

Programa Escuela Segura

Gobierno
Federal

México
2010



Alianza por la Calidad de la Educación

SNTE

SEP

DIF
Nacional



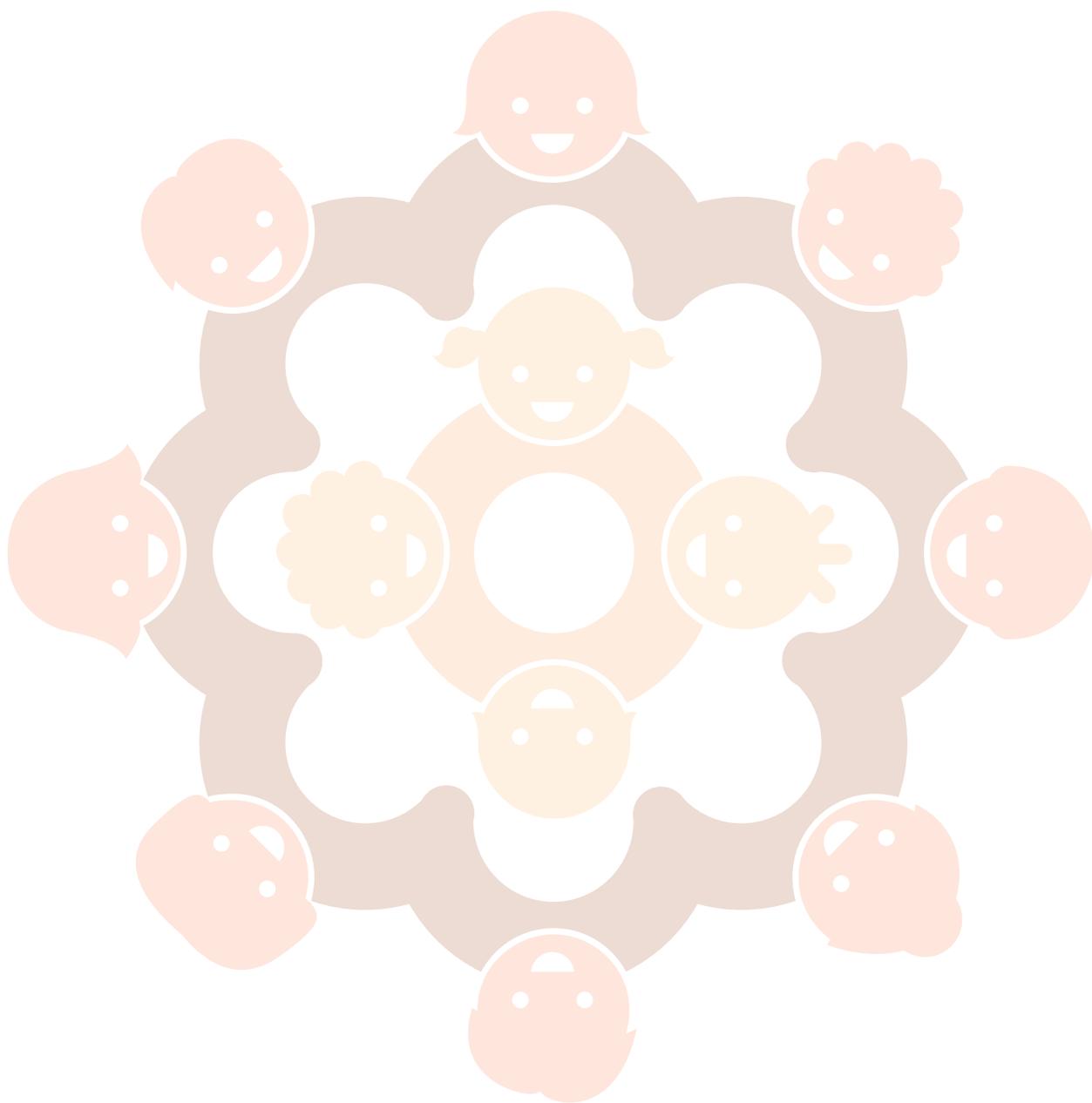
¿Cómo construir ambientes protectores?

Guía para las familias



Vivir Mejor

Programa Escuela Segura



¿Cómo construir
ambientes protectores?

Guía para las familias

¿Cómo construir ambientes protectores? Guía para las familias, fue elaborada en el marco 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 Mtra. Silvia Conde Flores.

La SEP agradece la colaboración del equipo técnico de la Dirección General de Protección a la Infancia del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) 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

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:

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: Grupo Pictograma: Alma J. Nuñez, Rocío F. Tinoco, Miguel A. Chávez; Marcelo de Campomanes, Paulo Villagrán, Enrique Soto

Corrección de estilo: Marcela Zubieta

Corrección de pruebas: Alicia Aldama Garisoain

PRESENTACIÓN

El derecho de niñas y niños a la protección implica brindarles los cuidados necesarios para que se desarrollen de manera integral y plena; garantizar sus derechos a recibir amor, salud, educación; a vivir en familia, a vivir sin violencia, a no ser discriminados y a participar en las decisiones que tienen que ver con ellos y su entorno. Asimismo, implica protegerlos de cualquier situación que pueda poner en riesgo su salud e integridad física, como el maltrato, el consumo de drogas, la explotación laboral o sexual y los actos criminales, entre otros.

La protección de las niñas y los niños es una obligación de las familias y del Estado. Por ello, la Secretaría de Educación Pública impulsa el *Programa Escuela Segura* (PES), como una estrategia orientada a garantizar que las niñas, los niños y los adolescentes, que cursan la educación básica, aprendan en un ambiente seguro y protector.

Un ambiente seguro es aquel en el que las personas encuentran: afecto, cuidado, protección, posibilidades de desarrollo intelectual, emocional y moral. El hogar, la escuela y la comunidad, constituyen el ambiente en el que niñas, niños y jóvenes se desarrollan. Para que estos espacios sean ambientes protectores se requiere que cada ámbito comparta la misión de proteger a niñas, niños y adolescentes, así como se comprometa a prevenir riesgos.

El PES promueve que todos los actores involucrados en la formación de los alumnos se comprometan a resguardar los derechos de niñas, niños y adolescentes, identifiquen situaciones que puedan representar un riesgo para la comunidad escolar y desplieguen estrategias para prevenirlos.

Las conductas de riesgo como: el consumo de drogas, la violencia, las relaciones sexuales prematuras y sin protección; los embarazos no deseados o los trastornos alimenticios son producto de un conjunto de factores de riesgo personales, familiares, escolares, sociales y comunitarios.

Para prevenir estas situaciones de riesgo se requiere impulsar, a nivel individual, el desarrollo de capacidades como la autoestima, la asertividad, la resistencia a la presión y el manejo de emociones. En el ámbito familiar, fortalecer hábitos y construir estilos de vida saludables, establecer normas claras; fortalecer la comunicación entre padres e hijos, de manera que puedan hablar sobre lo que sienten y lo que piensan, acerca de asuntos como las drogas, la sexualidad o la violencia. En la escuela es preciso que el personal directivo y docente se proponga trabajar para prevenir riesgos y potenciar el desarrollo de competencias en los alumnos. Finalmente, a nivel social y comunitario, es necesario que las instituciones y las autoridades impulsen el desarrollo de las comunidades, ofrezcan espacios para el esparcimiento, la creación artística y el deporte.

Para lograr el objetivo de construir ambientes protectores y seguros, el *Programa Escuela Segura* ha impulsado la capacitación del personal de las escuelas y ha desarrollado materiales educativos para los directivos, docentes, alumnos y padres de familia.

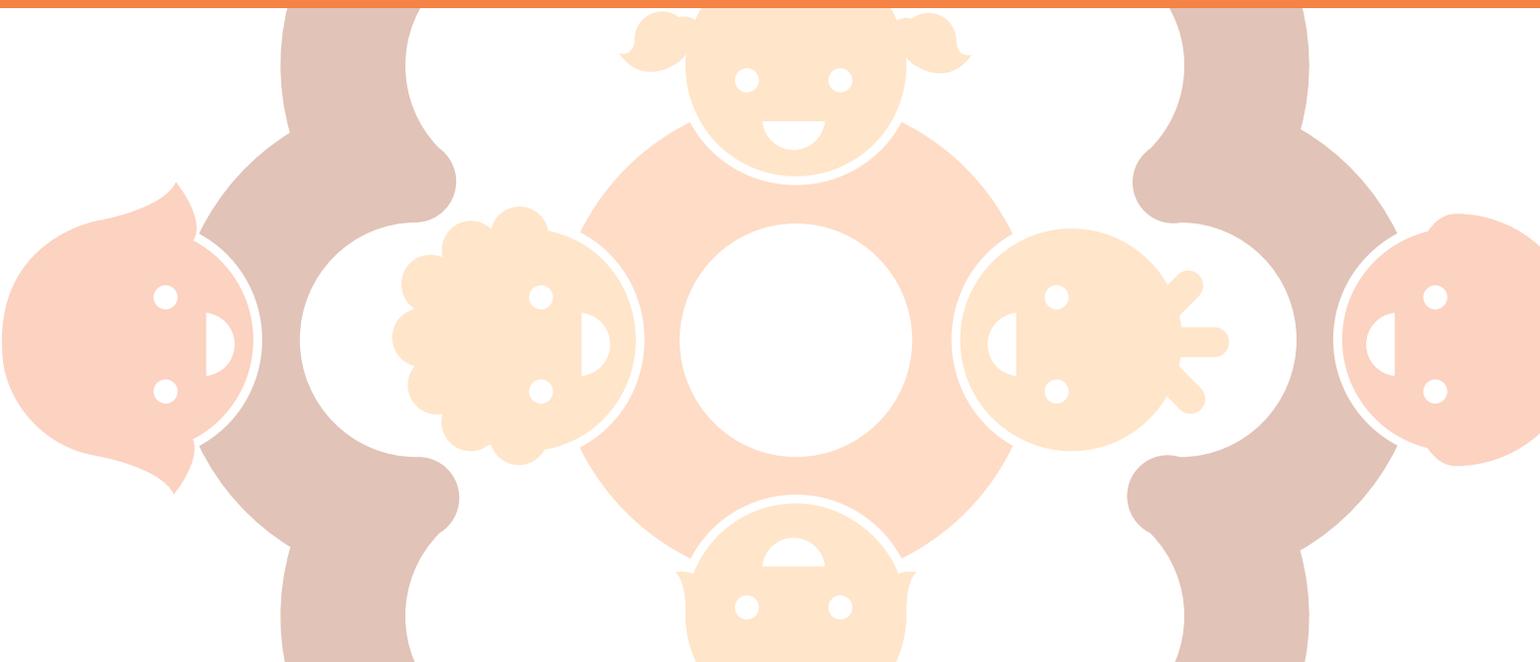
¿Cómo construir ambientes protectores? Guía para las familias, tiene la finalidad de brindar orientaciones para fortalecer un conjunto de factores personales y familiares, que permitirán a los alumnos de educación básica enfrentar los riesgos más frecuentes.

Las actividades están diseñadas para las madres y padres de familia principalmente, pues se considera que el vínculo entre padres e hijos es fundamental durante la infancia y la adolescencia ya que el amor y el cuidado de los padres es un factor de protección ante riesgos. También se incluyen actividades dirigidas a todos los miembros de la familia en las que se propone analizar sus áreas de mejora, fortalezas y los apoyos que requieren para construir un ambiente familiar sano y seguro.

Esta guía forma parte de una colección de materiales dirigidos a los diferentes actores educativos, de quienes se espera que, en su conjunto, contribuyan a desarrollar nuevas habilidades para prevenir o mediar situaciones que ponen en riesgo a la comunidad escolar.

Esperamos que las actividades propuestas les permitan reflexionar, dialogar y emprender acciones conjuntas, para construir ambientes protectores que faciliten el sano desarrollo de sus hijas e hijos.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



CONTENIDO

¿Por qué una guía para las familias?	6
Bloque 1 • ¿Qué hace fuerte a mi familia?	8
Ésta es mi familia	8
Fortalezas, debilidades y oportunidades de mi familia	10
Bloque 2 • ¿Qué protege y qué pone en riesgo a mis hijos?	15
Situaciones y conductas de riesgo	15
Un escudo protector	20
Bloque 3 • Fortalecer el escudo protector en casa	22
Quiero a mis hijos y los ayudo a quererse	22
Un hogar con valores	26
Las normas y la disciplina	30
Manejar emociones	34
Sin violencia es mejor	38
Un estilo de vida saludable	42
Hablemos de las drogas	49
¿Qué hacemos con la sexualidad?	52
El futuro que sueñan mis hijos	56
Bloque 4 • La protección de mis hijos en la escuela y en la comunidad	62
Escuela, familia y comunidad trabajando juntos	62
Para saber más	64

¿POR QUÉ UNA GUÍA PARA LAS FAMILIAS?

Para que las niñas, los niños y los jóvenes crezcan en un ambiente de amor, protección y buenos ejemplos la Secretaría de Educación Pública impulsa el *Programa Escuela Segura*. En este programa, directores, maestros, padres de familia, miembros de la comunidad y alumnos trabajan para prevenir riesgos, evitar la violencia y fortalecer los valores. Esta guía apoya a las familias que tienen hijos en la escuela primaria y secundaria para que:

- Su hogar sea cada vez más seguro y sus hijos e hijas se sientan protegidos.
- Ayuden a sus hijos e hijas a armar un escudo personal contra los riesgos.
- Detecten los riesgos que corren y planeen cómo enfrentarlos.
- Las familias se fortalezcan como ambientes protectores.

Una familia es un ambiente protector cuando brinda a todos sus miembros lo que necesitan para crecer sanos, desarrollarse, vivir sin violencia, con la seguridad de que cuentan con el apoyo familiar para enfrentar retos y resolver problemas.

