de las personas que se encuentran sentadas, para hacerlo tendrá que decir: "soy el cartero y traigo carta para...y aquí se menciona alguna característica del grupo" por ejemplo: para todas las personas que tengan el cabello largo, para todas las personas que traigan zapatos negros, etc.</p> <p>Las personas con esas características deberán de levantarse y cambiar de lugar. Y al que se quede de pie deberá hacerle una pregunta sobre el tema en cuestión. Esto se podrá repetir tantas veces el facilitador lo desee o en base a las preguntas generadoras del tema.</p>	Preguntas generadoras	15 min. Aprox.
<p>REFLEXIÓN DE LA DINÁMICA. En esta dinámica además de que el grupo se active, el facilitador evaluará que tanta información tienen los y las adolescentes acerca del tema, esto permitirá enfatizar en aquellos conceptos que sean de énfasis.</p>				

OBJETIVO:

Empoderar a los adolescentes habilidades para proponerse objetivos, planificar y gestionar proyectos de vida a corto, mediano o largo plazo, considerando diversos aspectos, como los históricos, sociales, políticos, culturales, geográficos, ambientales, económicos, académicos y afectivos con el fin de llevarlos a la práctica y tener una visión estratégica de los problemas que ayude a marcar y cumplir los fines previstos y a estar motivados para lograr el éxito deseable.

COMPETENCIA: Vida en sociedad, manejo de situaciones, iniciativa y espíritu emprendedor, social y ciudadana.

¿El proyecto de vida?

Es una de las principales tareas de desarrollo que enfrenta el adolescente. Implica atreverse a imaginar lo que desea lograr en la propia vida y analizar las posibilidades y acciones concretas para conseguirlo, también considerar la realidad en que se vive, los recursos personales y sociales, las dificultades que se presentan, para llevar a cabo el proyecto vital.

Una de las formas en las que se puede ayudar a obtener satisfacción de vivir, consiste en planear la vida. Saber planear el futuro, fijarse metas concretas y programar actividades específicas consecuentes, es algo que se aprende a hacer, esto supone un proceso de reflexión objetiva, en el que se analizan las capacidades, aptitudes propias, los valores, autoestima que se posee, las posibilidades socioeconómicas con las que se cuenta y las motivaciones personales a las que se responde.

Para planear la vida hay que considerar factores importantes. Por principio, **hay que fijarse metas claras, objetivas y específicas**. Para el adolescente, algunas de sus metas pueden ser continuar con los estudios, el deporte, el trabajo, entre otras. Al proyectar sus metas u objetivos de vida el adolescente debe **especificar conductas, condiciones y tiempos en que realizará las actividades asociadas con las metas que se propuso, para ello es conveniente que las metas proyectadas sean tanto generales como específicas, programadas en plazos inmediatos, intermedios y largos**. Por ejemplo, una meta general de vida dentro del área de estudios puede ser terminar una carrera técnica, a esta meta general están asociadas una serie de actividades a realizar como terminar la secundaria. Esta actividad constituye una meta específica a cumplir y tiene asociada también una serie de actividades particulares que pueden programarse en diferentes tiempos, por ello, el tiempo es de los elementos esenciales en la planeación de vida. Durante la adolescencia, el empleo inteligente del tiempo es fundamental para garantizar la realización de metas futuras. La energía y tiempo libre del adolescente pueden canalizarse, además del estudio hacia actividades constructivas mediante la convivencia social, cultural y recreativa.

Finalmente, otro componente importante para desarrollar un proyecto de vida es la motivación para triunfar que posea y mantenga el adolescente. Tanto hombres como mujeres tienen derecho y posibilidad de triunfar en la vida. El temor a no ser capaz y la idea de que a pesar de los esfuerzos desplegados resulte imposible lograrlo, son algunos de los factores que hacen que un adolescente no proyecte su vida y que se rinda frente a las circunstancias que lo limitan.

