

DESARROLLEMOS HABILIDADES PARA LA VIDA...

Riesgo y Protección



***Fascículo
N° 9***

MINSA



Tema:
Riesgo y protección

Cada quien decide su vida



¿De qué trata?

De la importancia de desarrollar habilidades que nos ayuden a decidir nuestra vida, enfrentar los riesgos y problemas que van a presentarse y luchar hasta alcanzar nuestras metas y proyectos.



¿Con qué OBJETIVO vamos a analizarlo?

Para poder tomar las decisiones adecuadas en nuestra vida, conscientes de las situaciones de riesgo que se nos presentan día a día y de las cualidades personales y ambientales que nos protegen y ayudan a salir adelante.

¿Qué CONTENIDOS se abordan?

CONTENIDOS	 ACTIVIDADES SUGERIDAS
1. La capacidad de enfrentar riesgo.	1: Riesgo y protección 2: El mensaje de los dichos populares.
2. Riesgos y oportunidades de la vida cotidiana	1: Se busca gente talentosa
3. Ambientes de riesgo	1.: Riesgos de todos los días
4. Aprendamos a tomar buenas decisiones	1: ¿Cómo vivimos la sexualidad? 2: La presión de los amigos/as: casos para reflexionar 3: Todo queda entre amigos/as: casos para reflexionar 4: Autovaloración de conductas
5. Pensando en el futuro	1: Conviviendo con personas adictas 2: Mi proyecto de vida 3: Mis Metas personales



Estrategia y Criterios de Evaluación

- Ejercicio 1: Manejo asertivo del riesgo
- Ejercicio 2: Factores protectores con que cuento
- Ejercicio 3: Factores de riesgo en mi vida
- Ejercicio 4: La carta de mi amigo Alejandro
- Ejercicio 5: Dra. Corazón

Antes de tratar el tema en el grupo, leo detenidamente este material de trabajo

Tema: Riesgo y protección

Todos enfrentamos riesgos, desde que nacemos. El mismo momento de nacer encierra un riesgo, pues puede que todo salga bien, o presentarse una complicación que ponga en peligro la vida de la madre y el bebé.

Pero el hecho de que vivamos expuestos a riesgos no significa que éstos sean un obstáculo en nuestra vida: tener riesgos y prepararse a enfrentarlos es una oportunidad de aprendizaje. Es más: ninguna experiencia educa más ni mejor para la vida, que tomar conciencia de que vivimos expuestos a riesgos, y prepararnos a enfrentarlos con amor hacia nosotros, con firmeza y confianza, para convertirlos en "oportunidades".

Podemos desarrollar cualidades personales que nos ayuden a protegernos de posibles peligros, también existen ambientes protectores con los que podemos contar, aun viviendo en condiciones difíciles y en ambientes sociales adversos. Pero no podemos pensar que vamos a hacer desaparecer los riesgos de nuestra vida, ni dejar que el "miedo" a tenerlos nos haga paralizarnos y encerrarnos en nuestros espacios protectores: tenemos que aprender a hacerles frente.

Para analizar este tema se ha organizado en cinco partes:

- La primera parte analiza qué significa tener riesgo o protección, y nos habla de la RESILIENCIA, una cualidad valiosa que algunas personas logran desarrollar;
- En la segunda parte se revisan algunas situaciones de la vida cotidiana que pueden encerrar un riesgo, si no las sabemos manejar responsablemente;
- En la tercera parte se analizan algunas situaciones y ambientes que existen en nuestro país y que son de mucho riesgo para los y las adolescentes;
- En la cuarta parte se habla de la importancia de saber decidir y nos enseña los pasos a seguir para poder tomar buenas decisiones,
- La última parte nos anima a pensar en nuestro futuro y nos propone una forma sencilla de definir lo que queremos hacer en la vida, y así construir nuestro "proyecto de vida".



Contenido 1: La capacidad de enfrentar riesgos

La vida de todo ser humano está expuesta a retos, problemas y situaciones difíciles que no todos enfrentan de la misma manera. Hay personas que se postran y se echan a morir ante la menor dificultad, otras son más luchadoras y emprendedoras y no descansan hasta obtener lo que se proponen. Hay quienes crecen en condiciones difíciles y de pobreza pero son capaces de madurar de forma positiva y salir adelante, otros, en cambio, no logran superar las adversidades que se les presentan.

En la vida de todas las personas se presentan obstáculos, problemas o riesgos que debemos aprender a enfrentar. Nada valioso se logra sin esfuerzo. Cualquier meta o proyecto que nos propongamos alcanzar, supondrá obstáculos y dificultades. Debemos prepararnos para enfrentarlos sin sorpresa ni desesperación y vencerlos con esfuerzo y perseverancia. Esa es la única fórmula, descubierta hasta ahora, para salir adelante ante las adversidades.

¿Qué es un RIESGO?

**Riesgo es la posibilidad de que ocurra un hecho indeseable.
Es toda acción que, al realizarse, conlleva la posibilidad de causar daño.**

Todos y todas tenemos la capacidad de asumir con amor y firmeza el control de nuestra vida y decidir lo que queremos hacer de ella. La confianza en uno mismo o misma, la perseverancia y el espíritu de lucha ante la adversidad, son cualidades valiosas que nos ayudan a enfrentar los riesgos y problemas de la vida diaria, con serenidad.

Reflexionemos ahora en qué circunstancias una situación puede llegar a ser un riesgo para algunas personas.

Protección ante el riesgo

Las ideas sobre como aprender a prevenir riesgos han variado a través de la historia. Por mucho tiempo, algunos comportamientos asociados a riesgos se trataban como delitos sociales y se prohibían. El que incurría en ellos era sancionado. Más adelante se vio que muchos de los supuestos delincuentes eran en realidad enfermos y víctimas, y las cosas empezaron a cambiar.

Para comprenderlo mejor, analicemos el caso de la droga en la juventud. El problema de la droga se trataba de controlar prohibiendo su consumo, es decir, con un enfoque restrictivo que recaía en los órganos represivos (la policía) y legales (el sistema judicial), sin considerar que la persona que consume drogas llega a desarrollar una adicción, y que por lo tanto, es una persona enfermo.

De la prohibición se pasó a la información, y empezó a tratarse la droga como un problema de salud y a promoverse la información y conocimientos sobre sus daños, pero tampoco esto por sí solo garantizaba que no se consumiese, pues muchos jóvenes que recibían información preventiva, en determinadas circunstancias, también caían en la tentación de consumirla.

Se pudo notar que el mayor número de casos de droga se daba en muchachos y muchachas que no contaban con un ambiente familiar o comunitario que los protegiese, que tenían acceso a la droga, y que no habían desarrollado habilidades personales que les ayudaran a rechazar su consumo. Así se llegó a la conclusión de que una misma situación puede ser o no ser un riesgo para alguien, dependiendo de tres (3) factores que entran en juego:

- a) El ambiente - facilitador o protector - en que vive la persona. En cada caso debe revisarse si el ambiente en que vive la persona la protege del riesgo o la expone a él.
- a) La disponibilidad del factor de riesgo. Esa persona ¿tiene disponible la droga? ¿la puede conseguir con facilidad? ¿consumen droga las personas de su entorno?
- a) Las características de cada persona. Por ejemplo, esa persona, ¿es sana, asertiva y firme en sus ideas? ¿o tiene problemas emocionales o familiares y no sabe como enfrentarlos?

Tomemos ahora el ejemplo del cigarro. Uno puede protegerse de fumar si tiene una familia que lo protege (1 - ambiente protector), no tiene acceso a cigarros (2 - en su medio nadie fuma) y tiene la convicción y ha tomado la decisión de no fumar (3). Los tres factores entran en juego: el ambiente, el tener o no tener acceso y las cualidades personales.

La Resiliencia, ¿qué es?

En oposición al riesgo, en los últimos años se habla de RESILIENCIA, que es una capacidad que podemos desarrollar las personas y que también se aplica al ambiente que nos rodea. Vivimos en un ambiente resiliente o protector cuando contamos con una familia, amigos, amigas, un barrio o un entorno de personas que nos quieren, promueven nuestro desarrollo y nos protegen de riesgos. Tenemos la cualidad de la resiliencia cuando somos capaces de reaccionar positivamente ante los riesgos y situaciones problemáticas que se nos presentan.

Tener resiliencia quiere decir tener bien puestos los pies sobre la tierra, es decir, estar claros del ambiente en que vivimos, de los riesgos que tiene y de las situaciones peligrosas que se nos pueden presentar.

Cómo fortalecer la resiliencia

La resiliencia no se hereda: se desarrolla y se cultiva, a través de aprendizajes y experiencias que nos permitan tomar conciencia de lo que tenemos (tengo una familia y personas que me quieren), de lo que somos (soy inteligente, soy del barrio tal, estoy estudiando) y de lo que somos capaces de hacer (puedo llegar a ser médico, o médica, puedo competir y ganar esa competencia, puedo conseguir un buen trabajo), (puedo evitar ejercer y recibir violencia).

Como vemos, la resiliencia se relaciona con la **autoestima** y la **auto-eficacia**, que es la capacidad de reconocer nuestras habilidades para realizar acciones positivas. Ambas cualidades nos ayudan a tener resiliencia y podemos desarrollarlas al relacionarnos con los demás, teniendo nuevas experiencias y aprendiendo a hacer frente a los desafíos.

No debemos ver solo el lado malo de los riesgos, ni tratar de evitarlos encerrándonos en nuestro ambiente protector. Todo lo contrario: **enfrentar riesgos supone una riqueza de experiencias que es muy útil para la vida**, por eso es conveniente desarrollar capacidades que nos ayuden a enfrentarlos y salir adelante.