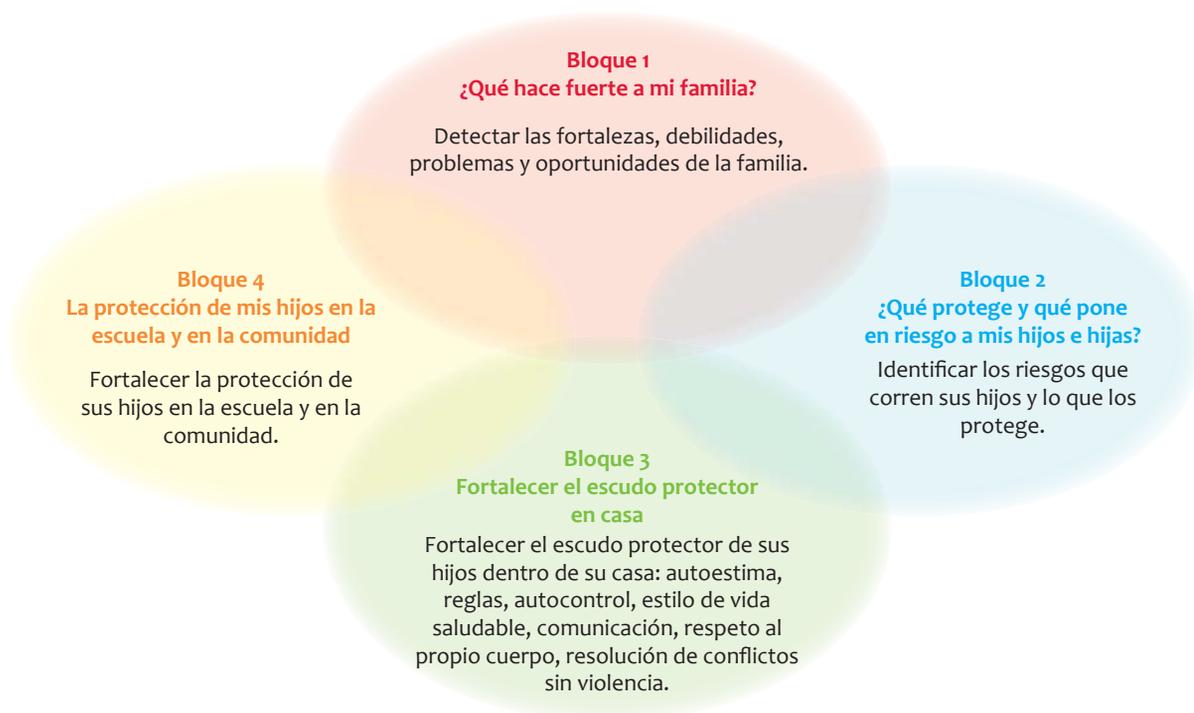
Una familia que protege a sus integrantes:

- Los quiere y respeta.
- Evita la violencia.
- Se preocupa por el bienestar de todos.
- Les brinda educación, cuidados, buena alimentación, ejemplos positivos y otras experiencias propias de un estilo de vida saludable.
- Los enseña a prevenir riesgos y los protege de los peligros.
- Tiene normas y valores.
- Los enseña ser responsables y a tomar decisiones.

Vivir en un ambiente protector es uno de los derechos de las niñas y los niños. No sólo la familia debe proteger a la infancia. Las escuelas, la comunidad y todos los espacios públicos como las calles, los parques, los centros comerciales o las iglesias deberían ser espacios protectores, preocupados por el bienestar de las niñas, los niños y los adolescentes.

Cuando las niñas, los niños y los adolescentes viven en un ambiente protector, corren menos riesgos y es posible solucionar mejor los problemas que se les presentan. Por eso en esta guía se invita a las familias a proteger a los hijos. Sabemos que esta tarea no sólo corresponde al padre o a la madre, sino que muchas veces los abuelos, los tíos o los hermanos mayores son los responsables de brindar amor, educación y apoyo a los niños y las niñas, de cuidarlos, de velar por su salud y correr en su auxilio cuando lo necesitan.

La guía se desarrolla en cuatro bloques:



Esta guía incluye información y sugerencias de actividades para prevenir conductas de riesgo; las diferentes actividades se identifican de la siguiente manera:

¿Cómo iniciamos?

Los invita a pensar en la situación actual de su familia y de cada uno de sus hijos.

¿Y ustedes qué opinan?

Propone casos para discutir y comentar, qué harían ustedes en una situación similar.

Trabajo en familia

Se realizan en familia. Algunas veces se utilizan las guías para alumnos del *Programa Escuela Segura*.

¿Qué podemos hacer?

Ofrece propuestas para resolver problemas, evitar riesgos y fortalecer el desarrollo de sus hijos.

Las actividades propuestas se pueden realizar de manera personal, con otros miembros de su familia o con un grupo de padres y madres coordinados por un maestro de la escuela.

Proponemos que revise con calma esta guía y realice las actividades durante un año; destine un tiempo en familia para trabajar con ella.

ÉSTA ES MI FAMILIA

Muchas **familias** están formadas por el papá, la mamá y los hijos, pero existen distintos tipos. En una familia protectora todos se sienten amados, respetados y apoyados porque se comunican, se cuidan unos a otros, no hay violencia ni malos tratos.

“No es la carne ni la sangre, sino el corazón, lo que nos hace padres e hijos”.

Schiller



La familia **nuclear** está formada por el papá, la mamá y los hijos.



Existen familias formadas por la madre y los hijos o el padre y los hijos. Se llaman **monoparentales** porque sólo está presente uno de los padres.



La familia **ampliada** es cuando conviven varios matrimonios con sus hijos, los abuelos y los tíos.



Cuando se une una pareja que ya tenía hijos de un matrimonio anterior, el resultado es: tus hijos, los míos y los nuestros, es decir, una familia **compuesta**.

¿Qué quiere decir...?

Familia

La familia es el grupo de personas que viven juntas y les une algún parentesco.

Todas las personas necesitan vivir en familia pero para las niñas, los niños y los adolescentes es más importante porque en ella aprenden valores y hábitos; se sienten protegidos y amados.

A veces no se valora a la familia porque los problemas cotidianos o la velocidad de la vida diaria no permiten ver la importancia que tiene para todos sus miembros. Por ello, proponemos que ayude a su familia a valorarla.



Aunque las familias estén desintegradas pueden funcionar. Lo que se debe evitar es el abandono de los hijos, la violencia o los abusos.

Los AMO hijos



Quiero a mi FAMILIA

Gracias
Hermano



¿Cómo iniciamos?

1. Reflexione cómo está integrada su familia.
 - ¿Quiénes son sus miembros?
 - ¿Con quiénes cuentan?
 - ¿Qué personas los apoyan?
2. Busque fotografías en las que aparezcan todos los miembros de su familia. Le sugerimos que las pegue al centro de una cartulina para realizar un cartel.
3. Escriba alrededor de las fotografías algún pensamiento positivo, por ejemplo: "MIS HIJOS SON LO MÁS IMPORTANTE"
4. Pida a otros miembros que escriban también algo positivo sobre su familia. Pueden dirigir un mensaje a algún miembro, por ejemplo: "GRACIAS POR CUIDARME ABUELITA" O "TE QUIERO MUCHO PAPITO".
5. Pegue el cartel en donde todos lo vean para que les recuerde lo importante que es su familia.

FORTALEZAS, DEBILIDADES Y OPORTUNIDADES DE MI FAMILIA

Todas las familias tienen debilidades y fortalezas. La comunicación, el amor, los apoyos y los planes en común ayudan a proteger a los hijos. En cambio algunas debilidades son la violencia, los pleitos, la disciplina muy severa o el abuso de alcohol en la familia.

“La familia es más grande que nosotros mismos.”

Lamartine



Si sigues así te voy a dejar de querer.

¿Me mato todo el día trabajando, para que me pagues así?



Los chantajes y las amenazas no ayudan. Evite hacerlos y no caiga en ellos.

¿Y ustedes qué opinan?

1. Reúna a los miembros de su familia, lean el siguiente caso y reflexionen sobre lo que hace fuerte a una familia.

Cintia cursa la secundaria y ha estado bajando sus calificaciones. Antes llegaba a la casa, comía, descansaba un rato, hacía su tarea y se dormía temprano. Gloria, su mamá, estaba todo el día en casa, pero desde que el papá los abandonó tiene que trabajar para mantenerlos y sacarlos adelante. Cintia está enojada porque tiene que cuidar a sus hermanos, hacer la comida y no le queda tiempo para estudiar. Se porta muy grosera y ha empezado a tener amistades que no le gustan a Gloria.

El jueves por la tarde fue la abuela a darles una vuelta. Encontró a Cintia llorando porque su hermano le había tirado la leche sobre un trabajo de la escuela. La abuela la consoló, la escuchó y le recomendó que hablara con su mamá. Gloria tuvo un mal día y al llegar a casa sólo quería comer algo y dormir, pero Cintia le dijo que no aguantaba más. Que si iba a estar cuidando niños y haciendo quehacer, mejor se casaba con el primero que pasara.

Esas palabras le quitaron el cansancio a Gloria. Aunque tenía ganas de poner en su lugar a Cintia, entendió lo que le pasaba. Hablaron mucho, lloraron de tristeza por el papá y de coraje por su situación.

Al final, decidieron pedir ayuda: la abuela podía ir dos veces a la semana a cuidar a los niños para que Cintia no se retrasara en la escuela. La tía Rosa podía hacerles la comida, Cintia pasaría a recogerla a la salida de la escuela. Hasta Don Miguel, el tendero, les iba a ayudar fiando el pan y la leche para la merienda.

Aunque no se resolvían todos los problemas, Cintia y Gloria sabían que no estaban solas.



2. Comente con otras personas:

- ¿Quiénes integran la familia de Gloria?
- ¿Qué hubieran hecho en el lugar de Gloria?
- ¿Cuáles son las **fortalezas** de esta familia?
- ¿Quiénes los apoyan?
- ¿Cuáles son sus debilidades?

Aunque existan problemas, la familia debe ser el principal apoyo de los niños, las niñas y los adolescentes. Necesitamos darnos cuenta de lo que nos hace fuertes para seguir haciendo lo que hacemos bien. Pero también debemos detectar las debilidades y los **riesgos**, para mejorar la comunicación, la manera de resolver conflictos y otros aspectos de la convivencia familiar.

¿Qué quiere decir...?

Fortaleza

Son las características de las familias que les permiten enfrentar los riesgos, vencer los obstáculos, resolver los problemas y brindar a sus miembros las oportunidades de crecer y desarrollarse. El amor, el respeto, la confianza o los valores son algunas fortalezas de las familias.

Riesgo

Es una amenaza, algo que hace más probable que una persona sufra un accidente, se enferme, se haga daño o sufra pérdidas en sus bienes.

Trabajo en familia

1. Para detectar las fortalezas y debilidades de su familia, comenten las siguientes situaciones y califíquense. Para conocer la percepción de cada miembro de su familia, se sugiere que primero cada uno responda de manera individual y anote la calificación en una hoja aparte, al terminar comenten cómo se evaluaron.

Si su respuesta es:	Califique con:
Siempre o sí	4
Casi siempre	3
Algunas veces	2
Casi nunca	1
Nunca o no	0

En la familia...	Calificación
Creemos que el tabaco, el alcohol y otras drogas dañan la salud de las personas y hablamos con nuestros hijos para evitar que las consuman.	
No se consume alcohol o se consume sin abusar.	
Sabemos lo que piensan nuestros hijos sobre el alcohol, el tabaco y otras drogas.	
Hablamos con nuestros hijos de sus intereses, de cómo van en la escuela y de lo que les preocupa, por lo menos una vez a la semana.	
Demostramos a nuestros hijos que los queremos: se los decimos, les hacemos caricias y los besamos.	
Cuidamos la salud, la alimentación, el descanso y la educación de nuestros hijos.	
Hacemos cosas juntos para divertirnos y compartir, como ir de paseo o jugar.	
Apoyamos a nuestros hijos para que en su tiempo libre hagan algo divertido y educativo.	
Apoyamos a nuestros hijos cuando se sienten tristes o angustiados.	
Hablamos de sexualidad y los orientamos para que en el momento adecuado y de manera segura tengan relaciones sexuales.	

En la familia...

Calificación

Enseñamos a nuestros hijos a que tengan metas, que se esfuercen en cumplirlas y sean responsables.

Los apoyamos para que se quieran y confíen en ellos mismos.

Hablamos con la verdad a nuestros hijos, los escuchamos y entendemos lo que nos dicen aunque nos duela.

Evitamos el chantaje y las amenazas. No les decimos frases como “yo te di la vida”, “te voy a dejar de querer” o “no valoras el esfuerzo que hago por ti”.

Aunque esté desintegrada, papá, mamá y otros familiares apoyan a los hijos, los cuidan y los orientan.

Conocemos a los amigos de nuestros hijos.

Pensamos que la casa es un lugar agradable.

Tratamos a todos nuestros hijos con el mismo amor.

Cuando alguno de nuestros hijos se porta de manera rara o diferente, hablamos con él para saber qué le pasa.

Cuando alguno se equivoca, comete un error o algo le sale mal, lo ayudamos para que se sienta bien y aprenda de sus errores.

Si va mal en la escuela, lo ayudamos a mejorar y le damos ánimo.

Las normas en la casa son claras y las aplicamos a todos por igual.

Evitamos los castigos severos y los golpes.

Tenemos buena comunicación con los maestros de nuestros hijos.

Colaboramos con la escuela para que sea más segura.

CALIFICACIÓN TOTAL

¿Qué significa nuestra calificación como familia? ●

De 0 a 25 **Riesgo alto.** Deben trabajar mucho para mejorar la protección en su familia y pedir ayuda. Es muy probable que sus hijos estén en un momento difícil o en una conducta de riesgo.

De 26 a 50 **Riesgo medio:** Necesita ayuda y fortalecer los puntos positivos.

De 51 a 75 **Riesgo bajo:** Está muy cerca de lograrlo. Ponga atención a los aspectos en los que calificó a su familia con 2 ó con 0. Pueden mejorar.

De 76 a 100 **Familia protectora:** Felicidades, no baje la guardia.

2. Anote en los cuadros cuáles son las fortalezas, debilidades, problemas y oportunidades de su familia. Revise lo que contestaron sus hijos en las actividades de autoevaluación. Le servirá reconocer cuáles son sus recursos para apoyar a sus hijos y para fortalecer en su hogar un ambiente protector. Observe los ejemplos.

