



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional  
*El Pueblo, Presidente!*

MINISTERIO DE SALUD

## NORMATIVA 117

# MATERIAL DE APOYO DEL MANUAL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN ADOLESCENTES PARA FORTALECER FAMILIAS

Agosto 2013



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

MINISTERIO DE SALUD

## NORMATIVA 117



# MATERIAL DE APOYO DEL MANUAL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN ADOLESCENTES PARA FORTALECER FAMILIAS

Agosto 2013

**N  
WS  
39  
0273  
2013**

Nicaragua. Gobierno de Reconciliación y  
Unidad Nacional.  
Ministerio de Salud.  
Normativa No. 117  
Manual Para Promoción y Prevención de  
Conductas de Riesgo en Adolescentes para  
Fortalecer Familias.  
Managua, MINSA, Agosto, 2013.

228 p.; ilus; tab

Acuerdo Ministerial No. 450-2013

1. Valores Sociales
2. Atención a la Salud
3. Personal de Salud
4. Relaciones Familiares
5. Conducta del Adolescente
6. Materiales de Enseñanza
7. Fortalecimiento de la Familia (descriptor local)
8. Prevención, Conducta de Riesgo del Adolescente (descriptor local)
9. Prevención, Uso de Alcohol, Cigarrillo y Drogas en el Adolescente  
(descriptor local)
10. Juegos Educativos (descriptor local)
11. Estrategias Familiares (descriptor local)
12. Evaluación de Impacto (descriptor local)
13. Monitoreo de Estrategias (descriptor local)

Ficha Catalográfica Elaborada por la Biblioteca Nacional  
de Salud.

©MINSA, Agosto 2013



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

**2013:**  
**BENDECIDOS,  
PROSPERADOS Y  
EN VICTORIAS!**

Acuerdo Ministerial No. 450-2013

**ACUERDO MINISTERIAL  
No. 450 - 2013**

**SONIA CASTRO GONZALEZ**, Ministra de Salud, en uso de las Facultades que me confiere el texto de la Ley No. 290 "**Ley de Organización, Competencia y Procedimientos del Poder Ejecutivo**", publicada en La Gaceta, Diario Oficial, No. 35 del veintidós de Febrero del año dos mil trece, Ley No. 737 "**Ley de Contrataciones Administrativas del Sector Público**", publicada en La Gaceta, Diario Oficial, Nos. 213 y 214 del ocho y nueve de Noviembre del año dos mil diez, Decreto 75-2010 "**Reglamento General a la Ley No. 737 "Ley de Contrataciones Administrativas del Sector Público"**", publicado en La Gaceta, Diario Oficial Nos. 239 y 240 del quince y dieciséis de Diciembre del año dos mil diez".

**CONSIDERANDO:**

**I**

Que la Constitución Política de la República de Nicaragua, en su Arto. 59, partes conducentes, establece que: "Los nicaragüenses tienen derecho, por igual, a la salud. El Estado establecerá las condiciones básicas para su promoción, protección, recuperación y rehabilitación. Corresponde al Estado dirigir y organizar los programas servicios y acciones de salud".

**II**

Que la Ley No. 290 "Ley de Organización, Competencia y Procedimientos del Poder Ejecutivo", en su Artículo 26, incisos b), d) y e), establece que al Ministerio de Salud le corresponde: b) Coordinar y dirigir la ejecución de la política de salud del Estado en materia de promoción, protección, recuperación y rehabilitación de la salud; d) Organizar y dirigir los programas, servicios y acciones de salud de carácter preventivo y curativo y promover la participación de las organizaciones sociales en la defensa de la misma; e) Dirigir y administrar el sistema de supervisión y control de políticas y normas de salud."

**III**

Que la Ley No. 423 "Ley General de Salud", en su Artículo 1, Objeto de la Ley, establece que la misma tiene por objeto "tutelar el derecho que tiene toda persona de disfrutar, conservar y recuperar su salud, en armonía con lo establecido en las disposiciones legales y normas especiales, y que para tal efecto regulará: a) Los principios, derechos y obligaciones con relación a la salud; y b) Las acciones de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud".

**IV**

Que la Ley No. 423 "Ley General de Salud", en su Artículo 2, Órgano Competente, establece que "El Ministerio de Salud es el órgano competente para aplicar, supervisar, controlar y evaluar el cumplimiento de la presente Ley y su Reglamento; así como para elaborar, aprobar, aplicar, supervisar y evaluar normas

*Sc*



**MINISTRA  
DE SALUD**



**CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA!** 1  
**BUEN GOBIERNO!**

MINISTERIO DE SALUD  
Complejo Nacional de Salud "Dra. Concepción Palacios,  
Costado oeste Colonia Iero de Mayo, Managua, Nicaragua.  
PBX (505) 22894700. Web [www.minsa.gob.ni](http://www.minsa.gob.ni)



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

**2013:**  
**BENDECIDOS,  
PROSPERADOS Y  
EN VICTORIAS!**

Acuerdo Ministerial No. 450-2013

técnicas, formular políticas, planes, programas, proyectos, manuales e instructivos que sean necesarios para su aplicación."

**V**

Que la Ley No. 423 "Ley General de Salud", en su Artículo 4, Rectoría, señala que: "Corresponde al Ministerio de Salud como ente rector del sector, coordinar, organizar, supervisar, inspeccionar, controlar, regular, ordenar y vigilar las acciones en salud, sin perjuicio de las funciones que deba ejercer frente a las instituciones que conforman el sector salud, en concordancia con lo dispuesto en las disposiciones legales especiales"; y el Decreto No. 001-2003, "Reglamento de la Ley General de Salud", en su Arto. 19, numeral 17, establece: "Artículo 19.- Para ejercer sus funciones, el MINSA desarrollará las siguientes actividades: 17. Elaborar las políticas, planes, programas, proyectos nacionales y manuales en materia de salud pública en todos sus aspectos, promoción, protección de la salud, prevención y control de las enfermedades, financiamiento y aseguramiento."

**VI**

Que con fecha 21 de Agosto del 2013, la Dirección General de Regulación Sanitaria, solicitó se elaborara el Acuerdo Ministerial que aprobara el documento denominado "Manual de Promoción y Prevención de las Conductas de Riesgo en Adolescentes para Fortalecer Familias"; cuyo objetivo es fortalecer las competencias técnicas del personal de salud para la transmisión de buenas prácticas a padres y madres de familia en la crianza y manera efectiva de disciplina que apoyen al desarrollo de los/ las adolescentes..

Por tanto, esta Autoridad,

**ACUERDA:**

- PRIMERO:** Se aprueba el documento denominado "Manual de Promoción y Prevención de las Conductas de Riesgo en Adolescentes para Fortalecer Familias", el que forma parte integrante del presente Acuerdo Ministerial.
- SEGUNDO:** Se designa a la Dirección General de Regulación Sanitaria, para que dé a conocer el presente Acuerdo Ministerial y el referido documento a los directores de SILAIS y a los directores de establecimientos de salud públicos y privados, que brindan atención a adolescentes.
- TERCERO:** Se designa a la Dirección General de Extensión de la Calidad de la Atención, para la implementación y monitoreo de la aplicación y cumplimiento del "Manual de Promoción y Prevención de las Conductas de Riesgo en Adolescentes para Fortalecer Familias", estableciendo las coordinaciones necesarias con los SILAIS, como autoridades de aplicación en las distintas circunscripciones territoriales del país.

*SC*



**MINISTRA  
DE SALUD**



**CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA! 2**  
**BUEN GOBIERNO!**

MINISTERIO DE SALUD

Complejo Nacional de Salud "Dra. Concepción Palacios,  
Costado oeste Colonia Iero de Mayo, Managua, Nicaragua.

PBX (505) 22894700. Web [www.minsa.gob.ni](http://www.minsa.gob.ni)



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

**2013:**  
**BENDECIDOS,  
PROSPERADOS Y  
EN VICTORIAS!**

Acuerdo Ministerial No. 450-2013

**CUARTO:** El presente Acuerdo Ministerial entrará en vigencia a partir de su firma.

Comuníquese el presente, a cuantos corresponda conocer del mismo.

Dado en la ciudad de Managua, a los veintidós días del mes de Agosto del año dos mil trece.

  
SONIA CASTRO GONZALEZ  
MINISTRA DE SALUD



MINISTRA  
DE SALUD



**CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA!** 3  
**BUEN GOBIERNO!**

MINISTERIO DE SALUD

Complejo Nacional de Salud "Dra. Concepción Palacios,  
Costado oeste Colonia 1ero de Mayo, Managua, Nicaragua.  
PBX (505) 22894700. Web [www.minsa.gob.ni](http://www.minsa.gob.ni)

---

## ÍNDICE

---

1. Sesión 1	7
2. Sesión 2	13
3. Sesión 3	33
4. Sesión 4	38
5. Sesión 5	54
6. Sesión 6	68
7. Sesión 7	91

# SESION 1

## LETREROS PARA LA LÍNEA IMAGINARIA

RARA VEZ

A MENUDO

A VECES

LEMA DE LOS PADRES

**CON AMOR Y LÍMITES  
SEREMOS UNA FAMILIA  
MEJOR**

LEMA DE LOS ADOLESCENTES

**SOMOS EL PRESENTE,  
SOMOS EL FUTURO, DE  
NOSOTROS DEPENDE**

## JUEGO DE GIRAR LA BOTELLA

### Instrucciones

1. Todos se sientan en el piso formando un círculo y se turnan en girar una botella vacía de refresco en el medio del círculo.
2. La persona a la cual le apunta la botella debe decir algo que el o ella hace para divertirse. Esa misma persona gira la botella que apuntará a una nueva persona que compartirá lo que a él o ella le gusta hacer para divertirse.
3. El juego continúa hasta que todos hayan mencionado su forma de divertirse.
4. Juegue otra ronda del juego de girar la botella y esta vez haga que la persona elegida mencione algo que aprecie (o esté orgulloso/a) sobre su familia.

.....  
.

## EL JUEGO DEL NUDO

### Instrucciones

1. De pie, los participantes forman un círculo. Extienden los brazos hasta coger de la mano a otros miembros.
2. No dé ambas manos a la misma persona ni le dé la mano a la persona más próxima.
3. Cuando todos estén de la mano, los participantes tratarán de desatar el nudo pasando por debajo, encima o girando. No se suelten las manos. El nudo se considera desatado cuando los participantes forman el círculo original.

### **PREGUNTAS PARA EL MAPA DEL TESORO**

Luego de que usted encuentre el mapa del tesoro de su hijo, siéntese con él o ella y hable de lo que ve. Háglele las siguientes preguntas:

1. **¿Qué clase de familia te gustaría tener cuando crezcas?**
2. **Dime en qué te gustaría trabajar**
3. **¿Qué puedes hacer ahora para alcanzar tus metas?**
4. **¿Qué te gustaría hacer en tu tiempo libre?**

Pregúntele también sobre las ilustraciones en el Mapa del Tesoro que usted no entiende.

### **PREGUNTAS PARA EL MAPA DEL TESORO**

Luego de que usted encuentre el mapa del tesoro de su hijo, siéntese con él o ella y hable de lo que ve. Háglele las siguientes preguntas:

1. **¿Qué clase de familia te gustaría tener cuando crezcas?**
2. **Dime en qué te gustaría trabajar**
3. **¿Qué puedes hacer ahora para alcanzar tus metas?**
4. **¿Qué te gustaría hacer en tu tiempo libre?**

Pregúntele también sobre las ilustraciones en el Mapa del Tesoro que usted no entiende.

### **PREGUNTAS PARA EL MAPA DEL TESORO**

Luego de que usted encuentre el mapa del tesoro de su hijo, siéntese con él o ella y hable de lo que ve. Háglele las siguientes preguntas:

1. **¿Qué clase de familia te gustaría tener cuando crezcas?**
2. **Dime en qué te gustaría trabajar**
3. **¿Qué puedes hacer ahora para alcanzar tus metas?**
4. **¿Qué te gustaría hacer en tu tiempo libre?**

Pregúntele también sobre las ilustraciones en el Mapa del Tesoro que usted no entiende.

### **PREGUNTAS PARA EL MAPA DEL TESORO**

Luego de que usted encuentre el mapa del tesoro de su hijo, siéntese con él o ella y hable de lo que ve. Háglele las siguientes preguntas:

1. **¿Qué clase de familia te gustaría tener cuando crezcas?**
2. **Dime en qué te gustaría trabajar**
3. **¿Qué puedes hacer ahora para alcanzar tus metas?**
4. **¿Qué te gustaría hacer en tu tiempo libre?**

Pregúntele también sobre las ilustraciones en el Mapa del Tesoro que usted no entiende.

## Quando tenías mi edad

1. ¿Qué querías ser cuando tenías mi edad?
2. ¿Cuál era tu diversión favorita cuando tenías mi edad?
3. ¿Qué era lo más difícil de tener mi edad?
4. ¿Qué te gustaba hacer con tu familia cuando tenías mi edad?

## Quando tenías mi edad

1. ¿Qué querías ser cuando tenías mi edad?
2. ¿Cuál era tu diversión favorita cuando tenías mi edad?
3. ¿Qué era lo más difícil de tener mi edad?
4. ¿Qué te gustaba hacer con tu familia cuando tenías mi edad?