Para desarrollar mejor nuestra capacidad de resiliencia o protección ante los riesgos, podemos:

- 1) **Interesarnos en conocer el ambiente en que vivimos**, porque al conocerlo aumenta nuestra capacidad de desenvolvernó en él. Debemos preguntar, leer o investigar lo que nos interesa. Solo así podremos tener una idea más clara de las cosas que pasan a nuestro alrededor.
- 2) **Desarrollar el sentido crítico y la independencia de criterio**. Necesitamos ir teniendo nuestro propio criterio ante las cosas, juzgar la bondad o malicia de lo que ocurre a nuestro alrededor y de los mensajes que nos llegan. Necesitamos aprender a valorar las cosas con sentido crítico, es decir, tomando en cuenta todos los puntos de vista.
- 3) **Explorar el entorno y experimentar las posibilidades que nos ofrece**. No debemos quedarnos encerrados en nuestro problema, debemos salir a conocer la riqueza de posibilidades que nos ofrece el mundo a nuestro alrededor. Podemos vencer los sentimientos de impotencia que a veces nos invaden. Conocer nuevas perspectivas nos ayudará a alcanzar nuestras metas y a adquirir destreza en abordar problemas difíciles.

Fuentes de Resiliencia: PUEDO, SOY/ESTOY, PUEDO

Un/una adolescente resiliente posee cada una de estas características en abundancia y puede decir:

TENGO

- Personas en quienes confío y que me quieren incondicionalmente
- Personas que no ponen límites para que aprenda a evitar los problemas
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo/a

- SOY**
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo/a o en peligro.
 - Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño
 - Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro afecto
 - Respetuoso de mi mismo y de las demás personas.

- ESTOY**
- Dispuesto/a a responsabilizarme de mis actos
 - Seguro/a de que todo me saldrá bien.

- PUEDO**
- Hablar sobre cosas que me asustan y me inquietan
 - Buscar la manera de resolver los problemas
 - Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no esta bien
 - Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar
 - Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Fuente: Proyecto internacional de Resiliencia/ Dra. Edith Grotberg



Actividad 1

Riesgo y protección

1. Inicio la actividad preguntándoles qué entienden por RIESGO. Permito que den sus opiniones y luego leemos y analizamos el concepto que aparece en la primera lectura:

Riesgo es la posibilidad de que ocurra un hecho indeseable.

Es toda acción que, al realizarse, conlleva la posibilidad de causar daño.

2. Hago ver que todos enfrentamos riesgos en la vida y pregunto qué tipo de riesgos piensan ellos que enfrentan los adolescentes nicaragüenses y por qué. Pido que cada uno vaya nombrando un caso de riesgo y los voy anotando en una pizarra o lugar visible. Al finalizar, los leemos y agrupamos los que se relacionan.
3. Organizo grupos de 3 personas para analizar y responder las siguientes preguntas:
 - ❖ ¿Quién ha tenido la experiencia de que un amigo/a o conocido/a haya sido perjudicado por una situación de riesgo? ¿qué le pasó?
 - ❖ ¿Qué podemos hacer para enfrentar mejor los riesgos?
 - ❖ ¿Cómo valoran el hecho de tener que enfrentar riesgos? ¿Es bueno? ¿Es malo? ¿Por qué?
4. En plenario cada grupo expone su trabajo. Concluyo destacando lo siguiente:

- ❖ Los riesgos que vive una persona la hacen pasar momentos difíciles, pero también son una oportunidad de aprendizaje. Por eso lo mejor es aprender a enfrentarlos, y no esconder la cabeza para no verlos, como hace el avestruz. (Contenido 1)
- ❖ La frase "hay que ocuparse del problema en vez de solo preocuparse por él" nos anima a enfrentar los riesgos y problemas(a ocuparnos del problema), en vez de quedarnos preocupados y paralizados, sin hacer nada.



Actividad 2

El mensaje de los dichos populares

Antes de la actividad:

Preparo papelitos con números del 1 al 18, los doblo y los pongo en una canastita, bolsita u otro recipiente.

1. Sentándose en rueda, pido a cada miembro del grupo que saque un papelito, lea y comente si lo ha oído a alguien y cómo lo interpreta.

¿Qué nos querrán decir estos dichos?

1. No hay peor sordo que el que no quiere oír
2. Camarón que se duerme se lo lleva la corriente
3. Al mal tiempo, buena cara
4. No hay mal que dure cien años ni cuerpo que lo resista
5. El que madruga come pechuga, el que tarda come albarda.
6. La experiencia es la mejor ciencia
7. Caras vemos, corazones no sabemos
8. Quien mal anda, mal acaba
9. El que con lobos anda, a aullar aprende.
10. No hay mal que por bien no venga
11. El que se quema con leche, hasta las cuajadas sopla
12. A Dios rogando y con el mazo dando
13. El que se mete a jugar, tiene que aguantar
14. Dime con quien andas y te diré quién eres.
15. No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.
16. El que por su gusto muere, que lo entierren boca abajo.
17. De las aguas mansas líbrame Señor, que de las malas me libro yo.
18. El que oye consejo muere de viejo.

2. Una vez que se interpretaron todos los dichos, les pido formar pareja con la persona que tienen a la par, para analizar los dichos que les salieron y reflexionar si están de acuerdo con los mensajes que transmiten y si alguna vez han aplicado esos mensajes en su vida diaria.
3. En plenario, pido a cada pareja que lea sus dichos y comparta el análisis que hicieron.
4. Al terminar las presentaciones, reviso si quedaron papelitos en la canasta, los abrimos, los leemos y analizamos. En seguida les digo buscar todos los dichos que transmiten un mensaje positivo.
5. Pregunto si alguien, de manera voluntaria, quiere compartir alguna experiencia personal en donde haya aplicado esta manera de pensar y haya enfrentado con

optimismo un problema. Que trate de plantear el problema que tenía y cómo logró salir adelante.

6. Concluyo esta actividad haciendo ver que con una actitud de lucha y optimismo es posible salir de situaciones difíciles, que en la vida todos enfrentamos problemas y que lo importante es no dejarse vencer por ellos. Puedo ayudarme con el siguiente análisis de caso:

Estudio de caso.

"Johnny tiene 15 años, vive con su mamá y tres hermanos menores; su madre trabaja todo el día en una tienda y regresa hasta la noche. Johnny tiene que apoyar a su mamá cuidando a sus hermanos menores; pero esto le cansa y a veces se va a la calle a jugar con sus amigos y amigas. Cuando esto pasa, sus tres hermanos menores de 8, 10 y 12 años quedan solos. Johnny a veces comenta con sus amigos que se siente mal por no tener ropa de moda, cree que con su vestimenta humilde las muchachas no le harán caso. En el barrio de Johnny hay varios expendios de drogas; un vecino le ha propuesto que le ayude a vender droga en pequeñas cantidades, y así le pagará dinero para que compre ropa y zapatos que le gustan. La propuesta de ganar dinero para vestirse bien le ha motivado mucho y así empieza a vender drogas en barrios cercanos. Johnny, después de dos meses de vender drogas ha podido comprar un jeans, unos deportivos de última moda y una camiseta. Su mamá le pregunta sorprendida de dónde ha sacado dinero; él dice que unos amigos le han regalado la camiseta y el jeans, y que además hacía rato venía ahorrando dinero para comprarse los zapatos".

Preguntas para el análisis y la reflexión:

1. ¿Qué factores de riesgo están presentes en la vida de Johnny y sus hermanos?
2. ¿Qué riesgos están corriendo los tres hermanos menores de Johnny al quedarse solos en casa?
3. ¿Qué riesgos está corriendo Johnny al estar vendiendo drogas desde sus 15 años?
4. ¿Consideras acertado el criterio de Johnny al pensar que solo vistiendo buena ropa y a la moda las muchachas se fijarán en él?
5. ¿El caso de Johnny, ocurre en la vida real?
6. ¿Si fueras Johnny, qué harías para contrarrestar los factores de riesgo y poner en práctica la resiliencia?

Luego, orienta que en pareja intercambien sus comentarios y respuestas sobre el análisis de caso y lo presenten en plenario.

Estudio de caso.

María es una adolescente de 15 años, por la mañana vende tortillas y por la noche estudia tercer año de secundaria, ella sueña con mejorar su vida y la de su familia y llegar a ser una profesional exitosa.

El otro día llegó una "camionetota" cerca del Colegio de María y le ofreció llevarla y ella lo aceptó.

El señor que le ofreció ir a María parece ser una buena persona, le ha hecho muchos regalos a ella y a su familia, ahora, le esta ofreciendo llevársela fuera del país para que trabaje y cumpla sus sueños.....

Preguntas para el análisis y la reflexión:

1. ¿Qué factores de riesgo enfrenta María?
2. ¿A qué se expone María al aceptar el viaje?
3. ¿Qué debe responder María a la propuesta del señor?
4. ¿Si usted estuvieran en el lugar de María cual seria su decisión?
5. ¿Sucedio algo parecido en la vida real?

Enriquezca el plenario motivando a que el grupo haga una representación de casos de la vida real.



Actividad 3: Identificando riesgos

1. Preparo en un papelógrafo del cuadro que aparece a continuación y lo ubico en un lugar visible.
2. Oriento que hagan una reflexión individual sobre los factores de riesgo que aparecen en el papelógrafo.
3. Organizados en equipos de trabajo oriento que hagan un repaso de sus reflexiones y escriban sus opiniones.
4. Entre todos los equipos completan la información que se solicita en el cuadro y lo presenten en plenario.