Por lo tanto, **para triunfar hay que querer hacerlo, no tener miedo al triunfo y ser perseverante en las actividades que conducen a alcanzar las metas que se proponen.** Cuando una persona se siente segura de sí misma, con control sobre las cosas que le suceden, con un nivel alto de autoestima y con clara conciencia de los valores personales que posee, su motivación de logro y de triunfo será tratando de hacerlo tan rápidamente y tan bien como le sea posible.

El adolescente sabrá que realmente está planeando su vida, cuando de manera asertiva establezca y desarrolle una comunicación con quienes le rodeen, actúe con base en valores que haya hecho suyos, fortalezca su autoestima tomando decisiones racionales que a corto, mediano y largo plazo haya establecido, de manera consciente, que dirigirán su vida.

ACTIVIDADES

Bienvenida del facilitador
Relevos de globos
Lluvia de ideas
El árbol de mis sueños
Mi compromiso
Despedida

MATERIALES Y RECURSOS

Globos
Tarjetitas
Rotafolio o cartulinas
Cinta
Pellón o Craft
Hojas de máquina
Marcadores
Estambre
Pluma

TIEMPO

Bienvenida	2'
Actividad inicial	15'
Análisis de contenido	13'
Actividad de aplicación	40'
Reflexión	15'
Cierre	5'

EMPADE

Empoderar para Decidir

5.3: Proyecto de Vida

SESIÓN: 24

Propósito:

Empoderar a los adolescentes habilidades mediante las cuales puedan proponerse objetivos, planificar y gestionar proyectos de vida a corto, largo o mediano plazo, considerando diversos aspectos, como los históricos, sociales, políticos, culturales, geográficos, ambientales, económicos, académicos y afectivos con el fin de llevarlos a la práctica y tener una visión estratégica de los problemas que ayude a marcar y cumplir los fines previstos y a estar motivados para lograr el éxito deseable.

Momento	Actividad	Desarrollo	Material	Tiempo	Evaluación
BIENVENIDA	Saludo	El facilitador deberá dar un breve saludo inicial al grupo, para generar un ambiente de confianza y disponibilidad.		2'	
ACTIVIDAD INICIAL	Relevos de globos	El facilitador formará equipos de 6 ó 7 personas, se pondrán en fila, abriendo un poco las piernas hacia los lados; frente a la fila se colocará una silla. Los globos se pasarán de atrás hacia adelante, empezando por abajo por en medio de las piernas y luego por arriba así hasta que llegue al inicio, el participante que tome el globo, lo reventará sentándose encima, obtener el papel que viene dentro, desdoblado y pegarlo en la cartulina que estará frente a ellos. (Ver anexo 27).	Globos, tarjetitas, rotafolio o cartulinas, cinta	15'	
ANÁLISIS DE CONCEPTOS	Lluvia de ideas Orientación	Retomando la actividad anterior sobre las profesiones que encontramos, por medio de lluvia de ideas el promotor rescatará los conocimientos previos de los participantes, orientará y complementará el tema con la nueva información.	Material didáctico disponible	13'	Evaluación Diagnóstica
ACTIVIDAD DE APLICACIÓN	El árbol de mis sueños	En un retazo de pellón o de papel craft, dibujar un tronco con ramas y colocar en un área visible, a los participantes dar a cada uno 6 hojas de maquina, en donde dibujarán hojas y un fruto, esto simboliza sus sueños, las hojas serán los medios para alcanzar que se logre el fruto, el fruto será su sueño. Las hojas y los frutos se pegarán en el árbol. (Ver anexo 28)	Pellón o craft, hojas de máquina, marcadores,	40'	Evaluación Formativa
REFLEXIÓN	Mi compromiso	Después de construir el árbol, el facilitador colocará al grupo en forma de círculo, a cada uno le dará una tarjeta, en donde escribirán su compromiso para seguir adelante y cosechar su sueño. Los compromisos se dirán uno a uno y se colgarán en un estambre que se irá pasando. Ver anexo 29	Tarjetas, estambre, pluma o marcadores	15'	
CIERRE	Despedida	Organizar el área y dar las gracias a los participantes por el desarrollo del taller, dar un gran aplauso.		5'	

