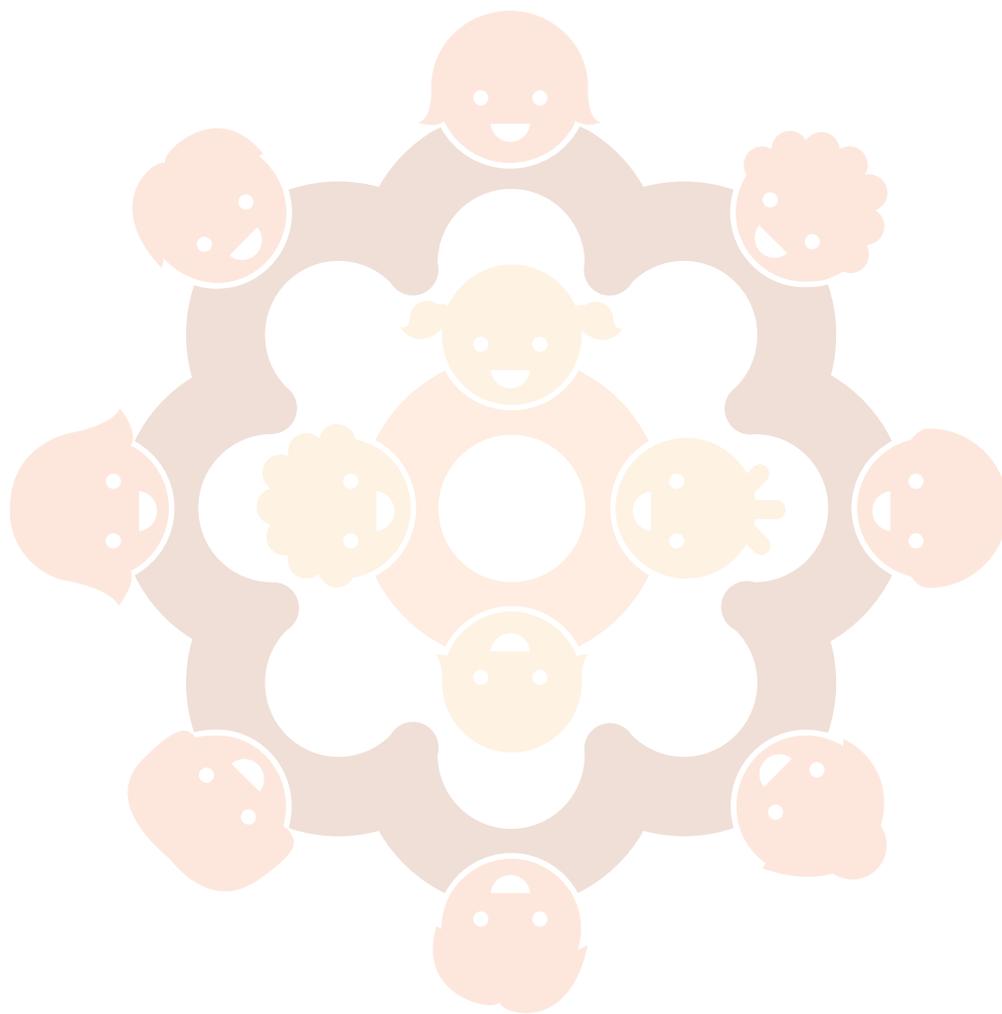


Programa Escuela Segura



Construyo mi vida
con paso seguro

Guía para alumnos de secundaria

Construyo mi vida con paso seguro. Guía para alumnos de secundaria, fue elaborada dentro del Programa Escuela Segura de la Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa, adscrita a la Subsecretaría de Educación Básica, de la Secretaría de Educación Pública. Esta obra fue realizada por encargo a la Maestra Silvia Conde Flores.

La SEP agradece la colaboración de los equipos técnicos de la Dirección General de Protección a la Infancia del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF); del Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC); de los Centros Nueva Vida; de la Dirección General de Prevención del Delito y Participación Ciudadana de la Secretaría de Seguridad Pública (SSP); así como de la Dirección General de Materiales Educativos de la SEP, en la revisión de este material.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Alonso Lujambio Irazábal

Secretario de Educación Pública

José Fernando González Sánchez

Subsecretario de Educación Básica

Juan Martín Martínez Becerra

Director General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa

José Aguirre Vázquez

Coordinador Nacional del Programa Escuela Segura

Autora:

Silvia Conde Flores

Colaboración:

Miriam Cervantes López

Revisión:

Grisselda Olmos Villegas

Dulce María Buenrostro García

Laura Gabriela Conde Flores

Alma Lucía Góngora Martínez

Adriana Deniz Navarrete Alcántara

Irene Sandoval Mejía

Servicios Editoriales: Pedro Esparza Mora

Coordinación de diseño de contenidos:

Rosa María Núñez Ochoa,

Carmen Rivas Martínez

Diseño y diagramación: Pedro Esparza Mora

Fotografía: Oswaldo A. García Enriquez

Ilustración de interiores:

Jesús Enrique Gil de María y Campos

Corrección de estilo: Montserrat León Gallegos

PRESENTACIÓN

Las niñas, los niños y los adolescentes tienen derecho a vivir seguros, sin miedo, a que sus padres, sus maestros y las autoridades los protejan. En esta guía que el Programa Escuela Segura ha preparado para ti, encontrarás actividades para reconocer los riesgos que hay en tu entorno, aprender a cuidarte y saber a quién pedir ayuda cuando la necesitas. También realizarás actividades para fortalecer todos aquellos aspectos que te protegen de estos riesgos, como tu autoestima y la confianza que tienes en ti mismo, la capacidad de dialogar sobre tus problemas y resolverlos con la ayuda de las personas que te quieren o que se preocupan por ti. Aprenderás a tomar decisiones para una vida saludable y a denunciar cuando sufras algún tipo de abuso. Para lograr todo esto, esta guía incluye información básica y actividades para que ejercites tus competencias.

En la guía encontrarás las siguientes secciones:



¿Sabías que...

En donde encontrarás datos, información y sugerencias que te ayudarán a cuidarte.



¡Cuidado con...!

Esta sección te alerta de riesgos en tu entorno y brinda pistas para evitarlos.



Datos de interés

Se incluye información sobre algunos riesgos que enfrentan niños y adolescentes sobre leyes e instituciones que protegen a la infancia.



En los zapatos de...

En esta sección se incluyen casos de adolescentes como tú que enfrentan una situación en la que deben decidir qué hacer o cómo solucionar un problema. Te proponemos que reflexiones sobre lo que harías si estuvieras en sus zapatos.

En algunos casos te sugerimos que realices las actividades con tu familia o con tu maestra(o), las puedes identificar por los siguientes íconos:



Trabajo en familia



Los ejercicios que te proponemos además de ayudarte a que aprendas a cuidar de ti mismo, te sirven para reforzar lo que aprendes en español, matemáticas, ciencias, formación cívica y ética y orientación y tutoría. Puedes reconocerlas con el ícono:



Trabajo con otras asignaturas

Al final de la guía se incluye un directorio de instituciones a las que puedes acudir en caso de que necesites cuidados, apoyo o información. Además de una *Cartilla para la protección personal*, es una guía rápida con recomendaciones para que cuides de ti mismo y evites riesgos. Te sugerimos que comiences por la primera ficha y sigas el orden propuesto, aunque también puedes empezar por el tema que te interese más. Pon en práctica las recomendaciones que se incluyen en esta guía, verás como mejoran tus habilidades para tomar decisiones que te protejan de riesgos.

CONTENIDO

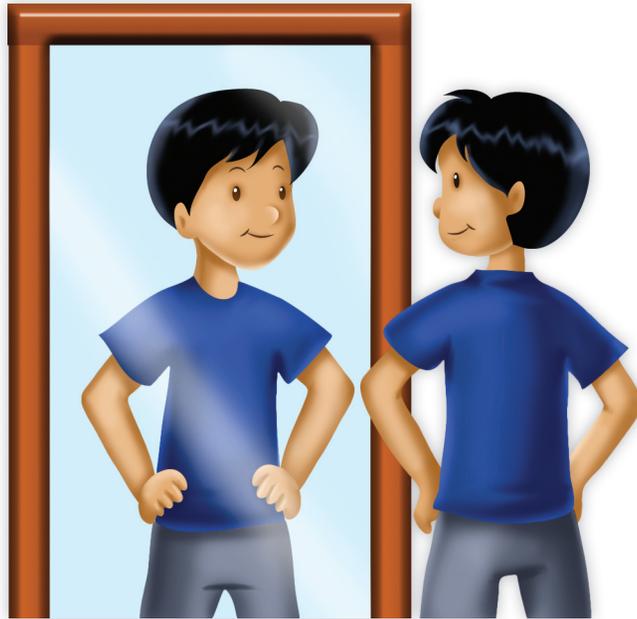
La adolescencia: estrenando cuerpo, emociones y capacidades	5
Mi derecho a ser protegido	11
Vivir y crecer en una ambiente sano, seguro y protegido	15
Me cuido	21
Aprendo a tomar decisiones	28
¡Alto a la violencia!	33
Comer bien para verte mejor	39
No gracias, así estoy bien	43
Riesgos relacionados con la sexualidad	49
Proyecto de vida	55
Cartilla para la protección personal	60
¿A dónde puedo ir?	62
Para saber más	64

La adolescencia: estrenando cuerpo, emociones y capacidades



En los zapatos de...

1. Observa la siguiente imagen.
2. Reflexiona.
 - ¿Qué piensas al ver esta imagen?
 - ¿Cómo crees que se siente ese adolescente?
 - ¿Qué imagen crees que tiene de sí mismo?
 - ¿Cómo te sientes contigo mismo?
 - ¿Qué piensas y qué sientes cuando te ves al espejo?



Habrás notado que vives una etapa de muchos cambios en tu cuerpo, emociones, sensaciones, gustos, intereses y capacidades. Esta etapa se conoce como adolescencia, es una época llena de intensidades, contradicciones, retos e interesantes desafíos.

Durante tu adolescencia comenzarán a interesarte cosas que antes no te llamaban la atención: tu apariencia, las chicas, los chicos, ser aceptado en un círculo de amigos, tus relaciones con otras personas, lo que otros piensen de ti, etcétera.

En ocasiones, los chicos enfrentan esta etapa con inseguridad, ansiedad y tensiones provocadas por cambios físicos, emocionales y hormonales que experimentan; a veces, su cuerpo y mente cambian tanto, que requieren tiempo para reconocerse en su nueva imagen corporal, aceptarse, fortalecer su autoestima y conocer su potencial personal.



Datos de interés

El **autoconocimiento** es la capacidad de responder quién soy, lo que me gusta, lo que hago bien, lo que pienso, lo que siento, lo que me disgusta y las cosas que no sé hacer.

Conocernos es el primer paso para apreciarnos y cuidarnos.

Para algunos adolescentes esta etapa se caracteriza por el deseo de traspasar límites, la rebeldía, los conflictos con personas que representan la autoridad, como los padres; la curiosidad, el deseo de experimentar cosas nuevas y por comportamientos riesgosos. Con el propósito de que la adolescencia sea una oportunidad de crecimiento y aprendizaje, y no una cadena interminable de problemas, conviene que comprendas lo que te pasa, que te conozcas, explores tu potencial, fortalezcas

tu autoestima, identifiques los riesgos y los factores que te protegen de éstos, que aprendas a cuidarte y que te reconozcas como una persona con dignidad y derechos. A lo largo de esta guía trabajarás en esos aspectos con la intención de que desarrolles tus capacidades, tengas confianza en ti mismo y en tus potencialidades y crezcas en un entorno sano, seguro, en el que puedas aprender, opinar, sentirte amado y que te brinde protección.

Entiende lo que te pasa

Los cambios físicos, emocionales y sociales que se viven en la adolescencia se producen principalmente por las hormonas, las cuales provocan la maduración de los órganos sexuales, la menstruación en las niñas, la eyaculación en los niños, la presencia de vello en varias partes del cuerpo y otros cambios en la apariencia. También provocan diferentes estados de ánimo, por ejemplo, sin motivo alguno pasas de la tristeza profunda a la euforia; en ocasiones puedes sentir una gran ansiedad y tensión, se despiertan algunos deseos y la necesidad de “probar” el nuevo cuerpo. Respecto a los cambios sociales, existe un interés por tomar distancia de los padres, pertenecer a un grupo de amigos y experimentar la vida llevando al límite las nuevas capacidades.



Conoce tu cuerpo y explora tu potencial

Reconocer en qué y cómo has cambiado te ayudará a construir una imagen renovada de ti mismo, a adaptarte a esta nueva etapa y a aprovechar tu potencial sin correr riesgos innecesarios.

Comprender lo que te pasa y conocerte, ayudará a formar tu autoimagen y a fortalecer tu autoestima.

Es muy importante que te cuides y te quieras, en esta como en cada etapa de tu vida, lo cual reforzará la seguridad en ti mismo; tu capacidad para tomar decisiones considerando tu bienestar, y podrás enfrentar cada situación que se te presente.

Para quererte y cuidarte lo primero que requieres es conocerte. Recuerdas cuando eras niño(a) ¿Cómo te vestías? ¿Con quién te juntabas? ¿Qué frases usabas? ¿A qué jugabas? ¿Qué cosas querías? ¿Qué problemas tenías? ¿En qué cosas pensabas? Ahora, ¿qué ha cambiado? ¿Qué tanto sabes de ti? El autoconocimiento implica también explorar tu potencial, reconocer tus habilidades y capacidades.



Datos de interés

Debido a factores genéticos, a la alimentación y a factores sociales, cada adolescente se desarrolla a su propio ritmo. Estas diferencias no deben hacer sentir mal a nadie ni provocar burlas.

Así soy yo



1. Reflexiona sobre cómo eres ahora.
 - ¿Qué piensas de ti?
 - ¿Qué te gusta?
 - ¿Qué sabes hacer?
 - ¿Qué te hace sentir triste o enojado?
 - ¿Qué es lo que más disfrutas hacer?
 - ¿Qué quieres estudiar en algunos años?
 - ¿Qué eres capaz de hacer?
2. En periódicos y revistas, recorta palabras e imágenes que representen cómo eres, lo que te gusta, cómo piensas, tus aspiraciones.
3. Con este material y con dibujos o fotografías realiza un collage en una hoja blanca o en una cartulina. Anota un título que defina cómo eres.
4. Muestra tu collage a tus compañeros y compañeras. Explica lo que no se entienda.
5. Coloquen todos los trabajos del grupo en una pared del salón y titulen a este mural: “Así somos”.



El collage es una técnica artística que consiste en unir distintos elementos en una sola imagen que proyecta un significado o mensaje.

Valgo mucho, tengo dignidad y derechos

Eres una persona valiosa, tienes un gran potencial, mereces respeto y buen trato. Sin embargo, algunos adolescentes no se sienten así, no saben que tienen derechos, ni consideran que son importantes o valiosos. Piensan que serán importantes si visten de cierta forma, poseen algunos objetos o pertenecen a un determinado grupo.



¿Sabías que...

la dignidad humana es el valor que tenemos todas las personas por el hecho de existir?

No depende del dinero que posea alguien, de sus capacidades, de su apariencia física, su sexo o la posición social. Todos los seres humanos valemos mucho y debemos exigir el respeto y cuidado de nuestra dignidad.



La **autoestima** es el aprecio que cada quien siente por sí mismo. Una autoestima alta nos hará más seguros de nosotros, nos dotará de una mayor capacidad para enfrentar cualquier situación o problema que se nos presente, nos protegerá de riesgos, nos ayudará también a tomar buenas decisiones, a resistir la presión, a pedir trato digno y respeto a los Derechos Humanos.

Reconocer el valor que tenemos como personas, nos hará más seguros de nosotros mismos y ayudará a valorar a otros seres humanos, sin importar su color de piel, creencias, gustos, situación económica o cualquier otra condición.

¿Qué te hace importante?

1. Reflexiona sobre tus cualidades personales de todo tipo: físicas y emocionales, de carácter, habilidades y valores.
2. Dobra una hoja de papel como si fuera una corbata. Toma las esquinas inferiores y dóblalas formando un triángulo, como se muestra en la figura 1. Anota en la corbata tu nombre y las cualidades que identificaste. Por ejemplo:

Soy Regina, soy simpática, buena amiga, toco bien la guitarra y valoro el respeto a las ideas diferentes.

3. Coloca la corbata en tu pecho. La puedes pegar con cinta, fijarla con un clip, un segurito, el botón de tu camisa o mete los extremos de la hoja en el cuello de tu ropa para que se detenga.

