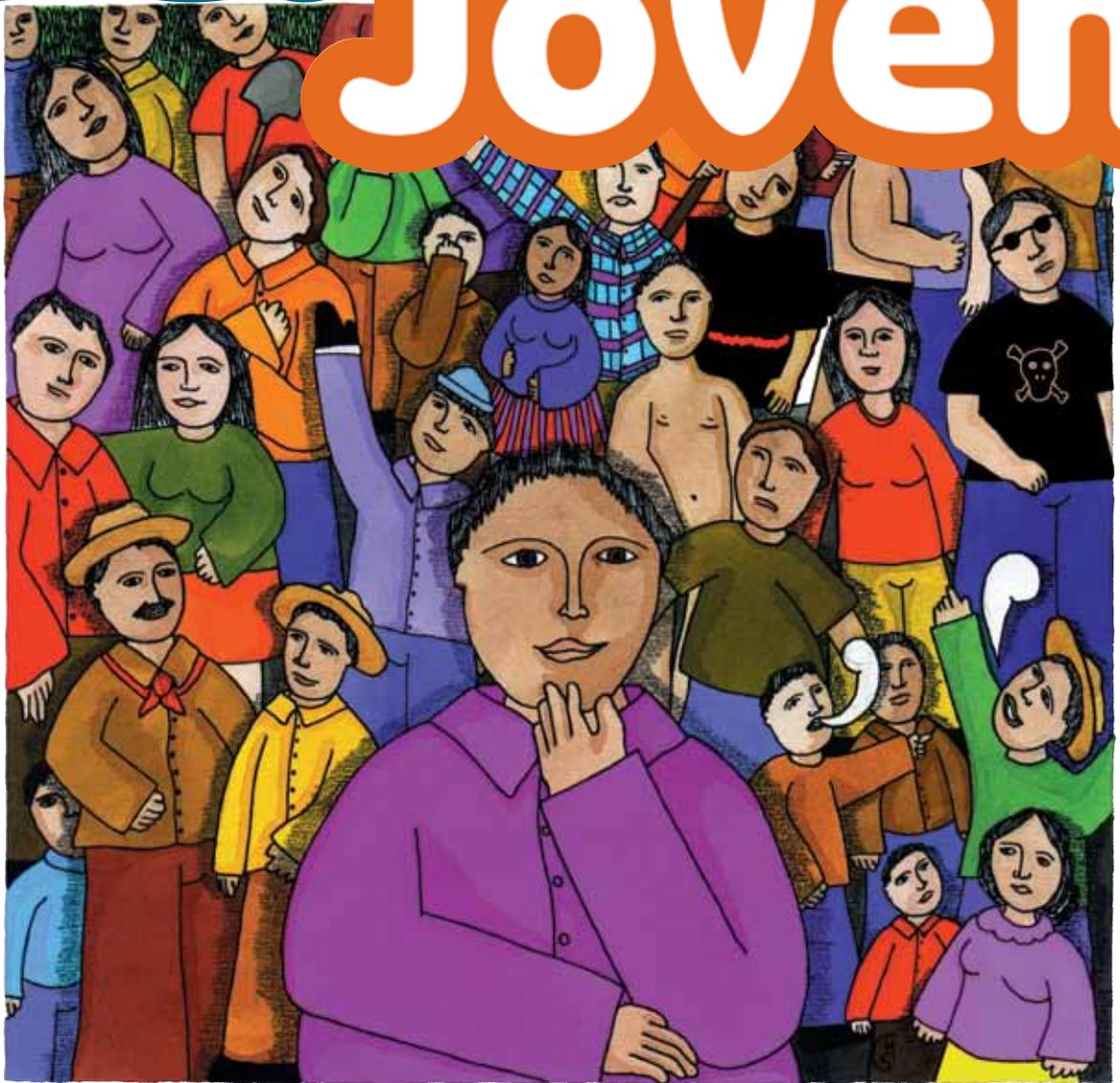


2^a Edición

Libro de los y las jóvenes

Ser Joven

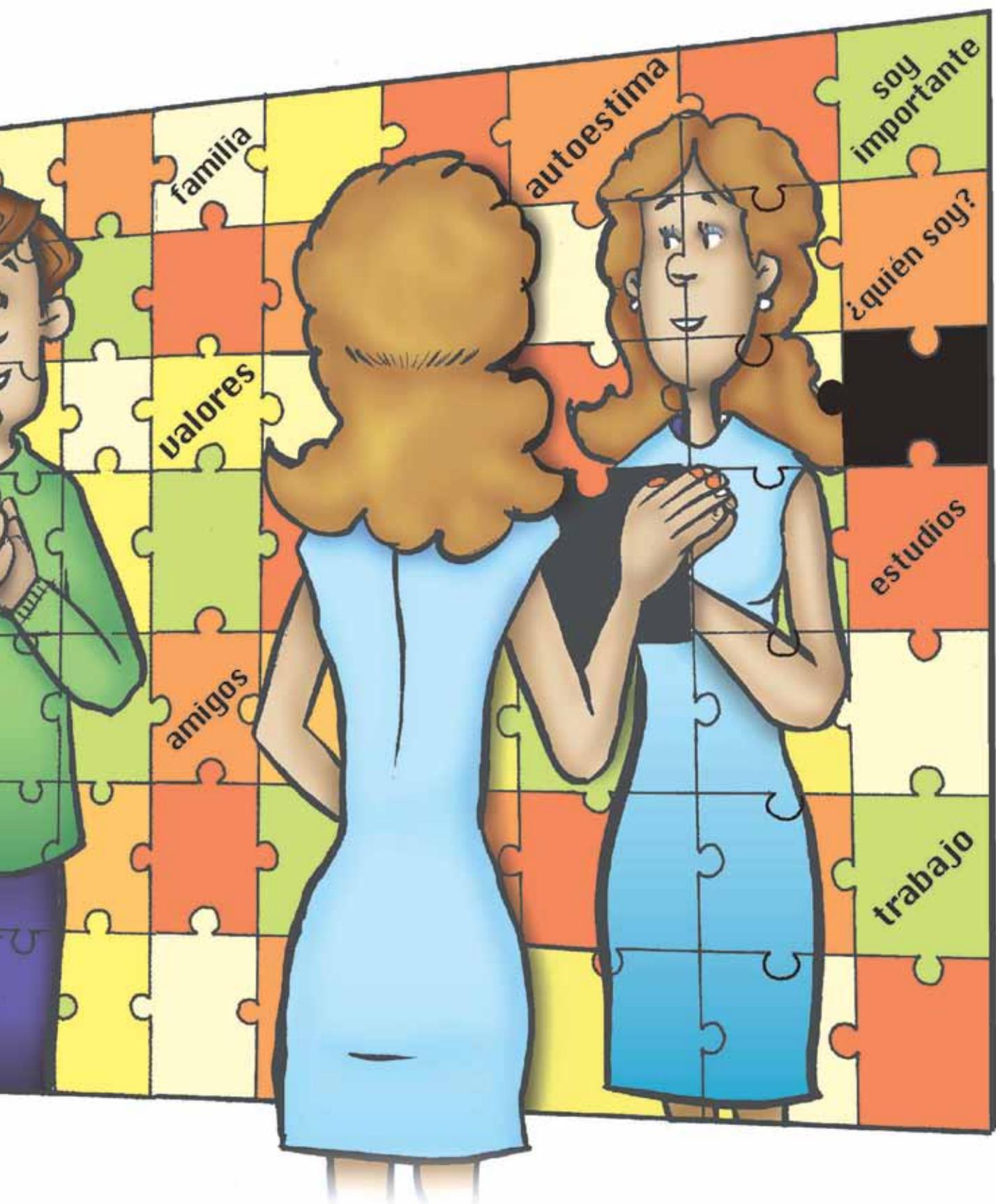


UNIDAD

El y la joven que soy

1. Una mirada a nosotros y a nosotras
 - Una mirada al espejo
 - La formación de nuestra autoestima
 - Crecer y madurar
2. Reconociendo nuestra juventud
 - ¿Qué significa ser joven?
 - ¿Cuántos y quiénes somos los y las jóvenes en México?
 - Algunas preocupaciones de los y las jóvenes
 - Los y las jóvenes de mi comunidad
3. Autoevaluación





familia

autoestima

soy importante

valores

¿quién soy?

amigos

estudios

trabajo

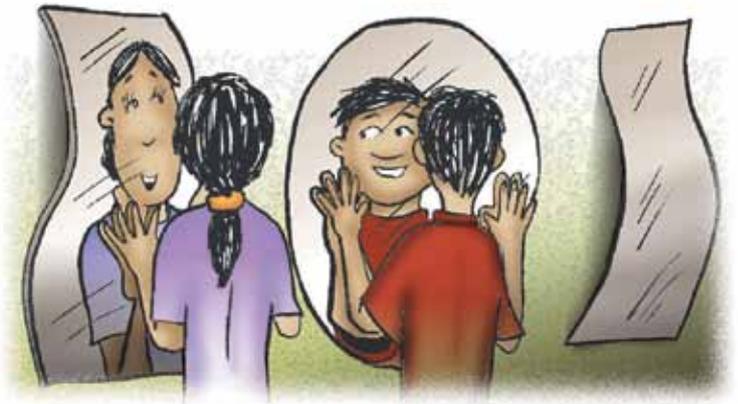
Tema 1:

Una mirada a nosotros y a nosotras

Seguramente, algunas veces te has hecho preguntas en relación contigo y con los demás: si les caes bien, si te quieren o estiman, si te entienden, cómo te ven... Sin duda, también has pensado acerca de lo que tienes en común con alguien de tu familia o de tus amigos o en qué son distintos. Sin embargo... ¿te has mirado tú mismo/a?, ¿te has preguntado cómo eres, cómo te ves, qué haces, qué quieres, qué sientes?

¿Cuál es nuestro propósito?

A lo largo de este tema reflexionaremos sobre cómo nos vemos y sentimos con nosotros/as mismos/as, cómo vemos y nos ven los demás, y algunas maneras en que podemos fortalecernos como personas.



Una mirada al espejo

¿Cómo estamos?

La siguiente actividad te permitirá hacer una primera reflexión sobre la forma en que te ves a ti mismo o a ti misma.

Cierra tus ojos durante unos minutos y reflexiona sobre las siguientes preguntas: ¿Quién soy? ¿Cómo soy?



actividad



Utiliza la siguiente ficha para elaborar un retrato de ti mismo/a.

Nombre: _____

Edad: _____ Sexo: _____

Mi aspecto físico es:

Estatura: _____ Peso: _____

Rasgos de la cara y del cuerpo:

Generalmente la forma de comportarme es:

Mis principales cualidades son:

Mis defectos son:



Generalmente, cada uno/a de nosotros y nosotras, tenemos una idea de cómo somos, tanto físicamente como en nuestra forma de actuar.

Sin embargo, como jóvenes vivimos cambios muy notables no sólo en nuestro cuerpo, sino también en la manera en la que nos comportamos, en lo que sentimos y pensamos. En ocasiones no es fácil adaptarnos a estos cambios pero, poco a poco, vamos formando nuestra propia identidad, es decir, quiénes y cómo somos, qué sentimos, qué queremos y qué podemos hacer.

En este proceso de construcción de nuestra identidad, la mayoría de las personas buscamos referentes, o sea, sentimos la necesidad de compararnos e identificarnos con otros. Por eso, muchas veces nos inquieta qué hacen los demás, a quién nos parecemos, de dónde venimos o quiénes son o fueron nuestros padres.

actividad



Responde las siguientes preguntas.

¿Sabes qué significa tu nombre?, ¿por qué crees que te llamas así?





¿A quién crees que te pareces de tu familia y en qué?

¿En qué eres distinto/a a esa o esas personas?

Fuera de tu familia, ¿a quién crees que te pareces y en qué?

¿Te agrada parecerte a esas personas? Sí No

¿Por qué?



Ahora, analiza cada una de las características que anotaste en el retrato que hiciste de ti mismo/a y, en la **balanza**, anota del lado izquierdo todo lo que te gusta de ti y del lado derecho lo que te disgusta o desagrada.



¿Hacia qué lado crees que se inclinará la balanza?

actividad



De acuerdo con el balance que has realizado, contesta estas preguntas:

¿Te sientes a gusto contigo? Sí No

¿Crees que eres una persona valiosa? Sí No



¿Por qué?

Todas las personas somos valiosas y tenemos muchas cualidades, aunque haya cosas que nos gustan y otras que nos disgustan de nosotros/as mismos/as, y es que una parte de lo que somos se desarrolla bajo la influencia del medio en el que hemos crecido, mientras que otra se forma con lo que queremos y podemos hacer.

Por eso, es muy importante echar una mirada al espejo y buscar no sólo lo que se ve, sino también lo que no se ve pero que son nuestros pensamientos y sentimientos sobre nosotros y nosotras mismas.

Cuando somos niños y niñas nos identificamos con aquellas personas que son importantes para nosotros/as, como la madre, el padre, un hermano, algún abuelo o tío, etcétera. En la juventud, muchas veces, tomamos como **modelos** a amigos/as, maestros/as o algún personaje sobresaliente de la historia, la política, el deporte, el medio artístico, etcétera. Estos referentes son importantes para nuestras nuevas aspiraciones o ideales de lo que queremos llegar a ser.





Para que tengas la posibilidad de mirar hacia ti y hacia lo que quieres y puedes hacer, reflexiona sobre las siguientes cuestiones.

¿A qué te dedicas en este momento de tu vida?

¿Qué es lo que más te gusta hacer?

¿Como quién te gustaría llegar a ser?

Tratar de imaginar cómo seremos, qué haremos, qué queremos y cómo lo podemos lograr, ya sea a corto plazo (días, semanas o meses) o a uno más largo (uno o más años), forma parte de un proyecto de cómo pretendemos que sea nuestra vida, con nuestra familia, la pareja, en los estudios, el trabajo, etcétera.

Este proyecto no debe depender de lo que los demás deseen o esperen de nosotros/as, sino más bien de qué tanto somos capaces de vernos a nosotros/as mismos/as y decidir qué somos, cómo somos y qué deseamos y podemos desarrollar, enriquecer, fortalecer o cambiar.



actividad



¿Cómo imaginas tu vida durante los próximos (elige tú el tiempo, pueden ser tres o seis meses, un año, dos, cinco...)?

¿Qué haces en este momento para alcanzar tu proyecto de vida?



¿Qué otras cosas podrías hacer para realizar tu proyecto de vida?

Al planear tu vida no olvides que: "... haz lo que quieras no es más que una forma de decirte que te tomes en serio el problema de tu libertad, lo que nadie puede dispensarte (es) la responsabilidad *creadora* de escoger tu camino". *

* Fernando Savater. *Ética para Amador*, México, Editorial Ariel, 1993, p. 71.



La importancia de la autoestima

La autoestima es una palabra que últimamente está muy “de moda”, ¿la has escuchado? Sí No

¿A qué crees que se refiere?