Lo que nos hace fuertes:

Nos queremos, podemos hablar.

Cuáles son nuestras debilidades:

Tenemos poco tiempo para compartir con los hijos.

No están muy claras las reglas en casa.

Los problemas y los riesgos:

Mi suegra me contradice cuando corrijo a mis hijos.

Mi hijo mayor ha llegado oliendo a alcohol.

Nuestras herramientas:

Nos queremos, mi cuñada nos puede ayudar a cuidar a los hijos en la tarde.

Los domingos vamos de paseo y platicamos bien.

SITUACIONES Y CONDUCTAS DE RIESGO

La violencia, la delincuencia, los terremotos, las epidemias, las inundaciones o los huracanes ponen en riesgo la seguridad de las personas, su salud, su vida y sus propiedades. Estas son situaciones de riesgo.

La familia, el gobierno y la escuela deben proteger a las niñas y los niños de peligros, riesgos e influencias negativas. Por eso desde pequeños deben aprender a reconocer el peligro, por ejemplo a no jugar con fuego ni con cables de luz, ni abrir la puerta a desconocidos o dar información privada por teléfono.

En otros casos, el riesgo viene del comportamiento de cada persona; entonces hablamos de **conductas de riesgo**, por ejemplo el consumo de drogas, la violencia, los hábitos que perjudican la salud en general, o el alcoholismo. Aunque son más comunes en adolescentes, es necesario observar y apoyar a los niños y las niñas de todas las edades.

En el cuadro de la siguiente página se explican algunas conductas de riesgo, así como algunas pistas para identificarlas, también se dan ideas sobre qué hacer si los detecta en su familia. Es importante observar el comportamiento de los hijos e informarse sobre estos y otros factores de riesgo.



*“Duérmete niño,
duérmete ya,
que viene el coco
y te comerá.”*

Canción de cuna



Debemos proteger a nuestros hijos y acompañarlos en su desarrollo integral para que crezcan sanos y felices.

¿Qué quiere decir...?

Conductas de riesgo

Son los comportamientos que pueden lastimar, enfermar o poner en peligro la salud y la vida de una persona.

Conductas de riesgo	¿Cuáles son?	¿Cómo me doy cuenta de que mi hijo o hija está en riesgo?	¿Cómo podemos prevenir y resolver?
Problemas de alimentación	Sobrepeso	Tiene sobrepeso, come con ansiedad cuando está nervioso o triste. Le gusta comer chatarra, se cansa fácilmente.	Organice los horarios de comida. Prepare platillos variados y nutritivos.
	Desnutrición	Tiene bajo peso, no tiene la estatura promedio de su edad, está cansado, pálido o tiene manchas en la piel. Come mal.	Vigile lo que come entre comidas. (Ver páginas 42 - 45)
	Bulimia	No quiere engordar. Hace dietas muy severas y otras veces come mucho. Después de comer, vomita o toma algo que provoca diarrea.	Ayude a que su hijo reconozca que tiene un problema. Ofrezca comida sin grasa y sin calorías, en pequeñas porciones.
	Anorexia	No quiere engordar. Hace dietas muy severas y logra bajar mucho de peso. Ha perdido el apetito. Miente: dice que ya comió, esconde la comida y luego la tira. Tiene una imagen distorsionada de su cuerpo, se siente obeso(a) y en realidad está delgado.	Evite regañar o criticar. Trate el asunto de manera privada. Pida ayuda a un especialista. Busque apoyo psicológico. Fortalezca su autoestima .
Problemas emocionales y sociales	No sabe quién es	Necesita sentir que forma parte de un grupo, hace todo para ser aceptado(a) por otros jóvenes y copia actitudes, formas de hablar y de vestir.	Fortalezca su autoestima. Demuéstrele que lo quiere y que es importante para usted. (Ver páginas 22 - 25)
	Depresión, soledad y conductas suicidas	No duerme o duerme demasiado, llora mucho, se siente solo, piensa que su vida no tiene sentido, que nadie lo extrañaría si se muere. No tiene amigos ni platica con la familia. Habla del suicidio como una forma de resolver sus problemas.	Hable con ellos, escúchelos. No se asuste y mantenga la calma. Intégrelo a la vida de la familia, pero respete cuando quiera estar sola o solo.
	Ansiedad	Se siente muy nervioso(a), no descansa, se enoja con facilidad, se desespera.	Busque ayuda, en especial si teme que ocurra un suicidio.

¿Qué quiere decir...?

Autoestima

Es lo que cada quien siente cuando piensa en sí mismo, en su rostro, en su cuerpo y en sus capacidades.

Conductas de riesgo	¿Cuáles son?	¿Cómo me doy cuenta de que mi hijo o hija está en riesgo?	¿Cómo podemos prevenir y resolver?
	Conductas violentas	<p>Reacciona con insultos o golpes, es reportado en la escuela por su conducta o ha tenido conflictos con la ley.</p> <p>En la familia hay gritos, insultos y golpes con frecuencia. Se utilizan castigos físicos para corregir la disciplina.</p> <p>Tiene amigos que participan en actos violentos.</p>	<p>Enséñele a controlarse usando la respiración.</p> <p>Ayúdele a cambiar pensamientos negativos por pensamientos positivos.</p> <p>(Ver páginas 34 - 41)</p>
Sexualidad	Educación sexual inadecuada	<p>No conoce su cuerpo, no entiende los cambios en su cuerpo, no tiene confianza para hablar sobre sexo con su familia, ni en la escuela.</p> <p>No tiene la información necesaria para prevenir un embarazo o infecciones de transmisión sexual.</p>	<p>Hable con ellos sobre los cambios en la adolescencia, de lo que sienten, de quién les gusta.</p> <p>Cree un ambiente de confianza, amor y respeto.</p> <p>Evite criticar, avergonzar y poner en evidencia.</p>
	Relaciones sexuales tempranas y con riesgo	<p>Tiene relaciones sexuales sin protección.</p> <p>Piensa que las relaciones sexuales no son importantes y que casarse o tener un hijo es la solución a sus problemas porque podrá hacer lo que quiera.</p>	<p>Si ya tienen relaciones sexuales, oriente para que se protejan.</p> <p>(Ver páginas 49 - 51)</p>
Adicciones	Viven en un ambiente de adicciones	<p>Sus amigos fuman, beben alcohol o consumen drogas.</p> <p>Le han ofrecido drogas. Piensa que, el alcohol o el tabaco son buenos para relajarse, divertirse y olvidar problemas.</p> <p>En la familia se consumen alcohol, tabaco, y otras drogas.</p>	<p>Cuando tenga amistades que considera peligrosas, evite criticarlos o prohibir su amistad. Hable con él o ella y procure que se dé cuenta de las influencias que lo pueden llevar a realizar conductas de riesgo.</p> <p>Conserve la calma.</p>
	Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	<p>Cambio en sus estados de ánimo, desaparece por largos periodos, roba dinero o ha cambiado de amigos.</p> <p>Mal aliento, ojos rojos, tose seguido, hay temblores, ataques de pánico, no sabe dónde está.</p>	<p>Hable con sus hijos, evite reclamos o correrlos de la casa.</p> <p>Pida ayuda para su rehabilitación.</p> <p>(Ver 49 - 51)</p>

Trabajo en familia

1. Comenten en familia las conductas de riesgo del cuadro anterior y reflexionen sobre el caso de cada uno de sus hijos.
2. Detecten si alguno está en riesgo. Pueden hacer con ellos los ejercicios que se incluyen en las guías de *Escuela Segura*. Así tendrán más información.
3. Haga una lista de los riesgos, explíquelos y piensen en familia sobre algunas acciones para enfrentarlos. Esta lista le ayudará a decidir qué hacer para mejorar el ambiente protector en su familia. A continuación incluimos un ejemplo. Si necesita más espacio, haga este ejercicio en un cuaderno.

Riesgos y problemas	¿Por qué creemos que existe este riesgo?	¿Qué podemos hacer?
Mi hijo mayor tiene el riesgo de consumir droga.	<ul style="list-style-type: none"> - Está muy raro. - Sus amigos fuman marihuana. - Está bajando sus calificaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hablar con él para saber qué le pasa. - Invitar a sus amigos a la casa para conocerlos mejor. - Platicar con él sobre lo que piensa de las drogas y explicarle que hacen daño.

Aprender a reconocer los riesgos

Conocer estos riesgos le ayudará a prevenirlos. En el siguiente esquema se presentan algunas ideas para prevenir riesgos.

Podemos enseñar a nuestros hijos a:

- Reconocer situaciones de peligro y evitar conductas de riesgo.
- Cuidarse y controlar sus emociones.
- Prevenir los peligros, accidentes y enfermedades.
- Buscar soluciones.
- Expresar sus sentimientos y emociones.
- Defender sus derechos y a saber lo que es bueno para ellos.
- Tener límites.

Cómo enseñarlos

- Con el ejemplo: cuide a sus hijos para que aprendan a cuidarse solos.
- Con información: para que aprendan a reconocer y medir el peligro.
- Con el diálogo: platique para orientarlos cuando están ante un riesgo y no se han dado cuenta.

Qué evitar

- Asustarlos: “el coco” y otros cuentos sólo provocan inseguridad y miedo, pero no ayudan a que aprenda a cuidarse.
- Amenazarlos: nunca amenace a sus hijos con un castigo que ponga en peligro su salud.
- Chantajes: evite decir “si te portas así, ya no te voy a querer”.
- Acusarlos sin razón, insultarlos o criticarlos.
- Respuestas que no ayudan como: “no llores”, “no exageres”, “todo se va a componer, duérmete”.
- Perder la calma: si usted rompe en llanto ante un problema o una situación de riesgo, se puede asustar y sentir que no hay solución.



UN ESCUDO PROTECTOR

Las niñas, los niños y los adolescentes pueden tener un escudo que los protege de los riesgos. Este escudo lo forman las características y habilidades que cada uno tiene; un hogar protector; una escuela segura; una comunidad y un gobierno que los protejan.

Los seres humanos somos seres amorosos y cuando no tenemos amor, nos enfermamos.

Humberto Maturana



Las características de cada persona

- Autoestima alta.
- Cuida su salud y tiene hábitos de higiene.
- Sus valores son firmes y respeta las normas.
- Tiene información para prevenir riesgos y los evita.
- Denuncia los malos tratos y cuando alguien lo pone en riesgo.
- No permite que nadie toque sus partes íntimas.
- Practica algún deporte y duerme bien.
- Tiene proyectos para su futuro.
- Sabe que el alcohol, el tabaco y otras drogas dañan su salud.
- Conoce sus derechos y pide respeto.
- Se mantiene alejado de las drogas.
- Se divierte sanamente.
- Maneja sus emociones.
- Sabe decir que NO ante lo ilegal o poco digno.
- Se siente parte de su familia, tiene amigos y se siente bien en la escuela.

El hogar protector

- Evita riesgos y enseña medidas de seguridad.
- Evita el abuso del alcohol y el consumo de drogas.
- Tiene reglas y valores claros.
- Cuida y protege a los hijos.
- Defiende los derechos de los hijos.
- Se resuelven los conflictos sin violencia.
- Hay buena comunicación.
- Se interesa en lo que les pasa a los hijos.
- Se realizan paseos familiares y otras actividades en familia.

La escuela segura

- Promueve que los alumnos aprendan sus derechos.
- Se resuelven los conflictos sin violencia.
- Se trata a todos por igual.
- Apoya a los estudiantes cuando están en riesgo o tienen algún problema.
- Educa para que tengan una vida saludable.
- Hay maestros en los que los estudiantes pueden confiar como guía y apoyo.
- Educa para que comprendan las consecuencias del uso de las drogas y aprendan a evitarlas.
- Brinda educación sexual.
- Educa para que tomen buenas decisiones y tengan planes.

Una comunidad y un gobierno que protege

- Combaten la venta de droga, la pornografía y la delincuencia.
- Prohíben la venta de tabaco y alcohol a menores de edad y vigila que se aplique la ley.
- Realizan campañas de vacunación y de salud.
- La comunidad cuida y protege a los niños, las niñas y los jóvenes.
- Previenen riesgos.
- Los niños, las niñas y los jóvenes tienen dónde jugar, practicar deportes y apreciar las bellas artes.
- Los medios de comunicación evitan promover el consumo de alcohol, drogas y el sexo sin protección.
- Los jóvenes tienen donde estudiar y trabajar.

Trabajo en familia

1. Para reconocer cómo protege la familia, la escuela y la comunidad a las niñas y los niños, comente con sus hijos el esquema de la página anterior.
2. Revisen juntos sus guías del *Programa Escuela Segura*. Resuelvan las actividades que tienen estos símbolos, las cuales buscan prevenir situaciones y conductas de riesgo:



3. Comenten qué protege a sus hijos y qué los hace sentirse seguros en casa, en la escuela y en la comunidad.
4. Elaboren un escudo protector para cada hijo e hija. Pueden usar una cartulina o material de desecho, como el cartón de los envases de leche o alguna envoltura. Invite a sus hijos a que detecten lo que los protege de riesgos y lo anoten en su escudo. Se recomienda que cada uno invente su propio escudo.



Crear un escudo protector para niños, niñas y adolescentes es tarea de todos. En la imagen se observan varios factores de protección.

QUIERO A MIS HIJOS Y LOS AYUDO A QUERERSE

“Amarse a uno mismo es el principio de una historia de amor eterna.”

Oscar Wilde



Quererse a sí mismo, tener confianza en las cualidades personales y sentirse bien con su cuerpo son armas importantes contra las conductas de riesgo. Este amor hacia sí mismo se llama autoestima. Fortalezca la autoestima en sus hijos; así tendrán más armas para resistir la presión y tomar decisiones para una vida sana.

¿Cómo sé si mi hijo tiene baja autoestima?

- Habla mal de sí mismo.
- Dice que no podrá hacer algo antes de intentarlo.
- Es tímido e inseguro.
- Es muy duro para juzgar sus actos.
- Le cuesta trabajo decidir.
- Deja que otros decidan por él o por ella.
- Siempre quiere complacer a los demás.
- Se culpa de todo.
- Se siente feo o fea, incapaz, tonto y aburrido.

¿Qué puedo hacer para que se quiera y tenga confianza en sí mismo?