## Quando tenías mi edad

1. ¿Qué querías ser cuando tenías mi edad?
2. ¿Cuál era tu diversión favorita cuando tenías mi edad?
3. ¿Qué era lo más difícil de tener mi edad?
4. ¿Qué te gustaba hacer con tu familia cuando tenías mi edad?

## Quando tenías mi edad

1. ¿Qué querías ser cuando tenías mi edad?
2. ¿Cuál era tu diversión favorita cuando tenías mi edad?
3. ¿Qué era lo más difícil de tener mi edad?
4. ¿Qué te gustaba hacer con tu familia cuando tenías mi edad?

## Frase para cerrar el círculo

# PADRES Y ADOLESCENTES

“Una cosa que aprendí acerca de alcanzar una meta es...”

LEMA DE LA FAMILIA

**SOMOS FAMILIAS  
FUERTES, NOS  
QUEREMOS Y LA  
PASAMOS BIEN JUNTOS**

# SESION 2

## POSIBLES REGLAS PARA LA FAMILIA

A continuación enumeramos algunas reglas que ustedes pueden escoger para su familia. Las analizarán con sus hijos en la sesión con la familia para luego, definir y establecer las reglas.

La hora de acostarse es \_\_\_\_\_ para (el nombre del adolescente).

La tarea debe ser hecha cada día por \_\_\_\_\_.

No respondas con insolencia

Di siempre la verdad

Debes estar a casa en la noche a las \_\_\_\_\_ (en verano)  
\_\_\_\_\_ (durante el año escolar, en los días hábiles) \_\_\_\_\_ (durante el año escolar, en los fines de semana).

Tareas domésticas para (el nombre del adolescente): \_\_\_\_\_

Otra regla: \_\_\_\_\_

## CARTEL DE SITUACIONES

### APLICANDO LAS AFIRMACIONES EN PRIMERA PERSONA

**Situación 1:**

Su hija no ha regresado a tiempo para la cena.

**Situación 2:**

Su hijo no ha venido cumpliendo con su tarea de sacar la basura.

**Situación 3:**

Su hija le contestó de mala manera cuando usted no la dejó ir a una fiesta muy lejos del vecindario.

# HOJA DE TRABAJO

## PRACTICANDO LAS AFIRMACIONES EN PRIMERA PERSONA

### Situación 1

---

Usted escucha a su hijo proponiendo a un amigo ir al cine en lugar de ir a la escuela. A continuación usted le dice:

“Me siento \_\_\_\_\_  
cuando \_\_\_\_\_ p  
orque \_\_\_\_\_  
Me gustaría que \_\_\_\_\_.”

### Situación 2

---

Usted encuentra una nota de la profesora que dice que su hijo no ha hecho las tareas escolares. Usted le dice:

“Me siento \_\_\_\_\_  
cuando \_\_\_\_\_  
porque \_\_\_\_\_  
Me gustaría que \_\_\_\_\_.”

### Situación 3

---

Ha pasado media hora desde cuando su hijo debía irse a la cama a dormir, y sigue viendo televisión. Usted le dice:

“Me siento \_\_\_\_\_  
cuando \_\_\_\_\_  
porque \_\_\_\_\_  
Me gustaría que \_\_\_\_\_.”

## PREOCUPACIONES DE LOS PADRES

1. A tus padres les preocupa que tus amigos puedan ser una mala influencia.
2. Tu padre o tu madre tuvo un mal día en el trabajo.
3. Tus padres quieren estar orgullosos de su hogar.
4. A tus padres les preocupa que puedas hacer algo que te cause problemas o arruine tu reputación.
5. Tus padres están cansados de trabajar todo el día y además cocinar y limpiar en casa preocupaciones de los padres.
6. A tus padres les preocupa que experimentes con tabaco, drogas o alcohol.
7. Tus padres quieren que seas una persona exitosa cuando crezcas.
8. Tu madre o tu padre no se pueden concentrar porque tienen alguna preocupación.
9. Tus padres también necesitan divertirse de vez en cuando.
10. A tus padres les gustaría pasar más tiempo con ustedes.

<p><b>Cosas que dicen o hacen los padres:</b> Tus padres llegan a casa malhumorados y se esconden detrás del periódico.</p>	<p><b>Cosas que dicen o hacen los padres:</b> Les pides a tus padres que te laven tus pantalones nuevos para ir a una fiesta y te dicen que están muy ocupados para hacerlo.</p>
<p><b>Cosas que dicen o hacen los padres:</b> Tus padres te gritan cuando llegas 20 minutos tarde de una película</p>	<p><b>Cosas que dicen o hacen los padres:</b> Tus padres te repiten constantemente que tienes que hacer tus tareas del colegio.</p>
<p><b>Cosas que dicen o hacen los padres:</b> Tus padres tienen invitados y están enojados porque no hiciste tu parte en las tareas del hogar.</p>	<p><b>Cosas que dicen o hacen los padres:</b> Les cuentas a tus padres algo que pasó en la escuela. Te interrumpen y dicen que tienen que hacer la comida. A ti te queda mucho por contar.</p>
<p><b>Cosas que dicen o hacen los padres:</b> Tus padres tratan de convencerte de usar una prenda para la fiesta, que a ti te parece horrible.</p>	<p><b>Cosas que dicen o hacen los padres:</b> Vas a un concierto o a un partido de fútbol con tu familia. Tus padres dicen que tienes que sentarte con ellos, aunque tú preferirías sentarte con tus amigos.</p>
<p><b>Cosas que dicen o hacen los padres:</b> Tus padres te gritan porque te olvidaste de guardar los platos limpios y poner la mesa</p>	<p><b>Cosas que dicen o hacen los padres:</b> Le has prometido a tu amigo ir a su fiesta, pero tus padres dicen que no puedes ir pues ellos no conocen a los padres de tu amigo.</p>
<p><b>Cosas que dicen o hacen los padres:</b> Regresas de la escuela y vas a tu cuarto, y te das cuenta de que tus padres han estado allí y que quizás hayan leído tu diario.</p>	<p><b>Cosas que dicen o hacen los padres:</b> Quieres ir a un evento en tu escuela, pero tus padres quieren que te quedes cuidando a tu hermano menor. Tus padres te dicen: “cuando tenía tu edad, tenía que ayudar en casa”</p>

## El juego de escuchar

# 1

### Los padres hablan/ los adolescentes escuchan

No me gustó nada el aspecto del abuelo. Lo noté muy pálido y delgado. Quizás debería ir al médico para que le haga otro chequeo.

## El juego de escuchar

# 1

### Los adolescentes hablan/ los padres escuchan

Manuel va a hacer una fiesta este sábado pero no se si me va a invitar. Él ya invitó a Pepe y a Susana. A mi me gustaría ir, pero creo que no le caigo muy bien.

## El juego de escuchar

# 2

### Los padres hablan/ los adolescentes escuchan

Qué noche ¡ Metí tres goles seguidos! Rubén, que jugó para el otro equipo, estaba morado de la envidia.

## El juego de escuchar

# 2

### Los adolescentes hablan/ los padres escuchan

Me pregunto cómo va a ser mi nueva escuela.  
Seguro que será más grande que la antigua.  
Espero que vaya a la misma clase que Tomás.

## El juego de escuchar

# 3

### Los padres hablan/ los adolescentes escuchan

¡Pero si este lunes te di dinero! Parece que cada vez que te veo necesitas algo nuevo.

## El juego de escuchar

# 3

### Los adolescentes hablan/ los padres escuchan

Uff, ésta sí que estuvo cerca. Guillermo quería comer chocolate pero no tenía dinero. Nos dijo que distrajéramos al encargado mientras él se robaba los chocolates. No sabía que hacer.

## El juego de escuchar

# 4

### Los padres hablan/ los adolescentes escuchan

Mmm, estas galletas están riquísimas. La receta que me dio Irene es fenomenal.

## El juego de escuchar

# 4

### Los adolescentes hablan/ los padres escuchan

Mamá ¿adivina qué? El entrenador publicó la lista de los jugadores y yo estoy incluido.

## El juego de escuchar

# 5

### Los padres hablan/ los adolescentes escuchan

Me he enterado de que le han aumentado el sueldo a Carlos. Yo no he recibido aumento por más de dos años.

## El juego de escuchar

# 5

### Los adolescentes hablan/ los padres escuchan

El profesor me gritó en frente de todo el mundo. Yo sólo le estaba comentando a Amalia sobre la fiesta del sábado. Nada del otro mundo, pero ella me sacó de la clase.

## El juego de escuchar

# 6

### Los padres hablan/ los adolescentes escuchan

Yo se que a ustedes les gusta dormir bastante los domingos, pero me gustaría que me acompañen a la iglesia. Ya me cansé de ir siempre sola.

## El juego de escuchar

# 6

### Los padres hablan/ los adolescentes escuchan

Yo se que a ustedes les gusta dormir bastante los domingos, pero me gustaría que me acompañen a la iglesia. Ya me cansé de ir siempre sola.

## El juego de escuchar

# 7

### Los padres hablan/ los adolescentes escuchan

Tengo que empezar a cocinar pero los platos sucios todavía están en el fregadero. No puedo empezar.

## El juego de escuchar

# 7

### Los adolescentes hablan/ los padres escuchan

Desde que Marcos se mudó, no tengo con quien ir a jugar fútbol los viernes.

## El juego de escuchar

# 8

### Los padres hablan/ los adolescentes escuchan

Yo sé que te gusta más esta marca, pero date cuenta de que cuesta el doble. No se cómo vamos a terminar el mes con mi sueldo.

## El juego de escuchar

# 8

### Los adolescentes hablan/ los padres escuchan

No quiero ir donde la abuela este domingo. No hay nada que hacer. Yo prefiero pasarla con mis amigos.

## El juego de escuchar

# 9

### Los padres hablan/ los adolescentes escuchan

La casa está hecha un desastre. Me molesta no poder encontrar las cosas por la mañana, cuando todo el mundo tiene que salir.

## El juego de escuchar

# 9

### Los adolescentes hablan/ los padres escuchan

El profesor les dijo a todos en la clase que mi trabajo en ciencias fue excelente.

## El juego de escuchar

# 10

### Los padres hablan/ los adolescentes escuchan

¿Sabes que están despidiendo gente en mi trabajo? Espero que no sea yo el próximo.

## El juego de escuchar

# 10

### Los adolescentes hablan/ los padres escuchan

Felipe quería copiar mi examen esta mañana. Yo no quería, pero tenía miedo de que se enojara.

## El juego de escuchar

# 11

### Los padres hablan/ los adolescentes escuchan

No sé como voy a ponerme al día en el trabajo.  
Mi jefe quiere que haga el doble de trabajo.

## El juego de escuchar

# 11

### Los adolescentes hablan/ los padres escuchan

No es justo. Yo lavé los platos anoche y ahora le toca a Susana. Yo tengo que hacer todo porque Susana está haciendo deportes.

## El juego de escuchar

# 12

### Los padres hablan/ los adolescentes escuchan

Es increíble. Pensé que nunca iba a regresar a casa. El tráfico estuvo horrible.

## El juego de escuchar

# 12

### Los adolescentes hablan/ los padres escuchan

Daniela le dijo a Patricia que no quería que las acompañara al centro comercial.

## El juego de solucionar problemas juntos

### Paso 1: Problemas Pequeños

Nombre de la familia \_\_\_\_\_

Escriba un pequeño problema que afecta a su familia. Sea lo más específico posible.

(Ejemplos: no tener momentos divertidos juntos; quién elige los programas de televisión; dividirse las tareas en el hogar; compartir el baño por las mañanas)

.....

### Paso 2: Puntos de Vista

Nombre de la Familia \_\_\_\_\_

Haga que cada miembro de la familia presente  
dé su punto de vista sobre el problema  
identificado en el paso 1.

### Paso 3: Discutir Posibles Soluciones

Nombre de la Familia \_\_\_\_\_

Escriba todas las sugerencias, incluso aquellas que quizás no vayan a funcionar

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

-----

### Paso 4: Elija una Solución

Nombre de la Familia \_\_\_\_\_

Escoja una solución, pruébela durante la semana, y decida cuándo va a revisarla para ver si está funcionando.