La autoestima es mucho más que una moda. Es muy importante en nuestra vida porque es la forma en que nos vemos, sentimos y valoramos a nosotras y nosotros mismos, e influye en nuestro comportamiento y en cómo nos relacionamos con los y las demás.

Cuando no desarrollamos suficientemente nuestra autoestima:

- Nos sentimos inseguros o inseguras.
- Nos menospreciamos: sentimos que no valemos o nos sentimos menos que otros/as.
- Sentimos temor al rechazo o al fracaso.
- Nos echamos la culpa de todos los problemas.



Y al relacionarnos con los demás, a veces:

- Nos mostramos desconfiados/as.
- Tomamos una actitud defensiva o incluso agresiva.
- Nos sentimos víctimas.
- No pensamos en nuestras propias necesidades.
- Menospreciamos a otros/as para sentirnos mejor que ellos.

En cambio, cuando fortalecemos nuestra autoestima:

- Nos sentimos seguros/as.
- Nos valoramos y respetamos.
- Tenemos confianza en nosotros y nosotras mismas y en los demás.
- Reconocemos nuestras necesidades.
- Nos mostramos optimistas.
- Cuidamos de nosotros/as mismos/as.
- Podemos aceptar y amar a los demás.



La autoestima es una capacidad que desarrollamos a lo largo de la vida, no surge como por arte de magia, depende de la manera en que nos vamos conociendo, aceptando, respetando y valorando como personas.





Analiza con atención el caso de José y responde las preguntas.



*Laura le dice a José
que es un tonto
porque Susana,
su novia, lo engaña
con Tomás.*

*José cree que Tomás
es más simpático
y mejor parecido que él.*

*José busca a Susana
y le dice que a él no le
va a ver la cara de tonto,
así que ahí termina todo.*

*Susana no entiende
por qué actúa de esa forma
y le pide que platiquen.
José se niega a escucharla
y se aleja sintiéndose muy
lastimado.*

*Laura piensa que ahora
que ha logrado separar
a José y a Susana,
él se fijará en ella.*





Preguntas para reflexionar.

¿Cómo crees que se siente José en relación con Tomás?

¿Qué piensas sobre la forma en la que actuó José?

¿Qué harías tú en el lugar de José?

¿Cómo evaluarías la autoestima de José?

¿Cómo crees que José puede fortalecer su autoestima?

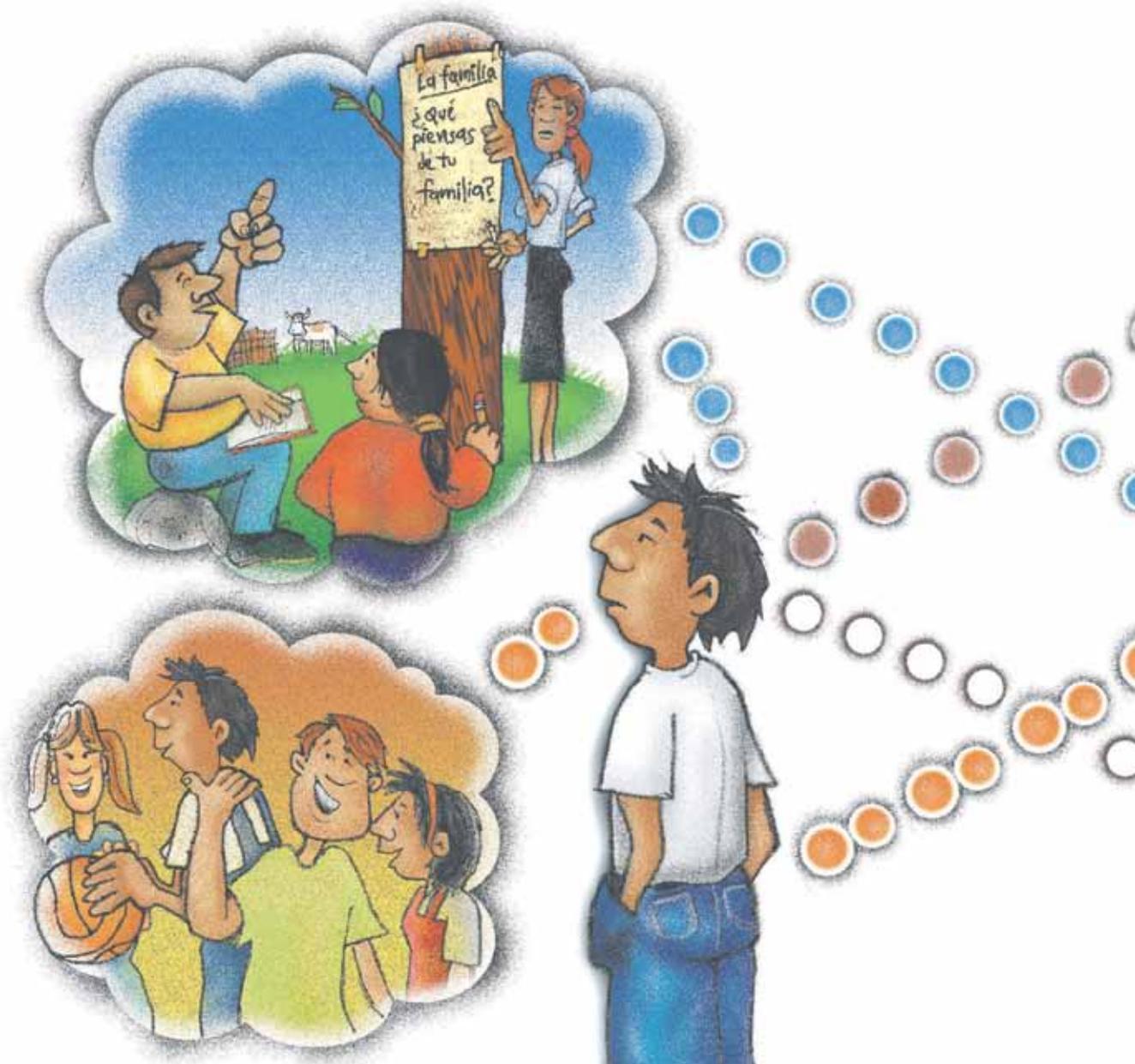
La autoestima es un **logro** que se va dando en la medida que analizamos nuestra forma de ser, pensar y sentir, conocemos mejor quiénes somos, valoramos nuestras cualidades personales y limitaciones, vamos proyectando lo que queremos y podemos hacer.

También depende de nuestra capacidad de analizar críticamente lo que nos muestran y dicen los demás, para poder dejar de lado lo que nos lastima y no nos aporta nada, y elegir aquello que nos hace crecer como personas, actuar en beneficio propio y respetar y valorar a los demás.

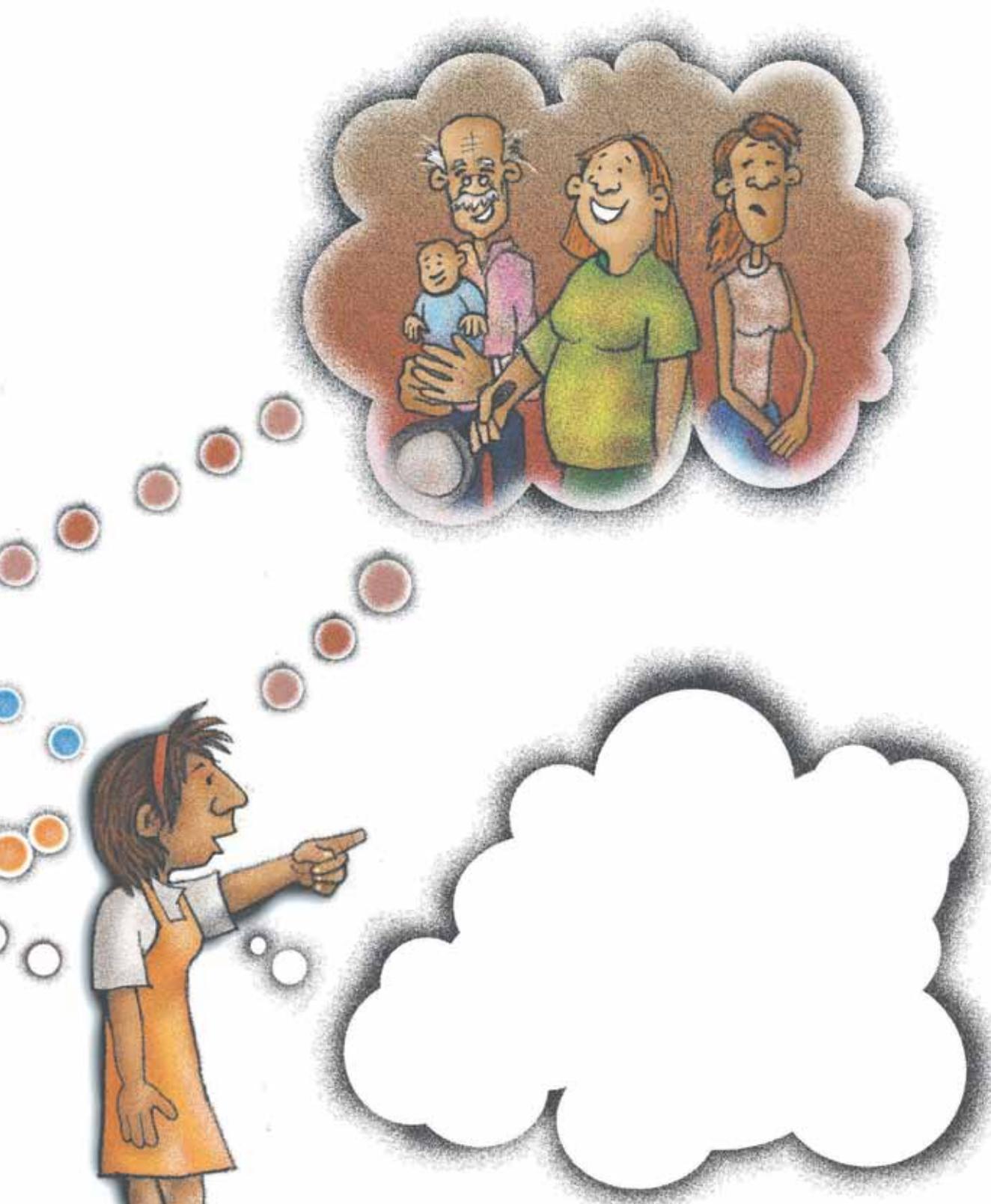


La formación de nuestra autoestima

La autoestima se forma a lo largo de nuestra historia personal, a partir de la influencia que recibimos del medio en que vivimos y de nuestras experiencias, es decir, de nuestras propias acciones y logros.



En el espacio en blanco dibuja cómo crees que se ve así mismo/a quien tiene una autoestima bien desarrollada.



Influencia de la familia

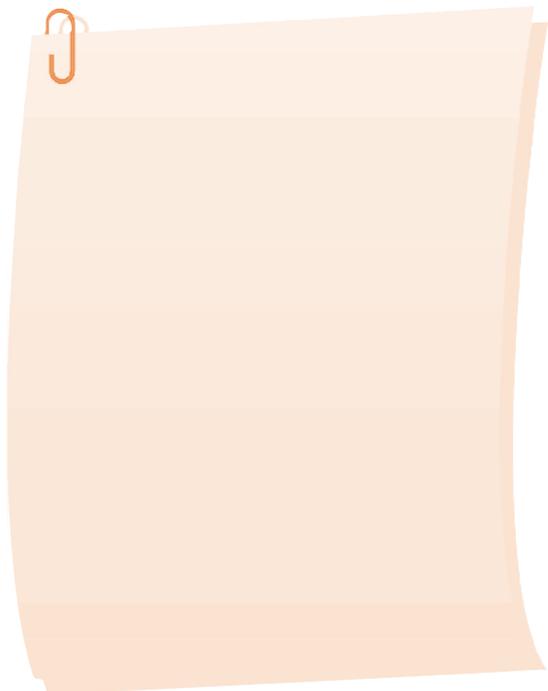
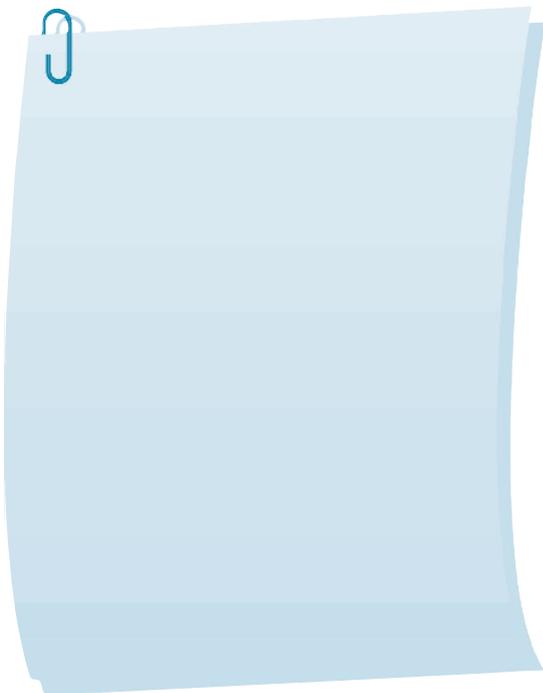
La familia es muy importante en la formación de nuestra autoestima. En ella aprendemos las primeras ideas sobre lo que somos y el valor que tenemos. El sentirnos aceptados por sus integrantes influirá en nuestra seguridad y confianza.

Todos tenemos recuerdos agradables o desagradables de cuando éramos niños/as. Las siguientes actividades nos permitirán explorar en nuestros recuerdos.

actividad



Describe o dibuja dos de los momentos más agradables que recuerdas de tu niñez y responde las preguntas de la página siguiente.



En tu infancia, ¿quiénes eran las personas más importantes para ti?



¿Qué crees que era lo que más les gustaba de ti a esas personas? (De tu aspecto físico y de tu forma de ser.)

¿Qué crees que era lo que les disgustaba de ti a esas personas? (De tu aspecto físico y de tu forma de ser.)

Probablemente encuentres algunas semejanzas entre lo que te agrada o desagrada de ti mismo/a y las opiniones de tu familia, porque muchas veces cuando somos pequeños/as aceptamos lo que nos dicen sin reflexionar. Sin embargo, en la medida que crecemos podemos vernos y apreciarnos de manera diferente.

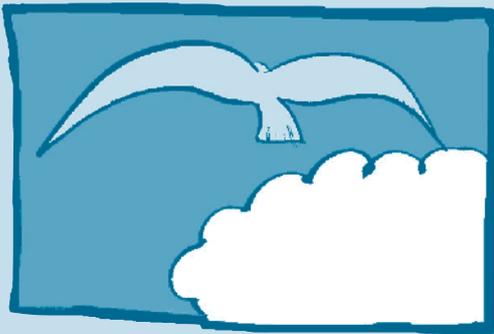
Independientemente de cuál haya sido nuestra historia personal, cada una de nosotras y nosotros somos responsables de la forma en la que nos comportamos y sentimos.