Para finalizar enriquezco la actividad, con la información del contenido 1, **“La capacidad de enfrentar riesgos”**

Identifica factores de riesgo en tu hogar	Identifica factores de riesgo en tu grupo de amigos y amigas	Identifica factores de riesgo en tu comunidad o municipio



Contenido 2: Riesgos y oportunidades de la vida cotidiana

Desde que nacemos, nos movemos y crecemos en ambientes que pueden ser una oportunidad de desarrollo o de riesgo. La forma en que utilizamos el tiempo, en que vivimos la sexualidad y hasta la manera en que reaccionamos ante las cosas negativas que nos pasan, pueden ser factores de riesgo o protección ante los posibles riesgos que tengamos.

El **tiempo** puede ser un factor de riesgo si no lo aprovechamos para nuestro beneficio. Si nuestra vida transcurre entre actividades que nos desarrollan, sin tener mucho TIEMPO LIBRE. Pero, Si el tiempo "nos sobra", sin aprovecharlo y no tenemos nada interesante que hacer, las tentaciones de distracción peligrosa pueden arrastrarnos.

Podemos aprovechar el tiempo libre divirtiéndonos. **Es decir**, entretenerse y buscar nuevas formas de sentir, pensar e imaginar. Es una capacidad que tenemos pero que a veces olvidamos ante las presiones de la vida moderna. La vida diaria nos obliga a centrarnos en cosas de rutina como el estudio, el trabajo y las obligaciones, olvidándonos de disfrutar del tiempo libre. Necesitamos divertirnos. Cuando no lo hacemos nos ponemos violentos, agresivos y hasta podemos enfermarnos.

Tenemos aficiones y talentos que debemos descubrir y desarrollar. Podemos utilizar nuestro tiempo libre de forma útil y entretenida **desarrollando nuestras aficiones y habilidades**. Una afición es algo que nos gusta hacer. Una habilidad es un talento o destreza que tenemos, algo que podemos hacer con mayor facilidad que los demás. Las aficiones y los talentos contribuyen a nuestro desarrollo personal. Descubrámoslas. Explotémoslas. Invirtamos nuestro tiempo libre desarrollándolas, aprendiendo cosas nuevas que nos atraigan.

También los **roles de género** que nos impone la sociedad nos hacen enfrentar riesgos innecesarios. El mandato social pregona la idea de que el hombre debe **exponerse a todo tipo de riesgos** y, siguiendo ese mandato, muchos adolescentes hombres son educados para exponerse y enfrentarse al riesgo constantemente (envalentonarse, retar a los demás, pelear, tomar licor, consumir drogas, ser promiscuos, hacer deportes peligrosos, manejar a 100 por hora, entre otros). Además se inculca la idea de que, si les llega a pasar algo, deben sufrir las consecuencias valientemente, es decir, sin mostrar preocupación, compasión, dolor, llanto ni angustia, como si la valentía supusiese perder la sensibilidad humana, o si dejarse llevar por las presiones de los demás exigiera mayor valentía que defender y mantener las ideas propias.

El mandato de arriesgarse es un modelo muy cruel que de manera consciente o inconsciente se transmite a los hombres de generación en generación, aunque también las mujeres reciben mensajes parecidos. Por eso es importante analizar que no todos los mensajes y modelos que se nos presentan son positivos, y tener una

actitud crítica para descubrir algunos muy dañinos que a veces se nos presentan de forma disfrazada.

Tener relaciones sexuales puede convertirse en un factor de riesgo. Muchas personas tienen problemas porque tienen relaciones sexuales y no se protegen, o porque no están preparadas para iniciar una vida sexual activa. Otros problemas de la sexualidad tienen que ver con conflictos emocionales, abuso de sustancias, violencia y maltrato.

Una sola relación sexual puede provocar un embarazo o exponernos a una infección de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH y el sida. Si ya empezamos a tener relaciones sexuales, es importante revisar como ejercemos la sexualidad, para que no nos cause daño ni lo causemos. Es necesario ejercer una sexualidad SANA, es decir, una sexualidad en la que estemos comprometidos, seamos responsables, no lastimemos a nadie y no nos lastimen. Desde el punto de vista emocional, la manera más sana de ejercer la sexualidad es estableciendo una relación con una pareja que nos quiera, nos valore y nos respete. También es necesario ejercer una sexualidad PROTEGIDA, es decir, que no conlleve el riesgo de una ITS o de un embarazo no planificado.

Tener relaciones sexuales es un factor de riesgo que se puede prevenir con información oportuna. Un embarazo puede evitarse con un método de planificación familiar, y una ITS puede evitarse si el hombre usa un condón. En ambos casos, buscar orientación con el personal de salud antes de empezar a tener relaciones sexuales, nos protege del riesgo.

Un **embarazo en la adolescencia** puede darse en el grupo de nuestro amigos/as o personas conocidas y es bueno reflexionar algunas cosas. Si una muchacha que conocemos sale embarazada, no debemos enjuiciarla ni aislarla, porque le haríamos un inmenso daño. Una adolescente embarazada es un ser humano que necesita apoyo y comprensión. Es importante que su familia lo sepa, la apoye, busque orientación y atención en una unidad de salud.

Una familia, una pareja y una adolescente que enfrentan un embarazo precoz sienten miedo, temor y culpa y no saben qué hacer. No saben como les cambiará la vida con el nacimiento del bebé lo que aumenta su ansiedad y reduce su capacidad de tomar decisiones. Nuestro deber es ser comprensivos. Lo ideal es que no hubiese embarazos en la adolescencia pero si llegan a ocurrir, nuestra actitud debe ser de comprensión y apoyo.

Tener un hijo o hija es un hecho grandioso, pero en la etapa de la adolescencia, puede suponer la terminación o postergación de nuestros ideales de desarrollo como personas. Además, todo niño y niña tiene el derecho de nacer en un ambiente que le brinde las condiciones básicas para desarrollarse, y es difícil que una pareja de adolescentes pueda dárselo. Eso nos obliga a ser muy responsables con nuestra sexualidad, por respeto a nosotros mismos y a ese hijo o hija que un día queremos

tener y que merece las mejores condiciones del mundo. Por eso es importante reflexionar cuando estoy con mi novio o novia lo siguiente:

¿Quiero tener relaciones sexuales? ¿Por qué?, ¿A que riesgo me expongo teniéndolas? ¿Cómo me protejo ante esos riesgos? ¿Estoy preparado para tener un hijo/a?, ¿Qué responsabilidades significa tener un hijo o una hija?

Otra experiencia negativa frecuente que experimentamos los seres humanos es la **pérdida de un ser querido** (terminar con la pareja, alejarse de un ser querido o perderlo para siempre). Nos cuesta trabajo reaccionar de forma positiva ante una pérdida afectiva y hasta puede llegar a convertirse en un factor de riesgo. Podemos protegernos aprendiendo a "asumir" las pérdidas, cuando veamos que la relación ya no puede o no debe seguir. La mejor forma de combatir la tristeza y superar las pérdidas afectivas es tomando conciencia de lo que nos ha pasado y asumiéndola con realismo, buscando el apoyo de personas que nos respeten y nos quieran. Si nos pasa algo difícil y no se lo contamos a nadie, va a ser peor. Asumirlas nos dolerá mucho en el momento, pero no nos causará daño en el futuro.

 Actividad 1:
Se busca gente talentosa

1. Inicio la actividad preguntando cuáles son las actividades que según su criterio, nos ayudan a salir adelante en la etapa de la adolescencia. Insisto en la importancia de aprovechar el tiempo para estudiar y la necesidad de divertirnos de forma sana que estimula nuestro desarrollo personal.
2. Les pido cerrar los ojos y pensar como organizan su tiempo de estudio y diversión, si piensan que hay balance y si creen que saben aprovechar su tiempo libre divirtiéndose y haciendo cosas que les gustan. Al abrirlos, compartimos las experiencias y hablamos de la importancia de saber invertir el TIEMPO LIBRE. (2ª. Lectura)
3. Comento que así como todos y todas enfrentamos riesgos y problemas en nuestra vida diaria, también tenemos muchas cosas positivas que nos pueden ayudar a salir adelante, como las AFICIONES y TALENTOS que todos poseemos.
4. Les animo a que entre todos definamos que es una afición o "hobby" y qué es un talento, destreza o habilidad. Puedo ayudarme en lo que aparece en la segunda lectura.
5. Una vez aclarado, le pido a cada adolescente que piense en las aficiones y talentos que tiene y en el trabajo o profesión que podría tener capacidad de desempeñar con esas cualidades.
6. Formo parejas para que comenten las aficiones, talentos y el trabajo que seleccionaron. Luego, cada miembro de la pareja deberá preparar una presentación al grupo sobre las aficiones, talentos y trabajo del otro, de forma divertida. Pueden hacerlo hablado, o dramatizada, o en un papel como un anuncio, o con un dibujo o caricatura. Como quieran.
7. En plenario, cada pareja presenta al compañero o compañera y al final elegimos dos presentaciones ganadoras: una por su contenido (las aficiones y valores que tiene la persona), y la otra por la forma en que fue presentada (presentación que más nos atrajo).
8. Concluimos la actividad revisando qué tipo de trabajos podría desempeñar cada persona tomando en cuenta sus talentos y aficiones.

Contenido 3: Ambientes de riesgo

Además de los riesgos personales que podemos enfrentar, existen riesgos que aumentan en determinados ambientes. No hablamos de la pobreza, que limita las posibilidades de una familia, pero no es un obstáculo que impida su desarrollo personal. (Todos conocemos familias humildes que con esfuerzo logran que sus hijos e hijas estudien, culminen una carrera y lleguen a tener mejores condiciones de vida que la que tuvieron sus padres. Estas familias son un escudo de protección y desarrollo para sus hijos e hijas). Hablamos de ambientes familiares y sociales que suponen un riesgo continuo para el desarrollo de los y las adolescentes. Revisemos algunos que a menudo se presentan en nuestra sociedad y que conllevan grandes riesgos.

