

***DESARROLLEMOS
HABILIDADES PARA LA VIDA...***

***Cuaderno de
Trabajo para
Adolescentes***



Cuaderno de Trabajo para adolescentes

Mi Nombre es:

Nombre del centro educativo:

Nombre del grupo:

Barrio o comunidad:

Municipio:

INDICE

Contenido	Página
¿Quién soy? ¿Qué espero del grupo? Ficha de miembros	5
Estudiar es Divertido	6
<u>Tema:</u> Desarrollo Humano y Pobreza. <i>Buscamos el desarrollo de la gente</i>	7
Actividad 1: Qué entendemos por Desarrollo	8
Actividad 2: Cómo se produce y transmite la pobreza	10
Actividad 3: Acciones que contribuyen al desarrollo de las personas	12
Actividad 4: El caso de Rosa María	14
<u>Tema:</u> Adolescencia y Salud integral. <i>Somos adolescentes amigos y amigas</i>	17
Actividad 1: Cómo descubrí mi adolescencia	18
Actividad 2: Tarjetas de presentación	19
Actividad 3: Me quiero, me cuido	20
Actividad 4: Autovaloración de conducta	22
Actividad 5: Contemos un sueño	23
<u>Tema:</u> Desarrollo físico en la adolescencia. <i>El cuerpo nos está cambiando</i>	25
Actividad 1: Estamos cambiando	26
Actividad 2: Conociendo los Síntomas del estrés	27
Actividad 3: Me preocupo por mi imagen	30
Actividad 4: Reflexionando con Imágenes	32
Actividad 5: Mantenernos en forma	33
Actividad 6: Somos jóvenes sanos y talentosos	37
<u>Tema:</u> Desarrollo psico-afectivo. <i>Sentimos y pensamos diferente.</i>	40
Actividad 1: Sentimos y pensamos diferente	41
Actividad 2: Autovaloración de conducta	43
Actividad 3: La familia	46
Actividad 4: Cualidades positivas	51
Actividad 5: Autovaloración de conducta	53
Actividad 6: Autovaloración de conducta	55
Actividad 7: Como me ven los demás	58
Actividad 8: Estudiar es clave	59

Tema: <i>Somos seres sexuados: Desarrollo de la Sexualidad</i>	61
Actividad 1: Sexo y sexualidad	62
Actividad 2: Educación de la sexualidad	63
Actividad 3: Autovaloración de conducta	66
Actividad 4: Cómo nos educan	69
Actividad 5: Nuestros genitales	70
Actividad 6: Autovaloración de conducta	71
Actividad 7: La silueta de la sexualidad	76
Actividad 8: ¿En qué somos diferentes?	77
Actividad 9: Las relaciones sexuales	79
Actividad 10: Embarazo precoz, problema de dos	80
Actividad 11: Autovaloración de conducta	82
Tema: <i>Riesgo y protección. Cada quien decide su vida.</i>	85
Actividad 1: El mensaje de los dichos populares	87
Actividad 2: Riesgo y protección	88
Actividad 3: Factores de riesgo	89
Actividad 4: Riesgos de todos los días	91
Actividad 5: Entornos Violentos	94
Actividad 6: ¿Cómo vivimos la sexualidad?	96
Actividad 7: La presión de los amigos/as	97
Actividad 8: Conviviendo con adictos	100
Actividad 9: Se busca gente talentosa	102
Actividad 10: Tomar buenas decisiones	103
Actividad 8: Mi proyecto de vida	105
Tema: <i>Participación en la adolescencia: Tenemos derechos</i>	110
Actividad 1: Como nos vemos, como nos ven	111
Actividad 2: Nuestros derechos	113
Actividad 3: Participación en la familia	118
Actividad 4: Participación en el grupo de amigos/as	119
Actividad 5: Participación en el colegio	120
Actividad 6: Participación ciudadana y sociedad civil	123
Actividad 7: La Democracia en la vida cotidiana	124
Actividad 8: Participación social y política en la adolescencia	128
Actividad 9: Empoderamiento adolescente	131

¿Quién soy? ¿Qué espero del grupo?

Ficha de miembros

Yo me llamo: _____ SEXO: ☐ Mujer ☐ Varón

Mi dirección es: _____

El nombre de mi barrio o comarca es: _____

Tengo: _____ años. Soy del grupo de edad: ☐ 10-14 años

☐ 15 -19 años

¿Estoy estudiando? Sí ☐ No ☐ Año o grado: 1 2 3 4 5 6 Primaria ☐

Secundaria ☐

¿Trabajo actualmente? No ☐ Sí ☐ ¿En qué? : _____

Mi grupo:

Nombre del grupo: _____

A qué unidad de salud pertenece: _____

Cuándo ingresé al grupo: _____

Quién me animó a integrarme: _____

Día y hora en que me gustaría que se realizaran las actividades (marco un día y hora)

Día: ☐ Lunes a ☐ Viernes ☐ Por la mañana ☐ Por la tarde Hora: _____

Día: ☐ Sábado ☐ Por la mañana ☐ Por la tarde Hora: _____

Día: ☐ Domingo ☐ Por la mañana ☐ Por la tarde Hora: _____

Mis talentos, mis aportes y mis expectativas:

Actividades que sé hacer	Actividades que podría enseñar	Actividades que quisiera aprender
Ser promotor/a	Ser promotor/a	Ser promotor/a
Danza (bailar)	Danza (bailar)	Danza (bailar)
Canto	Cantar	Cantar
Teatro	Teatro	Teatro
Artesanías	Artesanías	Artesanías
Dibujo o pintura	Dibujo o pintura	Dibujo o pintura
Manualidades	Manualidades	Manualidades
Otra ¿qué?	Otra ¿qué?	Otra ¿qué?

¿Qué temas me gustaría tratar en el grupo?

1) _____ 3) _____

2) _____ 4) _____

¡Hola, amigo/a!

APRENDER ES DIVERTIDO

Imaginemos como será nuestro aprendizaje en este programa educativo.



¿Qué podemos hacer para que sea divertido?

- Trabajar en equipo con entusiasmo, armonía y tolerancia.
- Dar aportes a nuestros compañero/as acerca de lo que hemos aprendido.
- Compartir y cuidar los materiales.
- Prestar atención a las orientaciones de mi líder/lideresa.
- Dar ideas, opiniones y sugerencias.
- Aceptar sugerencias para mejorar mis trabajos.
- Aprender a compartir con mi familia y comunidad.

Tema :

Desarrollo Humano y Pobreza ¹

Buscamos el desarrollo de la gente

¹ Este tema fue tomado y adaptado del Manual de Promoción Comunitaria para promotores de Salud, del Movimiento Comunal Nicaragüense (MCN).

Tema 1: Desarrollo Humano y Pobreza

Actividad 1: Qué entendemos por Desarrollo

1) Formo pareja, con la persona que tengo a la par, para analizar y responder, con nuestras propias palabras, las siguientes preguntas:

a. Qué entendemos por DESARROLLO de un país

b. ¿Se alcanza automáticamente el desarrollo al lograrse crecimiento económico? ¿sí o no? ¿por qué?

c. ¿Qué entendemos por POBREZA?

2) En plenario, cada uno explica sus puntos de vista.

3) Al finalizar, aclaramos los conceptos de CRECIMIENTO ECONÓMICO y DESARROLLO HUMANO, y analizamos como Desarrollo Humano y Pobreza son cosas opuestas.

4) Cerramos los ojos y hacemos un viaje imaginario a un lugar tranquilo para reflexionar:

⇒ ¿Qué cosas he hecho en la vida que me hayan ayudado a mi desarrollo personal?

⇒ ¿Me siento satisfecha o satisfecho?

⇒ ¿Qué otras cosas me gustaría hacer?

5) Nos volvemos a juntar en parejas para compartir lo que pensamos y contestar:

⇒ ¿Qué más podría hacer cada uno de nosotros o nosotras - en esta etapa de la vida - para contribuir a su desarrollo personal y familiar?

⇒ ¿Cómo impactarían esas cosas que hagamos en el desarrollo de la comunidad?

6) En plenario, cada pareja expone su trabajo y explica cómo se vinculan esas aspiraciones personales con las posibilidades de ir alcanzando desarrollo personal, familiar y comunitario.

7) Para finalizar, repasamos los conceptos de DESARROLLO HUMANO y POBREZA.

Desarrollo Humano

Pobreza



Lectura de apoyo: ¿A qué desarrollo aspiramos?

Algunas personas piensan que un país alcanza DESARROLLO con sólo lograr crecimiento económico. Sin embargo, muchos países crecen económicamente y llegan a producir, consumir y exportar más, pero no logran satisfacer las necesidades de su población, ni superar la pobreza en que vive su gente. No podemos definir el desarrollo de otra manera que no sea en función del desarrollo de la gente. Porque son las personas las que producen el desarrollo y las que deberían beneficiarse de él.

El SER HUMANO es el sujeto y el fin último del desarrollo

DESARROLLO HUMANO es el PROCESO DE IR AMPLIANDO LAS OPCIONES DE LA GENTE

- ❖ Es lograr que la población vaya teniendo mayores y mejores oportunidades de crecer y desarrollarse. Es ir alcanzando mejores niveles de vida

Para alcanzar DESARROLLO HUMANO es necesario que se amplíen algunas oportunidades como:

- Lograr que el ingreso o riqueza del país se distribuya de forma más equitativa entre toda su población
- Alcanzar mayores y mejores niveles de vida,
- Tener acceso a educación, salud y vivienda digna,
- Vivir en un entorno sano,
- Poder ejercer los derechos sociales y políticos
- Tener la posibilidad de participar, como ciudadanos y ciudadanas, en la toma de decisiones del país y la comunidad

La POBREZA es lo opuesto al DESARROLLO HUMANO

Es NO TENER LAS OPORTUNIDADES básicas que necesitamos las personas para desarrollarnos

La pobreza se refleja en el mundo de maneras diferentes:

- ❖ Como **pobreza masiva permanente**: cuando abarca a la mayoría de la población. Se observa en los países más pobres y menos desarrollados.
- ❖ Como **bolsas de pobreza entre la riqueza**: se da en países ricos, cuando parte de la población vive en condiciones de pobreza, aunque no sea la mayoría.
- ❖ Como **empobrecimiento repentino**: cuando por desastres naturales, accidentes o violencia causada por el ser humano, se produce pobreza de forma inesperada.
- ❖ Como **pobreza temporal**: cuando hay problemas laborales o económicos como un despido laboral, malos negocios o quiebras y se cae temporalmente en la pobreza.
- ❖ Como **pobreza persistente a largo plazo**, cuando gran parte de la población vive excluida del desarrollo, no tiene oportunidades, está marginada y trabaja en condiciones de riesgo, con baja o ninguna remuneración.

Sea cual sea su manifestación, la EXCLUSIÓN SOCIAL que acompaña a la pobreza es una violación a la dignidad humana y una amenaza a la vida misma

Tema 1:
Desarrollo Humano y Pobreza

Actividad 2:
Cómo se produce y transmite la pobreza

1) Reflexionemos y contestamos las siguientes preguntas:

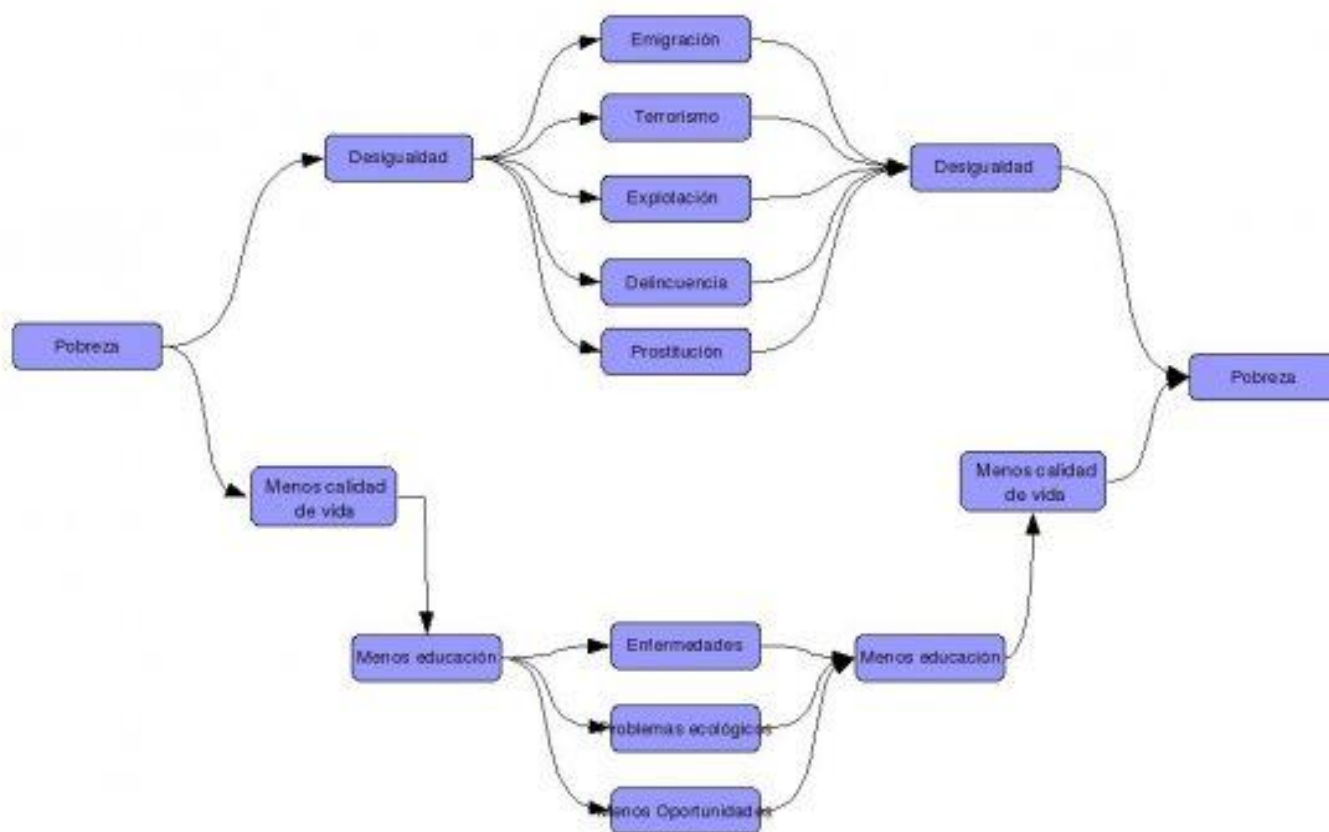
a. ¿Es o no importante que las personas puedan decidir cuando tener hijos/as y cuántos tener? ¿Por qué?

b. ¿Qué influencia tiene en el desarrollo de los niños y niñas el nivel de estudios de su mamá y papá?

c. ¿Qué influencia tiene en la vida de los niños y las niñas el tener que trabajar desde pequeños? ¿Les produce desarrollo o pobreza?

d. ¿Qué se necesita para lograr un buen empleo y un salario que permita tener un nivel de vida digno?

2) Analicemos el **CÍRCULO VICIOSO DE LA POBREZA**



La pobreza se produce por situaciones que son como eslabones de una cadena, que siempre vuelve al punto original. Así se va generando y heredando pobreza de padres/madres a hijos e hijas.



Lectura de apoyo: El círculo vicioso de la pobreza

Cómo se produce y se transmite la pobreza ➔ Situaciones que la provocan

1) Tener demasiados hijos (Prole numerosa)

Las familias en estado de pobreza son generalmente familias que tienen demasiados hijos e hijas (más de los que pueden criar, educar y sacar adelante), porque empiezan a tenerlos desde demasiado pronto (en la adolescencia), los tienen demasiado seguidos y siguen teniéndolos hasta demasiado tarde (aún cuando ya pasaron la edad recomendada para tenerlos, que es entre 20 y 35 años).

2) No satisfacer las necesidades básicas de la familia

Al ser tantos, no tienen *capacidad de satisfacer las necesidades* esenciales de su familia, menos aún poder hacer algún ahorro que les permita poner algún negocio.

3) Vivir en malas condiciones de salud.

Al no poder cubrir las necesidades básicas, tienen menos posibilidades de vivir en un ambiente saludable, prevenir enfermedades y tener una alimentación adecuada que promueva su desarrollo.

4) Tener PROBLEMAS NUTRICIONALES que limitan el desarrollo sano

Las malas condiciones de vida les causan problemas nutricionales, y si al salir embarazada la mujer está desnutrida, la desnutrición puede causarle consecuencias fatales al bebé, como afectar su crecimiento normal en el vientre y ocasionarle discapacidades o malformaciones. A la madre puede provocarle problemas a la hora del parto, invalidez, enfermedad y hasta la posibilidad de muerte.

5) Tener dificultades escolares que causan BAJO NIVEL EDUCATIVO.

En situación de pobreza es más difícil educar a los hijos e hijas, por lo que puede darse bajo rendimiento académico (malas notas), ausentismo (faltan a clase), repitencia (repiten los grados), y abandono escolar (abandonan la escuela sin haber terminado los estudios), lo que causa un bajo nivel educativo que les hacer tener una preparación deficiente para el mundo del trabajo.

6) Por bajo nivel educativo que provoca DESEMPLEO o SUBEMPLEO y BAJOS INGRESOS

La falta de educación y preparación para el trabajo los lleva al desempleo ó subempleo (actividades informales), lo que les hace tener bajos ingresos que no alcanzan para satisfacer las necesidades. Esto aumenta la condición de hacinamiento y alta dependencia económica en que vive la familia.

7) Por un desarrollo deficiente de las niñas, que son las futuras madres.

La situación de pobreza afecta más a las niñas, pues aun existen familias en donde se trata mejor a los varones (mejor alimentación y oportunidad de estudios). Así seguimos repitiendo un modelo injusto que produce niñas mal alimentadas y con bajo nivel educativo que, en el futuro, serán madres desnutridas y no preparadas para lograr la independencia económica que necesitan para salir de la pobreza y aportar al desarrollo de sus propias hijas e hijos y familias.

8) Porque muchas mujeres tienen que asumir solas la responsabilidad de los hijos, hijas y el hogar.

La mujer juega un papel bien importante en la salud y educación de sus hijos e hijas, pero las expectativas de que las niñas de ahora lleguen a ser madres y mujeres con capacidad de salir adelante, es escasa, ya que en nuestra sociedad aún persisten problemas graves como la irresponsabilidad paterna, la desintegración familiar, las uniones no estables y la violencia doméstica, que obligan a muchas mujeres a asumir solas y en condiciones desfavorables la responsabilidad de sus hijos y de su hogar.

9) En estas condiciones, se transmite pobreza de una generación a otra (de padres a hijos).

Como resultado final, la pobreza se va profundizando y heredando de una generación a otra, especialmente en los grupos que tienen más necesidades insatisfechas y menores oportunidades y posibilidades de poder salir de ella.

Tema 1:
Desarrollo Humano y Pobreza



Actividad 3:
Acciones que contribuyen al desarrollo de las personas

1) Formamos grupos y reflexionamos sobre lo siguiente:

¿Qué tipo de acciones se podrían realizar a nivel personal, familiar y comunitario para ir rompiendo el círculo vicioso de la pobreza?

2) Cada grupo presenta sus aportes. Luego analizamos que *la pobreza es una cadena difícil pero no imposible de romper* y que podamos romperla haciendo las acciones contrarias a las que la producen.

3) Pienso y anoto (en la columna derecha) las acciones que se deberían hacer, en cada eslabón de la cadena, para romper el círculo de la pobreza y alcanzar desarrollo humano

Círculo vicioso de la pobreza	Acciones que producen desarrollo humano
1) Prole numerosa ↓	→
2) No se satisfacen las necesidades básicas ↓	→
3) Malas condiciones de salud y ambiente ↓	→
4) Problemas nutricionales ↓	→
5) Bajo nivel educativo ↓	→
6) Desempleo o subempleo y bajos ingresos. ↓	→
7) Niñas-futuras madres mal alimentadas y con bajo nivel educativo ↓	→
8) Madres cabeza de familia sin formación ni oportunidades ↓	→
9) Se transmite pobreza de una generación a otra.	→

4) Anoto algunas acciones que me propongo realizar y promover a nivel personal, familiar y comunitario para que podamos romper el círculo de la pobreza.

1.

3.

2.

4.

**Lectura de apoyo: Acciones que ayudan al desarrollo de las personas**

Si analizamos cada una de las condiciones que profundizan y transmiten pobreza de una generación a otra, podemos también hacer una lista de las acciones que permitirían ir saliendo de la pobreza y alcanzar mejores oportunidades de desarrollo que puedan transmitirse de padres y madres a hijos e hijas. En el siguiente cuadro aparecen las acciones que transmiten pobreza de una generación a otra (círculo vicioso de la pobreza), y las acciones que deberíamos desarrollar para no transmitir pobreza a nuestros hijos e hijas, sino mayores oportunidades de desarrollo.

Círculo vicioso de la pobreza	Acciones que producen desarrollo humano
1) Prole numerosa ↓	➔ Planificar la familia. Tener los hijos e hijas que uno puede criar y educar
2) No se satisfacen las necesidades básicas ↓	➔ Satisfacer las necesidades de la familia
3) Malas condiciones de salud y ambiente ↓	➔ Mejorar las condiciones de salud, vivienda y ambiente
4) Problemas nutricionales ↓	➔ Mejorar la alimentación de la familia
5) Bajo nivel educativo ↓	➔ Estudiar para tener buena preparación para el trabajo
6) Desempleo o subempleo y bajos ingresos. ↓	➔ Lograr mejores empleos y mejores ingresos
7) Niñas-futuras madres mal alimentadas y con bajo nivel educativo ↓	➔ Garantizar que todos estudien, en especial las niñas.
8) Madres cabeza de familia sin formación ni oportunidades ↓	➔ Contar con madres y padres mejor formados. Ejercer una paternidad y maternidad responsable
9) Se transmite POBREZA de una generación a otra.	➔ Transmitimos DESARROLLO HUMANO de una generación a otra.

Propuesta de acciones para salir de la pobreza***Sugeridas por grupos de adolescentes***

- 1) Ejercer el derecho de decidir cuando y cuántos hijos tener.
- 2) Informarse sobre métodos anticonceptivos
- 3) Participar en jornadas de salud
- 4) Hablar con las embarazadas para que asistan a su control prenatal
- 5) Formar grupos de apoyo o reforzamiento escolar para los niños y niñas que no asisten a la escuela
- 6) Interesarse por estudiar y ampliar los conocimientos
- 7) Planificar como distribuir el ingreso familiar, para no gastarlo en cosas innecesarias.
- 8) Realizar jornadas de limpieza, eliminar charcas y quema de basura, con las unidades de
- 9) Dar charlas sobre como prevenir la muerte de mujeres durante el embarazo y el parto
- 10) Prevenir la muerte y promover el desarrollo humano de los niños menores de un año
- 11) Planificar con la familia la calidad de vida que se desea llevar.

Tema 1: Desarrollo Humano y Pobreza



Actividad 4: El caso de Rosa María

- 1) Nos organizamos en grupos para leer y analizar el caso de Rosa María.

El caso de Rosa María

Soy Rosa María, tengo 13 años y vivo en un pequeño poblado de Río Blanco que se encuentra en el área rural del departamento de Matagalpa, muchos kilómetros adentro. En la casita que tenemos viven mis papás, mis hermanos y hermanas, 4 sobrinos, mi cuñado y dos tíos. Por todos, somos 15 personas las que vivimos en la casa. El agua la acarreamos todos los días de una pocita que está cerca del río y que queda a un kilómetro de la casa.

El año pasado terminé el 4to. Grado de Primaria. Este año no estudié, porque en mi comunidad ninguna escuela tiene 5to. Grado y mis papás no tienen dinero para mandarme a la cabecera municipal para terminar mi Primaria. Me encanta estudiar, pero por el momento no podré seguir por falta de recursos y oportunidades.

A mi hermana Ana, la mayor, le pasó lo mismo que a mí. No pudo seguir estudiando y, al poco tiempo de salir de la escuela, se casó con Julián, un enamorado que era del consentimiento de mis papás, pues aunque no había estudiado, era un buen trabajador. Ahora tienen dos niños que están pequeñitos y han pasado muchas dificultades para criarlos, porque han salido muy enfermizos y aunque viven en la casa con nosotros, con lo poco que gana Julián no alcanza para las medicinas, la comida y las otras necesidades de mis sobrinos.

Ana no sale de la casa, sólo pasa cuidando a los niños y haciendo los oficios domésticos (preparándoles la comida, lavando y planchando). La pobre tiene una vida muy pesada y aburrida, desde que se casó no conoce la diversión.

Yo no quiero que me pase lo mismo que a mi hermana, pero hasta el momento no veo la oportunidad de seguir en la escuela. Sin embargo no me cansaré de luchar hasta encontrar la forma de continuar estudiando, que es lo que tanto deseo.

- 2) Una vez leído el caso, analizamos y contestamos las siguientes preguntas:

a) ¿Qué situaciones ligadas a la pobreza se observan en el caso de Rosa María?

b) ¿Quién de la familia está reproduciendo la cadena de la pobreza? ¿Cómo?

c) ¿Que pueden hacer Rosa María y su familia para vencer esta situación?