Los valores que aprendimos

El medio en que vivimos también influye en la formación de nuestra autoestima.

En la familia, en el *Círculo de estudio*, con los amigos/as, o a través de los medios de comunicación, aprendemos lo que se considera deseable o estimable en una persona y en la manera de actuar y de vivir.



A estas ideas sobre lo que se cree que es estimable o aceptable se les conoce como valores.

Cada sociedad establece sus propios valores, algunos de ellos, que han persistido a lo largo del tiempo, son: la libertad, la justicia, la igualdad, el respeto, entre otros.





Opiniones de mi familia

Opiniones de mis amigos/as

Opiniones de personas de mi comunidad

Mis opiniones

¿Qué cualidades debe tener una mujer?



¿Cuáles de estos valores consideras más importantes para ti?

También a través de los **medios de comunicación** se transmiten ciertos valores.

Por ejemplo, algunas veces se maneja una idea de belleza en la que los hombres o mujeres atractivos son rubios, altos, delgados, etcétera. Esta idea o modelo no corresponde a las características físicas de la mayoría de los mexicanos/as, pero no por ello debemos creer o sentir que somos poco atractivos, sino entender que este valor sobre la belleza no es acorde con nuestra realidad.

actividad



El *análisis de un comercial* es una actividad que puedes realizar en tu casa. Elige un comercial de la televisión en el que aparezcan personas jóvenes y responde las preguntas.

¿Qué es lo que anuncia el comercial?

¿Cómo son físicamente las mujeres que presentan?



¿Cómo son físicamente los hombres?

¿Qué hacen y cómo se comportan las mujeres que se presentan?

¿Qué hacen y cómo se comportan los hombres que se presentan?

¿Cuál es el valor que le dan al dinero y a las cosas materiales?

Ahora bien, ¿cómo son las personas que tú consideras atractivas físicamente?



En tu opinión, ¿cómo deben ser o comportarse las mujeres?

¿Cómo deben comportarse los hombres?

¿Crees que las personas valen por las cosas materiales que poseen?

Sí No

¿Por qué?

¿Hay alguna coincidencia entre tus respuestas anteriores y los valores que se transmiten en el comercial que analizaste?

Sí No

¿Por qué?



En los medios de comunicación a veces se transmiten valores que no corresponden a nuestra cultura, o que refuerzan creencias acerca de que las mujeres deben ser atractivas, dulces, buenas madres y esposas, y los hombres fuertes, valientes, independientes, etcétera. Estas creencias, en ocasiones, impiden una relación de igualdad entre hombres y mujeres.

También nos hacen creer que las personas valen por los objetos materiales que poseen, pero esto no es así, cada uno de nosotros es valioso por lo que representa como persona.

Si lo creemos necesario, podemos cambiar algunos de los valores que hemos aprendido y elegir los que pensamos que son más adecuados para nuestra vida.



¿Crees que las personas valen por su físico, o por los bienes que poseen? Sí No

Para ti, ¿qué es lo que hace valiosas a las personas?



Nuestros valores

Los valores están presentes en cada uno de nuestros actos, pero no siempre nos damos cuenta de ello, ya que normalmente actuamos de manera mecánica, sin detenernos a reflexionar sobre el porqué nos comportamos de una u otra forma. ¿Te habías puesto a pensar en ello?

Estos valores se construyen entre todos y para todos, aunque cada uno los aplique dependiendo de sus experiencias y de las circunstancias en las que se encuentre. No pueden ni deben atender jamás contra los derechos de los demás en toda sociedad que aspire a una convivencia democrática.

El Dr. Pablo Latapí es un especialista en educación que ha planteado algunos valores que considera importantes en el ser humano:

- La conciencia que tenemos nosotros mismos como personas.
- La dignidad que toda persona posee.
- La capacidad de reconstruir el destino.
- La esperanza que distingue a todo ser humano.

¿Crees que la **dignidad** de una persona es importante?

Sí No

¿Por qué? _____



¿Crees que la **esperanza** es un valor importante para las personas?

Sí No

¿Por qué? _____

¿Cuáles de estos valores retomarías para tu vida?

reflexión



Reflexiona sobre las siguientes frases y explica qué quieren decir para ti. Identifica los valores que están presentes en cada caso, considerando el siguiente listado y escríbelos.

- Responsabilidad**
- Respeto**
- Igualdad**
- Tolerancia**
- Solidaridad**
- Honestidad**

Frase	Qué entiendes
La libertad de uno termina donde comienza la del otro.	<div style="background-color: #fce4d6; height: 40px; width: 100%;"></div> <div style="background-color: #fce4d6; padding: 5px;">Valores:</div>
Cada cabeza es un mundo.	<div style="background-color: #fce4d6; height: 40px; width: 100%;"></div> <div style="background-color: #fce4d6; padding: 5px;">Valores:</div>
No estoy en contra de la libertad de prensa, pero sí en contra de las mentiras.	<div style="background-color: #fce4d6; height: 40px; width: 100%;"></div> <div style="background-color: #fce4d6; padding: 5px;">Valores:</div>



En el Instituto Tecnológico de Mexicali hicieron una investigación para identificar los valores que los y las jóvenes consideraban más importantes en su vida, en los diferentes medios donde se mueven.

actividad



A continuación, te mencionamos los valores que identificaron. Léelos con detenimiento y después anota aquellos con los que estás de acuerdo y dales el orden de importancia que tienen para ti. También puedes agregar otros.

Familia	Escuela	Amigos
respeto amor honestidad responsabilidad ser educado	respeto responsabilidad interrelación buena educación amistad	amistad respeto honestidad confianza lealtad

Los valores que yo considero y el orden de importancia que tienen para mí:

Familia	Escuela	Amigos



Crecer y madurar

Aceptarnos a nosotros/as mismos/as con nuestras cualidades y limitaciones es el punto de partida para crecer y madurar como personas.

Para ello, es importante:

- Conocer y valorar nuestras cualidades, capacidades y aptitudes.
- Aprender de nuestros errores.
- Reconocer nuestras limitaciones e identificar aquéllas que podemos cambiar, aprovechando nuestros aspectos positivos.
- Aceptar aquello que no nos gusta de nosotros/as mismos/as, pero que no podemos o es difícil cambiar.

Conozcámonos a nosotros y a nosotras

Ya sabemos que el autoconocimiento es indispensable para el fortalecimiento de nuestra autoestima. Conocernos no es tan sencillo como pudiera parecer.

Conocernos significa:

- Reconocer y apreciar nuestras características físicas.
- Conocer y darles la importancia debida a nuestras necesidades, tanto físicas como afectivas.
- Comprender nuestros sentimientos y reconocer nuestra forma de actuar en las diferentes circunstancias: como hijo/a, como amigo/a, como trabajador/a, con nuestra pareja, etcétera.
- Identificar y apreciar nuestros saberes, habilidades, aptitudes y valores.



Evidencia de desempeño

actividad



Las siguientes actividades te pueden ayudar a conocerte mejor. Al valorarte sé justo y realista contigo.

Mis necesidades y sentimientos

Completa las siguientes frases con las primeras ideas que vengan a tu mente.



Lo que más disfruto es: _____

Lo que me hace sentir alegre es: _____

En este momento, lo que más necesito es: _____



Lo que más me hace enojar es: _____



Cuando estoy con mi familia me siento: _____

Cuando estoy con mis amigos/as me siento: _____



Mi forma de ser

actividad



Describe como actúas o te comportas en las siguientes situaciones.



Como hijo o hija soy: _____

Como amigo o amiga soy: _____



Con mis hermanos y hermanas soy: _____

Con mi pareja soy: _____

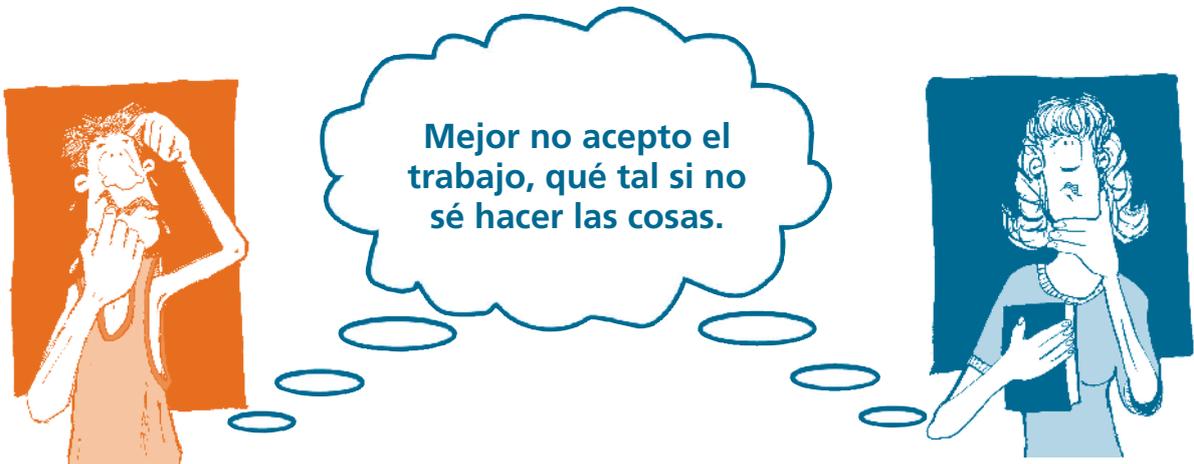


En mi trabajo soy: _____



Aprendamos de nuestros errores

El miedo al error nos hace desconfiar de nosotros/as mismos/as, incluso en algunas ocasiones puede “paralizarnos”, pues preferimos no hacer o intentar algo que deseábamos por temor a equivocarnos.



reflexión



Reflexiona sobre las siguientes ideas y contesta las preguntas.

1. Todos cometemos errores, nadie es perfecto.
2. Nadie nace sabiendo, al aprender es natural que cometamos errores.
3. Lo importante es aprender de nuestros errores para mejorar.

¿Crees que las ideas anteriores pueden ayudarte a superar el temor al error? Sí No

¿Por qué?



Todas las personas estamos en un continuo aprendizaje, por lo que es normal equivocarnos, aceptar esto nos permite corregir nuestros errores y mejorar.

¿Qué podemos cambiar?

actividad



En la columna de la izquierda anota tres características que te disgusten de ti mismo, y en la de la derecha, alguna sugerencia para empezar a modificarlas, como se muestra en el ejemplo.

Me disgusta	Cómo puedo cambiar
<p>Ejemplo. No cumplir con mis obligaciones, como no hacer la tarea.</p>	<p>Necesito poner más atención en cada cosa que hago y dedicarle más tiempo a mis tareas.</p>



De las cosas que no te gustan de ti mismo/a, ¿cuáles no puedes cambiar? _____

Hay algunas características de nosotros/as mismos/as que no podemos o es difícil cambiar. Esto es algo que nos ocurre a todos/as, por muy importantes o perfectos/as que parezcamos.

Lectura y escritura

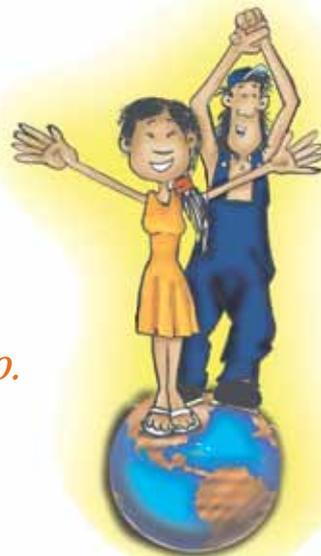


En tu Libro de cuentos y poesía lee los fragmentos que se incluyen del poema “La autoestima”, de Virginia Satir. Elige algunas frases del poema que te gusten, como las de los siguientes ejemplos, y elabora con ellas carteles o separadores que puedas obsequiar o pegar en lugares donde puedas verlos continuamente.

Ejemplos.

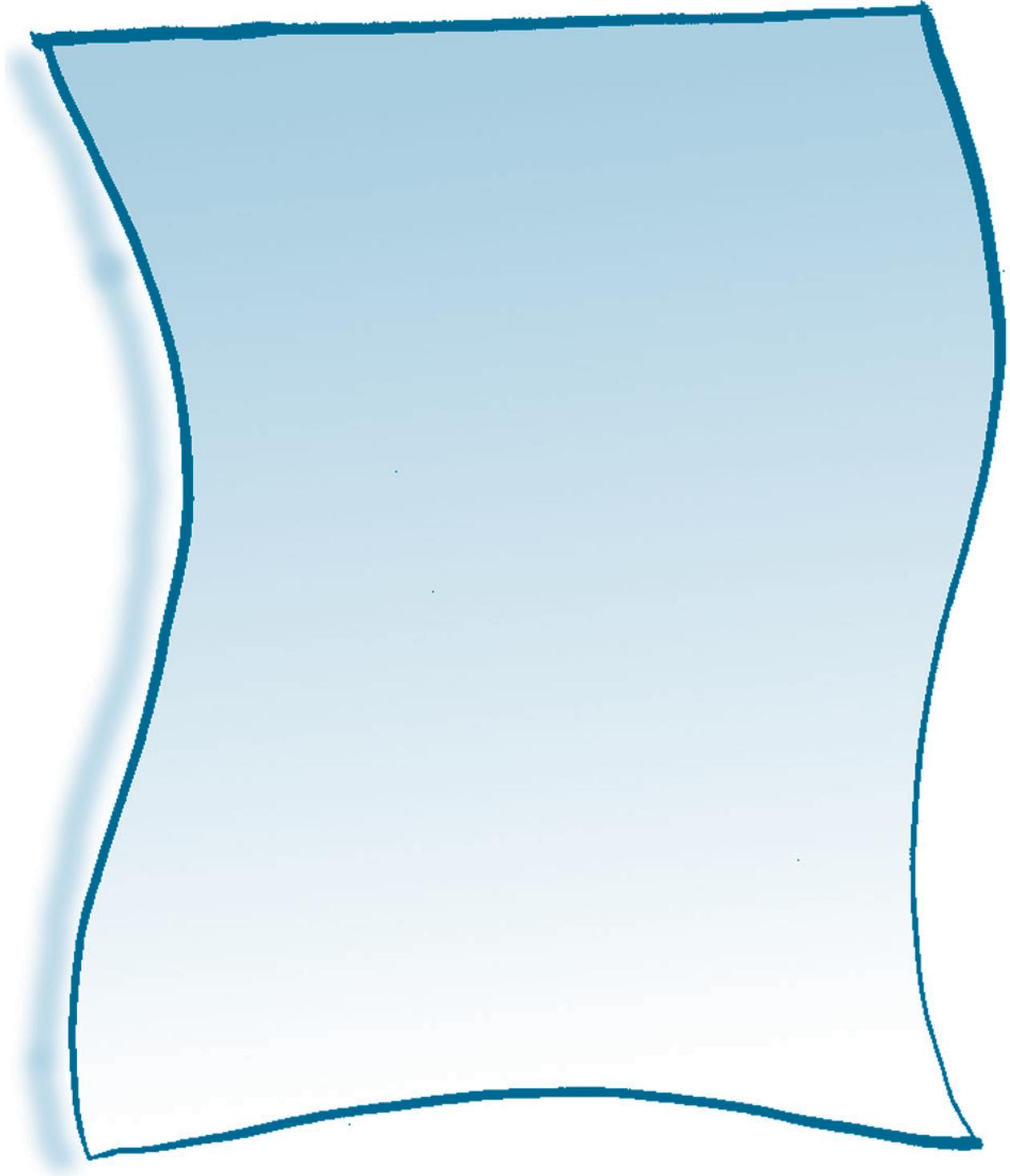
En el mundo no hay nadie como yo.