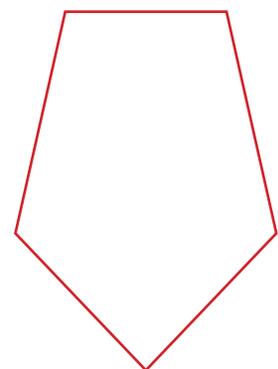


Figura 1

4. Observa a todos tus compañeros y compañeras.
 - ¿Qué te agrada de cada uno?
 - ¿Qué crees que los hace ser especiales?
 - ¿Por qué piensas que merecen respeto?
5. Posteriormente, cada miembro del grupo se colocará una hoja en blanco en su espalda.
6. Todos se pondrán de pie, caminarán por todo el salón leyendo las corbatas de presentación de sus compañeras y compañeros. Anotarán en la hoja de su espalda otros rasgos positivos de cada uno. Por ejemplo, a Regina le pueden anotar:

Cantas muy bien, tienes una linda sonrisa, todos confían en ti.
7. Cuando terminen de escribir y de leer, tomarán asiento y cada uno leerá sus hojas.
8. Reflexiona sobre lo que te hace importante, especial y valioso. Trata de comportarte como si trajeras siempre puesta esa corbata, de tal manera que todos se den cuenta de que vales mucho y mereces respeto.



La autoestima se fortalece cuando nos presentamos en la vida diaria con la conciencia de que tenemos muchas cualidades, de esta forma nos sentimos orgullosos y seguros.



¡Cuidado con...!

Los estereotipos y los prejuicios. Todas las personas son valiosas por el hecho de existir, no requieres objetos lujosos, ni estar a la moda para ser valioso, tener dignidad y derechos.

El respeto de tu dignidad. Debes procurar siempre que se respete ante todo tu dignidad.

Lesionar la dignidad de los demás. Evita burlarte de otras personas, ofenderlos o ridiculizarlos. Recuerda tratar a los demás como quisieras que te trataran a ti.

La discriminación. No permitas que alguien te haga sentir menos, ni hagas sentir a otro compañero como una persona poco importante.

Para vivir una adolescencia intensa, pero sin riesgos

La adolescencia trae consigo mayores libertades, ya que como estás más grande puedes tomar decisiones por ti mismo, hacer algunas actividades sin la compañía y vigilancia de tu familia, regresar un poco más tarde a casa. Pero todo esto implica también mayores responsabilidades porque necesitas aprender a establecer límites a tu libertad, medir los riesgos, tomar buenas decisiones considerando lo que necesitas y lo que te conviene. También requieres aprender a decir NO ante situaciones que vulneran tu seguridad y bienestar, a elegir tus amigos y las actividades que realizas.

Todo ello te permitirá construir tu vida con paso seguro y vivir la adolescencia con intensidad, divirtiéndote, explorando tu potencial, aprendiendo mucho, teniendo experiencias dignas de recordar, pero sin enfrentar riesgos innecesarios o situaciones que pongan en peligro tu vida, dignidad, libertad o integridad física.



Me veo claramente

1. Piensa cómo te gustaría que fuera tu vida en los próximos años.
2. Completa las siguientes frases en tu cuaderno. Puedes realizar este ejercicio cada año y comparar tus respuestas.



Me gustaría que mis amigos fueran _____

Quisiera saber si puedo hacer _____

Desearía que todos pensarán que yo _____

No me gustaría que en un año _____

Espero que al terminar la secundaria yo _____

Siempre he tenido la curiosidad de _____

Me gustaría que mis papás _____

Me gustaría ganarme la confianza de _____

El próximo año quisiera _____



3. Revisa tus respuestas e identifica cuáles incluyen metas que te ayudarán a crecer y desarrollarte, por ejemplo: *Quisiera saber si puedo... ganar el concurso de dibujo.*
4. Subraya las respuestas que pueden significar un peligro, por ejemplo: *Siempre he tenido la curiosidad de saber qué se siente beber alcohol.*
5. Piensa cómo puedes crecer sin ponerte en peligro.

Mi derecho a ser protegido



En los zapatos de...

1. Lee el siguiente texto.

“Una niña que vive en un asentamiento espontáneo en una zona urbana de Venezuela y se ocupa de sus cuatro hermanos y hermanas, está excluida; igual que el muchacho que vende fruta bajo el calor del trópico en un semáforo de Santo Domingo; o los niños y niñas que huyen de los malos tratos que reciben en casa y acaban vagando por las calles de trazados irregulares de las favelas de Río de Janeiro, expuestos a la droga y a otro tipo de violencia; o los jóvenes reclutados por grupos armados que desafían el rigor del clima y las balas en las selvas de Colombia, cerca de la frontera con Panamá. O los niños y niñas de comunidades indígenas del Perú, Chile o Bolivia, que viven aislados en poblados remotos donde no hay apenas servicios. Muchos de ellos, como los niños que viven en la calle, son muy visibles, pero son pocos los que les prestan atención.”

Consultado en: <http://www.ops.org.bo/servicios/?DB=B&S11=8868&SE=SN>

2. Reflexiona.

- ¿Qué derechos tienen estas niñas y niños?
- ¿Qué riesgos corren?
- ¿Quién los protege?

Hace algunos años en México y el mundo, se pensaba que niños, niñas y adolescentes pertenecían a los adultos, que debían comportarse y cuidarse solos; pero que no podían opinar ni tomar decisiones por ellos mismos. Poco a poco la humanidad se ha dado cuenta que no son “adultos chiquitos”, que tienen **Derechos Humanos** y aunque tienen la capacidad de cuidarse a sí mismos y de comportarse de manera responsable, las familias y el Estado tienen la obligación de protegerlos de distintos peligros y riesgos.

Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a jugar, a estudiar, a la salud, a la información y a vivir en una familia.



Todas las personas sin importar su edad, sexo, color de piel, creencias, situación económica o estado de salud, tenemos Derechos Humanos. Nada ni nadie puede quitárnoslos, sin embargo no siempre se respetan.



Datos de interés

El Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) define como niño o niña a quienes tienen menos de 18 años.

Para proteger los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes, en el mundo se han creado leyes como la *Convención sobre los Derechos del Niño* en la cual se establecen **tres tipos de derechos**, como puedes apreciar en el siguiente esquema.

Convención sobre los Derechos del Niño (se incluye a las y los adolescentes)

Supervivencia y desarrollo

Son los que establecen las bases mínimas para la subsistencia: vivienda digna, buena alimentación, educación y servicios médicos.

De estos derechos se desprende que ningún niño, niña o adolescente puede ser privado de su identidad, nadie puede quitarle su nombre, nacionalidad o familia.

Protección

Resguardan la vida, la integridad física y emocional de los niños, niñas y adolescentes, así como su seguridad en distintos ámbitos y circunstancias. Entre estos se encuentran: el derecho a la seguridad social, a estar protegido contra cualquier forma de abuso o actividad que perjudique al niño como el abandono, las guerras, la explotación laboral, la prostitución, la pornografía, el abuso sexual, el uso de drogas y las actividades ilícitas. Todas las personas deben respetar el cuerpo y la integridad de niñas, niños y adolescentes.

Participación

Son los derechos que reconocen a las niñas, niños y adolescentes como sujetos que tienen voz y voto, garantizando con esto que puedan decir lo que sienten y piensan y se formen como seres responsables. Entre estos se encuentran el derecho al descanso, a la recreación y a participar en actividades culturales y artísticas y la libertad de expresión y opinión.

Al firmar la Convención, los Estados se comprometen a asegurar que niñas, niños y adolescentes se desarrollen de manera plena e integral, por lo que se reconoce que:

- Los derechos de los adultos no pueden estar por encima ni en contra de los derechos de las niñas, los niños y los adolescentes.
- Las niñas, los niños y los adolescentes tienen derechos de supervivencia y desarrollo, de protección y de participación.
- La familia y el Estado tienen la obligación de cuidar y proteger a las niñas, niños y adolescentes, brindarles información, educación y servicios médicos, así como crear las condiciones para su óptimo desarrollo.



En México se protege a las y los adolescentes mediante la *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*, la *Ley para la Protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes* y a través de diversas instituciones que velan por el bienestar de la infancia. En el siguiente esquema se incluyen algunos artículos importantes de esta ley.



¿Sabías que...

las leyes sirven para proteger los derechos de todos y regular la convivencia?

Las leyes determinan qué está permitido y qué no se puede hacer, señalan las sanciones para aquellas personas que violan las leyes y establecen los derechos y obligaciones de todos; ayudan a que las personas se respeten unas a otras; y a evitar abusos, malos tratos, daños a la propiedad y a la vida de los demás.

Ley para la Protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes

Artículo 7.

Corresponde a las autoridades:

- Asegurar a niñas, niños y adolescentes la protección y el ejercicio de sus derechos.
- Tomar medidas necesarias para su bienestar considerando los derechos y deberes de sus madres, padres y otras personas que sean responsables de ellos.

De igual manera, es deber y obligación de la comunidad a la que pertenecen y, en general de todos los integrantes de la sociedad, el respeto y el auxilio en el ejercicio de los derechos de las niñas, los niños y los adolescentes.

Artículo 11.

Son obligaciones de madres, padres y de todas las personas que tengan a su cuidado niñas, niños y adolescentes:

- A. Proporcionarles una vida digna, garantizarles la satisfacción de alimentación, así como el pleno y armónico desarrollo de su personalidad en la familia, la escuela, la sociedad y las instituciones.
- B. Protegerlos contra toda forma de maltrato, perjuicio, daño, agresión, trata y explotación.

Artículo 13.

En las escuelas o instituciones similares, los educadores o maestros serán responsables de evitar cualquier forma de maltrato, perjuicio, daño, agresión, abuso o explotación, en contra de niñas, niños y adolescentes.



Es el derecho de todos proteger a las niñas, niños y adolescentes.

¿Quién me protege?



1. Comenta con tus compañeros y compañeras las leyes e instituciones que los protegen. Revisen la *Convención sobre los derechos del niño* y la *Ley para la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes*. Las pueden encontrar en la biblioteca de la escuela o en Internet.
2. Identifiquen cómo estas leyes los protegen de malos tratos, abandono, de la inseguridad, las drogas y el narcotráfico, la explotación en el trabajo y las distintas formas de violencia.
3. Señalen algunos ejemplos de esta protección en su entorno.
 - ¿En qué casos han sentido la protección de la ley?
 - ¿Cómo cumple el gobierno con su obligación de proteger a la infancia y a los adolescentes?
4. Comenten qué pasaría si las familias, los maestros o el Estado no protegieran a las niñas, a los niños y a los adolescentes.



¿Sabías que...

UNICEF considera que para proteger a las niñas, los niños y los adolescentes se requiere:

- Que las actitudes, tradiciones, costumbres, comportamientos y hábitos de las personas y los pueblos respeten los derechos de la infancia. En consecuencia, se deben cuestionar las costumbres y comportamientos que violan la dignidad humana.
- Que el gobierno se comprometa a respetar y proteger a la infancia.
- Se establezcan leyes que protejan a la infancia y se garantice su aplicación.
- Que quienes conviven con las niñas, niños y adolescentes, tengan la capacidad para crear un entorno de protección para ellos.
- Se prepare e informe a las niñas, niños y adolescentes en cuestiones relativas al derecho a la protección y participen con propuestas y acciones concretas.
- Exista vigilancia y denuncia social en cuestiones relativas a la protección de la infancia.
- Se creen servicios de atención y reinserción a niños, niñas y adolescentes en conflicto con la ley, en situaciones de riesgo o de crisis.

unicef



Vivir y crecer en un ambiente sano, seguro y protegido



En los zapatos de...

1. Lee el siguiente texto.

Mariana es alumna de segundo grado en la Secundaria "Ricardo Flores Magón". Se siente muy sola porque casi no tiene amigas, y los muchachos de tercero se burlan de ella y la molestan porque es muy alta.

Siente que es una persona agradable y le gustaría tener amigas y novio.

Cuando terminan las clases, se va rápido a su casa, pues nadie platica con ella, además afuera de la escuela se junta un grupo de ex alumnos que le dan un poco de miedo porque se dicen muchas cosas de ellos.

Recientemente, cada vez que Mariana pasa junto a ellos, uno le dice que es muy bonita y que si la acompaña a su casa. Ella no confía mucho en él porque no hace nada en todo el día y dicen que vende droga, pero le gusta saber que alguien se fija en ella. No sabe si hacerle caso, quiere comentarlo con alguien pero no tiene con quién hablar: no tiene amigas, sus papás nunca están e intentó hablar con una maestra pero en cuanto empezó a platicar le dijo "no empieces con eso, ponte a estudiar."

Ayer Mariana se decidió a que el muchacho la acompañara. Empezaron a caminar juntos, él la abrazó y en cuanto dieron unos pasos, llegó la policía a detenerlos. Se llevaron también a Mariana.

2. Reflexiona.

- ¿Qué riesgos y peligros existen en el entorno de Mariana?
- ¿Quién crees que la debe proteger?
- Si estuvieras en el lugar de Mariana, ¿qué hubieras hecho?
- ¿Cómo crees que se puede cuidar un adolescente en un entorno como el de Mariana?

¿Qué es un entorno seguro y protector?

Todas las personas, pero en especial las niñas, los niños y los adolescentes, tienen derecho a vivir en un lugar seguro, en donde puedan desarrollarse, participar, expresar su opinión, se sientan importantes, respetados, seguros y queridos, puedan vivir tranquilos, rodeados de personas en las que puedan confiar y con quienes se puedan comunicar.

Sin embargo, en el mundo existen millones de adolescentes que sufren explotación, abuso, maltrato y violencia; viven rodeados de peligros, carentes de afecto o en el abandono; adolescentes que trabajan en condiciones deplorables, a combatir en guerras e inclusive víctimas de la explotación sexual. Para que esta situación cambie es necesaria la participación de las autoridades, las familias, la sociedad y los jóvenes en la construcción de entornos seguros.



Vivir en un entorno sano, seguro y que brinde protección, propicio para el sano y pleno desarrollo de las y los adolescentes es un DERECHO.



Datos de interés

En México las principales causas externas de muerte en jóvenes de 12 a 17 años de edad son los accidentes de tránsito, los homicidios y los suicidios. Un alto porcentaje de mexicanas se embaraza antes de los 20 años. Además; aproximadamente el 45% de los adolescentes inicia el consumo de tabaco entre los 11 y los 14 años.

Fuente: UNICEF, "La adolescencia", consultado en:

http://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos_6879, 22 octubre, 2010.

En casa te protegen, apoyan, aman y te enseñan a cuidar de ti. En la calle, los semáforos y las señales de vialidad, ayudan a hacer más seguro el tránsito y los policías vigilan la seguridad. Las autoridades crean leyes y vigilan su cumplimiento a favor de los derechos de todas las personas. Todo esto ayuda a la construcción de un mundo seguro para niñas, niños y adolescentes aunque aún falta por hacer. En el esquema siguiente se incluyen los rasgos de un entorno sano, seguro y protector.

Un entorno protector es un escudo que impide el abuso, el maltrato, la violencia y la explotación hacia las y los adolescentes.

Es un lugar en el que las personas se sienten dignas, escuchadas y seguras, pues se respetan y protegen sus derechos.

Es un lugar en el que existen las condiciones para que todos desarrollen al máximo sus capacidades, con educación de calidad, servicios de salud eficientes, oportunidades de empleo y desarrollo profesional, espacios para la diversión y la recreación.

Utiliza las leyes y las instituciones para proteger a la infancia y la adolescencia y castigar a quienes los lastiman.

Un mundo mejor

- De manera individual, lee el periódico que prefieras (excepto los especializados en temas deportivos), ve un noticiero en la televisión o escucha las noticias en la radio. Busca noticias o reportajes sobre los siguientes temas:
 - Accidentes, enfermedades o desastres naturales.
 - Delincuencia, violencia, injusticias o guerras.
 - Paz, acuerdos y bienestar social.
 - Avances tecnológicos y científicos que ayudan a mejorar la calidad de vida.
 - Logros obtenidos por jóvenes en distintos campos.
- Analiza la información que se presenta en las notas seleccionadas. Subraya con distintos colores las partes de la noticia o reportaje, sigue las siguientes claves:
 - **Rojo.** El problema y sus consecuencias.
 - **Verde.** Las acciones de la población y los gobiernos para prevenir o resolver los problemas, para proteger a las personas y para asegurar mejores condiciones de vida.
 - **Azul.** Las acciones que realizan las personas y los gobiernos para proteger, de manera especial, a las niñas, los niños y los adolescentes.
 - **Morado.** Ejemplos de entornos en paz, seguros, protectores y de trato digno.
- Comenten en el grupo sus noticias y clasifíquenlas según su contenido.
- Completen el siguiente cuadro, pueden incluir propuestas para mejorar su entorno y mundo.