Solución \_\_\_\_\_

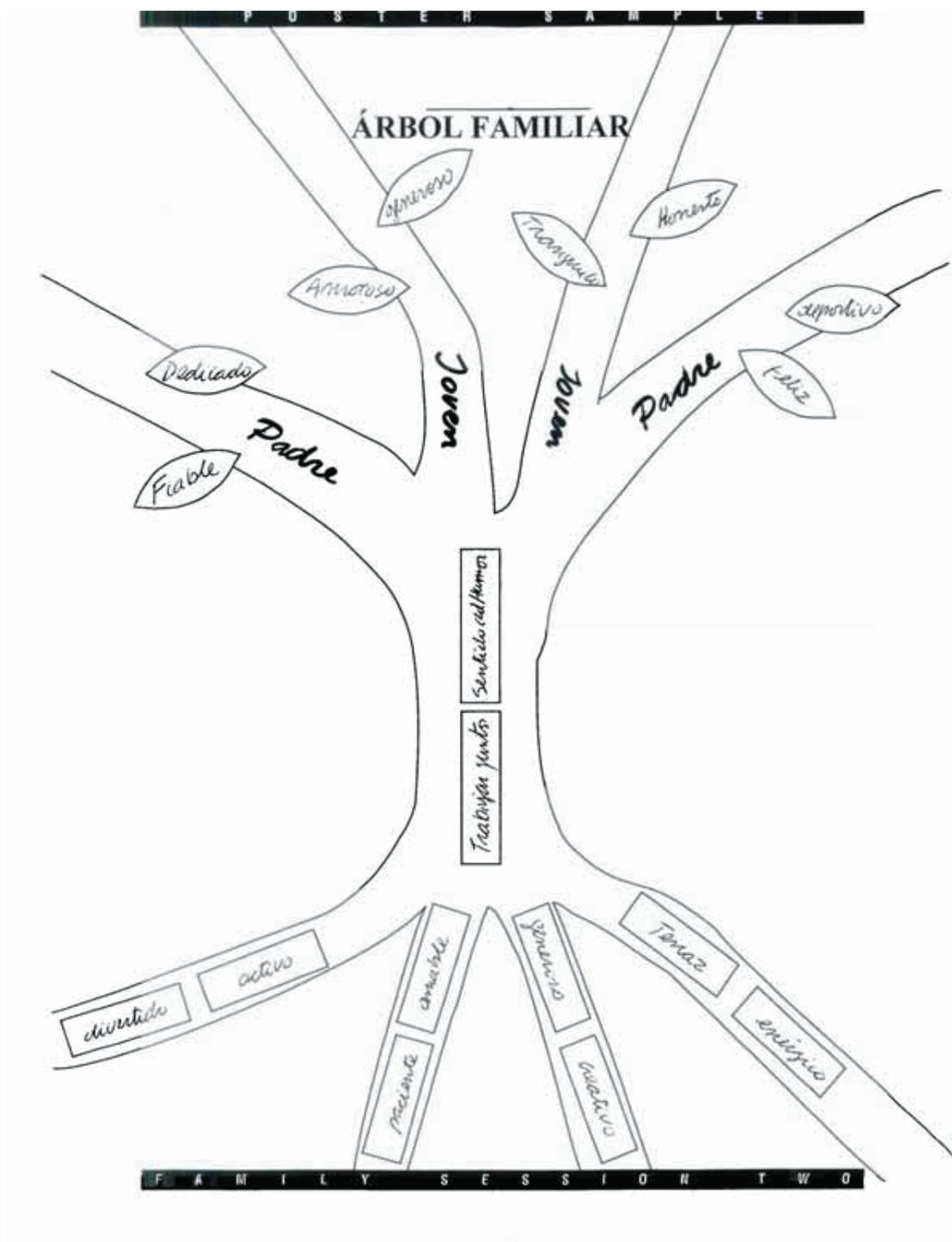
Fecha de control \_\_\_\_\_

Frase para cerrar el círculo

## PADRES Y ADOLESCENTES

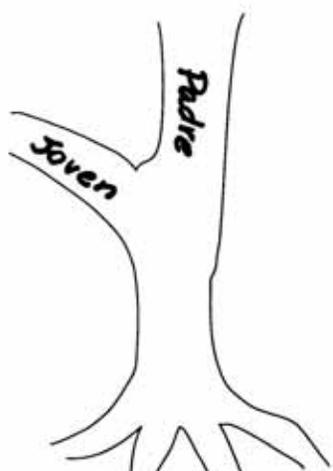
“Una regla en la que estamos de acuerdo es...”

# SESION 3

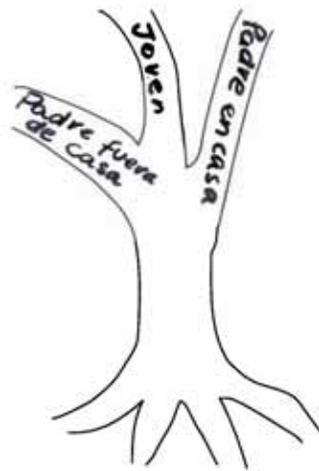


P O S T E R S A M P L E

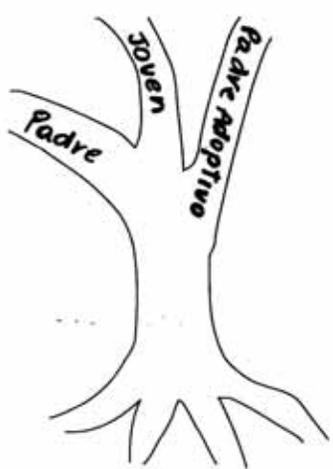
## DIFERENTES ÁRBOLES FAMILIARES



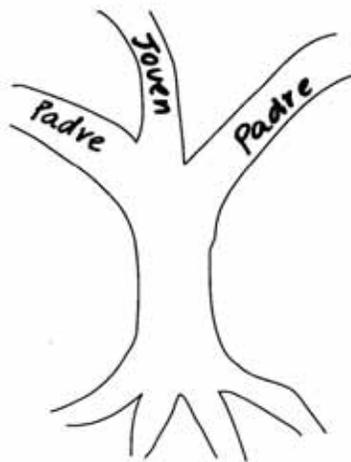
Familia de Padre Soltero



Familia de Padre Soltero



Familia Compuesta



Familia Tradicional

F A M I L Y S E S S I O N T W O

## HOJA DE TRABAJO

### TÉCNICAS PARA COMBATIR EL ESTRÉS QUE DAN BUENOS RESULTADOS

Una situación de estrés que podría enfrentar la próxima semana:

---

---

---

---

**Yo podría manejar mejor la situación:**

Marque una o más de las siguientes opciones

- .  Jugando fútbol
- .  Corriendo
- .  Entreteniéndome con algún pasatiempo (.....)
- .  Hablando con un amigo
- .  Escuchando música
- .  Pasando un tiempo solo
- .  Hablando con mis padres (o algún otro adulto)
- .  Leyendo algo para divertirme
- .  Escribiendo en un diario
- .  Otro (.....)

# PUNTOS FUERTES DE LA FAMILIA

Todo el mundo tiene puntos fuertes, cosas que uno hace bien o características que los otros valoran y aprecian. Escoja puntos fuertes de esta lista o agregue los que considere.

**INSTRUCCIONES:** Escriba los puntos fuertes de los adolescentes y de los padres en las hojas del árbol, y la de los abuelos en los rectángulos. Pegue las hojas en la rama apropiada y los rectángulos en las raíces correspondientes:

Sentido del humor	Gracioso	Agradable
Servicial	Respetuoso	Guapo Imaginativo
Alegre	Capaz	Solidario
Bonita	Gracioso	Persistente
Inteligente	Sagaz	Comprensivo
Brillante	Cooperativo	Paciente
Protector	Responsable	Honesto
Limpio	Importante	Feliz
Cariñoso	Fuerte	Activo
Alegre	Vivaz	Juguetón
Conciliador	Tranquilo	Encantador
Fiable	Atlético	Confiable
Considerado	Afectuoso	Sereno
Buen cocinero	Respetuoso	Pulcro
Cariñoso	Divertido	Enérgico
Sensible	Buen compañero	Creativo
Buen oyente	Amistoso	Muy trabajador
Organizado	Bondadoso	

Elija algunos de los siguientes puntos fuertes de la familia para indicar los aspectos positivos de ella que exhibirá en el tronco de su árbol familiar:

Buenos para mostrar aprecio	Se divierten juntos	Se comunican entre sí
Comparten las creencias	Ayudan a los demás	Interesados en la comunidad
Buenos oyentes	Buenos conversadores	
Sentido del humor	Se dan tiempo para los demás	

# Frase para cerrar el círculo

**PADRE:**

“Una virtud de mi hijo/a es que...”

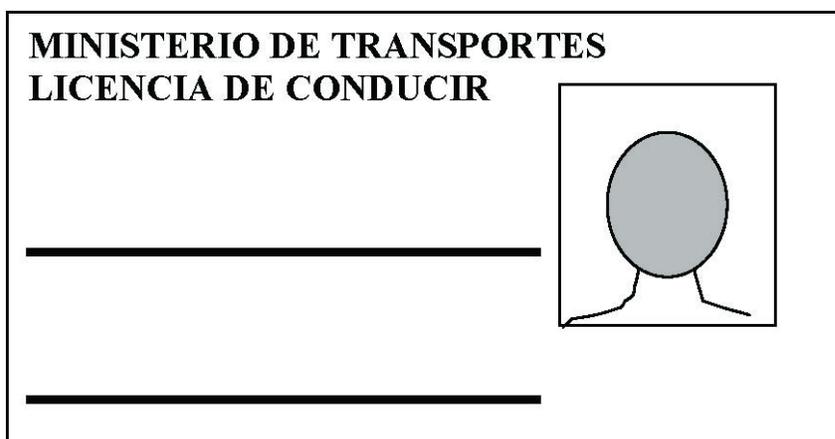
**ADOLESCENTE:**

“Una virtud de mi padre/madre es que...”

# SESION 4

## TARGETAS DE LOS 6 SITIOS

### 1. ESTACIÓN DE LICENCIAS DE CONDUCIR



### 2. CASA DE UN AMIGO



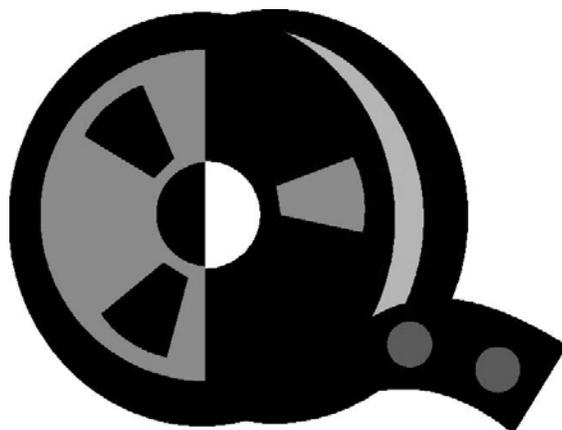
### 3. CASA DE MIS PADRES



### 4. PARTIDO DE FÚTBOL



## 5. CINE



## 6. PIZZERIA



<p><b>CASA DEL AMIGO TOYOTA</b></p> <p>LA REGLA ES: Respetar siempre las normas de tránsito.</p> <p>USTED OBEDECIÓ LAS REGLAS Y LLEGÓ SANO Y SALVO A SU DESTINO.</p> <p>VAYA A SU CASA Y RECOJA LAS ENTRADAS PARA EL PARTIDO DE FÚTBOL.</p>	<p><b>ESTACIÓN DE LICENCIAS DE CONDUCIR TOYOTA</b></p> <p>SU RESPONSABILIDAD ES: Estudie para dar el examen de conducción.</p> <p>USTED APROBÓ SU EXAMEN DE CONDUCCIÓN ¡FELICITACIONES!</p> <p>VAYA A CASA DE SU AMIGO PARA DARLE UN PASEO.</p>
<p><b>PARTIDO DE FÚTBOL TOYOTA</b></p> <p>LA REGLA ES: Sea precavido. Maneje a la defensiva.</p> <p>UN CARRO SE LE CRUZÓ EN EL CAMINO Y USTED LO CHOCÓ. PIERDE SU TURNO. QUÉDESE EN EL ESTADIO DE FÚTBOL.</p>	<p><b>CASA DE SUS PADRES TOYOTA</b></p> <p>LA REGLA ES: Haga lo que sus padres le pidan, sin discutir.</p> <p>USTED NO QUIZO LLEVAR A SU HERMANO AL PARTIDO DE FÚTBOL. PIERDE UN TURNO Y SE QUEDA EN CASA DE SUS PADRES.</p>
<p><b>PIZZERIA TOYOTA</b></p> <p>¡FELICITACIONES!</p> <p>¡LO LOGRÓ!</p>	<p><b>CINE TOYOTA</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedezca siempre las reglas de tránsito.</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LAS REGLAS DE TRÁNSITO Y LLEGÓ SIN PROBLEMAS.</p> <p>VAYA A LA PIZZERIA</p>

<p><b>CASA DEL AMIGO NISSAN</b></p> <p>LA REGLA ES: Deténgase completamente en la señal de Alto.</p> <p>USTED SE PASÓ LA SEÑAL DE ALTO. PIERDE SU TURNO Y SE QUEDA EN LA CASA DE SU AMIGO.</p>	<p><b>ESTACIÓN DE LICENCIAS DE CONDUCIR NISSAN</b></p> <p>SU RESPONSABILIDAD ES: Estudiar para el examen de conducción.</p> <p>USTED APROBÓ EL EXAMEN DE CONDUCCIÓN ¡FELICITACIONES! VAYA A CASA DE SU AMIGO PARA DARLE UN PASEO.</p>
<p><b>PARTIDO DE FÚTBOL NISSAN</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedecer siempre las reglas de tránsito.</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LA REGLAS DE TRÁNSITO Y LLEGÓ SIN PROBLEMAS.</p> <p>VAYA AL CINE</p>	<p><b>CASA DE SUS PADRES NISSAN</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedecer siempre las reglas de tránsito.</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LA REGLAS DE TRÁNSITO Y LLEGÓ SIN PROBLEMAS.</p> <p>VAYA AL ESTADIO A VER EL FÚTBOL CON SU HERMANO MENOR.</p>
<p><b>PIZZERIA NISSAN</b></p> <p>¡FELICITACIONES!</p> <p>¡LO LOGRÓ!</p>	<p><b>CINE NISSAN</b></p> <p>LA REGLA ES: No aparcar en zona prohibida.</p> <p>USTED SE APARCÓ EN UNA ZONA PROHIBIDA Y RECIBIÓ UNA MULTA.</p> <p>USTED PIDE SU TURNO.</p>