Soy responsable de lo que siento y pienso.



Para finalizar, escribe una carta a un amigo o amiga en la que le digas qué aprendiste sobre ti a lo largo de este tema.

Carta a mi mejor amigo o amiga:

A large, light blue, irregularly shaped area intended for writing a letter. The shape is roughly rectangular with curved sides, resembling a piece of paper or a card. It is outlined with a dark blue border and has a subtle drop shadow effect, giving it a three-dimensional appearance as if it's floating or attached to the page.

Tema 2: Reconociendo nuestra juventud



La juventud es una etapa muy importante de nuestra vida. En ella tenemos cambios físicos, emocionales, intelectuales y sociales; definimos nuestra identidad como hombres y como mujeres, nos reconocemos e independizamos de las personas adultas, tomamos decisiones por nuestra cuenta, asumimos la responsabilidad de nuestros actos y participamos activamente en la sociedad.

Por ello, es importante reconocer los intereses, inquietudes, y sueños que compartimos y nos identifican como jóvenes.

¿Cuál es nuestro propósito?

Revisar los cambios que llegan con la juventud y algunas características e intereses de nosotros, los y las jóvenes, que nos permitan reflexionar sobre lo que significa ser joven.



¿Qué significa ser joven?

En tiempos pasados era común oír a alguna que otra persona comentar con un cierto suspiro...

¡Ay, juventud, divino tesoro, te vas para no volver!

o con un tono medio rencoroso...

La juventud es una enfermedad que se cura con el tiempo.

Y para ti, ¿qué es la juventud?

Resulta difícil dar una definición de juventud que abarque a todos los y las jóvenes, por ejemplo, ¿qué tienen en común los que viven en el campo, con los de la ciudad, o los que estudian, con los que sólo trabajan, o aquéllos que tienen diferente situación económica?



Pero hay ciertas características que distinguen a los y las jóvenes de otros grupos de población, la edad es una de ellas. A nivel mundial se considera como jóvenes a aquellas personas que tienen entre 15 y 24 años de edad, siguiendo el criterio de la Organización de las Naciones Unidas (ONU). Además, no hay que olvidar que cada sociedad le da un significado, atributos y exigencias particulares a lo que es ser joven.

También implica otros cambios. Físicamente cambia el tamaño y la forma del cuerpo y se acentúan las diferencias entre los hombres y las mujeres. Se prepara el cuerpo para tener hijos/as, cambia el comportamiento sexual y las emociones.

En tu caso, ¿cómo cambió tu cuerpo?





Para que compares qué tanto has cambiado con el tiempo, en los cuadros siguientes dibuja o pega una foto tuya, de cómo eras cuando niño/a, y cómo eres en este momento.

Yo, en mi niñez



Yo, en este momento



Se dice además, que en la juventud cambian las emociones; que nuestros estados de ánimo pueden variar más que antes y que estamos más conscientes de nuestros sentimientos.

A continuación, se presenta una lista de ellos. Marca con una X los que hayas sentido y anota en las líneas aquéllos que consideres que faltan.



Desánimo



Enamoramiento



Celos



Incomprensión



Ganas de ser libre



Deseos de estar solo/a



Deseos de saber y hacer más cosas



Deseos de ayudar a la humanidad



Enojo







Ahora contesta las siguientes preguntas.

Cuando te convertiste en joven, ¿cómo cambiaron las relaciones con tu familia?

¿Has notado que la gente que te rodea te trata de manera diferente ahora que eres joven? Sí No

¿De qué manera?_____

¿Crees que se tratan de manera diferente a las mujeres que a los hombres cuando llegan a la juventud? Sí No

¿Por qué?_____

Tal vez, como dice un investigador*, lo que nos hace diferentes a los y las jóvenes es que pareciera que tenemos un comportamiento especial, porque tenemos nuestros propios espacios y tipos de reunión, enfrentamos problemas parecidos, compartimos formas de hablar, de vestir y pasatiempos, entre nosotros/as.

* Roberto Brito Lemus. "Sociología de la juventud", en *Revista Jóvenes*, No. 1, 4ª época, año 1, México, 1996.



Esto nos hace diferentes al resto de la población, pero también es cierto que formamos parte de los que nos rodean, y heredamos el conocimiento y los anhelos de “los viejos”, que unidos a los nuestros, a la vez heredaremos a los que nos siguen, en una cadena sin fin.

pregunta



Para que tengas una idea de lo que piensa sobre la juventud la gente que te rodea, entrevista a tres personas de diferentes edades, por ejemplo, a tus abuelos/as, tíos/as, amigos/as, hermanos/as, y pídeles que te digan *¿Qué opinan de los y las jóvenes?*

Cuando tengas listas tus entrevistas, compara las ideas que tienen estas personas sobre la juventud, con las que tú tienes y escribe el resultado a continuación.

Entrevista	En qué se parece a tu opinión	En qué es diferente a tu opinión
1 ^a		
2 ^a		
3 ^a		



¿Crees que los y las jóvenes somos diferentes al resto de la población? Sí No

¿Por qué?

Para ti, ¿cuáles son las ventajas de ser joven?

Y, ¿las desventajas?

Se dice que la juventud termina cuando nos volvemos independientes de los adultos, cuando nos hacemos cargo de nuestras personas, de nuestros gastos, incluso de otras personas, como los hijos e hijas. Pero este es un proceso que lleva tiempo, en el que vamos realizando poco a poco diversos cambios.



De entre los principales cambios que tienen lugar en la vida de las personas, el Consejo Nacional de Población (CONAPO) en México identifica los siguientes:*

- La independencia económica
- La salida de la escuela
- La incorporación al trabajo
- El inicio de las relaciones sexuales
- El establecimiento de un hogar independiente
- El tener el primer hijo o hija

* CONAPO, Panorama Sociodemográfico y Problemática Social de los Jóvenes de la zona Metropolitana de la Ciudad de México, México, 1975.

actividad



Subraya los cambios que hayas tenido. Encierra en un círculo los que no hayas vivido.

¿Crees que los y las jóvenes estén interesados en lograr estos cambios? Sí No

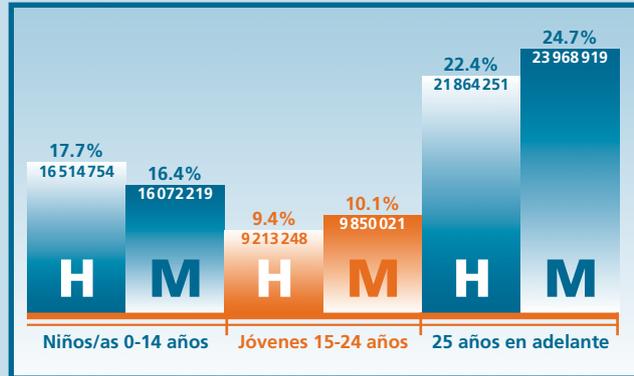
¿Por qué? _____

En tu opinión, ¿cuáles serían los cambios más importantes que se dan en la juventud?



¿Cuántos y quiénes somos los y las jóvenes en México?

¿Sabías que México es un país de jóvenes? Pues sí, casi la mitad de su población somos hombres y mujeres que tenemos menos de 25 años, como se observa en las cifras del XII Censo General de Población y que aparecen a continuación:



Grupo de población	Total	Hombres	Mujeres
Población total en México	97 483 412 100%	47 592 253 48.8%	49 891 159 51.2%
Niños/as de 0 a 14 años	32 586 973 33.4%	16 514 754 17.7%	16 072 219 16.4%
Jóvenes de 15 a 24 años	19 063 219 19.5%	9 213 248 9.4%	9 850 021 10.1%
Adultos de 29 años en adelante	45 833 220 47.1%	21 864 251 22.4%	23 968 919 24.7%

Fuente: INEGI, XII Censo General de Población y Vivienda 2000, México, 2001.

¿Crees que tenga alguna importancia el que haya más mujeres que hombres en nuestro país? Sí No

¿Cuál?



Sabías que...

- Casi todos los y las jóvenes saben leer y escribir y sólo 645 219 son analfabetas.
- Aproximadamente 50% de los y las jóvenes tienen estudios de primaria y/o secundaria.
- A partir de los 12 años, muchos jóvenes, hombres y mujeres, empiezan a dejar la escuela.
- Cerca de ocho millones y medio de jóvenes trabajan o buscan trabajo y de éstos, dos terceras partes son hombres y una tercera parte son mujeres.

Fuente: INEGI, *XII Censo General de Población y Vivienda 2000*, México, 2001.

¿Qué ventajas encuentras en que la mayoría de los y las jóvenes lean y escriban? _____

¿Por qué crees que tantos/as jóvenes estudian sólo hasta la secundaria? _____

¿Qué importancia crees que tiene el que los y las jóvenes trabajen? _____



¿Por qué crees que es mayor el número de hombres jóvenes que trabajan o buscan trabajo, que el de las mujeres?

¿Qué ventajas ves en que México tenga una población joven tan numerosa?

Y, ¿qué dificultades?

Algunas preocupaciones de los y las jóvenes

Para que te des una idea sobre este asunto, a continuación te presentamos varias preguntas que hicieron por teléfono algunos/as jóvenes del Distrito Federal, a un programa que se llama **De joven a joven*** y del que tal vez hayas oído hablar o visto anuncios por televisión.



* Este programa es de LOCATEL, si quieres comunicarte, llama al 56-58-11-11. En éste recibirás atención psicológica, orientación vocacional y educación para la salud.





Lee las situaciones de la columna izquierda y escribe en las líneas de junto, la respuesta que darías a cada una.

Situación

1. *“Me gusta mucho una chava de mi salón, pero no me pela. ¿Qué hago para que se fije en mí?”*



2. *“Tengo un mes con mi novia, pero ya no sé qué hacer porque a ella no le gusta que esté con mis amigos a la hora del descanso y yo quiero estar con ellos. ¿Qué hago?”*

3. *“Discuto mucho con mis papás, no les gusta nada de lo que hago. ¿Cómo puedo hablar con ellos para que me entiendan?”*



4. *“Me enteré de que mi exnovio tiene SIDA y tengo miedo de que me haya contagiado. ¿Qué puedo hacer?”*

Tu respuesta



Situación

5. "¿Cómo puedo convencer a mi novio para que use condón?"



6. "Mis amigos consumen droga y me presionan mucho para que la pruebe. ¿Qué daños me puede causar probarla?"

7. "Me gustaría dejar de existir para que mis papás sientan que les hago falta."



8. "¿Dónde puedo buscar trabajo?"

Tu respuesta

Horizontal lines for writing answers to questions 5, 6, 7, and 8.

¿Cuáles de estas preocupaciones se parecen a las tuyas? Anota el número que corresponda.

¿Qué otras preocupaciones o dudas tienes en estos momentos?

Horizontal lines for writing additional concerns or doubts.



Evidencia de desempeño

Los y las jóvenes de mi comunidad

Hasta aquí hemos hablado un poco de los y las jóvenes del país, pero ahora nos detendremos a observarnos a nosotros, a nuestros amigos y amigas, así como a los que nos rodean en la colonia o comunidad.

actividad



Realiza una historieta, cuento o caricatura de preferencia con la colaboración de tus amigos, en la que representes lo que se señala en los siguientes incisos.

- A ti y a tus mejores amigos y amigas en tu colonia o comunidad.
- A los y las jóvenes que ahí viven.
- Las principales actividades que realizan.
- Los principales problemas que tienen.
- Las principales diversiones que tienen.

Haz esta actividad en tu cuaderno personal; puedes dibujar, utilizar fotografías o recortes de revista para su elaboración.



Lo cierto es que los y las jóvenes de hoy, cualquiera que sea nuestra situación “nos las vemos duras” ante los retos que se nos presentan, y es que en estos tiempos:

- La escuela, que era vista como una posibilidad para mejorar nuestro nivel de vida, demuestra, en los hechos, una limitada capacidad para conseguir este objetivo.
- El mundo del trabajo presenta fuertes barreras para que los y las jóvenes con escasa o nula calificación manual u ocupacional, tengamos un lugar en el mercado de trabajo.
- La cultura, los valores, los comportamientos tradicionales de generaciones anteriores ya no son los nuestros.
- La familia parece debilitarse ante la imposibilidad de ofrecer a los y las jóvenes un espacio capaz de orientar una de las etapas más difíciles del ser humano: la juventud.*

* Comentario adaptado del artículo de Héctor Castillo “Cultura y juventud popular en la Ciudad de México”, del libro *México joven* de la UNAM, México, 1996. página 214.