- Ayudarlo para que valore sus rasgos positivos y para que trabaje sobre sus rasgos negativos.
- Aplaudir sus pequeños y grandes éxitos.
- Evitar compararlo con sus hermanos o con otros niños o niñas de su edad.
- Asignarle responsabilidades que pueda cumplir.
- Confiar en que hará bien lo que se proponga.
- Estimularlo a terminar lo que se propone.
- Ayudarlo a tomar decisiones.
- Apoyarlo para que aprenda a decir NO, cuando se le pide algo indigno, injusto o que afecta sus derechos.



Para mejorar la autoestima de sus hijos e hijas, ayúdeles a reconocer sus cualidades y sus capacidades.

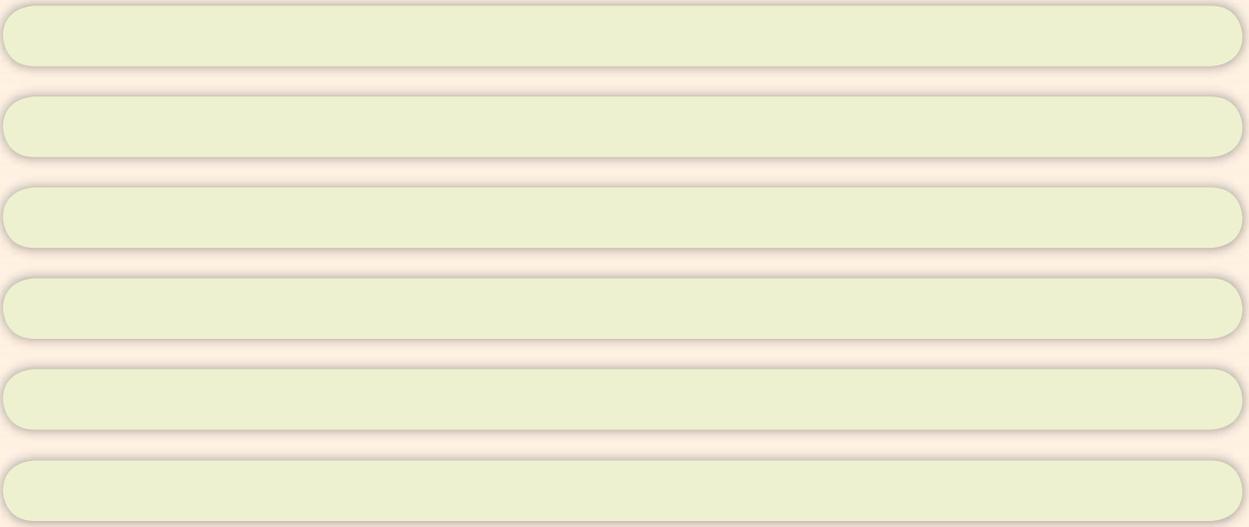
¿Cómo iniciamos?

1. Haga una lista de diez frases negativas que sus hijos e hijas han escuchado sobre ellos mismos, por ejemplo: "Eres un inútil, no haces nada bien."

Ten horizontal yellow rounded rectangles for writing negative phrases.

2. ¿Cuáles ha escuchado en casa? ¿Cuáles ha dicho usted?
3. Ahora realice el mismo ejercicio, pero con frases positivas, por ejemplo: "Estoy orgulloso de ti." "Eres muy simpática."

Ten horizontal light green rounded rectangles for writing positive phrases.



4. Reflexione...

- ¿Sus opiniones ayudan a fortalecer la autoestima de sus hijas y de sus hijos?
- Cuando sus hijas o sus hijos tienen problemas, ¿les ayuda a enfrentarlos y a tomar decisiones?

5. Haga un compromiso con sus hijos e hijas: evite decirles cosas negativas que los pueden ofender. Demuéstreles que les tiene respeto y confianza. Esto hará que se acerquen a usted para platicar, informarse y, juntos, tomar decisiones.

6. Use con frecuencia frases que afirmen sus cualidades y acciones positivas, aunque éstas sean cotidianas.

Educar con ternura

Las niñas, los niños y los adolescentes necesitan saber que su familia los quiere, los necesita y los considera valiosos.

El amor en la familia es una poderosa arma contra los riesgos: el amor provoca seguridad y otorga fuerza para enfrentar los riesgos, pues estará acostumbrado a un buen trato y tendrá una buena vida que no estará dispuesto a perder.

Demuestre su amor con caricias y besos: es muy importante brindar amor a las hijas y a los hijos, en especial a los adolescentes. En esa edad, es común sentir que “no servimos para nada” y que nadie nos comprende o nos quiere; por eso necesitan cariño, besos y atención de sus padres. Aunque sean los hijos mayores en la casa, necesitan el mismo amor que los más pequeños.

Eduque con el ejemplo: quíeralos para que ellos se quieran. Si los quiere, los trata con amor y ternura, pronto aprenderán a quererse.

Convierta las ideas negativas sobre sí mismo en sentimientos positivos: cuando los sentimientos de los hijos son principalmente la desconfianza, la vergüenza, el miedo, el resentimiento, la culpa o el sentimiento de inferioridad, buscarán la manera de escapar de esa realidad, a través de conductas de riesgo como el consumo de drogas, el vandalismo o las relaciones sexuales.

UN HOGAR CON VALORES

Educar a los hijos en **valores** significa lograr que vivan y se comporten de acuerdo con lo que la sociedad y la familia consideran bueno, correcto, digno y justo. Ésta es una tarea muy importante de la familia.

Además de los valores, la familia procura que sus miembros tengan **hábitos** saludables.

“Vive de modo tal que, cuando tus hijos piensen en la justicia y en la integridad, piensen en ti.”

J. Brown



¿Qué quiere decir...?

Valores

Son las creencias o aspiraciones de las personas, las familias y la sociedad que guían las decisiones y la conducta. Por ejemplo: la justicia, la equidad, la igualdad, entre otros.

Hábitos

Son comportamientos que se repiten constantemente. A veces se repiten mecánicamente, sin pensar. Por ejemplo: la higiene, el ejercicio, la lectura, la alimentación sana, entre otros.



Los valores y los hábitos de nuestros hijos son la tarjeta de presentación de toda la familia. Un niño sucio, una niña grosera, son el reflejo de una familia que no cuida a los hijos y no los educa.

Los miembros de la familia deben saber cuáles son las normas, los valores y los hábitos familiares y comentar la importancia que tienen para la convivencia en los distintos ámbitos en los que se desarrollan. Todos pueden proponer estos valores, no sólo los adultos. Platique en familia qué es lo más importante para cada uno y cómo les gustaría que los trataran.

¿Qué podemos hacer?

1. Anote en este esquema los valores y los hábitos que la familia quiere promover en sus miembros, y las normas que los rigen.

Apellidos de la familia: _____

Nuestros valores	Nuestros hábitos	Las reglas y las normas
[]	[]	[]
[]	[]	[]
[]	[]	[]
[]	[]	[]
[]	[]	[]

2. Piense...

- ¿Sus hijos y sus hijas saben que estos son los valores, los hábitos y las normas en su familia?
- ¿Los miembros de su familia saben que estos se aplican?
- ¿Por qué?



Para nuestros hijos debemos ser un modelo a seguir. Por eso es importante evitar el consumo de drogas, el abuso del alcohol y la violencia en la familia.

Trabajo en familia

1. Lea en familia este caso.

En una ocasión, Luis sale temprano del trabajo porque está enfermo. Sabe que a esa hora sólo estará en casa su hijo Miguel de 16 años. Al llegar, descubre que Miguel está en una recámara con su novia. Luis no sabe qué hacer. Primero se molesta por la falta de respeto. Luego se asusta porque no quiere que su hijo embarace a su novia. Toca a la puerta y le avisa que llegó. Con calma le pide que salga. Miguel se tarda un poco y cuando sale le dice que estaban estudiando para un examen. Luis le cree, pero le pide que estudien con la puerta abierta durante una hora más. Después de ese tiempo quiere hablar con él. Se despide con la frase “no hagas cosas buenas que parezcan malas”.

2. Comenten:

- ¿Qué valores aplicó Luis?
- ¿Qué valores y normas se esperaría que aplicara Miguel?
- ¿Por qué creen que Miguel actuó de esa manera?
- Miguel no respetó su hogar, ¿creen que se merecía el respeto que le brindó su papá (no entró a la recámara, le creyó y no lo regañó frente a su novia)? ¿Por qué?
- Si usted fuera Luis, ¿cómo aplicaría los valores de su familia?

3. Comente cómo se aplican los valores en su familia.



Los valores deben orientar nuestra conducta. Cuando proponemos los valores en casa, damos el primer paso: definir lo que queremos. Lo siguiente es trabajar para que se cumpla ese sueño.

Para que los valores formen parte de la vida de sus hijos:

- Enseño con el ejemplo a elegir lo bueno frente a lo malo; lo correcto a lo incorrecto; lo justo a lo injusto.
- Sea congruente entre lo que dice y lo que hace.
- Aplique los valores en la vida diaria y reconozca las ventajas de hacerlo.
- Enseñe a sus hijos a reconocer cómo los valores están presentes en lo que cada quien decide, dice o hace.

¿Qué podemos hacer?

1. Para que sus hijas y sus hijos reconozcan la importancia de que los valores orienten su vida, haga una caja fuerte con una gran leyenda al frente que diga “Caja de valores de la familia_____”
2. Invite a los miembros de su familia a que guarden en la caja objetos que reflejen los valores, por ejemplo:

Esfuerzo y constancia: “la fotografía del día que Laura quedó en tercer lugar en la competencia de atletismo”.

Responsabilidad: “las calificaciones de Mateo”.

Justicia: “el recibo de la luz con un descuento por cobro indebido, gracias a que se hizo el reclamo”.
3. Elijan un día especial para abrir su caja de valores, por ejemplo, un aniversario o el año nuevo.
4. Agreguen otras evidencias de cómo poner en práctica esos u otros valores que reconocen como propios.



LAS NORMAS Y LA DISCIPLINA

La familia debe educar a sus hijas e hijos para que aprendan a convivir respetando las reglas, las normas, las leyes y los derechos de todos.

¿Qué quiere decir...?

Disciplina

Son las actividades que se utilizan para que las personas se comporten de manera correcta, según los valores, las normas y las leyes de los grupos en los que participan.

“La disciplina es el segundo regalo más importante que los padres pueden hacerle a sus hijos. El amor es el primero. La disciplina es fundamental, ya que sin ella no hay límites. Los niños necesitan límites y en ellos encuentran tranquilidad.”

T. Berry Brazelton



Las niñas, los niños y los adolescentes se sienten seguros cuando en su hogar hay orden y disciplina: necesitan saber que su hogar funciona, que las normas los protegen y que sus familiares son justos y están atentos a sus necesidades.

El respeto a la autoridad, a las normas y a los derechos de todos, ayuda a prevenir conductas de riesgo. Un niño que vive sin **límites**, al principio se siente libre y feliz, pero pronto se siente inseguro, pues debe tomar decisiones que lo superan. Además así como puede abusar de la libertad, otros pueden abusar de él o ella.

¿Qué quiere decir...?

Tener límites

Los límites indican hasta dónde llegan los derechos y las responsabilidades de las personas. Cuando existen límites claros, un niño sabe que puede regresar solo a casa, pero que no puede tardar demasiado. También sabe que es responsable de alimentar y lavar al perro, pero que no le toca limpiar toda la casa o lavar la ropa de sus hermanos.

La disciplina falla cuando se cometen errores, como se muestra en el siguiente esquema.

ERRORES FRECUENTES AL ESTABLECER LA DISCIPLINA

No hay reglas claras.

Las reglas se aplican algunas veces y de distinta manera.

No hay consecuencias por violar las normas.

Se usan golpes y malos tratos.

No hay orden, horarios fijos, ni límites.

La disciplina basada en la violencia no es recomendable. Funciona un tiempo: se domina a los hijos, pero en cuanto pueden transgreden las reglas, porque no se han apropiado de ellas. Además, la violencia genera resentimiento, provoca que los hijos se alejen y la reproduzcan con personas más débiles.

Nadie quiere que le peguen y lo insulten cuando se equivoca o viola una norma. ¿Le gustaría que un policía lo golpeará por pisar el césped en un parque?



¿Qué podemos hacer?

1. Las siguientes ideas pueden ayudar a que en el hogar se respeten las normas y se apliquen los valores, coméntelas con otros familiares.

- ¿Están cometiendo algún error? ¿Cómo lo pueden corregir?

En una disciplina eficaz...	Evite...	Mejor...
Las reglas, los valores, los hábitos y los horarios están claros para todos.	Que las hijas e hijos se enteren de lo que está prohibido cuando ya lo están haciendo.	Recuerde a toda la familia cuáles son las reglas en casa y cómo esperan que todos se comporten.
Las figuras de autoridad que hay en la familia unifican opiniones sobre lo que está permitido.	Que los hijos vean que se contradicen: a veces el papá dice una cosa, la abuela dice otra y la mamá contradice a los dos. Esto provoca inseguridad y confusión.	Hable con su suegra, con su hermana o con su esposo para que todos tengan las mismas ideas sobre qué está permitido en casa y cómo educar a los hijos. Cuando no estén de acuerdo, apóyense frente a los hijos y luego aclaren sus diferencias.
Se aplican las reglas siempre y sin hacer diferencias entre los hijos o entre niños y adultos.	Ser estricto cuando le duele la cabeza o está cansado y en cambio ser flexible si está contento. Ceder a los chantajes o a la presión de quienes no quieren cumplir una norma. Hacer distinciones entre hombres y mujeres.	Si su estado de ánimo puede afectar su buen juicio, invite a sus hijos a tomar una decisión justa al aplicar una norma o un castigo. Sea justo y mantenga un equilibrio: ni todos los permisos para los hombres ni todas las obligaciones para las mujeres.
Se deja claro que respetar las normas tiene ventajas y no hacerlo trae consecuencias.	Amenazar sin aplicar el castigo. La impunidad: que un acto incorrecto o una falta de respeto quede sin sanción. La violencia y los castigos crueles.	Aplique las normas para proteger a sus hijos. Utilice sanciones que reparen el daño, en lugar de castigos. Corrija con paciencia, explique por qué es incorrecta una conducta.