EMPADE
Empoderar para Decidir

5.3: Proyecto de Vida

ANEXO: 27

Propósito:

Empoderar a los adolescentes habilidades mediante las cuales puedan proponerse objetivos, planificar y gestionar proyectos de vida a corto, largo o mediano plazo, considerando diversos aspectos, como los históricos, sociales, políticos, culturales, geográficos, ambientales, económicos, académicos y afectivos con el fin de llevarlos a la práctica y tener una visión estratégica de los problemas que ayude a marcar y cumplir los fines previstos y a estar motivados para lograr el éxito deseable.

Dinámica	Objetivo	Mecánica	Materiales	Duración
Relevos de Globos	Captar la atención de los participantes mediante palabras clave a través de la actividad lúdica.	<p>El facilitador con anticipación inflará los globos e introducirá un papelito, en el cual escribirá el nombre de alguna de las profesiones, oficios o conceptos que involucren algún desarrollo personal, por ejemplo: familia, matrimonio, estudios, etc. El número de globos y de profesiones, dependerá de cuántos equipos y cuántas veces desee que los alumnos participen. Se sugiere que sean de 8 a 10 globos por equipo, para que así los participantes entren en confianza y disposición.</p> <p>El facilitador formará equipos de 6 ó 7 personas, se pondrán en fila, abriendo un poco las piernas, frente a la fila se colocará una silla y un rotafolio en la pared o en algo que pueda sostenerlo. Los globos se pasarán de atrás hacia delante, empezando por abajo por en medio de las piernas y luego por arriba así hasta que llegue al inicio, el participante que tome el globo, lo reventará sentándose encima para reventarlo, obtener el papel, desdoblarlo y pegarlo en el rotafolio que estará frente a ellos.</p> <p>Puede ser que el juego lo ponga con puntos, es decir que cada palabra tenga una puntuación o hacerlo en el menor tiempo posible, etc. Aquí dependerá cómo responde el grupo y el dominio del facilitador. Entre más atractiva es mejor para que los participantes disfruten y se diviertan con la actividad.</p>	Globos	15 min. Aprox.
<p>REFLEXIÓN DE LA DINÁMICA. Es importante que al final de la dinámica, el facilitador mencione algunas preguntas de reflexión: ¿alguna de esas palabras las relacionan contigo?, ¿en qué momento pudieran aplicarlas? o ¿en que situaciones?, ¿si han pensado que algún día pueden llegar a realizarlo?, ¿cuánto tiempo les llevará hacerlo? etc. Y así comenzar con el análisis del tema.</p>				