Cultura que promueve el consumo de sustancias adictivas

En nuestra sociedad, como en muchas otras, existe toda una cultura que promueve el consumo de cigarros y licor: se anuncian en grandes campañas publicitarias en que puede verse a grupos de jóvenes bebiendo y disfrutando de ellas, como si su consumo fuese parte de un estilo de vida exitoso. Además, se pueden conseguir con mucha facilidad. Según algunos estudios, muchos adolescentes buscan PASAR EL TIEMPO consumiendo sustancias adictivas como cigarros, licor e incluso drogas. El tabaco y el licor son drogas socialmente permitidas, aunque a veces nos sentimos impotentes por la indiferencia social que existe ante su propaganda y consumo.

Las drogas son sustancias que afectan el cuerpo y las emociones y nos alejan de la capacidad de disfrutar, resolver problemas y hacer frente a la vida. Su consumo tiene que ver con factores familiares, ambientales y sociales, y con las sensaciones corporales y mentales que provocan. Mucha gente las consume por sus efectos, pues cambian el estado de ánimo y evitan el estrés y la angustia momentáneamente, pero crean una nueva enfermedad: la adicción, que termina por llevar a la persona a una cadena de problemas sociales, emocionales, familiares y hasta legales.

Las investigaciones revelan que el ser humano no ha aprendido a explotar las capacidades de su cerebro y que pocos saben que podemos aprovechar muchas sustancias que el cuerpo produce para estimular nuestras capacidades. Actividades como *bailar, hacer ejercicio y respirar profundamente*, provocan en el organismo ese efecto tranquilizante o estimulante que buscamos, sin causarnos el daño de las drogas.

La presencia de drogas en el organismo o en la sociedad es destructiva. Una persona adicta es una persona enferma, pero no lo acepta. Tiene afectadas sus emociones, no piensa bien y pierde el control de sus actos. Está enferma del sistema nervioso y tiene afectadas sus funciones mentales. Es una persona enferma, y esto le hace tener problemas de todo tipo, (delincuencia, vagancia habitual, abandono, prostitución, entre otros). Comprenderles nos permitirá tener una actitud más comprensiva y firme ante

su problema. No todas las personas que consumen drogas son adictas, pero está en el camino de llegar a serlo.

Drogas médicas

A veces al enfermarnos dejamos la responsabilidad de curarnos al médico y a las medicinas y pensamos que nada podemos hacer. Peor nos sentimos cuando no podemos quitarnos la tristeza, la ansiedad o la falta de sueño. Los pensamientos que tenemos, lo que sentimos y hacemos influye en nuestro estado de ánimo. Cuando no podemos controlar nuestras emociones, la mente nos está ganando la batalla y debemos equilibrarla con pensamientos positivos que nos lleven a tener sensaciones y emociones agradables. Tomar pastillas o sustancias para mejorar el estado de ánimo es una forma dañina de hacer frente a la vida. Debemos aprender a serenar nuestro espíritu y encontrar el equilibrio en nuestros propios pensamientos y en los mensajes que enviamos a nuestro mundo interior.

Inhalantes

Muchos menores trabajan y viven en la calle con un inmenso riesgo. Algunos llegan a ser "huele-pegas". La pega, el thinner (zener) y la gasolina son inhalantes que al consumirse producen malestares como mareo, pérdida de coordinación, dificultad de hablar, vómito o respiración lenta. Algunas veces pueden llegar a causar daño cerebral, depresión, fatiga y falta de apetito. El problema más profundo es que causan adicción. Muchos niños, niñas y adolescentes consumen estos productos, buscando un sentido de pertenencia o identidad de grupo.

En la adicción a inhalantes o drogas, igual que en el alcoholismo, la voluntad no cuenta para evitar o suspender el consumo, se necesita de mucha ayuda profesional para superarlo. Lo único que funciona es protegerse antes de ser adictos o adictas. Es necesario prevenir su consumo antes de que se inicie, pues si se llega a la adicción, será más difícil dejar las drogas, aunque muchas veces no es imposible. La mejor manera de ayudar a los niños, niñas y adolescentes a evitar el consumo de drogas es ofreciéndoles cariño, protección y buen trato familiar y comunitario.

Entorno violento

A veces el ambiente en que vivimos es agresivo, y aprendemos a defendernos de la violencia, agrediendo, en vez de ayudar a calmar las pasiones. Tener problemas con personas que buscan pleito para todo, es algo bastante frecuente, por eso es importante aprender técnicas de mediación que nos permitan salir adelante en estas situaciones. Estas técnicas no buscan solucionar los conflictos, sino establecer acuerdos entre las partes. Al usarlas es recomendable contar con una persona imparcial que pueda servir de mediador. La colaboración, la contención, la compasión y la confrontación son técnicas de negociación que podemos utilizar para protegernos.

La colaboración supone trabajar juntos: si vos y yo somos vecinos o vecinas y tenemos los mismos problemas, en vez de estarnos peleando, busquemos como trabajar en conjunto y solucionarlos.

La contención busca enfrentar daños mayores y se centra en controlar una situación que no se puede resolver porque se sale de nuestras manos. Por ejemplo: si no sabemos quien anda asaltando en el barrio y no podemos denunciarlo, podemos organizar un grupo de vigilancia para evitar que sigan asaltando. Ese grupo serviría de contención ante el asalto.

La compasión consiste en ponerse "en los zapatos del otro" y reconocer que cualquiera puede tener conflictos, pero dejar claro que no por eso se van a tolerar sin hacer nada.

La confrontación busca abandonar la inercia, la pasividad y la apatía y encontrar energía y valor para enfrentar los problemas. Confrontar significa mostrar, decir y enfrentar a las personas con las cosas que no quieren ver, o no quieren involucrarse, e impulsarlas a actuar. Supone estar recordando continuamente un problema, para poder trabajar en su solución.

Actos antisociales

Muchos adolescentes cometen actos que pueden catalogarse como delictivos (robar, participar en pleitos callejeros, golpear cosas o personas, vender droga, entre otros). Esto ocurre por presiones, frustración, cólera mal encauzada, falta de un ambiente protector o problemas económicos, entre otras razones.

Sentimientos negativos como la envidia, la rabia, o el simple afán de figurar, pueden llegar a ser una bomba de tiempo. Las dificultades económicas lanzan a algunos adolescentes a querer obtener dinero por medio de actos anti-sociales que muchas veces se realizan por mera presión del grupo.

Pandillas

Muchos actos delictivos o antisociales los hacen "las pandillas". No queremos analizar el problema desde el punto de vista legal, sino educativo. Como toda persona, un o una adolescente que se mete a una pandilla es una persona que tiene cualidades negativas y positivas: es generalmente agresivo y desconfiado, pero escucha, tiene fuerza y es un líder.

Un muchacho integrado a una pandilla piensa y ve la vida de manera diferente a como la vemos nosotros. Por eso está en la pandilla. Las reglas en ella son "no hablés", "no confiés", aunque también le ofrece cosas que no encuentra en otra parte: poder, prestigio, respeto, seguridad y sentido de pertenencia.

Si queremos trabajar con un adolescente integrado a una pandilla, debemos tomar en cuenta sus opiniones, enseñarle a identificar lo que siente y canalizar su energía hacia

el trabajo comunitario. Debemos ayudarlo a cambiar sus reglas y a confiar. Podemos protegerlo de la delincuencia promoviendo que use su energía y esfuerzo a favor de la comunidad.

Como vemos, son muchas las situaciones de riesgo que enfrentamos, pero podemos transformarlas en oportunidades de desarrollo. Aprendamos a divertirnos sin tener que fumar, tomar licor, consumir droga o hacer actividades peligrosas. Organicemos grupos como formas creativas y divertidas de entretenimiento para los y las adolescentes de nuestra comunidad. Así evitamos involucrarnos en problemas tan grandes como los que hemos analizado, y vamos integrando - a un estilo de vida positivo y saludable - a tantos adolescentes que hoy en día se encuentran afectados por esos problemas.

Actividad 1: **Riesgos de todos los días**

1. Introduzco la actividad pidiendo recordar la lista de los riesgos que viven los y las adolescentes nicaragüenses que analizamos en la segunda actividad. Voy anotándola en un lugar visible, revisamos si está completo y comento que vamos a analizar algunos casos de riesgo que con frecuencia viven los y las adolescentes en nuestro país.
2. Organizo tres grupos de trabajo para que cada uno lea y analice un caso, según las indicaciones que aparecen en cada uno.

Caso 1: La familia de Nachito

Brenda es una mujer que trabaja mucho en su casa y con frecuencia se siente agobiada, porque siente que el dinero no le alcanza. Danilo, su marido, trabaja dos turnos y llega siempre rendido. Normalmente los dos son personas contentas, pues a pesar de sus problemas, todos sus hijos/as van a la escuela, y eso les da un orgullo, pues lo han conseguido con sacrificio.

Un día que Danilo llegó a almorzar, notó que ella estaba bien brava. La habían llamado de la escuela por problemas de Nachito, uno de sus niños que está en 6to. Grado, pero ella no le contó nada al marido y se tragó el problema y el malestar. Cuando regresó en la noche ella seguía igual de brava. El le reclamó que por qué estaba así, pero ella le gritó que estaba harta, que ya no aguantaba, que ella no podía sola con esa carga de problemas de los muchachos/as y que encima el hasta le reclamaba. Al rato aquella discusión era insoportable. Nachito y sus hermanos/as, se pusieron nerviosos y afligidos por los gritos, no salían del cuarto, como paralizados de miedo...