En una disciplina eficaz...	Evite...	Mejor...
Se establecen límites y orden.	Que su casa sea un caos: cada quien duerme a la hora que quiere, come lo que se le antoja y cuando tiene hambre, nadie hace la comida y no se respetan entre sí.	<p>Establezca responsabilidades y derechos para cada quien, así como horarios y formas de hacer las cosas.</p> <p>Permita que sus hijos tengan un territorio privado (un cajón, una habitación) en donde puedan tener sus cosas. Aprenderán que los límites también sirven para protegerlos.</p>
Se busca que los hijos se comprometan con las normas.	Que sus hijos se acostumbren a tener siempre “un policía” al lado. Que sólo respeten las reglas para huir de un castigo.	<p>Invite a sus hijos a que propongan reglas que cumplan porque están convencidos de su utilidad.</p> <p>Revise con frecuencia las normas de su familia para cambiar las injustas o las que no se pueden respetar.</p>

2. Con la participación de los miembros de su familia. Identifiquen un aspecto de la disciplina en el que pueden mejorar y decidan juntos cómo atenderlo. Por ejemplo, si han decidido asignar responsabilidades y distribuir las tareas del hogar, pueden elaborar un cronograma. Al designar las tareas consideren las capacidades que tiene cada uno y sus gustos. La hermana mayor puede preferir doblar la ropa en lugar de lavar los trastes; papá puede preparar el desayuno los domingos cuando no sale temprano a trabajar.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Preparar el desayuno.							
Lavar los trastes.							
Pasear al perro.							

MANEJAR EMOCIONES

Las emociones son muy importantes para las personas. Nos ayudan a vivir, a adaptarnos y a ponernos a salvo. Para aprovecharlas, debemos conocerlas y aprender a manejarlas para evitar que ellas nos controlen.

En la escuela y en el hogar, niñas, niños y adolescentes pueden aprender a controlar sus emociones, a reaccionar sin violencia, a tranquilizarse ante el miedo, la desesperación y la ansiedad. Como los niños aprenden lo que ven, los familiares deben aprender a manejar sus emociones.



“La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto aprendizaje crucial en la vida diaria”

Daniel Goleman



Los hijos aprenden a expresar sus emociones con nuestro ejemplo.

¿Cómo iniciamos?

1. En el esquema siguiente se presentan las respuestas de algunas familias a las preguntas: ¿qué le provoca miedo, coraje, tristeza y alegría con sus hijas e hijos? ¿Cómo reacciona?

<p>Miedo</p> <p>Me preocupa que le pase algo a mi hijo. Una vez se me perdió y sentí que me moría.</p> <p>¿Qué hago?</p> <p>Lo cuido, voy por él a la escuela. Cuando se me perdió me puse como loca, pero mi hermana me ayudó a calmarme.</p>	<p>Coraje</p> <p>Me molesta mucho que no hagan caso, creen que lo saben todo.</p> <p>¿Qué hago?</p> <p>Por un rato estoy molesto, luego me desquito con alguien o saco el coraje de alguna manera.</p>
<p>¿Qué hago cuando siento...?</p>	
<p>Tristeza</p> <p>Que mi hija se haya embarazado.</p> <p>¿Qué hago?</p> <p>A veces lloro junto con ella, pero me controlo y le doy ánimos.</p>	<p>Alegría</p> <p>Me sentí feliz cuando el doctor me dijo que mi hijo se curó de la influenza.</p> <p>¿Qué hago?</p> <p>Me río, aplaudo y a veces hasta grito.</p>

2. ¿Qué opina sobre la manera en que reaccionan las personas a las que se les preguntó?

3. Reflexione...

- ¿Qué me hace perder la paciencia? ¿Qué hago en esos momentos?
- ¿Qué hago cuando me enoja por algo que hicieron mis hijos?
- ¿Cómo los enseño a controlar la angustia y los nervios?

4. Identifique sus propias reacciones ante diferentes emociones, como: enojo, miedo, angustia y describa cómo reacciona.

5. Lea las siguientes recomendaciones para manejar las emociones y póngalas en práctica, le pueden servir si siente que las emociones lo controlan.

- **Respire, cuente hasta 10, haga otra cosa...**
- **Respire hondo por la nariz y exhale por la boca.** Puede hacerlo 10 ó 15 veces. Mientras lo hace, enfríe la mente: piense en cómo resolver el problema o trate de entender lo que pasa.
- **Cambie los pensamientos negativos por positivos.** Los pensamientos negativos pueden hacer una tormenta en un vaso de agua. Si en lugar de pensar “quiere más a sus amigas que a mí”, piense: “qué bueno que tiene buenas amigas”, seguro se sentirá mejor.
- **Hable de lo que le pasa.** Si no tiene con quien comentar lo que siente, hable con el espejo, con la escoba o con usted mismo cuando esté solo. Al hablar, va a aclarar sus ideas y entender lo que pasa.

Sabemos bien que...

La costumbre de tomar una pastilla –para calmar los nervios o para dormir– puede enseñar a los hijos a tomar drogas para cambiar su estado de ánimo.

¿Qué podemos hacer?

1. En una situación difícil, cuando todo se está saliendo de control, además de tratar de calmarse le recomendamos lo siguiente:

- Frente a otras personas, no ponga en evidencia a sus hijos.
- Evite ofensas y golpes.
- Cuando esté molesto(a), no regañe a su hijo(a) espere a estar calmado(a).
- Aunque esté muy molesto(a), no se vaya a dormir enojado o enojada con sus hijos. Dígales tranquilamente que después seguirán hablando.
- Evite decirles que los va a dejar de querer.



A veces la vida diaria, agota, desespera, genera frustraciones y es difícil mantener la calma.

Las emociones de sus hijas e hijos

Sus hijas e hijos necesitan saber que a usted le importa lo que les pasa, lo que les duele, lo que les da miedo o les provoca angustia. Cuando tengan un problema, —aunque parezca un asunto sencillo— escúchelos, intente comprender su punto de vista. Para su hija de 11 años puede ser muy grave sentirse fea porque no se ha desarrollado o para su hijo de 15 puede ser una tragedia que la niña que le gusta se interese en otro.

Controlar la ansiedad

La ansiedad es la emoción que más se relaciona con las conductas de riesgo. Es un miedo que no se va, que quita el hambre y el sueño. Los adultos la sienten cuando: temen perder el trabajo, no alcanza el dinero, por la inseguridad que se vive en las calles o cuando ven que sus hijos están en riesgo. Las niñas, los niños y los adolescentes también sienten ansiedad cuando en la escuela tienen pocos amigos, les cuesta trabajo aprender o tienen algún problema con un maestro; también cuando se van a otra escuela o ingresan a la secundaria, cuando les cambia el cuerpo en la adolescencia o con el divorcio de los padres.

La ansiedad es un factor de riesgo porque la reacción natural ante ésta es huir. La rebeldía, el aislamiento, las drogas o el sexo pueden ser vías para escapar de la ansiedad. También puede originar problemas alimenticios, porque algunas personas dejan de comer o comen de más cuando están ansiosos.

¿Qué quiere decir...?

Ansiedad

Es una sensación constante de miedo. Se relaciona con el abandono, el miedo a lo desconocido y a perder la vida.

¿Qué podemos hacer?

1. Algunos adultos no le dan importancia a las emociones de las niñas y los niños, y les enseñan a guardar lo que sienten. Usted puede hacer algo diferente. Si alguno de sus hijos o hijas tiene ansiedad:
 - Respire lento y profundo junto con él o ella.
 - Vayan de paseo a donde prefiera, trate de que hable de cosas positivas, de lo que le gusta y le hace feliz. El ejercicio, estar con usted, saber que se preocupa y platicar, le ayudarán mucho. Si quiere hablar de lo que le pasa, está bien. Si no, sea paciente, ya lo hará si usted sigue interesado.
 - Hablen de lo que le pasa. Cuando logre su confianza, pregúntele qué le ocurre. Escuche y dé consejos.
 - Pida ayuda si no puede apoyar a su hija o a su hijo a controlar la ansiedad.



SIN VIOLENCIA ES MEJOR

Es normal que en las familias existan conflictos y problemas, pero esto no significa que tengamos que resolverlos con gritos, insultos y golpes. En la escuela sus hijos aprenden a reconocer los **conflictos** y a resolverlos usando el diálogo y otras técnicas.

A continuación veremos lo que se puede hacer en casa para que los conflictos no se conviertan en un problema.

“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo.”

Albert Einstein



¿Qué quiere decir...?

Conflicto

Es cuando las personas tienen distintos intereses, valores o formas de pensar y no se ponen de acuerdo.



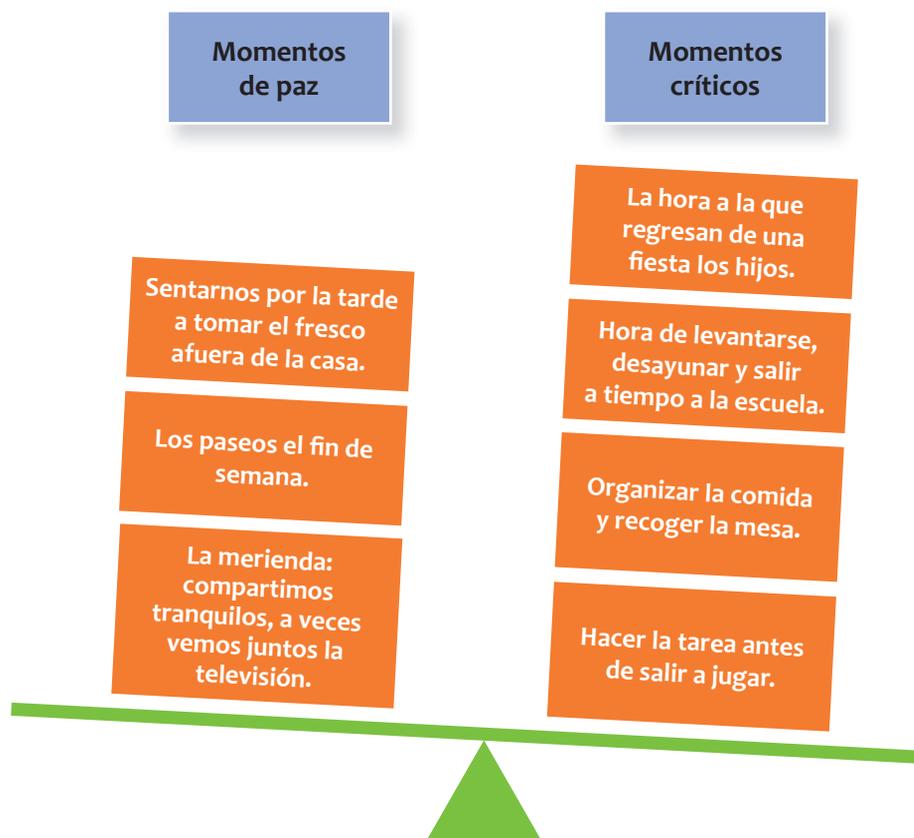
Si la familia es del tipo “puercoespín”, será muy difícil convivir. Aprendamos a resolver los conflictos sin pelear.

Los momentos de crisis

Aunque la familia sepa dialogar y mantenga la calma la mayor parte del tiempo, en ciertos momentos de crisis, los conflictos hacen que se pierda el control. Para que el hogar siga siendo un lugar seguro, en donde los hijos quieran estar, es necesario aprender a manejar estos momentos, evitar que se vuelva una zona de guerra y que la calle parezca un lugar mejor.

Trabajo en familia

1. Observe el siguiente esquema en el cual se presentan los momentos de paz en una familia y los momentos críticos.



2. Proponga a su familia que elaboren su propio esquema de paz y crisis.
 - ¿Cuáles son sus momentos de paz?
 - ¿Cuáles son los críticos?
 - ¿Cómo reaccionan en los momentos críticos? ¿Quién grita? ¿Quién se desespera? ¿Quién resuelve y organiza?
 - ¿Por qué se dan los momentos críticos? Por ejemplo: "En la mañana nos peleamos porque todos quieren entrar al baño. Mateo se tarda horas y Rosa se pone como loca."
3. Entre todos busquen soluciones.
 - ¿Cómo pueden evitar los momentos críticos? Por ejemplo, para resolver el problema del baño por las mañanas, pueden organizar los tiempos de entrada, la duración máxima de uso del baño o poner cubetas de agua y espejos para que puedan asearse en distintos lugares de la casa. Así, usted le está diciendo a sus hijos: "Me preocupan", "no quiero que se peleen" y, "respeto los derechos de todos."
 - ¿Cómo se van a controlar? Invite a que cada uno se comprometa a controlarse, a ser paciente, a no gritar y a colaborar.

Actitud ante los conflictos

Los hijos aprenden a resolver los conflictos según lo que ven en casa. Los adultos enfrentamos los conflictos de diferentes formas. ¿Cómo los enfrenta usted?

Los ignoro. “Hago como que no pasa nada, con la esperanza de que las cosas se resuelvan solas.”

Peleo. “Si quieren pleito, lo tendrán. Ya verán que no me ganan.”

Coopero. “Ayudo a resolver el conflicto, pongo de mi parte y ayudo a que todos salgan ganando.”

Cuando los conflictos se ignoran o se enfrentan con violencia, no se resuelven; al contrario, casi siempre crecen. Revise la forma como su familia enfrenta los conflictos. Si no le ha resultado, pruebe hacer un cambio.

Si no le ha funcionado gritar para que sus hijos dejen de pelear, ¿por qué tendría que funcionar el gritar más fuerte? ▲

Pruebe hacer otra cosa que los sorprenda y los ayude a tener la calma que se necesita para resolver un conflicto. ▼



Cuando todos estén calmados, entonces se puede hablar. ▲

¿Qué podemos hacer?

Le proponemos dos acciones para ayudar a sus hijos a resolver los conflictos sin violencia.

1. Entender los conflictos.

Revise, junto con sus hijos las guías de *Escuela Segura* y los libros de texto de *Formación Cívica y Ética*. En ellos se incluyen orientaciones para entender los conflictos y a encontrar soluciones. Un ejemplo es este esquema.