 Lectura de apoyo: Educación, salud y medio ambiente, claves del desarrollo

Cómo influye la Educación

La **EDUCACIÓN** es indispensable para el desarrollo y erradicación de la pobreza. El acceso de todos y todas a la educación - especialmente de las mujeres -, tiene muchos beneficios que se notan en el bienestar de sus hijos e hijas, su familia y su comunidad.

Las estadísticas mundiales y de Nicaragua demuestran que las mujeres con mayor educación tienen familias más pequeñas, cuidan mejor a sus hijos e hijas, les transmiten más y mejores conocimientos y les forman hábitos que les harán vivir una vida más sana y mejor. Entre más elevado es el nivel de educación de un país, mejora la salud y nutrición de las mujeres, baja la mortalidad materno infantil y los embarazos no deseados.

Para alcanzar una mejor educación, es necesario invertir en la formación de maestros, en el mejoramiento de los centros escolares, en dar libros de texto a los estudiantes y en buenos planes y programas de estudio.

Cómo influye la Salud

Si tenemos **SALUD** y medios para cuidarla, tenemos mejores condiciones para trabajar y salir adelante en la vida. Si logramos condiciones de vida dignas que nos permitan superar la pobreza, podemos tener buena salud y desarrollo personal.

¿Qué cosas podemos hacer para mejorar nuestras condiciones de salud y vencer la pobreza? Veamos:

- ❖ vivir en un ambiente limpio (un hogar y una comunidad limpia y saludable),
- ❖ tener hábitos de higiene personal y de vida saludable (libre de drogas, licor y tabaco)
- ❖ contar con un ambiente familiar y comunitario en donde se conviva en armonía y sin violencia,
- ❖ educarnos y actuar por un desarrollo sostenible: cuidando el ambiente, tratando adecuadamente la basura, consumiendo agua limpia, cuidando las fuentes de agua;
- ❖ tener acceso a servicios de salud (educación y atención en salud) cuando necesitemos de ellos.

Uno de los principales eslabones de transmisión de pobreza en las familias de escasos recursos económicos es la **maternidad temprana**. Un embarazo en la adolescencia limita las oportunidades de educación y empleo, aumenta los riesgos de la joven y contribuye a la transmisión de pobreza. Para evitarla, es necesario aumentar las oportunidades de educación (que todas las adolescentes estén en la escuela) y la **PLANIFICACIÓN FAMILIAR**.

En condiciones de pobreza también aumenta el riesgo de **mortalidad infantil**. Para reducirla, es necesario aumentar la educación de las madres y padres de familia, mejorar la nutrición de la gente (especialmente de los más pobres) y ampliar los servicios sociales básicos.

Cómo influye el Medio ambiente

Muchos pobres del mundo dependen directamente de la naturaleza para su sustento. También son los que más sufren la contaminación del agua y de la atmósfera y quienes practican formas insostenibles de cultivo. Analicemos como utilizamos los recursos de la naturaleza (medio ambiente).

Acceso a agua potable. Casi el 20 % de la población mundial se abastece de agua no potable para atender sus necesidades diarias. Muchas personas tienen que luchar todos los días por conseguir un poco de agua y acarrearla, a veces desde grandes distancias.

Bosques. El mundo ha perdido millones de áreas de bosques. Por eso ya no se conservan como antes los recursos del agua y la tierra, han desaparecido muchas especies de animales y plantas, y no se logra reducir el impacto de los cambios climáticos

Si usáramos con mayor conciencia los recursos naturales, controláramos mejor el crecimiento desordenado de la población y estableciéramos mejores políticas sociales, mejoraría la calidad de vida de los que padecen limitaciones, aumentaría su productividad y podríamos ir alcanzando un desarrollo humano sostenible.

El "bono demográfico" ¿qué es eso?

En pocos años, la población nicaragüense en edad de trabajar (población "económicamente activa") irá aumentando, en relación a la población dependiente (niños, niñas, adolescentes, ancianos) que se irá reduciendo. Esto puede ser una OPORTUNIDAD o una AMENAZA, según sean las condiciones de vida y oportunidades educativas que tengan las niñas, niños y adolescentes de ahora, pues ellos serán las personas que en el futuro se irán insertando al mercado laboral.

Si las niñas, niños y adolescentes van creciendo sanos, bien alimentados, con educación y preparación para el trabajo, las oportunidades de desarrollo de Nicaragua serán enormes, porque el país irá contando con personas cada vez más preparadas que aporten a su desarrollo. Serán como un bono o premio (BONO DEMOGRAFICO) que el país iría recibiendo.

Pero si estos niños y niñas van creciendo enfermos y desnutridos y no tienen educación ni buena preparación para el trabajo, en vez de ser un bono para el país, serán una INMENSA CARGA SOCIAL, porque no tendrán las condiciones ni preparación requeridas para poder salir de la pobreza, ni aportar al desarrollo que el país necesita.

Retos para el desarrollo humano

Nicaragua sigue enfrentando algunas situaciones que representan enormes inequidades y retos en la posibilidad de alcanzar ese desarrollo humano que aspiramos. Revisemos algunos:

- La cantidad de embarazos en adolescentes sigue siendo bien alta.
- La mayoría de las mujeres desean espaciar sus embarazos, pero no todas pueden hacerlo, porque no tienen acceso a información ni medios (métodos anticonceptivos) para hacerlo.
- Existe una gran diferencia entre el número de hijos e hijas que tienen las mujeres, según el área de residencia y educación: las del área rural tienen mucho más hijos que las del área urbana y las mujeres sin educación tienen mucho más hijos que las que logran estudiar.
- Existe concentración de población en las ciudades por el desplazamiento de la población dentro del país y por una acelerada urbanización ².
- La población rural es muy dispersa y eso dificulta el acceso a servicios básicos (entre más alejada vive una población, más difícil resulta llevarle servicios).
- Existen grandes desigualdades en la calidad de vida de los y las nicaragüenses según los niveles de educación, salud, empleo e ingreso.
- Más del 50% de la población vive en situación de pobreza (5 de cada 10 nicaragüenses viven con menos de \$1 dólar al día, 2 de 10 con \$2 dólares, y sólo 3 de 10 tiene mejores ingresos).

² Las ciudades van siendo pobladas por gente que se viene del campo, generando necesidades de vivienda, educación, salud, agua, luz y otros, que difícilmente se logran satisfacer, lo que fomenta la pobreza.

Tema :

Adolescencia y Salud integral

Somos adolescentes amigos y
amigas

Tema :
Adolescencia y Salud
Integral

 Actividad 1:
Cómo descubrí mi adolescencia

1. Formamos dos grupos (hombres - mujeres) para recordar y reflexionar sobre el momento en que nos dimos cuenta que estamos cambiando y estábamos haciendo grandes.
2. En cada grupo escogemos a alguien que guíe la reflexión y lleve los comentarios al plenario. Luego analizamos las preguntas siguientes:
 - a. ¿Cómo nos dimos cuenta que ya no éramos niñas y niños?
 - b. ¿Cómo nos sentimos en ese momento? ¿Qué hicimos?
 - c. ¿Sabíamos que íbamos a tener esos cambios?
3. En plenario, escuchamos las conclusiones de cada grupo tratando de ver si existen diferencias entre lo que plantea el grupo de hombres y el de mujeres.
4. Entre todos, elaboramos una definición de lo que entendemos por ADOLESCENCIA.

La ADOLESCENCIA es

5. Describimos entre todos la etapa de la adolescencia:

- ❖ cómo se reconoce
- ❖ por qué es importante
- ❖ cuándo comienza
- ❖ cuando termina

Anoto conclusiones importantes sobre la adolescencia

TAREA: Entrevista a una persona adulta (hombre o mujer)

Hacer una entrevista a una persona adulta por quien sintamos cariño y admiración, le preguntamos cómo fue su adolescencia: qué cosas eran parecidas o distintas a la adolescencia de ahora, qué cosas le gustaron y cuáles no le gustaron de su adolescencia, qué le ponía alegre y qué le hacía sentirse triste, disgustado o disgustada..

Recordemos

- ❖ La ADOLESCENCIA es la etapa del desarrollo que se vive después de la niñez.
- ❖ Inicia con los cambios de la pubertad y concluye cuando adquirimos independencia económica, es decir, cuando ya trabajamos y logramos mantenernos por cuenta propia.
- ❖ Es una etapa que debemos aprovechar para estudiar y formarnos, proponernos metas y luchar por ellas, antes de adquirir los compromisos y las responsabilidades que caracterizan la vida adulta.

Tema :
Adolescencia y Salud Integral

 Actividad 2:
Tarjetas de presentación

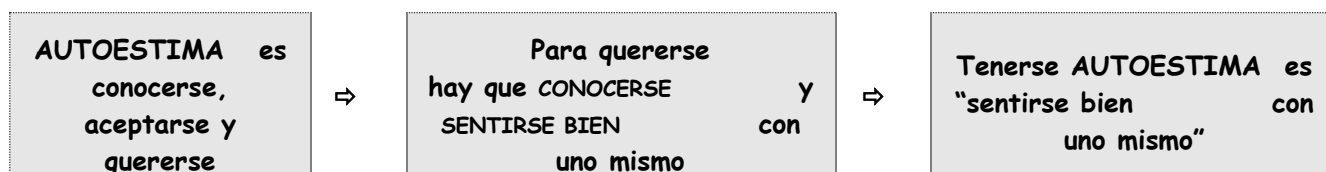
1. **Compartimos la tarea:** (la entrevista que hicimos a la persona adulta)
2. Hago un **ejercicio de reflexión personal** para pensar cómo somos.
3. Contesto las siguientes preguntas:
 - a) ¿Quien soy yo? ¿Cómo soy?
 - b) ¿Qué me gusta de mi físico? ¿Qué no me gusta?
 - c) ¿Qué me gusta de mi manera de ser? ¿Qué no me gusta?
 - d) ¿Qué cosas me ponen alegre?
 - e) ¿Qué cosas me ponen triste?
 - f) ¿Qué cosas me disgustan?
 - g) ¿Cuáles son mis diversiones favoritas?

Durante unos minutos, estoy en silencio, pensando en todo eso....

4. **Preparo mi tarjeta de presentación llenando el siguiente cuadro:**

TARJETA DE PRESENTACIÓN PERSONAL		
Yo me llamo _____		
Tengo _____ años	Vivo en (barrio o comunidad) _____	
De mi físico me gusta:	1) _____	2) _____
De mi físico NO me gusta:	1) _____	2) _____
De mi modo de ser me gusta:	1) _____	2) _____
De mi modo de ser NO me gusta:	1) _____	2) _____
😊 Me pone alegre:	1) _____	2) _____
😞 Me pone triste:	1) _____	2) _____
😡 Me disgusta:	1) _____	2) _____
En mis tiempos libres me gusta:	1) _____	2) _____

Recordemos





1. Trato de justificar que causaría mayor daño a la salud de los niños y niñas de Nicaragua,

	¿Por qué?
¿Una huelga de todos sus médicos y pediatras?	
¿Que sus mamás y familias se pusieran "en huelga" por un día y decidieran no atenderlos, ni bañarlos, ni limpiarlos, ni darles de comer?	

2. Anoto: **¿qué es, para mí, TENER SALUD?**

3. Nos formamos en dos grupos y escogemos un tema.

Grupo 1: SALUD FÍSICA

Reflexionamos sobre lo siguiente:

Si tener salud es sentir bienestar en todos los aspectos:

- a. **¿Cómo puedo describir un buen estado de salud física?**

- b. **¿Qué cosas me ayudan a mantener y mejorar mi salud física?**

- c. **¿Cómo puedo darme cuenta que la estoy perdiendo?**

Grupo 2: SALUD EMOCIONAL O PSICO-AFECTIVA

Reflexionamos sobre lo siguiente:

a. ¿Cómo puedo describir un buen estado de salud emocional?

b. ¿Qué cosas me ayudan a mantener y mejorar mi salud emocional?

c. ¿Cómo puedo darme cuenta que la estoy perdiendo?

4. Anotaciones importantes de los resultados de los grupos.

Recordemos



ESTAR SANO O SANA, es tener y sentir un estado general de BIENESTAR en todos los aspectos de nuestra vida: en el plano físico (el cuerpo), psico-afectivo (la mente y las emociones) y también en el plano social (con los demás).

La SALUD es un estado que alcanzamos las personas cuando logramos equilibrio entre lo que pasa en nuestra **mente**, lo que ocurre en nuestro **cuerpo** y lo que sucede en nuestro **espíritu**.

Existe una diferencia entre emociones y sentimientos; las emociones son de corta duración, por ejemplo, el enojo; sin embargo, los sentimientos son más duraderos, entre ellas está el amor y el odio. Toma su tiempo el desarrollar los sentimientos, a como también el poderlos eliminar de nuestro corazón. Por ejemplo, nadie puede amar a otra persona de un día para otro, a como tampoco puede dejar de amar de un momento a otro. En la adolescencia se dan altos y bajos en las emociones. Esta actividad ayudará a reconocer la diferencia entre emociones y sentimientos.

1. En el siguiente listado, identifica con una **S** los sentimientos y con una **E** las emociones. Escribe la letra en el espacio en blanco.

Enojo		Amor		Duelo	
Ira		Odio		Apatía	
Tristeza		Cariño		Miedo	
Melancolía		Compasión		Aprecio	
Alegría		Nerviosismo		Pasión	
Frustración		Angustia		Entusiasmo	
Decepción		Nostalgia			

2. Anoto los aspectos más importantes que descubrí de mis sentimientos y emociones.

3. Hago una valoración de la frecuencia con que experimentas cada una de las emociones y sentimientos siguientes. A la par de cada inciso, escribo el número que corresponda según la frecuencia con que manifiesto ese comportamiento.

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

Enojo		Amor		Duelo	
Ira		Odio		Apatía	
Tristeza		Cariño		Miedo	
Melancolía		Compasión		Aprecio	
Alegría		Nerviosismo		Pasión	
Frustración		Angustia		Entusiasmo	
Decepción		Nostalgia			



Técnica para conservar la salud

1. Busco un lugar cómodo y tranquilo para reflexionar sobre lo siguiente:

- ❖ ¿Cuál fue la última vez que me dio catarro, me enfermé del estómago, o tuve alguna molestia leve? ¿Cómo estaban mis emociones ese día? ¿Cómo estaba de ánimo? ¿Qué había pasado? ¿Cómo reaccioné?
- ❖ Soy una unidad que no se puede partir. No puedo decir: "de aquí para acá es mi cuerpo, y de aquí para allá están mi mente y mis emociones". Soy un todo integral y tengo que aprender a guardar el equilibrio entre mi cuerpo, mi mente y mis emociones.
- ❖ Respiro profundamente inhalando el aire por la nariz y soltándolo despacito por la boca. Hago 5 respiraciones iguales y me concentro en cada parte de mi cuerpo... ¿Cuál es la parte de mi cuerpo que más sufre cuando estoy tenso o tensa, preocupado o preocupada?
- ❖ Cuando mis emociones se alteran, mi cuerpo también sufre. Tengo que aprender a respirar profundo para poder relajarme cuando me sienta tenso o tensa

2. Pienso en un "sueño" que quiera realizar, para esto me apoyo en la siguiente guía:

a. ¿Cuáles son mis pasatiempos y preferencias personales?	
b. ¿Qué quisiera lograr en mi vida? (En cualquier ámbito: personal, estudio, trabajo, relaciones)	
c. ¿Qué necesito hacer para lograr lo que quiero? ¿Qué contribuiría mejor a mi desarrollo?	
d. ¿Qué me podría impedir alcanzar eso que quiero?	

3. Formamos grupos para intercambiar lo que escribimos.

4. Anotamos lo más importante de nuestros comentarios.

Recordemos



Todos los y las adolescentes tenemos derecho a vivir la adolescencia como una etapa de oportunidades, crecimiento y preparación, en donde podamos realizar las actividades que más contribuyen a nuestro desarrollo, como son estudiar y divertirnos.

Cuando perdemos el equilibrio entre nuestro cuerpo, mente y espíritu, tenemos mayor riesgo de desarrollar trastornos emocionales (en las emociones), psico-sociales (en las relaciones con los demás) y hasta trastornos adictivos (estamos más propensos a desarrollar adicción hacia sustancias tóxicas como el tabaco, el alcohol y las drogas).

Debemos aprender a controlar nuestras emociones y mantener el equilibrio.

Tema:

Desarrollo físico en la adolescencia

El cuerpo nos está cambiando

tema : Desarrollo físico en la adolescencia	Actividad 1: Estamos cambiando
--	---

1. Hacemos dos grupos (hombres y mujeres) y conversamos, partiendo de nuestra experiencia personal, sobre los cambios físicos que hemos tenido y cómo nos hemos sentido. Anotamos lo conversado en el cuadro siguiente.

En los hombres		En las mujeres		En ambos sexos	
Cambios en el cuerpo	¿Cómo nos hemos sentido?	Cambios en el cuerpo	¿Cómo nos hemos sentido?	Cambios en el cuerpo	¿Cómo nos hemos sentido?

2. En plenario cada grupo expone su trabajo y luego organizamos un debate en base a la siguiente guía:

a. ¿A qué edad se producen los cambios?	
b. ¿Cómo se llama la etapa de la vida en que inician los cambios?	
c. ¿Qué cambios son diferentes en los hombres y las mujeres?	
d. ¿Con qué cambios me siento contento o contenta?	
e. ¿Con cuáles me siento incómodo o incómoda?	
f. ¿Qué puedo hacer para no sentirme mal?	

A continuación se presenta un listado de diferentes manifestaciones del estrés. Marco con una X aquellas que he experimentado en la adolescencia.

- ☐ Irritabilidad
- ☐ Ansiedad
- ☐ Preocupación
- ☐ Tristeza
- ☐ Depresión
- ☐ Estados de ánimo cambiantes
- ☐ Dificultad para concentrarse
- ☐ Baja autoestima (no puedo, no sirvo, no merezco)
- ☐ Temores
- ☐ Dificultad para recordar las cosas
- ☐ Cansancio
- ☐ Diarrea
- ☐ Dolores de cabeza
- ☐ Dolores en la espalda
- ☐ Problemas para dormir
- ☐ Impulsividad
- ☐ Llanto sin causa aparente
- ☐ Tendencia a aplazar las tareas que debe realizar

La siguiente lista presenta posibles causas del estrés. Marco con una X las posibles causas del estrés que experimentas en la adolescencia.

- ☐ Los cambios que estoy experimentando en mi pubertad
- ☐ El exceso de tareas que me asignan en casa
- ☐ El exceso de tareas que me asignan en el colegio
- ☐ El tener que salir a trabajar, pese a que soy menor de 15 años
- ☐ El cambio de horario al iniciar el año escolar
- ☐ El cambio de docentes en la escuela
- ☐ El cambio de hogar
- ☐ La separación de mi papá y mi mamá
- ☐ La falta de afecto que experimento en mi hogar
- ☐ El que nuevas personas hayan venido a vivir a mi casa
- ☐ El tener que convivir con una persona que consume alcohol
- ☐ Las discusiones constantes de mi papá y mamá
- ☐ Las discusiones constantes entre mis amigos y amigas
- ☐ Los problemas económicos en mi hogar
- ☐ La falta de un empleo para mi papá y/o mamá

En equipo comparto con mis compañeros y compañeras, las causas de mi estrés y lo qué puedo hacer para superarlo.

Nos sentamos en círculo para realizar el ejercicio de "meditación activa" "Hacer un alto en el camino"

Dejamos todo lo que estamos haciendo y nos sentamos cómodos para escuchar y pensar en lo que nos están leyendo.

3. Aprendo a hacer "un alto en el camino"³.

Me acomodo para escuchar y pensar lo que van leyendo:

Reflexionemos

¿Cuántas veces nos sentimos tan llenos y llenas de problemas que quisiéramos salir corriendo? Nos preocupa la situación económica, los problemas del trabajo o la escuela, los problemas de todos los días, hasta que ya no sabemos qué hacer para salir de esa presión y que nuestra vida pueda ser mejor.

Pensemos cuántas veces al día somos capaces de hacer un "alto en el camino", de detenerlo todo y aflojar el cuerpo y la mente para podernos serenar.

¿Cuántas veces hemos hecho un "alto" el día de hoy? ¿Cuántas veces lo hicimos ayer? Pensemos cuántas cosas nos impiden vivir, sentir, pensar.

¿Que cómo se hace un alto en el camino? Probemos. No importa donde estemos, solo es necesario detenernos un momento y regalarnos unos segundos, buscar un lugar donde sentarnos tranquilos y relajarnos por un momento.

Cerramos los ojos, respiramos profunda y lentamente, jalando el aire desde la parte baja del abdomen, lo detenemos por unos segundos y nos concentramos en todos los ruidos que escuchemos (los carros, las voces, los pájaros, el viento, cualquier sonido que se escuche). Tratemos de distinguir cada sonido, concentrémonos lo más que podamos.

¡Muy bien! Ahora ¿qué tal nos sentimos? Mucho mejor, ¿verdad? Ahora ya sabemos: cada vez que nos sintamos agobiados, agobiadas, disgustados, disgustadas, con tensiones y aburrimiento..., podemos hacer un alto en el camino. Que no se nos olvide. Podemos hacerlo varias veces al día, siempre que sea necesario. Todos podemos controlarnos.

Anoto las cosas que me parecieron importantes de lo que escuché, vi y sentí:

³ Meditación activa. Adaptado del Modelo Preventivo de riesgos psico-sociales "Chimalli", de México

La pubertad es un **fenómeno biológico** que produce cambios en el cuerpo. Inicia cuando en nuestro cerebro empiezan a trabajar las glándulas del HIPOTÁLAMO e HIPOFISIS, enviando mensajes a diferentes partes del cuerpo para que comiencen a producir HORMONAS que antes no se producían. A partir de ese momento las mujeres empiezan a madurar ÓVULOS (en los OVARIOS) y los hombres ESPERMATOZOIDES (en los TESTÍCULOS). También los ovarios empiezan a producir estrógenos y progesterona y, los testículos, la hormona masculina llamada testosterona.

Debido a esta nueva producción de hormonas en el cuerpo, los órganos sexuales internos “maduran”, ocasionando cambios en el interior del mismo.

La pubertad es una **señal que nos avisa que hemos entrado a la edad fértil**, es decir, que ya somos capaces de procrear y provocar o tener un embarazo, si tenemos relaciones sexuales.

Cambios en el cuerpo de las mujeres:

- ❖ Crecimiento de los huesos de la cadera, los brazos, las piernas y los pies.
- ❖ Las caderas se empiezan a redondear haciendo que la cintura se vea más pequeña.
- ❖ Oscurecimiento del pezón y crecimiento de los senos (busto),
- ❖ Comienza a crecer vello en el pubis, también aparece vello en las axilas, las piernas y otras partes.
- ❖ Los ovarios comienzan a madurar óvulos y comienza la menstruación, que nos indica el paso de niña a “mujer”.
- ❖ La menstruación es un aviso claro de que se ha adquirido la capacidad de procrear, es decir, que se puede quedar embarazada, si se tiene una relación sexual.

Cambios en el cuerpo de los varones

- ❖ Se desarrollan los músculos de la espalda, pecho, piernas y brazos.
- ❖ Aparece el bigote y la barba,
- ❖ Aparece vello en el pubis, las axilas y otras partes del cuerpo (piernas, brazos, pecho)
- ❖ Cambia el tono y timbre de la voz
- ❖ Crece el pene y los testículos, se arruga y oscurece el escroto
- ❖ Se experimenta la primera eyaculación (expulsión de semen), que es la señal de que se ha adquirido la capacidad de fecundar (provocar un embarazo), si se tiene relaciones sexuales.

Los cambios en el organismo se producen poco a poco, pero no todas las personas desarrollan igual: Unas los experimentan más rápido que otras.

Generalmente las mujeres llegan a la pubertad antes que los varones

tema : Desarrollo físico en la adolescencia	👤Actividad 3: Me preocupo por mi imagen
--	--

1. La botella vacilona: ¿Cómo me ven? ¿Cómo soy? ¡Todos y todas tenemos cualidades positivas!

- Anotamos en una columna los nombres de todos los compañeros y todas las compañeras del grupo.
- Luego, pensamos en adjetivos calificativos o cualidades que creemos que tiene cada persona y las escribimos a la par del nombre

Nombre	Cualidad	Nombre	Cualidad
1. Carlos	inteligente	6.	
2. Manuel	colaborador	7.	
3.		8.	
4.		9.	
5.		10.	

- Con la lista que escribimos iniciamos el juego de la botella vacilona.
 - Se gira la botella vacilona y cuando se detiene, la persona que salga señalada (la que esté sentada frente al pico de la botella) deberá escuchar todo lo que piensan de ella, y leer lo que anotó de su persona.
 - Mientras se desarrolla el juego, voy anotando frases bonitas que se refieran a la imagen y apariencia personal de compañeras y compañeros.
2. Cierro los ojos para recordar cómo me gustaba vestirme cuando era niño o niña y como me gusta vestirme ahora. Luego anoto mis reflexiones en el siguiente cuadro:

Quando era niño o niña me gustaba vestirme:	Ahora me gusta vestirme:

3. En plenario comentamos nuestras reflexiones y luego resumimos como nos gusta vestirnos a los muchachos y a las muchachas ahora.

--	--

4. Entre todos y todas elaboramos un listado de normas básicas para mantener nuestra higiene y apariencia personal. Ordenamos las normas según su importancia.

Analizamos las siguientes imágenes y respondemos las preguntas de reflexión.