- Analizar el caso y cambiar la historia de manera que esta familia pueda salir de su problema

Caso 2: Una “canita al aire”

Róger se sentía contento y lleno de vida. Pensaba en su esposa, Cecilia, con la que se llevaba tan bien, y se llenaba de orgullo y seguridad, aunque de vez en cuando él salía a parrandear con sus amigos y se tiraba “una canita al aire”. Para él eso era normal, “todos los hombres lo hacen”, pensaba, ¿por qué no voy a hacerlo yo? Cecilia le pedía que usaran condón en sus relaciones, porque ya no querían otro embarazo y además quería protegerse del **SIDA** y del **papiloma virus**, pues ella sabía que afectaba a muchas mujeres. Pero Roger no quería y alegaba que esa era desconfianza. El no tenía costumbre de usarlo, ¿por qué iba a usarlo con su mujer? Cecilia estaba preocupada y no sabía qué hacer.

- Analizar el caso y terminar la historia, de manera que esta pareja pueda salir de su problema.

Caso 3: Explotación Sexual?

“Rosa y Karla tienen 13 y 14 años respectivamente y viven en el mismo barrio. Con frecuencia van al parque central de la ciudad y han recibido propuestas de algunos turistas de tener relaciones sexuales en un hotel a cambio de dinero e invitarlas a comer a un restaurante. Rosa y Karla son de escasos recursos y consideran que esta es una oportunidad para obtener dinero y comprarse ropa. También piensan que en sus familias, nadie se dará cuenta pues el barrio donde viven queda en las periferias de la ciudad. Tanto Rosa como Karla estudian de octavo grado en el Instituto Nacional de la ciudad; sin embargo, ambas sueñan con salir de la ciudad y viajar muy lejos del país; esperan que el día menos pensado se les presente la oportunidad y aceptar la propuesta que les haga algún turista”.

Preguntas para el análisis y la reflexión:

- ¿En qué forma se manifiesta la explotación sexual en este caso?
- ¿Cuál debería ser la decisión más acertada que pueden tomar Rosa y Karla?
- ¿Si fueras un/a amigo o amiga de Rosa y Karla, qué les aconsejarías?
- ¿Cuáles derechos de Rosa y Karla se están violando en este caso?
- ¿Consideras que Rosa y Karla se están exponiendo a la trata de personas?

Caso 4 Tristeza o soledad?

Caso 4 Tristeza o soledad?

Sandra tiene 15 años y estudia en octavo grado. Su papá y su mamá emigraron a Costa Rica en busca de trabajo. Ahora vive con la abuela y sus tres hermanos menores, quienes son muy agresivos y pelean con frecuencia entre ellos mismos. Desde que su papá y mamá se marcharon, Sandra experimenta una sensación de tristeza, soledad y siente que no hay muchas esperanzas en su vida para estudiar una carrera y llegar a ser un profesional. Le cuesta mucho concentrarse en sus estudios y en la serie de responsabilidades que su abuela le asigna en casa.

A pesar de ser tímida, tiene mucha confianza en su mejor amigo, quien le ha ofrecido en varias ocasiones que pruebe marihuana para "liberarse de la tristeza". Ha tenido miedo, pero piensa que al consumir esta droga se sentirá mejor; además, piensa que así se sentirá más aceptado por el grupo. Hace seis meses que lo ha empezado a consumir marihuana y lo hace cada vez que se siente con algún problema en su casa; piensa que esta es la mejor forma escaparse de la realidad y sentirse a gusto".

Preguntas para la reflexión y el análisis:

- ¿Qué síntomas de estrés se evidencian en Sandra?
- ¿Cuál es la causa del estrés de Sandra?
- ¿Por qué Sandra fue vulnerable al consumo de drogas?
- ¿Considera que Sandra está manejando de la mejor manera su estrés? Sí, No. Explique su respuesta.
- Mencione tres actividades que Sandra pudiera hacer para superar el estrés de manera asertiva.

3. En plenario cada grupo expone su trabajo. Escucho las opiniones sin hacer comentarios. Al final de cada caso, hacemos una lista de las propuestas positivas y enfatizo que: "éstas son decisiones y técnicas de negociación que surgen de la realidad en que vivimos y que han sido propuestas por ustedes y como es posible tomar decisiones y negociar". Finalizo leyendo las técnicas de negociación que aparecen en la lectura 3, "Entornos violentos".
4. Motivo la participación en un sociodrama en el cual representan a un grupo de amigos y amigas, que deciden tener relaciones sexuales para liberarse del estrés que sienten por problemas en el hogar.

Después de sus presentaciones reflexionan sobre las preguntas:

- ¿Qué riesgos corren los adolescentes y las adolescentes al tener relaciones sexuales como un medio de escape de su estrés?
- ¿Por qué tener relaciones sexuales como medio para superar el estrés, no es la mejor decisión en su vida?
- Mencione tres cosas que usted haría para superar el estrés.

Contenido 4: Aprendamos a tomar buenas decisiones

Desde la niñez tomamos decisiones

Todos tenemos el derecho y la responsabilidad de decidir nuestra vida. Para hacerlo debemos aprender a tomar nuestras propias decisiones. Desde la niñez empezamos a tomar pequeñas decisiones de forma consciente o inconsciente, aunque talvez ni lo notemos. A diario debemos decidir pequeñas cosas como a qué horas nos acostamos o nos levantamos, qué nos ponemos, qué jugamos, a qué horas nos ponemos a hacer las tareas, cómo gastamos el dinero del semanario, etc. Es bueno aprender a tomar pequeñas decisiones desde la niñez, porque al tomarlas se fortalece nuestro sentido de responsabilidad, auto-confianza y causalidad ¹.

Desde la niñez debemos aprender a resolver problemas sin ayuda y por convicción personal. Tomando pequeñas decisiones empezamos a comprender que todas las cosas que decidimos y hacemos causan un efecto, y así nos vamos volviendo responsables de las decisiones que tomamos. También descubrimos que podemos causar o causarnos daño o bienestar, según las decisiones que tomamos día a día. "Saber decidir" es una destreza necesaria para la vida.

En la adolescencia, tomar decisiones es clave

A medida que vamos creciendo, nos vamos viendo forzados a tomar decisiones cada vez más importantes y difíciles. Algunas son verdaderos "rompecabezas", como decidir si seguir estudiando o dejarlo por tener que trabajar, si aceptar o no un trabajo que permite ganar dinero pero deja menos tiempo a los estudios, o iniciar las relaciones sexuales y encarar los riesgos que supone. Estas son decisiones difíciles para cualquiera, porque según sea la decisión, se pueden afectar o no afectar las posibilidades de desarrollo futuro.

Al tomar decisiones debemos decidir las cosas a conciencia y según nuestro modo de entenderlas, es decir, según nuestros valores, deseos, sentimientos, ideales y concepciones que tenemos. También debemos tener información clara sobre lo que vamos a decidir, consultar otras opiniones distintas a la nuestra y aplicar algunos procedimientos que nos pueden ayudar a elegir la alternativa más adecuada. Analicemos en el siguiente cuadro qué debemos hacer para tomar mejores decisiones.

¹ Causalidad: Este principio nos alerta que todas las cosas tienen una causa que las provoca y un efecto o consecuencia.

PASOS RECOMENDADOS PARA TOMAR BUENAS DECISIONES

1) Informarse bien sobre el tema que se debe decidir



2) Enumerar las distintas posibilidades de resolver el problema



3) Analizar cada alternativa tomando en cuenta :

- Las ventajas y desventajas que tiene
- Las posibles consecuencias inmediatas y futuras
- Los requisitos para que resulte



4) Decidir cual es la opción que más conviene o más protege



5) Hacer lo que se decidió



6) Valorar qué resultados se tuvo con la decisión tomada



**Tomar decisiones responsables es signo de madurez
y un requisito indispensable para poder planear nuestra vida**



Actividad 1: **¿Cómo vivimos la sexualidad?**

1. Inicio la actividad recordando que todos tenemos riesgos en la vida y que muchos de ellos tienen que ver con la forma en que cada persona vive su sexualidad.
2. Comento que la sexualidad es un tema delicado de tratar porque aborda cosas de nuestra intimidad y por eso en esta actividad cada quien va a hacer una reflexión interior, que no la va a comentar con nadie.
3. Les pido sentarse cómodamente para hacer la reflexión personal y voy leyendo despacio:
Cerremos los ojos y reflexionemos sobre la forma en que ejercemos, actuamos y vivimos nuestra sexualidad, contestándonos las siguientes preguntas:
 1. ¿Ya empecé a tener relaciones sexuales?
 2. ¿Con quien las tengo?
 3. ¿Las tengo con una sola persona?
 4. ¿Nos protegemos?
 5. ¿Usamos anticonceptivos?
 6. ¿Usamos condón?
 7. ¿Las tengo con una persona que me quiere y me respeta?
 8. ¿Quiero y respeto a esa persona?
 9. ¿Siento compromiso con esa relación?
 10. ¿Qué sentimientos y sensaciones me provoca mi pareja?
 11. ¿Qué sentimientos y sensaciones me provoca la relación sexual?
4. Doy la oportunidad de que reflexionen con tranquilidad y en silencio, para sus adentros, como si fuera una meditación y recordatorio interior.
5. Al terminar la meditación, les comento que cualquiera puede tener problemas con la sexualidad y que si sabemos de alguien que los tenga, debemos ayudarlo a que consulte su caso con una persona de confianza o con el personal de salud.
6. Para concluir, pido a una persona voluntaria que lea el siguiente texto despacito y lo comentamos.

Sexualidad sana

La sexualidad es un tema importante de tratar porque tiene que ver con cosas muy íntimas. Tanto personas adultas como jóvenes, niños, niñas y adolescentes debemos esforzarnos por tener una sexualidad SANA y PROTEGIDA.