2. Grupo de padres mediadores de conflictos.

- Cuando los conflictos y la violencia ocurren en la escuela, puede ayudar que un grupo de padres y madres se conviertan en mediadores.

En la Asociación de padres de familia analicen los problemas de violencia o acoso que les han comentado sus hijos.

Elijan a los padres y madres más tranquilos, que saben escuchar y que pueden ayudar a encontrar soluciones.

Cuando se presente un conflicto, los padres mediadores ayudarán a resolverlo sin tomar parte por un estudiante o por otro.



UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Cada familia tiene sus costumbres, tradiciones, valores, hábitos y reglas, lo cual forma un estilo de vida. Los estilos de vida saludables protegen contra los riesgos y ayudan a los hijos a crecer sanos y felices, en la siguiente tabla se muestran sus características.

“Cada día de nuestra vida hacemos depósitos en el banco de la memoria de nuestros hijos.”

Charles Swindoll



¿Cómo iniciamos?

1. Lea lo que se dice en la tabla acerca de un estilo de vida saludable.
2. Marque con una \checkmark cuando se apliquen en su familia.

Estilo de vida saludable	Ejercicio, descanso y tiempo libre	Hacemos actividad física o practicamos algún deporte.	
		Los niños y las niñas duermen bien. Los adultos evitamos desvelarnos.	
		Vemos televisión máximo dos horas al día.	
		Jugamos, paseamos y nos divertimos en familia.	
	Alimentación	Comemos alimentos variados y suficientes de acuerdo con nuestros recursos y cultura.	
		Evitamos la comida chatarra .	
		Si alguien en la familia está enfermo, le ayudamos a respetar su dieta.	
		Vigilamos que nuestros hijos e hijas no hagan dietas muy estrictas.	
	Prevención de adicciones	Ningún miembro de la familia consume drogas ilegales.	
		Evitamos que se fume dentro de la casa.	
		Evitamos abusar del alcohol.	
	Sexualidad	Educamos a nuestros hijos para que no tengan relaciones sexuales antes de tiempo y para que se cuiden cuando empiecen a tenerlas.	
		Mujeres y hombres se tratan con respeto.	
	Cuidado de la salud	Cuidamos el aseo de nuestro cuerpo, dientes, ropa y casa.	
		Llevamos a nuestras hijas e hijos con el médico para que revise si su talla y su peso son adecuados.	
		Procuramos que nuestras hijas e hijos reciban vacunas y atención médica cuando enferman.	
Convivencia	Nos apoyamos en familia.		
	Tenemos amigos.		
	Conocemos a las personas de la comunidad y nos apoyamos.		
	Acostumbramos platicar en familia y con cada hija o hijo, de lo que les interesa, de lo que les pasa y de lo que necesitan saber.		

3. En la siguiente regla marque cuántas \surd anotó.

Estilo de vida nocivo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Estilo de vida saludable
-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--------------------------

4. Reflexione...

- ¿Qué tan cerca está de un estilo de vida saludable?
- ¿En qué puede mejorar su familia?

¿Qué quiere decir...?

Comida chatarra

Es la que no alimenta y sólo favorece ganar peso. Tiene mucha pintura, azúcar, harina y grasa. Por ejemplo, las papas fritas, los refrescos o algunos dulces.

Dos aspectos del estilo de vida sano que ayudan a proteger a los hijos de los riesgos son: la alimentación y el uso del tiempo libre.

Aprender a comer

Una buena alimentación es la base para crecer sanos y fuertes. En México, muchas familias tienen problemas con la alimentación de sus hijas y de sus hijos. La pobreza y los malos hábitos alimenticios provocan enfermedades que se pueden evitar.

Sabemos bien que...

La mala alimentación en ocasiones es causada por la pobreza, pero a veces se debe a que no se vigila lo que comen los hijos: se satisfacen con comida chatarra y, después, ya no quieren comer.

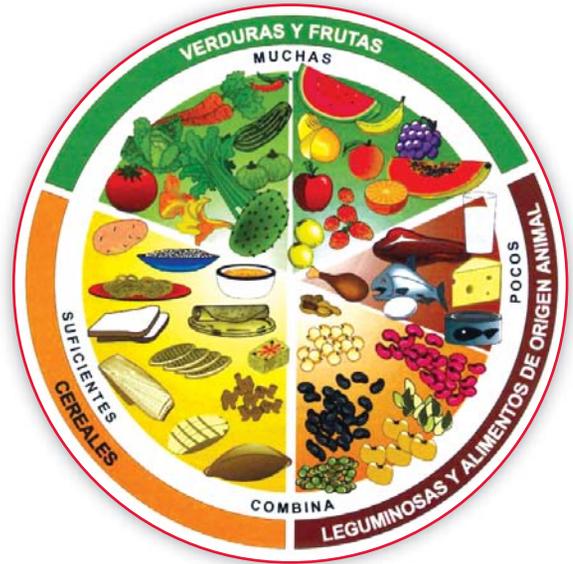
Algunas escuelas ofrecen desayunos y meriendas escolares, para combatir la desnutrición.



¿Qué es?	¿Cómo afecta a mis hijos y a mis hijas?	¿Qué puedo hacer?
<p>La desnutrición</p> <p>Es cuando el cuerpo no tiene las vitaminas y otros nutrientes que necesita porque se come mal. Es como si no tuviera gasolina un coche.</p>	<p>Presentan sueño, cansancio, reseque- dad en la piel y el cabello.</p> <p>Se enferman con frecuencia.</p> <p>Cuando la desnutrición es crónica se refleja en una baja estatura.</p>	<p>Vigilar lo que comen.</p> <p>Llevarlos al médico para que los revise y les indique algún tratamiento.</p> <p>Tener hábitos de higiene (lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, lavar los alimentos) para evitar enfermedades es- tomacales.</p> <p>Si es posible, instale un huerto en su casa.</p>
<p>Obesidad</p> <p>Cuando se come más gra- sa de la que se necesita, el cuerpo no la usa, sino que la “guarda”; por ello se au- menta de peso.</p>	<p>Están cansados.</p> <p>Les duele la espalda, las rodillas y los pies.</p> <p>Pueden tener diabetes, colesterol ele- vado, problemas cardiovasculares, hi- pertensión.</p> <p>Afecta su autoestima, pueden sentirse inseguros y tener depresión.</p>	<p>Vigilar lo que comen.</p> <p>Evitar que coman chatarra viendo televisión o jugando videojuegos, porque no se dan cuenta de cuánto comen.</p> <p>Motivar a sus hijos e hijas para que hagan ejercicio.</p> <p>Ayude a sus hijos si se da cuenta que comen cuando están tristes o nerviosos. Hable con ellos para que le platiquen lo que les pasa.</p> <p>Acuda al médico para que les recomiende una dieta.</p>
<p>Bulimia</p> <p>Comen mucho, casi siem- pre a escondidas y luego se provocan el vómito. Les preocupa engordar, pero no pueden dejar de co- mer. También se pueden provocar la diarrea.</p>	<p>Problemas para dormir.</p> <p>Desaparece la menstruación.</p> <p>Depresión.</p> <p>Lesiones en la garganta.</p>	<p>Vigile lo que comen: tenga cuidado si con frecuencia evitan comer diciendo “ya comí”, “me duele el estómago” o “no me gusta”.</p> <p>Apoye a sus hijos e hijas para que:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se quieran más y se sientan bien con su cuerpo. - Tengan amigas y amigos. - Controlen los nervios, la tristeza y otras emociones.
<p>Anorexia</p> <p>No quiere subir de peso, así que deja de comer o se provoca el vómito.</p>	<p>Problemas para dormir.</p> <p>Desaparece la menstruación.</p> <p>Depresión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - No permitan que les afecte lo que opinan los demás sobre su cuerpo. - Hablen de lo que sienten y de lo que les preocupa. - Pida ayuda a médicos, psicólogos y a los maestros.



Evite la comida chatarra. Si puede, incluya en sus comidas leche, carne, verduras, frutas, pan y cereales. En la imagen se ilustra el plato del bien comer.



Trabajo en familia

1. Revise con sus hijas e hijos lo que contestaron sobre sus hábitos de alimentación en sus guías *Escuela Segura*.
2. Platiquen si creen que deben mejorar sus hábitos. Pueden guiarse con las siguientes preguntas:
 - ¿Te falta comer algún alimento importante?
 - ¿Comes suficiente fruta, verdura, leche, carne, huevo, cereal y pan?
 - ¿Cuánta comida chatarra consumes?
 - ¿Te falta hacer alguna de las comidas principales?
3. Piensen cómo pueden mejorar su alimentación, por ejemplo:
 - Comprar fruta picada en el recreo en lugar de papas con chile.
 - Tomar agua fresca a la hora de la comida en lugar de refrescos.

El tiempo libre

En el **tiempo libre** las niñas, los niños y los adolescentes descansan, conviven con otras personas, juegan, disfrutan a su familia, hacen amigos y se sienten parte de la comunidad.

¿Qué quiere decir...?

Tiempo libre

Son los ratos en los que hacemos lo que *queremos*, después de hacer lo que *debemos*.

Nos acabamos de cambiar a esta ciudad. Quiero tener amigos.



Las niñas, los niños y los adolescentes necesitan aprender a usar su tiempo libre.

En el uso del tiempo libre...

Les conviene...

- Jugar al aire libre, andar en bicicleta, jugar a la pelota, con niñas y niños de su edad o con las mascotas.
- Calmar su ansiedad y su energía con el juego.
- Pasear con la familia: ir al cine, a la plaza, a visitar a otros familiares, a comer al río.
- Aprender a tocar un instrumento.
- Practicar un deporte o acudir a los partidos de sus equipos favoritos.
- Participar en actividades de la comunidad.
- Descansar.
- Hacer excursiones y deportes de aventura.
- Escuchar música.
- Platicar con amigos.

Mejor evitar...

- Juegos violentos y peligrosos.
- La compañía de personas que puedan ser una influencia negativa.
- Sentir que tienen todo el día o toda la noche libre para hacer lo que quieran y sin supervisión.
- Ver la televisión por mucho tiempo.
- Comer o beber para evitar el aburrimiento.
- Encerrarse en sí mismo y evitar a los demás.
- El alcohol y las drogas para divertirse o relajarse.

Apoye a sus hijos para que en su tiempo libre realicen actividades que los ayuden a crecer sanos y sin riesgos. Le damos algunas ideas:

- Ponga el ejemplo: haga ejercicio, salga a caminar, evite tomar alcohol para divertirse o relajarse.
- Ponga límites y horarios para: ver televisión, jugar en la calle o para llegar a la casa después de una fiesta.
- Desde pequeños lleve a sus hijas e hijos al parque o a la casa de cultura de la localidad para que elaboren manualidades, pinten, bailen o aprendan a tocar algún instrumento.
- Jueguen en familia.
- Ayude a sus hijos a encontrar qué hacer cuando estén tristes o aburridos, pero no les ponga trabajo ni les pida que le ayuden.

Recuerde que necesitan descansar y divertirse, no todo es trabajo y obligaciones.



En la casa de cultura del municipio sus hijos pueden tomar clases de pintura, música o baile.



¿Qué podemos hacer?

1. Responda las siguientes preguntas.

	Principales actividades
¿Qué hacen sus hijos en su tiempo libre?	
¿Qué hace usted en su tiempo libre?	
¿Qué hacen en familia los fines de semana y en las vacaciones?	

2. Reflexione...

- ¿En cuáles actividades se necesita dinero y en cuáles sólo imaginación y creatividad?
- ¿Cuáles les gustan más?
- ¿Cuáles ayudan a proteger a sus hijos de riesgos?
- ¿Cuáles los ponen en riesgo?

3. Platique con su familia cómo pueden usar mejor el tiempo libre.

HABLEMOS DE LAS DROGAS

Una de las mayores preocupaciones de la familia es que sus hijas y sus hijos consuman drogas. Existen tres factores que aumentan el riesgo de consumir tabaco, alcohol y otras drogas: la falta de información, la facilidad para conseguirlas y la idea de que no hacen daño. La familia puede prevenir el consumo de drogas y si los hijos ya consumen, apoyarlos.

“No creo que haya ninguna necesidad más grande en la niñez que la de la protección de un padre.”

Sigmund Freud



¿Qué sabemos sobre las drogas?

Las drogas son las sustancias que cambian la conducta de las personas y el funcionamiento de su cuerpo. Algunas drogas se consideran legales, como las medicinas, el alcohol y el tabaco, pero otras son sustancias ilegales, como la marihuana, la cocaína o las llamadas **tachas**.

La **adicción** a las drogas consiste en la necesidad de consumirlas porque el cuerpo y la mente se han acostumbrado a ellas. En el siguiente cuadro puede encontrar información sobre las drogas más comunes.

Droga	Cómo se le conoce
Tabaco	Tabaco, cigarro, tabiro, cigarrillo, tabaquillo.
Alcohol	Trago, chela, jarra, <i>drink</i> , alipuses, pomo, chupe.
Anfetaminas	Chochos, tachas, anfetás, quemagrasa.
Alucinógenos	Hongos, LSD, champiñones, peyote, tachas, éxtasis, viaje.
Cocaína	Perico, grapa, coco,ocol, chira, polvo, barra, nieve, viaje, línea, azúcar, crack, <i>speed ball</i> , roca, polvo de ángel, jalón, pase.
Marihuana	Mota, toque, carrujo, Juana, juanita, churro, canabis, de la verde, de la buena, chivi, María, hierba, hierbabuena.
Inhalables	Chemo, cemento, thinner, gasolina, aguarrás.

¿Qué quiere decir...?

Tacha

En México se llama tacha al éxtasis, una droga que se hace en laboratorios con una sustancia llamada metanfetamina. Se presenta como una pastilla con una X.

Adicción

Es una enfermedad que requiere atención médica y psicológica, no es un asunto de fuerza de voluntad.

Se crea dependencia física cuando el cuerpo se acostumbra a esa sustancia y si no la tiene siente desesperación y ansiedad.

Además, genera una dependencia mental porque la persona cree que necesita la droga para divertirse, para relajarse o para despertar.