Riesgos y problemas que enfrenta la población en México y en el mundo.

Acciones para prevenir riesgos y proteger a la población, inclusive a los niños y adolescentes.

¿Qué se puede hacer para vivir en un mundo mejor?

Lo que me protege y lo que me pone en riesgo



Es posible que enfrentes riesgos y peligros, los cuales puedes superar de manera favorable si aprendes a reconocer a tiempo los aspectos personales, familiares, escolares y sociales que te protegen. En el esquema de esta página puedes ver lo que te protege y los riesgos en tu familia, en la escuela y en la comunidad. Más adelante revisaremos los factores personales de riesgo-protección.

Puedes colaborar para que el entorno en el que te desarrollas sea un lugar más seguro. Organízate con tus compañeros para emprender una campaña sobre la violencia, la prevención de adicciones o cualquier otro problema que ponga en riesgo a la población en tu comunidad.

En la escuela

- **Me protege:** Tener confianza en mis maestros, poder conversar con ellos sobre mis problemas, que se preocupen por mí y me den consejos. Que existan normas claras y se apliquen con justicia, que en mi escuela se escuche a los alumnos cuando denuncian violencia y otros riesgos, que se tome en cuenta nuestra opinión al tomar decisiones y que los maestros estén en constante comunicación con las familias para resolver los problemas.
- **Me pone en riesgo:** Que la escuela sea un desorden, que no se respete a los profesores ni las reglas, que no sea atractivo lo que aprendo en ella, la falta de apoyo por parte de los maestros, la existencia de conductas antisociales, tolerancia al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, la violencia en la escuela, la intimidación entre pares (*bullying*).

En la familia

- **Me protege:** El amor, la comprensión, el apoyo y la comunicación, que cuente con adultos responsables en los que confíe, que existan normas aplicadas con justicia, que mi familia tenga hábitos saludables, me estimule para dar lo mejor de mí, tenga confianza en que lograré mis metas, me enseñe a cuidarme y tome en cuenta mi opinión al tomar decisiones. Que mi familia me crea y proteja si estoy en riesgo.
- **Me pone en riesgo:** Que en mi familia se consuma alcohol o drogas y permitan que yo lo haga, la violencia, que no me cuiden ni me pongan atención, que se falten al respeto, que mis padres siempre estén ocupados y no dediquen tiempo para estar conmigo, que no existan límites y las normas a veces se apliquen de una manera y otras veces de otra.

En la comunidad y en la sociedad

- **Me protege:** Que en mi entorno no se acepte que los niños y adolescentes consuman alcohol, tabaco u otras drogas; los medios de comunicación y el gobierno realicen campañas para prevenir adicciones, existan redes de apoyo, oportunidades de crecimiento y desarrollo y la policía garantice que mi entorno sea seguro.
- **Me pone en riesgo:** La falta de oportunidades de desarrollo, uso del tiempo libre y de expresión para las niñas, los niños y los jóvenes. Que en la comunidad no se apoye a los adolescentes, se discriminen, no se les tome en cuenta ni se brinde información que les permita tomar buenas decisiones para prevenir riesgos.



Datos de interés

Los factores de riesgo son las condiciones y características personales y del entorno que incrementan la probabilidad de que una persona se enferme, sufra un accidente, consuma drogas, tenga relaciones sexuales tempranas y sin protección o participe en actos delictivos.

En cambio, los factores de protección contribuyen a prevenir o reducir la probabilidad de sufrir riesgos o de involucrarse en conductas de riesgo.



El amor, la confianza y la comunicación con tus familiares y amigos te protegen de riesgos.

Observo mi entorno

- 1. Revisa el esquema de la página anterior. Observa tu entorno, lo que vives a diario y completa el siguiente cuadro. Utiliza el cuadro muestra y si te hace falta espacio, utiliza tu cuaderno.
2. Responde las preguntas. Platica con tu familia para contestar lo que no sepas.



Trabajo con otras asignaturas



Trabajo en familia

Table with 2 rows (Casa, Escuela) and 4 columns of questions related to safety and family support.

Comunidad (calles, andadores, espacios públicos)

¿Existe algún lugar dentro de tu colonia que consideres violento o inseguro?
¿Cuál y por qué?

¿En tu comunidad se protege a las niñas, los niños y los adolescentes de las drogas, la violencia, la delincuencia, la explotación y los abusos?

¿La comunidad y la policía garantizan que se respeten las reglas, que no se cometan delitos y que existan condiciones de seguridad?

¿Existen instituciones que protegen a la población como caseta de vigilancia, módulos de policía, seguridad pública, vigilancia comunitaria entre otras?

3. Tomando en cuenta tus respuestas y la observación de tu entorno, identifica cuáles factores de riesgo y de protección están presentes. Observa el ejemplo. Si necesitas espacio elabora el cuadro en tu cuaderno.

Factores de protección	Factores de riesgo	¿Qué puedo hacer para disminuir los riesgos?
- En mi escuela nos enseñan a prevenir la violencia.	- En mi colonia hay un terreno baldío en el que se drogan.	

4. Aprovecha los factores de protección para ponerte a salvo y procura que disminuyan los de riesgo.
5. Vuelve a hacer este ejercicio en seis meses para que identifiques si cuentas con más factores de protección.

Me cuido

Ya realizaste un ejercicio para el autoconocimiento, ahora te proponemos que reflexiones sobre la manera como te cuidas.

1. Lee cada afirmación, analiza si lo haces siempre, casi siempre, algunas veces, casi nunca o nunca. Pon una ✓ en donde corresponda.

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Me considero una persona valiosa que merece un trato digno.	<input type="checkbox"/>				
Valoro mis capacidades, cualidades y potencialidades.	<input type="checkbox"/>				
Me respeto.	<input type="checkbox"/>				
Tengo una alimentación balanceada y hago ejercicio regularmente.	<input type="checkbox"/>				
Evito situaciones que pongan en riesgo mi salud y mi integridad física.	<input type="checkbox"/>				
Pido atención y cuidados cuando me enfermo.	<input type="checkbox"/>				
Expreso mis emociones y sentimientos de manera adecuada.	<input type="checkbox"/>				
Aprendo de los problemas y de mis errores.	<input type="checkbox"/>				
Evito la violencia física y verbal.	<input type="checkbox"/>				
Pido respeto para mi persona.	<input type="checkbox"/>				
Reconozco que tengo derechos y dignidad.	<input type="checkbox"/>				
Defiendo mis derechos y denuncio abusos y malos tratos.	<input type="checkbox"/>				
Defino metas personales a corto, mediano y largo plazo.	<input type="checkbox"/>				
Me comprometo a alcanzar los objetivos que me he propuesto.	<input type="checkbox"/>				
Realizo las acciones necesarias para cumplir mis metas y proyectos.	<input type="checkbox"/>				
Respeto las normas y convencionalismos.	<input type="checkbox"/>				
Evito ofender a los demás.	<input type="checkbox"/>				
Resuelvo los conflictos de manera no violenta.	<input type="checkbox"/>				
Me niego a realizar acciones que dañen a los demás.	<input type="checkbox"/>				

Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

Ayudo a quienes lo necesitan.					
Soy solidaria o solidario.					
Participo en la solución de problemas comunes.					

2. Analiza tus respuestas. Reflexiona sobre aquellos casos en los que contestaste casi nunca o nunca e identifica cómo puedes cuidarte mejor.

Como parte de una familia, de una sociedad y de una nación, tus padres, vecinos y autoridades tienen la obligación de velar por tu salud y bienestar. Sin embargo, la tarea de cuidarte y protegerte no les corresponde sólo a ellos, sino también a ti. Debes ser responsable y cuidar tu salud y tu integridad, para ello debes tomar las medidas necesarias para no enfermarte, evitar conductas de riesgo y ponerte a salvo en situaciones de peligro.

El cuidado de sí mismo es uno de los rasgos de los seres humanos. Los instintos de conservación, supervivencia y superación, así como la conciencia del bien y el mal nos impulsan a cuidar nuestra integridad física, defender nuestra dignidad, lograr una buena vida, procurar un pleno desarrollo de nuestras facultades y el cumplimiento de nuestras metas. El cuidado de sí mismo requiere responsabilidad, autoconocimiento, autoestima, confianza personal, aprender a manejar tus emociones, información para percibir el peligro y capacidad para identificar los factores de riesgo y los de protección, en especial los personales, mismos que se sintetizan en el siguiente esquema.

Factores personales que me protegen

- Mi capacidad de enfrentar los problemas, de manejar emociones, de superar las situaciones difíciles, aprender de los errores y pedir ayuda.
- Tener actitud positiva ante el futuro, tomar decisiones, plantear metas personales.
- Resistir la presión, tener buena autoestima y la capacidad de comunicar mis ideas y emociones.
- Tener la capacidad de disfrutar sin recurrir a sustancias dañinas, tener amigos sinceros, que no consuman drogas, que tengan hábitos saludables, no me presionen para hacer lo que no me conviene y nos cuidemos mutuamente.
- Usar creativamente el tiempo libre: practicar deporte, divertirme sanamente y realizar actividades culturales.

Factores personales que me ponen en riesgo

- La incapacidad de manejar la ansiedad, la angustia, el enojo y la depresión.
- Mi atracción por el riesgo y la búsqueda de sensaciones nuevas e intensas, pensar que no soy responsable de lo que me pasa.
- La rebeldía, el desacuerdo con las normas.
- Creer que las drogas tienen efectos positivos, sentir que nada me hace daño ni me afecta y la falta de información para prevenir riesgos.
- Que mis amigos no estudien ni trabajen, consuman drogas, estén involucrados en actividades delictivas y me presionen para que participe con ellos.
- El ocio, estar sin actividad en el tiempo libre y no poder tener actividades creativas para vencer el aburrimiento.

Conozco mis fortalezas y mis debilidades

1. Revisa los cuadros de la página anterior y reflexiona sobre cómo eres, y cómo se manifiestan los factores de protección y de riesgo en tu vida.
2. Anótalos en la tabla y analiza la manera cómo puedes cambiar lo que te pone en riesgo y aprovechar lo que te protege. Sigue el ejemplo. Si necesitas más espacio utiliza tu cuaderno.



Situaciones que me ponen en riesgo:	¿Qué puedo hacer para eliminarlas y para prevenir riesgos?
Me gustan las fiestas a las que va mi prima que es mayor. Van chicos más grandes y guapos.	<ul style="list-style-type: none"> - Asistir acompañada de alguien de confianza. - Avisar a mis padres dónde estoy. - Regresar temprano a casa.
Situaciones que me protegen y fortalecen:	¿Cómo puedo hacer uso de ellas?

3. Lee la siguiente lista de las principales conductas de riesgo que se presentan en la adolescencia y anota una **X** si crees que te encuentras en un nivel de riesgo alto, medio o bajo ante cada una.

Conductas y situaciones de riesgo	Nivel de riesgo en el que estoy		
	ALTO	MEDIO	BAJO
Adicciones.			
Trastornos alimenticios (bulimia, anorexia, obesidad).			
Intimidación o acoso entre pares (<i>bullying</i>).			

Conductas y situaciones de riesgo	Nivel de riesgo en el que estoy		
Violencia en el noviazgo.	ALTO	MEDIO	BAJO
Violencia en la comunidad (pandillas).	ALTO	MEDIO	BAJO
Conductas delictivas.	ALTO	MEDIO	BAJO
Embarazo.	ALTO	MEDIO	BAJO
Infecciones de transmisión sexual.	ALTO	MEDIO	BAJO
Acoso y abuso sexual.	ALTO	MEDIO	BAJO
Explotación laboral.	ALTO	MEDIO	BAJO

- Revisa nuevamente los factores que te protegen e identifica cómo puedes aprovecharlos para que en todos los casos el nivel de riesgo sea bajo.
- Realiza este ejercicio cada seis meses, a fin de que evalúes la manera como te has fortalecido.



Para cuidarte y construir tu vida con paso seguro, es necesario que fortalezcas los factores que te protegen. Por ello, a partir de ahora, en esta guía te aportamos información y sugerencias para que te regules, controles tus emociones, tengas hábitos para una vida sana, seas asertivo, resistas a la presión, aumentes tu percepción del riesgo ante el consumo de drogas y el ejercicio de la sexualidad, tengas una actitud positiva ante el futuro y desarrolles tu capacidad de tomar decisiones.

Reconocer los peligros y evitar riesgos es una responsabilidad personal. Cuidarte está en tus manos.



¿Sabías que... la adolescencia es la época en la que las personas tienen más conductas de riesgo?

Con frecuencia las y los adolescentes sienten que no les pasará nada, tienen necesidad de experimentar nuevas emociones y llevar al límite sus capacidades.

La capacidad de autorregulación

Uno de los ideales de la convivencia humana es que cada persona se controle a sí mismo respetando las normas y los límites establecidos socialmente así como los que se ha impuesto a sí mismo, la autorregulación es el esfuerzo que lleva a cabo cada persona para autogobernarse, de tal manera que sea ella misma la máxima responsable de su comportamiento, sus acciones y sus decisiones de manera continua, constante y consciente. Implica la búsqueda de congruencia entre los valores personales y las acciones, la adquisición de hábitos deseados y la lucha por llegar a ser la persona que queremos ser. Además requiere voluntad, conciencia de los derechos propios y ajenos, así como un gran sentido de responsabilidad.

Una persona que es capaz de autogobernarse es más libre, ya que no requiere la presencia de autoridades ni la amenaza de castigos para conducirse adecuadamente. Tampoco permite que otros lo controlen; puede resistir a la presión, y sabe lo que le conviene, lo que le hace capaz de darse órdenes. Para lograr la autorregulación conviene que te hagas las siguientes preguntas:

¿Cómo quiero ser?

- ¿Cuáles son mis valores, necesidades e intereses?
- ¿Cómo me imagino a mi mismo?
- ¿Cómo quiero vivir?
- ¿Cuáles son mis metas y objetivos?
- ¿Qué le da sentido a mi vida?

¿Qué comportamientos y reacciones debo regular?

- ¿Cómo me comporto?
- ¿Cómo reacciono ante el enojo, la frustración, la presión de otros, etcétera?
- ¿Estas reacciones y comportamientos me ayudan a lograr mis metas?
- ¿Cómo influyen en mí otras personas?
- ¿Cómo controlar las influencias negativas?

¿Qué debo hacer para regularme?

- Cambiar mis hábitos.
- Controlar mis emociones.
- Tomar buenas decisiones.
- Aprender a decir no.
- Plantear objetivos realistas.
- Reconocer mis pequeños y grandes avances.

Maneja tus emociones

En ocasiones las emociones no se expresan adecuadamente: se exagera, se arremete contra otra persona, se ofende a alguien o se dicen cosas sin pensar. No se trata de evitar expresar las emociones, sino de aprender a manejarlas y expresarlas de manera apropiada. Esto te ayudará a sentirte mejor, a saber lo que sientes, a pedir ayuda si lo necesitas, y a compartir tus emociones con las personas que son importantes para ti.



Si valoras tus logros sentirás una gran satisfacción, te sentirás más libre y valorarás tu capacidad de decidir por ti mismo y autogobernarte.

El control de tus emociones es muy importante porque actuar impulsivamente puede ser peligroso. Estando triste o enojado podemos reaccionar de una manera diferente incluso es importante no dejarnos llevar por la emoción cuando estamos contentos o enamorados; en un estado de mucha alegría es posible que tomemos decisiones apresuradas y poco viables o que dejemos de poner atención a cosas importantes como los estudios, las labores en casa y los amigos.

Todas las personas enfrentamos situaciones en las que necesitamos regular las emociones o la manera como las expresamos. A veces lo podemos hacer nosotros mismos, pero en otras ocasiones necesitamos ayuda, pues la emoción nos supera, no sabemos controlarnos, son muchas personas involucradas o se trata de una situación grave. Para manejar tus emociones y aprender a reconocer cuándo necesitas ayuda se recomienda hacer lo siguiente:

- **Identifica lo que sientes.** ¿Cómo se manifiesta la emoción, cómo crece y se expresa? ¿Cuál es la causa de tu enojo, miedo o alegría?
- **Nombra lo que sientes.** No necesitas hacerlo en voz alta, pero reconoce si sientes miedo, alegría u otra emoción, escucha a tu cuerpo y a tu mente.
- **Maneja tus emociones.** Ayuda a las emociones a salir, pero evita que lo hagan sin control. Reconoce cómo evolucionan, cuándo necesitas estar a solas, llorar, reír, respirar profundamente y cuándo estás en condiciones de compartir con los demás lo que sientes. Fíjate cómo te sientes y decide si quieres compartir ese sentimiento con otras personas, con quiénes y cómo quieres hacerlo. Ese es tu momento personal, el momento en el que tomas el control de las emociones y las puedes conducir hacia donde tú quieres.