<p><b>CASA DEL AMIGO VOLKSWAGEN</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedezca siempre las reglas de tránsito.</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LAS REGLAS Y LLEGÓ SANO Y SALVO A SU DESTINO VAYA A SU CASA Y RECOJA LAS ENTRADAS PARA EL PARTIDO DE FÚTBOL.</p>	<p><b>ESTACIÓN DE LICENCIAS DE CONDUCIR VOLKSWAGEN</b></p> <p>SU RESPONSABILIDAD ES: Estudie para dar el examen de conducción.</p> <p>USTED APROBÓ SU EXAMEN DE CONDUCCIÓN ¡FELICITACIONES! VAYA A CASA DE SU AMIGO PARA DARLE UN PASEO.</p>
<p><b>PARTIDO DE FÚTBOL VOLKSWAGEN</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedecer siempre las reglas de tránsito.</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LA REGLAS DE TRÁNSITO Y LLEGÓ SIN PROBLEMAS. VAYA AL CINE.</p>	<p><b>CASA DE SUS PADRES VOLKSWAGEN</b></p> <p>LA REGLA ES: No adelante a otro carro cuando no esté permitido.</p> <p>USTED ADELANTÓ A UN CARRO EN ZONA PROHIBIDA. PIERDE UN TURNO Y SE QUEDA EN CASA DE SUS PADRES.</p>
<p><b>PIZZERIA VOLKSWAGEN</b></p> <p>¡FELICITACIONES! ¡LO LOGRÓ!</p>	<p><b>CINE VOLKSWAGEN</b></p> <p>LA REGLA ES: Asegúrese de apagar las luces cuando deje el carro.</p> <p>USTED DEJÓ LAS LUCES ENCENDIDAS MIENTRAS ESTUVO EN EL CINE.</p> <p>USTED PIERDE SU TURNO</p>

<p><b>CASA DEL AMIGO MAZDA</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedezca siempre las reglas de tránsito</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LAS REGLAS Y LLEGÓ SANO Y SALVO A SU DESTINO. VAYA A SU CASA Y RECOJA LAS ENTRADAS PARA EL PARTIDO DE FÚTBOL.</p>	<p><b>ESTACIÓN DE LICENCIAS DE CONDUCIR MAZDA</b></p> <p>SU RESPONSABILIDAD ES: Estudie para dar el examen de conducción.</p> <p>USTED APROBÓ SU EXAMEN DE CONDUCCIÓN ¡FELICITACIONES! VAYA A CASA DE SU AMIGO PARA DARLE UN PASEO.</p>
<p><b>PARTIDO DE FÚTBOL MAZDA</b></p> <p>LA REGLA ES: Todos los pasajeros usarán el cinturón de seguridad.</p> <p>USTED OLVIDÓ PONERLE EL CINTURÓN DE SEGURIDAD A SU HERMANO MENOR. PIERDE SU TURNO Y SE QUEDA EN EL ESTADIO DE FÚTBOL.</p>	<p><b>CASA DE SUS PADRES MAZDA</b></p> <p>LA REGLA ES: Respete siempre los límites de velocidad.</p> <p>USTED EXCEDIÓ EL LIMITE DE VELOCIDAD. PIERDE UN TURNO Y SE QUEDA EN CASA DE SUS PADRES.</p>
<p><b>PIZZERIA MAZDA</b></p> <p>¡FELICITACIONES! ¡LO LOGRÓ!</p>	<p><b>CINE MAZDA</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedezca siempre las reglas de tránsito.</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LAS REGLAS Y LLEGÓ SANO Y SALVO A SU DESTINO. VAYA A LA PIZZERIA.</p>

<p><b>CASA DEL AMIGO FORD</b></p> <p>LA REGLA ES: Señalice siempre antes de doblar.</p> <p>USTED DOBLÓ LA ESQUINA SIN HACER SEÑALIZAR. PIERDE SU TURNO Y SE QUEDA EN CASA DE SU AMIGO.</p>	<p><b>ESTACIÓN DE LICENCIAS DE CONDUCIR FORD</b></p> <p>SU RESPONSABILIDAD ES: Estudie para dar el examen de conducción.</p> <p>USTED APROBÓ SU EXAMEN DE CONDUCCIÓN ¡FELICITACIONES! VAYA A CASA DE SU AMIGO PARA DARLE UN PASEO.</p>
<p><b>PARTIDO DE FÚTBOL FORD</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedezca siempre las reglas de tránsito</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LAS REGLAS Y LLEGÓ SANO Y SALVO A SU DESTINO.</p> <p>VAYA AL CINE.</p>	<p><b>CASA DE SUS PADRES FORD</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedezca siempre las reglas de tránsito</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LAS REGLAS Y LLEGÓ SANO Y SALVO A SU DESTINO.</p> <p>VAYA AL PARTIDO DE FÚTBOL CON SU HERMANO MENOR.</p>
<p><b>PIZZERIA FORD</b></p> <p>¡FELICITACIONES! ¡LO LOGRÓ!</p>	<p><b>CINE FORD</b></p> <p>LA REGLA ES: No permita que alguien sin licencia maneje su carro</p> <p>USTED DEJÓ QUE UN AMIGO SIN LICENCIA MANEJARA SU CARRO Y UN POLICÍA LOS DETUVO.</p> <p>PIERDE SU TURNO.</p>

<p><b>CASA DEL AMIGO</b> <b>BMW</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedezca siempre las reglas de tránsito.</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LAS REGLAS Y LLEGÓ SANO Y SALVO A SU DESTINO. VAYA A SU CASA Y RECOJA LAS ENTRADAS PARA EL PARTIDO DE FÚTBOL.</p>	<p><b>ESTACIÓN DE LICENCIAS DE CONDUCIR</b> <b>BMW</b></p> <p>SU RESPONSABILIDAD ES: Estudie para dar el examen de conducción.</p> <p>USTED APROBÓ SU EXAMEN DE CONDUCCIÓN ¡FELICITACIONES! VAYA A CASA DE SU AMIGO PARA DARLE UN PASEO.</p>
<p><b>PARTIDO DE FÚTBOL</b> <b>BMW</b></p> <p>LA REGLA ES: Reduzca la velocidad en zonas escolares.</p> <p>USTED FUE ATRAPADO CONDUCIENDO MUY RÁPIDO EN ZONA ESCOLAR. PIERDE SU TURNO Y SE QUEDA EN EL ESTADIO DE FÚTBOL.</p>	<p><b>CASA DE SUS PADRES</b> <b>BMW</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedezca siempre las reglas de tránsito.</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LAS REGLAS Y LLEGÓ SANO Y SALVO A SU DESTINO. VAYA AL PARTIDO DE FÚTBOL CON SU HERMANO MENOR.</p>
<p><b>PIZZERIA</b> <b>BMW</b></p> <p>¡FELICITACIONES!</p> <p>¡LO LOGRÓ!</p>	<p><b>CINE</b> <b>BMW</b></p> <p>LA REGLA ES: Asegúrese de sacar las llaves del contacto antes de cerrar el carro.</p> <p>USTED DEJÓ LAS LLAVES EN EL CARRO Y PUSO SEGURO A LAS PUERTAS.</p> <p>PIERDE SU TURNO.</p>

<p><b>CASA DEL AMIGO MERCEDES BENZ</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedezca siempre las reglas de velocidad.</p> <p>USTED EXCEDIÓ LOS LÍMITES DE VELOCIDAD. VAYA A SU CASA Y RECOJA LAS ENTRADAS PARA EL PARTIDO DE FÚTBOL.</p>	<p><b>ESTACIÓN DE LICENCIAS DE CONDUCIR MERCEDES BENZ</b></p> <p>SU RESPONSABILIDAD ES: Estudie para dar el examen de conducción.</p> <p>USTED APROBÓ SU EXAMEN DE CONDUCCIÓN ¡FELICITACIONES! VAYA A CASA DE SU AMIGO PARA DARLE UN PASEO.</p>
<p><b>PARTIDO DE FÚTBOL MERCEDES BENZ</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedezca siempre las reglas de tránsito</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LAS REGLAS Y LLEGÓ SANO Y SALVO A SU DESTINO.</p> <p>VAYA AL CINE.</p>	<p><b>CASA DE SUS PADRES MERCEDES BENZ</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedezca siempre las reglas de tránsito</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LAS REGLAS Y LLEGÓ SANO Y SALVO A SU DESTINO.</p> <p>VAYA AL PARTIDO DE FÚTBOL CON SU HERMANO MENOR.</p>
<p><b>PIZZERIA MERCEDES BENZ</b></p> <p>¡FELICITACIONES! ¡LO LOGRÓ!</p>	<p><b>CINE MERCEDES BENZ</b></p> <p>LA REGLA ES: Asegúrese de apagar las luces antes de dejar el carro.</p> <p>USTED DEJÓ LAS LUCES ENCENDIDAS MIENTRAS ESTABA EN EL CINE.</p> <p>PIERDE SU TURNO.</p>

<p><b>CASA DEL AMIGO CHEVROLET</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedezca siempre las reglas de tránsito.</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LAS REGLAS Y LLEGÓ SANO Y SALVO A SU DESTINO. VAYA A SU CASA Y RECOJA LAS ENTRADAS PARA EL PARTIDO DE FÚTBOL.</p>	<p><b>ESTACIÓN DE LICENCIAS DE CONDUCIR CHEVROLET</b></p> <p>SU RESPONSABILIDAD ES: Estudie para dar el examen de conducción.</p> <p>USTED APROBÓ SU EXAMEN DE CONDUCCIÓN ¡FELICITACIONES! VAYA A CASA DE SU AMIGO PARA DARLE UN PASEO.</p>
<p><b>PARTIDO DE FÚTBOL CHEVROLET</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedezca siempre las reglas de tránsito</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LAS REGLAS Y LLEGÓ SANO Y SALVO A SU DESTINO.</p> <p>VAYA AL CINE.</p>	<p><b>CASA DE SUS PADRES CHEVROLET</b></p> <p>LA REGLA ES: Controle siempre el espejo retrovisor.</p> <p>USTED RETROCEDIÓ SIN MIRAR EL ESPEJO RETROVISOR Y CHOCÓ CONTRA UN CARRO APARCADO.</p> <p>PIERDE SU TURNO Y SE QUEDA EN CASA DE SUS PADRES.</p>
<p><b>PIZZERIA CHEVROLET</b></p> <p>¡FELICITACIONES! ¡LO LOGRÓ!</p>	<p><b>CINE CHEVROLET</b></p> <p>LA REGLA ES: No aparque en una zona prohibida.</p> <p>USTED APARCÓ EN UNA ZONA PROHIBIDA Y RECIBIÓ UNA MULTA.</p> <p>PIERDE SU TURNO.</p>

<p><b>CASA DEL AMIGO VOLVO</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedezca siempre las reglas de tránsito.</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LAS REGLAS Y LLEGÓ SANO Y SALVO A SU DESTINO. VAYA A SU CASA Y RECOJA LAS ENTRADAS PARA EL PARTIDO DE FÚTBOL.</p>	<p><b>ESTACIÓN DE LICENCIAS DE CONDUCIR VOLVO</b></p> <p>SU RESPONSABILIDAD ES: Estudie para dar el examen de conducción.</p> <p>USTED APROBÓ SU EXAMEN DE CONDUCCIÓN ¡FELICITACIONES! VAYA A CASA DE SU AMIGO PARA DARLE UN PASEO.</p>
<p><b>PARTIDO DE FÚTBOL VOLVO</b></p> <p>LA REGLA ES: Mantenga su radio a un volumen razonable.</p> <p>SU RADIO ESTABA MUY ALTO Y LA POLICÍA LO DETUVO.</p> <p>PIERDE SU TURNO.</p>	<p><b>CASA DE SUS PADRES VOLVO</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedezca siempre las reglas de tránsito.</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LAS REGLAS Y LLEGÓ SANO Y SALVO A SU DESTINO.</p> <p>VAYA AL PARTIDO DE FÚTBOL CON SU HERMANO MENOR.</p>
<p><b>PIZZERIA VOLVO</b></p> <p>¡FELICITACIONES! ¡LO LOGRÓ!</p>	<p><b>CINE VOLVO</b></p> <p>LA REGLA ES: No permita que alguien sin licencia maneje su carro</p> <p>USTED DEJÓ QUE UN AMIGO SIN LICENCIA MANEJARA SU CARRO Y UN POLICÍA LOS DETUVO.</p> <p>PIERDE SU TURNO.</p>