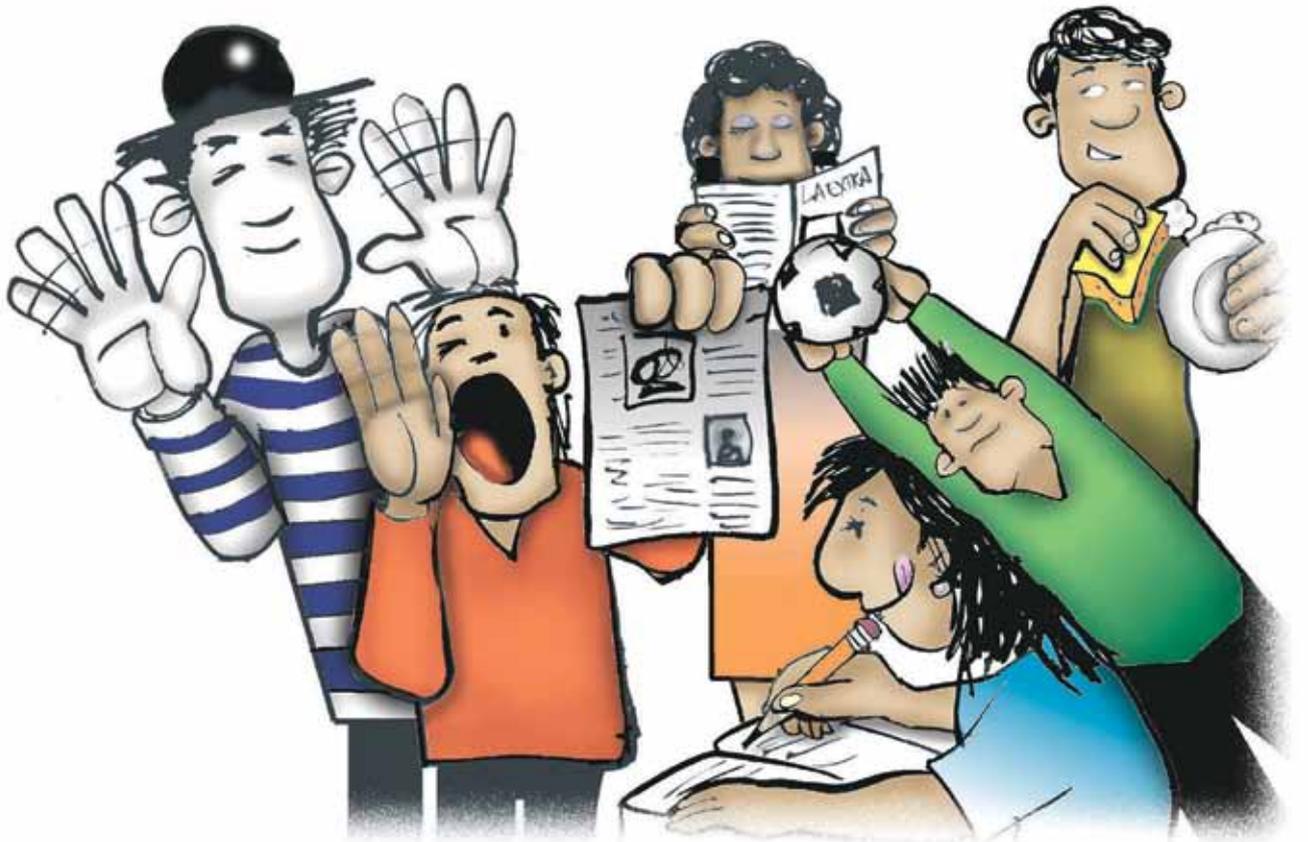
¿Cuáles crees que han sido algunas formas de sobrevivir que han encontrado los y las jóvenes de tu comunidad?

Tú, ¿cuáles les propondrías?



Si te entrevistaran para un programa de T.V. y te preguntaran la importancia que tienen los y las jóvenes para nuestro país, ¿qué responderías?

No olvides que ante los cambios a los que nos enfrentamos tenemos que usar nuestra imaginación para encontrar nuevos modos de vida y nuevas expresiones.



Ser joven

Autoevaluación

Al concluir cada una de las unidades del módulo es importante que te detengas un momento para averiguar qué es lo que has aprendido acerca de los temas que revisaste. Para ello, realiza la Autoevaluación que aparece al final de las unidades.

La Autoevaluación no es un examen que puedes aprobar o reprobado, es una actividad que te permitirá valorar lo que has aprendido, en dónde tienes dudas o si requieres revisar nuevamente los temas.

Trata de responder las preguntas que se presentan en cada autoevaluación de acuerdo con las instrucciones. Al terminar compara tus contestaciones con la Clave de respuestas.

En aquellos temas en los que hayas tenido dudas, es conveniente que consultes el Libro de las y los jóvenes, tu Revista o los otros materiales, antes de pasar a la siguiente unidad.

¡Adelante!



Autoevaluación

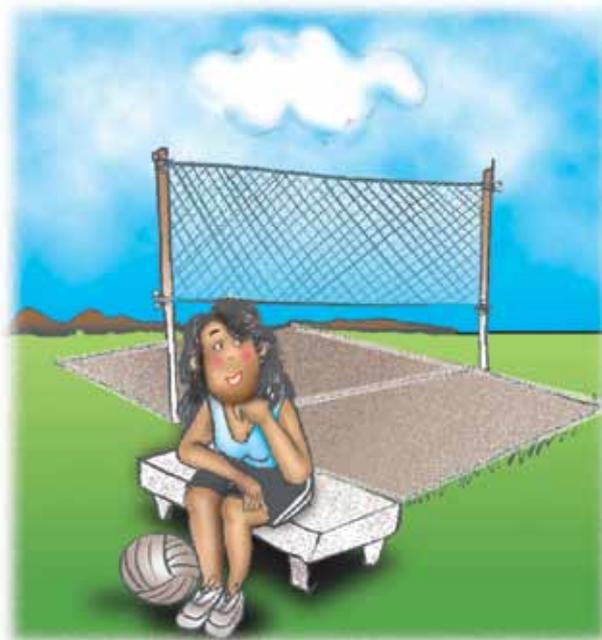
Unidad 1: El y la joven que soy

En esta unidad revisamos la importancia de desarrollar nuestra autoestima para crecer como personas y mejorar las relaciones con los demás, así como las características e importancia de la juventud en nuestro país.

Ahora trata de resolver la siguiente Autoevaluación para ver que has aprendido de estos temas, cómo trabajaste y cómo consideran tus compañeros/as tu participación en el trabajo del grupo.



¡Buena suerte!



Instrucciones: Responde las siguientes preguntas tachando la letra que corresponda, o bien, escribiendo cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudiaste en los temas de esta unidad.

1. ¿En cuál de los siguientes casos se muestra a una persona que ha desarrollado una alta autoestima?

- a) José no aceptó el trabajo que le ofrecían porque temía no realizarlo bien.
- b) Martha quiere terminar la secundaria y está segura de que puede lograrlo si se esfuerza.
- c) Trinidad cree que no tiene “cabeza para el estudio” porque así le decían en su casa.

2. En la formación de la autoestima de una persona influye:

- a) El dinero y las cosas materiales que tiene.
- b) Su signo zodiacal y sus ascendentes astrales.
- c) La familia y sus propias experiencias y logros.

3. Menciona algunos valores que consideras importantes para la relación entre las personas.

4. Una forma en la que puedes desarrollar tu autoestima es:

- a) Hacer lo que los demás te dicen, para que tengan una buena opinión de ti.
- b) Valorar tus cualidades y reconocer tus limitaciones para mejorar.
- c) Reconocer tus cualidades sin darles importancia a tus defectos.





5. Cuando cometes un error lo más recomendable es que:

- a) Reconozcas que te equivocaste y trates de aprender de ese error para mejorar.
- b) Trates de ocultar el error o echarle la culpa a otra persona.
- c) Pienses que es normal cometer errores, por lo que no debes hacer nada por cambiar.

6. Cuando una persona critica tu manera de ser, lo más conveniente es que:

- a) Te des cuenta de que no haces nada bien.
- b) No hagas caso de la crítica porque seguramente te lo dicen para molestarte.
- c) Analices lo que te dicen, tomando aquellas cosas que pueden hacerte crecer como persona.

7. Menciona una actividad o situación con la que te hayas sentido muy satisfecho/a de ti mismo/a.

8. Después de estudiar el tema de la autoestima, ¿cómo te ves a ti mismo/a la mayor parte del tiempo?

- a) Como una persona insegura y sin ganas de hacer nada.
- b) Una persona con algunas cualidades y muchos defectos.
- c) Una persona segura, valiosa, con cualidades y defectos.



9. En la juventud:

- a)** No hay cambios notorios que nos hagan diferentes a los demás.
- b)** Hay más problemas con las personas que nos rodean.
- c)** Hay cambios en nuestro cuerpo, comportamiento sexual y emocional.

10. Si alguien te comentara que los y las jóvenes son irresponsables y ocasionan problemas mientras no llegan a la madurez, ¿qué le contestarías?

Clave de respuestas

1. La opción es la **b)**.
2. La opción es la **c)**.
3. Tu respuesta puede incluir valores como la tolerancia, el respeto, la honestidad, la responsabilidad, etcétera.
4. La opción es la **b)**.
5. La opción es la **a)**.
6. La opción es la **c)**.
7. Cualquier respuesta es válida porque es una experiencia personal.
8. Es tu propia opinión; recuerda que todos somos personas valiosas, que tenemos cualidades y defectos.
9. La opción es la **c)**.
10. La respuesta puede incluir algunas de las características positivas que tenemos los y las jóvenes, por ejemplo, nuestra participación en la vida laboral del país.



UNIDAD

La comunicación con los demás

1. La relación con mi familia

- Una escena familiar
- Relaciones y conflictos en la familia
- La violencia en la familia

2. Entre jóvenes

- Hablando de los amigos y amigas
- Importancia de la amistad
- Las relaciones en grupo
- Los conflictos entre los y las jóvenes

3. Los y las jóvenes en pareja

- Las relaciones de pareja
- La elección de pareja
- El inicio de una relación de pareja
- Los conflictos en la pareja
- Las rupturas

4. Autoevaluación





Tema 1:

La relación con mi familia

Entendemos a la familia como el grupo de personas con las que desde pequeños establecemos relaciones afectivas. Con nuestros familiares aprendemos a comunicarnos, formamos valores y hábitos, adquirimos costumbres y diferentes maneras de ver la vida.

¿Cuál es nuestro propósito?

Durante este tema reflexionaremos sobre la importancia que tiene la familia en nuestra vida, las situaciones de conflicto que se viven en su interior y algunas formas para mejorar nuestras relaciones familiares.



Una escena familiar

¿Quiénes integran nuestra familia?

actividad



Dibuja o pega una fotografía de tu familia. Incluye a todas las personas que viven contigo e incluso a las que viven en otro lugar, pero que son parte de tu familia. Escribe el nombre de cada una y el parentesco que tiene contigo.



Mi abuela



Expresa con una palabra cómo es cada persona de tu familia. Por ejemplo, mi hermana es alegre, mi abuelo es enojón, etcétera.

Familiar

¿Cómo es?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Cuando piensas en tu familia, ¿qué ideas o imágenes vienen a tu mente? _____

Ahora menciona tres cosas que te gustan de tu familia y tres que te desagradan. _____

Si miramos a nuestro alrededor podremos encontrar diferentes tipos de familia. Algunas de ellas están integradas por los padres, hermanas, abuelos, primas etcétera; en otras, además, viven parientes, como la suegra, la cuñada, el tío o la tía política, el padrastro o madrastra. También hay muchas familias en las que sólo vive uno de los padres (la mamá o el papá) con sus hijos e hijas.





Las familias, sin importar cómo estén integradas, comparten tiempo, espacio, vivencias, metas, etcétera; aunque cada uno de los miembros realizan actividades diferentes para obtener recursos y satisfacer sus necesidades básicas. Sus relaciones son muy estrechas y por lo general se protegen unos a otros.

Las funciones de la familia

Una de las funciones más importantes de la familia es la de satisfacer las necesidades básicas de sus integrantes, como: alimentación, vivienda, vestido, servicios médicos y de educación, etcétera.

¿Los ingresos económicos de tu familia permiten cubrir las necesidades básicas de todos sus miembros? Sí No

¿Qué personas de tu familia contribuyen a la satisfacción de estas necesidades? _____



En México la mayoría de las familias tiene graves limitaciones para satisfacer sus necesidades básicas con los ingresos económicos que perciben, a pesar de que en muchos casos ya trabajan las madres de familia, los y las jóvenes e incluso los niños/as.

Además de procurar la satisfacción de las necesidades básicas, la familia tiene otras funciones.

En la familia aprendemos las costumbres o tradiciones de nuestra comunidad, los hábitos y valores que nos inculcan; también aprendemos cómo debemos comportarnos como hombres o mujeres y cómo relacionarnos con los demás.

Estos aprendizajes van moldeando nuestra personalidad y nos permiten *integrarnos al medio que nos rodea*.



Menciona algunos de los *valores* (honradez, respeto, solidaridad, igualdad, etcétera) y *costumbres* más importantes que has aprendido a través de tu familia. _____



¿Crees que tu familia ha influido en tu forma de pensar, actuar o relacionarte con los demás? Sí No

¿Por qué? _____

La familia también juega un papel fundamental en la satisfacción de nuestras necesidades afectivas, en ella aprendemos lo que son el amor, la seguridad, la cooperación, el bienestar, pero también el odio, la competencia, la envidia, la culpa, el miedo, etcétera.

Para algunas familias resulta difícil demostrar su afecto, esto no quiere decir que no se quieran, sino que no saben cómo expresarlo.

A veces, los padres o madres o quienes cumplen con esta función, piensan que demostrar cariño a los hijos es un signo de debilidad que puede llevarlos a perder su respeto.

¿En tu familia se expresa abiertamente el afecto que cada uno de los miembros siente por los/as demás? Sí No

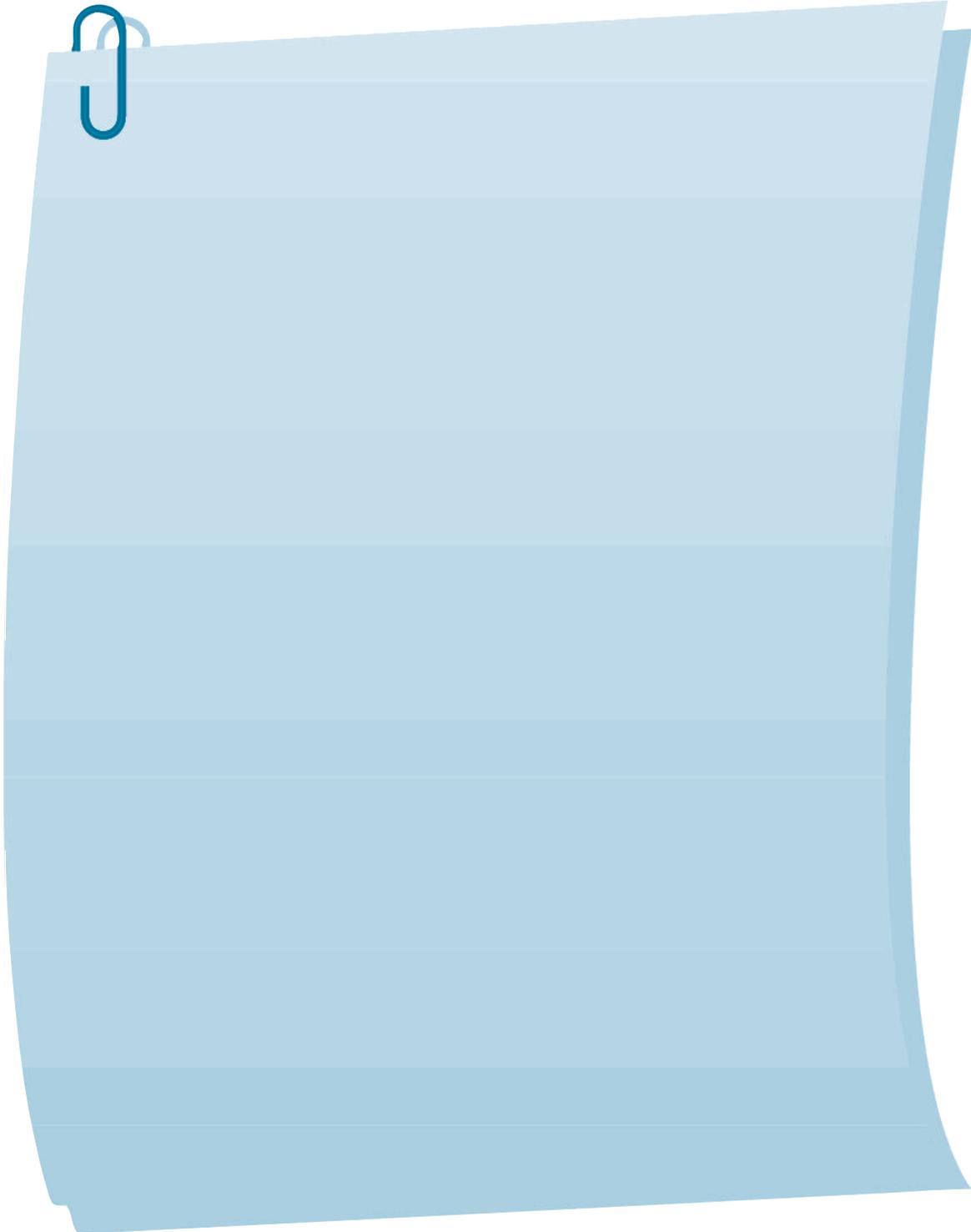
¿Por qué? _____



actividad



Con dibujos, expresa los afectos que has recibido de tu familia (amor, seguridad, confianza, etcétera).