Cuando las emociones exploten, procura calmarte antes de actuar o tomar una decisión para que las emociones no te controlen.

En qué necesito regular mi comportamiento y mis emociones

1. Responde en tu cuaderno las preguntas incluidas en el cuadro de la página 25.
2. Haz una lista de los aspectos que debes controlar o las conductas que te gustaría cambiar. Señala cómo quieres hacerlo, por ejemplo, quiero dejar de hacer siempre lo que dicen mis amigos, la próxima vez que no quiera hacer algo, voy a decir que no, si insisten repetiré que no una y otra vez.
3. Revisa periódicamente esta lista para evaluar tu progreso.
4. Comenta con un compañero o compañera cómo expresas tus emociones y la manera como tu reacción emocional te puede poner en riesgo o afectar a los demás. Completa el cuadro de la siguiente página; en el que se incluye un ejemplo. Si te hace falta espacio, utiliza tu cuaderno.



Emoción	¿Cómo la expreso?	¿Me pone en riesgo esta forma de expresar mis emociones? ¿Cómo puedo evitarlo?	¿Daño a los demás? ¿Cómo puedo evitarlo?
Alegría			
Miedo			
Celos			
Enojo	<i>Cruzo los brazos, dejo de escuchar a los otros, frunzo el ceño, me quedo callado.</i>	<i>Si no expreso mis puntos de vista pueden tomar una decisión que me afecte.</i>	
Repugnancia			
Tristeza			



5. Con ayuda de tu compañero (a), identifiquen en qué casos necesitarán ayuda para manejar las emociones y evitar hacerse daño o afectar a otra persona.

Aprendo a tomar decisiones

¿Cómo decido?

1. Lee las siguientes situaciones. Coloca una ✓ en el recuadro que responda lo que haces al tomar una decisión. Recuerda que no hay una respuesta correcta, el propósito es que identifiques cómo fortalecer tu capacidad de decidir.

Cuando tomo una decisión, yo...

	Siempre	A veces	Nunca
Busco todas las opciones posibles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pienso en las consecuencias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consulto opiniones de los que saben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Investigo para saber otras y tener más opciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomo en cuenta mis metas y valores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomo en cuenta experiencias pasadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Corrijo lo que hago en caso de ser necesario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pienso si me hace daño o puede afectar mi salud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Identifica los casos en los que anotaste Nunca. ¿Qué crees que podrías cambiar o mejorar para tomar decisiones de una mejor manera?
3. Vuelve a hacer este ejercicio en seis meses. ¿Ha mejorado la forma como tomas decisiones? ¿Consideras las opciones, las consecuencias, tus metas y valores, tomas en cuenta opiniones de expertos, etcétera?



Las decisiones personales son las que toma cada individuo en relación con asuntos de su interés; algunas son poco relevantes pues se toman como parte de la vida cotidiana, por ejemplo: elegir el camino para llegar a la escuela o qué ropa usar; otras son complicadas, como cuando estamos en peligro, con mucha presión, cuando son asuntos fundamentales que pueden influir en el rumbo que tomará nuestra vida o tenemos que elegir entre dos opciones igualmente atractivas.

Tomar decisiones implica ejercer la libertad para escoger entre dos o más alternativas para resolver un problema o enfrentar una situación, considerando lo que más nos conviene según nuestras necesidades, gustos, valores e intereses.

Al crecer, ganamos libertad y responsabilidades que se expresan en el tipo de decisiones que debemos tomar, cada vez son más complejas y delicadas como la elección de pareja, la prevención de adicciones o la decisión sobre el momento de iniciar la vida sexual. Por la importancia de estas decisiones, te recomendamos considerar los criterios siguientes:



Mis criterios para decidir

1. Lee el siguiente caso. Indica qué decisión tomarías y explica qué criterios aplicarías.



Mario acaba de entrar a la secundaria y no tiene amigos. Vio que Alejandro tenía una revista de rock y para hacerse su amigo le platicó que a él le encantaba esa música y que tocaba la guitarra, lo cual es mentira. De inmediato varios muchachos quisieron ser sus amigos. Alejandro lo invitó a su casa a escuchar música y le dijo que él tiene una guitarra para que Mario la toque. Ahora Mario no sabe qué hacer.

¿Cómo resolverías este problema? ¿Qué decisión tomarías?

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

2. Ahora escribe una situación similar que hayas enfrentado o podrías enfrentar. Explica qué decisión tomarías y los criterios que aplicarías para decidir.

¿Qué decisión tomarías?

¿Por qué lo harías? ¿Qué criterios aplicarías?

Cada vez que debas tomar una decisión que contribuya al logro de metas, al desarrollo personal y a resolver problemas, recuerda que es importante considerar los criterios para una vida sana, así como las distintas alternativas, las consecuencias de cada decisión y otros aspectos que se incluyen en el siguiente esquema:



Tomar decisiones motivados por la ira o alguna otra emoción. Al tomar una decisión procura estar tranquilo y calmado. Cuando nos invade una emoción es probable que se tomen decisiones precipitadas o incorrectas, la emoción generalmente nubla la razón y se suele pensar que las cosas son más sencillas o más complejas.

Las consecuencias de tus decisiones y actos. Asume las consecuencias de tus decisiones, no responsabilices a los demás de lo que has decidido hacer.

Toma de decisiones informada y responsable

Reconoce la situación y el momento en que debes tomar una decisión. En ocasiones, no decidir a tiempo puede traer graves consecuencias.

Clarifica tus criterios para tomar decisiones.

Identifica las opciones. ¿Cuáles son las alternativas? No importa si algunas de esas opciones parecen descabelladas, quizá esa no sea la que elijamos pero sí nos mostrará que el universo de posibilidades es muy amplio.

Toma la decisión considerando la mejor alternativa.

Analiza las alternativas tomando en cuenta sus consecuencias, ventajas, posibles riesgos, así como el apego a los principios éticos y a la aplicación de la ley.

Recaba información para comprender mejor la situación y las opciones.

Aplica la alternativa elegida y verifica los resultados. Comprueba si tu decisión fue acertada, si efectivamente se logró el objetivo.

De no ser así, aprende de la experiencia para futuras ocasiones.

Analiza las consecuencias antes de decidir

Para tomar decisiones responsables e informadas, es necesario analizar las alternativas valorando sus consecuencias, riesgos, ventajas, desventajas, dificultades, posibilidades, apego a la ley y congruencia con los valores y con los criterios para una vida sana.

Existen varias técnicas para realizar este análisis: asignar un puntaje a los criterios, a las ventajas y a otros aspectos con el fin de tomar la decisión a partir de una calificación y elegir la que tenga un mayor puntaje; hacer una valoración general y calificar cada alternativa como mala, regular, buena o excelente; también se puede imaginar lo que pasaría si eliges cierta alternativa.



En ocasiones es posible corregir una mala decisión, pero en otros casos no hay marcha atrás y las consecuencias pueden ser graves. Por ello, conviene pensar antes de decidir y actuar.



¿Sabías que...

al decidir aplicamos la razón, la conciencia, el libre albedrío, las facultades de observación, el análisis de juicio crítico, el conocimiento, la información y las experiencias previas, así como la consideración de los demás, la responsabilidad ante nuestros actos, entre otros valores?

Toma de decisiones informada

Para decidir necesitamos información que nos permita comprender bien el problema o la situación enfrentada, así como para identificar las ventajas, riesgos y consecuencias de cada alternativa. Podemos obtener esta información en varias fuentes.

Fuente	Características	Dónde se obtiene
El contexto.	Las circunstancias que rodean al problema o a la situación.	La observación, comentarios de personas involucradas o la revisión de algunos documentos.
Información especializada.	Ciertas decisiones requieren información especializada, por ejemplo: consecuencias de las Infecciones de Transmisión Sexual.	Estudios, libros o publicaciones electrónicas.
Experiencia personal.	La experiencia que cada persona ha tenido en la toma de decisiones le proporciona información para resolver un problema similar.	Puede ser experiencia directa o de personas cercanas.

Pienso antes de decidir



- De manera individual analiza las alternativas para tomar una decisión. Utiliza la siguiente tabla con los siete pasos básicos. Incluimos un ejemplo, elabora tu propia tabla en tu cuaderno.

Análisis de alternativas	Ejemplo			
1. Define lo que tienes que decidir.	Qué hacer al terminar la secundaria.			
2. Anota tus criterios de decisión, asígnales un valor y ordénalos por importancia. Considera valores, intereses, metas y proyectos.	Criterio I: Seguir estudiando. (2 puntos) Criterio II: No provocar más gastos a mi familia. (1 punto) Criterio III: Ayudar económicamente a mi familia. (1 punto)			
3. Escribe una lista de las alternativas. Asegúrate de considerar todas las opciones posibles.	Estudiar en una preparatoria.	Estudiar en un bachillerato tecnológico y terminar con una carrera técnica.	Estudiar y trabajar medio tiempo.	Trabajar con mi tío en la tienda de abarrotes.
4. Analiza cada alternativa.				
¿Se adapta a mis criterios? Suma los puntos de cada criterio.	Criterios I y II.	Criterios I y II.	Criterios I, II y III.	Criterio III.
¿Cuáles son sus ventajas? Puedes sumar un punto por ventaja.	Sigo estudiando.	Sigo estudiando.	Sigo estudiando. Ayudo a mi familia.	Ayudo a mi familia.
¿Cuáles son sus desventajas? Puedes restar un punto por desventaja.	Ninguna.	Ninguna.	Tal vez no pueda concentrarme en los estudios.	No seguir estudiando. Me sentiría triste.
¿Es realizable? Puedes asignar un punto extra si es realizable o restarlo si no lo es.	Sí.	Sí.	No sé si pueda conseguir trabajo de medio tiempo y si el horario de la escuela lo permita.	Sí.
¿Considera el contexto, condiciones, recursos y capacidades? Asigna un punto extra si lo considera o réstalo si no lo es.	No.	Sí.	Sí.	Sí.
¿Contribuye a mi desarrollo y al cuidado de mi salud? Asigna un punto extra si contribuye o réstalo si no lo es.	Sí.	Sí.	Sí.	No.
¿Cuáles serían sus consecuencias? Plantea un escenario de lo que puede ocurrir si eliges esa alternativa, incluye los aspectos emocionales y los riesgos.	Estudio con muchos sacrificios económicos pero después puedo ir a la universidad.	Estudio con sacrificios económicos, pero aprendo una carrera técnica y puedo trabajar pronto, luego seguir estudiando en la universidad.	El trabajo me cansaría y me quedaría poco tiempo para estudiar. Tendría que hacer un mayor esfuerzo y tal vez lo haría con gusto.	Creo que me aburriría pronto, pues yo lo que quiero es estudiar.
5. Califica cada alternativa. Puedes sumar los puntos o calificarla como mala, regular, buena o excelente.	5 puntos, buena opción.	7 puntos, excelente opción.	6 puntos, buena opción.	1 punto, mala opción.
6. Si es necesario, define una nueva alternativa que recupere las ventajas y disminuya las desventajas.	Estudiar en una preparatoria y conseguir una beca.			
7. Identifica si necesitas información adicional para definir cuál es la mejor alternativa.	¿Cómo se consiguen las becas? ¿Qué carreras técnicas se ofrecen en el CONALEP? ¿Desde cuándo puedo trabajar si estudio una carrera técnica? ¿Tiene bolsa de trabajo el CONALEP? ¿Cuáles son los horarios de las escuelas? ¿Qué trabajo puedo conseguir que me permita seguir estudiando?			

- Si es necesario, busca información complementaria para tomar la decisión. Puedes consultar el sitio del Observatorio Laboral, de la Subsecretaría de Educación Media Superior que se encuentra en la página 64. Con ella, vuelve a analizar las alternativas y decide.
- Revisa tus resultados de la primera actividad y reflexiona sobre cómo mejorar tu capacidad para tomar decisiones.

¡Alto a la violencia!



En los zapatos de...

1. Lee el siguiente texto.



Bullying

Peleas en la calle

Videos

04/09/2007 | Terra. MÉXICO.- Además del clásico *"nos vemos a la salida"*, ahora también se puede hablar del *"nos vemos en Internet"*.

Las peleas y humillaciones entre estudiantes adolescentes ya no sólo están en las aulas, los patios o afuera de las escuelas.

A través de portales web, y gracias a los teléfonos celulares con cámara de video, quienes presencian o protagonizan peleas a golpes entre alumnos tienen la oportunidad de mostrarlas a todo el mundo, acompañadas de comentarios violentos y denigrantes sobre los protagonistas.

En Internet se pueden encontrar decenas de videos con riñas, humillaciones y maltratos entre estudiantes de secundaria y preparatoria de la ciudad de México. Tan sólo de una escuela secundaria, hay ocho videos que muestran pleitos, burlas e incluso abusos físicos entre compañeros de la escuela, debido a su peso o su estatura. Algunos de los títulos de los videos de ese plantel son *"Jugando con la Altota"*, *"Palazo al Kim"*, *"Pelea de Viejas"* y *"Rubio vs. Patillas"*. También pueden encontrarse algunos videos de peleas a golpes entre estudiantes.

Destaca el hecho de que hay más de una decena de videos fechados en el DF con peleas entre mujeres.

El fenómeno de los videos violentos de estudiantes se repite en otras ciudades de México, como Monterrey, Guadalajara y Saltillo y en distintos portales de videos se puede encontrar el mismo tipo de escenas.

La intimidación y la violencia entre estudiantes pueden causar ansiedad, depresión, bajo rendimiento, deserción escolar e, incluso, en casos extremos, ideas e intentos suicidas, de acuerdo con Arturo Loredó, experto del Instituto Nacional de Pediatría.

Consultado en: <http://www.terra.com.mx/articulo.aspx?ref=0&articuloId=396173>

2. Reflexiona.

- ¿Crees que las burlas y las peleas entre compañeros sean "normales"? ¿Por qué?
- ¿Has sido testigo o víctima de maltrato constante por parte de un compañero de la escuela? ¿Qué hiciste?
- Si nunca has estado cerca de una situación de intimidación o *bullying*, ¿qué harías si alguien te molestara constantemente?
- ¿Qué se puede hacer para evitar la violencia en la escuela?

En la convivencia diaria entre adolescentes es común observar un trato brusco, bromas pesadas, burlas, empujones e incluso luchas cuerpo a cuerpo. En muchos casos, los mismos jóvenes consideran este comportamiento como un juego, pero desafortunadamente quienes sufren los malos tratos no lo ven así. ¿Dónde termina el juego y dónde empieza la violencia?



Matar o lastimar a otras personas no es un juego. Más allá de la realidad virtual, puedes ver las consecuencias de la violencia en los noticieros o en los periódicos.

Existe violencia cuando una persona o un grupo, de manera intencional, maltrata, presiona, molesta a otra persona o grupo con el propósito de dañarla, someterla, denigrarla u obligarla a hacer lo que no quiere. Aunque los medios de comunicación y muchos videojuegos han contribuido a crear una cultura de la violencia en la que se considera un juego y una estrategia válida para lograr metas y objetivos, en realidad la violencia trae dolor, muerte y otras consecuencias que afectan la convivencia y las relaciones entre las personas y los pueblos.



Datos de interés

Según el estudio *Disciplina, violencia y consumo de sustancias nocivas a la salud en escuelas de primarias y secundarias de México*, publicado en 2007 por el Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación, cuando se pregunta a los estudiantes si han **cometido** robos, se han burlado de sus compañeros, los han lastimado o amenazado, parece que el problema de la violencia es insignificante. Pero cuando se pregunta si **han sido víctimas** de estos comportamientos, las cifras cambian considerablemente y aparece como un problema.

En la sociedad, la violencia se expresa en las guerras, robos, secuestros, homicidios, asaltos y otros delitos que hacen inseguro el entorno social. En la escuela, algunas de estas formas de violencia social se repiten, pero surgen otras específicas de la vida escolar, como puedes apreciar en el esquema.