<p><b>CASA DEL AMIGO HONDA</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedezca siempre las reglas de tránsito.</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LAS REGLAS Y LLEGÓ SANO Y SALVO A SU DESTINO. VAYA A SU CASA Y RECOJA LAS ENTRADAS PARA EL PARTIDO DE FÚTBOL.</p>	<p><b>ESTACIÓN DE LICENCIAS DE CONDUCIR HONDA</b></p> <p>SU RESPONSABILIDAD ES: Estudie para dar el examen de conducción.</p> <p>USTED APROBÓ SU EXAMEN DE CONDUCCIÓN ¡FELICITACIONES! VAYA A CASA DE SU AMIGO PARA DARLE UN PASEO.</p>
<p><b>PARTIDO DE FÚTBOL HONDA</b></p> <p>LA REGLA ES: Obedezca siempre las reglas de tránsito.</p> <p>USTED OBEDECIÓ TODAS LAS REGLAS Y LLEGÓ SANO Y SALVO A SU DESTINO. VAYA AL CINE.</p>	<p><b>CASA DE SUS PADRES HONDA</b></p> <p>LA REGLA ES: Haga lo que sus padres le pidan, sin discutir.</p> <p>USTED NO QUIZÓ LLEVAR A SU HERMANO AL PARTIDO DE FÚTBOL. PIERDE UN TURNO Y SE QUEDA EN CASA DE SUS PADRES.</p>
<p><b>PIZZERIA HONDA</b></p> <p>¡FELICITACIONES! ¡LO LOGRÓ!</p>	<p><b>CINE HONDA</b></p> <p>LA REGLA ES: Asegúrese de apagar las luces antes de dejar el carro.</p> <p>USTED DEJÓ LAS LUCES ENCENDIDAS MIENTRAS ESTABA EN EL CINE.</p> <p>PIERDE SU TURNO.</p>

## REGLAS Y RESPONSABILIDADES DE LOS ADULTOS

¿Qué podría pasar si un adulto no va a trabajar y a ganar dinero?

¿Qué podría pasar si un padre no se ocupa de sus hijos pequeños?

¿Qué pasaría si un padre no consigue comida?

¿Qué pasaría si un adulto no lava la ropa?

¿Qué pasaría si un adulto no limpia en casa?

¿Qué pasa cuando un adulto no se ocupa de hacer arreglos en su casa?

¿Qué pasa cuando un adulto no paga sus deudas?

¿Qué pasa cuando un adulto no obedece las reglas de tránsito?

¿Qué pasa cuando un adulto no obedece a su jefe?

¿Qué pasa cuando un adulto no paga sus impuestos?

¿Qué pasa cuando un adulto golpea a una persona?

## NORMAS DE PROCEDIMIENTO DE LA REUNIÓN FAMILIAR

- Empezar la reunión con cumplidos.
  - Respetar la opinión de todos. Sin sermonear ni humillar.
  - Concentrarse en lo importante.
  - Hacer una lista con las decisiones que se adoptan.
  - Hacer un resumen de los acuerdos.
  - Hacer la reunión lo más breve posible.
  - Controlar en la siguiente reunión si se vienen cumpliendo los acuerdos.
  - Seguir probando.
- .....

## NORMAS DE PROCEDIMIENTO DE LA REUNIÓN FAMILIAR

- Empezar la reunión con cumplidos.
- Respetar la opinión de todos. Sin sermonear ni humillar.
- Concentrarse en lo importante.
- Hacer una lista con las decisiones que se adoptan.
- Hacer un resumen de los acuerdos.
- Hacer la reunión lo más breve posible.
- Controlar en la siguiente reunión si se vienen cumpliendo los acuerdos.
- Seguir probando.

Frase para cerrar el círculo

# PADRES Y ADOLESCENTES

“Un problema que podríamos  
solucionar juntos es...”

# SESION 5

## Escudo Protector de la Familia



## GUÍA PARA EL FACILITADOR

### Conductas sexuales de riesgo: ¿Mito o hecho?

#### 1. Un adolescente puede ser sexualmente responsable únicamente cuando inicia a tener relaciones sexuales con protección.

**Mito.** Ser sexualmente responsable no es lo mismo que tener relaciones sexuales con protección. Un adolescente es sexualmente responsable cuando puede conversar abiertamente con sus padres y tiene información acerca de su salud sexual y reproductiva incluyendo la sexualidad, las conductas sexuales de riesgo, y los métodos anticonceptivos. De hecho, este adolescente tiene mayor probabilidad de resistir a la presión de grupo para tener relaciones sexuales, de aplazar las relaciones sexuales y de ser responsable cuando sea sexualmente activo con una pareja en el futuro. Responsabilidad sexual significa tomar decisiones que respetan los valores y metas de cada persona y promueven su autoestima sin hacerle sentir culpable o avergonzada.

#### 2. Masturbarse con frecuencia puede causar daños físicos incluyendo la pérdida de la vista y en el caso de los hombres, masturbarse con frecuencia causa la pérdida permanente de espermatozoides.

**Mito.** La masturbación, o el tocar nuestro propio cuerpo para sentir placer sexual, es una manera normal de explorar los sentimientos sexuales. La mayoría de la gente de ambos sexos se masturba al menos ocasionalmente, otras personas nunca lo hacen. Ambas elecciones son normales. No hay indicios de que la masturbación cause daños físicos o mentales, ni menos aun que afecte a la vista. Tampoco afecta a las habilidades atléticas o al desempeño sexual con una pareja en el futuro. De hecho, masturbarse es una manera segura de aliviar la tensión sexual sin preocuparse sobre el embarazo, o las ITS. No hay forma de que al masturbarse con frecuencia se agote el esperma permanentemente pues el cuerpo está constantemente produciendo más. Quizá el único problema con la masturbación sea el dejar que se convierta en un vicio evitando que participemos en otras actividades importantes como hacer las tareas, estar con la familia y los amigos, etc.

#### 3. Tener VIH no es lo mismo que tener Sida

**Hecho:** VIH<sup>1</sup> significa '*Virus de la Inmunodeficiencia Humana*'. La persona diagnosticada como infectada con VIH es denominada 'VIH+' o 'VIH positivo'. El VIH es diferente a la mayoría de los virus porque ataca el sistema inmunológico. El sistema inmunológico le permite al cuerpo combatir las infecciones. El VIH encuentra y destruye un tipo particular de glóbulos blancos (las células T o CD4) utilizados por el sistema

<sup>1</sup> Información Básica VIH, Centro para el Control y Prevención de Enfermedades CDC.  
<http://www.cdc.gov/hiv/spanish/topics/basic/index.htm>

inmunológico para combatir las enfermedades. El SIDA (*Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida*) representa la etapa final de la infección por el VIH. Es posible que una persona infectada con el VIH tarde varios años en alcanzar esta etapa aun sin recibir tratamiento. En las personas que tienen SIDA, el virus ha debilitado su sistema inmunológico a tal grado que al cuerpo se le dificulta combatir las infecciones. Se considera que una persona VIH positivo tiene SIDA cuando presenta una o más infecciones, cuando se enferma seriamente por primera vez o cuando el número de células del sistema inmunológico que aún están en su cuerpo se encuentra por debajo de un punto particular.

#### 4. La única forma de transmisión del VIH es mediante las relaciones sexuales.

**Mito:** El VIH se encuentra principalmente en la sangre, el semen o el flujo vaginal de una persona infectada. El VIH es una infección de transmisión sexual (ITS) pero también se transmite de otras formas:

- Al tener relaciones sexuales (por medio anal, vaginal u **oral**) con alguien infectado con el VIH
- Por compartir agujas y jeringas con alguien infectado con el VIH
- Por la exposición (en el caso de un feto o bebé) al VIH antes de nacer o durante el parto, o al ser amamantado.
- El VIH también puede transmitirse por medio de la sangre infectada con el VIH, y por ende tener una transfusión de sangre infectada

#### 5. Una adolescente puede quedarse embarazada si tiene relaciones sexuales sin protección antes de tener su primera menstruación.

**Hecho:** Antes de la primera menstruación de una adolescente, los ovarios liberan el primer óvulo durante el periodo de ovulación. Una adolescente puede quedarse embarazada si tiene relaciones sexuales sin protección durante su primera ovulación, sin siquiera tener su primera menstruación. También corre el riesgo de contraer una infección de transmisión sexual (ITS), haya o no menstruado.

#### 6. La abstinencia es el único método anticonceptivo que es 100% seguro.

**Hecho:** Evitar intencionalmente las relaciones sexuales de cualquier tipo (oral, anal y vaginal), es la única manera 100% segura de evitar el embarazo o las ITS, incluyendo el VIH por transmisión sexual.<sup>2</sup> Sin embargo, declarar que la abstinencia es el único método anticonceptivo

<sup>2</sup> Información Básica VIH, Centro para el Control y Prevención de Enfermedades CDC.  
<http://www.cdc.gov/hiv/spanish/topics/basic/index.htm>

<sup>3</sup> Existen dos formas de medir la efectividad de los métodos anticonceptivos. El "uso perfecto" mide la efectividad cuando un anticonceptivo es utilizado exactamente como lo indica su prescripción clínica. Por el contrario, el "uso típico" mide cuan efectivo es un método para la persona promedio quien no siempre usa el método correcta o consistentemente. Por lo tanto, mientras la tasa de efectividad del "uso perfecto" de los anticonceptivos orales es 99%, la tasa de efectividad del

100% seguro implica referirse únicamente a los “usuarios perfectos”<sup>3</sup> de este método. Pero el sentido común sugiere que en la vida real, la abstinencia como método anticonceptivo puede ser y es inefectivo. La evidencia muestra lo difícil que puede ser practicar la abstinencia de forma consistente en un periodo determinado.<sup>4</sup>

**7. Tener relaciones sexuales con alguien que no tiene síntomas de infecciones de transmisión sexual (ITS) significa que no existe ningún riesgo de contraer una ITS incluyendo el VIH.**

**Mito:** ¡Absolutamente incorrecto! Tener relaciones sexuales sin protección con alguien que no presenta síntomas de ITS y/o VIH pone a la pareja en riesgo de contraer ITS y/o VIH. Mientras algunas ITS, como el herpes, tienen síntomas visibles tanto en los hombres como en las mujeres, otros, como la gonorrea y la chlamydia, generalmente no presentan síntomas en las mujeres y en algunos casos, pueden no presentar síntomas en los hombres. La infección por el VIH puede ocurrir en ambos sexos sin presentar síntomas de enfermedad durante 10 años o más.

**8. No existe riesgo de que una mujer quede embarazada si esta tiene relaciones sexuales sin protección mientras está menstruando.**

**Mito:** Parecería que una mujer no pudiese quedar embarazada mientras esta menstruando porque se supone que su última ovulación fue aproximadamente 14 días antes del flujo menstrual y que no debería ovular nuevamente sino dentro de otros 10 a 14 días. Pero es posible que una mujer quede embarazada **en cualquier momento**, aun cuando esté menstruando. Las mujeres, especialmente adolescentes, a veces ovulan fuera del ciclo normal y pueden ovular durante su menstruación. El estrés, las enfermedades y otros factores pueden resultar en la producción del óvulo fuera del ciclo normal. Para asegurarse de evitar el embarazo no deseado las adolescentes y las mujeres siempre deben usar un método anticonceptivo al tener relaciones sexuales, incluyendo el periodo de menstruación.