Fuente: Guía para el cuidado de la salud. Adolescentes de 10 a 19 años. Instituto Mexicano del Seguro Social. 2006, pp.14-15

Cada tipo de droga tiene un efecto distinto, pero todas representan un daño a la salud, en especial cuando las consumen los menores de edad, pues su cuerpo aún no ha terminado de desarrollarse. Por ejemplo dañan los pulmones, afectan la memoria y la capacidad de aprendizaje (la atención y la concentración), la coordinación de movimientos y la capacidad de reaccionar rápidamente; por eso son frecuentes los accidentes entre jóvenes que consumen drogas.

¿Cómo iniciamos?

1. Un primer paso es saber qué tanto sabe la familia sobre las drogas, qué ideas se tienen sobre el daño que causan y sobre cómo evitar su consumo. Lean las siguientes frases y respondan individualmente si creen que es cierto o falso. Después compartan lo que contestaron y lean la respuesta correcta que aparece en seguida.

El alcohol y la marihuana ayudan a hacer amigos y a divertirse.

Falso: al principio el alcohol ayuda a las personas a relajarse y desinhibirse, pero luego pueden perder el control, llorar, vomitar y deja de ser divertido.

La marihuana es una droga suave y no causa adicción.

Falso: la marihuana puede hacer daño desde la primera vez.

Si comes algo antes de tomar alcohol, no te emborrachas.

Falso: aunque tarda un poco más en hacer efecto.

Es mejor enseñar a beber a los hijos desde pequeños.

Falso: el alcohol y el tabaco actúan a nivel cerebral. Estas sustancias son especialmente nocivas para los niños porque no han terminado su desarrollo. Evite dar una probada de cerveza a los hijos “para que vean que feo sabe” y no les pida que le enciendan un cigarro.

2. Si puede compartir con otros padres la información sobre alcohol y drogas, comenten sus dudas y pidan el apoyo de especialistas.



La buena comunicación en la familia y la confianza son buenos aliados para la prevención de las adicciones

¿Cómo podemos evitar que nuestros hijos consuman drogas?

En la escuela, las niñas, los niños y los adolescentes reciben información sobre las drogas; pero necesitan que su familia los cuide, los escuche y los oriente. Estas son algunas ideas de lo que la familia puede hacer para evitar el consumo de drogas o para enfrentar el problema.

Para prevenir:	Cuando hay consumo de drogas:
<ul style="list-style-type: none"> • Evite consumir tabaco, alcohol y otras drogas en la casa. • Hable con sus hijos de las consecuencias de las drogas. • Evite tomar pastillas por cualquier dolor o malestar. • Hablen sobre las ventajas de vivir sin drogas y del daño que éstas causan. • Muestre interés por su salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evite regañar a sus hijos cuando están bajo los efectos del alcohol o las drogas. • Hable con él o con ella sobre las razones que tienen para beber o consumir drogas. • Muestre su apoyo para enfrentar el problema. • Ofrezca acompañarlo a algún servicio donde lo puedan ayudar. • Actúe con firmeza y pida ayuda a una institución especializada. En las guías de <i>Escuela Segura</i> de sus hijos se incluye un directorio. • Evite perder la calma. Necesita de su apoyo. • Evite correrlo de la casa. Necesita un lugar seguro y amoroso para sanar.

¿QUÉ HACEMOS CON LA SEXUALIDAD?

El sexo y el deseo de estar con la persona amada pueden generar momentos de felicidad y de crecimiento personal cuando se acompañan de amor, responsabilidad y respeto. Pero cuando no se tiene información, orientación, ni cuidados, la sexualidad puede traer riesgos como el embarazo en la adolescencia, las infecciones de transmisión sexual o la violencia en el noviazgo.

*Por una mirada,
un mundo,
por una sonrisa,
un cielo,
por un beso...
yo no sé
que te diera por un beso.*

Gustavo Adolfo Becquer



¿Por qué hablar de sexualidad en la familia?

En la escuela primaria y secundaria, los estudiantes reciben información sobre el funcionamiento de su cuerpo y sobre la **sexualidad**. Pero en la familia deben aprender a vivir la sexualidad con responsabilidad, amor, valores y respeto.

¿Qué quiere decir...?

Sexualidad

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define sexualidad como la energía que nos lleva a buscar afecto, contacto, placer, ternura e intimidad. Es mucho más que las relaciones sexuales, es parte de nuestra vida y nos llena de emociones y sentimientos.

¿Cuándo empezar a hablar de sexualidad con las hijas y los hijos?



Algunas personas no se sienten cómodas hablando de sexo, embarazo, menstruación y otros temas de la sexualidad con sus hijos. Para hablar con confianza de estos temas es bueno empezar desde que son pequeños y redoblar esfuerzos en la **pubertad**. Hable con la verdad, de manera sencilla, pero respetando la intimidad: no necesitan detalles de la vida sexual de los padres y éstos deben respetar la intimidad de los hijos. De acuerdo con la edad necesitan diferente información.

A algunas familias les puede dar pena hablar sobre la sexualidad con sus hijos, pero si no encuentran información y orientaciones en la familia, la encontrarán en otro lado.

¿Qué quiere decir...?

Pubertad

Es cuando las hijas y los hijos empiezan a crecer, a dejar de ser niñas y niños. Según la OMS empieza entre los 10 y 11 años en promedio.

A continuación se incluyen algunas ideas para hablar sobre sexualidad con los hijos de acuerdo con su edad.

0 a 2 años

Déjelos que se toquen todas las partes de su cuerpo. Se están conociendo.

Enseñe el nombre de las partes de su cuerpo: nariz, boca, pene, vulva...

Evite nombrar a sus genitales como “tu cosita”, “tu pajarito”.

3 y 4 años

Explique sin pena las diferencias entre hombres y mujeres. Los niños tienen pene, las niñas tienen vulva; la mamá tiene senos o pechos y el papá no. Si se siente cómodo, empiece esta explicación usando como ejemplo a los animales.

5 a 7 años

Preguntan sobre las diferencias entre los hombres y las mujeres y cómo nacen los niños.

Responda de manera sencilla que se forman en el vientre de la madre. No son preguntas morbosas ni sucias, es parte de la curiosidad normal de las niñas y los niños.

Comente que nadie debe tocar su cuerpo ni pedir que haga cosas que los avergüencen.

8 a 11 años

Están entrando a la pubertad y a esta edad necesitan más información porque su cuerpo está cambiando. Estos cambios les provocan curiosidad por el sexo, porque sienten algo diferente y necesitan saber qué les pasa.

Explique que su cuerpo está cambiando: crecerán los senos en las niñas y vendrá la regla o menstruación. En los niños crecerá el pene y tendrá sueños húmedos. Necesitan saber que lo que les pasa no es malo ni pecado, sino que es parte de su desarrollo.

Hable de responsabilidad, de respeto, de amor y de otros valores de su familia.

Comente que nadie debe tocar su cuerpo ni pedir que hagan cosas que los avergüencen.

Empiece a hablar sobre embarazo, SIDA e infecciones, métodos anticonceptivos y condón.

Comente la importancia de esperar a ser mayor para tener relaciones sexuales.

12 años en adelante

Están muy interesados en la sexualidad, pero tal vez no quieren hablar de ello con la familia.

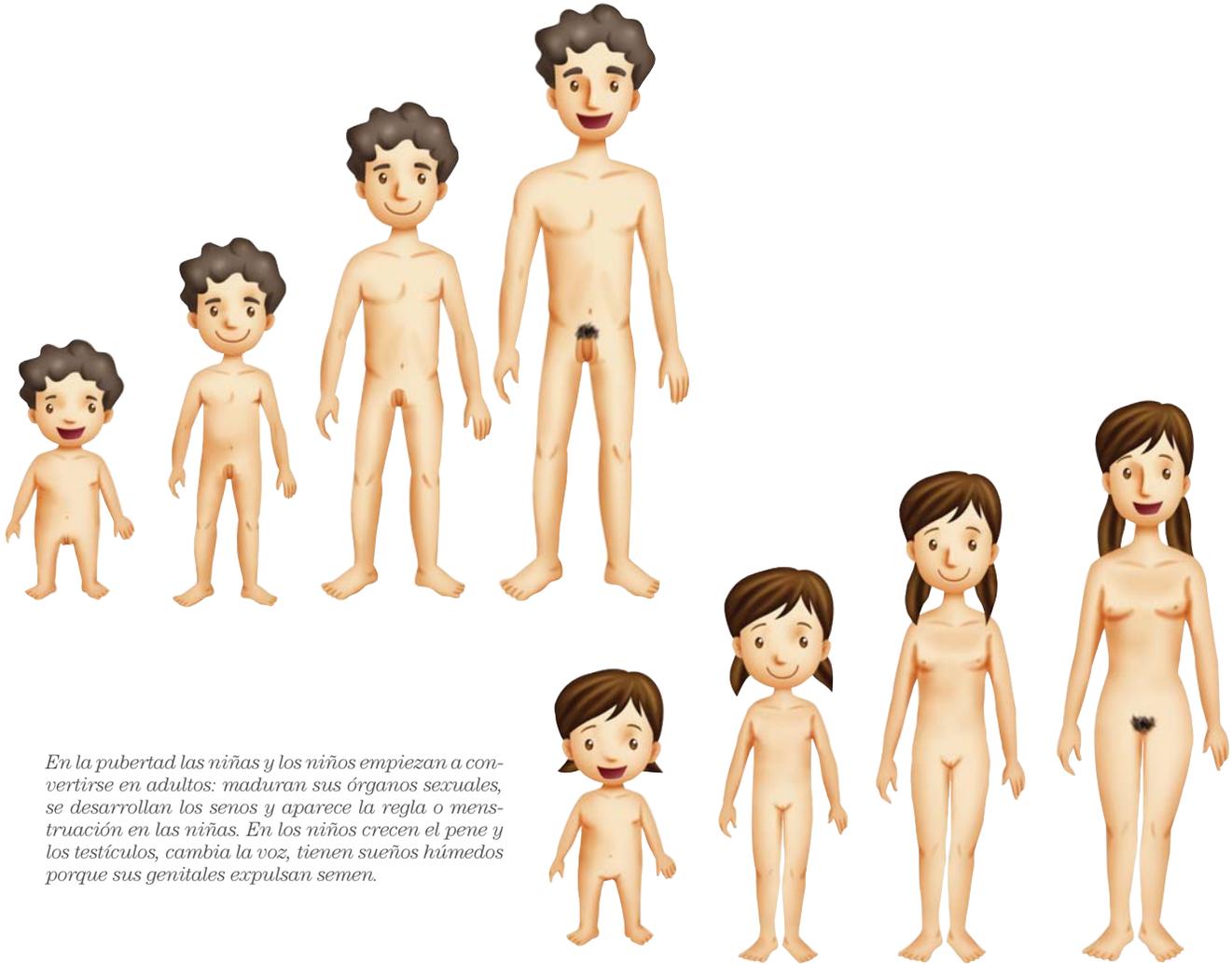
Busque la manera de platicar sobre la importancia del respeto en las relaciones de noviazgo, evitar la violencia y no ceder a la presión.

Hágalos sentir bien, evite juzgar su comportamiento, recuerde que lo importante es conservar la confianza para hablar de estos temas en familia.

Ayúdelos a resolver sus dudas y a distinguir la información verdadera y útil.

Insista en la importancia de tomar decisiones basadas en información y considerando los valores en los que han sido educados; en el amor como parte de la sexualidad, en la responsabilidad para evitar embarazos o SIDA y otras infecciones.

Recuérdelos que nadie debe tocar su cuerpo de manera que les parezca indigna o inmoral, que nadie debe obligarlos a hacer cosas que los avergüencen o que les parezca que son incorrectas. Deles la confianza para que denuncien si alguien ha abusado de ellos o los está acosando.



En la pubertad las niñas y los niños empiezan a convertirse en adultos: maduran sus órganos sexuales, se desarrollan los senos y aparece la regla o menstruación en las niñas. En los niños crecen el pene y los testículos, cambia la voz, tienen sueños húmedos porque sus genitales expulsan semen.

¿Cómo iniciamos?

1. Comente con otros miembros de la familia lo siguiente:
 - ¿Hablan con sus hijas e hijos sobre sexualidad?
 - ¿Qué necesitan saber?
 - ¿Qué riesgos tienen sus hijas y sus hijos en cuanto a la sexualidad?
 - ¿Pueden resolver estas dudas en la familia o necesitan apoyo?
 - ¿Quién los puede apoyar?

Sabemos bien que...

Cuando la familia habla de sexualidad con los hijos, los orienta y les da confianza para hablar de sus dudas, se previenen riesgos: empiezan más tarde su vida sexual y se evitan embarazos.

¿Cómo dar educación sexual en la familia?

Para prevenir las situaciones y las conductas sexuales de riesgo, se recomienda que la familia tenga un plan para la educación sexual de las hijas y los hijos, basado en los valores y los principios de la familia. En este cuadro encontrará algunas ideas.

Para prevenir...	Mejor hablar de...	Valores familiares, metas y reglas
Un embarazo	<p>Cómo nacen los hijos.</p> <p>Cómo prevenir un embarazo.</p> <p>Por qué no conviene tener relaciones sexuales en la adolescencia.</p> <p>Cómo evitar que el deseo sexual gobierne nuestra voluntad.</p>	Recordar valores como el respeto y la responsabilidad.
El abuso sexual	<p>Que nadie tiene derecho a tocar su cuerpo, ni sus partes íntimas.</p> <p>La importancia de denunciar a quienes abusan de ellos o los molestan.</p>	Recordar las metas que cada hijo o hija quiere lograr en la vida.
La violencia en el noviazgo	<p>Que las mujeres y los hombres tienen el mismo valor.</p> <p>La importancia de resolver los conflictos sin violencia.</p> <p>Evitar noviazgos en los que uno quiera controlar al otro, en todo momento.</p>	<p>El respeto a su cuerpo.</p> <p>Exigir respeto y respetar.</p>
La mala información	<p>Explicarles los cambios que están viviendo y lo que significa la sexualidad.</p> <p>Si no se siente capaz, pida ayuda a los maestros, a otro familiar o a un médico.</p>	Confiar en los hijos: si le dicen que alguien está abusando de ellos, créales.
Infecciones	La higiene y el uso del condón.	