EMPADE
Empoderar para Decidir

5.3: Proyecto de Vida

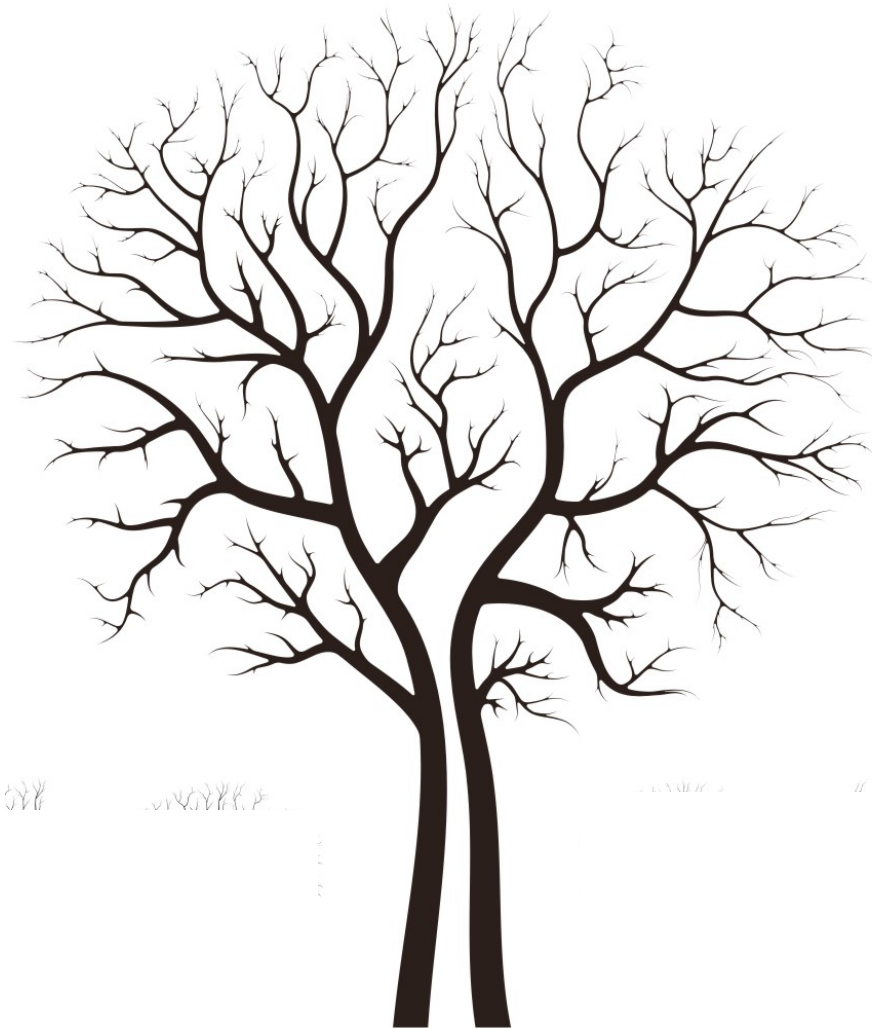
ANEXO: 28

Propósito:

Empoderar a los adolescentes habilidades mediante las cuales puedan proponerse objetivos, planificar y gestionar proyectos de vida a corto, largo o mediano plazo, considerando diversos aspectos, como los históricos, sociales, políticos, culturales, geográficos, ambientales, económicos, académicos y afectivos con el fin de llevarlos a la práctica y tener una visión estratégica de los problemas que ayude a marcar y cumplir los fines previstos y a estar motivados para lograr el éxito deseable.

Dinámica	Objetivo	Mecánica	Materiales	Duración
El árbol de mis sueños	Identificar cuáles son los medios que necesito para el cumplimiento de metas.	<p>El facilitador en un retazo de pellón o de papel craft, dibujará un tronco con las ramas únicamente. (ver anexo 3) y colocarlo en una pared para que pueda ser visible.</p> <p>Al grupo se le repartirá 6 hojas de máquina que bien pueden ser de color verde o blancas y que las decoren los participantes; 5 de las hojas se solicitará que las recorten en forma de hoja de árbol y la otra hoja que queda en una manzana.</p> <p>En la manzana, escribirán su sueño o meta a alcanzar por ejemplo si quieren seguir estudiando, si quieren aprender idiomas, ser maestros, ingenieros, etc. En las hojas de árbol se pedirá que identifiquen que recursos o medios necesitan para alcanzar esa meta, cuánto tiempo les llevará, si es a corto o a largo plazo y todo aquello que logren identificar lo escribirán en las hojas. Al terminar de escribir las hojas y la manzana se pegarán en el árbol en las ramas que están sin hojas. De tal manera que entre todos, con sus sueños e inquietudes formen un árbol frondoso lleno de frutos, que simbólicamente representan sus sueños.</p>	<p>Papel craft o pellon de 3m aprox.</p> <p>Hojas de máquina, plumones, colores o gises.</p> <p>Cinta o resistol</p>	40 minutos
<p>REFLEXIÓN DE LA DINÁMICA. Con esta actividad, hay que motivar a los participantes para que reflexionen que están en la edad en que ellos pueden sembrar y cosechar en unos años más tarde lo que harán con su vida, motivarlos en que todo lo que ellos se planteen lo pueden lograr con dedicación, perseverancia y positivismo, persuadirlos que las decisiones que tomen hoy trascenderán en su vida al ser ellos adultos.</p>				