**9. Los anticonceptivos orales (la píldora) aumentan el riesgo de cáncer en las mujeres.**

**Mito:** Existen efectos secundarios para algunas usuarias de la píldora, como el sangrado menstrual irregular, las náuseas, la sensibilidad en los senos, los dolores de cabeza y el aumento ligero del peso. Pero estos efectos son

“uso típico” es aproximadamente 92%. *The Guttmacher Report on Public Policy*. Diciembre 2003, Vol. 6, No. 5. <http://www.guttmacher.org/pubs/tgr/06/5/gr060504.html>

<sup>4</sup> Un estudio presentado en una reunión de la Sociedad Psicológica Americana (APS) en el 2003 encontró que más del 60% de un grupo de estudiantes universitarios que indicaron practicar abstinencia hasta llegar al matrimonio cuando estaban en la secundaria ya han tenido relaciones sexuales. De este grupo no hay información suficiente para distinguir cuantos jóvenes decidieron concientemente abandonar la practica de abstinencia y tener relaciones sexuales y cuantos jóvenes son “usuarios típicos” que sufrieron de abstinencia inefectiva. *The Guttmacher Report on Public Policy*. Diciembre 2003, Vol. 6, No. <http://www.guttmacher.org/pubs/tgr/06/5/gr060504.html>

<p>mínimos comparados con los efectos secundarios de los anticonceptivos orales de los años 1960-1970, fundamentalmente debido a la reducción en la dosis de `estrógeno` en la píldora actual. Existen también mayores riesgos de salud para las usuarias de la píldora que fuman, que tiene más de 35 años y que registran exceso de peso, hipertensión o diabetes. Sin embargo, no existe evidencia de que la píldora aumente el riesgo de cáncer. De hecho, la píldora potencialmente reduce el riesgo de algunas formas de cáncer.</p>
<p><b>10. Los condones de látex reducen sustancialmente el riesgo de embarazo e ITS, incluida la infección por el VIH.</b></p>
<p><b>Hecho:</b> Después de la abstinencia, el condón representa el método más eficaz de prevenir las ITS, incluida la infección por el VIH. A pesar de que los condones de látex no son 100% eficaces, si se usan correctamente se puede prevenir el embarazo cerca de 97% de las veces.</p>
<p><b>11. Tener sexo oral no es tener relaciones sexuales.</b></p>
<p>Mito: Tener sexo oral realmente es tener sexo. De hecho, puedes contraer una ITS, incluyendo el VIH al tener relaciones sexuales orales.</p>
<p><b>12. Una mujer siempre puede calcular el periodo “seguro” de su ciclo menstrual en el que puede tener relaciones sexuales sin quedar embarazada.</b></p>
<p><b>Mito:</b> No hay ningún momento durante el ciclo menstrual en el que la mujer este 100% protegida de embarazos no deseados. Aun cuando una mujer monitorea su ciclo identificando los signos de la ovulación, si tiene relaciones sexuales sin protección puede quedar embarazada. Esto es especialmente válido para las adolescentes que tienen ciclos menstruales irregulares.</p>
<p><b>13. Una vez que un hombre tiene una erección, debe eyacular sea teniendo relaciones sexuales o masturbándose para evitar el riesgo de efectos físicos nocivos.</b></p>
<p><b>Mito:</b> No se ha registrado ningún daño para un hombre que no eyacule después de una erección. El semen no “retrocede” a los testículos causando una infección o enfermedad. Al no eyacular, un hombre puede quizá sentir malestar o pesadez en los testículos si tiene una erección prolongada. Cualquier malestar acaba desapareciendo.</p>
<p><b>14. Existe todavía un alto riesgo de transmisión del VIH con el uso de condones de látex, ya que los poros en el látex son lo suficientemente grandes para que el virus pase a través de este.</b></p>
<p><b>Mito:</b> Algunos grupos han reportado resultados incorrectos sobre investigaciones que sugieren que el VIH puede pasar a través de los poros de un condón de látex, pero esto no es cierto. De hecho, las pruebas</p>

estandarizadas muestran que las moléculas de agua, que son cinco veces más pequeñas que el VIH, no logran pasar a través de los poros de un condón de látex.

**15. Una vez que una persona ha tenido una ITS y ha sido curada, ya no puede contraerla nuevamente.**

**Mito:** Una persona puede contraer cualquier ITS reiteradamente sin presentar síntomas. Es muy importante que quien haya contraído una ITS siga un tratamiento y se asegure de que sus parejas sexuales lo hagan también.

**16. No hay riesgo de embarazo a menos que un hombre eyacule dentro de la vagina.**

**Mito:** Si un hombre eyacula cerca de la abertura de la vagina o toca los órganos genitales de la mujer mientras tiene semen en sus dedos, es posible que los espermatozoides lleguen al interior del útero y uno de ellos fertilice el óvulo. Se han registrado casos de mujeres que han quedado embarazadas sin tener una penetración total del pene en la vagina. Algunas ITS incluyendo el VIH pueden transmitirse si hay un intercambio de fluidos corporales sin necesidad de penetración.

**17. Todas las adolescentes tienen el himen intacto hasta su primera relación sexual.**

**Mito:** El himen es una capa delgada y frágil de tejido en el interior de los genitales femeninos de algunas mujeres. La elasticidad y grosor de esta capa varía de mujer a mujer. A algunas adolescentes se les puede romper el himen mucho antes de su primera relación sexual, algunas probabilidades de que esto ocurra es con el uso de tampones, o haciendo actividades físicas como montar bicicleta, montar a caballo, hacer gimnasia, etc. Una adolescente puede no estar consciente de que se le ha roto el himen, cuando no hay sangre o dolor durante el evento. A otras adolescentes se les puede hacer muy difícil que se les rompa el himen. Existen pequeñas aberturas en el himen para que salga la menstruación. De cualquier manera, el himen no determina si una adolescente ha tenido o no relaciones sexuales.

## FRASES

## Conductas sexuales de riesgo: ¿Mito o hecho?

1. Un adolescente puede ser sexualmente responsable únicamente cuando inicia a tener relaciones sexuales con protección.
2. Masturbarse con frecuencia puede causar daños físicos incluyendo la pérdida de la vista y en el caso de los hombres, masturbarse con frecuencia causa la pérdida permanente de espermatozoides.
3. Tener VIH no es lo mismo que tener Sida
4. La única forma de transmisión del VIH es mediante las relaciones sexuales.
5. Una adolescente puede quedarse embarazada si tiene relaciones sexuales sin protección antes de tener su primera menstruación.
6. La abstinencia es el único método anticonceptivo que es 100% seguro.
7. Tener relaciones sexuales con alguien que no tiene síntomas de infecciones de transmisión sexual (ITS) significa que no existe ningún riesgo de contraer una ITS incluyendo el VIH.
8. No existe riesgo de que una mujer quede embarazada si esta tiene relaciones sexuales sin protección mientras está menstruando.
9. Los anticonceptivos orales (la píldora) aumentan el riesgo de cáncer en las mujeres.
10. Los condones de látex reducen sustancialmente el riesgo de embarazo e ITS, incluida la infección por el VIH.
11. Tener sexo oral no es tener relaciones sexuales.
12. Una mujer siempre puede calcular el periodo “seguro” de su ciclo menstrual en el que puede tener relaciones sexuales sin quedar embarazada.
13. Una vez que un hombre tiene una erección, debe eyacular sea teniendo relaciones sexuales o masturbándose para evitar el riesgo de efectos físicos nocivos.
14. Existe todavía un alto riesgo de transmisión del VIH con el uso de condones de látex, ya que los poros en el látex son lo suficientemente grandes para que el virus pase a través de este.
15. Una vez que una persona ha tenido una ITS y ha sido curada, ya no puede contraerla nuevamente.
16. No hay riesgo de embarazo a menos que un hombre eyacule dentro de la vagina.
17. Todas las adolescentes tienen el himen intacto hasta su primera relación sexual.

## TARJETAS DE SITUACION DE RIESGO

<b>Robar en una tienda</b>	<b>Torturar a un animal</b>
<b>Tomar cerveza</b>	<b>Fumar un cigarrillo</b>
<b>Golpear a un compañero</b>	<b>Sexo no deseado</b>
<b>Dañar el local del colegio</b>	<b>Hacer bromas cruelles</b>
<b>Consumir drogas</b>	<b>Copiar durante el examen</b>

## CARTEL DE SITUACIONES DE RIESGO

**ROBAR EN TIENDAS** - ¿Por qué no distraes al encargado?

**TOMAR CERVEZA** - Vamos a mi casa que mis padres no están.

**CONSUMIR DROGAS** - Nos encontramos en el parque a las siete de la noche.

**DESTRUIR LA PROPIEDAD ESCOLAR** - Vamos a pintarrajear la escuela con esta lata de pintura spray.

**PEGAR A UN COMPAÑERO** - Haz que ese muchacho venga para acá.

**FUMAR CIGARRILLOS** - Acompáñame a la bodega.

**HACER UNA BROMA CRUEL** - Dile que se siente contigo a la hora de almuerzo.

**TORTURAR A UN ANIMAL** - Vamos a ver si encontramos alguna mascota.

**SEXO NO DESEADO** - Ven a casa de mi amigo que no hay nadie.

**COPIAR EN EL EXAMEN** - Siéntate junto a mí durante el examen.

## CARTEL DE PASOS

### **PASO 1. HAGA PREGUNTAS**

- ¿Qué vas a hacer?
- ¿Por qué quieres ir allí?

## CARTEL DE PASOS

### **PASO 2. DIGA LO QUE PODRÍA OCURRIR**

- Podrían llamar a la policía.
- Podrían castigarme en la casa.
- Me podrían suspender en la escuela.
- Nos podrían atrapar.

## CARTEL DE PASOS

### **PASO 3. SUGIERA OTRO CAMINO**

- ¿Por qué mejor no vamos a comer algo?
- Vamos a jugar fútbol
- Vamos a ver un video
- ¿Por qué no vamos a visitar a Patricia y a Daniela?

# PRINCIPIOS DE LA FAMILIA

HONESTIDAD

RESPONSABILIDAD

DEDICACION AL TRABAJO

CUIDAR AL MEDIO AMBIENTE

SERVICIO A LA COMUNIDAD

OCUPARSE DE ADULTOS MAYORES

SER GENEROSO CON OTROS

VALOR DE LA EDUCACION

SER FUERTE Y SALUDABLE

PASAR TIEMPO JUNTOS

TRADICION FAMILIAR

FE EN DIOS

## TARJETAS DE ESCENARIOS

### Conjunto para los adolescentes

<p><b>Aplicación de los principios de la familia</b> A la familia Gutiérrez le gusta ir a pasear por el bosque y merendar en contacto con la naturaleza. Ellos tienen el hábito de llevar bolsas de basura para recoger los restos que ellos y otros excursionistas dejan.</p>	<p><b>Aplicación de los principios de la familia</b> Un colega del señor Torres le había ofrecido un soborno por cambiar unas cifras en un reporte, pero el señor Torres le respondió que no lo haría. Marta, la hija de 14 años, comentó que le sucedió algo similar cuando una compañera quería copiar de su examen. Ella no dejó que su compañera copiara.</p>
<p><b>Aplicación de los principios de la familia</b> La familia Martínez recibió un dinero extra por las fiestas navideñas. Habían pensado comprar un carro. Pero finalmente han decidido usar el dinero para que los hijos puedan practicar deportes.</p>	<p><b>Aplicación de los principios de la familia</b> La señora Cárdenas ha conseguido un empleo extra como limpiadora para poder comprar una nueva máquina de coser. Los hijos colaboran con las tareas de la casa que la señora Cárdenas no puede hacer debido al empleo extra.</p>
<p><b>Aplicación de los principios de la familia</b> La señora Valderrama tiene casi 90 años y vive muy cerca de la familia Oré. La hija mayor de los Oré, Margarita ayuda a la señora Valderrama con las compras y algunas tareas de la casa.</p>	<p><b>Aplicación de los principios de la familia</b> La familia Paredes es muy católica. Van juntos a misa todos los domingos. Rezan juntos cuando alguien que ellos conocen tiene una necesidad especial.</p>
<p><b>Aplicación de los principios de la familia</b> La familia Fernández colabora activamente para recolectar fondos y ayudar a las personas más necesitadas.</p>	<p><b>Aplicación de los principios de la familia</b> Carmen y Gustavo están ayudando a su mamá a vender las rifas para construir un local para toda la comunidad.</p>
<p><b>Aplicación de los principios de la familia</b> La familia Pérez se perderá el partido de fútbol pues irán a la reunión con los profesores de la escuela.</p>	<p><b>Aplicación de los principios de la familia</b> Los miembros de la familia Olivares se ayudan el uno al otro para alimentar y pasear a Bobby, su perro.</p>
<p><b>Aplicación de los principios de la familia</b> La familia Santos tiene un día a la semana reservado para actividades en común. Ir a la playa, al cine, hacer deporte o jugar juntos a las cartas.</p>	<p><b>Aplicación de los principios de la familia</b> La familia Villagrán tiene la costumbre de dejar que cada miembro de la familia escoja su plato favorito el día de su cumpleaños.</p>

## TARJETAS DE LOS PRINCIPIOS DE LA FAMILIA Conjunto para los padres

Preocupación por el medio ambiente	Honestidad
Ser fuertes y saludables	Dedicación
Generosidad	Pasar tiempo juntos, como familia
Ocuparse de adultos mayores	Tradición familiar
Apreciar el valor de la educación	Responsabilidad
Creer en Dios	Servicio a la Comunidad

Frase para cerrar el círculo

## PADRES Y ADOLESCENTES

“Un principio que nuestra familia  
tiene es...”

# SESION 6

## CARTA PARA MI HIJO

Cuando naciste (o viniste a vivir con nosotros, si su hijo fue adoptado) fui muy feliz y trataba de imaginarme cómo serías cuando tuvieses 5 años o 12 años. Me imaginaba que serías \_\_\_\_\_

Ahora que tienes \_\_\_ de edad, estoy muy orgulloso de ti porque eres \_\_\_\_\_

Me recuerdo de mi adolescencia y de mis mayores expectativas y preocupaciones en ese entonces: saber si le agradaría a alguien, si encontraría a alguien que me apreciara, \_\_\_\_\_ . Me gustaría saber si para ti es igual ahora.

Por otro lado, se que ahora tienes varias metas como por ejemplo \_\_\_\_\_ y por lo tanto quiero que sepas que lo que yo espero de ti en tu adolescencia es que las cumplas.”