Los roles o papeles familiares

Cada una de las personas que forman parte de la familia, desempeñan diferentes *actividades que permiten satisfacer sus necesidades*: unos trabajan fuera de la casa, otros van a la escuela, realizan el trabajo doméstico, preparan la comida, cuidan a los niños/as, entre otras.

A las *actividades y responsabilidades* que cada persona cumple en una determinada situación se les conoce como *papeles o roles*.

En la familia, algunos de estos roles son: el de mamá, papá, hijo, hermana, abuela, tío, etcétera. A cada rol le corresponden determinadas actividades y responsabilidades que tiene que cumplir.





Menciona las actividades y responsabilidades de cada persona de tu familia. No olvides incluir las que a ti te corresponden.

Personas de mi familia

Actividades y responsabilidades

De acuerdo con lo que hemos revisado hasta el momento, responde:

¿Crees que tu familia es importante en tu vida? Sí No

¿Por qué? _____

¿Por qué es importante tu participación en la familia?

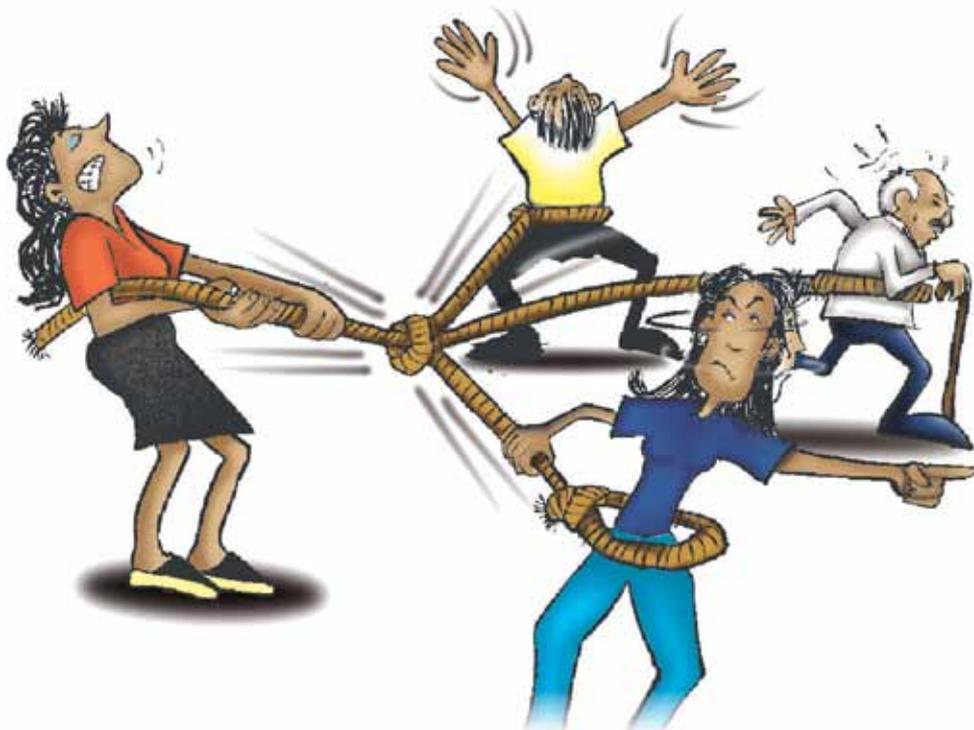


Relaciones y conflictos en la familia

En la familia cada persona se relaciona con los otros miembros de forma tal que su comportamiento afecta a todos los/as demás.

Imagina que cada miembro de tu familia está atado a una cuerda que lo une a las otras personas: tú quieres escuchar la radio, pero tu hermano quiere ver la televisión; tú quieres descansar, pero el bebé llora porque tiene hambre y tu hermana quiere que le ayuden a hacer la tarea.

Cada persona, al tratar de hacer lo que desea, jalará la cuerda en diferente sentido.



Lo mismo sucede en las relaciones familiares, en las que todos estamos unidos por cuerdas o lazos invisibles, por eso todo lo que hacemos, decimos o dejamos de hacer afecta a los y las demás.

¿Qué tal es tu relación con tu familia?

¿Cómo se llevan los miembros de tu familia?

Los *conflictos* son comunes en las relaciones entre las personas pues, como dice el refrán, “*cada cabeza es un mundo*”, cada quien tiene sus propias necesidades, forma de ver las cosas y de actuar.

Un conflicto puede surgir cuando se presentan deseos, necesidades o ideas contrarias entre dos o más personas o con una mismo/a.





En la familia frecuentemente se produce un choque entre nuestras necesidades, deseos, ideas, acciones, etcétera, y las necesidades, normas, valores o lo que la familia espera de nosotros/as, entonces surgen diferencias.

A continuación, veremos algunas situaciones que pueden provocar conflictos o problemas en las familias.



Algunos motivos de conflicto

A) Los roles familiares son tan rígidos que no se pueden cambiar.

Cuando los roles o papeles familiares no cambian, aun cuando las personas y las condiciones en las que vive la familia sean diferentes y requieran de ese cambio, pueden surgir conflictos.

reflexión



Reflexiona sobre el siguiente caso y responde las preguntas.



Luz trabaja en el taller de costura desde hace 4 meses.

Germán, su marido, está molesto porque piensa que ella ha descuidado las tareas de la casa y la atención de los niños/as. Luz cree que Germán debería participar más en la educación de los hijos/as y que entre todos deben realizar las tareas del hogar.



Responde las preguntas.

¿Qué piensa Germán sobre el papel de Luz como esposa?

¿Qué piensa Luz sobre la participación de Germán en la casa?

¿Qué puede suceder si en la familia de Luz y Germán no se modifican los roles de acuerdo con la nueva situación?

Tanto hombres como mujeres pueden participar por igual en las labores domésticas, de esta forma se posibilita un mayor desarrollo de todos los miembros de la familia.

Es muy importante que se platique y aclare el papel y las responsabilidades que cada persona tiene que cumplir dentro de la familia y estar abiertos a los cambios.



B) Las normas de convivencia y organización no son claras.

Una norma es una regla que pone límites a nuestra forma de actuar y nos indica lo que podemos o no hacer.

Escribe por lo menos tres normas que debes cumplir en tu familia.

Muchos conflictos se originan cuando alguno de los miembros de la familia no cumple con las normas. Algunas veces esto sucede porque éstas no son claras.

Ejemplo.

El papá regaña a Juan porque no le ayudó en el taller. Juan supone que tiene que ayudarlo sólo cuando su hermano no está, por eso no fue a trabajar con él.



Algunas de las normas familiares no se hablan abiertamente, es decir, están ocultas.

Algunas de estas normas ocultas se refieren a la sexualidad.



actividad



Menciona algunas normas que en tu opinión no son claras para todos los miembros de tu familia, los conflictos o problemas que esto ocasiona y cómo podrían evitarse.

Norma o regla que no es clara	Conflicto o problema	Cómo evitar el conflicto



Es más fácil cumplir con las normas que son claras y que comprendemos. Para ello, es importante que platiquemos entre los miembros de la familia y nos pongamos de acuerdo.

C) Los valores de los miembros de la familia son diferentes entre sí.

Cuando somos jóvenes vamos formando nuestras propias ideas sobre las cosas, por lo que frecuentemente criticamos a nuestros familiares y rechazamos los valores, creencias o costumbres con las que hemos crecido.

Cuando nuestras ideas chocan con las de nuestra familia, pueden surgir discusiones, diferencias y distanciamiento.



Describe una situación en la que ha surgido algún conflicto porque tus ideas son diferentes a lo que piensa tu familia.



D) Hay choque contra la autoridad.

Para los y las jóvenes es muy importante lograr una mayor libertad e independencia de nuestra familia, tomar decisiones propias, tener nuevas experiencias, vivir nuestra vida.



Esta necesidad frecuentemente choca con las normas familiares y la autoridad de los mayores.

Cuando nuestro comportamiento no corresponde con lo que la familia espera de nosotros, surgen el regaño, la crítica, los castigos, etcétera, por lo que podemos sentir que nos rechazan o no nos comprenden, sobre todo cuando la autoridad se maneja en forma impositiva, agresiva o violenta.



¿Con qué persona o personas de tu familia tienes más conflicto?

¿Por qué?

¿Cómo podrías resolverlo?

Evidencia de desempeño

La importancia de la comunicación

Muchos de los conflictos que surgen en la familia se deben a la falta de respeto y tolerancia hacia los otros, y a una comunicación inadecuada entre sus miembros.



Por eso es importante mejorar nuestras formas de comunicación con los demás.

actividad



Lee en tu Revista el artículo “Comunicación y relaciones interpersonales” de la serie *Educación para la Vida y el Trabajo* del INEA, y responde las siguientes preguntas.

¿Te resulta difícil comunicarte con las personas de mayor edad que hay en tu familia? Sí No

¿Qué sientes cuando tratas de comunicarte con ellos?

Menciona, ¿qué podrías hacer para favorecer la comunicación con tus familiares, aun cuando ellos no cambien?



Las siguientes ideas pueden ser útiles para favorecer la comunicación, léelas y analízalas con detenimiento.

- **Saber escuchar.**
- **Respetar las ideas de los demás.**
- **Aprender a decir “No” a las cosas que nos afectan o con las que no estamos de acuerdo.**
- **Expresar nuestras ideas de manera clara y sencilla.**
- **Tratar de entender las ideas y sentimientos de la persona con quien tratamos de comunicarnos.**

De esta ideas, ¿cuáles crees que sean difíciles de aplicar?

¿Qué podrías hacer para llevarlas a cabo?

La *tolerancia* y el *respeto* son muy importantes para mejorar nuestra convivencia con los demás, tanto en nuestra familia como fuera de ella.



¿Crees que si fueras más tolerante mejorarían tus relaciones con tu familia? _____

¿Qué podrías hacer para ser más tolerante? _____

¿Qué podrías hacer para respetar las ideas y valores que son diferentes a los tuyos? _____

Ahora intenta ponerte en el lugar de la persona con la que has tenido conflictos dentro de tu familia, trata de escucharla y entenderla. Piensa también en tus propias ideas, necesidades o intereses y responde: ¿qué podrías hacer para que la relación y comunicación fueran mejores? Escribe tus respuestas en los recuadros.

Conflicto	Ponerse en el lugar de otra persona (¿qué piensa?, ¿qué siente?, ¿qué quiere o necesita?, ¿en qué tiene razón y en qué no?)	Mis propias necesidades (¿qué pienso?, ¿qué siento?, ¿qué quiero o necesito?, ¿en qué tengo razón y en qué no?)	¿Qué puedo hacer para mejorar la relación y la comunicación?

Comunicarnos en forma más eficaz puede ayudarnos a mejorar nuestras relaciones con los demás.



La violencia en la familia

¿Qué es la violencia doméstica?



Para muchas personas la violencia está presente en su propia casa y forma parte de su vida cotidiana.

A los actos de agresión que provocan daños físicos o emocionales en cualquiera de los miembros de la familia se les conoce como violencia intrafamiliar.

En la familia, la violencia la puede ejercer una persona que tiene algún tipo de parentesco con aquellos a los que agrede: puede ser el padre, el padrastro, la madre, los tíos, la madrastra, abuelos y abuelas, etcétera.



El o la agresor/a ejercen alguna forma de poder sobre aquellos a los que agreden, ya sea por fuerza física o por su jerarquía como *jefe o jefa de familia*.

En la mayoría de los casos las mujeres, niños/as, ancianos/as y personas discapacitadas son las principales víctimas de este tipo de violencia.

Muchas veces se ve a la violencia dentro de la familia como si fuera algo natural, es decir, como si el agresor, por ser el marido, el padre, la madre o un pariente cercano, tuviera el derecho, por ser de la familia, a lastimar, humillar o agredir a los más débiles.

Pero no es así, por eso es importante que reconozcamos cuándo se comete un acto de violencia dentro de la familia.

Lectura y
escritura



Lee las páginas 10 y 11 del Folleto *Violencia* de la serie *Educación para la Vida y el Trabajo* del INEA y realiza las siguientes actividades.

¿Cuáles son las diferentes formas en las que se puede manifestar la violencia dentro de la familia?



¿Qué forma de violencia se muestra en cada dibujo? Escribe tu respuesta en las líneas.

¡Eres un tonto,
no sirves para nada...!



¡Aquí mando yo,
porque yo te mantengo
y si sigues así, te voy a dejar,
a ver de qué viven!





Efectos de la violencia

Lectura y
escritura



En tu Libro de cuentos y poesía lee el cuento “Réquiem con tostadas”, de Mario Benedetti, y realiza las siguientes actividades.

En el cuento, ¿quién es el agresor? _____

¿A quiénes agrede? _____

¿Qué daños físicos sufren los hijos/as? _____

¿Qué daños físicos sufre la madre? _____

¿Qué sienten los personajes ante las situaciones de violencia que viven? _____

¿Qué crees que siente la madre al ser agredida? _____

¿Por qué razones el padre agrede a su familia? _____

¿Conoces a alguna persona que haya vivido una situación de violencia como la que se describe en el cuento? _____



¿Qué daños físicos o emocionales crees que le ha causado a esta persona la situación de violencia que vive? _____

Como se describe en el cuento anterior, algunos *efectos de la violencia* son:

Causar daños en la salud de las personas, que pueden ir desde lesiones menores hasta la muerte.

Provocar gran sufrimiento a quienes la viven, sentimientos de temor, resentimiento, vergüenza, inseguridad en sí mismos/as, desconfianza hacia los/as demás, etcétera.

Los niños/as y los y las jóvenes suelen mostrarse tristes o adoptar conductas agresivas y de riesgo para ellos/as mismos/as, como el alcoholismo o la drogadicción. También huyen de sus casas y viven en la calle.