ANEXO 3. EJEMPLO: EL ÁRBOL DE MIS SUEÑOS



EMPADE
Empoderar para Decidir

5.3: Proyecto de Vida

ANEXO: 29

Propósito:

Empoderar a los adolescentes habilidades mediante las cuales puedan proponerse objetivos, planificar y gestionar proyectos de vida a corto, largo o mediano plazo, considerando diversos aspectos, como los históricos, sociales, políticos, culturales, geográficos, ambientales, económicos, académicos y afectivos con el fin de llevarlos a la práctica y tener una visión estratégica de los problemas que ayude a marcar y cumplir los fines previstos y a estar motivados para lograr el éxito deseable.

Dinámica	Objetivo	Mecánica	Materiales	Duración
Mi compromiso	Hacer un compromiso simbólico, de que sus planes de vida son importantes y que estos se pueden lograr	<p>El facilitador preparará tarjetas para cada uno de los participantes. Éstas serán de un tamaño aproximado de 6 x8 cm. En las cuales escribirán un compromiso simbólico en el cual les permita a ellos poder cumplir sus metas y planes a corto o largo plazo.</p> <p>Para mencionar estos compromisos, se organizará al grupo en forma de círculo. El facilitador tendrá un listón largo aproximadamente de unos 6 metros, se irá pasando a los compañeros, al momento de mencionar su compromiso, colgarán este en el listón.</p> <p>Tomarán el listón de forma que se haga un círculo con el, todos tendrán que sostenerlo, así se hará con cada uno, hasta que el listón este nuevamente con el facilitador. Al llegar con el facilitador éste hará un moño, en donde simbólicamente todos están comprometiéndose a cumplir lo que acaban de escribir, se pide un gran aplauso para ellos y colocan el listón con los compromisos en un área visible donde todos puedan verlo.</p>	Tarjetas Listón Plumones o plumas	Aprox. 15 minutos
<p>REFLEXIÓN DE LA DINÁMICA. El facilitador invitará a reflexionar acerca de los planes de vida que tienen a largo y corto plazo, ubicarlos en la etapa en la que están y lo importante que es que ellos mantengan su espíritu en constante aprendizaje, reflexionar que están un momento importante en sus vidas y que las buenas decisiones que tomen en ese momento trascenderán en sus vidas de manera positiva.</p>				

Pick, Susan. (1995). Planeando tu vida. México: Planeta.

Euroresidentes. (2000) Los cambios físicos de la pubertad en las chicas. España. Disponible en: <http://www.euroresidentes.com/adolescentes/pubertad-chicas.htm> [2011, noviembre].

UNICEF. La adolescencia. México. Disponible en: http://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos_6879.htm. [2011, 24 de noviembre].

Organización Mundial de la Salud (2011, agosto). Riesgos para la salud de los jóvenes. [Documento en internet] Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/index.html>. [2011, 24 de junio].

Secretaría de Salud. (2002). Prevención del embarazo no planeado en los adolescentes. México. 2da. Ed. Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7201.pdf>. 24 de noviembre de 2011

Ahora tú puedes cuidarte: Embarazo y Anticoncepción. Disponible en: <http://www.paho.org/cdmedia/FCHCOURSE/espanol/modulo03.pdf>. [2011, 25 de noviembre].

Planened Parenthood. (2011). Disponible en: <http://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-24057.htm> [2011, 25 de noviembre].

Cuidados mitos y verdades. Tattoodate. (2012). Disponible en: <http://tattoodate.com/mitos-y-verdades/13> [2011, diciembre].

Van Vranken, Michele. (2012, febrero). Perforaciones en el cuerpo. Nemours. Disponible en: http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/body_piercing_safe_esp.html. [2011, 13 de diciembre].