Porque te amo y porque deseo lo mejor para ti, me preocupa que consumas alcohol, tabaco y que experimentes drogas durante tu adolescencia. Siempre confiaré en ti, pero no esta de más conversar abiertamente sobre estos temas y el efecto real que pueden tener en tu vida, al punto de prevenir tal vez de que logres cumplir las metas que te has planteado. Más allá de pretender que me obedezcas porque sí, me interesa que tengas la información más completa y correcta para que por convicción propia tomes las decisiones debidas. Alguna de las maneras en que el alcohol, el tabaco y las drogas podrían evitar que tus esperanzas y sueños se hagan realidad son: \_\_\_\_\_

Asimismo me interesa conversar abiertamente sobre la importancia de que tengas la información correcta sobre tu sexualidad y de las conductas sexuales para que estés conciente de los resultados que estas pueden traer. El desconocer el lado negativo puede cambiar tu vida por completo con consecuencias irreversibles. Por ejemplo, \_\_\_\_\_ puede que \_\_\_\_\_

Sabes que mi posición con respecto al alcohol es \_\_\_\_\_  
 Con respecto al tabaco es \_\_\_\_\_  
 Con respecto a las drogas es \_\_\_\_\_  
 Con respecto a las relaciones sexuales es \_\_\_\_\_

Sin embargo, me interesa que tengas la mejor información a la mano para que puedas decidir por convicción propia. Me gustaría conversar contigo cuando termines de leer esta carta y saber que piensas tú al respecto. Si prefieres, hasta podemos acudir al centro de salud para aprender sobre algunos efectos importantes de estas conductas. Luego estableceremos y/o repasaremos reglas claras sobre las conductas permitidas y las no permitidas en nuestra familia. Espero que luego de estar informado decidas seguir estas reglas pues de lo contrario habrá consecuencias y perderás privilegios que son importantes para ti”

Te amo y estoy dispuesto a hacer todo para que puedas lograr tus metas.

Con mucho amor \_\_\_\_\_

## CARTEL DE PASOS

**PASO 4. SEGUIR NUESTRO CAMINO**

**PASO 5. PERMANEZCA SERENO Y TRANQUILO**

**PASO 6. LLAMAR AL AMIGO POR SU NOMBRE  
Y DECIRLE ESCUCHAME**

## AFRONTAR LA PRESIÓN DE GRUPO

1. Haz preguntas.
2. Diga lo que podría ocurrir.
3. Sugiera otro camino.
4. Siga otra ruta.
- \*Si le sigue molestando, usa pasos 5-7.
5. Permanezca sereno y tranquilo.
6. Llame al amigo por su nombre y diga “escúchame”
7. Cuando presta atención, repita pasos 1-3.
- \*Al final, si no le presta atención, usa paso 4 y váyase de la situación.

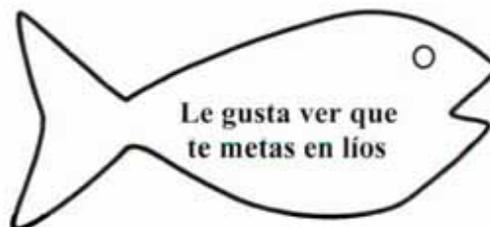
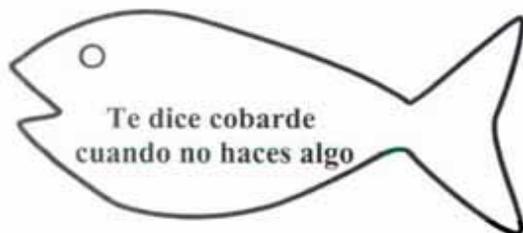
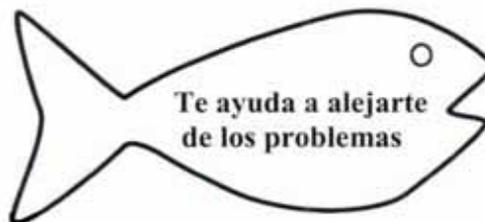
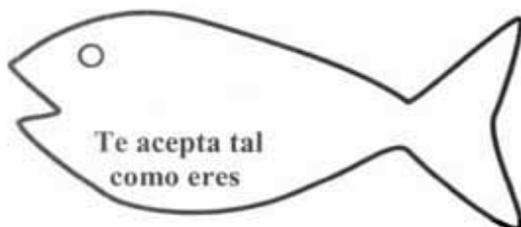
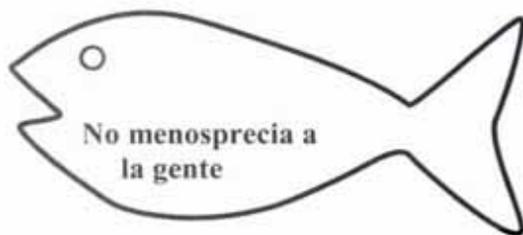
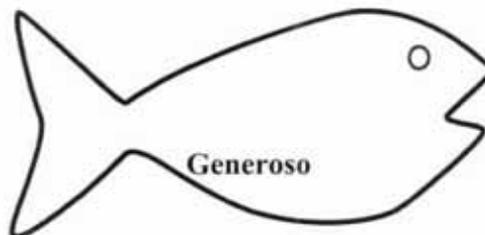
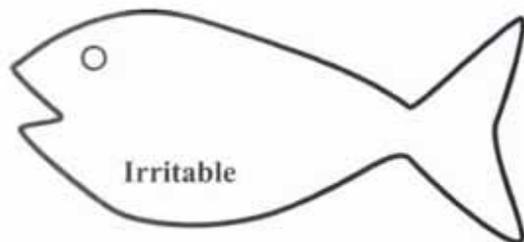
## AFRONTAR LA PRESIÓN DE GRUPO

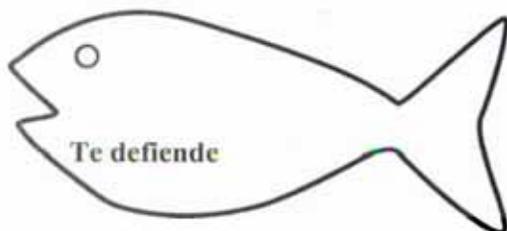
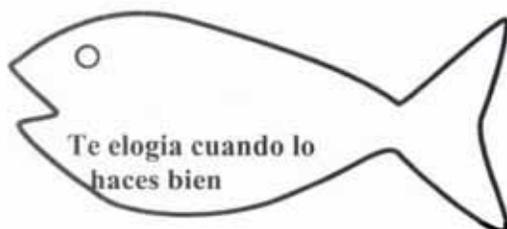
1. Haga preguntas.
2. Diga lo que podría ocurrir.
3. Sugiera otro camino.
4. Seguir nuestro camino
- \*Si le sigue molestando, usa pasos 5-7.
5. Permanezca sereno y tranquilo.
6. Llame al amigo por su nombre y diga “escúchame”
7. Cuando presta atención, repita pasos 1-3.
- \*Al final, si no le presta atención, usa paso 4 y váyase de la situación.

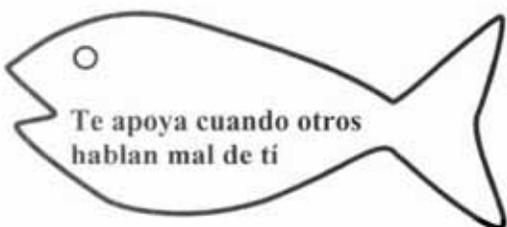
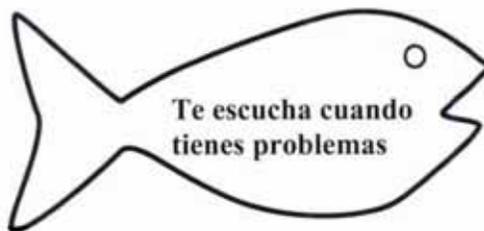
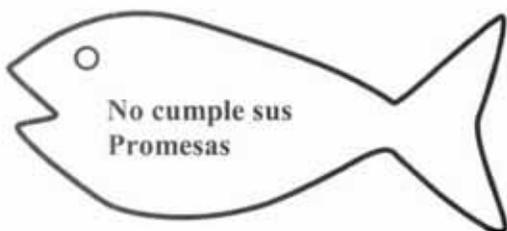
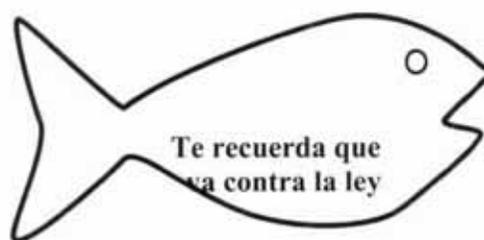
## AFRONTAR LA PRESIÓN DE GRUPO

1. Haga preguntas.
2. Diga lo que podría ocurrir.
3. Sugiera otro camino.
4. Seguir nuestro camino
- \*Si le sigue molestando, usa pasos 5-7.
5. Permanezca sereno y tranquilo.
6. Llame al amigo por su nombre y diga “escúchame”
7. Cuando presta atención, repita pasos 1-3.
- \*Al final, si no le presta atención, usa paso 4 y váyase de la situación.

## LAS TARJETAS CON LOS PECES PARA EL JUEGO “IR A PESCAR” -IMPRESAS PARA FOTOCOPIAR-







<p>El adolescente hace preguntas, dice lo que podría pasar y sugiere una alternativa cuando un amigo le sugiere tomar alcohol.</p> <p><i>Avance tres casilleros</i></p>	<p>El adolescente explota cuando el padre/tutor le pide que haga una tarea.</p> <p><i>Quédese en su lugar</i></p>
<p>El adolescente pasa el tiempo con su familia haciendo algo divertido.</p> <p><i>Avance un casillero</i></p>	<p>El adolescente se va con un amigo que quiere abusar de otro compañero</p> <p><i>Retroceda un casillero</i></p>
<p>El adolescente se mantiene tranquilo incluso cuando está en desacuerdo con una regla.</p> <p><i>Avance dos casilleros</i></p>	<p>El adolescente exige los pantalones más caros cuando sus padres no pueden comprarlos</p> <p><i>Retroceda un casillero</i></p>
<p>El adolescente sabe que sus padres son personas comunes y corrientes, con sentimientos propios.</p> <p><i>Avance un casillero</i></p>	<p>El adolescente prefiere pasar el tiempo con un adolescente popular en lugar de con un buen amigo.</p> <p><i>Quédese en su lugar.</i></p>

<p>El adolescente termina sus tareas escolares antes de ver televisión.</p> <p><i>Avance un casillero</i></p>	<p>El adolescente habla mal de un amigo a sus espaldas.</p> <p><i>Quédese en su lugar.</i></p>
<p>+</p> <p>Tarjeta del Adolescente</p>	<p>-</p> <p>Tarjeta del Adolescente</p>
<p>+</p> <p>Tarjeta del Adolescente</p>	<p>-</p> <p>Tarjeta del Adolescente</p>
<p>+</p> <p>Tarjeta del Adolescente</p>	<p>-</p> <p>Tarjeta del Adolescente</p>

<p>+</p> <p>Tarjeta del Adolescente</p>	<p>-</p> <p>Tarjeta del Adolescente</p>
<p>+</p> <p>Tarjeta del Adolescente</p>	<p>-</p> <p>Tarjeta del Adolescente</p>
<p>+</p> <p>Tarjeta padre/madre</p>	<p>-</p> <p>Tarjeta padre/madre</p>
<p>+</p> <p>Tarjeta padre/madre</p>	<p>-</p> <p>Tarjeta padre/madre</p>

<p><b>+</b> <b>Tarjeta</b> <b>padre/madre</b></p>	<p><b>-</b> <b>Tarjeta</b> <b>padre/madre</b></p>

<p><b>+</b> <b>Tarjeta</b> <b>padre/madre</b></p>	<p><b>-</b> <b>Tarjeta</b> <b>padre/madre</b></p>

**Te Salvaré**

*Avance hasta reunirse con el  
miembro de su familia*

**Te Salvaré**

*Avance hasta reunirse con el  
miembro de su familia*

**Te Salvaré**

*Avance hasta reunirse con el  
miembro de su familia*

**Te Salvaré**

*Avance hasta reunirse con el  
miembro de su familia*

**Te Salvaré**

*Avance hasta reunirse con el  
miembro de su familia*

**Te Salvaré**

*Avance hasta reunirse con el  
miembro de su familia*

**Te Salvaré**

*Avance hasta reunirse con el  
miembro de su familia*

**Te Salvaré**

*Avance hasta reunirse con el  
miembro de su familia*

<p><b>Te Salvaré</b></p> <p><i>Avance hasta reunirse con el miembro de su familia</i></p>	<p><b>Te Salvaré</b></p> <p><i>Avance hasta reunirse con el miembro de su familia</i></p>
<p>-</p> <p><b>Tarjeta del Adolescente</b></p>	<p>-</p> <p><b>Tarjeta del Adolescente</b> Tarjeta Inicial #4</p>
<p>-</p> <p><b>Tarjeta del Adolescente</b></p>	<p>-</p> <p><b>Tarjeta del Adolescente</b> Tarjeta Inicial #5</p>
<p>-</p> <p><b>Tarjeta del Adolescente</b></p>	<p>-</p> <p><b>Tarjeta del Adolescente</b> Tarjeta Inicial #3</p>

- Tarjeta del Adolescente	- Tarjeta del Adolescente Tarjeta Inicial #1
- Tarjeta del Adolescente	- Tarjeta del Adolescente Tarjeta Inicial #2
- Tarjeta padre/tutor madre/tutora	- Tarjeta padre/tutor madre/tutora Tarjeta Inicial #1
- Tarjeta padre/tutor madre/tutora	- Tarjeta padre/tutor madre/tutora Tarjeta Inicial #2

<p>-</p> <p>Tarjeta padre/tutor madre/tutora</p>	<p>-</p> <p>Tarjeta padre/tutor madre/tutora</p> <p>Tarjeta Inicial #3</p>
<p>-</p> <p>Tarjeta padre/tutor madre/tutora</p>	<p>-</p> <p>Tarjeta padre/tutor madre/tutora</p> <p>Tarjeta Inicial #4</p>
<p>-</p> <p>Tarjeta padre/tutor madre/tutora</p>	<p>-</p> <p>Tarjeta padre/tutor madre/tutora</p> <p>Tarjeta Inicial #5</p>
<p>El adolescente obedece las reglas sobre cuánto tiempo puede ver televisión.</p> <p><i>Avance dos casilleros</i></p>	<p>El adolescente defiende a un amigo que está siendo molestado</p> <p><i>Avance dos casilleros</i></p>

El adolescente regresa a casa tiempo por la noche, aunque le hubiera gustado quedarse hasta más tarde.