Violencia en la escuela	Disrupción en las aulas	Conductas inapropiadas que impiden el normal desarrollo de la actividad educativa: boicot, ruido permanente, interrupciones de la clase.
	Indisciplina	Transgresión a las normas y reglas del aula y de la escuela, causando conflictos interpersonales, lesiones o daño a terceros.
	Vandalismo y daños materiales	Actos de violencia física contra la escuela, las instalaciones o las propiedades del alumnado y profesorado.
	Violencia física y emocional	Agresiones entre el alumnado y el profesorado: pellizcos, “coscorriones”, burlas, apodos, castigos inhumanos, etcétera.
	Intimidación entre pares (<i>Bullying</i>)	Maltrato entre iguales en forma de conductas intimidatorias como insultos degradantes, rechazo social y agresiones físicas, las cuales se presentan de manera reiterada y tienen la intención de dañar.
	Violencia sexual	Actividad sexual, contacto, comentarios o insinuaciones de tipo sexual entre dos personas sin consentimiento de una de ellas. Puede producirse entre adultos, entre menores y adultos o entre menores cuando uno usa su posición de poder para dominar, acosar o abusar del otro.

Las causas de la violencia

La violencia se suele presentar en la escuela cuando no existen o no se respetan las reglas, a las personas y autoridades; cuando no hay confianza, compañerismo ni responsabilidad entre los estudiantes; y cuando no existen condiciones para dialogar y los conflictos no son afrontados.

El silencio y la complicidad ante la violencia y el maltrato, la impunidad, el desorden, el abuso de poder, la discriminación, la inequidad o la aplicación inconsistente del reglamento, también favorecen la violencia en las escuelas.

1. De manera individual, lee las siguientes afirmaciones. Reflexiona en cada una para responder.
2. Después, formen equipos para analizar las condiciones que existen en su escuela y propician un entorno violento.



En el grupo...

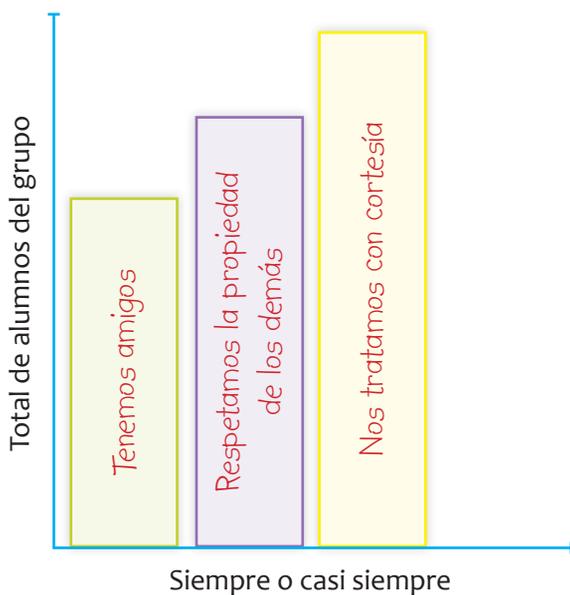
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Nos tratamos con respeto.					
Podemos realizar trabajos grupales.					
Podemos hablar francamente de lo que sentimos, de lo que nos pasa y de lo que opinamos.					
Somos sinceros y sinceras unos con otros.					
Tenemos amigas y amigos.					
Confiamos en que nadie se robará nuestras cosas.					
Escuchamos las ideas y opiniones de los demás.					
Evitamos los golpes, ofensas, burlas y malos tratos.					
Nos tratamos con cortesía.					
Evitamos la discriminación o el trato inequitativo.					
Respetamos las reglas en el salón y en la escuela.					
Aceptamos los límites y valores de los demás.					
Respetamos la propiedad de los demás.					
Evitamos la violencia.					
Nos unimos ante situaciones de riesgo.					
Ayudamos a quienes lo necesitan o a quienes pasan por un mal momento.					

En el grupo...

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Colaboramos para resolver problemas comunes.					
Protegemos a los más vulnerables o débiles.					
Cuando alguien maltrata a otros o se burla, le llamamos la atención y rechazamos ese comportamiento.					
Respondemos ante los demás por nuestros actos.					
Respetamos a los maestros y al personal directivo.					
Creemos que no es normal tratarnos con violencia e insultos.					
Evitamos hacer bromas o comentarios sexuales frente a compañeros a los que ese tema les incomoda.					

3. A partir de lo que han aprendido en matemáticas, elaboren tablas y gráficas de frecuencia para identificar las fortalezas y debilidades del grupo en cuanto a la prevención de la violencia. Las primeras son las situaciones en las que contestaron “Siempre” o “Casi siempre”, las debilidades son los aspectos en los que respondieron “Nunca” o “Casi nunca”. A continuación se incluye un ejemplo.

Fortalezas



Debilidades



4. Comenten en el grupo qué pueden hacer para prevenir la violencia en el salón y en la escuela: cómo aprovechar las fortalezas y evitar los riesgos.

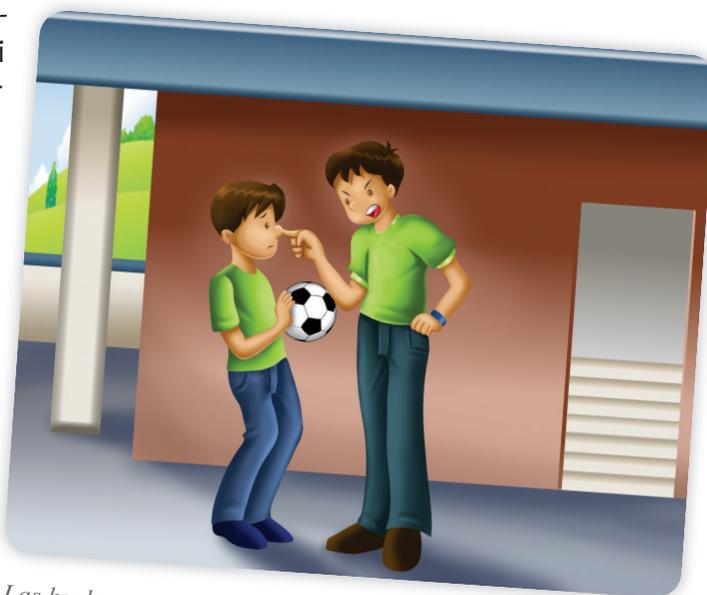
Intimidación entre pares o *bullying*

En la actualidad, cada vez se habla más de un fenómeno conocido como *bullying*, se refiere a una forma de violencia constante que sucede en las escuelas entre compañeros. En español este fenómeno es conocido como intimidación, hostigamiento, matonaje o acoso entre pares. El maltrato puede ser físico, verbal o emocional, se da generalmente cuando la víctima se encuentra sola, y ocurre sobre todo en los lugares de la escuela con poca vigilancia como los baños, los pasillos o el patio.

Pueden ser uno o varios **los acosadores**, quienes generalmente se sienten superiores a la víctima, abusan de los demás, se burlan de ellos, les ponen apodos, los golpean, insultan y amenazan, les quitan sus pertenencias, les esconden la mochila o los obligan a hacer algo que no quieren. Los que sufren el acoso suelen tener dificultad para defenderse de las agresiones, para denunciarlas y pedir ayuda.

Los testigos del *bullying* tienen un papel importante. Pueden convertirse en cómplices si aplauden la violencia y estimulan al acosador tomando videos, fotos o simplemente se divierten al observar el abuso. En cambio, pueden ayudar a frenar la violencia si apoyan a quienes sufren el acoso, denuncian o rechazan al hostigador. Si conoces un caso de violencia o acoso denuncia.

Si eres **víctima** de violencia en la escuela, debes reconocer que es un problema, no es natural el maltrato y debes salir de esa situación. Pide ayuda, apóyate en tus padres, amigos y maestros; termina con ese ciclo que te hace daño. Nadie debe permitir este tipo de abusos y ninguna persona debe sufrirlos.



Las burlas constantes, la discriminación y el acoso generan en el salón y en la escuela un ambiente hostil y violento.

¿Qué hacer ante la intimidación o *bullying*?

Si lo sufres...

Pide ayuda, no esperes a que la situación empeore. Cuenta a tus amigos lo que está pasando, ellos te apoyarán. Platica con un adulto al que le tengas confianza. Defiéndete y exige respeto.

Si lo observas...

Apoya y pide ayuda para tus compañeros. Rechaza la violencia. No aplaudas al acosador no te conviertas en cómplice al observar divertido el abuso. Pide respeto para ti y para tus compañeros.

Si tú acosas...

Pide ayuda. Muchos acosadores sufren violencia en su hogar o pueden tener conflictos con la ley. Aprende a convivir y a reaccionar sin violencia. Fortalece tu autoestima.

Rompan el silencio...

Comenten en la escuela los problemas de violencia, especialmente los de intimidación. Discutan en el grupo estas situaciones y encuentren soluciones. Denuncien las situaciones de abuso, acoso, maltrato y hostigamiento. Creen mecanismos para la denuncia, como buzones o tableros de quejas.

Protéjanse...

Organicen redes de autoprotección. Con ayuda de los maestros señalen zonas de seguridad en la escuela.



¿Sabías que...

el *bullying* ha crecido tanto que incluso se utilizan las tecnologías de la información y la comunicación para intimidar, difamar o difundir rumores?

El *ciberbullying* o *ciberacoso* es cuando se usa el internet, los teléfonos celulares, las redes sociales o los videojuegos en línea para ejercer acoso psicológico entre compañeros de escuela. Algunas formas de *ciberacoso* son: publicar imágenes que puedan avergonzar o perjudicar a la víctima, crear perfiles en las redes sociales con información falsa o perjudicial sobre la víctima.



Trabajo con otras asignaturas

○ Combatir el *bullying* en mi escuela

1. Reflexiona si te has encontrado en alguna de estas situaciones.

Alguien en la escuela...	Sí	No
¿Te ha golpeado, empujado o agredido físicamente?		
¿Te humilla o insulta constantemente?		
¿Te busca cuando estás solo para amenazarte, molestarte o golpearte?		
¿Te acosa sexualmente, trata de tocarte o te ve de manera ofensiva?		
¿Te quita tu dinero, esconde tus cosas o te tira la comida?		
¿Te ha obligado a hacer algo que te avergüenza o que viola una norma?		
¿Te ha grabado con su celular sin tu consentimiento?		
¿Te dice cosas ofensivas o escribe groserías en tus cuadernos?		

2. Revisa los casos en los que respondiste Sí.

- ¿Cómo lo resolviste? ¿Cómo te defendiste?
- En caso de que no lo hayas resuelto, ¿qué puedes hacer para defenderte y pedir respeto?

3. En grupo comenten el siguiente caso.

- Mario molesta a Christian todo el tiempo, lo empuja, lo insulta, le tira sus cosas. Christian no sabe cómo defenderse. Se siente mal porque todo el grupo celebra la forma en que Mario abusa de Christian, se ríen, lo animan para que diga cosas más chistosas y humillantes, algunos de ellos graban lo que pasa con su celular.
- ¿Quiénes participan en el hostigamiento?
 - ¿Qué harías para evitar esa situación de violencia?

Comer bien para verte mejor

Las y los adolescentes se enfrentan a riesgos alimenticios debido a que atraviesan por una etapa de cambios físicos y emocionales en la que su cuerpo cambia, sus necesidades de ejercicio, descanso y alimento son diferentes; requieren construir una nueva imagen de sí mismos, la cual a veces es distorsionada por la inseguridad y los estereotipos de belleza que se presentan en el entorno.

El cine, la televisión y los anuncios publicitarios, difunden la idea de que una persona es bella sólo cuando es delgada o tiene un “cuerpo perfecto”. Las y los adolescentes pueden creer que esto es cierto y correr riesgos como seguir dietas muy estrictas, dejar de comer, provocarse el vómito o hacer ejercicio obsesivamente para lograr el cuerpo anhelado, a pesar de poner en riesgo su salud.

Los cambios físicos que se producen en la adolescencia provocan un cambio en la imagen que cada uno tiene de sí mismo.

Básicamente existen cuatro **riesgos alimenticios** y de imagen corporal que se presentan en la adolescencia: anorexia, bulimia, obesidad y vigorexia.



Los estereotipos de belleza que presentan los medios de comunicación se convierten en modelos de identidad para los adolescentes aunque con frecuencia esos “cuerpos perfectos” se han logrado con cirugía o con edición fotográfica.

Anorexia

Es un trastorno alimenticio que se caracteriza por la pérdida voluntaria de peso, motivada por una imagen alterada de sí mismo, la persona con anorexia se ve gorda aunque en realidad su peso sea normal o incluso esté delgada. Como al anoréxico le aterra engordar, al verse con sobrepeso, deja de comer.

Los primeros síntomas de la anorexia son largos ayunos, saltarse comidas, mentir en casa a la hora de la comida argumentando que ya comieron o fingir algún padecimiento para no comer. Además, se utilizan pastillas o medicamentos que reducen el apetito, así como laxantes o diuréticos.

La anorexia se presenta con más frecuencia en mujeres que en hombres y puede tener graves consecuencias para la salud; desde la anemia, pérdida de la menstruación y el debilitamiento de los huesos, hasta la esterilidad, la disminución del tamaño del corazón y la muerte.

Bulimia



La distorsión de la imagen de sí mismo es el punto de partida de la anorexia y de la bulimia.



La palabra bulimia significa “hambriento”, gana desmesurada de comer que difícilmente se satisface. Las personas con bulimia comen de manera compulsiva y luego tratan de sacar de su cuerpo lo que comieron: vomitan, toman laxantes, dejan de comer y realizan ejercicio físico para quemar las calorías consumidas. Al igual que la anorexia, inicia por una imagen distorsionada de sí mismo y el temor de engordar.

Entre otras consecuencias, los pacientes con bulimia tienen daño en los dientes y en la garganta debido al vómito, dolores de cabeza, irregularidades en la menstruación y úlceras en el estómago. En general el comportamiento autodestructivo va empeorando si no se recibe atención de manera oportuna.

El tratamiento de estas enfermedades incluye atención médica, psicológica, psiquiátrica, nutricional, así como el apoyo de familiares y amigos, pues las personas con bulimia y con anorexia necesitan sentirse aceptados y queridos.



Datos de interés

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006, reportó que el sobrepeso y la obesidad en México afecta a 32.5% de las adolescentes y al 31.2% de los varones entre 12 y 19 años de edad.

Obesidad

La obesidad se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo. Se produce cuando se consumen alimentos con alto contenido de grasas y carbohidratos, los cuales se acumulan en el organismo debido a la falta de actividad física.

Algunas personas piensan que la obesidad es símbolo de buena salud e incluso no reconocen que tienen sobrepeso, ya que en su entorno se considera normal tener cierta corpulencia. Ahora se sabe que la obesidad provoca enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales, diabetes, entre otras.



¿Sabías que...

el Índice de Masa Corporal (IMC) es un indicador preciso para identificar si una persona tiene o no sobrepeso?

Se calcula dividiendo el peso entre el cuadrado de la estatura: $IMC = \text{peso} / \text{estatura}^2$. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una persona tiene un peso normal cuando su IMC está entre 18.5 y 24.99.

25 o más indican sobrepeso y si llega a 30 se puede considerar una persona obesa. Un IMC de 17 indica delgadez aceptable, pero si llega a 16 se trata de delgadez severa.

Vigorexia

Es un trastorno en el que la persona tiene una obsesión por desarrollar masa muscular mediante el abuso del ejercicio físico, una alimentación rica en proteínas y carbohidratos. Las personas con vigorexia permanecen mucho tiempo en el gimnasio, con largos y pesados entrenamientos. Al igual que la bulimia y la anorexia, tienen una imagen distorsionada de sí mismos.

Además del ejercicio físico, para lograr la tonicidad de su cuerpo y mejorar su aspecto, suelen consumir esteroides y anabólicos, lo que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas o problemas de fertilidad. Aunque no es un trastorno relacionado con la alimentación, se considera un riesgo en la adolescencia.



¡Cuidado con...!

Los estereotipos. No permitas que los medios de comunicación, ni lo que dicen tus compañeros te hagan creer que la belleza de las personas depende del peso, la talla, la ropa o los músculos voluminosos. Debido a la influencia de los estereotipos de belleza, la vigorexia es más frecuente en varones, mientras que la anorexia y la bulimia se presentan más entre las mujeres.

Las dietas estrictas. Con el afán de tener un cuerpo delgado, algunas personas se someten a dietas desequilibradas que ponen en riesgo su salud.

Los “productos milagro”. Prometen que tendrás un cuerpo perfecto en pocas semanas. Algunos contienen químicos que alteran el funcionamiento del hígado y afectan de manera irremediable el metabolismo.