Imagen A



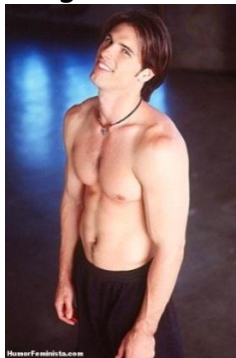
¿Cuál es el mensaje de esta imagen?
¿Considera que esta imagen influye en la forma de vestir de las adolescentes mujeres? Sí, No. Explique su respuesta.

Imagen B



¿Cuál es el mensaje de esta imagen?
¿Qué tipo de cuerpo es el que se está vendiendo para las adolescentes y jóvenes mujeres?
¿Qué significado le encuentras a los jeans rotos y bien ajustados?

Imagen C



¿Cuál es el mensaje de esta imagen?
¿Qué tipo de cuerpo es el que está vendiendo esta imagen para los adolescentes varones?
¿Crees que tener buenos músculos y una cara guapa es lo más importante para un adolescente varón?

1. Guiados por nuestro Promotor o promotora participamos en un debate sobre la influencia de los medios de comunicación en las prácticas de consumo de las y los adolescentes.

tema : Desarrollo físico en la adolescencia	 Actividad 5: Mantenernos "en forma"
--	---

1. Reflexión colectiva sobre cómo mantenerse en forma.

- ❖ ¿Qué significa, para mí, "mantenerse en forma"?
- ❖ ¿Qué debemos hacer para mantenernos en forma?

2. Formamos grupos de 3 o 4 personas para analizar:

a.	¿Qué importancia tiene la alimentación y el ejercicio en la adolescencia?
b.	¿Qué necesitamos comer para alimentarnos bien?
c.	¿Qué es para nosotros y nosotras la "comida chatarra"?

3. En plenaria, cada grupo expone sus ideas y luego leamos:

Comer bien no es un lujo, es cuestión de educación

A veces pensamos que la comida adecuada es la que nos gusta, la que "se nos antoja" o la que se acostumbra comer en nuestra familia y comunidad. Pero eso no siempre es cierto, porque puede ser que una comida sea sabrosa, pero no ser adecuada.

Para que una comida sea sana debe estar bien balanceada, es decir, llevar las cosas que necesitamos para nutrirnos: **proteínas, vitaminas, minerales, grasas y carbohidratos**. No todos los alimentos nutren igual, cada alimento tiene una composición diferente, por eso es importante combinar los alimentos para que la dieta diaria nos nutra de lo que necesitamos.

Este balance se logra incluyendo en cada comida algún alimento de los tres grupos siguientes:

a) Cereales y tubérculos como el trigo, avena, arroz, maíz y sus derivados (tortilla, atol, pinolillo, tamales, pan, galletas), papa, yuca, quequisque.

b) Leguminosas y alimentos de origen animal como frijoles, carne, pescado, huevos, leche y sus derivados (queso, crema, cuajada, quesillo, mantequilla, sorbete, yogurt).

b) Frutas y verduras como tomate, ayote, zanahoria, plátano, repollo, lechuga, naranja, limón, guayaba, mango, sandía, papaya, piña, melón, banano y cualquier otra

fruta y verdura.

Seguramente muchas personas de la comunidad saben lo que significa esto de la comida balanceada y podemos platicar con ellas. ¿Por qué no reunirnos y aprender a cocinar comidas sabrosas y balanceadas? Empecemos hoy mismo a buscar recetas y cocinar nuevos platos sabrosos para nosotros y la familia.

4. Compartimos recetas sabrosas:

- ❖ Revisamos quiénes en el grupo saben cocinar comidas sabrosas y nutritivas
- ❖ Nos proponemos recoger una receta nutritiva y sabrosa de nuestra familia.

Anoto mi receta de familia

Nombre de mi receta de familia:			
Ingredientes (qué se necesita):			
Procedimiento (cómo se prepara)			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

- ❖ ¿Cómo podemos organizarnos para participar en un día de cocina?
- ❖ Nos proponemos promover en la comunidad la importancia de comer sano.

Recordemos.

El **auto-cuidado** puede evitarnos muchas enfermedades y problemas de salud que afectan nuestra vida y nuestro desarrollo personal.

Las enfermedades del sistema respiratorio, del sistema digestivo y de la piel como la gripe, el catarro, los malestares intestinales, la diarrea, la gastritis, las ronchas y manchas en la piel, tienen mucho que ver con lo que comemos, con lo que sentimos y con la forma en que vivimos.

Los y las adolescentes podemos hacer mucho por evitar estas enfermedades. Por nuestra salud, la de nuestra familia y comunidad, con solo proponernos. Empecemos ahora mismo. propongámonos hacer en esta semana al menos una de las siguientes cosas:

- Comer frutas y verduras
- Cuidar nuestra higiene personal y nuestra presentación diaria
- Darnos unos minutos al día para “hacer un alto” y reflexionar sobre nosotros y nosotras.
- Hacer un poco de ejercicio todos los días
- Y tantas otras cosas positivas que seguramente se nos ocurren para cuidarnos.

Lectura de apoyo: Cómo mantenernos en forma

Para mantenernos en buena forma y estar saludables es necesario tener energías suficientes. Estas se logran **comiendo bien** y manteniéndonos "en forma", a través de la actividad o el **ejercicio físico**.

- ❖ En la adolescencia es bien importante comer bien, porque los cambios que se generan aumentan las necesidades de nutrición de la persona, entonces no basta comer igual y cualquier cosa, sino saber comer bien.

Comer bien no es un lujo, es cuestión de educación

Con frecuencia pensamos que la comida adecuada es la que nos gusta, la que "se nos antoja" o la que se acostumbra comer en nuestra familia y comunidad. Pero eso no siempre es cierto, porque puede ser que una comida sea sabrosa, pero no ser adecuada.

Para que una comida sea sana debe estar bien balanceada, es decir, llevar las cosas que necesitamos para nutrirnos: **proteínas, vitaminas, minerales, grasas y carbohidratos**. No todos los alimentos nutren igual, cada alimento tiene una composición diferente, por eso es importante combinar los alimentos para que la dieta diaria nos nutra de lo que necesitamos.

Este balance se logra incluyendo en cada comida algún alimento de los tres grupos siguientes:

- 1) Cereales y tubérculos como el trigo, avena, arroz, maíz y sus derivados (tortilla, atol, pinolillo, tamales, pan, galletas), papa, yuca, quequisque.
- 2) Leguminosas y alimentos de origen animal como frijoles, carne, pescado, huevos, leche y sus derivados (queso, crema, cuajada, quesillo, mantequilla, sorbete, yogurt).
- 3) Frutas y verduras como tomate, ayote, zanahoria, plátano, repollo, lechuga, naranja, limón, guayaba, mango, sandía, papaya, piña, melón, banano y cualquier otra fruta y verdura.

- ❖ Llevar una vida activa y hacer algún ejercicio físico de manera constante, es un buen hábito de salud que deberíamos practicar por el resto de la vida. Necesitamos hacer regularmente alguna actividad física o practicar algún deporte que nos guste.
- ❖ Podemos caminar, bailar, correr, inventar juegos de movimiento, practicar un deporte, hacer ejercicios aeróbicos o pesas en un gimnasio, o cualquier ejercicio físico que nos agrade.

Reflexión final

Es importante preocuparnos por tener una imagen saludable y agradable, más que por andar siempre a la última moda (delgadas como las modelos y siempre con la ropa de moda), pues muchas veces nos exige sacrificios excesivos que a veces pueden perjudicarnos.

Querer estar siempre a la moda puede llegar a ser algo muy costoso y tensionante para los y las adolescentes y para nuestras familias.

tema : Desarrollo físico en la adolescencia	 Actividad 6: Somos adolescentes sanos y sanas
--	--

1. Reflexión individual:

- ❖ ¿Qué es para mí el "auto-cuidado"?
- ❖ ¿Tengo el hábito de cuidarme, en todos los aspectos? (físico, emocional, social).
- ❖ ¿De qué forma me cuido?

2. Revisamos si hemos cumplido la tarea de auto-cuidado que nos propusimos.

3. Formamos grupos de 3- 4 personas para discutir la siguiente guía y reforzar algunas ideas:

Reflexión grupal sobre AUTO-CUIDADO, salud y enfermedad		
a) Trato de explicar con mis palabras en qué consiste "tener salud".		
b) Valoro si tienen buena salud los y las adolescentes nicaragüenses, en general, y por qué.		
Si ☐ No ☐	Porque:	
c) Señalo 3 problemas de salud que padecemos los y las adolescentes nicaragüenses		
1.	2.	3.
d) Recuerdo si algún amigo o amiga ha tenido problemas de salud, qué problema y qué hizo.		
Si ☐ No ☐	Problema:	Qué hizo:
e) Recuerdo si algún amigo o amiga ha tenido problemas con la nutrición, qué tenía y qué hizo.		
Si ☐ No ☐	Problema:	Qué hizo:
f) ¿Qué le recomendaría hacer a otras amigas y amigos para mantenerse saludables y en forma?		

4) En grupo presentamos los resultados del trabajo y escribimos lo más importante de las exposiciones.

5) Hacemos un ejercicio de relajación para escuchar la siguiente lectura

Unificar pensamientos, sentimientos y acciones ⁴

¿Sabías que las enfermedades del cuerpo tienen mucho que ver con las enfermedades de la mente?... ¿Qué las actividades de la mente también tienen que ver con las enfermedades del cuerpo? Cuando nos enfermamos siempre pensamos en ir al médico, pero muchas veces una pastilla o un remedio no es lo que necesitamos. Tenemos la responsabilidad de hacer primero algo por nosotras y nosotros mismos/as, especialmente cuando no se nos quita la tristeza o el mal humor.

Podemos ayudar a nuestro cuerpo y nuestra mente a sentirse bien, a estar unificados. Es muy sencillo, solo tenemos que pensar en alguna actividad que hayamos hecho esta mañana y contestarnos: cuando la estábamos haciendo ¿estábamos concentrados o concentradas en esa actividad? ¿estaban conectados nuestro cuerpo y nuestra mente en la actividad, o estaba nuestro cuerpo haciendo la actividad y nuestra mente pensando en otra cosa?

Cuando no estamos conectados o conectadas, **cuando nuestro cuerpo hace una cosa y nuestra mente piensa en otra**, no nos damos cuenta de lo que nos pasa, no sabemos qué nos duele ni qué nos molesta y afectamos nuestras emociones, **perjudicamos nuestro cuerpo y hasta podemos enfermarnos**.

Cuando nos sintamos mal, démonos un tiempo para descubrir qué estamos sintiendo y pensando en ese momento, y después, tratemos de comentarlo con algún amigo, amiga o familiar. Tratémosle de explicar cómo nos sentimos por dentro, qué es exactamente lo que nos agobia. Cuando tenemos mucha tristeza, enojo o confusión, nuestros sentimientos, nuestros pensamientos y nuestro cuerpo no están unificados o conectados y podemos explotar, pelear o enfermarnos fácilmente. En ese momento es necesario serenarnos y concentrarnos en averiguar lo que sentimos, y platicarlo con alguien.

Recordemos

El **auto-cuidado** consiste en estar pendientes de las condiciones de salud de nosotros, nosotras y nuestra comunidad y procurar que no exista nada que nos afecte y, en caso de que se presente algún riesgo o foco de enfermedad, unirnos todos y todas en la comunidad para modificar y eliminar esas condiciones que ponen en riesgo nuestra salud y calidad de vida.

Incrementar las habilidades de auto-cuidado nos fortalece a todos las y los adolescentes, a nuestras familias y comunidades. Una de las más importantes que podemos desarrollar es la de **aprender a disfrutar sanamente**. Es decir, disfrutar sin tener que consumir alcohol, ni drogas, ni ninguna sustancia que pueda hacernos daño. Una manera sencilla de empezar es aprender a convivir con nosotros y nosotras mismas y con la naturaleza que nos rodea.

⁴ Adaptado del Modelo Preventivo de riesgos psico-sociales "Chimalli", de México

Tema :
Desarrollo psico-afectivo
Sentimos y pensamos diferente

tema Desarrollo psico-afectivo	 Actividad 1: Sentimos y pensamos diferente
---	---

1. Jugamos al "Mando-mando", siguiendo las órdenes que nos dan y proponiendo otras más divertidas. Ejemplos:

- ❖ Mando-mando que todos y todas las que anden algo azul se pongan en cuclillas.
- ❖ Mando-mando que los y las que anden chapa hagan una mueca
- ❖ Mando-mando que los y las que anden de cola canten la cucaracha
- ❖ Mando-mando que los y las que tengan pelo corto se toquen la nariz
- ❖ Mando-mando que los y las que tengan novio o novia den cuatro saltos en un pie
- ❖ Mando-mando que los hombres se pongan las manos en la cabeza.
- ❖ Mando-mando que las mujeres se junten en esta esquina

Voy a pensar en algo divertido para mandar a hacer cuando me toque a mí dar la orden:

Mando mando que

2. Nos sentamos en rueda para platicar si hemos sentido otros cambios en nuestra adolescencia, además de los cambios físicos. En silencio, leemos el siguiente cuadro, reflexionamos si nos ha pasado algo de lo que dice y lo marcamos en la primera columna.

↓	¿Alguna vez me ha pasado esto?	
	Hay momentos en que... Siento que todo el mundo reconoce lo que hago	Hay otros momentos en que... ⇒ Siento que nadie aprecia lo que hago
	Hay momentos en que... Me siento a gusto con mi cuerpo	Hay otros momentos en que... ⇒ No quiero ni verme en el espejo
	Hay momentos en que... Quiero estar con la gente, platicar y divertirme	Hay otros momentos en que... ⇒ No quiero ver a nadie
	Hay momentos en que... Me siento contento o contenta de poder estudiar	Hay otros momentos en que... ⇒ No quiero ir a clase ni aprender nada
	Hay momentos en que... No quiero que nadie opine sobre mis cosas	Hay otros momentos en que... ⇒ Necesito que me ayuden a tomar una decisión

3. Formamos grupos de 3 personas con los compañeros o compañeras que tenemos a la par para compartir las reflexiones y luego contarlas a todo el grupo:

- ❖ Primero analizamos cuáles de las situaciones que aparecen en el cuadro nos han ocurrido.
- ❖ Luego cada cual piensa en otras situaciones parecidas que le hayan pasado, las anota en el cuadro de abajo, y luego las compartimos.

También me ha pasado esto	
1	
2	
3	

4. En plenario, cada grupo expone su trabajo. El grupo que presente la lista más larga de situaciones, es el ganador del ejercicio y se gana un aplauso.

tema Desarrollo psico-afectivo	 Actividad 2: Autovaloración de conducta, emociones y sentimientos
---	--

1. Reviso y respondo las siguientes preguntas de reflexión:

- a. ¿Los adolescentes hombres y las adolescentes mujeres pueden experimentar las mismas emociones y sentimientos? Sí, No. Explique su respuesta.
- b. ¿Los adolescentes hombres son emocionalmente más débiles que las adolescentes mujeres? Sí, No. Argumente su respuesta.

2. Participo en un debate sobre el tema "Emociones y sentimientos de adolescentes mujeres y hombres, sus igualdades y diferencias"..

Después respondo las preguntas siguientes:

- a. Escribe tres emociones positivas que experimentas con frecuencia en tu vida.
- b. Explica de qué manera estas emociones positivas pueden llevarte a tomar una decisión acertada, y construir buenas y duraderas relaciones interpersonales.
- c. Escribe tres emociones negativas que experimentas con frecuencia en tu vida.
- d. Explica de qué manera estas emociones pueden llevarte a tomar una decisión desacertada en cuanto a la buena convivencia con los demás en tu familia, escuela y barrio.

3. Luego, comparto con mi grupo las respuestas. Tratando de encontrar las coincidencias y diferencias.

Recordemos

Lo importante es que aunque hay igualdades y diferencias en las emociones y sentimientos entre hombres y mujeres, o entre cada ser humano, esto no significa que uno o una sea superior o inferior al otro/a.

Para terminar, nos sentamos para escuchar atentamente la siguiente lectura de reflexión.

1. Aprendamos a hablar de lo que sentimos ⁵

- ❖ ¿Cuántas cosas podrían mejorarse si aprendiéramos a platicar nuestras cosas con la familia, los amigos o amigas?
- ❖ ¿Cuánto nos ayudaría reconocer cuando estamos enojados o enojadas y se lo pudiéramos contar a alguien?
- ❖ ¿Nos animamos a probarlo?

Cerremos los ojos, pensemos en el día de ayer y recordemos:

- ¿Con quien platicamos?
- ¿Cómo nos sentimos cuando platicamos?
- ¿De qué hablamos con esa persona?
- ¿Hablamos de nuestros sentimientos, o sólo de las cosas que pasaron?
- ¿Hablamos con algún familiar, amigo o amiga de lo que sentimos y nos preocupa?

¿Quisiéramos aprender a conversar?

Entonces no esperemos a mañana, probemos hoy mismo. Probemos con la persona que esté más cerca, no importa si es un familiar, un amigo, una amiga o alguien de la comunidad. Lo importante es que nos sintamos bien con esa persona. Tratemos de contarle lo que sentimos sin ponerle atención a si es bueno o malo. Observemos su reacción y luego, intentemos que esa persona también nos hable de lo que siente. Comparemos luego qué sentimos cuando podemos platicar con alguien y qué sentimos cuando no lo hacemos.

Esa va a ser nuestra tarea de la semana: conversar lo que sentimos con alguien.

⁵ Adaptado del Modelo preventivo de riesgos psico-sociales "Chimalli", de México.

Con la pubertad nuestro cuerpo empezó a tener grandes cambios. También empezó a cambiar nuestra manera de ser, sentir y pensar. Ya no nos funcionan las cosas que nos funcionaban cuando niños o niñas, pero tampoco nos funciona la forma de ser de los adultos y en muchas cosas, no estamos de acuerdo con ellos. Sentimos que no somos niños, niñas, ni adultos y a veces eso nos confunde.

Empezamos a ver a los adultos con "ojo crítico". Nos queremos ir independizando de la mamá y el papá, pero es difícil. Comenzamos a analizar "críticamente" a los adultos y a cuestionarlos por las cosas que no nos parecen. Empezamos a verles las cualidades y los defectos. A veces los sentimos "anticuados". Pareciera que les cuesta trabajo comprender que queremos hacernos cargo de nuestras decisiones y que nos cuesta entender sus puntos de vista.

Buscamos tener nuestra propia identidad. Pasamos largo rato pensando ¿quién soy? o ¿qué espero de la vida? y empieza a interesarnos el futuro. Queremos tener IDENTIDAD PROPIA y ser y pensar de manera diferente a nuestros papás. Esto nos provoca sentimientos encontrados que se confunden entre sentimientos de amor y de rechazo u oposición hacia ellos. Sabemos que cada persona es única y diferente y queremos definir nuestra manera de ser, sentir y pensar.

Auto-imagen. Nos empezamos a preocupar por nuestra apariencia pero a veces nos sentimos inconformes y exageramos nuestros defectos. Nos vemos al espejo a cada rato buscando descubrir cualquier cambio o esperando el milagro de que aquella parte del cuerpo que no nos gusta, nos cambie.

Cambios de estado de ánimo. Pasamos rápidamente de un estado emocional a otro. A veces ofendemos a alguien por impulsividad y al rato nos arrepentimos y nos sentimos mal de haberlo hecho. Nuestros sentimientos cambian tan rápidamente que de repente sentimos como si fuéramos dos personas distintas a la vez, porque sentimos odio y amor por la misma persona al mismo tiempo. Todas estas situaciones nos confunden y confunden a los demás.

Queremos estar solos o solas. Nos encerramos en el cuarto a leer, oír música, pensar, dormir, o "fantasear" y soñar. Esos momentos son muy importantes para nosotros y nosotras, porque nos ayudan a conocernos, a descubrir qué nos gusta, qué nos disgusta, qué queremos hacer y qué no.

Importancia de los amigos y amigas. Otras veces quisiéramos compañía porque nos sentimos solos y solas y abandonados y abandonadas. Sentirnos entre ese mundo de la niñez y el de la adultez, nos inquieta, por eso preferimos estar con amigos o amigas de nuestra edad. Tener amistades nos ayuda a conocer el mundo y a convivir. Nos sirve para compartir lo que tenemos y sentimos.

Influencia de las amistades. En nuestras ideas y decisiones influye la opinión de las amigas, amigos, y personas que admiramos. A veces pueden tratar de presionarnos para que hagamos cosas peligrosas o con las que no estamos de acuerdo. Nadie está obligado a hacer lo que no quiere, y un buen amigo o amiga nos debe respetar, y no obligarnos a hacer lo que no deseamos. Nunca debemos hacerle caso a nadie que nos pida hacer algo con lo que no estemos de acuerdo.

tema Desarrollo psico-afectivo	 Actividad 3: La Familia
---	--

1. Actividad inicial: **El cariño es un escudo protector**

Nos sentamos en rueda y conversamos sobre la importancia del cariño y la convivencia en la vida de las personas, opinando sobre las siguientes preguntas

Guía de reflexión
1. ¿Quién es la persona más importante para la vida de una niña o un niño pequeño? ¿Por qué?
2. ¿Por qué es importante el cariño en la crianza de un bebé? ¿y en la vida de los niños y niñas? ¿y para los adultos?
3. ¿Es posible ser una persona sana y no querer, ni sentirse querido? ¿Por qué?
4. ¿Es posible ser una persona sana y no relacionarse con nadie? ¿Por qué?

"EL CARIÑO ES UN ESCUDO PROTECTOR"

2. ¿Qué es una familia? Trato de explicarlo de la siguiente manera:

Una familia es

3. Pienso y anoto cómo está formada mi familia y luego hago un dibujo que la represente

Mi familia está formada por:	Dibujo a mi familia

5. Leemos las siguientes definiciones y tratamos de explicarlas:

1

Una familia está formada por un grupo de personas que están unidas por vínculo de sangre, adopción o matrimonio y viven en una misma casa.

2

Una familia está formada por un grupo de personas que están relacionadas entre sí por vínculos de afecto y de parentesco, aunque no vivan todos en la misma casa.

- ❖ En el cuadro 2, ¿por qué dirán "aunque no vivan en la misma casa"?
- ❖ ¿Cuál es esa familia que vive lejos?

5. Conversamos sobre la importancia de la comunicación y lo que debemos tener presente para una buena comunicación.
6. **Juego de los papelitos:** Saco de la bolsa un papelito y respondo la pregunta que aparece en el papelito.

Preguntas:

- a. ¿Cuáles son los principales problemas que tengo con mi familia?
 - b. ¿Por qué se dan esos problemas? ¿Tendrán que ver con la comunicación? ¿Por qué?
 - c. ¿Con qué personas de mi familia tengo más problemas para comunicarme?
7. Formamos 3 grupos y analizamos las preguntas: las leemos, las ordenamos y vemos si hay respuestas que se repiten. Luego sacamos nuestras propias conclusiones para presentarlas al grupo.
8. En plenario cada grupo presenta su trabajo. Luego analizamos:
- a. Cuáles son los principales problemas que tenemos
 - b. Por qué se dan esos problemas
 - c. Con qué personas hay más dificultades de comunicación
 - d. Qué soluciones se proponen

Anotamos lo más importantes del análisis.

9. Para terminar, nos sentamos cómodos y hacemos una reflexión final, leyendo despacio:

Aprendamos a tener una comunicación significativa ⁶

Comunicarse quiere decir no guardar en nosotros o nosotras nada que deseemos que otras personas sepan. Por ejemplo, nuestras familias, amigas y amigos, nuestra pareja, compañeros y compañeras de trabajo o nuestros vecinos o vecinas. . Nos comunicamos por medio de las palabras, pero también por el cuerpo, a través de nuestros gestos, acciones y actitudes.

¿Alguna vez te has dado cuenta de que muchas dificultades que tenemos con otras personas se deben a problemas de comunicación, por frases que se dijeron con demasiada emoción, o por cosas que se quisieron decir pero se dijeron de manera grosera y fuerte, haciendo daño a los demás?

Para comunicarnos de manera efectiva debemos estar en contacto con nosotras y nosotros mismos y con lo que deseamos, pero también (que no se nos olvide), con lo que la otra persona siente y piensa, para decirle las cosas de tal manera que la otra persona escuche exactamente lo que quiero decirle, y no otra cosa.

Piensa: cuando te comunicas con los demás, ¿cómo lo haces? Una buena comunicación debe ser: oportuna y clara, debe tratar cosas precisas y no ideas vagas, no debe mezclarse con sentimientos o emociones intensas y no debe ofender, aunque el contenido que se trate no sea del agrado del otro.

Practiquémosla y veremos como disminuyen las dificultades y los sentimientos negativos.

⁶ Adaptado del Modelo preventivo de riesgos psico-sociales "Chimalli", de México,

Lectura de apoyo: La familia, una relación que nos protege

Los seres humanos somos seres sociales, por eso vivimos en familia y comunidad. Desde que nacemos empezamos a establecer vínculos de cariño con las personas que nos rodean. El primer vínculo que establecemos es físico y nos une a nuestra mamá (el cordón umbilical). Se rompe al nacer, pero seguimos necesitando que nos cuiden, porque los seres humanos nacemos totalmente indefensos. Así vamos "tejiendo" vínculos afectivos con la mamá y resto de familiares y personas que nos cuidan, nos quieren y a quienes vamos aprendiendo a querer.