Algunas situaciones que pueden propiciar la violencia en la familia son:

- Creer que los hombres y/o las mujeres son los que mandan en la familia, tienen el derecho de corregir a los demás, incluso a través de castigos, golpes y humillaciones, y que los que dependen de ellos/as deben subordinarse y someterse a su autoridad.



- La familia y el medio social en el que vivimos a veces nos transmite este tipo de creencias, pero ninguna persona tiene derecho a usar su fuerza física para dañar a otro.
- Que se reproduzcan o copien conductas violentas que, con frecuencia, los o las agresores/as vivieron en su familia durante su infancia y juventud.
- Que no se denuncien los actos de violencia que se viven en la familia, algunas veces por temor a los agresores, otras porque se depende económicamente de ellos, o porque se piensa que por ser mujeres o niños/as deben resignarse a este tipo de trato.

¡A mí me enseñaron a andar derechita y a portarme bien!



...me caí y me lastimé.



En ocasiones, la difícil situación económica en la que viven muchas familias, puede provocar fuertes tensiones, frustraciones y conflictos que las personas no saben cómo manejar, por lo que hombres y mujeres pueden reaccionar en forma violenta. Por ejemplo, cuando alguno de los padres dice: “yo no tengo dinero, a ver cómo le haces para darles de comer a tus hijos/as”.

Este tipo de amenazas también son actos de violencia.

Tú, ¿has conocido algún caso de violencia doméstica? Explícalo.

En tu opinión, ¿qué se podría hacer para evitar la violencia en la familia? _____

- Cuando hemos vivido y crecido con la violencia podemos llegar a creer que es natural y la aceptamos como un “mal inevitable”, pero no es así, hombres y mujeres, niños/as o personas jóvenes tenemos derecho a un trato respetuoso y digno.
- Hombres y mujeres tenemos los mismos derechos y capacidades, ningún sexo debe dominar a otro.
- Para educar a los hijos e hijas no se debe recurrir a la violencia.



La necesidad de orientación y ayuda

Cuando una persona ha sufrido maltrato es conveniente que busque ayuda especializada, tanto física como psicológica.

Algunos de los lugares a los que se puede acudir son:

- Las oficinas del DIF que existen en la localidad o en la capital del estado.
- Las agencias del Ministerio Público.
- La Comisión Nacional o Comisiones Estatales de Derechos Humanos.



Cualquier persona puede denunciar actos de violencia en las oficinas del DIF, la Procuraduría General de Justicia o las procuradurías de justicia estatales.

Si necesitas ayuda, puedes llamar por cobrar de cualquier lugar de la república al 01 800 00 25 20 o al DIF al 01 800 011 09 00.

¡No permitamos que se repita un acto de violencia!



En tu opinión, ¿es importante denunciar los actos de violencia en la familia? Sí No

¿Por qué? _____

Si se denuncia al agresor, es más probable que no se repitan las situaciones de violencia. También en este tipo de instituciones pueden dar orientación y ayuda tanto a las personas agredidas como a los agresores.

Vivir en armonía con los demás no es sencillo, pero todos podemos poner algo de nuestra parte para lograrlo. El respeto a cada uno de los miembros de la familia y la comunicación son muy importantes para lograrlo.



Tema 2: Entre jóvenes

Por lo general desde muy pequeños/as vamos conociendo personas que se convierten en nuestros amigos y amigas; algunas de estas relaciones perduran para toda la vida, otras se van dejando en el camino por diferentes razones. Conforme vamos creciendo tenemos la oportunidad de escoger con más detenimiento a quienes queremos como amigos/as porque podemos compartir momentos importantes con ellos/as, alegrías y tristezas, logros y fracasos, confusiones y certezas, enojos y diferencias. De alguna manera todas estas relaciones nos van enriqueciendo.

¿Cuál es nuestro propósito?

Reflexionar sobre la importancia que tienen las relaciones entre amigos y amigas para la reafirmación de nuestro carácter y nuestros valores.



¿Qué son las relaciones entre pares o iguales?

Las relaciones que se dan entre los y las jóvenes también se conocen como relaciones entre pares o iguales; reciben este nombre porque se dan con personas de nuestra edad.

Una forma que adquieren estas relaciones es la de amistad, que establecemos con jóvenes con quienes compartimos algunos sentimientos acerca de cómo nos relacionamos con nuestra familia, e intereses y gustos comunes como la vestimenta y diversiones.

Hablando de los amigos y amigas

Para ti, ¿qué es la amistad? _____

¿Para qué crees que sirve la amistad? _____

Anota las 3 cualidades que más aprecies en un amigo o amiga.

a) _____

b) _____

c) _____



¿Quién no ha tenido amigas o amigos a quienes llegamos a querer como hermanos/as? Con ellos y con ellas nos sentimos en confianza para expresar nuestras ideas con libertad; no importa que no estemos seguros/as de lo que decimos, a su lado ejercitamos frases y compartimos pensamientos que no nos atrevemos a expresar frente a otras personas. Les contamos nuestras experiencias más íntimas y, a su vez, estos amigos y amigas tienen la misma confianza con nosotros/as.

En tu opinión, ¿qué cosas se pueden hablar con los amigos/as?

Las relaciones de amistad son tan importantes que muchos artistas, como músicos, poetas, escritores, pintores, cantantes y directores de cine han dedicado algunas de sus obras al tema de la amistad. Un ejemplo de ello es la canción que compusieron unos jóvenes músicos de Inglaterra, el grupo se llamaba The Beatles.

Ellos interpretaron esta canción hace casi cuarenta años y aún hoy puede oírse en alguna estación de radio en la "hora del recuerdo". Léela con atención y ve subrayando las palabras que no entiendas para que las consultes y anotes en tu diccionario personal.

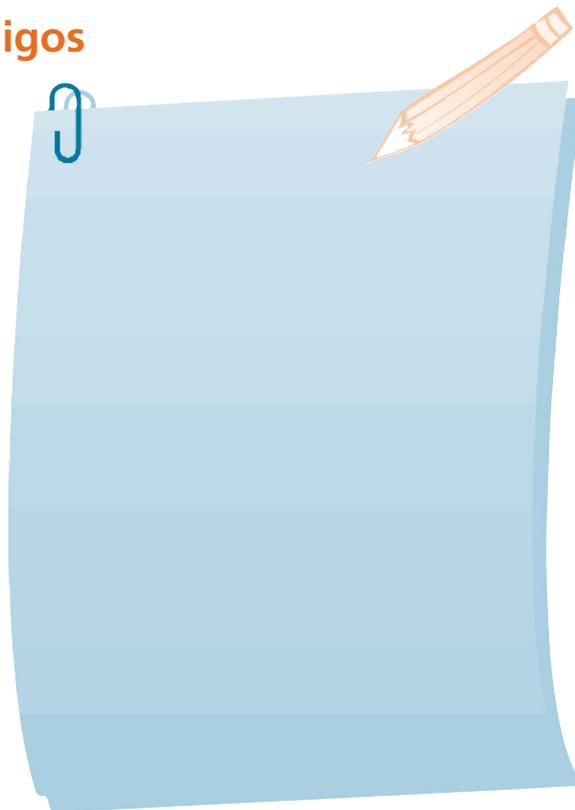




Dibuja lo que imagines al leer esta canción.

Con una pequeña ayuda de mis amigos

*Présteme sus oídos
y les cantaré una canción.
Y trataré de no desafinar
al cantarla.
¿Qué debo hacer si mi amor se va?
(¿Te preocupa quedarte solo?)
Cómo me siento al final del día.
(Estás triste porque no te tienes
más que a ti.)
No, voy adelante con una pequeña
ayuda de mis amigos; vuelo alto
con una pequeña ayuda de mis
amigos; voy a intentarlo con una
pequeña ayuda de mis amigos*.*



¿Te gustó la letra de esta canción? Sí No

¿Qué piensas de las ideas del joven de la canción?

De estas ideas, ¿compartes algunas? Sí No

¿Cuáles? _____

* Puedes leer la versión completa de esta composición musical en el libro *Para una amiga sincera. Los grandes poetas le cantan a la amistad*, publicado por Editorial Planeta en 1998, en México, en las páginas 20 y 21. También contiene poemas, canciones, cuentos y fábulas sobre la amistad.



Evidencia de desempeño

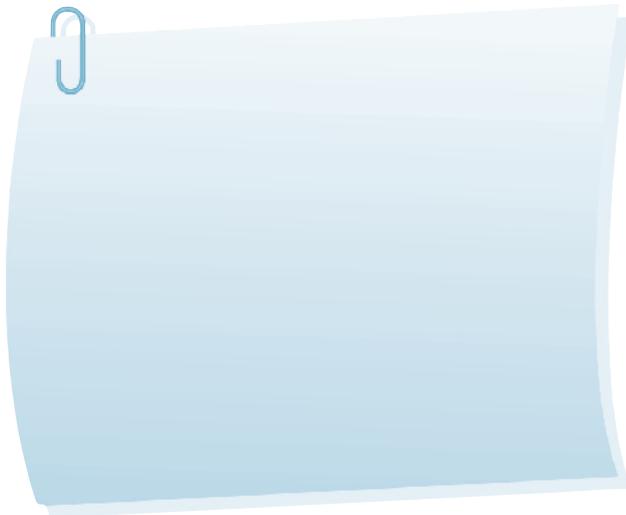
Retratando a tu mejor amigo o amiga

análisis



Con el fin de que analices lo que compartes e intercambias en las relaciones con tus amigos y amigas, realiza la siguiente actividad, que consiste en que analices las relaciones con tu mejor amiga o amigo.

Mi mejor amigo/a físicamente es: (foto o dibujo)



De la apariencia de mi mejor amigo/a me gusta:

Con los amigos y amigas también nos divertimos; ustedes, ¿cuáles diversiones comparten?

Juntos compartimos:

Con nuestros amigos y amigas podemos expresar y comparar con libertad las ideas que tenemos sobre las cosas de la vida; de esta manera vamos ajustando nuestras propias opiniones.



Las principales ideas de mi mejor amigo/a de cómo quiere ser en la vida son: _____

De estas ideas, compartimos las siguientes: _____

No estamos de acuerdo en: _____

Importancia de la amistad

La amistad no se da sólo en la juventud, pero en esta edad juega un papel muy importante, ya que como hemos visto, es una etapa en la que vamos a tener cambios en nuestro cuerpo, en nuestros sentimientos y en nuestra forma de pensar, para que al fin logremos:

- Independizarnos económicamente de nuestra familia.
- Elegir una ocupación.
- Decidir cómo y con quién queremos vivir en un futuro próximo.
- Reafirmar nuestros valores.



Este proceso no es fácil, y en muchas ocasiones nuestra búsqueda de independencia y afirmación nos puede llevar a alejarnos y a disgustarnos con los adultos que nos rodean; esta situación generalmente se resuelve con el tiempo, pero en un primer momento puede provocar una sensación de pérdida de confianza para ambos.

En momentos en que nos distanciamos de los adultos, es posible apoyarnos en nuestros amigos y amigas, ya que con ellos podemos hablar de todas las cosas que nos inquietan e interesan en igualdad de condiciones. Este intercambio de experiencias a su vez nos permitirá adquirir una mayor seguridad en nosotros/as mismos/as que se reflejará en nuestras relaciones con los demás, ayudándonos para enfrentar los problemas que se nos presenten.



Observa y analiza el esquema siguiente:



actividad



A continuación, aparecen algunos diálogos y una actividad que tiene como objetivo que analices el problema que vive un joven y el papel que tienen sus amigos en la búsqueda de una solución.

Manuel está por terminar la secundaria, tiene muchas dudas de lo que hará en el futuro, ya que él desea estudiar, pero su papá lo presiona para que se dedique a trabajar; las únicas personas con las que puede hablar de este problema son sus amigos.

1ª ESCENA: Una habitación con sillas y una mesa. Un hombre mayor (el papá) arregla un azadón. Un joven lo mira y escucha...

Papá: Mijo, en La Primorosa necesitan un ayudante, ya hablé con el encargado y me dijo que en cuanto termines la escuela vayas a ayudarlo.

Manuel: Pero, papá, ya le dije que no quiero trabajar en ninguna tienda porque es todo el día, yo quiero seguir estudiando para irme a la escuela de agronomía.

Papá: Ya te dije que necesito que me ayudes con el gasto, las cosas en el rancho cada vez están peor, deja de soñar con estudiar, eso es cosa de ricos.



2ª ESCENA: Una cancha de básquet al aire libre. Es de día, un grupo de amigos conversando.

Manuel: Tuve otra pelea con mi papá porque quiero seguir estudiando, pero como están las cosas de gruesas, a él más bien le urge que me ponga a trabajar y le ayude a mantener a mis cuatro hermanos.

Pedro: Ya ves para lo que te sirvió quemarte las pestañas estudiando, eras el mejor del salón, y vas a acabar de *chalán* en cualquier tienda. Yo por eso ni me apliqué, de por sí no me gustaba mucho eso de la escuela, y además yo quiero dedicarme a trabajar en la herrería de mi familia.



Sergio: No seas “mala onda” con Manuel. Oye, si quieres seguir estudiando, podrías buscar un trabajo que te deje tiempo para estudiar, ya sé que cada vez está más difícil encontrar algo así, pero si no lo consigues, puedes inscribirte a alguna de esas escuelas en las que se estudia por correo, investigar si en la Secretaría de Educación Pública tienen programas de preparatoria abierta para estudiar en tus ratos libres. No te desanimes, Manuel, y mejor “échale ganas” para conseguir lo que quieres.



¿Qué opinas de la amistad entre estos jóvenes?_____

¿Crees que Pedro ayude a Manuel? Sí No

¿Por qué? _____

¿Crees que Sergio ayude a Manuel? Sí No

¿Por qué? _____

Tú y tus amigos/as, ¿se ayudan cuando tienen problemas?

Sí No

¿De qué manera?_____



Las relaciones en grupo

Una forma que toman las relaciones con personas de nuestra edad es reunirse en grupo con otros y otras jóvenes, para compartir desde los pasatiempos hasta relaciones de solidaridad y protección ante situaciones adversas.

Esto no quiere decir que en estas relaciones no existan las rivalidades y competencias para mostrar quién es el o la mejor, y es que, si la relación con una sola persona no es tan fácil, con más jóvenes hay más ideas, más valores en juego, más temores; la relación puede ser más complicada. Hay que tomar en cuenta que estamos en la edad en que **estrenamos** muchas cosas, como el cambio de nuestro cuerpo, el carácter, las ocupaciones, etcétera.

reflexión



Revisa el fragmento del cuento de “Lo bueno de la lluvia”, de R. Marcela Pérez López, que aparece en tu Libro de cuentos y poesía.

Es una narración que te permitirá analizar los intercambios afectivos y los aspectos constructivos y negativos que viven un grupo de amigos y amigas. Al terminar contesta las siguientes preguntas.

¿Qué compartían los amigos y amigas de este relato? _____



¿En qué se ayudaron? _____

¿Qué ocasionó la disolución del grupo? _____

¿Cómo podrían haberse ayudado después del accidente?