- Una sexualidad es SANA cuando estamos comprometidos con ella, somos responsables, no nos lastima y no lastimamos a nadie.
- Una sexualidad es PROTEGIDA cuando al ejercerla nos protegemos de posibles riesgos como una Infección de Transmisión Sexual o un embarazo que no deseamos.
- Un embarazo puede evitarse con un método de planificación familiar.
- Una ITS puede evitarse si el hombre usa un condón.

Desde el PUNTO DE VISTA EMOCIONAL, la manera más sana de vivir la sexualidad es estableciendo una RELACIÓN CON UNA PAREJA QUE NOS QUIERA, NOS RESPETE Y NOS VALORE.



Actividad 2: **La presión de los amigos/as**

Importante: A continuación se presentan 2 casos difíciles y frecuentes en donde hay mucho que reflexionar. Debe darse tiempo suficiente para el análisis en grupos y en el plenario.

- ❖ Preparo copias separadas de los casos.
- 1. Introduzco el tema comentando que vamos a seguir tratando el riesgo en la adolescencia y la importancia de saber tomar buenas decisiones para protegernos y pregunto quien quiere opinar sobre como se pueden tomar buenas decisiones.
- 2. Dejo que expresen sus opiniones y luego con el apoyo del cuadro explico paso a paso la toma de decisiones acertadas (cuadro al final del contenido 4)
- 3. Una vez explicado y analizado, formo 2 grupos y entrego a cada uno un caso para que lo lean, lo analicen y planteen todos los comentarios, dudas y recomendaciones que crean conveniente.
- 4. En plenario, cada grupo va pasando a leer su caso y a exponer su trabajo. Después pregunto al resto del grupo si está de acuerdo con lo que se presentó o tienen otras ideas o propuestas para resolver el caso, promuevo un debate lo más completo posible de cada uno. Enriquezco el plenario con las lecturas 2, 3 y 4.
- 5. Concluyo haciendo ver que algunas veces, sin conocer los problemas de los demás, valoramos sus actos como "debilidades", cuando quizás sean muestras de una gran fortaleza de carácter que las hacen dignas de todo nuestro respeto.

Caso 1: Un adolescente trabajador

Pedro es un menor trabajador que ayuda a su familia con el gasto de la casa. Últimamente, una banda que también anda por ahí y que parece buena onda, con frecuencia lo para, lo "protege", le dice que deje de trabajar por un rato y se echen una jugadita de naipes y cosas por el estilo. Pedro los considera sus amigos, pero a veces siente un poquito de escalofríos, porque se esconden en lugares solitarios y no quieren que nadie los vea. Pedro no sabe lo que hacen ni trata de averiguarlo para no enredarse.

Un día le dijeron que fuera con ellos y que "probara". Pedro pensó que con una sola vez no le iba a pasar nada, y probó y ha seguido probando. Desde ese día empezó a tener problemas con el trabajo y en la escuela, pero en su casa ni cuenta se han dado. Su familia tiene tantos problemas que ni se ha fijado como anda los ojos, menos platicarle y preguntarle ¿te sentís mal? ¿Estás preocupado por algo? Pedro no sabe qué hacer, siente que lo que está haciendo no está bien, pero también piensa que son sus amigos y que se la pasa "tuani" con ellos.

- Completar la historia reflexionando qué le pasa a Pedro, qué harías en su lugar y de qué otra manera podría pasarla 'búfalo'.

Caso 2: ¿Debilidad o fortaleza?

Karla es un chavala fuerte, sana y responsable. Un día que se levantó temprano para ir a trabajar, empezó a oír los gritos de su papá que peleaba con su mamá y le decía groserías. Ella se apuró para irse de la casa porque sentía los gritos en los oídos y en el cerebro y no los aguantaba. Se fue rápido al mercado donde trabaja de acarreador, pasó toda la mañana acarreando bultos, y luego se fue a la escuela, bien ajetreado de trabajar.

Por fin terminó el día y se fue a su casa. Ahí se encontró con la noticia de que su papá nuevamente los había dejado. En cuanto lo supo, sintió que el cuerpo se le llenaba de rabia, salió de la casa volando la puerta y empezó a caminar. A la cuadra, se encontró con Rosita, su amiga, pero por más que esta le hablaba, ella no se concentraba ni le hacía caso, hasta cuando llegaron dos amigas del barrio, que empezaron a llamarla y preguntarle qué le pasaba. Al verla tan alterada le ofrecieron "algo" para calmar su furia, pero Rosita le dijo que no les hiciera caso. Entonces empezaron a burlarse de ella y a decirle que era cobarde que se dejaba dominar por las amigas.... Karla se detuvo y...

❖ Terminar la historia pensando en la mejor decisión.



Actividad 3: **Conviviendo con personas adictas**

1. Les pido que cierren los ojos, se concentren y recuerden el momento en que descubrieron que un amigo, amiga o familiar era una persona adicta. No importa la droga: alcohol, pega, cualquiera. Deben concentrarse en ese momento y recordar qué hicieron, qué pensaron, qué sintieron y cómo reaccionaron: ¿se preocuparon? ¿fueron agresivos? ¿trataron de convencerlo de algo?

Pido a algunos voluntarios o voluntarias que narren sus experiencias y animo al resto a que también las cuente. Así se van presentando distintas opiniones y experiencias que vamos analizando.

2. Al terminar la reflexión, anoto en la pizarra la siguiente frase y les pido que cada uno la complete según sus propia opinión y experiencia:

Me di cuenta que las reacciones más frecuentes de las personas que conviven con adictos y adictas son....

Uno a uno irá completan la frase y voy anotando las respuestas a la par de la frase.

3. Comento que a las personas que conviven con adictos se les llama "co-dependientes", porque conviven con una persona que "depende" de una adicción. Les hago ver que generalmente lo que hacen es aguantarle el maltrato, como cargando el problema del enfermo, porque no reflexionan que el adicto hace eso por enfermedad.
4. Les invito a analizar el casos en plenario y pido a un voluntario o voluntaria a que lo lea y lo analicen.

Caso: Pasó lo de siempre...

Margarita y Pablo son amigos. El trabaja de empacador en una tienda y ella vende lotería afuera. El otro día, al terminar de trabajar, Pablo la vio y la saludó para platicar, pero ella ni caso le hizo. Pablo le reclamó diciéndole que si era o no su amigo, y por fin ella se atrevió a contarle lo que le había pasado el día anterior: su padrastro llegó tomado, como siempre, y bueno, también pasó lo de siempre. "Ya te he contado lo que quiere hacer conmigo cuando está bolo y mi mamá no ha llegado, yo ni quiero pensar que ella se de cuenta, con todos los problemas que tiene... solo por eso lo aguanto, para que después no le pegue a mi mamá de lo bravo que se pone cuando no me dejo. Ya ni estudiar puedo, es más, ni siquiera quiero llegar a la casa".

"Pero eso no puede ser!", le dice Pablo, "ese hombre es un alcohólico enfermo y... ¿vos te dejás? Total que hace con vos lo que quiere y ni te defendés, ni buscas ayuda. ¿Por qué no se lo decís a tu mamá?" "Ni quiera Dios, pobrecita". "Pero ¿no ves que es peor que esté arruinando tu vida y vos se lo permitas sin hacer nada? ¡Yo no te entiendo!"

❖ *Terminar la historia.*

5. Al concluir la reflexión, pregunto:
- ❖ ¿Qué harían si tuvieran una amiga o hermana que tenga el problema de Margarita?
 - ❖ ¿Cómo enfrentarían el alcoholismo del padrastro?
 - ❖ ¿Cómo podemos ayudar a las mujeres que tienen que convivir con alcohólicos?
6. Para finalizar, resumo los aspectos más importantes del problema de la droga, apoyándome en el contenido de las lecturas y concluimos con la siguiente reflexión: las personas alcohólicas, adictas y consumidoras de droga son enfermos que necesitan ayuda. No debemos discutir con ellos porque no lograremos nada y podemos violentarlos ya que tienen dañadas sus funciones mentales a causa de la enfermedad.



Actividad 3: **Todo queda entre amigos/as**

1. Pido que escriban un problema personal o que imaginen uno, iniciando con la frase "yo tengo un problema....."
2. Ponen su nombre en una hoja y la pasan a cinco compañeros o compañeras para que la lean y anotan alguna solución.
3. Una vez que la hoja contenga cinco soluciones es regresada a su dueño/a y este selecciona la opción que considera más conveniente argumentando su decisión.
4. Al final en un plenario se enriquecen las diversas opciones expresadas con el apoyo de todos y todas.
5. Haga énfasis que "las decisiones implican hacer un alto en el camino para reconstruir la ruta"
6. Puede retroalimentar el tema con el siguiente ejercicio de autovaloración de conductas:

Autovaloración de conductas

Identifica con qué frecuencia pones en práctica los diferentes pasos que deben de tomarse en cuenta para tomar decisiones acertadas en la vida diaria.

A la par de cada inciso, escribe el número que corresponda según la frecuencia con que manifiestas ese comportamiento o actitud.

Para responder, toma en cuenta la siguiente escala de valores:

4=Con mucha frecuencia

3=Con frecuencia

2=A veces

1=Raras veces

0=Nunca

1. Estar claro de la situación ante la cual tengo que tomar una decisión____
2. Obtener mayor información____
3. Pedir consejo u opiniones a personas adultas ____
4. Pedir consejo u opiniones a mi mejor amigo o amiga ____
5. Valorar todas las alternativas que tengo para tomar una decisión ____
6. Analizar cada una de las alternativas, reflexionando sobre las posibles consecuencias al tomar una decisión ____
7. Tomar en cuenta que la decisión que tome, no vaya a afectar a otras personas ____
8. Tomar la decisión en el momento oportuno
9. Evaluar los resultados después de haber tomado la decisión.