Un vínculo afectivo es una unión o vínculo de afecto y cariño que establecemos con otra persona.

A través de la convivencia con otras personas vamos aprendiendo a tejer vínculos afectivos, eso nos permite ir teniendo relaciones positivas y estables que contribuyen a nuestro desarrollo personal. Conviviendo con otras personas aprendemos a amar y ser amados y amadas, a compartir, tolerar, respetar, negociar, o perdonar. La convivencia es una gran escuela para la vida.

La familia es nuestra primera gran escuela de convivencia y cariño. En ella compartimos con los papás, hermanos, hermanas y resto de familiares, estableciendo vínculos afectivos y relaciones que nos van enseñando a vivir y convivir. En la familia nos sentimos protegidos y protegidas. Es una escuela que nos previene y educa todos los días y un apoyo que nos ayuda a integrarnos al lugar en que vivimos. Es la célula de la sociedad, pues toda comunidad se va formando del grupo de familias que habitan en él.

Una familia es un conjunto de personas que están unidas por vínculo de sangre, adopción o matrimonio y ocupan una misma casa. Es también un grupo de personas que están relacionadas por vínculos de afecto y parentesco, aunque no vivan todas en la misma casa (los familiares y parientes que no viven con nosotros o nosotras).

En Nicaragua, existen distintos tipos de familia:

- ❖ nucleares (formadas por la mamá, el papá, los hijos e hijas),
- ❖ extensas (formadas por varios núcleos familiares que habitan en la misma casa),
- ❖ monoparentales (cuando un solo progenitor -la mamá o el papá -vive con sus hijos e hijas,
- ❖ familias sin hijos ni hijas
- ❖ familias complejas que conviven con otras personas que no son parientes,
- ❖ familias en que los papás están ausentes y la jefa de familia es una abuela o familiar que se hace cargo de los niños y las niñas.

Seguro que también las familias de nosotros están formadas de manera diferente.

La familia cumple una labor muy importante en nuestra vida: nos protege y brinda lo necesario para vivir y desarrollarnos (protección económica), nos brinda afecto (función afectiva), nos educa e inserta en la sociedad (función socializadora), nos brinda alegría y

diversión (función recreativa) y permite la continuidad de la especie humana (función reproductora).

El arte de negociar

Todos y todas queremos que nuestra familia sea ese espacio tranquilo y agradable que promueve nuestro desarrollo personal, pero lograrlo, es responsabilidad de todos y todas, no solo de nuestros papás y mamás. Hemos empezado a no estar de acuerdo con algunas de sus opiniones y a veces entramos en contradicción. Pero enfrentarnos y pelear no resuelve nada, lo mejor es **aprender a negociar**.

- ❖ En toda negociación debe haber respeto y una comunicación clara.
- ❖ Debemos saber qué queremos decir, decirlo de forma tranquila y respetuosa y hablar en primera persona: *yo creo, a mí me gustaría, yo pienso*.
- ❖ Para negociar hay que ceder y decir las cosas sin acusar a la otra persona ni lastimarla.
- ❖ Debemos tomar en cuenta nuestras necesidades y las de los demás y escuchar sus puntos de vista.
- ❖ Una negociación efectiva supone los siguientes pasos: 1) Analizar el problema, 2) Proponer diferentes soluciones y 3) Elegir la alternativa que mejor convenga a todos y todas.
- ❖ Tener la libertad de negociar con los papás y mamás nos permitirá crecer sintiéndonos libres y seguros o seguras, sin tener que mentir o rebelarnos. A ellos y ellas les ayudará a no sentirse rechazados o rechazadas por nosotros y nosotras, sus hijos e hijas.

tema Desarrollo psico-afectivo	 Actividad 4: Cualidades y habilidades positivas
---	--

1. Nos sentamos en rueda para reflexionar qué es la auto-estima y anoto lo que pienso que es:

Auto-estima es

Anotamos el concepto que acordamos después de analizarlo en el grupo:

2. Pienso "como soy", y en 3 cualidades positivas y 3 negativas que tengo. Pueden ser cualidades físicas o de mi modo de ser. Solo las anoto, no tengo que enseñárselas a nadie.

ASÍ SOY YO	
CUALIDADES POSITIVAS +	CUALIDADES NEGATIVAS -
1	1
2	2
3	3

3. Ahora reflexiono:

- a. ¿Qué fue más fácil para mí: encontrar cualidades positivas o negativas?
- b. ¿Cómo podría aumentar mis cualidades positivas y disminuir las negativas?

Anoto mis reflexiones:

--

Reflexión grupal sobre algunas cualidades positivas

4. Formamos 5 grupos y tratamos de describir, con nuestras propias palabras, en qué consisten la cualidad que nos tocó analizar.

CUALIDADES	¿CÓMO LAS DESCRIBIMOS?
FIRMEZA	
TOLERANCIA	
PRUDENCIA	
RESPONSABILIDAD	
EMPATIA	
SOLIDARIDAD	

Luego:

- Reflexionamos qué importancia puede tener esa cualidad en la vida de un o una adolescente
- Pensamos en un caso o ejemplo en donde esa cualidad puede ayudarnos
- Preparamos una pequeña dramatización para demostrar al grupo por qué esa cualidad es valiosa en la adolescencia.

3. En plenario:

- Presentamos la dramatización, sin explicarla, para que el resto del grupo trate de adivinar de qué habilidad se trata.
- Luego presentamos el nombre de la cualidad, la definimos y planteamos su importancia.

Anotaciones importantes del tema:

tema Desarrollo psico-afectivo	 Actividad 5: Autovaloración de conducta, la comunicación asertiva
---	--

En cada situación propuesta, marca con una X la afirmación que más se ajuste a tu manera de ser. Para ello es necesario que seas sincero contigo mismo/a; lo que importa es que identifiques tu forma de ser.

- 1) Cuando converso con alguien...
 - a. Algunas veces aparto la mirada de la persona con quien estoy hablando.
 - b. Establezco un buen contacto visual durante mi conversación con la otra persona.
 - c. A veces me incomoda que la otra persona me mire a los ojos cuando le hablo.
 - d. Me da miedo mantener la mirada hacia la persona con quien estoy conversando.
- 2) Cuando en una conversación expreso una opinión contraria a la de mis amigos y amigas...
 - a. Algunas veces me siento tenso/a, con temor a ser agredido/a o agredido/a, pero me atrevo a expresar mi opinión.
 - b. Nunca me atrevo a opinar algo contrario a lo que mis amigos y amigas expresan; prefiero callar.
 - c. Expreso mi opinión contraria con agresividad para que le presten importancia.
 - d. Lo expreso con seguridad y confianza en mí.
- 3) Cuando converso con mis amigos y amigas mi tono de voz es...
 - a. Claro y sostenido
 - b. Alto y agresivo
 - c. A veces tímido y muy bajo
 - d. Claro, aunque a veces repito las palabras o frases por inseguridad
- 4) Cuando converso con mis amigos y amigas acostumbro a decir...
 - e. No me importa lo que los demás piensen.
 - f. "yo pienso...", "yo siento...", "yo quiero..."
 - g. A veces no opino para no tener problemas con nadie.
 - h. Acepto con tranquilidad lo que los demás piensen.
- 5) Cuando converso con mis amigos y amigas sobre un problema que se está dando, mi posición es...
 - i. Pasiva
 - j. Muestro enojo y trato de participar un poco en el grupo
 - k. Muestro interés expresando... "Vamos a ver cómo resolvemos esto..."
 - l. Pienso en alternativas de solución pero me cuesta plantearlas
- 6) Cuando discuto con alguien sobre un tema o situación que se está dando en mi comunidad y hay diversidad de opiniones mi reacción es...
 - m. Apartarme del grupo porque no me agrada que me lleven la contraria.
 - n. Demuestro interés por la opinión de los demás y pregunto sobre lo que piensan y sobre sus puntos de vista.
 - o. Elevo un poco el tono de voz para imponer mi opinión.

- p. Escucho con respeto lo que otros u otras piensan y expreso alguna opinión si me preguntan.

7) Cuando converso con mis amigos y amigas...

- a. Expreso lo que pienso, siento y necesito con firmeza y claridad.
- b. Soy agresivo o agresiva y elevo la voz para hacerme escuchar.
- c. No temo ser rechazado y ridiculizado por expresar mis sentimientos y pensamientos.
- d. Soy reservado o reservada y expreso lo que siento, pienso y necesito solo a mis amigos y amigas de mucha confianza.

8) Cuando soy presionado o presionada por mis pares (amigos y amigas) para hacer o decir algo que va en contra de mi voluntad, mi reacción es...

- e. Expresar que no estoy de acuerdo y apartarme del grupo en ese momento.
- f. Agredirlos y decirles que están equivocados o equivocadas. Mantener silencio y no hacer en ese momento lo que me piden, lo dejo para reflexionar con más calma.
- g. Expreso, con firmeza y claridad, mis puntos de vista y digo por qué razón no estoy dispuesto a hacer o decir lo que me piden.

Es importante que valores como anda tu comunicación asertiva, es decir, que eres capaz de expresar tus sentimientos y pensamientos de forma clara, tranquila y segura, sin ofender y manteniendo tu posición, principios y criterios.

Continuando con las actividades de autovaloración, a la par de cada inciso, escribo el número que corresponda según la frecuencia con que manifiesto ese comportamiento o actitud.

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

4=Con mucha frecuencia

3=Con frecuencia

2=A veces

1=Raras veces

0=Nunca

1. Para comprender a mi papá y mamá, me pongo en el lugar de él y ella ____
2. Reconozco que si reprimo lo que siento y quiero, puedo perjudicar mi relación con los demás ____
3. Identifico comportamientos agresivos en mi familia y tomo distancia cuando esto pasa. ____
4. Si alguien me agrede verbalmente, guardo silencio y me alejo de la persona. ____
5. Si alguien me agrede en forma verbal o física, yo también agredo a la otra persona. ____
6. Mantengo una actitud negativa cuando me relaciono con personas que no son de mi agrado. ____
7. Mantengo una actitud positiva con todos y todas, independientemente de que a veces piensen de una manera diferente a la mía. ____
8. Creo que algunas de mis conductas reflejan hipocresía o adulación, con el propósito de mantener buenas relaciones con los demás. ____
9. Me pongo en el lugar del otro u otra para comprender sus puntos de vista. ____
10. Muestro cortesía y respeto cuando me relaciono con personas de diferentes costumbres y tradiciones a las mías. ____

Recordemos, que relacionarse con las demás personas de manera empática, asertiva y con una actitud positiva, nos ayuda a mejorar las relaciones humanas y demostramos en la práctica nuestros valores y cualidades alcanzadas, es decir nuestro desarrollo

Revisemos algunas habilidades que pueden ayudarnos en nuestro desarrollo personal.

1) La AUTO-ESTIMA es la valoración que nos hacemos como persona (como nos valoramos). Refleja el grado de confianza que se tiene a sí mismo/a y supone la capacidad de conocerse, aceptarse y valorarse, reconociendo las cualidades y debilidades que una tiene. Nos ayuda a desarrollar nuestra personalidad, a alcanzar madurez y a tener equilibrio emocional. Desde niños o niñas empezamos a formarnos una imagen positiva o negativa nuestra a través de lo que nos dicen los demás. Si nos hacen sentir importantes y nos toman en cuenta, desarrollamos una autoestima alta; si crecemos en un ambiente de crítica, perdemos la confianza en nosotros, dudamos de nuestra capacidad y desarrollamos una autoestima baja. Pero no todo depende de esas primeras opiniones. En cualquier etapa de la vida podemos hacer muchas cosas por nuestro desarrollo personal y por nuestra auto-estima.

2) La ASERTIVIDAD es la capacidad de ser firme y actuar por criterio propio. Expresa balance entre una conducta pasiva que no se atreve a tomar decisiones, y una conducta agresiva que trata de imponer sus decisiones a los demás. Una persona asertiva defiende sus derechos, dice lo que siente, hace lo que cree que debe hacer, expresa su criterio, defiende sus valores y creencias personales y expresa sus sentimientos de manera abierta y honesta, sin atropellar ni invadir los derechos de otras personas.

3) La TOLERANCIA significa aceptar que existen diversas maneras de ser, de pensar, de vivir, de creer, y respetarlas profundamente. Es aceptar y respetar las ideas de los demás, aunque no estemos de acuerdo con ellas. Es entender que todas las personas valemos lo mismo y tenemos los mismos derechos, sin importar la manera de ser, etnia, religión, orientación sexual, condición económica que tengamos.

4) La PRUDENCIA o conciencia de riesgo y vulnerabilidad personal consiste en tomar en cuenta los riesgos de las acciones que hacemos y tratar de protegernos, actuando con cautela. Pero no es muy típica de nosotros/as, todo lo contrario. Queremos lanzarnos a experimentar todas las cosas nuevas que nos provocan, aunque la conciencia nos hace recordar todos los riesgos o peligros que puede tener. Pensamos que las cosas negativas le pueden pasar a cualquiera, MENOS a nosotros o nosotras y actuamos como si fuésemos invencibles. Ser prudente es un signo de madurez que se aprende poco a poco. Desarrollarla e interiorizarla en nuestra vida cotidiana exige voluntad. Ante cada hecho de la vida debemos actuar prudentemente. Algunas decisiones no tomadas (negligencia) o mal tomadas (imprudencia) pueden afectarnos para el resto de la vida.

5) El sentido de RESPONSABILIDAD es otra cualidad que se va aprendiendo desde niños y niñas, a través de los pequeños deberes que vamos teniendo en la casa y en la escuela. Ser responsable es asumir las consecuencias de los actos que realizamos. Es actuar con plena conciencia y responder por nuestras acciones, sean positivas o negativas. Para llegar a ser

responsables debemos aprender a actuar con criterio propio, sin dejarnos llevar por la presión de las demás personas, ni por la impulsividad, ni por otras presiones que pueden perjudicarnos.

6) LA EMPATIA

La empatía significa que entramos en el mundo de la otra persona y vemos las cosas desde su punto de vista (aunque esto no signifique que estemos siempre de acuerdo), sentimos sus sentimientos y oímos lo que la otra persona oye. Empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro/a. Es decir, "ponernos en los zapatos de la otra personas".

7) LA SOLIDARIDAD

Es ayudar, colaborar o cooperar con las demás personas para conseguir un fin común. Es un valor necesario para acondicionar la existencia humana. Todas las personas necesitan de las demás personas, por lo tanto es importante aplicar este valor para hacer del mundo un lugar más habitable y más digno

A medida que vayamos trabajando los temas de esta guía, iremos descubriendo y analizando otras habilidades y cualidades muy importantes para nuestro desarrollo personal.

tema Desarrollo psico-afectivo	 Actividad 7: <u>Como me ven los demás</u>
---	--

1. En grupo, conversamos sobre los valores y habilidades que analizamos en la sesión anterior y si tuvimos oportunidad de ponerlas en práctica.
2. Ayudándonos unos a otros, nos pegamos una hoja de papel en la espalda. Vamos a seguir hablando de la auto-estima, fijándonos en las cualidades positivas del resto de compañeros y compañeras del grupo.
3. Damos vueltas por el salón como paseando en un parque, mientras vamos fijándonos en cada compañero o compañera y en una cualidad positiva que sentimos que tenga. La anotamos en su espalda y seguimos paseando, hasta haber anotado una cualidad positiva en la espalda de cada compañero o compañera.
4. Antes de pasar a plenario, nos despegamos la lista para leerla en silencio y comparar si las cualidades positivas que nos pusieron coinciden con las que cada uno/a nos pusimos en el ejercicio de la sesión anterior (Aprendo a conocerme).

CUALIDADES POSITIVAS ASÍ ME VEO YO	CUALIDADES POSITIVAS ASÍ ME VEN LOS DEMÁS		
1			
2			
3			

Reflexiones personales:

5. En plenario, compartimos nuestras reflexiones: si las listas coinciden o no y qué sentimos al escuchar que otros u otras ven en nosotros y nosotras cualidades, valores y habilidades que no habíamos descubierto.

Tenerse auto-estima supone reconocer las cualidades positivas que tenemos, de las que a veces ni nos percatamos, y también reconocer las negativas, procurando superarlas.

1. Sentados en rueda, vamos haciendo una lista de actividades que realizamos los y las adolescentes en Nicaragua, pensando en aquellas a las que más tiempo le dedicamos.

2. Las analizamos y clasificamos en POSITIVAS o NEGATIVAS, según contribuyan o no a nuestro desarrollo en esta etapa de nuestra vida. Debemos hacer un debate amplio en donde cada adolescente presente sus argumentos.

Escribo aspectos interesantes del debate:

3. Para finalizar, nos relajamos y escuchamos la reflexión siguiente:

Establezcamos relaciones de afecto ⁷

Las emociones y la forma como las manejamos tienen mucho que ver con nuestro bienestar y malestar de todos los días. Tener buenas relaciones afectivas con las personas que nos rodean nos da salud pues nos permite estar integrados en cuerpo-mente y espíritu.

Preguntémonos: ¿Me siento contento o contenta de la relación que tengo con mis seres queridos? ¿Qué podría hacer para llevarme mejor con mi papá, mi mamá, mis hermanos, mis hermanas, mis familiares, mis vecinos?

Existen muchas cosas que puedo hacer para mejorar mis relaciones: En primer lugar, aceptar que la familia es parte de la solución y no sólo problemas. Reconocer que sin la familia nos debilitamos y con ella nos fortalecemos. También podemos unirnos a las personas que queremos y apreciamos. Eso nos haría sentir que somos parte de un mismo todo.

Cerremos los ojos e imaginémonos unidas o unidos con los seres queridos por un hilo invisible que nadie puede romper: con la familia, los amigos, amigas, los vecinos y todas las personas que queremos. Estemos por un momento así, viéndonos unidos y unidas con todas las personas que queremos.

- ¿Cómo nos sentimos ahora? Seguramente más grandes y más fuertes.

⁷ Adaptado del Modelo preventivo de riesgos psico-sociales "Chimalli", de México,

Lectura de apoyo: Actividades que contribuyen a nuestro desarrollo personal

La adolescencia es una etapa de oportunidades que debemos descubrir y aprovechar. En la antigüedad no se reconocía, y las personas pasaban directamente de ser niños y niñas a ser adultos y adultas. Aún ahora, no todas las adolescentes y los adolescentes tienen la oportunidad de vivir su adolescencia como una etapa de desarrollo personal. En el mundo y en nuestro país existe mucha pobreza y presiones económicas que obligan a muchos adolescentes, incluso niños y niñas a trabajar.

Actividades que contribuyen a nuestro desarrollo personal

Las principales actividades que contribuyen a nuestro desarrollo personal durante la adolescencia son el estudio y la diversión.

El **estudio**, porque en la adolescencia no hemos terminado de formarnos. Si hemos podido estudiar, cuando inicia la adolescencia estamos en primaria y a los 19 años, si seguimos teniendo oportunidades y disciplina, los/as más adelantados/as estarán empezando una carrera. Pocos/as terminan su formación profesional en la adolescencia, mucho menos para un mundo tan competitivo como el de ahora. Entonces a estudiar, que todo mundo se prepare para tener un mejor trabajo y salir adelante. Empecemos a investigar las oportunidades de estudio y formación técnica o profesional que existen en nuestro municipio, para poder aprovecharlas y también orientar a los y las adolescentes, amigas y amigos que lo necesitan.

La **diversión**. En cualquier época de la vida es necesario divertirnos, pero es especialmente importante durante la niñez y la adolescencia. El entretenimiento nos ayuda a desarrollar nuestras capacidades y supone un ejercicio físico o mental que sirve de balance en nuestra vida. Al jugar nos distraemos y nos relajamos. Todo juego entretiene y demanda concentración, haciéndonos olvidar los problemas y las tensiones, actuando como un remedio que ayuda a sobrellevar los problemas. Así es que ¡a jugar se ha dicho! ¡a recopilar o inventar juegos, pasatiempos y diversiones que nos hagan enriquecer nuestra vida y gozar con las amistades!

Actividades que nos limitan en nuestro desarrollo

El **trabajo**. Tener que trabajar para ganar dinero en la niñez o la adolescencia no contribuye a nuestro desarrollo personal, si pone en segundo plano la actividad principal que debemos hacer, que es estudiar. El tiempo de la adolescencia es uno solo y no lo volveremos a vivir. Si lo invertimos en trabajar en vez de estudiar y prepararnos, no volveremos a tener otro momento en la vida en donde podamos hacerlo con mejores condiciones. Cuando seamos adultos/as tendremos otras muchas responsabilidades que nos harán mucho más difícil que ahora poder encontrar tiempo para terminar de formarnos.

Actividades que nos causan daño

Existen actividades realmente dañinas que pueden truncar para siempre nuestro desarrollo. Algunas se divulgan y se venden con lujo de provocación para que las realicemos, y por eso son doblemente peligrosas: porque no solo dañan, sino que también se promueve su consumo. Vicios como el juego con dinero, las apuestas, el cigarrillo, el licor, las drogas, la vagancia, la sexualidad desenfrenada, la violencia y el pandillerismo son actividades que pueden consumirnos y acabarnos, si dejamos que nos vengzan y decidan el rumbo de nuestra vida.

Tema
Desarrollo de la Sexualidad
Somos seres sexuados

Al iniciar este tema, tengo presente el mensaje que nos dio el promotor o promotora de mi grupo y me dispongo a abrir mi mente, para reflexionar sobre los nuevos conocimientos que compartiré y trataré de aprender, para aplicar a mi vida cotidiana aquellos que me benefician más. Además que procurare no criticar ni burlarme de nadie. Todos todas aquí queremos aprender, conocernos y desarrollarnos.

1. ¿Qué es para mí la SEXUALIDAD? Anoto las ideas que se me viene a la mente:

Para mí la sexualidad es...

2. ¿Será lo mismo que sexo? Sí ☐ No ☐

3. ¿Con qué cosas la relaciono?

La relaciono con:			
-------------------	--	--	--

4. De forma individual, reflexiono y contesto las siguientes preguntas:

GUÍA DE REFLEXIÓN	
a. Cuando era niño o niña, ¿se hablaba de sexualidad en mi familia?	Si ☐ No ☐
b. ¿Me explicaron cómo se produce el embarazo y el parto?	Si ☐ No ☐
c. ¿Qué idea me transmitieron sobre las relaciones sexuales?	
d. ¿Qué dudas o interrogantes tengo sobre la sexualidad y quisiera aclarar?	
e. ¿Qué dudas o interrogantes tengo sobre mi sexualidad y quisiera aclarar?	

5. Formo pareja con la persona que tengo a la par y compartimos lo que escribimos.

6. Exponemos nuestras conclusiones a la primera pregunta, luego a la otra, y así seguimos, hasta terminar.

Conclusiones importantes de la Guía de Reflexión

tema Desarrollo de la Sexualidad	 Actividad 2: Educación de la Sexualidad
--	---

1. Pienso qué entiendo por educación de la sexualidad y lo anoto con mis propias palabras.

PARA MÍ, EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD ES

2. Formamos 5 grupos para analizar uno de los siguientes casos y contestar las preguntas.

CASO 1: ELENITA
Elenita tiene 3 años. Su papá la va a llevar a comprar un helado y le dice que busque los zapatitos que dejó en el cuarto de su papá y su mamá. Elenita entra y su mamá, Elena, está desnuda porque se acaba de bañar. Elenita le dice que anda buscando sus zapatos, entonces Elena, con toda naturalidad, le ayuda a buscarlos, le ayuda a ponérselos y le da un besito de bendición.
¿Qué pensás de la reacción de la mamá?
¿Hay o no educación sexual para Elenita? ¿Por qué?
¿Qué mensaje recibe Elenita con esta experiencia?

CASO 2: MANUELITO
Manuelito tiene 3 años y está jugando con sus carritos en su cuarto. De repente siente ganas de hacer pipí, entonces corre y entra al baño en donde está su mamá bañándose. La mamá pega un grito, agarra la toalla y se tapa, mientras Manuelito, con las piernas cruzadas y dando brinquitos de las ganas que siente, le trata de decir que se está haciendo pipí, pero la mamá no lo escucha y lo sigue regañando por haber entrado...
¿Qué pensás de la reacción de la mamá?
¿Hay o no educación sexual para Manuelito? ¿Por qué?
¿Qué mensaje recibe Manuelito con esta experiencia?

CASO 3: ANDREA

Andrea tiene 6 años y está en Primer Grado. Un día, haciendo la tarea con su papá, le pregunta:

- Papá, ¿cómo nací yo?

Entonces el papá con ternura, le dice:

- Bueno, Andrea, vos sabés que tu mamá y yo mucho nos queremos y por eso nos casamos, y como nos queremos tanto, cuando hacemos el amor nos desnudamos, nos damos un gran abrazo y nos juntamos, y mi pene se mete en la vagina de tu mamá. Del pene salen unas pequeñas células que se llaman espermatozoides y son así (se los dibuja en un papel) y se unen con el óvulo, que es una célula que tiene tu mamá y es así (se lo dibuja), y así empieza a formarse el bebé. ¿Qué te parece?
- Me parece bien, papá, pero.... ¿qué es una célula?

¿Qué pensás de la reacción del papá?

¿Hay o no educación sexual para Andrea? ¿Por qué?

¿Qué mensaje recibe Andrea con esta experiencia?