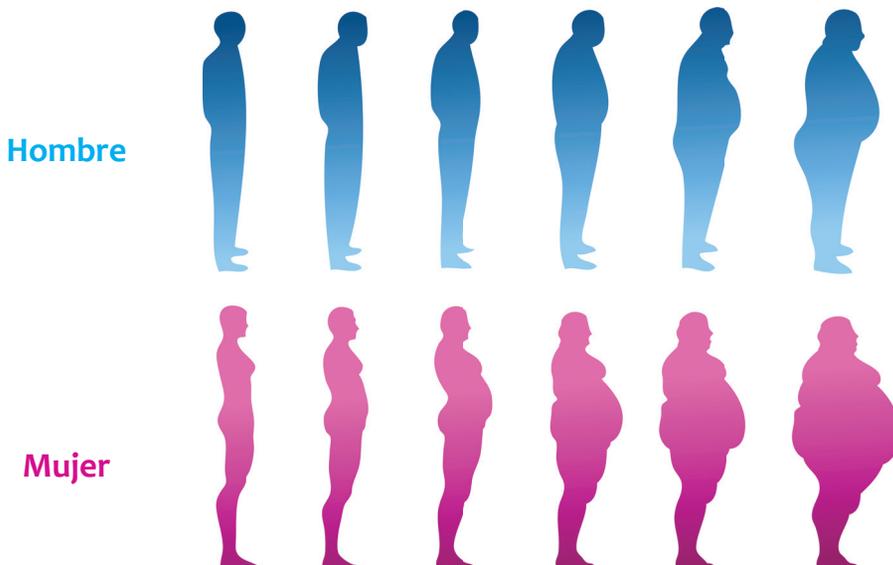


Datos de interés

Como todas las personas, las y los adolescentes tienen derecho a comer de forma nutritiva y balanceada tres veces al día, todos los días, de tal manera que el organismo cuente con los nutrientes y vitaminas necesarios para su desarrollo. Procura tener una alimentación equilibrada.

¿Cómo te ves? ¿Cómo comes?

1. ¿Qué imagen tienes de ti cuando te ves? Selecciona de las siguientes siluetas la que piensas corresponde a tu imagen corporal.



2. Recuéstate en el patio de tu escuela y con ayuda de un compañero o compañera, traza tu silueta con un gis. Compara la percepción que tienes de tu cuerpo con tu silueta. ¿Qué tan semejantes son?
3. Calcula tu Índice de Masa Corporal. ¿Cómo es tu peso?
4. En tu cuaderno anota durante una semana lo que comes a lo largo de cada día. Incluye todos los alimentos y bebidas, incluso lo que consumes entre comidas.

5. Investiga en tus libros de ciencias, revistas o Internet, qué alimentos necesita una persona de tu edad y complexión para tener una alimentación balanceada. También puedes solicitar información en el centro de salud más cercano.
6. A partir de las recomendaciones sobre la alimentación en la adolescencia, revisa las notas sobre tu alimentación.

- ¿Consideras que tienes una alimentación balanceada?
- ¿Qué te falta comer?
- ¿Qué debes evitar?
- ¿Cómo puedes mejorar tu alimentación?
- ¿Cómo puedes evitar los riesgos relacionados con la alimentación?

7. Realiza periódicamente estos ejercicios y procura mantenerte lejos de los riesgos relacionados con la alimentación.

No gracias, así estoy bien

Las niñas, los niños y los adolescentes tienen derecho a que sus familias, la escuela y el Estado los protejan de las drogas, del narcotráfico y otros riesgos; cada uno debe aprender a mantenerse alejado de estas situaciones. Sabemos que algunos factores ayudan a evitar el consumo de drogas, por ejemplo la información sobre sus efectos, la comunicación en la familia, los valores y metas personales, el **comportamiento asertivo**, la **percepción del riesgo**, la capacidad de resistir la presión y de divertirse sin emplear drogas, entre otros aspectos.

En cambio, existen otros factores que aumentan las probabilidades de consumir drogas, como el deseo de sentirse mayor, la búsqueda de placer y las ansias de relajación, la falta de oportunidades de desarrollo, el consumo de drogas en la familia y la facilidad para conseguirlas en el entorno, así como la desinformación.



Datos de interés

El uso y abuso de sustancias adictivas es uno de los principales riesgos que enfrentan las y los adolescentes. Según los datos de la *Encuesta Nacional de Adicciones 2008*, quienes usan más drogas son los jóvenes de 12 a 25 años de edad.

La información y la percepción del riesgo

Las drogas son sustancias que alteran el funcionamiento del sistema nervioso central, el cual regula funciones como la memoria, el pensamiento, el movimiento y las emociones. Además, las drogas alteran el comportamiento, el funcionamiento del cuerpo y las relaciones interpersonales, ponen en peligro la salud y la vida misma. Son drogas: el tabaco, el alcohol, la cocaína, la marihuana, las anfetaminas, los solventes, entre otras. Las personas que consumen drogas pueden desarrollar una adicción, lo que significa que ya no pueden dejar de consumirlas, si no es a través de asistencia especializada. Las adicciones están consideradas como enfermedades.

Desde la escuela primaria has estudiado los efectos de las drogas y has desarrollado habilidades para mantenerte alejado de ellas. En la escuela secundaria se fortalece ese esfuerzo, ya que se espera que el conocimiento sobre las características, efectos y consecuencias de las sustancias adictivas, así como el desarrollo de estrategias preventivas, ayude a las y a los adolescentes a:

- Elevar la percepción del riesgo de consumir drogas. La baja percepción del riesgo se expresa en ideas como “la marihuana es natural y por eso no hace daño” o “puedo dejar las drogas cuando quiera”. Quienes piensan así, tienen más riesgo de consumir drogas.
- Reconocer en ti mismo los aspectos que te ponen en riesgo.
- Desarrollar habilidades que te permitan conocerte y quererte, cuidar de ti mismo, resistir la presión, tomar decisiones, plantearte metas y llevarlas a cabo.
- Orientar acciones y decisiones relacionadas con el consumo del alcohol, el tabaco, otras drogas y sustancias nocivas.
- Saber a dónde acudir en caso de requerir orientación para la atender casos de consumo de sustancias adictivas.
- Evitar la participación en las acciones delictivas relacionadas con la venta y tráfico de drogas.



¿Sabías que...

la percepción del riesgo es la capacidad de reconocer el peligro y anticipar las consecuencias y efectos de una conducta o situación?

Se relaciona con la información, las experiencias personales y las creencias de los grupos en los que se convive.

A mayor percepción de riesgo del consumo de drogas, se disminuyen las posibilidades de uso y abuso de sustancias adictivas y dañinas.

Lo que sé y lo que pienso sobre las drogas

1. Lee los siguientes textos y anota qué recomendarías a estos jóvenes para prevenir el uso y abuso de sustancias adictivas o para apoyarlos en caso de que enfrenten una adicción. Usa lo que sabes sobre las características y consecuencias de las drogas.

○ Mi mejor amigo no puede controlar su manera de beber. Cuando nos juntamos en su casa se toma varias cervezas y luego sigue con el tequila y el ron de su papá. Si estamos en otra casa, lleva una botella escondida en su mochila. Creo que es alcohólico, pero no sé qué decirle ni cómo ayudarlo. Lo que me preocupa es que su papá es alcohólico y no le pone atención.

¿Qué le dirías? ¿Cómo le ayudarías?

○ Creo que mi hermano mayor está fumando marihuana. Siento el olor, tiene los ojos muy rojos y ha bajado sus calificaciones en la prepa. El otro día lo vi robando dinero a mi mamá, le dije que no anduviera fumando y me dijo que no pasaba nada, que la marihuana no es una droga porque es natural. Me gustaría ayudarlo porque me da miedo que se ponga mal.

¿Qué le dirías? ¿Cómo le ayudarías?

Últimamente siento mucha angustia y ansiedad, como que algo me recorre por dentro. No puedo dormir ni descansar. Una amiga me dió unas pastillas tranquilizantes que le dieron a su mamá que está enferma. Me dice que ella se tomó una cuando estaba muy nerviosa por el examen de matemáticas y durmió muy bien. Me da un poco de miedo, pero si el doctor las recetó, no ha de ser malo.

¿Qué le dirías? ¿Cómo le ayudarías?

Fuimos a una fiesta y nos dieron una bebida dulce con poco alcohol. Mis papás no me dejan tomar, pero olía como a algodón de azúcar y a frutas, así que me lo tomé porque no se darían cuenta. Luego me dió mucha curiosidad combinar la bebida con pastillas porque todos lo hacían. La verdad es que me desmayé y cuando vinieron mis papás les dije que algo le habían puesto a los hielos. Me creyeron porque no olía a alcohol. Me dan ganas de repetir la experiencia pero me da un poco de miedo.

¿Qué le dirías? ¿Cómo le ayudarías?

2. Identifiquen en los casos anteriores los siguientes factores de riesgo.

Baja percepción del riesgo.

Presión de los amigos.

Curiosidad.

Falta de comunicación en la familia.

Consumo de drogas en la familia.

Desinformación.

- Analicen si en sus respuestas incluyeron alternativas para contrarrestar los factores de riesgo. Si es necesario, complementen sus notas.
- Comenta con tus amigas y amigos qué factores crees que aumentan las posibilidades de consumir drogas y cómo pueden contrarrestarlos o eliminarlos. Para ello, revisa nuevamente las actividades realizadas en las páginas 21-24 en las que detectaste lo que te protege y lo que te pone en riesgo.

Codo a codo, mucho más que dos: el apoyo de los amigos

En la adolescencia son muy importantes los amigos y las amigas pues con ellos se fortalece la identidad, se establecen lazos afectivos y se explora el potencial. Es común que entre amigos se protejan de distintos peligros y riesgos, por ejemplo el consumo de tabaco, alcohol, drogas ilegales y otras sustancias nocivas. Por ello, es frecuente ver a un joven alertando a otro cuando ya no controla su manera de beber o cuando está tomando malas decisiones y corriendo riesgos innecesarios.



El compañerismo y apoyo mutuo que caracteriza a las y los adolescentes puede protegerlos de las drogas. En cambio, la presión social y el deseo de pertenecer a ciertos grupos, favorece su consumo.

Sin embargo, se requiere tener cuidado en el apoyo que se brinda entre pares ante el uso y abuso de drogas, pues en ocasiones por tratar de evitar que castiguen a un amigo que ha bebido demasiado o es consumidor de drogas, se oculta el problema, evitando atenderlo de manera oportuna. Algunos jóvenes piensan que ayudan a sus amigos escondiéndolos de sus familiares mientras se les pasa el efecto de las drogas o ayudándolos a consumir para que no sufran las consecuencias de la abstinencia. Así, los amigos pueden convertirse en facilitadores de las adicciones. Las recomendaciones que se presentan en la siguiente tabla pueden orientar el apoyo entre amigos para la prevención de adicciones.

No ayudas a tu amigo o amiga si...

- Proporcionas alcohol a quienes son menores de edad o tienen problemas con su manera de beber.
- Guardas en tu casa su alcohol y sus drogas para que su familia no lo descubra.
- Le das una coartada para que no descubran su adicción.
- Lo acompañas mientras consume tabaco, alcohol u otra droga.

Mejor trata de...

- Hablar con franqueza y claridad sobre su problema con el alcohol, los tranquilizantes, el tabaco y otras drogas.
- Ayudarlo a que vea el peligro que corre y a que se dé cuenta de las consecuencias de sus actos.
- Buscar ayuda en personas de confianza o en instituciones especializadas.

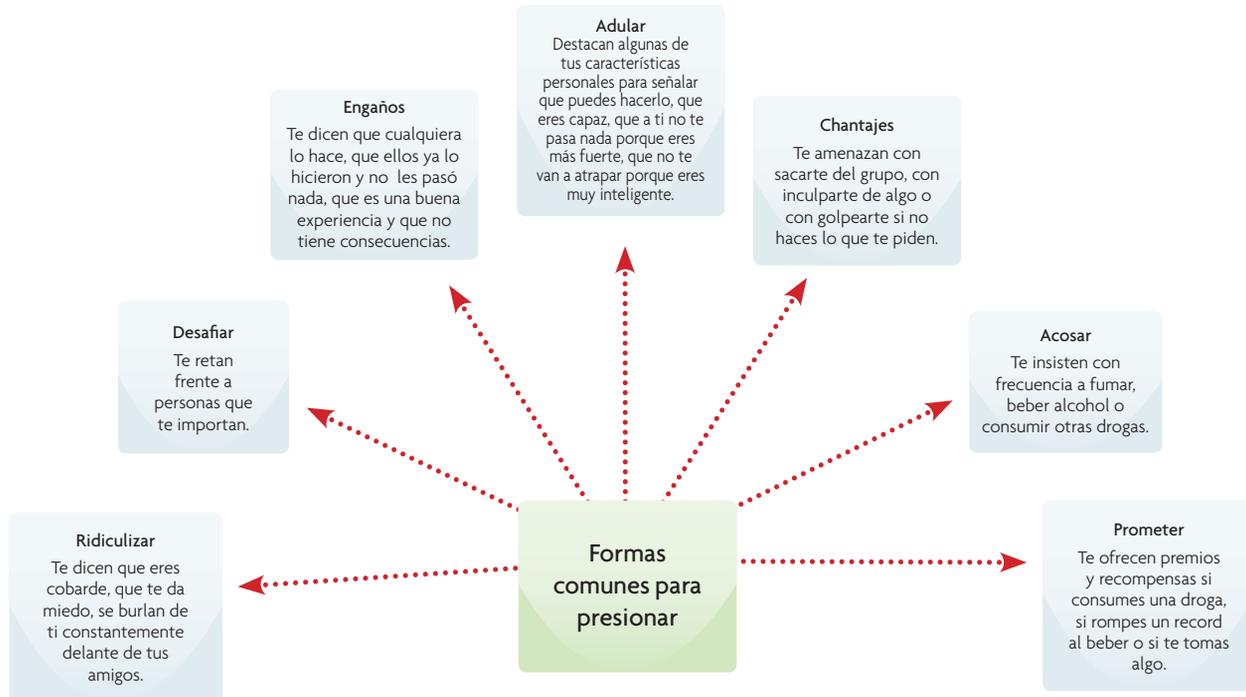
Vuelve a revisar las situaciones planteadas en las páginas 44-45.

Verifica que en tus respuestas ayudes a prevenir adicciones y a enfrentar el problema; no te conviertas en un facilitador del uso y abuso de drogas.

Aprende a resistir la presión

La presión entre pares en relación con el consumo de drogas es frecuente en secundaria. Algunos adolescentes ceden a esta presión por la necesidad de ser aceptados y de pertenecer a un grupo o porque no tienen la fuerza para ignorarla; otros jóvenes logran resistir porque cuentan con habilidades y herramientas para hacerlo, como la autoestima o la asertividad, porque tienen sólidos valores y metas personales.

En el siguiente esquema se presentan algunas de las formas más comunes de ejercer presión entre pares.



La presión. Si alguien pretende que realices algo que afecta tu integridad o salud sólo para aceptarte como su amigo, no lo hagas. No toda la influencia que ejercen tus amigos o compañeros es buena, puedes identificar si lo que te piden no es conveniente, si no te gusta, te incomoda, va en contra de lo que sientes o piensas y te pone en riesgo. Un verdadero amigo quiere lo mejor para ti y no te pediría que hicieras algo peligroso, ilegal o indigno.

Las siguientes técnicas te pueden ayudar a resistir la presión.

Técnicas para decir: "NO"

Di que NO. Cuando no quieres hacer algo, simplemente niegate. No necesitas dar justificaciones, sólo di un NO sencillo y rotundo. Si eso no funciona, prueba distintas formas de decir que NO. Por ejemplo, "No". "No chavo". "OK, pero ya sabes que no".

Di lo que piensas. Explica claramente lo que piensas y lo que sientes, habla de ti misma o de ti mismo con seguridad, sin juzgar a los otros. Sólo expresa tu postura. Por ejemplo "Eso no es lo mío, te respeto pero paso", "Para qué le metes a eso, yo pienso que..."

Disco rayado. Repite tranquilamente tu mensaje de negativa. Elige una frase que exprese tu postura, sin dar demasiadas explicaciones y que te permita repetirla una y otra vez como disco rayado pero no de forma mecánica. Por ejemplo: "Pues a mí no me gusta..." "Bien por ti pero no, a mí no me gusta" "OK, pero te digo que a mí no me gusta".