Contenido 5: Pensando en el futuro

Durante la adolescencia queremos vivir intensamente el presente y vemos el futuro como algo lejano. A veces pensamos en él, pero lo soñamos lleno de magia y de sueños difíciles de alcanzar. Todos tenemos aspiraciones y sueños y entre más temprano los empezamos a descubrir, a soñar y a encauzar, mayores posibilidades tendremos de alcanzarlos. Hombres y mujeres tenemos derecho y posibilidad de triunfar en la vida, pero para triunfar, hay que ser perseverantes en hacer las cosas o requisitos que nos conducen a las metas deseadas.

La vida es un proyecto que vamos construyendo poco a poco, a través de pequeñas acciones y decisiones que vamos tomando día a día. Las metas son las aspiraciones que cada persona se propone lograr, según sus posibilidades. Cada vez que alcanzamos una meta y nos proponemos otra, cerramos una etapa de nuestra vida y abrimos una nueva. Así vamos enriqueciendo nuestra experiencia y fortaleciendo nuestra capacidad de desarrollo. El conjunto de metas que queremos alcanzar en la vida forman nuestro "proyecto de vida".

¿QUÉ ES UN PROYECTO DE VIDA?

Es una idea clara de lo que queremos llegar a ser en la vida y de cómo lograrlo. Supone un proceso de reflexión y decisión permanente sobre los aspectos más importantes de nuestra vida.

El proyecto de vida no es el papel en donde lo escribimos, sino la idea clara de lo que queremos lograr y cómo. Se va haciendo poco a poco, a través de nuestras propias reflexiones. Es una idea viva que se va ajustando y cambiando según cambia nuestra vida.

¿Cómo se hace o define el proyecto de vida?

Construir el proyecto de vida exige tomar decisiones en cada momento: desde que se define lo que se quiere hacer, hasta cuando se deciden los pasos a seguir para lograrlo. Cada proyecto de vida expresa las aspiraciones de una persona en particular, y por eso tiene el sello personal de esa persona que se lo ha propuesto. Al hacerlo cada persona debe partir de su realidad y proponerse metas claras y posibles.

Para empezar, debemos saber con claridad qué queremos lograr, en qué condiciones y en qué plazo de tiempo. Para ayudarnos, podemos hacernos algunas preguntas: ¿Qué aficiones y capacidades tengo? ¿Qué posibilidades tengo de alcanzar esa meta? ¿Por qué quiero alcanzarla? También debemos revisar los diferentes aspectos de nuestra vida y visualizar qué queremos lograr en cada uno de ellos. Podemos ayudarnos imaginando cómo queremos vernos en el futuro y tratando de retener y guardar en

nuestra mente esa imagen ideal. Tener un proyecto de vida nos ayudará a orientar nuestra vida y nuestro actuar pensando en el futuro, en esa imagen que nos muestra lo que queremos llegar a ser y hacer algún día.

Guía para definir el proyecto de vida:

1. **Definir las metas que queremos lograr.** ¿Qué quiero lograr? ¿Cuáles son mis metas?
2. **Definir los pasos o actividades que debemos ir dando para alcanzar esas metas.**
¿Qué tengo que hacer para alcanzar mis metas? ¿Qué pasos debo ir dando?
3. **Definir el tiempo que tomará realizar cada paso o actividad.**
¿Cuánto tiempo me tomará hacer eso? ¿Cuándo y cómo voy a alcanzarlo?
4. **Evaluar el plan trazado frecuentemente o cada vez que concluya una etapa.**
¿Como voy cumpliendo mi plan? ¿Qué cosas voy logrando y en cuáles debo esforzarme más?

Ámbitos del proyecto de vida

El proyecto de vida debe permitirnos visualizar nuestras aspiraciones para cada uno de los ámbitos de nuestra vida. No podemos dejar que el destino defina cosas tan importantes como quien va a ser nuestra pareja, qué profesión u oficio vamos a tener en la vida o donde y con quien vamos a vivir. Esas son cosas que todos queremos decidir y hacer a nuestra manera. A continuación vamos a reflexionar sobre el ámbito personal y el laboral, pero también podemos definirnos metas en relación a nuestra vida ciudadana y de proyección social, o en cualquier otro ámbito de la vida que nos interese.

1) La vida personal y familiar que queremos tener

Debemos imaginarnos el tipo de vida personal o familiar que queremos tener en el futuro. Para definirla, debemos meditar si queremos tener pareja, si queremos formar una familia, si queremos vivir solos o en comunidad con otras personas, entre otras cosas. Cada alternativa tiene ventajas y desventajas y exige responsabilidades que debemos analizar.

Decidir vivir con una pareja, por ejemplo, no es tan simple como parece. Supone juntar dos maneras de ser diferentes y tratar de armonizarlas en una sola, para decidir juntos *dónde se va a vivir, cómo se cubrirán las necesidades económicas, cómo se repartirán las responsabilidades y las decisiones*, entre muchas otras cosas. Eso exige

reflexionar bien las cosas, establecer reglas claras y lograr un clima de confianza y solidaridad entre la pareja.

También en pareja se debe convenir cuando y cuántos hijos tener, pudiendo surgir muchas alternativas. Si se decide esperar hasta terminar los estudios, se podrá terminar la carrera con tranquilidad, conseguir un mejor trabajo, divertirse como jóvenes y ser padres en el momento más adecuado, sin sacrificar la posibilidad de terminar una carrera profesional.

2) Estudio y trabajo: ¿a qué nos queremos dedicar?

Es importante desarrollar nuestros talentos y aficiones, descubrir nuestra vocación y estudiar la carrera que nos atrae, para poder luego trabajar en las cosas que nos gustan y hacer de nuestro trabajo, no sólo un medio de ganarnos la vida, sino también de realización personal.

La *orientación vocacional*, que se brinda en algunos centros educativos, puede ayudarnos a descubrir cual es nuestra vocación, qué tipo de trabajos tenemos capacidad de desempeñar y qué tipo de estudios requieren.

Si no contamos con orientación vocacional que nos ayude, podemos hacer algunas cosas por cuenta propia, como considerar nuestras aficiones y talentos, definir qué queremos llegar a ser en la vida, informarnos sobre lo qué se hace o se puede hacer en esa profesión que nos gusta, indagar donde se puede estudiar lo que nos interesa y consultar qué posibilidades de estudio y empleo existen en ese trabajo.

El proyecto de vida nos puede ayudar a armonizar la vida personal y laboral que queremos tener, pero debemos definirlo en el plan que nos tracemos. Cualquier opción a tomar debe analizarse y sopesarse para comprender lo que supone y poder establecer las pequeñas metas que se necesita vencer para alcanzar ese proyecto de vida que nos hemos propuesto.

En la página siguiente encontraremos un cuadro que presenta un modelo de proyecto de vida., que trata de presentarnos ideas claras de lo que queremos llegar a ser en cada etapa de nuestra vida.

EJEMPLO DE PROYECTO DE VIDA²: Quiero tener una profesión y después formar mi familia

METAS (Etapas que debo ir venciendo)	ACTIVIDADES (Qué debo hacer para alcanzar la meta)	PLAZOS (Cuanto me tomará)	EVALUACION ¿Cómo voy?
❖ Terminar el bachillerato	○ Estudiar diario ○ Considerar que estudiar es mi prioridad ○ Divertirme responsablemente	○ Todo el Bachillerato	Debo poner más esfuerzo en estudiar
❖ Ganarme el cupo y beca	○ Lograr un buen promedio en el Bachillerato para ganarme la beca	○ Todo el Bachillerato	
❖ Concluir con buen desempeño mi carrera	○ Estudiar duro y hacer cumplir esmero las tareas asignadas	○ Mientras dure mi carrera y durante el servicio social	
❖ Tener un novio o novia que tenga aspiraciones y no me presione a casarme ni a nada que no quiera hacer.	○ Relacionarme con muchachos o muchachas que tengan aspiraciones personales profesionales y que consideren a las muchachas como colegas y socias en la vida.	○ Siempre, en especial los fines de semana, en mi tiempo libre y cuando me inviten a salir.	
❖ No precipitar un matrimonio por un embarazo o por romanticismo antes de haberme graduado	○ Cuidarme para no salir con un embarazo no planificado que interrumpa mis planes. ○ Buscar consejería en una unidad de salud	○ Siempre, en especial cuando tenga novio o novia ○ Antes de empezar a tener relaciones sexuales	
❖ Conseguir un trabajo que me permita superarme y tener independencia económica.	○ Contar con buenas notas y valoraciones para conseguir trabajo al graduarme. ○ Ser responsable y eficiente para mantener mi trabajo. ○ Abrir y mantener una cuenta de ahorros	○ Al graduarme ○ Al tener trabajo ○ Ahorrar en cada pago	
❖ Tener mis hijos hasta haber cultivado una relación de pareja y haberme casado	○ Decidir con mi pareja el número de hijos y el momento de tenerlos. ○ Planificar mi familia	○ Platicarlo desde que estemos jalando ○ Mientras hayamos decidido no tener hijos	

² Adaptado del Manual de Educación para la vida MECD/UNFPA.

 Actividad 2:
Mi proyecto de vida

- 1) Les pido cerrar los ojos y soñar en las cosas que les gustaría alcanzar en la vida. Al cabo de unos segundos, les pido anotar en una hoja de papel 1 o 2 de las metas que se propusieron. Pueden ser metas de cualquier tipo: sobre su persona, estudios, trabajo, familia, amistades o comunidad. Deben hacerlo pensando en su edad actual.
- 2) Pido a algunos voluntarios o voluntarias compartir sus sueños y pregunto qué entienden por proyecto de vida.
- 3) Presento y comento los pasos que se sugiere dar para elaborar un proyecto de vida. (5ª. Lectura)

Guía para definir el proyecto de vida:

Definir las metas que queremos lograr. ¿Qué quiero lograr? ¿Cuáles son mis metas?