CASO 4: ROBERTO

Roberto tiene 6 años y un día mientras almuerza le pregunta a su papá:

- Papá, ¿cómo nací yo?

Todos se miran nerviosos y la abuelita le dice:

- ¿No querés más madurito?

Y su mamá en carrera le dice:

- ¿Le entregaste el dibujo a la maestra?

Entonces su hermana Sonia, que es una adolescente, empieza a reírse, y el papá desde la esquina le pela los ojos y ella se calla. Roberto vuelve a preguntar:

- ¿Me van a decir o no como nací yo?
- Claro que sí, mi amor, - le dice la mamá - te trajo una cigüeña.

¿Qué pensás de la reacción de esta familia?

¿Hay o no educación sexual para Roberto? ¿Por qué?

¿Qué mensaje recibe Roberto con esta experiencia?

CASO 5: JORGE
Jorge tiene 13 años. Una noche siente un sueño muy bonito y en la mañana, al despertarse, se da cuenta que está todo mojado. Preocupado y con pena se va al cuarto de sus papás, y les cuenta que está afligido con lo que le pasó. Entonces el papá, con cariño, le dice ¿te acordás que el otro día hablamos de los sueños mojados? ¡Pues eso es lo que te pasó! La mamá, con cariño, lo abraza y lo besa diciéndole: ya mi muchachito se está haciendo un hombrecito!
¿Qué pensás de la reacción de los papás de Jorge?
¿Hay o no educación sexual para Jorge? ¿Por qué?
¿Qué mensaje recibe Jorge con esta experiencia?

3. En plenario cada grupo lee su caso y plantea sus respuestas. Anoto mis conclusiones:

Caso de Elenita:
Caso de Manuelito:
Caso de Andrea:
Caso de Roberto:
Caso de Jorge:

<u>tema</u> Desarrollo de la Sexualidad	 Actividad 3 Autovaloración de la conducta: la diversidad sexual
--	---

En el siguiente listado de enunciados, marca con una X el inciso con el que más identificas tu forma de ser. Sé sincero o sincera, lo que importa es que reconozcas tu forma de ser.

- 1) Si un amigo o amiga me confiesa que siente atracción sexual por su mismo sexo...
 - a) Yo respeto lo que siente y cómo expresa su orientación sexual.
 - b) Busco la forma de evitarlo o evitarla y no acercarme, pues me da pena.
 - c) Considero que tiene problemas y que debe recibir orientación sexual.
 - d) Lo veo como un hecho natural y que la persona tiene derecho a expresar su sexualidad libre de prejuicios.

- 2) Si en mi familia una mujer muestra comportamientos masculinos...
 - a) Aprecio y respeto su valentía al expresar su identidad de género con libertad.
 - b) Respeto su identidad sexual como persona.
 - c) Me choca y creo que es un comportamiento errado.
 - d) La aconsejo y le digo que así no va a lograr casarse ni tener hijos e hijas.

- 3) Si en mi familia un hombre muestra comportamientos femeninos...
 - a) Considero que cada quien tiene la libertad de comportarse como quiera.
 - b) Valoro la autenticidad en la persona y que logre expresar su identidad de género en forma coherente.
 - c) Me avergüenzo de que en la familia haya alguien así.
 - d) Trato de no relacionarme con esta persona.

Luego, en el grupo, todas y todos pueden compartir las respuestas que dieron en la autovaloración de conductas relacionadas con el respeto y tolerancia hacia la identidad de género y la orientación sexual de personas con quienes nos relacionamos.



Lectura de apoyo: Qué es la sexualidad y cómo nos la enseñan

SEXO es el conjunto de características físicas y biológicas que traemos al nacer y que nos diferencia a los hombres de las mujeres. Se nota en los genitales u órganos sexuales y en sus funciones.

La SEXUALIDAD es una expresión de cada persona, como hombre o mujer, y no solo tiene que ver con el cuerpo y las relaciones sexuales, sino también con los sentimientos, los valores, el aprecio a uno o una misma y la cultura en que nos desarrollamos.

Somos seres sexuados desde antes de nacer y durante toda nuestra vida. Aprendemos a valorar la sexualidad según la época y la cultura en que vivimos, el sexo que tenemos y el grado de igualdad o desigualdad que exista entre hombres y mujeres en nuestra sociedad. Desde niños recibimos mensajes que nos van inculcando cómo comportarnos y como relacionarnos con nuestro cuerpo.

La Educación de la sexualidad es la manera en que la sociedad nos educa sobre la sexualidad. Esta educación depende de la forma en que la sociedad valora la sexualidad y del tipo de valores, normas y costumbres que desea que se cumplan.

Cómo nos educan. Toda persona educada y desarrollada debe saber nombrar las cosas por su nombre, pero se nos sigue educando de manera inadecuada y deformada. Se nos enseña a llamar a los genitales con nombres falsos que nada tienen que ver con nuestro cuerpo, como inculcando la idea de que lo sexual es algo malo o prohibido de lo que no puede hablarse. Vamos aprendiendo a verlos como algo feo que debe disfrazarse cuando se nombra.

En la calle se nos enseña a llamarlos con nombres groseros y ofensivos. No se menciona su nombre, pero se les inventan apodos horribles (a los de la mujer) y temibles (a los del hombre). Es absurdo seguirlos llamando con palabras distintas a las que tienen, como si fuesen partes indignas o de segunda categoría. Es importante conocer nuestro cuerpo y el nombre de cada parte. Sólo así aprenderemos a valorarlo y cuidarlo.

Nuestros órganos sexuales son parte de nosotros y nosotras y tan dignas, importante y necesario, como cualquier otra parte del cuerpo.

Cómo deberían educarnos:

- ❖ Como a los 3 años tomamos conciencia de que somos hombres o mujeres. Es importante que el niño y la niña aprenda a ver el cuerpo con naturalidad y llamar a cada parte por su nombre.
- ❖ Es necesario que siempre que pregunten sobre temas sexuales se les escuche con atención y se les conteste y explique de forma sencilla y tranquila.
- ❖ La actitud que tomen las personas que conviven con las y los niños pequeños es determinante para que puedan tener un desarrollo sexual sano.

tema Desarrollo de la Sexualidad	 Actividad 4 Como nos educan
--	---

1. En una hojita de papel, anoto cómo me enseñaron a nombrar mis órganos sexuales o genitales en mi casa, cuando estaba chiquito o chiquita. Doblo la hoja y la deposito en la canasta que corresponde a mi sexo.
2. Formamos dos grupos - hombres / mujeres -, abrimos los papelitos y hacemos una lista completa con los nombres.

NOMBRES CON QUE NOS ENSEÑARON A NOMBRAR A NUESTROS ÓRGANOS SEXUALES			
A LOS HOMBRES		A LAS MUJERES	

Luego analizamos qué nos sugieren esos nombres. ¿Qué reflexión sacamos al analizarlos?

3. En plenario, presentamos nuestros trabajos. Podemos agregar otros nombres que no hayan aparecidos en nuestra lista.

Anoto mis conclusiones sobre el análisis:

tema Desarrollo de la Sexualidad	 Actividad 5 Nuestros genitales u órganos sexuales
--	---

- Recordamos los cambios biológicos que se producen en la adolescencia y contestamos:
 - ❖ ¿Qué cambios se producen en los hombres?
 - ❖ ¿Cuáles se producen en las mujeres?
- Formamos dos grupos - uno de hombres y otro de mujeres - y cada uno hace la lista de los órganos sexuales (los que conocemos).

ÓRGANOS SEXUALES DE LAS MUJERES		ÓRGANOS SEXUALES DE LOS VARONES	
EXTERNOS	INTERNOS	EXTERNOS	INTERNOS

- En los dibujos que siguen, buscamos las siluetas de nuestro sexo, tratamos de ubicar cada parte que conocemos y anotamos sus nombres.
- Siempre en grupo, comentamos lo que sabemos de cada parte (cómo funciona y qué papel cumple en nuestra vida sexual o reproductiva).
- En plenaria, un hombre y una mujer representantes de cada grupo exponen el trabajo. Los demás ampliamos o corregimos lo que consideremos necesario.

Anoto mis conclusiones

tema Desarrollo de la Sexualidad	 Actividad 6 Autovaloración de conducta, las expresiones de mi sexualidad
--	--

1.-De manera individual leo detenidamente las opciones que se presentan a continuación con el propósito de profundizar en el conocimiento de si mismos o de si mismas y de las diferentes manifestaciones de nuestra sexualidad.

Marque con una X aquellas tres afirmaciones con las cuales más se identifica:

- ☐ Siento atracción sexual hacia el sexo opuesto.
- ☐ Siento atracción hacia el mismo sexo.
- ☐ Aprecio y valoro manifestar mi feminidad.
- ☐ Aprecio y valoro manifestar mi masculinidad.
- ☐ Soy una adolescente mujer y me siento a gusto al manifestar comportamientos masculinos.
- ☐ Soy una adolescente mujer y me siento a gusto al manifestar comportamientos femeninos.
- ☐ Soy un adolescente hombre y me siento a gusto al manifestar comportamientos masculinos.
- ☐ Soy un adolescente hombre y me siento a gusto al manifestar comportamientos femeninos.

Luego, comparto de manera voluntaria en equipo las tres afirmaciones que marque.

Tengan presente que no deben sentir ningún temor al reconocer las expresiones de su sexualidad; lo importante es que se conozcan, se valoren y se cuiden.

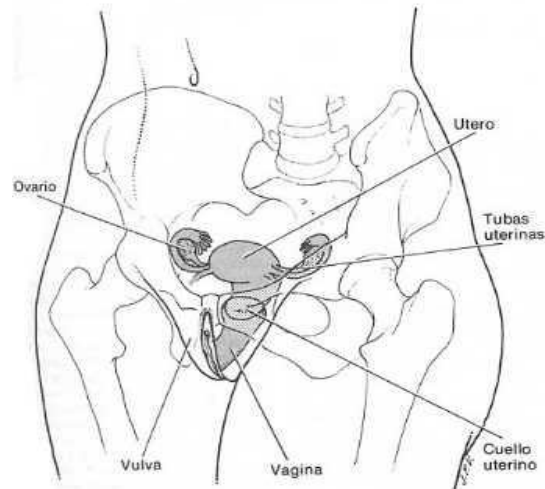
2.- Respondo a nivel personal a cada una de las cuatro preguntas que comprende este ejercicio. Luego, organizados en equipos de trabajo, compartimos las respuestas tratando de llegar a un consenso.

- a. ¿Cómo manifiesto mis sentimientos hacia un muchacho o muchacha que me gusta?
- b. ¿Si deseo iniciar un noviazgo, cómo expreso mi interés hacia la otra persona?
- c. ¿Si un amigo o una amiga me dice que yo a mis trece años ya tengo edad para tener relaciones sexuales, qué le respondo?
- d. ¿Si tengo una serie de curiosidades sobre la sexualidad, a quién debo recurrir (Internet, papá o mamá, maestro o maestra, una persona adulta de confianza, mis amigos amigas o el promotor o promotora de mi grupo).

Concluyo comentando que la sexualidad es algo bueno, saludable y placentero en nuestra vida, que debemos conocerla para poder valorarla, respetando las diferentes formas de vivirla y expresarla, para no caer en la discriminación y burla hacia la diversidad sexual que las personas pueden presentar en nuestro medio.

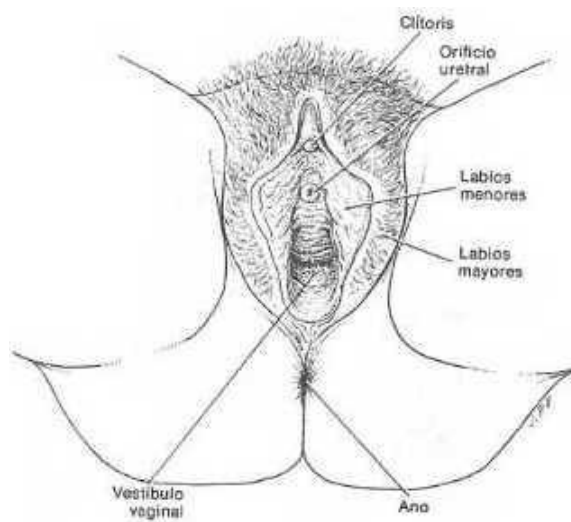
Órganos sexuales de la MUJER

1. Órganos sexuales INTERNOS



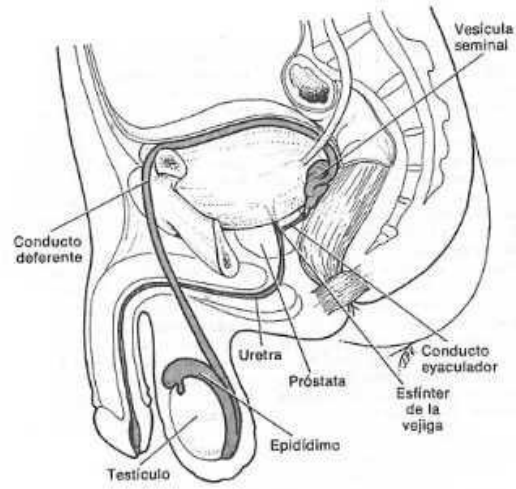
1.

2. Órganos sexuales EXTERNOS

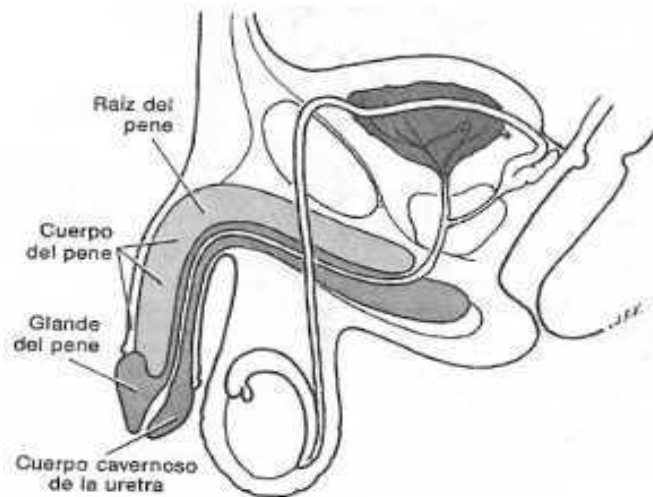


Órganos sexuales del HOMBRE

1. Órganos sexuales INTERNOS



2. Órganos sexuales EXTERNOS



Tenemos un cuerpo sexuado porque nacimos con órganos sexuales de hombre o de mujer, es decir, de uno u otro sexo. Para poder aceptarnos como somos, necesitamos conocerlo y valorarlo.

Órganos sexuales EXTERNOS de la Mujer

1. **VULVA:** conjunto de órganos sexuales externos de la mujer.

2. **PUBIS o MONTE DE VENUS:** colchoncito de vello suave que cubre la vulva.

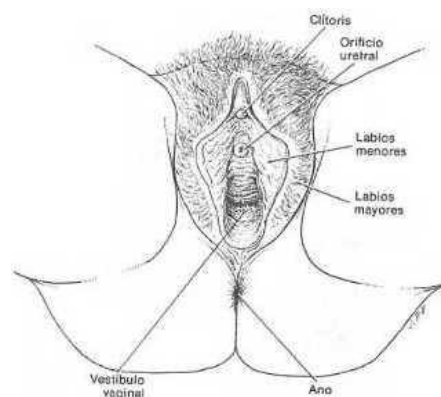
3. **LABIOS MAYORES:** dos pliegues de piel que protegen el interior de la vulva.

4. **LABIOS MENORES:** dos pliegues más pequeños y escondidos que se unen y cubren el clitoris

5. **CLÍTORIS:** órgano genital más sensible de la mujer.

6. **MEATO URINARIO:** lugar por donde sale la orina.

7. **ABERTURA VAGINAL:** lugar de entrada a la vagina.



1. Órganos sexuales INTERNOS de la mujer (Gráficos)

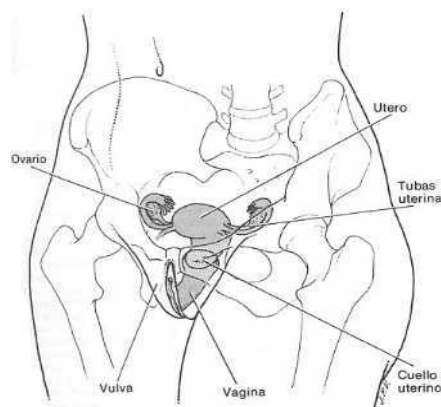
1. **VAGINA:** canal que empieza en la vulva y conecta con el útero. Se encoge y adapta al pene durante la relación sexual, o se abre para permitir la salida del bebé al momento del parto.

2. **ÚTERO:** órgano hueco que se conecta con el exterior por medio de la vagina. Se prepara mensualmente para anidar al huevo fecundado, alojarlo y nutrirlo hasta el parto. Si no hay fecundación, produce la menstruación.

3. **CUELLO DEL ÚTERO:** parte delgada del útero.

4. **TROMPAS DE FALOPIO:** dos tubos delgados que comunican al útero con los ovarios y llevan al óvulo maduro hasta el útero. En ellas se produce la fecundación.

5. **OVARIOS:** Madura los óvulos que se liberan durante el período fértil - y segregan hormonas sexuales femeninas que hacen que aparezcan y se mantengan las características sexuales femeninas.

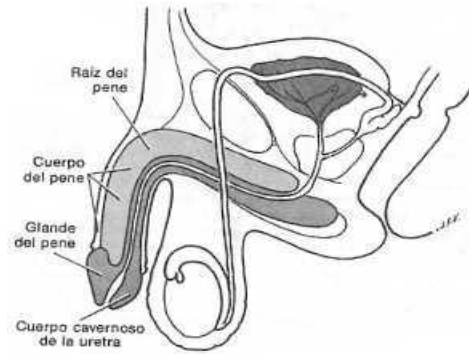


2. Órganos sexuales Externos del Hombre

1. **PENE:** Órgano que penetra durante el coito o relación sexual. Al estimularse se llena de sangre, aumenta de tamaño y se pone duro o erecto.

2. **GLANDE:** está en el extremo del pene y es el órgano más sensible en el hombre. En él se encuentra el orificio donde termina la uretra.

3. **PREPUCIO:** capa delgada de piel que



3. Órganos sexuales Internos del Hombre(Gráficos)

1. **TESTÍCULOS:** glándulas sexuales masculinas. Producen espermatozoides y la hormona testosterona.

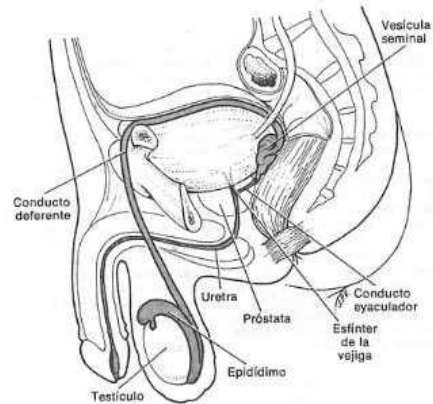
2. **EPIDÍDIMOS:** conductos que almacenan los espermatozoides hasta que son expulsados en la eyaculación.

3. **CONDUCTOS DEFERENTES:** llevan los espermatozoides de los testículos hasta la vesícula seminal.

4. **VESÍCULAS SEMINALES:** producen fluidos que forman parte del semen.

5. **PRÓSTATA:** glándula que produce la mayor parte del semen y en donde se encuentran los conductos eyaculadores.

6. **URETRA:** conducto que comienza en la vejiga y termina en la extremidad del pene. Saca el semen y la orina al exterior.



<u>tema</u> Desarrollo de la Sexualidad	 Actividad 7 La construcción de mi sexualidad
--	--

1. **Trabajo individual.** La silueta de abajo representa la sexualidad de los seres humanos.

En silencio, pienso y respondo:

- a. Si pudiera regalar a otra persona o pareja algo que le permitiera alcanzar una sexualidad plena y saludable, ¿qué le regalaría? ⇒ Lo anoto DENTRO de la silueta
- b. Si pudiera apartarle de su vida algo que le impidiera alcanzar esa sexualidad plena y saludable ¿qué le quitaría? ⇒ Lo anoto FUERA de la silueta.

Silueta de la sexualidad

Silueta (solo línea de contorno) de una persona

2. En plenario, cada grupo presenta su trabajo y lo analizamos. Anoto mis conclusiones:

tema Desarrollo de la Sexualidad	 Actividad 8: ¿En qué somos diferentes?
---	---

1. Pienso y anoto algunas diferencias que se observen entre hombres y mujeres, pueden ser diferencias de cualquier tipo.

LAS MUJERES	LOS HOMBRES

2. Marco las que son BIOLÓGICAS o INNATAS (las que traemos de nacimiento) y las copio en la columna de la izquierda. Busco las que son diferencias SOCIALES o APRENDIDAS de la sociedad y las escribo en la columna de la derecha.

Diferencias BIOLÓGICAS (Innatas)	Diferencias SOCIALES (Aprendidas)
SEXO	GÉNERO

3. Como puede apreciarse, las características BIOLÓGICAS o INNATAS conforman el SEXO, y las características SOCIALES o APRENDIDAS de la SOCIEDAD, conforman el GÉNERO.

Nuestra sexualidad se nota de manera clara en nuestra identidad, en nuestra condición de hombres o mujeres. Desde que nacemos somos educados y educadas para comportarnos como la sociedad ha decidido que debe comportarse cada sexo. El hecho de ser hombres o mujeres juega un papel muy importante en nuestra vida diaria: en la ropa que escogemos, las cosas que decidimos hacer, la actitud que asumimos cuando estamos con alguien que nos gusta, la forma en que nos arreglamos, las tareas que se nos asignan en la casa. Esos comportamientos no nos vienen dados de nacimiento: los aprendemos en la sociedad.

SEXO es el conjunto de características físicas y biológicas que traemos al nacer y que diferencia a los hombres de las mujeres. El sexo se nota en los órganos sexuales o genitales y en sus funciones.

GÉNERO son las características psicológicas y sociales que cada sociedad asigna a los hombres y a las mujeres. Se van aprendiendo a través de mensajes directos e indirectos que vamos recibiendo desde niños y niñas y nos van sugiriendo los comportamientos que se espera que tengamos. Así se nos inculca que unos comportamientos son aceptables en los hombres y otros en las mujeres.

ROL DE GÉNERO es el conjunto de funciones y comportamientos que cada sociedad asigna a los hombres y a las mujeres. El nacimiento marca los roles o papeles que vamos a desempeñar, según tengamos órganos sexuales o genitales de hombre o mujer. Los **roles asignados** no vienen con nosotros al nacer, son aprendidos y varían según la época y tipo de sociedad en que nos toca nacer y vivir. Las funciones, tareas o trabajos que puede realizar cada uno se deciden según el sexo biológico, sin tomar en cuenta las capacidades y gustos personales.

Al **HOMBRE** se le asignan roles como el afán de conquista sexual, la libertad de tener relaciones con más de una persona, el ser agresivo, la firmeza, la frialdad, la racionalidad, la profundidad intelectual, el afán de éxito, la independencia, la iniciativa, la fortaleza y la inteligencia. Estos roles masculinos tienden a reafirmar la autoestima y a crear una actitud de dominio sobre el otro o la otra.

A la **MUJER** se le asignan roles como la sumisión y obediencia, la dependencia, la pasividad, la seducción, la ternura y sensibilidad, la superficialidad intelectual, la abnegación maternal y hasta el sentirse propiedad de la pareja. Estos roles asignados a la mujer suponen debilidad y delicadeza, inseguridad, docilidad y sumisión, y dificultan el desarrollo de la asertividad y la autoestima.

En la sexualidad, al hombre se le estimula a tener relaciones antes del matrimonio y a tener la mayor cantidad posible de experiencias sexuales. A la mujer se le exige controlarse y mantenerse virgen hasta el matrimonio. Esto se conoce como **doble moral sexual** y producto de ella, muchas mujeres son tímidas en su sexualidad y no logran disfrutarla ni alcanzar el orgasmo, pero se desempeñan como máquinas que le dan placer al hombre y le tienen hijos.

Afortunadamente esta situación va cambiando y hoy en día la división de roles ya no es tan rígida. Muchos de los papeles que antes se consideraban de hombres, ahora los realizan mujeres con la misma efectividad y viceversa. La sexualidad va dejando de ser un aspecto inclinado hacia el hombre y va siendo un medio de comunicación más real y verdadero de cuerpos y sentimientos entre las personas.

tema Desarrollo de la Sexualidad	Actividad 9: Las relaciones sexuales
---	---

1. Respondo lo que pienso y siento de:

❖ ¿Cuándo se debe empezar a tener relaciones sexuales?

❖ ¿Qué se debería tener en cuenta para tener relaciones sanas y responsables?