Banco de niebla. La niebla no deja ver con claridad, ni ofrece resistencia, ni contraataca. Consiste en dar la razón a la otra persona, concederle todo... pero sin aceptar lo que propone. Es una técnica útil cuando nos hacen críticas. Por ejemplo: "Puede ser" "Quizás, quizás, quizás" "Tal vez"

Propón alternativas positivas que les guste a los demás, hazlo con entusiasmo y si es posible cambia de tema. Por ejemplo "¿Qué les parece si...?" "Se me ocurre que..."

Adaptación de: Centro de Educación de personas adultas de Cuenca "Lucas Aguirre", http://alerce.pntic.mec.es/frol0006/PDF/TECNICAS_DECIR_NO.pdf (Fecha de consulta: 01 de septiembre de 2009)



En los zapatos de...

1. Lee el siguiente caso y escribe las frases que utilizarías en cada uno para resistir la presión empleando alguna de las técnicas arriba señaladas.

"Al salir de la escuela, tres jóvenes que hace tiempo dejaron la escuela se acercan a ti. Se ofrecen a acompañarte a tu casa, no te dan opción de aceptar cuando ya van junto a ti. Cuando están lejos de la escuela, te ofrecen una *estampita de ácido*. Te dicen que sólo te la comas y ya. Te aseguran que no te va a pasar nada y que te sentirás feliz."

- "Prueba. Se llaman tripis, verás que te va a encantar."
- "No sabes, te olvidarás de todos tus problemas."
- "Anda, sólo pruébalo, si después no quieres no insistiremos."
-

2. Piensa en alguna situación en la que te hayan presionado para que fumes, tomes alcohol, consumas una droga o realices cualquier otro comportamiento que te parece indigno, ilegal o simplemente no quieres hacer.
3. Reflexiona sobre tu reacción y valora si pudiste resistir a la presión o no. Si eso te pasara ahora, ¿qué harías? ¿Cómo puedes resistir mejor?
4. Practica con tus compañeros y tu familia las técnicas para resistir a la presión. No importa que sean situaciones que no se relacionen con conductas de riesgo, lo importante es que cuando necesites protegerte, sepas cómo hacerlo y cuentes con las habilidades y recursos necesarios.

Riesgos relacionados con la sexualidad



En los zapatos de...

1. Lee el siguiente caso y responde las preguntas que se incluyen abajo.

Elizabeth es una estudiante de secundaria muy dedicada y cumplida en sus estudios. Sus papás no la dejan tener novio porque dicen que los muchachos de la escuela son unos vagos que sólo la van a distraer.

Toda la tarde se la pasa haciendo tarea y platicando con su abuelita. A veces se siente sola, le gustaría poder platicar con un muchacho y que le diga que la quiere. A ella le gusta Rodrigo. Es muy inteligente y no es vago, pero no le hace caso. En cambio Manuel no deja de verla. Él ha tenido muchas novias y es muy alegre. Elizabeth ha descubierto que Manuel se le queda viendo mucho y eso la pone nerviosa, siente algo muy raro, como calor en todo el cuerpo.

Elizabeth ha querido platicarle esto a su mamá, pero cuando empieza a tocar el tema le dice que no tiene por qué estar pensando en eso que ella no es una loca y que mejor se ponga a estudiar.

Por eso no le contó que desde hace un mes Manuel la acompaña a la casa y en el camino la abraza y la besa. No le ha pedido que sean novios, dice que eso ya no se usa. En la escuela la ignora, sólo le hace caso cuando están solos. Se vuelve loco y ella también. A Elizabeth le da un poco de miedo y vergüenza la manera como la toca, pero Manuel le dice que es natural, que eso hacen todos a su edad.

Manuel es muy celoso, no la deja hablar con otros muchachos y cuando la ve platicar con alguien hasta le pega. Sin embargo Elizabeth es feliz porque siente que Manuel la quiere por eso le va a decir que sí quiere tener relaciones con él.

2. Reflexiona.

- ¿Qué riesgos relacionados con la sexualidad enfrenta Elizabeth?
- ¿Qué la protege de estos riesgos?
- ¿Qué opinas de la relación que tiene Elizabeth con Manuel?
- ¿Qué harías en el lugar de Elizabeth para evitar riesgos?

La sexualidad es un rasgo de la naturaleza humana, al hablar de este tema no se hace referencia sólo a las relaciones sexuales, sino a la manera como las personas entendemos y vivimos la reproducción, el género, el erotismo y la vinculación afectiva.

En el siguiente esquema puedes observar los elementos que integran la sexualidad. También puedes revisar tus libros de Ciencias I y de Formación Cívica y Ética en donde encontrarás información sobre las cuatro potencialidades de la sexualidad.



La sexualidad está presente a lo largo de toda la vida del ser humano, sin embargo en la pubertad y en la adolescencia se vive con mayor intensidad debido a la acción de las hormonas, incluso se dice que esta etapa es un “despertar de la sexualidad”. Este despertar se expresa en diversos cambios físicos y emocionales, en un deseo de contacto con las personas que atraen al adolescente, en una creciente necesidad de establecer relaciones afectivas y en la búsqueda de las sensaciones que provocan.



La sexualidad adquiere importancia en la adolescencia, por ello se requiere fortalecer la educación sexual y otros aspectos que protegen de riesgos.



¿Sabías que... los jóvenes experimentan diferentes tipos de violencia?

De acuerdo con la *Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo 2007*, el 15% de las y los jóvenes de entre 15 y 24 años de edad han experimentado al menos un incidente de violencia física, 76% violencia psicológica, mientras que el 16.5% de los jóvenes señala haber sufrido violencia sexual.

La sexualidad es una experiencia plena y enriquecedora cuando se vive sin violencia, miedo y vergüenza, de manera informada, con respeto a la dignidad humana y sin prejuicios. Cuando estos factores no están presentes, aumentan las posibilidades de que se viva la sexualidad como una experiencia relacionada con diversos riesgos como los que se presentan en el esquema siguiente:

Acoso y abuso sexual

- El acoso sexual ocurre cuando una persona con poder invita constantemente a otra a realizar un acto de carácter sexual o le hace insinuaciones verbales y físicas que molestan a la persona agredida y la hacen sentir amenazada o intimidada.
- El abuso sexual se da cuando una persona obliga a otra a realizar prácticas sexuales que no desea o que, por su edad o condición, no tiene capacidad para consentir. Puede implicar acciones como ver, tocar, oír o realizar acciones sexuales. El abusador lo hace por un ejercicio de poder y placer. El abuso sexual en muchos de los casos genera en la víctima confusión, retraimiento, enojo, dolor, placer. No necesariamente las víctimas se dan cuenta de que están siendo agredidos y manipulados.

Violencia en el noviazgo

- Maltrato, relaciones abusivas, celos, impulso de controlar a la pareja usando violencia o denigrándola.
- Los estereotipos de género favorecen la violencia sexual pues se desprecia y se ofende a la mujer y se le ve como un objeto sexual.

Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

- Las ITS se transmiten de una persona a otra durante la actividad sexual mediante el contacto con zonas infectadas y por el contacto con sangre contaminada. Algunas ITS tienen graves efectos para la salud o pueden ser mortales. Se pueden prevenir evitando el contacto sexual, usando condón o teniendo sólo una pareja.
- Algunas ITS son: la gonorrea, la sífilis, la candidiasis genital, las verrugas genitales o condiloma, el herpes simple y herpes genital, y el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).

Embarazo

- En la adolescencia el embarazo se considera un riesgo porque se pone en peligro la vida y la salud de la madre adolescente ya que no ha terminado su proceso de desarrollo.
- Los hijos de madres adolescentes tienen mayores posibilidades de nacer con algunas complicaciones.
- El embarazo afecta de manera importante el proyecto de vida de la madre adolescente y en muchos casos del padre.
- Con frecuencia, el embarazo en la adolescencia está ligado a un deterioro en la calidad y nivel de vida, pues los adolescentes empiezan a trabajar sin haber completado su proceso educativo.

Explotación sexual

- La prostitución, la pornografía, la venta de personas y otras formas de explotación sexual son un riesgo que aumenta en la adolescencia.
- Casi la mitad de las personas sometidas a explotación sexual en el mundo, son niños, niñas y adolescentes.

¿Protegido o en riesgo?

1. Las siguientes afirmaciones representan un riesgo vinculado con la sexualidad. Léelas y anota a la derecha si te ha pasado o no.

Situación	Sí	No
Alguien de mi familia me incomoda por la manera como me toca, porque habla de sexo y me hace insinuaciones sexuales.		
En la escuela siento que me acosan sexualmente.		
Una persona me ha obligado a tocar sus genitales.		
Mi novio o mi novia me maltrata, me ofende y abusa de mí.		
Tengo relaciones sexuales sin protección.		

2. Si en alguna anotaste Sí, ¡estás en riesgo! Habla con algún familiar o adulto de confianza. Pide ayuda y orientación.

Para protegerte de estos y otros riesgos, es necesario que conozcas tus derechos, tengas una educación sexual y un proyecto de vida basado en valores personales, también que desarrolles habilidades sociales como la asertividad y sepas a dónde acudir si eres víctima de violencia o explotación sexual.

Conoce tus derechos sexuales y reproductivos

Para proteger el derecho humano de vivir una sexualidad libre, responsable, informada y sin riesgos, se han promulgado los derechos sexuales y reproductivos, los cuales se sintetizan en el siguiente esquema. Conocerlos te ayudará a prevenir situaciones y conductas de riesgo.

Los gobiernos tienen la obligación de proteger a las niñas, a los niños y a los adolescentes de la explotación sexual. Ninguno debería estar expuesto a la pornografía, a la prostitución y a la violencia sexual.



Derechos sexuales y reproductivos

Derecho a decidir en forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad: Nadie debe obligarme a contraer matrimonio ni a tener relaciones sexuales.

Derecho al respeto de mi intimidad y de mi vida privada: Nadie me puede obligar a divulgar información sobre aspectos sexuales de mi vida. Mi cuerpo, pertenencias y forma de relacionarme con los demás, son parte de mi vida privada.

Derecho a vivir libre de violencia sexual: Nadie me debe acosar, hostigar, abusar de mí o explotarme sexualmente. Mi familia y el Estado me deben proteger de la violencia y la explotación sexual.

Derecho a la libertad reproductiva: Tengo derecho a contar con información para prevenir embarazos e infecciones de transmisión sexual. El Estado debe proteger mi derecho a decidir cuántos hijos quiero tener y cuándo quiero tenerlos.

Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad: Nadie debe limitar, condicionar o restringir el pleno goce de mis derechos por mi género o preferencia sexual.

Derecho a la información completa y científica sobre sexualidad: El Estado me debe proporcionar educación sexual que me ayude a tomar decisiones responsables sobre mi vida sexual, protegerme de abusos y establecer relaciones sentimentales respetuosas.

Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual: Nadie debe presionarme, discriminarme, inducirme al remordimiento o castigarme por expresar mis afectos.

Derecho a servicios de salud sexual y reproductiva: Tengo derecho a recibir atención médica preventiva y en caso de embarazo o ITS, tengo derecho a ser atendido en condiciones de confidencialidad y sin que exista discriminación.

Responde de manera asertiva

La asertividad es un conjunto de actitudes y habilidades que se ponen en práctica para protegerse a sí mismo, defender los derechos, comunicar ideas y sentimientos. Una persona asertiva expresa lo que piensa, sabe pedir, negarse y negociar sin afectar a otras personas. Ser asertivo ayuda a resistir la presión social para tener relaciones sexuales, da fuerzas para salir de una relación de noviazgo abusiva e indigna y es una herramienta útil para prevenir y enfrentar algunos riesgos relacionados con la sexualidad como el abuso o la explotación sexual, los cuales generalmente involucran a personas con poder que intentan obligar a otra a hacer algo que no quiere porque es inmoral, ilegal o va contra sus principios.

Ante una situación de riesgo o de conflicto, las personas pueden tener tres tipos de respuesta: pasiva, agresiva o asertiva. Por ejemplo, ante el acoso sexual una persona pasiva no se defiende por temor, inseguridad o para evitar problemas; una persona agresiva puede golpear, insultar y lesionar al agresor para frenar el acoso; mientras que una persona asertiva pone límites, pide respeto, rechaza el acoso y pide ayuda sin lastimar al agresor ni violar sus derechos.

Como estrategia de autoprotección, la asertividad ayuda a decir NO y a resistir la presión de los amigos cuando incitan a hacer algo que no queremos hacer.



Los siguientes son los aspectos de la respuesta asertiva:

Respétate y exige respeto.	Nunca permitas que abusen o se burlen de ti, evita relaciones sentimentales nocivas o destructivas.
Comunícate asertivamente.	Expresa tus ideas, deseos y necesidades sin sentir culpa o incomodidad.
Aprende a decir NO.	Cuando te pidan hacer algo que va contra tus principios, no lo hagas. No sientas culpa por negarte, di que no lo quieres hacer y expresa tus razones.
Defiende tus derechos.	Exige respeto y establece límites claros ante los demás. Afirma tu autoestima, aunque los demás te critiquen o no te acepten.
Controla tus emociones.	Controla la ansiedad o la angustia en situaciones complicadas.
Defiende convicciones y principios.	Decide y actúa de acuerdo con tus convicciones. No otorgues más valor a lo que piensan otros por encima de tus ideas.

¿Cómo reaccionas?

1. Subraya la respuesta que describe la forma como reaccionarías ante el caso que se expone.

Mónica es una alumna de segundo grado muy guapa. Durante la clase de educación física varios compañeros le hacen comentarios de tipo sexual acerca de su cuerpo y le dicen cosas que a ella le parecen ofensivas. Mónica denuncia a sus compañeros con el maestro, quien contesta que de seguro ella los provocó. Cuando regresa al grupo, un compañero le da una nalgada mientras todos se ríen. ¿Qué harías si fueras Mónica?

- a) Le doy una cachetada al que me pegó y le digo al maestro lo que se merece por no defenderme.
- b) Me aguanto el coraje y la vergüenza, tal vez el maestro tiene razón.
- c) Voy a la dirección, explico lo que pasó y le pido a la directora que nos ayude porque eso pasa siempre en educación física.

2. Identifica de las respuestas anteriores cuál es pasiva, agresiva y asertiva.

¿Tu actitud fue pasiva, agresiva o asertiva? _____

3. En tu vida personal, ¿te has encontrado en una situación de riesgo de embarazo, ITS o violencia sexual? ¿Cómo has enfrentado esta situación? ¿Quién te apoya y quién te puede apoyar?
4. Consulta la sección: ¿A dónde puedo ir? de la página 62, para identificar qué instituciones te pueden apoyar en caso de que enfrentes algún riesgo.

Proyecto de vida



En los zapatos de...

1. Lee el siguiente caso.

Javier tiene 14 años y quiere ser una gran estrella de rock. Piensa que la escuela es una pérdida de tiempo porque para ser cantante no va a necesitar nada de lo que le enseñan. Dejó de ir a la escuela y consiguió un trabajo en una carnicería para ahorrar dinero, así podrá comprar una guitarra y aprenderá a tocarla.



El trabajo en la carnicería es pesado y le pagan muy poco. Un día olvidó guardar unos paquetes en el refrigerador y mucha carne se descompuso. Durante dos meses le quitarán parte de su sueldo para pagar la pérdida.

2. Reflexiona:

- ¿Cuáles eran las metas de Javier?
- ¿Qué piensas de la decisión que tomó?
- ¿Crees que Javier pensó en las consecuencias de sus decisiones?
- ¿Qué hubieras hecho en el lugar de Javier para lograr sus metas tomando buenas decisiones?

Con frecuencia las personas hacen planes: un trabajo escolar, las vacaciones, cómo utilizar su tiempo libre o el ahorro que se requiere para comprar algo. Al planear se definen metas y objetivos, es decir, lo que se quiere lograr en el corto, mediano y largo plazo, como terminar la escuela con buenas calificaciones, tener una pareja, trabajar o seguir estudiando al salir de la secundaria.

Para construir tu vida con paso seguro, es necesario elaborar un proyecto de vida. Elaborar un plan facilita conseguir nuestras metas porque nos ayuda a visualizar exactamente lo que queremos, lo necesario para conseguirlo, las acciones que debemos realizar y el orden para realizarlas; lo que necesitamos y las personas con las que contamos para conseguir nuestros objetivos. Para elaborar tu proyecto de vida, considera el proceso incluido en el siguiente esquema.

Imagina el futuro

¿Qué tipo de persona quieres ser?
 ¿Cómo imaginas que será tu vida?

↓

¿A qué te quieres dedicar?

↓

¿Cuáles son tus aspiraciones?
 ¿Qué te haría sentir realizada o realizado?