*Avance un casillero*

El adolescente les dice a sus padres cuando está preocupado y desea estar solo

*Avance un casillero*

El adolescente mantiene la calma pese a que su hermano le está molestando.

*Avance tres casilleros*

El adolescente baja el volumen de la radio cuando su madre/tutora se lo pide.

*Avance un casillero.*

El adolescente decide ir a clase pese a que un compañero le propone faltar a clases.

*Avance un casillero*

Cuando un amigo lo llama cobarde y le presiona, el adolescente se va y le dice al amigo que pueden encontrarse más tarde.

*Avance un casillero.*

<p><b>El adolescente llama a la casa para preguntar si puede quedarse en la casa de su amigo mas tarde de lo convenido.</b></p> <p><i>Avance dos casilleros</i></p>	<p><b>El adolescente hace trabajos adicionales para poder pagar la ropa de moda que le gusta.</b></p> <p><i>Avance un casillero</i></p>
<p><b>El adolescente se olvida de hacer una tarea que había prometido hacer.</b></p> <p><i>Quédese en su lugar</i></p>	<p><b>El adolescente hace preguntas, dice lo que podría pasar y sugiere una alternativa cuando un amigo le sugiere tomar alcohol</b></p> <p><i>Avance tres casilleros</i></p>
<p><b>El adolescente contesta de mala manera cuando el padre/tutor le pregunta adonde va y a qué hora regresara a casa.</b></p> <p><i>Avance dos casilleros</i></p>	<p><b>El adolescente pasa el tiempo con su familia haciendo algo divertido.</b></p> <p><i>Avance un casillero</i></p>
<p><b>El adolescente rehúsa ir a la celebración del cumpleaños de su abuelo.</b></p> <p><i>Quédese en su lugar</i></p>	<p><b>El adolescente se mantiene tranquilo incluso cuando esa en desacuerdo con una regla.</b></p> <p><i>Avance dos casilleros.</i></p>

<p>El adolescente escucha el punto de vista de sus padres.</p> <p><i>Avance dos casilleros</i></p>	<p>El adolescente sabe que sus padres son personas comunes y corrientes, con sentimientos propios.</p> <p><i>Avance un casillero.</i></p>
<p>El adolescente cumple con una tarea que había prometido.</p> <p><i>Avance un casillero</i></p>	<p>El adolescente termina sus tareas escolares antes de ver televisión.</p> <p><i>Quédese en su lugar</i></p>
<p>El padre/tutor escucha cuando su hijo está preocupado sin criticarlo ni sermonearlo.</p> <p><i>Avance tres casilleros</i></p>	<p>La madre/tutora le da una recompensa cuando el adolescente obedece las reglas</p> <p><i>Avance tres casilleros</i></p>
<p>El padre/tutor le hace saber al adolescente lo que espera de él o ella en la escuela.</p> <p><i>Avance un casillero</i></p>	<p>La madre/tutora le dice al hijo que está enojada pero mantiene la calma</p> <p><i>Avance dos casilleros</i></p>

<p><b>El padre-tutor le pide al hijo que se siente para resolver un problema juntos.</b></p> <p><i>Avance tres casilleros</i></p>	<p><b>La madre/tutora comparte un momento especial con el adolescente.</b></p> <p><i>Avance un casillero.</i></p>
<p><b>El padre/tutor le hace saber al adolescente el motivo de la regla.</b></p> <p><i>Avance un casillero</i></p>	<p><b>La madre/tutora le da un abrazo al adolescente.</b></p> <p><i>Avance dos casilleros.</i></p>
<p><b>El padre/tutor le hace saber al adolescente que está orgulloso cuando logra algo.</b></p> <p><i>Avance dos casilleros</i></p>	<p><b>La madre/tutora le hace saber al adolescente las consecuencias de desobedecer las reglas.</b></p> <p><i>Avance dos casilleros</i></p>
<p><b>El padre/tutor escucha cuando su hijo está preocupado sin criticarlo ni sermonearlo.</b></p> <p><i>Avance tres casilleros</i></p>	<p><b>La madre/tutora le da una recompensa cuando el adolescente obedece las reglas</b></p> <p><i>Avance tres casilleros</i></p>

<p>El padre/tutor le hace saber al adolescente lo que espera de él o ella en la escuela.</p> <p><i>Avance un casillero</i></p>	<p>La madre/tutora le da al adolescente un castigo adecuado, pero le grita y lo critica.</p> <p><i>Quédese en su lugar</i></p>
<p>El padre-tutor y el adolescente se sientan juntos para resolver un problema</p> <p><i>Avance tres casilleros</i></p>	<p>La madre/tutora le da un castigo al adolescente sin haberle advertido de antemano.</p> <p><i>Quédese en su lugar.</i></p>
<p>El padre/tutor le hace saber al adolescente el motivo de la regla.</p> <p><i>Avance un casillero</i></p>	<p>La madre/tutora se olvida de asistir a una reunión con los profesores.</p> <p><i>Quédese en su lugar.</i></p>
<p>El padre/tutor le hace saber al adolescente que está orgulloso cuando logra algo.</p> <p><i>Avance dos casilleros</i></p>	<p>La madre/tutora da por hecho que el adolescente sabe lo que piensa con respecto a drogas, alcohol y sexo.</p> <p><i>Quédese en su lugar</i></p>

<p>El padre/tutor se calma antes de enfrentarse al problema.</p> <p><i>Avance tres casilleros</i></p>	<p>La madre/tutora trata de ver el problema desde el punto de vista de su hijo.</p> <p><i>Avance dos casilleros</i></p>
<p>El padre/tutor le dice al adolescente “Te quiero.”</p> <p><i>Avance tres casilleros</i></p>	<p>La madre/tutora le da al hijo la “cura del silencio”.</p> <p><i>Retroceda un casillero</i></p>
<p>El padre-tutor deja que el hijo participe en las decisiones familiares.</p> <p><i>Avance dos casilleros</i></p>	<p>La madre/tutora grita y pierde la calma.</p> <p><i>Retroceda un casillero.</i></p>
<p>El padre/tutor aplica un castigo como consecuencia de que el adolescente desobedeció la regla.</p> <p><i>Avance dos casilleros</i></p>	<p>La madre/tutora castiga al adolescente sin darle una razón.</p> <p><i>Quédese en su lugar.</i></p>

**La madre/tutora asiste a un evento en la escuela del adolescente.**

*Avance un casillero*

**La madre/tutora se olvida de hacer efectivo el castigo.**

*Quédese en su lugar*

## Frase para cerrar el círculo

# PADRES Y ADOLESCENTES

“Una cosa que aprendí acerca de alcanzar una meta es...”

# SESION 7

## ¿QUÉ HAGO CUANDO...?

Traza una línea de los problemas de la izquierda a las posibles formas de ayuda ubicadas a la derecha. Puedes trazar más de una línea a la misma solución.

Se robaron la billetera de tu amigo en el vestuario.

Tu amigo está preocupado porque sus padres se están divorciando.

Estás preocupado porque a tu enamorado/a le gusta otra persona.

Te han invitado a la fiesta de un chico mayor y sabes que van a servir alcohol.

Tu amigo se fugó de su casa y te dijo donde iría.

Te resulta difícil dejar de discutir con tu mamá.

Tu pareja te presiona para tener sexo.

Tu mejor amigo se mete en una pelea durante el recreo.

Tu amigo está deprimido por sus bajas notas.

Escuchas lo que tu amigo dice y tratas de entender su punto de vista.

Vas a pedir ayuda.

Le dices que tú realmente le quieres pero que no deseas tener sexo.

Dejas la habitación y te calmas.

Hablas con tus padres.

Hablas con un sacerdote o con tu profesor.

Les dices que tienes otros planes. Vas a la oficina del director y lo reportas.

Haces algo divertido con tu amigo.

Hablas con un buen amigo. Te ofreces a estudiar juntos para el examen.

Frase para cerrar el círculo

## PADRES Y ADOLESCENTES

“Una cosa que aprendí en el programa Familias Fuertes es...”

## Bibliografía

1. Constitución Política de la República de Nicaragua.
2. Ley General de Salud. Ley No. 423 y su Reglamento. Managua. Nicaragua. Año 2003.
3. Ley 290. Ley de Organización, Competencia y Procedimientos del Poder Ejecutivo.
4. Marco conceptual Modelo de Salud Familiar y Comunitario. Ministerio de Salud. Managua. Nicaragua. Año 2008.
5. Normativa – 070 “Norma Metodológica para la Elaboración de Normas, Manuales, Guías y Protocolos del Sector Salud. Ministerio de Salud. Managua. Nicaragua. Año 2011.
6. Manual de Apoyo Técnico para el Taller de Familias Fuertes. Organización Panamericana de la Salud. Año 2006.
7. Manual de Familias Fuertes. Guía para el Facilitador. Organización Panamericana de la Salud. Año 2006.
8. Manual de Familias Fuertes. Guía para el Facilitador. Organización Panamericana de la Salud. Año 2009.
9. Rutas de Aprendizaje del Programa Familias Fuertes: Amor y Límites. Sistematización y Propuesta de Evaluación de la Experiencia Peruana del Programa Familias Fuertes: Amor y Límites. Secretaría General de la Comunidad Andina/OPS. Enero 2013.
10. Artículo “Experiencias sobre la Capacitación del Programa Familias Fuertes a jóvenes del Barrio El Chile, Tegucigalpa, Honduras”.
11. Caretas/Ilustración Peruana. Prevención del consumo, una prioridad en la región Andina. Sección Comunidad Andina. Edición 22555. 25 Octubre 2012.
12. Mejía D. Salud familiar para América Latina. Asociación Colombiana de Facultades de Medicina ASCOFAME, Asociación Colombiana de Facultades de Enfermería ACOFAEN, Asociación Colombiana de Facultades de Odontología ACFO, Fundación W. K. Kellogg. ASCOFAME, Centro de Desarrollo Ocupacional, Sección de Reprografía, Bogotá D.C., Colombia. 1991.
13. Liliana Arias, Martha Alarcón, Medicina familiar en la práctica, –Universidad del Valle,- Facultad de Salud, Cali, Colombia, 1997.
14. Universidad Centro Americana José Simeon Cañas, Departamento de Salud Pública y Organización Panamericana de la Salud (2005). Informe de seguimiento y evaluación del programa piloto: Familias Fuertes, Amor y Límites. El Salvador.

15. Experiencias sobre la capacitación del “Programa Familias Fuertes” a jóvenes del Barrio El Chile, Tegucigalpa, Honduras. Martha García Bacilá, Myrna Vásquez. Artículo Científico.
16. Evaluación del programa "Familias fuertes: amor y límites" en familias con adolescentes de 10 a 14 años. M. Loreto Corea V., Tamara Zubarew G. Rev. Méd. Chile vol.140 no.6 Santiago jun. 2012.
17. Propuesta de Manual Metodológico para la Evaluación de Resultados “Programa de Prevención Primaria Familias Fuertes. OPS/Cooperación Alemana – GTA. Marzo, Año 2008.
18. Normativa 0-95 “Guía para la Atención Integral de las y los Adolescentes. Ministerio de Salud. Managua. Año 2012”.
19. Normativa 0-31 “Norma y Protocolo para la Prevención, Detección y Atención de la Violencia Intrafamiliar y Sexual. Ministerio de Salud. Año 2009.
20. Política Nacional de Primera Infancia “Amor para los más Chiquitos y Chiquitas”. Managua, Nicaragua. Año 2011.
21. Informe de Seguimiento de la Estrategia Familia Fuerte en Nicaragua. OPS/OMS - Nicaragua. Año 2009.
22. Plan Nacional de Desarrollo Humano 2012-2016. Managua, Nicaragua. Año 2012.
23. Einsenstein E, Pagnoncelli de Souza R. Situaciones de riesgo para la salud en niños y adolescentes. Buenos Aires: Fusa 2000 Editora; 1994.