2. Formamos un grupo de hombres y otro de mujeres para analizar y compartir:

❖ Qué entendemos por RESPUESTA SEXUAL HUMANA

❖ Qué sabemos de las siguientes fases de la respuesta sexual humana

FASES	ESCRIBO EN QUÉ CONSISTEN
DESEO	
EXCITACIÓN	
MESETA	
ORGASMO	
RESOLUCIÓN	

❖ Qué opinamos de empezar a tener relaciones sexuales en la adolescencia

Las relaciones sexuales entre las personas conllevan no solo sentimientos, emociones, placeres, sino que también implican decisiones, responsabilidades y cuidados hacia la propia persona y hacia la otra persona con la que se decide tenerlas.

tema Desarrollo de la Sexualidad	Actividad 10: Embarazo precoz, problema de dos
---	---

1. Pienso en algún adolescente amigo, amiga, conocida o conocido que haya tenido o haya causado un embarazo.

¿Qué pasó con la pareja? _____

¿Qué pasó con el bebé? _____

2. Formamos dos grupos para analizar y opinar sobre el caso siguiente:

Ana y Pablo - 1ª. Escena
Ana tiene 14 años y desde hace 6 meses sale con Pablo, que tiene 16. Al principio solo se daban besos y abrazos, pero un día que de casualidad se quedaron solos en la casa, sin haberlo planeado, se empezaron a dar los besos y abrazos de siempre, pero luego no pudieron detenerse y tuvieron relaciones sexuales. Ellos habían pensado que por una vez no iba a pasar nada, pero sí pasó. Pasaron los días, hasta que Ana notó que no le bajaba la regla, entonces se fue al centro de salud, se hizo la prueba, y se dio cuenta de que estaba embarazada. Inmediatamente se fue a buscar a Pablo, le contó lo que le estaba pasando y le enseñó el examen...
¿Puedo imaginar cómo reaccionó cada uno/a al saber lo del embarazo? ¿Cómo reaccionó Ana? ¿Cómo reaccionó Pablo? Lo escribo y comento en el grupo.
Cómo reaccionó Ana:
Cómo reaccionó Pablo:

Ana y Pablo - 2ª. Escena
Si Pablo decide compartir con Ana el problema y "responderle", seguramente ella se va a sentir aliviada y feliz. Total, a ella siempre le inculcaron la idea de que lo importante era tener un hombre que la apoyara y un padre para sus hijos. Pero sus planes y metas no eran esos, por ahora...
Por su parte, Pablo puede dudar si asumir o no la responsabilidad. El vio a muchos hombres jactarse de su virilidad asumiendo el embarazo de la pareja, pero ahora siente que no es igual, que cuando le toca a uno, "da miedo" de solo ver lo que se viene...
Me coloco por un momento en el lugar de Ana y de Pablo e imagino las cosas que les va a tocar vivir a cada uno desde ahora. Puedo pensar en algún amigo o amiga que haya pasado por esa situación...
Qué le va a tocar a Ana:
Qué le va a tocar a Pablo:

Ana y Pablo - 3ª. Escena
También puede pasar que Pablo se desentienda de la situación y deje sola a Ana con el enorme problema. Si pasa esto, Ana se sentirá sola, desamparada y desesperada. También Pablo no se sentirá tranquilo y quizá hasta se sienta mal y culpable.
En este final, también se verá afectada la vida de los dos. ¿Qué consecuencias podría tener para cada uno esta situación?
Consecuencias para Ana:
Consecuencias para Pablo:

3. En plenario analizamos el caso y anoto mis conclusiones.

Escena 1:
Escena 2:
Escena 3:

4. ¿Qué podemos hacer en el grupo, para evitar el problema del embarazo en la adolescencia?:
Anoto lo que acordemos hacer.

1
2
3
4
5

tema Desarrollo de la Sexualidad	 Actividad 11: Autovaloración de conducta, la toma de decisión y mi sexualidad
--	---

En la siguiente lista de enunciados, marca con una X el inciso con el que más identificas tu forma de ser. Sé sincero y sincera; lo que importa es que reconozcas tu forma de ser.

1. Cuando una de mis amigas sale embarazada en su adolescencia...
 - a. Decido terminar la amistad.
 - b. Decido dar apoyo a esta persona y animarla a que siga estudiando.
 - c. Decido no darle importancia y continúo con la amistad.
 - d. Pienso que debería confiarle a su papá y mamá lo que está pasando.
2. Cuando mi novio o novia es una persona conflictiva...
 - a. Decido terminar la relación.
 - b. Decido recurrir al diálogo, tocar los puntos conflictivos y buscar una solución para ver si es posible lograr un cambio en la persona.
 - c. Decido tomar distancia de la relación, pero no la rompo.
 - d. Me enojo y expreso mi malestar a los demás.
3. Cuando mis amigos y amigas me presionan con frecuencia para tener relaciones sexuales...
 - a. Decido alejarme de este grupo de amigos y amigas.
 - b. Decido hacerles caso para que dejen de molestarme.
 - c. Decido romper de una vez con este tipo de amistades que no respetan mi autonomía y criterio propio.
 - d. Decido no hacerles caso y tomar a modo de broma la presión que me hacen.
4. Cuando un amigo o una amiga me atrae sexualmente y encuentro buenas cualidades en su forma de ser...
 - a. Decido expresar mis sentimientos e iniciar un noviazgo.
 - b. Decido confiar a un amigo o amiga lo que siento y pienso.
 - c. Decido callarme lo que siento y pienso; pues temo ser rechazado.
 - d. Decido no prestar mucha atención a mis sentimientos.
5. Cuando elaboro mi proyecto de vida...
 - a. No incluyo nada relacionado con mi sexualidad.
 - b. Pienso que iniciar una vida sexual no afecta para nada mis planes.
 - c. Decido postergar las relaciones sexuales, ya que de lo contrario corro el riesgo de un embarazo y no alcanzar las metas que me he trazado.
 - d. Pienso que la forma asertiva en que viva mi sexualidad, contribuye al éxito de mi proyecto de vida.

En la adolescencia empezamos a tener interrogantes sobre las relaciones sexuales. Entre más informada está una persona sobre el tema, es probable que decida retrasar por decisión propia el inicio de sus relaciones sexuales.

Relaciones sexuales

"Hacer el amor" no es lo mismo que tener relaciones sexuales. Se hace el amor cuando en la relación sexual se integra los sentimientos de amor, respeto y comunicación hacia la otra persona. No en todas las relaciones sexuales "se hace el amor". Muchas se dan por motivos que nada tienen que ver con el amor, como hacer el amor por tener un hijo, buscar afecto, satisfacer una necesidad biológica, agredir a la otra persona (abuso o violación sexual) o por "pasar un buen rato".

Respuesta sexual humana

En el desarrollo natural de toda relación de pareja llega un momento en que se quiere tener un contacto más íntimo. Debemos saber cómo respondemos los seres humanos ante los estímulos sexuales y como se produce la respuesta sexual humana. En ella pueden diferenciarse 5 fases:

- 1) **Deseo:** cuando surge la necesidad de tener actividad sexual. En esta fase el proceso es mental.
- 2) **Excitación:** es producto de la estimulación física o por pensamientos. El pene del hombre se pone erecto, y la vagina de la mujer empieza a humedecerse (a lubricar).
- 3) **Meseta:** la excitación se intensifica. Entre más se mantenga mayor será el placer y plenitud.
- 4) **Orgasmo:** momento cumbre de placer sexual. El cuerpo libera la tensión sexual acumulada. Es la fase más corta (3 a 15 segundos) y en los hombres se produce la eyaculación. Puede experimentarse por auto-estimulación de las partes sensibles.
- 5) **Resolución:** desaparece la tensión sexual y el cuerpo se relaja.

Debemos saber que si acariciamos y besamos a alguien que nos gusta mucho, la excitación irá aumentando y llegará un momento en que sea difícil detenernos.

¿Cuándo empezar a tenerlas?

Es necesario que no veamos la sexualidad como algo lejano, ajeno y peligroso, sino como algo que puede ocurrirnos. Esto hará que, llegado el momento, pensemos conscientemente en todas las posibilidades que pueden darse y tomemos las medidas necesarias para evitar problemas.

No existe una edad ideal para empezar a tener relaciones sexuales, pero antes es conveniente revisar nuestros **valores, sentimientos, las metas y proyectos**, que tenemos. Tener relaciones sexuales es algo tan importante que no debemos dejar que otras personas decidan por nosotros. Tampoco debemos dejarnos llevar por presiones, ni por las famosas "pruebas de amor", ni por temor a que la pareja nos deje. Una sola relación sexual puede tener consecuencias que afecten nuestra vida, como un embarazo no planificado, una infección de transmisión sexual (ITS), el VIH y hasta el SIDA.

Recordemos

El autoconocimiento (es decir conocerse a si mismo/a), la comunicación asertiva (poder expresar lo que sentimos y pensamos de forma tranquila y sin ofensas) y los conocimientos que aprendo sobre la sexualidad, contribuyen a que la toma de decisiones sobre mi sexualidad, las haga de manera consciente, informada y pensando en lo que quiero ser, (mi proyecto de vida).

La sexualidad no es algo clandestino, prohibido, sucio y malo, ya hemos analizado y comprendido que es un aspecto muy importante en la vida de las personas y que las situaciones difíciles de la sexualidad pueden evitarse. Y que debemos buscar ayuda profesional siempre que la necesitemos.

Tema

Riesgo y Protección

Cada quien decide su vida

Lectura de apoyo: Todas las personas enfrentamos riesgos

La vida de toda persona está expuesta a retos, problemas y situaciones difíciles, pero no todos y todas reaccionamos igual. Hay personas que se postran y se echan a morir ante la menor dificultad, otras no descansan hasta obtener lo que se proponen.

Nada valioso se logra sin esfuerzo. Cualquier meta que nos propongamos, supone obstáculos y dificultades. Debemos prepararnos para enfrentarlos sin sorpresa, ni desesperación.

¿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.**

Protección ante el riesgo

Una misma situación puede ser o no ser un riesgo para alguien, dependiendo de 3 factores:

1. **El ambiente** en que vive la persona. Debe revisarse si la protege del riesgo o la expone a él.
 2. **La disponibilidad** del factor de riesgo. Es la situación de peligro que está acechando a la persona.
 3. **Las características personales.** La persona, ¿es sana y firme en sus ideas o tiene problemas?
- La resiliencia, ¿qué es?**

Se entiende como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas" (Edith Grotberg, 1998)

Es una capacidad que podemos desarrollar y que también se aplica al ambiente que nos rodea. Tenemos resiliencia cuando reaccionamos positivamente ante los riesgos y situaciones problemáticas que se nos presentan, cuando tener bien puestos los pies sobre la tierra y estamos claros del ambiente en que vivimos, de los riesgos que tiene y de las situaciones peligrosas que pueden presentarse. Un ambiente es resiliente o protector cuando contamos con personas que nos quieren, promueven nuestro desarrollo y nos protegen de riesgos.

Cómo fortalecer la resiliencia

La resiliencia se desarrolla a través de aprendizajes y experiencias que nos permitan tomar conciencia de lo que tenemos, de lo que somos y de lo que somos capaces de hacer. Se relaciona con la **autoestima** y la **auto-eficacia** que desarrollamos haciendo frente a los desafíos.

Enfrentar riesgos supone una riqueza de experiencias que es muy útil para la vida. Para desarrollar nuestra resiliencia o protección ante los riesgos, podemos:

- Interesarnos en conocer el ambiente en que vivimos.
- Desarrollar el sentido crítico y la independencia de criterio.
- Explorar el entorno y experimentar las posibilidades que nos ofrece.

1. Para mí, ¿qué es un RIESGO?

2. ¿Qué tipo de riesgos enfrentamos los y las adolescentes Nicaragüenses? Pienso en uno y lo anoto:

3. Formamos grupos de 3 personas para comentar la siguiente guía:

a. ¿Algún amigo, amiga, conocido o conocida nuestro ha sido perjudicado por un riesgo? ¿Qué le pasó?
b. ¿Qué podemos hacer para enfrentar mejor los riesgos?
c. ¿Qué nos sugiere la frase "hay que ocuparse del problema en vez de solo preocuparse por él"?
d. Enfrentar riesgos: ¿es bueno? ¿es malo? ¿por qué?

4. En plenario cada grupo expone su trabajo. Yo anoto mis conclusiones.

5. Leemos y comentamos los mensajes siguientes:

- ❖ Los riesgos que vive una persona la hacen pasar momentos difíciles, pero también son una oportunidad de aprendizaje. Lo mejor es aprender a enfrentarlos, y no esconder la cabeza para no verlos, como hace el avestruz.
- ❖ Debemos enfrentar los riesgos y problemas y buscar como resolverlos, en vez de quedarnos preocupados y paralizados, sin hacer nada.



El mensaje de los dichos populares

1. ¿Qué nos dicen estos dichos o refranes populares?

1. No hay peor sordo que el que no quiere oír
2. Camarón que se duerme se lo lleva la corriente
3. Hacer de tripas corazón
4. Al mal tiempo, buena cara
5. No hay mal que dure cien años ni cuerpo que lo resista
6. No hay obstáculo que no se pueda vencer
7. La experiencia es la mejor ciencia
8. Caras vemos, corazones no sabemos
9. Quien mal anda, mal acaba
10. No hay mal que por bien no venga
11. El que se quema con leche, hasta las cuajadas sopla
12. El que con lobos anda, a aullar aprende.
13. Sacar fuerzas de flaquezas
14. A Dios rogando y con el mazo dando
15. Cuando menos te imaginas, salta la liebre
16. El que se mete a jugar, tiene que aguantar

2. Formamos pareja con la persona de al lado y analizamos los dichos o refranes que nos salieron:

1er. dicho: _____

- ❖ ¿Estamos de acuerdo con su mensaje? Sí ☐ No ☐
- ❖ ¿Lo hemos aplicado en nuestra vida? Sí ☐ No ☐

2do. dicho: _____

- ❖ ¿Estamos de acuerdo con su mensaje? Sí ☐ No ☐
- ❖ ¿Lo hemos aplicado en nuestra vida? Sí ☐ No ☐

3. En plenario, comentamos los dichos que nos salieron. Luego buscamos y marcamos todos los que transmiten un mensaje positivo.

Anoto algunos mensajes:

4. Para terminar, leemos y comentamos el siguiente mensaje

En la vida, todos y todas enfrentamos problemas. Lo importante es no dejarse vencer por ellos. Con una actitud de lucha y optimismo podemos superar las situaciones difíciles.

1. En base a la lectura de apoyo en forma individual completo el siguiente cuadro.

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

Luego, comento mi trabajo con otros integrantes del grupo y trato de identificar los factores de riesgo más comunes que están presentes en la familia, en la escuela y en el barrio.

Anoto los comentarios más importantes del grupo.



Desde que nacemos nos movemos en ambientes de desarrollo o riesgo. El **tiempo** puede ser un factor de riesgo si no lo sabemos aprovechar. Si "nos sobra" y no sabemos aprovecharlo, las tentaciones de distracción peligrosa pueden arrastrarnos a enfrentar riesgos. Podemos aprovechar el tiempo libre divirtiéndonos. **Divertirse** es entretenerse y es una capacidad que olvidamos ante las presiones de la vida. Si no nos divertimos nos ponemos violentos y agresivos y hasta podemos enfermarnos.

Tenemos aficiones y talentos que debemos descubrir y desarrollar. Podemos utilizar nuestro tiempo libre **desarrollando nuestras aficiones y habilidades**. Una afición es algo que nos gusta hacer. Una habilidad es un talento que tenemos y hacemos con mayor facilidad que los demás. Las aficiones y talentos contribuyen a nuestro desarrollo personal.

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 varones se enfrentan constantemente al riesgo. Este mandato de arriesgarse es un modelo muy cruel que se transmite a los varones de generación en generación. Debemos analizar los mensajes que se nos presentan y descubrir algunos muy dañinos que a veces se nos presentan de forma disfrazada.

Tener relaciones sexuales puede ser un riesgo. Muchas personas las tienen y no se protegen. Si ya empezamos a tenerlas, es importante revisar si ejercemos una sexualidad SANA (en la que estamos comprometidos, somos responsables, no lastimamos a nadie y no nos lastiman a nosotros). En lo emocional, la manera más sana de ejercerla es teniendo una pareja que nos quiera, nos valore y nos respete. También es necesario ejercer una sexualidad PROTEGIDA. Los riesgos de la sexualidad pueden prevenirse buscando información oportuna. Un embarazo puede evitarse con un método de planificación familiar, y una Infección de Transmisión Sexual (ITS) se previene usando un condón.

Un **embarazo en la adolescencia** puede darse en el grupo de nuestros amigos, amigas o conocidos. Si una muchacha sale embarazada, no debemos enjuiciarla ni aislarla, porque le haríamos un inmenso daño. Necesita comprensión. Es importante que su familia la apoye y que busque atención en una unidad de salud. Una familia, pareja o adolescente que enfrenta un embarazo precoz siente temor, culpa y no sabe qué hacer. Nuestro deber es ser comprensivos y ayudarlo.

Tener un hijo o hija en la adolescencia puede terminar o retrasar nuestros ideales de desarrollo. Todo niño y niña necesita un ambiente que le permita desarrollarse. Es difícil que una pareja de adolescentes pueda dárselo. Debemos 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.

La **pérdida de un ser querido** es una experiencia difícil. Nos cuesta trabajo reaccionar de forma positiva ante ella. Podemos protegernos aprendiendo a "asumir" la pérdida y a "desapegarnos". "Desapegarse" significa desatar el lazo que nos une a esa persona y emprender un nuevo camino sin ella. La mejor forma de superar la pérdida afectiva es tomando conciencia de lo que nos ha pasado y asumirla con realismo, buscando el apoyo de personas que nos respeten y nos quieran.



1. Recordamos y nombramos algunos riesgos que vivimos los y las adolescentes nicaragüenses.
2. Luego formamos tres grupos para que cada uno lea y comente uno de los siguientes casos.

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 en una fábrica y llega siempre rendido. Normalmente los dos se sienten contentos, pues a pesar de sus problemas, sus hijos e hijas van a la escuela, y eso es para ellos 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 y que encima el hasta le reclamaba. Al rato aquella discusión era insostenible. Nachito y sus hermanos, todos 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 Róger 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?

Sandra tiene 13 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 exponemos nuestros trabajos y hacemos una lista de las propuestas positivas para prevenir las situaciones de riesgo que mencionamos en los casos. de:

Caso 1: La familia de Nachito

Caso 2: Una "canita al aire"

Caso 3: Rosa y sus amigas

Caso 4: tristeza o soledad

4. Finalizamos leyendo en voz alta siguiente texto:

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 unión 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.



1. Organizados en parejas menciona los tipos de situaciones de riesgo que más se producen y se presentan en la nota roja de los medios de comunicación, especialmente las relacionadas con violencia intrafamiliar y sexual.
2. Analizamos las diversas causas que provocan tensión y estrés en la niña y la mujer, sobre todo en las sociedades machistas (podemos apoyarnos en situaciones que conocemos).
 - ✓ Marco con una x las que observamos con mayor frecuencia en el hogar, comunidad o la escuela.
 - ☐ Agresión verbal
 - ☐ Agresión física
 - ☐ Chantaje
 - ☐ Acoso sexual
 - ☐ Abuso sexual
 - ☐ Violación
 - ☐ Intimidación
 - ☐ Amenazas
 - ☐ Castigos
 - ☐ Presión
 - ☐ Control
 - ☐ Exceso de trabajo en el hogar
 - ☐ Obligación de vender en la calle
 - ☐ Subvaloración de la persona a causa de su género (por el hecho de ser mujer)
 - ✓ Anoto algunas acciones que podemos realizar para disminuir la violencia contra las mujeres en la familia y la comunidad.



Existen muchas situaciones que son un riesgo continuo para nuestro desarrollo como adolescentes. Analicemos algunas.

1) Tenemos una cultura que promueve el consumo de sustancias que causan adicción (drogas). El tabaco y el licor son **drogas**, aunque sean socialmente permitidas (**legales**). No sólo se consumen, también se promueve su consumo, se anuncian continua y abiertamente, pueden conseguirse con gran facilidad.

Las drogas afectan el cuerpo y las emociones y nos alejan de la capacidad de disfrutar, resolver problemas y enfrentar la vida. Mucha gente las consume por sus efectos, pues cambian el estado de ánimo y evitan el estrés y la angustia momentáneamente, pero crean adicción, que termina por llevar a la persona a una cadena de problemas sociales, emocionales, familiares y legales. Actividades como *bailar, hacer ejercicio y respirar profundamente*, provocan en el organismo efectos relajantes o estimulantes, sin causar el daño de la droga.

Las drogas son destructivas. 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. Es un enfermo o enferma, no un delincuente, y su enfermedad les hace tener problemas de todo tipo. No todas las personas que consumen drogas son adictas, pero están en camino de serlo. Hay adolescentes que se reúnen para consumir drogas y muchos de ellas o ellos ya son adictos.

2) Abuso de drogas médicas. Al enfermarnos dejamos la responsabilidad de curarnos al médico y a las medicinas, igual cuando no podemos quitarnos la tristeza, la ansiedad o la falta de sueño. Pero 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.

3) Inhalantes (pega). Muchos niños, niñas y adolescentes que trabajan en la calle llegan a ser huele-pegas. La pega, el thinner y la gasolina son inhalantes que causan adicción y producen malestares, pérdida de coordinación, dificultad de hablar, vómito o respiración lenta. Algunos causan daño cerebral, depresión y fatiga. La voluntad no influye mucho para evitar su consumo. Es necesario prevenirlo antes de que inicie. La mejor manera de proteger a los niños, niñas y adolescentes de su consumo es ofreciéndoles cariño y protección.

4) Actos antisociales. Muchos y muchas adolescentes cometen actos delictivos por presiones, frustración, cólera, falta de un ambiente protector o problemas económicos. Sentimientos negativos como la envidia, la rabia, o el afán de figurar, pueden llegar a ser una bomba de tiempo. Algunos adolescentes buscan obtener dinero por medio de actos anti-sociales que muchas veces se realizan por mera presión del grupo.

5) Pandillas. Muchos actos antisociales los hacen las pandillas. Un o una adolescente que se mete a una pandilla tiene cualidades negativas y positivas: es agresivo y desconfiado, pero escucha, tiene fuerza y es un líder. Piensa y ve la vida de manera diferente a como la vemos nosotros. Si queremos trabajar con él, debemos tomar en cuenta su opinión y ayudarlo a cambiar sus reglas y a confiar. Podemos promover que use su energía y esfuerzo a favor de la comunidad.



1. Todas las personas tenemos riesgos y muchos tienen que ver con la forma en que vivimos nuestra sexualidad.
2. Hacemos una reflexión interior, que no la voy a comentar con nadie.
3. Nos acomodamos y concentramos para tener una conversación conmigo mismo/ misma. No voy a anotar nada, solo voy a pensar y a reflexionar sobre lo siguiente:
 1. ¿Ya empecé a tener relaciones sexuales?
 2. ¿Con quien las tengo?
 3. ¿Las tengo con una sola persona?
 4. ¿Nos protegemos?
 5. ¿Usamos condón?
 6. ¿Las tengo con una persona que me quiere y me respeta?
 7. ¿Quiero y respeto a esa persona?
 8. ¿Siento compromiso con esa relación?
 9. ¿Qué sentimientos y sensaciones me provoca mi pareja?
 10. ¿Qué sentimientos y sensaciones me provoca la relación sexual?
4. Para concluir, leemos despacito el siguiente texto y lo comentamos.

La sexualidad

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

Una sexualidad es SANA cuando estamos comprometidos con ella, cuando somos responsables, cuando 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.

Escribo mis reflexiones:



1. Vamos a seguir analizando el riesgo y la importancia de saber tomar buenas decisiones para protegernos.
2. Para esto formamos dos grupos para analizar uno de los casos siguientes y plantear los comentarios, dudas y recomendaciones que tengamos. Debemos seguir la guía que aparece al pie del caso.

Caso : Un niño trabajador

Pedro es un niño 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 "búfalo" 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 : ¿Debilidad o fortaleza?

Karla es una 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 dependienta , pasó toda la mañana acarreando productos , y luego se fue a la escuela, bien cansada de trabajar.

Por fin terminó el día y se fue a su casa. Ahí se encontró con la noticia de que su papá nuevamente les 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 ella le hablaba, no se concentraba ni le hacía caso, hasta cuando llegaron donde Félix y Manuel, dos amigos del barrio, que empezaron a llamarle 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 y a decirle que no se dejara dominar por las amigas.... Karla se detuvo y...

- ❖ Terminar la historia pensando en la mejor decisión.

3. En plenario, cada grupo expone su caso y los demás opinamos si estamos o no de acuerdo con los comentarios.

Anoto mis propias reflexiones:

Caso 4: Un niño trabajador

Caso 5: ¿Debilidad o fortaleza?

A 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.

- 4) Como tarea en casa, debemos leer la Lectura de apoyo "Aprendamos a tomar buenas decisiones" y llevamos algunas anotaciones importantes.



Desde la niñez tomamos decisiones

Todos podemos decidir nuestra vida, aprendiendo a tomar nuestras propias decisiones. Desde nuestra niñez vamos aprendiendo a resolver problemas sin ayuda y por convicción personal. Así vamos comprendiendo que lo que decidimos y hacemos causa un efecto y nos volvemos responsables de las decisiones que tomamos. Una decisión puede causar o causarnos daño o bienestar, por eso es necesario saber tomarlas. Al tomar decisiones debemos decidir las cosas a conciencia y según nuestro modo de entenderlas, es decir, tomando en cuenta nuestros valores, sentimientos, deseos, ideales y concepciones que tenemos.