**Analiza el presente:
 Tu vida y tus opciones**

¿Tienes un estilo de vida saludable? ¿Qué oportunidades te brinda el entorno? ¿Qué riesgos corres?

↓

¿Cómo eres? ¿Cuáles son tus cualidades, características y limitaciones? ¿Cuáles son tus fortalezas?

↓

¿Qué le da sentido a tu vida? ¿Qué te hace feliz?

Elabora un plan de acción

Plantea metas y objetivos.

↓

Analiza qué debes hacer y dejar de hacer para lograr las metas de tu proyecto de vida.

↓

Establece un compromiso personal, señala tiempos para lograr avances, identifica los recursos que quieres, la información que necesitas, las decisiones que requieres tomar y las personas que te pueden ayudar.

Los adolescentes que tienen una actitud positiva ante el futuro, plantean metas personales y se esfuerzan en alcanzarlas, viven de forma más saludable y con mayores posibilidades de desarrollo, pues toman decisiones que los alejan de conductas de riesgo, evitando así participar en situaciones que ponen en peligro su salud, su integridad física o su dignidad.



Las metas y objetivos orientan los actos y decisiones de las personas, motivándolos a lograr lo que desean, por ello es necesario que éstos se relacionen con estilos de vida saludables.



Un estilo de vida saludable es el conjunto de comportamientos y actitudes que favorecen el desarrollo de las personas ya que evitan riesgos, previenen enfermedades, se fortalecen física y mentalmente y atienden sus problemas de salud.

Imagino mi futuro y analizo mi estilo de vida

- En tu cuaderno anota cómo te imaginas en el futuro. Observa la tabla muestra.

	¿Qué voy a lograr? ¿Cómo voy a ser? ¿Qué estaré haciendo? ¿Cómo voy a vivir? ¿Con quién voy a estar?
En un año.	
En cinco años.	
En diez años.	

- En la siguiente tabla se presentan algunos rasgos de una vida sana. Lee cada uno de ellos y responde si están presentes o no, en tu vida cotidiana.

Rasgos de un estilo de vida saludable	Sí	No
¿Haces ejercicio por lo menos tres veces a la semana?		
¿Practicas algún deporte?		
¿Duermes por lo menos seis horas cada día?		
¿Tienes una alimentación balanceada?		
¿Cuidas tu higiene personal?		
¿Acudes a revisiones médicas y dentales periódicamente?		
¿Te proteges y evitas riesgos innecesarios?		
¿Controlas la ansiedad y el estrés?		
¿Evitas fumar?		
¿Evitas consumir alcohol y otras drogas?		
¿Dialogas con tu familia?		
¿Compartes con tus familiares tus sentimientos y preocupaciones?		
¿Se brindan apoyo en tu familia en momentos difíciles?		
¿Participas en tu comunidad?		
¿Tienes tiempo de jugar y divertirse?		
¿Tienes amigas y amigos?		
¿Buscas apoyo en tus amigos?		
¿Tus relaciones afectivas y amorosas son de respeto?		
¿Realizas actividades que te ayudan a desarrollar tu potencial?		
¿Tienes metas personales?		

- Revisa tus respuestas e identifica lo que puedes hacer para tener una vida más sana. Completa el primer ejercicio en el que explicas cómo te imaginas en el futuro.

Plantea tus metas

Las metas se pueden plantear en el plano personal, social, familiar, educativo y profesional. Para ello es necesario que:

- Conozcas tus capacidades, fortalezas, intereses, factores de riesgo y de protección, valores y limitaciones.
- Identifiques lo que quieres lograr en distintos planos de tu vida en el corto, mediano y largo plazo.
- Reconozcas lo que te ofrece el entorno, las oportunidades de desarrollo que existen, así como las limitaciones que éste impone.
- Tomes como criterio lo que te ayuda a crecer y a desarrollarte sanamente.



Plantea metas y objetivos realizables y que contribuyan a tener una vida saludable: mejorar tu rendimiento físico, tus calificaciones o aprender a tocar un instrumento musical.



Mis metas

1. En tu cuaderno anota tus metas a corto, mediano y largo plazo. A continuación se incluyen algunos ejemplos.

	A corto plazo	A mediano plazo	A largo plazo
En mi persona.			
En mis relaciones amorosas y de amistad.			Tener una pareja que me quiera y me respete.
Con mi familia.		Mejorar mi relación con mi papá.	
En la escuela.	Pasar el examen de matemáticas.		
Con mi familia.			

2. Elige las metas que te parezcan más importantes, anótalas en el siguiente cuadro y analiza los compromisos que debes asumir para lograrlas.

El futuro que imagino	Aspectos personales y del entorno que me ayudan o que me dificultan alcanzar la meta		Compromisos para lograr la meta	
	Rasgos personales.	Rasgos del entorno.	¿Qué debo hacer?	¿Qué debo dejar de hacer?
Metas personales.				

- Comenta con tu familia tu cuadro. ¿Cómo te puede ayudar tu familia a alcanzar tus metas?
- Pega tu cuadro en la contraportada de tu cuaderno para que las puedas consultar constantemente. ¡Esfuézrate en alcanzarlas!



¡Cuidado con...!

No creer en tus capacidades. Tú eres quien mejor conoce lo que sabe hacer bien y cuáles son tus aptitudes. No permitas que nada ni nadie te haga dudar de tus capacidades.

Dejarte arrastrar por la corriente. Decide lo que quieres, lo que es mejor para ti y trabaja para lograrlo, no te dejes llevar por lo que hagan o digan otros.

Pensar que no tienes futuro. Aunque el panorama parezca adverso, siempre existen posibilidades de mejorar tu situación.

Tu compromiso personal. No veas el compromiso como una obligación, sino como una condición necesaria para obtener los resultados que esperas.

Minimizar tus logros. Cada meta que consigas es un triunfo, aunque parezca pequeño. No permitas que nadie te convenza de que tus logros no son importantes.

Un proyecto sin un plan, es un sueño

Plantear metas es un gran avance pues orientan tus actos y decisiones. Sin embargo, no basta con plantear metas, es necesario tener un plan para alcanzarlas y llevarlo a cabo. Un plan es un conjunto organizado de acciones orientadas a lograr una meta o un objetivo. En él se incluyen los compromisos personales, se reconocen los recursos requeridos, los apoyos necesarios y el camino a seguir para lograr las metas.

Un proyecto de vida es lo que quieres lograr, lo que no se debe hacer o evitar porque desvía tu camino y dificulta el logro de tus objetivos.



El camino hacia el logro de mis metas

- Elabora un sencillo plan de acción para lograr las metas incluidas en tu proyecto de vida. Utiliza el siguiente formato, cópialo en tu cuaderno o elabóralo en computadora.

Meta	Cuándo la espero lograr	Qué debo hacer para alcanzarla	Qué debo dejar de hacer	Qué apoyos necesito

- Representa tu proyecto de vida en los próximos años mediante un *collage*. Necesitarás una cartulina, revistas y periódicos, plumones de colores, tijeras, objetos personales que te representen y pegamento.
- Comenta con tu familia y con tus amigos tu trabajo. Seguirás trabajando sobre éste, colócalo en un lugar visible o en tu habitación para que valores los avances.

Cartilla para la protección personal

Fortalece tu autoestima y tus habilidades sociales

- Reconoce tus cualidades, lo que te hace una persona valiosa y explora tu potencial.
- Construye tu identidad a partir de modelos positivos.
- Quiérete y cuídate.
- Aprende a ser asertivo, a comunicarte, a cooperar y a dialogar.
- Aprende a resolver conflictos sin usar la violencia.
- Aprende a entender lo que pasa en tu entorno, no te dejes llevar por la primera impresión o por lo que dicen los demás.

Defiende tus derechos

- Conoce tus derechos para que puedas identificar cuando no están siendo respetados.
- Da tu opinión en las decisiones que tengan que ver contigo y hazle saber a todos que tu participación es importante.
- Si alguien te ofende, maltrata o abusa de ti, no te quedes callado y denúncialo.
- Reclama tu derecho a ser protegida o protegido de riesgos.
- Haz valer tu derecho a la información.
- Respeta los derechos de los demás.
- Denuncia cuando violen tus derechos o los derechos de los demás.

Evita riesgos

- Identifica los factores de riesgo que existen en tu familia, en tu escuela y en la comunidad.
- Evita ceder a la presión social sólo para demostrar que eres valiente o para pertenecer a un grupo.
- Evita el consumo de sustancias dañinas para tu organismo como el alcohol, el cigarro o las drogas.
- Procura retrasar el inicio de tu vida sexual, pero si ya la iniciaste siempre usa condón.
- Evita hacer dietas que pongan en riesgo tu salud.
- Cuida tu salud durmiendo bien, cuidando tu higiene personal y evitando exponerte a altas temperaturas de frío o calor, para que tu cuerpo se desarrolle sanamente.
- Identifica los lugares seguros de tu casa, escuela y colonia, así si hay una situación de emergencia sabrás dónde protegerte.

Fortalece los factores que te protegen

- Identifica la información que necesitas sobre la prevención de adicciones, de riesgos relacionados con la sexualidad, para prevenir la violencia y para tener una salud integral. Busca esta información y corrige tus falsas ideas.
- Comprende el riesgo que corres en ciertas situaciones.
- Fortalece la comunicación con tu familia y el apoyo de tus amigos.

Pide protección

- Recuerda que la responsabilidad de cuidarte y protegerte no es sólo tuya, sino también de tus padres, vecinos, maestros y autoridades.
- Identifica los lugares o personas en donde puedes pedir ayuda en caso de maltrato o abuso y acércate a ellos si estás en una situación de violencia.
- Acude a los servicios médicos. Recuerda que tienes derecho a ser atendido y protegido. El personal médico no puede revelar lo que cuentes sin tu consentimiento.
- Identifica a maestros y otros adultos responsables en los que puedas confiar.

Plantea metas personales y aprende a decidir

- Antes de tomar una decisión piensa bien en las opciones y en las consecuencias que traerán las cosas que hagas.
- Siempre elige lo que sea mejor para ti y para tu desarrollo, evitando hacer cosas que te pongan en riesgo o que puedan afectar tu futuro.
- Organiza tu tiempo para que puedas hacer todo lo que quieres y tienes que hacer.
- Procura que las metas y objetivos que te propones no sean tan simples que eviten que te esfuerces, ni tan grandes que no puedas cumplirlos.

Fortalece tu cultura de la legalidad

- Conoce las leyes que te protegen y defienden tus derechos.
- Respeta las normas que haya en tu casa y escuela y evita meterte en problemas.
- Denuncia los abusos y actos ilegales que te afecten o que te pongan en riesgo.
- Evita cometer actos delictivos y mantente alejado de quienes los cometen.
- Siempre respeta las leyes.

¿A dónde puedo ir?

En caso de urgencias o peligro

Escuadrón de Rescates y Urgencias Médicas (ERUM):
Tels. 5242•5000 y 5242•5100

Cruz Roja Mexicana
Tel. 5395•1111

Investiga los teléfonos
y la dirección en tu localidad

Teléfonos gratuitos para todo el país:

Emergencias: 066

Policia: 060

Policia Federal de Caminos: 062

Policia Judicial: 061

Locatel: 063

Cruz Roja: 065

Bomberos: 068

Centro de Atención de la Policia

Federal: 088 (Denuncia anónima)

En caso de violencia y maltrato

Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar (CAVI) de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal:

Tels. 5345•5248 y 5345•5249 (Asesoría jurídica y psicológica)

Sistema DIF-DF

Tel. 5604•0127, ext. 4200

Programa de Atención a la Infancia y Adolescencia del Sistema DIF

Tels. 1035•0646 al 55

Unidad de Atención al Maltrato y Abuso Sexual (UAMASI) SEP-DF:

Tel. 3003•1000 exts: 16658 y 12529

NIÑOTEL (Asesoría psicológica)

Tel. 5658•1111

Sistema Nacional de Apoyo Psicológico por Teléfono (SAPTEL):

Tel. 5259•8121 (Apoyo psicológico las 24 hrs. los 365 días del año)

Investiga los teléfonos
y la dirección en tu localidad

Teléfonos gratuitos para todo el país:

Sistema Nacional de Apoyo

Psicológico por Teléfono (SAPTEL): 01800•472•7835

Centro Nacional de Información de Prostitución

Infantil: 01800•021•0343 (Tu llamada será confidencial)

ACERCATEL: 01800•110•1010 (Apoyo emocional en crisis)

INMUJERES vida sin violencia: 01800•911•2511

(Información y asesoría jurídica y psicológica)

Sobre salud integral del adolescente

Biblioteca virtual en salud adolescente.

www.adolesc.org.mx

Centro de orientación para adolescentes.

<http://www.cora.org.mx>

Programa de atención a la Infancia y Adolescencia del Sistema DIF:

Tels. 1035•0646 al 55 ext: 146

www.dif.gob.mx

Investiga los teléfonos
y la dirección en tu localidad

Teléfonos gratuitos para todo el país:

Instituto Mexicano de la Juventud:

01800•228•0092

PLANIFICATEL: 01800•624•6464 (salud sexual y reproductiva)

En caso de conflictos con la ley

Agencia 57 para Menores Víctimas o Infractores
Tels. 5530•7922 y 5530•8337

Agencia 59 de la Fiscalía Central para Menores
Tel. 5242•6307

Investiga los teléfonos
y la dirección en tu localidad

En caso de adicciones

Centros de Integración Juvenil A.C. (CIJ)
Tel. 5212•1212
<http://www.cij.gob.mx>

Grupos de Jóvenes alcohólicos anónimos
<http://www.jovenesaa.org.mx>

Sistema Telefónico de Orientación en Adicciones de la Secretaría de Salud
Tel. 5658•1111 (Canalización)

Investiga los teléfonos
y la dirección en tu localidad

Teléfonos gratuitos para todo el país:
Centro de Orientación Telefónica del Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC):
01800•911•2000

Para la defensa de tus derechos

Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH):
Tels. (55) 5681•8125, 5490•7400 y 5681•5112 exts: 1123 y 1242
(Orientación y Quejas)

Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal:
Tel. 5229•5600
(Área de Quejas y Orientación)

Buzón escolar, SEP
Tel. (55) 3601•8700
Correo electrónico: buzesco@sep.gob.mx

Investiga los teléfonos
y la dirección en tu localidad

Teléfonos gratuitos para todo el país:
Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED): 01800•543•0033 (Si sufres discriminación)
TELSIDA: 01800•712•0886 y 89
Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH): 01800•715•2000 Lada sin costo

Para la salud sexual y reproductiva

Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER)
(Asesoría sobre VIH-SIDA)

Consejo Nacional para la prevención y control del SIDA
(CONASIDA)

Centros de salud: "Servicios amigables para adolescentes"

Fundación Mexicana para la Planeación Familiar (MEXFAM), programa Gente joven.

<http://www.gentejoven.org.mx>

Investiga los teléfonos
y la dirección en tu localidad

Teléfonos gratuitos para todo el país:
PLANIFICATEL: 01800•624•6464

Para saber más...

Cruz David y Maura Rubio, *Naturaleza y características del conflicto*, Secretaría de Educación Pública, Subsecretaría de Educación Básica, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, Sede México, México, 2008.

Cruz David y Kitzia Espino Figueroa, *Prevención de la violencia y las adicciones. El papel de los valores y las emociones*, Secretaría de Educación Pública, Subsecretaría de Educación Básica, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, Sede México, México, 2008.

Ley para la protección de los derechos de niños, niñas y adolescentes, Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, México, 2000.

Monroy Anameli y Martha N. Morales García, *Salud, sexualidad y adolescencia. Guía práctica para integrar la orientación sexual en la atención de salud sexual de los adolescentes*, Pax, México, 1990.

Oviedo Gómez, María Teresa, Aldegunda González Aguilar y María Eugenia Luna Elizarrarás, *Orientaciones para la prevención de adicciones en escuelas de educación básica. Manual para profesores de secundaria*, Secretaría de Educación Pública. Programa Nacional Escuela Segura, México, 2008.

Páginas electrónicas

Centros de Integración Juvenil A.C.: www.cij.gob.mx

Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP): www.conalep.edu.mx

Consejo Nacional contra las Adicciones: www.conadic.gob.mx

Consejo Nacional para la prevención y control del VIH-SIDA (CONASIDA): www.salud.gob.mx/conasida

Fondo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM): www.unifem.undp.org

Instituto Mexicano de la Juventud: www.imjuventud.gob.mx

Instituto Nacional de las Mujeres: www.inmujeres.gob.mx

Observatorio Laboral: www.observatoriolaboral.gob.mx

www.yquesexo.com