Trabajo en familia

1. Comenten con sus hijos las respuestas que dieron en sus guías de *Escuela Segura*, a las preguntas sobre los riesgos en la sexualidad. Hágalos saber que cuentan con ustedes si algo les pasa.
2. Hagan el compromiso de:
 - Preguntar sus dudas y responderlas. Respetarse si no quieren contar algo íntimo. Tener confianza de pedir ayuda a los padres o a un hermano mayor si tienen un problema. Primero apoyar y orientar. Evitar que el regaño sea la primera reacción.

EL FUTURO QUE SUEÑAN MIS HIJOS



Tener planes, imaginar un futuro y esforzarse por lograrlo es una buena protección contra los riesgos. Por el contrario, cuando parece que el futuro será peor que el presente o que la vida no tiene sentido, salir por la puerta falsa es una opción. Eso dicen las historias de algunos jóvenes que consumen drogas o tienen un embarazo en la adolescencia.

*En muchos momentos de la vida aprendemos lo importante que es hacer el esfuerzo por alcanzar una **meta**.*

*“Tú no, princesa, tú no.
Tú no has nacido
para pasar las fatigas
que yo pasé, sacándole
el dobladillo a un
miserable salario que
no alcanza para fin
de mes.”*

Joan Manuel Serrat



¿Qué quiere decir...?

Meta

Es un objetivo, algo que nos proponemos cumplir.

¿Y ustedes qué opinan?

1. En esta actividad le proponemos que piense sobre sus planes y lo que hace para alcanzarlos. Lea con su familia o con otras personas la siguiente historia.

Celia trabaja vendiendo ropa de segunda. Temprano se va a las vías del tren para comprar una o dos pacas de ropa. Luego escoge la ropa y la prepara para venderla. Con la venta completa el gasto porque lo que saca su esposo en la carpintería apenas alcanza.

Sus hijos están creciendo. En dos años Verónica va a terminar la secundaria y quiere seguir estudiando. César, su hijo mayor, no pudo seguir estudiando porque no había dinero. Se casó a los 18. No quiere que le pase eso a Vero. Los más chicos están en primaria.

Celia y su esposo platicaron sobre el futuro de los hijos. Por ahora venderán tacos y tamales los fines de semana. Esperan que el negocio vaya creciendo hasta llegar a ser una pequeña fonda cerca de la fábrica de pantalones.

El primer día de la venta de tamales se emocionaron tanto con las ganancias, que se fueron a comprar elotes y helado a la plaza. Les dijo Celia “pero sólo esta vez, eh”.

2. Comente:

- ¿Qué quería lograr Celia?
- ¿Qué quería cambiar en su vida? ¿Por qué?
- ¿Qué están enseñando a sus hijos Celia y su esposo?
- ¿Cómo creen que se sientan los hijos de Celia al ver el esfuerzo que hacen sus padres por darles un mejor futuro?

3. Reflexione...

- ¿Cuáles son las metas de su familia?
- ¿Qué hacen para alcanzarlas?



No importa el tamaño de las metas, sino que sean reales y que se puedan alcanzar con pequeños pasos.

Sabemos bien que...

Aunque las condiciones sean difíciles, la familia puede ayudar a sus hijos y a sus hijas a tener un mejor futuro, a valorar la importancia del esfuerzo y a sentir la emoción de correr tras un sueño.

Los sueños de sus hijos

Una parte del escudo protector de los hijos está en sus sueños y en sus metas. En la escuela aprenden a hacer su proyecto de vida y a hacer planes para alcanzar sus metas. En la familia se les puede enseñar a terminar lo que empiezan, a esforzarse para lograr lo que desean y aprender a tener buenas metas, no confundir las metas con los caprichos y cuando sea necesario, pedir ayuda para alcanzarlas. En el siguiente esquema se dan algunas ideas.



¿Cuáles son los sueños de sus hijos e hijas? ¿Cómo los puede apoyar?



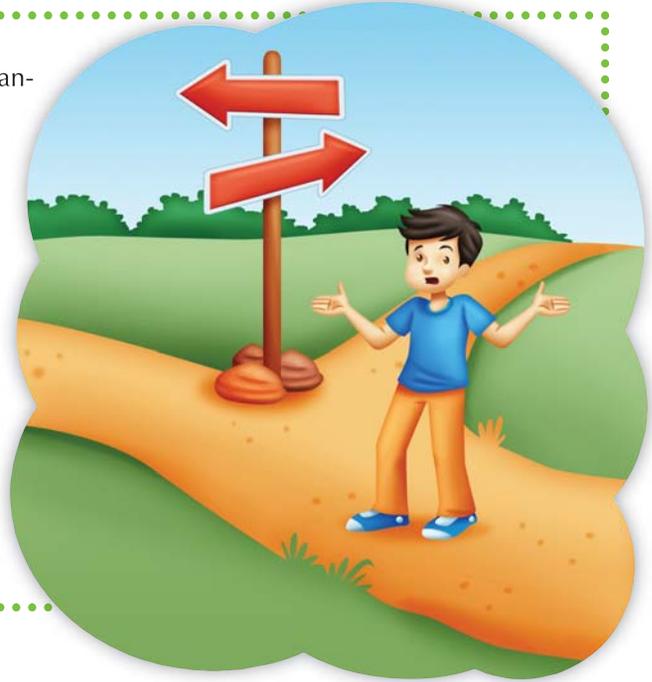
Trabajo en familia

1. Comenten cuáles son las metas de cada miembro de la familia. Consulten las respuestas que anotaron sus hijos en sus guías de *Escuela Segura*.
2. Reflexionen...
 - ¿Se pueden alcanzar?
 - ¿Ayudan a su desarrollo y a que sean mejores personas?
 - ¿Cómo los puede ayudar a alcanzarlas?

Nombre del miembro de la familia	Metas

3. Ayúdelos a definir sus metas y a hacer un plan para alcanzarlas.
4. Definan sus metas y hagan un plan para alcanzarlas. Establezcan los tiempos y los apoyos que requieren para lograr sus metas.

Ayude a sus hijos a tomar decisiones que les ayuden a crecer y que no los pongan en riesgo.



¿Cómo protegen las metas a nuestros hijos e hijas?

Las personas toman mejores decisiones cuando tienen metas, objetivos o planes. Las metas pueden ayudar a sus hijos a:

- Organizar su tiempo para tener mejores calificaciones.
- Evitar amistades que no ayudan a su desarrollo.
- Evitar pleitos, conductas violentas y actos delictivos.
- Resistir la presión para no hacer lo que no quieren.
- Esperar hasta que sean mayores para tener relaciones sexuales.
- Alejarse del tabaco, alcohol y otras drogas.

¿Qué podemos hacer?

1. Comente el siguiente caso con sus familiares y con otras familias.

Doña Gloria tiene planeado arreglar el techo de la recámara porque hay goteras y se enferman sus hijos por el frío y la humedad. Ha estado juntando dinero para arreglarlo antes de que lleguen las lluvias. Éstas casi empiezan y llegó a su casa una señora que vende cobijas muy bonitas en abonos.

- No le puedo comprar, tengo que arreglar el techo de mis hijos. —Dijo Doña Gloria.
- Pero si nomás me tiene que pagar un abono semanal chiquito. —Insistió la vendedora.
- No gracias, tengo que arreglar el techo porque ya viene el agua.
- Pero si con estas cobijas, ¿cuál frío? —Decía la vendedora.
- No gracias, tengo que arreglar el techo porque ya viene el agua.

Aunque ganas no le faltaron, Doña Gloria no compró las cobijas y mandó arreglar el techo de la recámara.

2. Reflexione...

- ¿Cuál era la meta de Doña Gloria?
- ¿Cómo le ayudó esta meta a tomar decisiones?
- ¿Qué hizo Doña Gloria para resistir la presión?
- ¿Qué hubiera hecho usted?

Metas, decisiones y resistencia a la presión

Las niñas, los niños y los adolescentes toman decisiones todos los días y a veces lo hacen presionados por los demás: ¿tener relaciones con el novio o esperar? ¿Seguir juntándose con los amigos que siempre se meten en problemas o cambiar de amigos? ¿Salir a jugar con los amigos o terminar la tarea? La familia puede apoyarlos algunas veces, pero en muchos de estos momentos, estarán solos. Por eso deben tener claros sus valores y sus metas y aprender a resistir a la presión, como Doña Gloria. Para lograrlo utilice alguna de las siguientes técnicas.

Disco rayado: repetir la respuesta una y otra vez, hasta que el otro se canse.

El preguntón: preguntar: por qué, cómo, en qué me beneficia, qué pasa si no lo hago hasta que el otro desista.

¿Qué podemos hacer?

1. Enseñe a sus hijos y a sus hijas a:

- Tomar decisiones pensando en sus metas y en sus valores. Proponga que cuando tengan que tomar una decisión difícil, se hagan preguntas como estas: ¿daño a alguien? ¿Es lo que necesito? ¿Me conviene? ¿Es legal? ¿Me meteré en problemas? ¿Voy a perder el tiempo?
- Usar las técnicas sugeridas para resistir la presión.

Disco rayado. Si a su hijo lo presionan para que fume marihuana, puede resistir con esta técnica:

- Dale una fumada.
- Gracias, no quiero.

- No pasa nada.
- Tal vez, pero no quiero.

- Ay, ay. Al bebé lo regaña su mamá.
- No, yo no quiero.

El preguntón. A su hija la presiona el novio para que tengan relaciones sexuales, puede resistir haciendo preguntas como las siguientes:

- Si no lo hacemos es que no me quieres.
- ¿Y tú sí me quieres?

- Sí te quiero, pero necesito que me des una prueba de tu amor.
- ¿Y qué pasa si no te la doy?

- Pues voy a pensar que no me quieres.
- ¿No sabes que sí te quiero?

- Si no lo hacemos, te voy a dejar.
- Bueno, entonces no me quieres.

ESCUELA, FAMILIA Y COMUNIDAD TRABAJANDO JUNTOS

Los riesgos que enfrentan las niñas, los niños y los adolescentes son grandes, por eso se requiere unir esfuerzos. A continuación se presentan algunas ideas sobre cómo enfrentar los riesgos:

Problema: los hijos están solos todo el día.

Algunas niñas, niños y jóvenes de la comunidad se quedan solos toda la tarde porque sus padres trabajan y no tienen quién los cuide.

Posibles soluciones:

Redes de apoyo. Personas responsables y de confianza de la comunidad pueden cuidar a los hijos de otras personas. Se pueden ir turnando en el cuidado, no se pagaría por este servicio pero las familias que se beneficien cooperan con alimentos para la merienda.

Madres educadoras. La escuela ayuda a preparar a algunas madres o jóvenes de la localidad para que apoyen a los niños, niñas y jóvenes en la realización de sus tareas por la tarde. Las familias beneficiadas pagan una cuota que deciden entre todos.

Problema: pocas diversiones sanas.

En la comunidad hay pocas diversiones. Lo único que hacen los muchachos es tomar cerveza, fumar y hacer escándalo. Los niños se la pasan viendo la televisión.

Posibles soluciones:

Talleres. Con el apoyo de la escuela, de la casa de la cultura y de lo que saben hacer otros jóvenes y adultos de la comunidad, organizar talleres de música, pintura, teatro, carpintería y otras actividades.

Deportes y ejercicio. Con la colaboración de las autoridades, utilizar las plazas, parques y otros espacios públicos para hacer ejercicio, organizar torneos y exhibiciones de levantamiento de pesas, suertes en patineta, en bicicleta o de baile.

“A ver si alguna vez nos agrupamos realmente todos y nos ponemos firmes como gallinas que defienden a sus pollos.”

Nicanor Parra



El ejercicio y el buen uso del tiempo libre ayudan a proteger contra los riesgos.

Problema: mala alimentación.

Muchos niños y niñas en la comunidad van a la escuela sin desayunar o sin comer. Otros comen chatarra en el recreo.

Posibles soluciones:

Huertos verticales. Con la ayuda de las organizaciones de la comunidad, hacer huertos en las casas para que mejoren la alimentación.

Cooperativas nutritivas. Colaborar en las cooperativas escolares para ayudar a que se vendan productos sanos y nutritivos.

¿Qué podemos hacer?

1. Comenten en la escuela y en la comunidad sus problemas y propongan soluciones.
2. Identifiquen a las personas e instituciones que pueden ayudarlos a resolver el problema.
3. Organicen sus ideas en un cuadro como el siguiente.

Problema	Posibles soluciones	¿Quiénes nos pueden ayudar?

Brullet, Cristina y Carme Gómez-Granell, *Malestares: infancia, adolescencia y familias*, Barcelona, Editorial GRAÓ, 2008.

Comellas, Jesús, *Familia y escuela: compartir la educación*, Colección Familia y Educación núm. 15, Barcelona, Editorial GRAÓ, 2009.

CONAPRED, *Ley federal para prevenir y eliminar la discriminación. Resumida e ilustrada*, México, Conapred, 2004.

Conde Flores, Silvia, *Hacia un ambiente escolar justo y de legalidad: reglas, disciplina y solución de conflictos*, Cuadernillos de apoyo a la gestión escolar democrática, núm. 6, México, IFE, 2004.

Elias, Maurice J, et. al., *Educar con inteligencia emocional. Cómo conseguir que nuestros hijos sean responsables y adquieran un grado óptimo de sociabilidad*, México, Plaza y Janés, 1999.

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

Palladito, Connie, *Autoestima para estudiantes. Una guía para mejorarla*, México, Grupo Editorial Iberoamericana, 1998.

Pérez Cabaní, et. al., *Afectos, emociones y relaciones en la escuela. Análisis de situaciones cotidianas en educación infantil, primaria y secundaria*, Barcelona, Editorial GRAÓ, 2001.

Puig, José María, *Aprende a Dialogar, Actividades para la toma de conciencia de las habilidades para el dialogo*, AIQUE, Argentina, 1995.

Savater, Fernando, *El valor de elegir*, Barcelona, Ariel, 2006.

Schmill, Vidal, *Disciplina inteligente en la escuela. Hacia una pedagogía de la no-violencia*, México, Producciones Educación Aplicada, 2008.



2000

1000