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 un signo de madurez
y un requisito indispensable para poder planear nuestra vida**



1. Cierro los ojos para recordar el momento en que descubrí que un amigo, amiga o familiar era una persona adicta. No importa la droga: alcohol, pega, cualquiera.
 - ❖ ¿Qué hice? ¿Qué pensé? ¿Qué sentí?
 - b. ¿Cómo reaccioné? ¿Me preocupé? ¿Fui agresivo o agresiva? ¿Traté de convencerlo o convencerla de algo?
2. Luego de escuchar las opiniones del grupo, anoto mi propia reflexión personal:

Me di cuenta que la reacción más frecuente de las personas que conviven con adictos es...

A las personas que conviven con adictos o adictas se les llama "CO-DEPENDIENTES", porque conviven con una persona que "depende" de una adicción.

Generalmente estas personas aguantan el maltrato, como cargando el problema del enfermo. No reflexionan que el adicto o adicta hace eso por enfermedad.

3. En Plenario analizamos el siguiente caso:

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 buscás 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 permitás sin hacer nada? ¡Yo no te entiendo!"

❖ Terminar la historia.

Esta historia termina así:

4. Siempre en plenario, reflexionamos:

- ❖ ¿Qué haría si tuviera una amiga o hermana que tuviera el problema de Margarita?

- ❖ ¿Cómo enfrentaría el alcoholismo del padrastro?

- ❖ ¿Cómo podemos ayudar a las mujeres que tienen que convivir con personas alcohólicas?

- ❖ Las personas alcohólicas, adictas y consumidores de droga son enfermos que necesitan ayuda.
- ❖ No debemos discutir con ellas porque no lograremos nada y podemos violentarlos: tienen dañadas sus funciones mentales a causa de la enfermedad.

1. Reflexiono sobre las cosas positivas que nos pueden ayudar a salir adelante y fortalecer las buenas decisiones para protegernos de riesgos: Estas son nuestras **AFICIONES Y TALENTOS**.

Recuerdo los análisis de casos anteriores y trato de definir.

¿QUÉ ES UN TALENTO?

¿QUÈ ES UNA AFICION?

Anoto los conceptos

2. Pienso en las aficiones y talentos que tengo y el trabajo o profesión que puedo desempeñar con esas cualidades.

3. En parejas comentamos nuestras aficiones, talentos y el trabajo que podemos realizar.

4. Preparamos una presentación al grupo sobre las aficiones, talentos y trabajo de mi pareja, de forma divertida. (hablada, dramatizada, en un papel, como un anuncio, o con un dibujo o caricatura).

5. En PLENARIO, presentamos al compañero o compañera y viceversa, hasta que todos hayan pasado.

6. Analizamos las presentaciones y elegimos dos ganadoras:

- Una por su *contenido* (coherencia entre las aficiones, valores y trabajo seleccionado)
- La otra por la *forma* en que fue presentada (formato que más nos gustó).
- Revisamos las propuestas de trabajo presentadas y recomendamos a cada uno del grupo el tipo de trabajo que podría realizar, tomando en cuenta sus talentos y aficiones.

Recuerdo

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

Realiza mediante una selección única las siguientes actividades de Autovaloración de conductas

1. En la siguiente lista de enunciados, marca con una X el inciso con el que más identificas tu forma de ser. Sé sincero/a contigo mismo/a; lo que importa es que reconozcas tu forma de ser.

1. Cuando estoy solo...
 - a. Me siento más libre para tomar mis propias decisiones.
 - b. Me siento inseguro y prefiero consultor a un amigo o amiga para tomar mis decisiones.
 - c. Me siento inseguro y prefiero que las personas adultas que me rodean, sean las que decidan por mí.
 - d. Mantengo mi criterio propio y tomo mis decisiones.
2. Cuando estoy con mi grupo de pares (amigos y amigas)...
 - a. Me siento muy inseguro y prefiero que los demás tomen las decisiones sobre lo que vamos a hacer.
 - b. Me da temor expresar que no estoy de acuerdo con la decisión que están tomando para todo el grupo.
 - c. Mantengo mi criterio propio y tomo la decisión que yo considero más acertada para mi vida.
 - d. Toma la decisión que considero más sensata, pero siento cierto malestar por diferir con mis amigos y amigas.
3. Cuando elaboro mi proyecto de vida...
 - a. Tomo decisiones sobre mis metas.
 - b. Me siento confuso y no logro identificar cuáles son mis metas.
 - c. Mantengo coherencia entre las decisiones que tomo a diario y las metas que me he propuesto en mi proyecto de vida.
 - d. Olvido pronto las decisiones que tomé al elaborar mi proyecto de vida.
4. Si mis amigos y amigas me presionan para tomar licor...
 - a. Tomo la decisión de decir NO, y argumento las razones de mi respuesta.
 - b. Me siento nervioso y me cuesta mucho decir NO.
 - c. Si la mayoría acepta tomar, yo también accedo para no sentirme aislado del grupo.
 - d. Me enoja que me obliguen a hacer algo que no quiero y me retiro del grupo.
5. Si mis amigos me obligan a consumir drogas...
 - a. Siento curiosidad por probar la droga y acepto la propuesta.
 - b. Me da temor y me siento nervioso/a inseguro/a; no puedo decidir por mi mismo/a.

- c. Expreso con firmeza de decisión; les digo que NO con respeto.
 - d. Me retiro del grupo decepcionado de mis amigos y amigas.
6. En cuanto a mis responsabilidades con el estudio...
- a. Decido no prestar mucha atención y divertirme lo más que pueda.
 - b. Tomo la decisión de dar prioridad a estar con mis
 - c. Tomo la decisión de dar prioridad a estar con mis pares, antes que estar estudiando en casa.
 - d. Tomo la decisión de priorizar mis estudios, pienso que la educación es futuro y me permitirá alcanzar mis metas.
 - e. Le dedico un poco de tiempo; lo que me importa es no quedar reprobado.



- 1) Cierro los ojos para pensar en algo que quisiera alcanzar en la vida y luego anoto.

Me gustaría _____

- 2) ¿Qué es un proyecto de vida? Trato de explicarlo:

- 3) Analizamos los pasos que se sugiere dar para elaborar el proyecto de vida.

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?

- 4) En el siguiente cuadro trato de empezar a plasmar algunas de mis metas.

Edad actual	¿Qué quiero lograr? Meta	¿Cuánto he logrado hasta hoy?	¿Qué me falta alcanzar?

- 5) En plenario, comentamos las metas que tenemos, lo hemos logrado y qué nos falta todavía.

- 6) Concluimos comentando la siguiente idea y revisando el ejemplo que aparece a continuación

Tener metas y proyectos es bueno, porque nos motiva a desarrollarnos.

EJEMPLO DE PROYECTO DE VIDA⁸: 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	

⁸ Adaptado del Manual de Educación para la vida MECD/UNFPA. Tema 11, Proyecto de vida.

9. Analizo el contenido de la siguiente frase y luego, explico qué mensaje tiene para mi vida.

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

10. Tomo en cuenta el siguiente listado de palabras y las voy uniendo hasta formar una frase que tenga significado. Luego, comparto con mis compañeros y compañeras el significado.

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

Concluyo la actividad anotando comentarios que me ayuden a completar mis metas personales, puedo apoyarme en los ejercicios que se realizamos.



En la adolescencia queremos vivir intensamente el presente y vemos el futuro como algo lejano. Todos y todas tenemos aspiraciones y sueños y entre más temprano los empezamos a descubrir, mayores posibilidades tendremos de alcanzarlos.

Proyecto de vida. La vida es un proyecto que vamos construyendo poco a poco, a través de las acciones y decisiones que tomamos día a día. Las metas son las aspiraciones que cada persona se propone lograr.

Cada vez que alcanzamos una meta y nos proponemos otra, cerramos una etapa de nuestra vida y abrimos una nueva. El conjunto de metas que queremos alcanzar en la vida forman nuestro "proyecto de 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.

Un PROYECTO DE VIDA es una idea clara de lo que queremos llegar a ser en la vida y de cómo lograrlo. Nos exige reflexionar y decidir permanentemente sobre los aspectos más importantes de nuestra vida.

¿Cómo se hace o define el proyecto de vida?

Un proyecto de vida expresa las aspiraciones de la persona que se lo propone, tiene su sello. Construirlo exige tomar decisiones en cada momento. Al hacerlo debemos partir de la realidad y proponernos metas claras y posibles. Para empezar, debemos saber qué queremos lograr, en qué condiciones y en qué plazo. Debemos revisar los diferentes aspectos de nuestra vida y pensar qué queremos lograr en cada uno de ellos. Podemos imaginar cómo queremos vernos en el futuro y tratar de retener 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

En el proyecto de vida debemos plasmar nuestras aspiraciones en todos los ámbitos de nuestra vida.

1) La vida personal y familiar que queremos tener

Debemos meditar si queremos tener pareja, si queremos formar una familia o como queremos vivir. Decidir vivir con una pareja, supone juntar dos maneras de ser y armonizarlas en una sola. Exige reflexionar bien las cosas, establecer reglas claras y tener confianza y solidaridad en la pareja. También en pareja se debe convenir cuando y cuántos hijos o hijas tener.

2) A qué nos queremos dedicar

Es importante desarrollar nuestros talentos y aficiones, descubrir nuestra vocación y estudiar la carrera que nos atrae. La *orientación vocacional* puede ayudarnos a descubrir 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:

- ❖ Revisar 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
- ❖ Consultar qué posibilidades de estudio y empleo existen en ese trabajo.

- ❖ Todas las personas tenemos sueños y aspiraciones que deseamos alcanzar
- ❖ Tener metas y proyectos es bueno, porque nos motiva a desarrollarnos
- ❖ Todos 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 o viejitas, , seguiremos proponiéndonos nuevas metas que enriquezcan nuestra vida.

Tema :
Participación adolescente
Tenemos derechos

1. Pienso y anoto 3 cosas que creo importante para lograr desarrollarme en la adolescencia

--	--	--

2. Vamos a pensar en como nos vemos los y las adolescentes y como pensamos que nos ven las personas adultas. Para ello formamos grupos de 4 o 5 personas.

- a) Pegamos 2 papelógrafos a lo largo en donde alcance una persona acostada.
- b) Sobre el papel se acuesta un voluntario o voluntaria y el resto marca el contorno con un lápiz y luego lo repintamos con marcador. Le ponemos como título: ASÍ NOS VEMOS NOSOTROS Y NOSOTRAS.
- c) Unimos otros 2 papelógrafos, dibujamos otra silueta y le ponemos como título: ASÍ CREEN LAS PERSONAS ADULTAS QUE SOMOS.

4. En cada grupo, analizamos como nos vemos como adolescentes. Cada uno dice una característica y la va anotando dentro de la silueta que dice "ASÍ NOS VEMOS NOSOTROS Y NOSOTRAS".

5. Luego analizamos cómo creemos que nos ven las personas adultas. Cada uno da su opinión y la va anotando dentro de la segunda silueta, la que dice "ASÍ CREEN LAS PERSONAS ADULTAS QUE SOMOS".

6. En plenario cada grupo expone su primera silueta (Así nos vemos). Luego:
 - ❖ Buscamos las características que fueron nombradas por varios grupos
 - ❖ Agregamos las que creemos que faltan.

7. Al terminar, cada grupo expone la segunda silueta (Así creen las personas adultas que somos) y hacemos el mismo proceso:
 - ❖ Vemos qué características se repiten
 - ❖ Agregamos las que creemos que faltan.

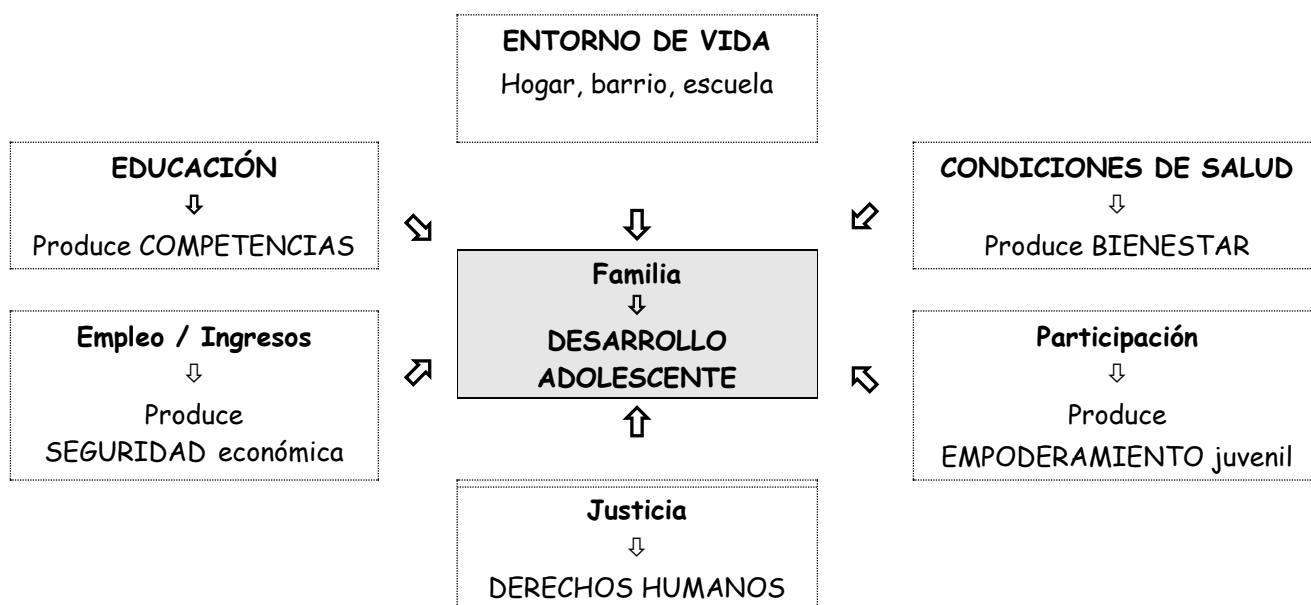
8. Terminamos señalando las principales diferencias que existen entre la forma en que nos vemos y la forma en que nos ven las personas adultas.

Anoto mis conclusiones:

Lectura de apoyo: Desarrollo adolescente

Nuestro desarrollo como adolescentes depende de varias cosas: de la situación particular en que nos ha tocado vivir (ambiente familiar, condiciones de salud, estudios y oportunidades que hemos tenido) y de las características de la sociedad en que vivimos (ambiente comunitario, nivel de desarrollo del país, oportunidades que nos ofrece). Estas cosas influyen en nuestro desarrollos. Por ejemplo: si tenemos un ENTORNO DE VIDA protector, tenemos mejores posibilidades de desarrollo, y ese mismo desarrollo que alcanzamos nos hace influenciar y mejorar nuestro entorno y condiciones de vida.

Factores que influyen en el Desarrollo adolescente.



Las personas adultas y la sociedad conciben a la adolescencia de diferentes maneras:

1. **Como etapa preparatoria** entre la niñez y la adultez en donde los adolescentes somos niños grandes o adultos en formación que debemos prepararnos para entrar mejor al mundo adulto.
2. **Como una etapa de problemas** en donde abundan los riesgos de todo tipo, por lo que debemos ser sujetos priorizado de atención, en todos los aspectos.
3. **Los y las adolescentes como actores estratégicos del desarrollo:** este enfoque nos considera el capital humano de las naciones y los protagonistas del desarrollo de las sociedades, por lo que nuestra participación es clave.
4. **Los niños, niñas y adolescentes como ciudadanos y ciudadanas sujetos de derechos:** se nos viene dando un reconocimiento que tantos niños, niñas como adolescentes somos sujetos de todos los derechos que la ley nos otorga.

Pensamos que los puntos 3 y 4 son los que mejor resumen lo que somos y aspiramos.



1. Reflexionemos sobre: ¿Conocemos los Derechos del niño? ¿El Código de la Niñez y la Adolescencia? anoto algún derecho que conozco.

2. Formamos grupos para analizar algunos artículos del Código de la niñez y la adolescencia de Nicaragua que tratan sobre los derechos civiles y políticos. Para esto debemos:

- a) Leer varias veces el artículo que nos toca y preguntar lo que no entendamos.
- b) Ponerle un título atractivo.
- c) Escribirlo en un lenguaje sencillo que puedan comprender otros y otras adolescentes.
- d) Hacer un dibujo o gráfico que explique el artículo que analizamos.

Código de la Niñez y la Adolescencia de Nicaragua

Artículo 12. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho intrínseco a la vida desde su concepción y a la protección del Estado a través de políticas que permitan su nacimiento, supervivencia y desarrollo integral y armonioso en condiciones de una existencia digna.

La niña, el niño y los adolescentes tienen derecho a la libertad, a la seguridad, al respeto y a la dignidad como personas humanas en proceso de desarrollo y con características particulares como sujetos de los derechos establecidos en la Constitución Política y las leyes.

Artículo 13. La niña y el niño tendrán derecho desde que nacen a la nacionalidad, de acuerdo a los requisitos y procedimientos establecidos en la Constitución Política y en la Ley de la materia. A tener un nombre propio, a conocer a su madre y padre y a ser cuidados por ellos. El Estado respetará el derecho de la niña, el niño y del adolescente a preservar su identidad, incluidos la nacionalidad, el nombre y las relaciones familiares, de conformidad con la Ley.

En ningún caso la niña, el niño y el/la adolescente podrán ser privado de su identidad. En el caso que sea privado ilegalmente de alguno de los elementos de su identidad o de todos ellos, el Estado garantizará la asistencia y protección apropiadas para restablecerlas.

La niña y el niño serán inscritos en el registro de nacimientos en los plazos que la ley de materia establece. El Estado garantizará mecanismo ágiles y de fácil acceso de inscripción y extenderá gratuitamente el primer certificado de nacimiento.

Artículo 14. Los niñas, niños y adolescentes no serán objetos de abusos e inferencias en su vida privada y la de su familia o en su domicilio, pertenencias, propiedades o correspondencia, salvo en los casos establecidos en la ley, ni de ataques a su honra o reputación.

Artículo 15. Toda niña, niño o adolescente goza del derecho a la libertad, sin más restricciones que las establecidas por la Ley. Este derecho abarca, entre otros, los siguientes aspectos:

- a) Pensamiento, conciencia, opinión y expresión
- b) Creencia religiosa
- c) Recreación, cultura, arte y prácticas deportivas,
- d) Participación en la vida familiar, escolar y en la comunidad, sin discriminación alguna
- e) Participación en la vida social y política de la nación en la forma que la Ley lo establezca,
- f) A buscar refugio, auxilio y orientación en cualquier circunstancia de necesidad o peligro
- g) Participar en reuniones y asociaciones según su edad e interés.

Artículo 16. La niña, niño y adolescente tiene derecho a expresar libremente su pensamiento en público o en privado, individual o colectivamente, en forma oral o escrita, o por cualquier otro medio. Este derecho incluye la libertad de expresar, manifestar y ser escuchado en sus opiniones, ideas, necesidades y sentimientos en los diversos aspectos y situaciones de su vida personal, familiar, escolar y social, además de buscar, recibir y difundir informaciones e ideas que promuevan su desarrollo integral.

Artículo 17. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a ser escuchados en todo procedimiento judicial o administrativo que afecte sus derechos, libertades y garantías, ya sea personalmente, por medio de un representante legal o de la autoridad competente, en consonancia con las normas de procedimiento correspondientes según sea el caso y en función de la edad y madurez. La inobservancia del presente derecho causará nulidad absoluta de todo lo actuado en ambos procedimientos.

Artículo 18. Los adolescentes, a partir de los 16 años de edad, son ciudadanos nicaragüenses y gozan de los derechos políticos consignados en la Constitución Política y las leyes.

Artículo 19. El Estado brindará especial atención a los niños, niñas y adolescentes que se encuentran en situación de peligro, riesgo psicológico, social o material, de acuerdo a las disposiciones del Libro segundo del presente Código.

Artículo 20. Es responsabilidad primordial de las madres, padres o tutores, así como del Estado, a través de sus políticas educativas, educar a las niñas, niños y adolescentes en el ejercicio de sus derechos y libertades conforme a la evolución de sus facultades.

3. En plenario, vamos explicando los artículos y exponiendo los dibujos.
4. Leamos en voz alta esta conclusión:

**Todos y todas tenemos derechos que debemos conocer y ejercer.
Estos derechos están expresados en la Convención de Derechos del niño y la
niña y en el Código de la Niñez y la Adolescencia de Nicaragua.**

CONOZCAMOS NUESTROS DERECHOS

5. En el siguiente cuadro se presentan tres situaciones de adolescentes nicaragüenses; identifica qué artículo del Código de la Niñez y la Adolescencia de Nicaragua (del Capítulo I: Derechos civiles y políticos), se está violando en cada caso y explica por qué.

Situaciones	Cuál Artículo se está violando	Por qué se está violando este Artículo
Manuel tiene 12 años, su papá recién falleció de Sida; en la escuela todos nos enteramos y aunque sabemos que Manuel no tiene el virus, casi nadie se quiere relacionar con él.		
Mi amiga Nayeli de 14 años, ha salido embarazada. Su mamá es madre soltera y se siente muy frustrada y enojada con su hija, a tal extremo que la corrió de la casa. Nayeli muy dolida ha tomado todas sus cosas y se ha marchado donde una amiga, quien le ha dado posada temporalmente.		
Matilde tiene 13 años, su mamá la obliga a ir a vender frutas todos los días a la parada de autobuses; le dicen que son muy pobres y no hay tiempo para que vaya a la escuela. Matilde soñaba continuar sus estudios, se siente frustrada. A veces es acosada sexualmente en la calle, pero su mamá no le presta atención a sus quejas.		

Después de las guerras mundiales que tanto destrozo causaron a la humanidad, la mayoría de los países del mundo formaron la Organización de Naciones Unidas (ONU) y se propusieron trabajar por el desarrollo de los países y evitar nuevas guerras. Desde entonces, los países se reúnen en Conferencias Internacionales para tomar decisiones sobre problemas que todavía nos agobian. En una de esas conferencias internacionales se proclamaron los Derechos Humanos. En 1989 los Derechos de los niños y las niñas (incluyendo a los y las adolescentes), nueve años más tarde, en 1998, Nicaragua aprobó el Código de la Niñez y la Adolescencia.

El Título I trata de los **derechos civiles y políticos** y reconoce que todo niño, niña y adolescente tiene los siguientes DERECHOS:

Código de la Niñez y la Adolescencia de Nicaragua

El Título I trata de los derechos civiles y políticos, y reconoce que todo niño, niña y adolescente tiene los siguiente DERECHOS:

- Arto. 12:** A la vida y a contar con protección del Estado que le permita nacer, sobrevivir y desarrollarse en condiciones dignas. A la libertad, seguridad, respeto y dignidad como persona.
- Arto. 13:** A la nacionalidad, a tener un nombre propio, a ser inscrito en el registro, a conocer a su mamá y papá y a ser cuidado por ellos.
- Arto. 14:** A no ser objeto de abusos e injerencias en su vida privada ni ataques a su honra o reputación.
- Arto. 15:** A la libertad de pensamiento, conciencia, opinión y expresión; de creencia o religión, de cultura y recreación, a participar en la vida familiar, escolar, comunitaria, social y política de la nación y en reuniones y asociaciones según su edad e interés, a buscar refugio, auxilio y orientación cuando lo necesite.
- Arto. 16:** A expresar libremente su pensamiento, en público y en privado.
- Arto. 17:** A ser escuchado en todo procedimiento que lo afecte.
- Arto. 18:** A ser reconocido como ciudadano nicaragüense al cumplir los 16 años y a gozar de los derechos políticos que proclama la Constitución de Nicaragua.
- Arto. 19:** A recibir atención especial en situación de peligro.
- Arto. 20:** A ser educado, respetando sus derechos y libertades, conforme a su edad y desarrollo de sus facultades.

El Capítulo IV del código nos habla de los **DEBERES Y RESPONSABILIDADES** de las niñas, niños y adolescentes y señala lo siguiente:

Arto. 54: Todo niño, niña y adolescente tiene deberes y responsabilidades para consigo mismo, para con su familia, su escuela, su comunidad y la patria. Todas ellas (la familia, la escuela, la comunidad y la patria) deben educarlos de manera que sepan reconocer y cumplir con estos deberes.

Arto. 55: Son deberes y responsabilidades de los niños, niñas y adolescentes:

- a) Obedecer, respetar y expresar cariño a sus madres, padres, abuelas/os y tutores
- b) Colaborar con las tareas del hogar, siempre que no interfieran con sus estudios
- c) Estudiar con ahínco, cumplir con las tareas y normas de la escuela y respetar a sus maestros y personal de la escuela.
- d) Respetar los derechos, ideas y creencias de las demás personas.
- e) Respetar los valores, leyes, símbolos y héroes nacionales.
- f) Conservar y proteger el medio ambiente.
- g) Respetar y cuidar sus bienes, los de su familia, de su escuela, de su comunidad, los bienes públicos y los bienes de otras personas.

La constitución y leyes de Nicaragua protegen el derecho de todos los niños y adolescentes a buscar y obtener las mejores condiciones posibles para nuestro pleno desarrollo. Aunque las condiciones económicas del país son difíciles y muchos no disponemos de los medios necesarios para lograr ese desarrollo que aspiramos, tenemos derecho a organizarnos y trabajar para que nuestra opinión y nuestra voz sea tomada en cuenta.

Podemos contribuir al desarrollo de nuestra sociedad participando activamente desde nuestra familia, escuela, barrio, comunidad y municipio para hacer valer estos derechos y, en conjunto con otras personas y organizaciones, trabajar por lograr mejores condiciones de vida y desarrollo para todas y todos los adolescentes nicaragüenses.