O'Hanlon, W. Hudson. Davis, M. Weiner. (1990). En busca de soluciones, un Nuevo enfoque en psicoterapia. Barcelona, España: Paidós.

Krumboltz, John D., Krumboltz, Helen B. (1976). Cómo cambiar la conducta del niño. Buenos Aires, Argentina: Guadalupe.

Skinner B.F. (1970). Ciencia y conducta humana. Barcelona, España: Fontanella.

Bandura, A. (1969). Principios de la modificación de conducta. New York. Hult.

Bellak, L. (1970). Psicoterapia Breve y de Emergencia. México: Pax.

American Psychiatric Association. (1980). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Wasingthon D.C. U.S.A: APA Press.

Morris, Ch. (1985). Psicología un nuevo enfoque México: Prentice hall hispano americana 1985

Aguilar kubli, E. Domina. (1993). La actitud constructiva. México: Árbol.

Aguilar kubli, E. Domina. (1993). El optimismo. México: Árbol.

Acepción: acción de favorecer o inclinarse a unas personas más que a otras por algún motivo o afecto particular sin atender al mérito o a la razón.

Anatómicas: que se adapta perfectamente al cuerpo humano.

Anorexia: trastorno psíquico caracterizado por la pérdida del apetito.

Aptitud: capacidad y buena disposición para ejercer o desempeñar una determinada tarea, función, empleo, entre otros.

Aserción: afirmación, aseveración, expresión en que se da por cierta una cosa.

Bulimia: enfermedad psicológica cuyo principal síntoma es el hambre exagerada e insaciable.

Celotipia: el estado o pasión de los celos

Coito: unión sexual en los animales superiores y especialmente la del hombre y la mujer.

Competencia: aptitud o capacidad para llevar a cabo una tarea.

Conflicto: cuestión que se debate en materia de discusión.

Empatía: sentimiento de participación afectiva de una persona en la realidad que afecta a otra.

Empoderar: un proceso multidimensional de carácter social en donde el liderazgo, la comunicación y los grupos autodirigidos reemplazan la estructura piramidal mecanicista por una estructura más horizontal en donde la participación de todos y cada uno de los individuos dentro de un sistema forman parte activa del control del mismo con el fin de fomentar la riqueza y el potencial del capital humano que posteriormente se verá reflejado no solo en el individuo sino también en la propia organización.

Estrógenos: hormona sexual femenina responsable de la formación de los caracteres sexuales secundarios

Étinilestradiol: es un estrógeno derivado del estradiol activo por vía oral indicado en fórmulas que producen la píldora anticonceptiva..

Exacerbar: agravar o avivar una molestia o enfermedad

Habilidad: capacidad, inteligencia y disposición para realizar algo.

Homeostasis: conjunto de fenómenos de autorregulación que intentan mantener equilibradas las composiciones y las propiedades del organismo.

Incidencia: lo que sucede en el curso de un asunto o negocio y tiene relación con ello.

Inteligencia emocional: es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos

Lúdico: del juego o relativo a él.

Neurótica: de la neurosis o relativo a ella

Progestágenos: hormona sexual femenina producida por los ovarios en la fase del ciclo menstrual anterior a la gestación.

Protozo: también llamados Protozoarios, son organismos microscópicos, unicelulares Eucariota; heterótrofos, fagótrofos, depredadores o detritívoros, a veces mixótrofos (parcialmente autótrofos); que viven en ambientes húmedos o directamente en medios acuáticos, ya sean aguas saladas o aguas dulces; la reproducción puede ser asexual por bipartición y también sexual por isogametos o por conjugación intercambiando material genético.

Socialización: acción y resultado de socializar.

Temeridad: Imprudencia, exposición excesiva a un riesgo innecesario

Vírico: de los virus o relativo a ellos.

Xenófobos. Que siente odio u hostilidad hacia los extranjeros.