Definir los pasos o actividades que debemos ir dando para alcanzar esas metas.

¿Qué tengo que hacer para alcanzar mis metas? ¿Qué pasos debo ir dando?

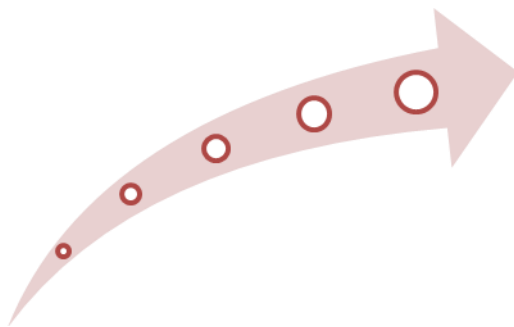
Definir el tiempo que tomará realizar cada paso o actividad.

¿Cuánto tiempo me tomará hacer eso? ¿Cuándo y cómo voy a alcanzarlo?

Evaluar el plan trazado frecuentemente o cada vez que concluya una etapa.

¿Como voy cumpliendo mi plan? ¿Qué cosas voy logrando y en cuáles debo esforzarme más?

- 5) Les invito que utilizando la siguiente figura, expresen su proyecto de vida, poniendo en orden sus metas anuales.



- 6) Luego analizamos el contenido de la siguiente frase y entre todos y todas valoramos, qué mensaje tiene para su vida.

"Hay muchos caminos para llegar a la cima, pero jamás la alcanzarás si cambias de ruta." R. Tagore.

7) Con la ayuda del siguiente listado de palabras. Únelas hasta formar una frase que tenga significado. Luego, comentamos su significado.

- ❖ Vida
- ❖ Camino
- ❖ Perseverancia
- ❖ Paciencia
- ❖ Fortaleza
- ❖ Cima
- ❖ Sueños
- ❖ Realización
- ❖ Sacrificio
- ❖ obstáculos



Actividad 3: **Mis metas personales**

1) Les invito a formar dos grupos y que traten de soñar y plasmar sus metas en un cuadro como el siguiente.

Mi edad	¿Qué quiero lograr? (Meta)	¿Cuánto he logrado hasta hoy?	¿Qué me falta alcanzar?

2) En plenario, solicito a dos o tres personas voluntarias que comenten sus metas, cuánto han logrado de ellas y qué les hace falta todavía.

3) Animo a leer en silencio el modelo de plan de vida que se presenta (adolescente que quiere llegar a tener una profesión) y a tomarlo como guía para elaborar sus planes personales.

4) Concluyo la actividad animándolos a seguir completando sus proyectos de vida de manera personal, con ayuda de los ejercicios que realizaron y destaco las siguientes ideas:

- ❖ Todas las personas tenemos sueños y aspiraciones que deseamos alcanzar
- ❖ Tener metas y proyectos es bueno, porque nos motiva a desarrollarnos
- ❖ Todos y todas podemos construir y alcanzar nuestros proyectos de vida
- ❖ El proyecto de vida no termina hasta que morimos, porque cada meta alcanzada sirve de base para una meta superior, por eso, aun ya viejitos nos seguimos proponiendo nuevas metas que enriquecen nuestra vida.



Estrategias y criterios de evaluación

Ejercicio 1. Manejo asertivo del riesgo

En el cuadro siguiente se presentan algunas situaciones de riesgo frecuentes para las adolescentes y los adolescentes. Escribe a la par de cada una, qué harías para manejar de manera asertiva esta situación de riesgo.

Situación de riesgo	Qué harías en esta situación para ser asertivo
Nunca he tenido relaciones sexuales y mis amigos/as me están presionando constantemente para que tenga mi primera experiencia.	
Dos de mis mejores amigos/as consumen marihuana, me dicen que es fantástica la experiencia, que relaja y alegra la vida. Me han regalado un cigarrillo y quieren que la pruebe, siento mucha curiosidad.	
En mi casa las discusiones frecuentes, gritos, peleas, ofensas; a veces deseara salir corriendo y nunca volver.	
Mi grupo de amigos/as se reúnen en una casa donde pueden estar solos/as sin personas mayores que supervisen. Aprovechan para tomar cervezas y ver películas pornográficas. Me han invitado y me dicen que si quiero seguir perteneciendo a este grupo, tengo que hacer lo que ellos y ellas hacen.	

Para evaluar el ejercicio, el promotor o la promotora toman en cuenta los criterios siguientes:

- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica de la toma de decisiones
- ✓ práctica del manejo y solución de conflictos

Ejercicio 2. Factores protectores con que cuento

Tomando en cuenta la siguiente lista de factores protectores, realiza lo siguiente:

1. Identifica cuáles están presente en tu vida.
2. Explica de qué forma te ayudan estos factores protectores a resolver situaciones de conflicto en tu vida cotidiana.
 - ☐ Contar con mi mamá y/o mi papá para compartir con ella y él mis inquietudes o problemas.
 - ☐ Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.
 - ☐ Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros y problemas.
 - ☐ Personas que me muestran con su ejemplo la manera correcta de proceder.
 - ☐ Personas que me ayudan cuando estoy en un conflicto o en una situación de peligro.

Para evaluar el ejercicio, el promotor o promotora toma en cuenta los criterios siguientes:

- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica del pensamiento crítico
- ✓ práctica del manejo y solución de conflictos

Ejercicio 3. Factores de riesgo en mi vida

Tomando en cuenta la siguiente lista de factores de riesgo, realiza lo siguiente:

1. Identifica cuáles están presentes en tu vida.
2. Explica de qué forma estos factores de riesgo inciden en situaciones de conflicto en tu vida cotidiana.

- ☐ Consumo de alcohol en mi casa.
- ☐ Consumo de drogas entre mis amigos y amigas.
- ☐ Venta de drogas en mi barrio.
- ☐ La familia desintegrada.
- ☐ No contar con mi mamá ni mi papá en el hogar.
- ☐ No estar estudiando.
- ☐ No pertenecer a ningún grupo de adolescentes organizados.
- ☐ Estar teniendo relaciones sexuales desde la adolescencia.

Para evaluar el ejercicio, el promotor o promotora toma en cuenta los criterios siguientes:

- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica del pensamiento crítico
- ✓ práctica del manejo y solución de conflictos

Ejercicio 4. La carta de mi amigo Alejandro

Analice la siguiente carta de Alejandro y luego la respondes.

"Hola amigo o amiga:

Tengo doce años, mi papá y mamá tienen muchas expectativas sobre mis estudios. Este año finalizo la educación primaria y piensan ponerme luego en un buen centro de estudios para continuar mi secundaria. Mi papá y mamá trabajan todo el día en una maquila.

Me cuesta mucho la matemática y la ciencias naturales; al llegar a casa solo está mi hermana menor; deseara que alguien me ayudara con mis tareas, pero mi papá y mamá regresan hasta muy tarde y cansados.

Ahora me encuentro en un gran problema porque he reprobado estas dos clases; la maestra dice que si no me supero, corro el riesgo de perder el año escolar. No me atrevo a comentar nada de esto con mi papá y mamá; creo que se pondrían furiosos; pues cuando les comento que me cuesta la matemática y las ciencias, me dicen que es pereza de mi parte o falta de interés en los estudios. Siento que mi papá y mamá no me comprenden y que me exigen demasiado; desearan que fuera y pensara como ellos; esto me molesta.

Amigo/a, dime cómo podría resolver este problema.

Preocupado, Alejandro".

Para evaluar el ejercicio, el promotor o promotora toman en cuenta los criterios siguientes:

- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica del pensamiento crítico
- ✓ práctica del manejo y solución de conflictos.

Ejercicio 5. **Dra. Corazón**

Analiza la siguiente carta que Lupita envía a la Dra. Corazón. Luego de analizarla, escribe la carta que la Dra. Corazón le respondería a Lupita; trata de responder en forma clara y concreta a las preguntas e inquietudes que Lupita plantea.

"Estimada Dra. Corazón:

Tengo doce años y vivo con mi mamá, mi padrastro tres hermanos. Mi papá abandonó a mi mamá cuando ella salió embarazada; mi mamá a sus 16 años ya me había tenido, ahora tiene 28 años y tres hijos más.

Yo soy la mayor de todos y mi mamá me dice que siempre debemos hacer caso a todo lo que mi padrastro nos pida, pues él es quien mantiene la casa. Yo me siento muy incómoda pues mi padrastro es muy violento; cuando toma licor empieza a gritar a todos y a mí me llama para que le quite los zapatos y le dé masaje en la espalda. Esto para mí es una tortura, pues no deseara acercármele.

Lo peor de todo es que, cuando él llega temprano a casa y mi mamá no está, mi padrastro me llama al cuarto de mi mamá y me pide que deje acariciar mis partes genitales. Yo siento mucho miedo y terror de que un día me pueda violar; pero también no me atrevo decirle nada a mi mamá, pues mi padrastro me amenaza diciendo que dirá a mi mamá que todo es invento mío y que me pegará tanto él como ella.

Dra. Corazón, siento angustia cada vez que regreso de la escuela a la casa; el ambiente no es nada fácil para mí. Dígame qué puedo hacer, con quién hablar, a quién recurrir. Solo tengo doce años y me siento sola en este problema.

Con angustia, Lupita".

Después de analizar la carta, pueden organizarse en equipos y representar el caso de Lupita a través de un sociodrama, en el cual se demuestre el manejo asertivo de este problema.

Para evaluar el ejercicio, el promotor o la promotora toman en cuenta los criterios siguientes:

- ✓ Práctica de la empatía
- ✓ Práctica de la comunicación asertiva
- ✓ Práctica de la toma de decisiones