1. ¿Qué es para mí la democracia?

Para mí, democracia es

2. A nivel personal, cada adolescente va a reflexionar y responder el siguiente cuadro:

a. Cuánto tiempo pasamos viendo televisión y cuánto hablando con nuestros papás.

Tiempo viendo televisión:

Tiempo hablando con nuestros papás:

b. Cómo se reparten las tareas en nuestra casa.

Cuáles son nuestras tareas:

Qué le toca hacer a nuestra mamá:

A nuestro papá:

A nuestros hermanos y hermanas:

c. Qué temas discutimos en familia.

d. Si nuestros papás, toman o no toman en cuenta nuestras opiniones. Si ☐ No ☐

e. Qué podríamos hacer para mejorar nuestra participación en la familia.

3. Formamos 3 grupos para compartir lo que respondimos en cada pregunta.
4. En plenario analizamos las preguntas una por una y luego analizamos la siguiente propuesta:

¿Cómo podemos mejorar nuestra participación en la familia?

1. Proponiendo reunirnos para compartir los problemas y proponer soluciones.
2. Tratando de valorar como nos sentimos, qué preocupaciones y deseos tenemos.
3. Observando si existen problemas en la forma de tratarnos y trabajar por mejorarlos.
4. Hablando de las necesidades de la familia, de la casa, y de las tareas que hay que realizar.
5. Planeando actividades que podamos hacer todas y todos juntos.
6. Analizando cómo se distribuyen las tareas familiares, como pueden mejorarse, y como podemos participar, según el tiempo que tenemos.

1. A nivel personal, reflexiono sobre las siguientes preguntas:

a. ¿Qué cosas nos gusta hacer con nuestro grupo de amigos o amigas ?

b. ¿Cómo tomamos las decisiones? ¿Quién las toma?

c. ¿Cómo decidimos qué hacer?

d. ¿Lo discutimos en grupo o hay personas que dicen qué hacer y el resto les obedece?

e. En las actividades que realizamos en grupo ¿participamos y opinamos todos y todas por igual, o hay gente que interviene menos? ¿Por qué?

2. Formamos 3 grupos para analizar las conclusiones que hicimos.

3. En plenario analizamos las preguntas.

4. En grupo, hacemos una propuesta de cómo mejorar la participación en el grupo de amigos o amigas

Anoto algunas acciones de:

CÓMO MEJORAR LA PARTICIPACIÓN EN EL GRUPO DE AMIGOS O AMIGAS

1

2

3

4

5

Mis anotaciones sobre el plenario:



1. A nivel personal, cada uno reflexiona sobre lo que se va leyendo.

¿De qué forma participamos en la escuela? (en el colegio, en el instituto)

¿Qué limita o impide nuestra participación? ¿Por qué no participamos más?

¿Sentimos que nuestra opinión es respetada y tomada en cuenta?

¿Cómo se toman las decisiones? ¿Las toma sólo el o la docente y se discuten con los y las estudiantes?

¿Podemos opinar e incidir en el proceso educativo que impulsan los y las docentes?

2. Formamos 3 grupos para analizar las conclusiones que hicimos.
3. En plenario, analizamos las respuestas de cada grupo.
4. Para finalizar, leemos y analizamos la siguiente propuesta:

¿Cómo podemos mejorar nuestra participación en la escuela?

1. Conociendo las opiniones de otros compañeros sobre el funcionamiento de la escuela
2. Proponiendo al profesor o profesora hacer una reunión mensual para analizar los problemas
3. Indagando qué necesidades de libros o materiales escolares existen y buscar la manera de conseguirlos.
4. Comunicarle a nuestros profesores la opinión de los alumnos sobre su forma de enseñanza, destacando primero las cosas positivas
5. Escuchando la opinión de los profesores sobre el trabajo y actitudes de nosotros.
6. Estableciendo acuerdos colectivos para mejorar la escuela y el proceso educativo.

Agregamos otras ideas:



¿Qué es la democracia?

Adolescentes consultados opinaron así:

- ❖ Es el poder del pueblo, el gobierno del pueblo, para el pueblo.
- ❖ Es gozar de libertad y paz y poder expresar libremente las ideas.
- ❖ Es tener igualdad de oportunidades
- ❖ Es poder participar activamente en la vida política del país
- ❖ Es que predomine la opinión de la mayoría en el Estado
- ❖ Es poder participar en la toma de decisiones y poder opinar en todos los asuntos de nuestra vida que nos competen o interesan.

La democracia de Nicaragua no es perfecta. Para que mejore, todas y todos debemos participar en la vida ciudadana. .

La democracia “se nota” y expresa de diferentes maneras: 1) en la organización de la sociedad, 2) en la participación ciudadana y 3) en la forma en que conviven las personas.

1) La democracia se nota en la organización democrática de la sociedad, pues toda sociedad democrática:

- ❖ Reconoce la libertad e igualdad de todos los y las ciudadanos y su derecho a opinar, vigilar y apoyar el desarrollo de los planes de gobierno.
- ❖ Entiende que la población puede aprobar o rechazar las decisiones del gobierno y escoger a sus gobernantes.
- ❖ Reconoce que tiene límites y que la Constitución limita y regula el funcionamiento del Estado.
- ❖ Garantiza elecciones regulares, libres y transparentes. Garantiza el ejercicio de los derechos.
- ❖ Respeta la división de poderes: Al Ejecutivo (Presidente) le corresponde ejecutar las leyes, al Legislativo (Diputados) crear las leyes y normas de la sociedad, al Judicial (Corte Suprema y jueces) le toca garantizar la función de justicia, y al Electoral, garantizar elecciones limpias.

2) La democracia también se nota en la participación ciudadana, en forma individual (participación individual) u organizada (en grupos u organizaciones). Esta es un derecho que todos y todas debemos ejercer. En una sociedad democrática sus gobernantes dialogan, consultan y concertan continuamente con los y las ciudadanos.

3) La democracia es una forma de vida que se manifiesta en la vida cotidiana de la gente. Una sociedad democrática promueve relaciones de igualdad y respeto en la familia, la escuela, la comunidad, los centros de trabajo y en todos los ambientes en que conviven las personas. Promueve valores y actitudes de convivencia cotidiana como la tolerancia, el respeto, la honestidad, la honradez, la solidaridad y la cortesía.

Todos debemos participar. Participar significa integrarnos, formar parte de algo, avocarnos a una actividad en la que consideramos necesario aportar con nuestra opinión o trabajo. La participación es la esencia de la democracia, y no consiste únicamente en votar en las elecciones: debe ser una actitud y práctica de todos los días. Si no participamos cotidianamente, nuestra democracia no es real, sino de nombre.

Vivir la democracia en la vida cotidiana significa PARTICIPAR en todos los espacios en que se desarrolla nuestra vida: en la familia, con los amigos, en la escuela, la comunidad, el municipio y el país. Podemos participar en la toma de decisiones, dando ideas que ayuden a mejorar nuestras condiciones de vida y a mejorar todos los espacios en que convivimos. Nuestra participación es importante porque nos permite dar nuestra visión de las cosas, diferente a la de los adultos. Además, nos sirve de entrenamiento para el futuro, cuando tengamos mayores responsabilidades.

Espacios de participación

Participar es decidir en todos los espacios en que interactuamos: en la familia, el grupo de amigos, el colegio, los medios de comunicación, la sociedad.

La familia. Participamos en nuestra familia de muchas maneras: ayudando en las tareas del hogar, dando nuestras opiniones, planteando nuestros intereses y hasta tomando decisiones en los problemas familiares. Para ganarnos la autoridad de participar, debemos estar al tanto de los problemas de la familia e interesarnos por la vida familiar. Participar y formar parte de la vida familiar es una de las mejores experiencias que podemos tener para ejercer nuestros derechos y practicar la democracia.

El grupo de amigos o amigas. Los amigos y amigas son una elección propia: los y las elegimos nosotros, y ellos y ellas nos eligen a nosotros. Participar en un grupo de amigos o amigas nos ayuda a socializar y a crecer en liderazgo, contraste de ideas, firmeza de criterio, y toma de decisiones para la resolución de problemas.

La escuela. La posibilidad de participación alcanza su expresión máxima en la escuela: en ella nos relacionamos con una gran cantidad de gente de edades e intereses similares a los nuestros. La escuela nos facilita un abanico amplio de oportunidades de participación. Si el centro donde estudiamos no ofrece muchas posibilidades, nosotros podemos promover y organizar actividades artísticas, de descanso o de diversión. Necesitamos tener interés e iniciativa.

Los medios de comunicación. Forman parte esencial de nuestra vida cotidiana pero no siempre ejercen una influencia positiva. A veces nos presentan como conflictivos y nos achacan delitos y problemas que se dan más entre adultos. Están prejuiciados y encasillados con ese estereotipo negativo. Podemos proponernos participar en los medios de comunicación para ir cambiando esa imagen distorsionada que se vende de nosotros y nosotras y demostrar que somos personas preocupadas por los problemas que nos afectan.

1. Formamos dos grupos. Uno analizará el concepto PARTICIPACIÓN CIUDADANA y el otro, el concepto SOCIEDAD CIVIL.
2. Mediante una lluvia de ideas contestamos la siguiente guía. Para esto se leerá cada pregunta, pensaremos en una respuesta y la escribimos en el cuaderno. Luego comentamos las respuestas
3. **Grupo de la PARTICIPACIÓN CIUDADANA**

1. ¿Cómo podemos definir la PARTICIPACIÓN CIUDADANA?
2. ¿Qué otras palabras (o sinónimos) podemos usar para explicarla?
3. ¿Qué importancia tiene?
4. ¿Dónde puede observarse?

Grupo de la SOCIEDAD CIVIL

1. ¿Cómo podemos definir la SOCIEDAD CIVIL?
2. ¿Qué otras palabras (o sinónimos) podemos usar para explicarla?
3. ¿Qué importancia tiene?
4. ¿Dónde puede observarse la sociedad civil?

3. Mis conclusiones sobre estos conceptos:

PARTICIPACIÓN CIUDADANA

SOCIEDAD CIVIL



La democracia se caracteriza por la práctica de una serie de actitudes, habilidades y valores. En la siguiente lista, identifica cuáles de estos comportamientos, habilidades y valores se demuestran en tu familia.

- ☐ capacidad de escucha
- ☐ respeto
- ☐ tolerancia
- ☐ solidaridad
- ☐ comunicación asertiva
- ☐ relaciones interpersonales asertivas
- ☐ empatía
- ☐ igualdad de responsabilidades

A continuación, comenta con tus compañeros y compañeras cuáles de estos comportamientos, habilidades y valores te cuesta más poner en práctica en tu familia y por qué.

Organizados en equipos preparamos sociodrama a través de los cuáles represento las situaciones siguientes:

Situación A.

Un grupo de estudiantes deciden organizar la fiesta de fin de año, para ello presentan varias opciones a sus compañeros y compañeras (día, hora, local, tipo de música, qué comidas y bebidas). En la preparación de esta actividad se promueve la participación espontánea, se respetan las diferentes opiniones y se promueve la toma de decisiones participativas. Las estudiantes y los estudiantes se sienten responsables de la actividad y se ocupan de que todo les vaya a salir bien.

Se sienten optimistas y piensan que esta fiesta de fin de año les ayudará a mejorar sus relaciones interpersonales y a sentirse más unidos al iniciar el próximo año lectivo en la escuela.

Situación B.

Un grupo de compañeros y compañeras tienen que preparar un proyecto sobre las infecciones más comunes que se dan en Nicaragua. Un integrante del grupo trata de imponer dónde ir, cuándo, quiénes y qué preguntas hacer en la entrevista. Algunos están de acuerdo, pero otros se molestan porque todo les parece impuesto; consideran que no se están respetando las opiniones de todos y todas.

El estudiante que ha tomado el liderazgo del grupo, les informa que aquellos que no participen en las diferentes tareas asignadas, quedarán eliminados y perderán su calificación. Algunos compañeros y compañeras consideran que esta amenaza viola su derecho a participar libremente; se sienten muy enojados y con deseos de poner las quejas a la profesora. Otros han optado por conformar un nuevo grupo, ya que se sienten muy insatisfechos por la división entre sus compañeros y compañeras.

Después de representar las dos situaciones, analizamos los comportamientos observados y con mis compañeros y compañeras; identificamos los que contribuyen a la práctica de la democracia, y comportamientos o actitudes negativas que se oponen al ejercicio de la democracia en un grupo.



Nicaragua, se rige por una democracia joven que se esfuerza por llegar a ser una democracia plena, pero aún falta por lograrlo. En ese camino que debemos recorrer, la participación de los y las adolescentes y jóvenes es clave. Los jóvenes tienen conciencia crítica, se preocupan por el desarrollo del país y por los valores morales, pero casi no participan en la vida política.

La democracia se puede ejercer de dos maneras: a través de la democracia directa, en donde todos y todas participamos en la toma de decisiones, y a través de la democracia representativa, en la cual elegimos a las personas que queremos que nos representen y tomen decisiones por nosotros.

PARTICIPACIÓN SOCIAL Y POLÍTICA. Participamos en la vida social y política del país cuando influimos en las decisiones de la sociedad y elegimos a las personas que van a representarnos. Las personas que salgan electas van a tomar decisiones en nombre de nosotros, por eso es necesario que participemos en los procesos electorales, que conozcamos a los diferentes candidatos y candidatas, que nos informen sobre sus planes de gobierno y que les pidamos cuentas de su gestión, si llegan a ocupar el cargo.

Podemos participar de diferentes maneras:

1. **Informándonos** sobre los asuntos políticos que nos interesen o pidiendo información sobre un programa o plan de gobierno. Informarse es la forma más simple de participar.
2. **Opinando en las consultas**, aprovechando los espacios que nos dan la oportunidad de expresar opinión sobre cualquier aspecto que nos interese o afecte nuestra vida.
3. **Decidiendo.** Aunque la mayoría de las decisiones las toman los y las representantes, es importante que se sienta y conozca la opinión de la población, y que esta sea la que decide.
4. **Controlando.** Ejercemos control sobre las decisiones de gobierno cuando pedimos cuenta de los resultados de la gestión de un representante o autoridad electa (Fiscalización).
5. **Ejecutando.** Cuando nos toca poner en marcha una decisión de interés social que se haya tomado, estamos ejecutando las medidas y leyes acordadas por la sociedad.

La única forma de poder cambiar la situación que vivimos y poder favorecer nuestros intereses personales, de nuestro grupo o de nuestra comunidad, es participando. Ejercemos nuestra participación ciudadana cuando participamos como ciudadanos/as ante los órganos de gobierno, opinando y decidiendo sobre los problemas de nuestro municipio o del país. El Artículo 50 de nuestra constitución garantiza este derecho.

Constitución Política de Nicaragua. Arto. 50:

Los ciudadanos/as tienen derecho a participar en igualdad de condiciones en los asuntos públicos y en la gestión estatal. Por medio de la ley se garantiza la participación ciudadana nacional (en los asuntos que competen a todo el país) y localmente (en los asuntos municipales).

¿Y cómo podemos participar? ⇒ Eligiendo a los gobernantes

El voto es un derecho que hay que defender. El voto se ejerce para elegir gobernantes nacionales o municipales. A nivel nacional se elige a Presidente y Vice-Presidente, a los Diputados de la Asamblea Nacional y a los delegados ante el Parlamento Centroamericano. A nivel municipal se elige al Alcalde, al Vice-Alcalde y a miembros del Concejo Municipal. Todos estos candidatos pueden ser hombres o mujeres.

Se vota en las Juntas Receptoras y pueden votar todos y todas las nicaragüenses, con goce de derechos, que estén inscritos en el Padrón electoral, a partir de los 16 años.

Podemos hacer muchas cosas para conocer las propuestas y modo de pensar de los candidatos:

- ❖ Asistir a las actividades de presentación de candidatos y candidatas para conocer sus propuestas
- ❖ Observar cómo se expresan ante los asuntos que nos interesan y saber cuáles son sus planes
- ❖ Escuchar programas de televisión o radio en donde se presenten
- ❖ No dejarnos llevar por chismes, tomar nuestras propias decisiones
- ❖ No dejar que nadie nos diga por quien votar, elegir a conciencia
- ❖ No aceptar amenazas, presiones, dinero ni ofrecimientos por nuestro voto.
- ❖ Elegir al candidato o candidata que consideremos más idóneo según nuestra manera de pensar, y a quien consideremos traerá más beneficios para la comunidad, el municipio y el país.

La participación ciudadana no termina con las elecciones. Para seguir participando debemos seguir ejerciendo nuestros derechos ciudadanos, en todos los espacios posibles.

En el **ámbito nacional**, como nicaragüenses:

- ❖ Tenemos derecho a ser consultados y consultadas sobre decisiones importantes
- ❖ Tenemos iniciativa de ley (podemos proponer leyes que consideremos necesarias, si contamos con el respaldo de 5,000 firmas de personas que estén de acuerdo con ella)
- ❖ Tenemos derecho a proponer candidatos y candidatas
- ❖ Tenemos derecho a organizarnos y crear nuestras propias organizaciones
- ❖ Podemos hacer peticiones, plantear anomalías, hacer críticas constructivas y expresarlas libremente, en público o en privado
- ❖ Podemos pedir cuenta a los funcionarios de gobierno sobre sus gestiones
- ❖ Podemos introducir un recurso de inconstitucionalidad contra toda ley, decreto o reglamento que se oponga a la constitución.

En el **municipio** tenemos los mismos derechos, pero aplicados a la gestión local:

- ❖ Podemos hacer peticiones, denunciar anomalías, sugerir como remediarlas y pedir que se nos informe sobre la gestión municipal.
- ❖ Podemos asistir a los cabildos y opinar sobre los asuntos que se haya pedido tratar en público.
- ❖ Podemos organizar asambleas para plantear nuestros problemas.
- ❖ Podemos vincularnos a todas las expresiones juveniles y organizaciones que trabajan por el desarrollo de los y las adolescentes en nuestro municipio, e involucrarnos en todas las gestiones y acciones que promuevan nuestro desarrollo.



1. ¿Qué entiendo yo por PROTAGONISMO ADOLESCENTE?

PROTAGONISMO ADOLESCENTE es

2. Y para mí, ¿qué es tener PARTICIPACIÓN SOCIAL Y POLÍTICA?

PARTICIPACIÓN SOCIAL Y POLÍTICA es

3. Formamos grupos para reflexionar sobre lo siguiente:

a. Qué entendemos por DEMOCRACIA DIRECTA y DEMOCRACIA REPRESENTATIVA. ¿Será lo mismo?

DEMOCRACIA DIRECTA

DEMOCRACIA REPRESENTATIVA

b. ¿Cómo podemos participar los y las adolescentes en la vida política del país? ¿Cómo lo hacemos actualmente? ¿Tenemos una buena participación, o no? ¿Cómo podemos mejorarla?

c. Cómo se podría aumentar la participación de los y las adolescentes en las elecciones nacionales o municipales y en la vida ciudadana, una vez pasadas las elecciones.

4. Organizados en equipos, analizamos el siguiente estudio de caso; respondiendo a las preguntas planteadas.

"Un grupo de jóvenes representantes del partido Celeste, visita el centro educativo "Nuevo Amanecer" para presentar algunas oportunidades que este partido político está ofreciendo a las adolescentes y los adolescentes del municipio.

El líder del grupo les dice a las estudiantes y los estudiantes que su partido está patrocinando equipos deportivos de básquet, vólibol y fútbol; el requisito es que todos los integrantes de estos equipos deben estar afiliados al partido, también se les pide que participen obligatoriamente en las manifestaciones del partido, usando la camiseta violeta que los identifica.

Algunos adolescentes estudiantes están dispuestos a afiliarse, pues les interesa mucho el deporte, además del entusiasmo de recibir sus propios útiles deportivos; otros no están de acuerdo, expresan que esto es una forma de manipulación."

Preguntas para el análisis y la reflexión:

1. ¿Es esta una expresión de democracia o de manipulación? Explica tu respuesta.
2. ¿Qué le dirías a este líder para hacer valer tus derechos?
3. ¿Consideras correcta la actitud de líder? Sí, No. Explica tu respuesta.

Actividad 2.

El grupo de Liderazgo estudiantil prepara un programa radial con el tema "***Participación y democracia en las elecciones presidenciales***"

El programa radial debe contar con los requisitos siguientes:

- ✓ Elegir a dos personas para que hagan de entrevistadores
- ✓ En el programa participan cuatro adolescentes como invitados especiales, cada uno/a representa una ONG
- ✓ El tema debe centrarse en la importancia de la participación y la democracia en las elecciones presidenciales
- ✓ Abordar el tema de ejercer el derecho al voto a partir de los años



Lectura de apoyo: Protagonismo adolescente

Tener protagonismo es decidir ser el conductor principal de nuestra vida y de nuestro desarrollo personal. Se considera al protagonista como el actor principal.

PROTAGONISMO ADOLESCENTE es el proceso social que nos permite (a los y las adolescentes) asumir el papel principal en nuestro desarrollo. Supone el ejercicio pleno de nuestros derechos.

El protagonismo adolescente se expresa en varias cosas: la ORGANIZACIÓN, la PARTICIPACIÓN y la EXPRESIÓN adolescente. Ninguna parte es pre-requisito de la otra.

La organización adolescente es la forma en que nos juntamos o articulamos los y las adolescentes como individuos o grupos. En Nicaragua existen distintas organizaciones juveniles: de las iglesias, los boy scouts, la Cruz Roja, las asociaciones culturales, las de los partidos políticos, y otras más recientes como el Consejo Nacional de la Juventud, las Redes Juveniles locales, los clubes de adolescentes, los y las jóvenes ambientalistas o las redes de jóvenes que luchan contra la violencia.

Para promover el protagonismo que se busca, toda organización juvenil o de adolescentes deberían tener algunas características propias:

- ❖ Ser lúdica, es decir, un espacio natural de encuentro y entretenimiento de los y las adolescentes;
- ❖ Ser flexible y adaptable a las nuevas circunstancias (dinámica, cambiante y ajustable);
- ❖ Ser funcional y no complicada, para ajustarse a las necesidades y posibilidades del grupo;
- ❖ Estar bien definida, es decir, tener clara su misión y objetivos y como alcanzarlos;
- ❖ Estar reglamentada, es decir, tener normas claras de funcionamiento;
- ❖ Ser democrática en su funcionamiento y estilos de trabajo,
- ❖ Ser regenerativa, es decir, tener previsto el relevo de miembros y la continuidad del grupo.

Junto a la organización adolescente se debe ir fortaleciendo la organización municipal de apoyo, que es el Comité Local de apoyo a la Adolescencia o la Comisión Municipal de Niñez y Adolescencia.

La participación adolescente es el proceso que permite aumentar la participación organizada de los y las adolescentes con respecto a las personas adultas. No pretende romper la relación con estas personas, sino establecer nuevas relaciones con ellas, en una sociedad dirigida por el adultismo.

La expresión adolescente es la forma en que se expresa el sentir y pensar de los y las adolescentes. Es la forma particular y genuina en que adolescentes expresan su identidad y visión del mundo.

"Empoderar a los y las adolescentes no sólo cumple el objetivo de permitir su auto-cuidado y protección mutua, sino que contribuye a potenciar el desarrollo colectivo, al tornarse en agentes de cambio que influyen en las personas adultas y en sus comunidades. De esta forma se trasciende la competencia por el poder, para hacer realidad la formación de ciudadanía"

Dina Krauskopf

Experta internacional en desarrollo juvenil

Organizados en equipos. A través de un dibujo expresamos el significado de protagonismo juvenil. Luego, en equipo pasamos a exponer nuestro dibujo.

Finalmente, cada equipo coloca su dibujo alrededor del aula o salón, de modo que construyen una galería para ser apreciada por todas y todos los integrantes del grupo.

- leo y analizo el contenido de los dos párrafos que presentan una síntesis sobre lo que significa empoderamiento.

"El empoderamiento, en pocas palabras incluye acciones como las siguientes:

- *Acceso a la información*
- *Participación en la toma de decisiones*
- *Compromiso hacia el cambio*
- *Direccionar su propia vida*
- *Ejercicio de sus derechos ciudadanos*
- *Ejercicio de su liderazgo*

Empoderamiento es el proceso mediante el cual personas, organizaciones y comunidades ganan el control sobre sus vidas. El empoderamiento de los y las adolescentes ocurre cuando asumen el poder de establecer su propia agenda y tomar sus propias decisiones en el marco de sus derechos. Para lograr este empoderamiento, las y los adolescentes se apropian de habilidades como la comunicación asertiva, las relaciones interpersonales asertivas, la toma de decisiones, el manejo y solución de conflicto y el pensamiento crítico; todo esto evita que ellos y ellas puedan ser manipulados o utilizados por otras personas u organizaciones".

A continuación, en pareja, intercambiamos sobre las siguientes reflexiones:

- a. ¿Qué es lo que más les ha llamado la atención de la lectura?
- b. ¿En su grupo de Liderazgo estudiantil o centro educativo, qué acciones de empoderamiento observan?
- c. ¿Por qué consideran importante el empoderamiento de las adolescentes y los adolescentes?
- d. ¿Creen que es posible desarrollar un protagonismo adolescente sin caer en manipulaciones religiosas, políticas o ideológicas? Sí, No. Expliquen la respuesta.