Los conflictos entre los y las jóvenes

En las relaciones con personas de nuestra edad, aun cuando sean nuestros mejores amigos o amigas o familiares, pueden surgir situaciones difíciles, llámense conflictos, malos entendidos, problemas o dificultades, debido a que cada uno de nosotros/as tiene sus propias ideas, gustos e intereses, que entran en contacto cuando nos relacionamos.

En estas circunstancias hay que tratar de aclarar nuestros sentimientos, tener presente lo que queremos y defenderlo aunque nos cueste trabajo.

actividad



Practica cómo defender tus ideas, sentimientos y a ti mismo/a de situaciones con las que no estás de acuerdo, para ello te presentamos la siguiente actividad que consiste en que ayudes a los personajes a resolver un conflicto.

1ª Situación

Mario: ¡Hola!, ¿qué están haciendo?

Daniel: Estamos probando una onda bien suave; hace que te sientas a todo dar, dale una fumada.

Mario: ¿Qué es eso, droga?
Pero eso es malo, nos va a agarrar la policía.

Juana: No seas miedoso no pasa nada; ¿o qué, tienes miedo?



Respuesta de Mario:

2ª Situación

Pedro: Entonces qué, ¿vas a ir conmigo a los quince años?

Rocío: Pues no sé, está muy lejos y luego, ¿cómo nos vamos a regresar?

Pedro: Ya te dije que el "Riquis" va a llevar carro y nos va a traer.

Rocío: Pero es que él y sus cuates son bien parranderos y borrachos; no les tengo mucha confianza.

Pedro: Ya vas a empezar, siempre desconfiando de mis amigos, mejor dime, ¿sí o no?

**Respuesta de Rocío:**



Recuerda que cada uno de nosotros/as es quien dice la última palabra sobre lo que nos conviene.

Para terminar de revisar este tema escribe qué ventajas y desventajas pueden tener las relaciones entre amigos y amigas.



No olvides que el intercambio con los demás nos aporta experiencias y conocimientos que nos ayudan a formar nuestra opinión, pero cada uno de nosotros/as cuenta con sus propias ideas sobre lo que es correcto e incorrecto, y que son los valores que hemos adquirido a lo largo de la vida.



Tema 3:

Los y las jóvenes en pareja

Una de las relaciones más importantes que establecemos las personas en nuestra vida, es con la pareja. Con ella intercambiamos experiencias, amor, afecto y cariño; compartimos gustos afines, como las fiestas, las reuniones y los pasatiempos. También construimos proyectos, aunque éstos pueden ser diferentes en cada caso, y dependen de lo que cada quien espera encontrar en la relación.

¿Cuál es nuestro propósito?

Abordar la importancia de las relaciones de pareja entre los y las jóvenes; las motivaciones que hay en la elección del o la compañera, los sentimientos, las diferencias, los conflictos y las rupturas.



actividad



Revisa algunos sentimientos e inquietudes que nos mueven, en el cuento “Secreto a voces” de Mónica Lavín en tu Libro de cuentos y poesía y después resuelve las siguientes preguntas.

¿Por qué le preocupaba tanto a la protagonista haber perdido su diario? _____

¿Has tenido una relación como la de estos jóvenes? Sí No

Si ya la tuviste, ¿qué fue lo que más te gustó de esa relación?

¿Qué fue lo que menos te gustó? _____

La elección de pareja

Saber por qué nos gusta una persona no es tan sencillo; en la mayoría de los casos pensamos en los aspectos que están a la vista, o en un sentimiento que no nos podemos explicar, y al que llamamos amor.

En la mayoría de los casos, elegimos a alguien que nos resulta familiar; por su carácter, físico, defectos o cualidades que, aunque no recordemos, son los de alguien a quien amamos o temimos en alguna etapa de nuestra vida, por esta razón una especialista en estos asuntos dice que:



“La mayoría de las personas escogemos siempre lo conocido por más incómodo que resulte, y no lo desconocido aunque sea mucho mejor”.*

* Virginia Satir. *Relaciones humanas en el núcleo familiar*, México, Editorial Pax-México, 1988, pág. 126.

La atracción física

En primer lugar, como dice el dicho, el amor entra por los ojos. La atracción física en la mayoría de los casos es un aspecto al que dedicamos mucha atención; de la persona que nos atrae nos fijamos en su cara, su cuerpo, estatura, color de piel, cabello, ojos...

Muchas de estas características nos gustan porque son las que observamos en nuestra familia o conocidos, o en otros casos, también a través de la publicidad, del cine, de la televisión, etcétera.



Los sentimientos y las emociones

En la elección de pareja entran en juego también emociones y sentimientos que pueden ser más difíciles de identificar, por ejemplo, nos gustan cosas como el timbre de voz, la risa, el olor, el carácter, entre otras.

Estos sentimientos y emociones no surgen de nuestra imaginación, tienen un origen, los conocimos en algún momento de nuestra vida y, por lo mismo, a través del tiempo nuestras experiencias se pueden transformar.

actividad



A continuación, aparecen algunos testimonios de hombres y mujeres sobre su primer noviazgo; trata de identificar las razones que dieron para querer tener novio o novia y escríbelas en las líneas.



“Yo tuve una novia a los seis años; tal vez porque quería ser como los grandes y ellos tenían novia.”

Joven de 25 años





“A los 12 años tuve un novio; era mi amigo. Creo que acepté porque nos llevábamos muy bien, éramos una especie de cómplices, un poco traviosos los dos.”

Joven de 24 años

“Tuve un intento de novio (a escondidas, porque en mi casa no me lo permitían) como a los 15 años. No me interesaba tanto, pero era una manera de ser como las demás.”

Mujer de 50 años







“Cuando tenía 15 años tuve mi primer novio, me gustaba físicamente y además nos gustaba intercambiar libros. Pero además a mí “se me quemaban las habas” por besar y abrazar a alguien, tal vez porque eso me faltó en la niñez.”

Mujer de 40 años

De las razones que identificaste, ¿cuáles compartes? _____

¿Por qué? _____

¿Cuáles no compartes? _____

¿Por qué? _____



El inicio de una relación de pareja

Esto de las relaciones no se da en un día, va tomando forma poco a poco. A veces iniciamos algo y no nos gusta, entonces lo volvemos a intentar. Si la nueva persona nos convence, entonces empezamos a vivir la relación, a disfrutarla o a sufrirla.

Al comenzar una relación de pareja es bueno detenernos a pensar qué es lo que esperamos obtener de ella. Esto no es tan fácil, ya que muchas veces las iniciamos porque nos atrae nuestra pareja físicamente, sin pensar en nada más, y en muchos casos sin tener nada en común.

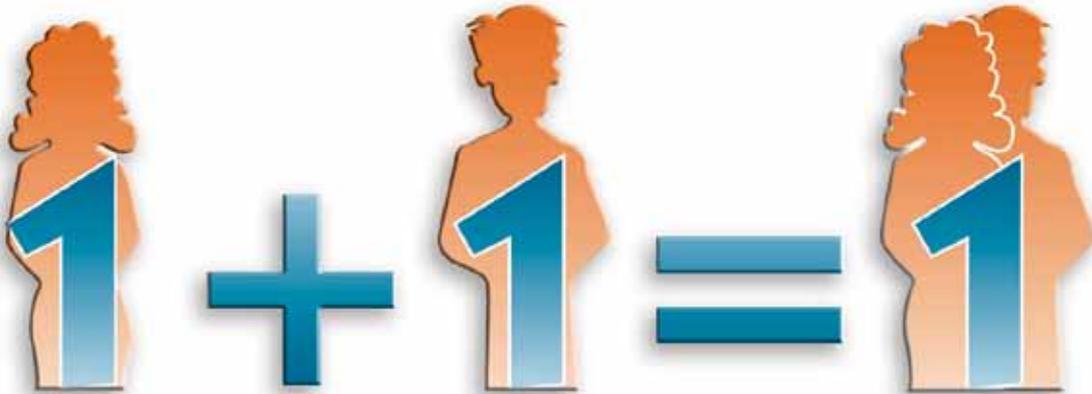
Algunas de las formas en que se pueden asumir las relaciones. A continuación aparecen tres ejemplos.

1) Una forma de ver las relaciones sería como la que expresó un joven de 16 años:

“Cuando uno está solo, es uno mismo, pero cuando ya tienes novia, uno cambia al otro, o el otro lo cambia a uno, se forma un solo carácter.”



Esto podría traducirse en la fusión de dos personas en una; de sus ideas, sus deseos, sus proyectos; en esta forma de tomar las relaciones parecería que todo se simplifica:



2) En la siguiente idea de pareja alguno de sus integrantes, o los dos, sienten que su pareja los completa como persona con alguna de sus cualidades, con sus sentimientos o por los recursos económicos que aporta.



- Físicamente
- Económicamente
- Sentimentalmente
- Modo de pensar



En estos dos tipos de relaciones, el riesgo puede ser que tengamos una gran dependencia hacia la otra persona y que ante una separación, sus integrantes sientan que sufren una pérdida de sí mismos y una sensación de desprotección ante la vida.

3) Otra manera puede ser la de formar una pareja en la cual cada uno de sus integrantes tenga su propio proyecto y que a su vez tengan sus planes como pareja.



Para establecer relaciones de este tipo hay que tenerse mucha confianza, respeto y permitirle al otro manejarse con libertad; esto no es fácil, hay que esforzarse para conseguirlo, pero a la larga se puede lograr una relación más satisfactoria para ambos.



reflexión



Con el fin de que reflexiones sobre las consecuencias que puede tener para una relación el que las expectativas de cada uno de sus integrantes sean diferentes, analiza el caso de Daniel, un joven veinteañero.

Daniel: *Actualmente estoy separado, pero no me siento decepcionado, tengo relaciones con otras chicas, con quienes la paso bien. Quiero mucho a mi mujer y a mis dos hijas, pero cuando vivía con ellas mi esposa me pedía tres cosas que en ese momento no podía proporcionarle: una casa, fidelidad absoluta y una dedicación exclusiva a ellas.*

¿Qué piensas de las peticiones de la esposa de Daniel?

¿Crees que Daniel y su esposa tenían un proyecto común de pareja?

Sí No

¿Por qué?

Imagina que Daniel y su esposa intentaran una reconciliación, ¿qué recomendación les harías?



Evidencia de desempeño

De entre las siguientes características, elige las que quisieras en una pareja; también puedes añadir las que se te ocurran.

Me gustaría tener una pareja...

- Que viva conmigo.
- Que quiera tener hijos/as.
- Que me acompañe a todos lados.
- Con quien hablar.
- Con quien estudiar.
- Que quiera compartir las cosas que nos gustan.
- Que me sostenga económicamente.
- Con quien salir a pasear.



Después completa la siguiente frase, en la que digas la relación que te gustaría tener.

Y tener una relación para:



Los conflictos en la pareja

Vivir una relación de pareja no es tan fácil; aun cuando ambos se amen, surgirán conflictos como en cualquier relación entre dos personas que son únicas y por lo tanto diferentes.

Para que una relación resulte más placentera, hay que conocerse más allá del gusto, esto dependerá de que podamos vencer miedos, temores, dudas. A continuación, aparecen algunos obstáculos que han mencionado varias y varios jóvenes para relacionarse con su pareja.

- Celos.
- Miedo a que se burlen de sus sentimientos.
- Dificultad para expresar sus sentimientos.
- Miedo a que no los quieran.

Estos temores se relacionan con la inseguridad. Una manera de atacarlos es fortaleciendo nuestra autoestima, para adquirir una mayor confianza en nosotros mismos/as, otra manera de afrontarlo está en la comunicación con nuestra pareja.





Analiza el caso de María y Pedro, una pareja de jóvenes que tienen un conflicto, y ayúdales a resolverlo. Si es posible, realízalo con tu pareja.

1ª Situación

María: Fíjate que Pedro, mi novio, se enojó conmigo porque me encontró platicando con Ricardo, ya le expliqué que somos amigos desde niños, pero no me quiere creer.

Juana: ¡Ay, manita! Yo no sé que quieres con ese cuate, es bien enojón y celoso.



2ª Situación

Javier: ¿Qué onda, cuate, estás enojado?

Pedro: No sé qué hacer, mano, creo que mi novia anda coqueteando con su vecino. Ella dice que no, pero ese cuate es bien resbaloso y como tiene dinero, pues lleva las de ganar.



A continuación escribe un breve diálogo entre Pedro y María, en el que expresen lo que sienten y decidan qué relación quieren tener.

Pedro: _____

María: _____

Pedro: _____

María: _____

Las rupturas

Dentro de las relaciones amorosas se dan las rupturas, las cuales pueden ocasionarnos decepciones, disminuir nuestra confianza y provocarnos temor de intentarlo de nuevo. De hecho, ésta es una situación que nos afecta a todos de manera importante.

Los rompimientos amorosos son normales y nos suceden a todos; cuando los vivimos sentimos que no los podemos superar, pero finalmente, cuando menos lo pensamos, nos volvemos a enamorar.

No olvidemos que aún contamos con mucho tiempo. Enamorarnos y separarnos, enojarnos con quien amamos, y empezar una nueva relación, forma parte de lo que se llama adquirir experiencia.

Además, no tener pareja, estar solo o sola, es otra forma de estar en la vida y una oportunidad de disfrutarnos a nosotros/as mismos/as.





Analiza los sentimientos que pueden entrar en juego en una ruptura, en tu Libro de cuentos y poesía, con el texto “Querido Diego, te abraza Quiela”, y al finalizar contesta las siguientes preguntas.

Si sufre tanto Quiela, ¿por qué crees que no termina con ese amor?

¿Por qué crees que es tan importante Diego para Quiela?

¿Qué consejo le darías a Quiela?





Revisa el testimonio de Laura, una joven de 25 años que ha quedado con muchas dudas y temores ante las relaciones amorosas, y contesta las preguntas.

Laura: *A estas alturas prefiero estar sola que mal acompañada; los hombres siempre te engañan, lo único que quieren es sexo; cuando se les pasa el enamoramiento, no pueden conservar las relaciones. Creo que esto lo propiciamos las propias mujeres; es algo que aprendimos con nuestras madres. Hasta perdemos la dignidad para no perder al marido y eso les enseñamos a nuestros hijos e hijas.*

¿Qué opinas de lo que dice Laura de los hombres?

¿Cuánto de cierto hay en lo que dice de las mujeres?

Supón que Laura tiene razón, ¿qué crees que se podría hacer para cambiar esta situación?



Imagina que alguien te preguntara qué tienen de bueno las relaciones de pareja, ¿qué le dirías?



Autoevaluación

Unidad 2: La comunicación con los demás

En esta unidad reflexionamos acerca de la manera en que se organizan algunas familias, así como las funciones de cada uno de sus integrantes. También vimos cómo nos relacionamos con los amigos y amigas, y la forma en que influyen en nuestro modo de ser y nosotros en la de ellos/as. Otro tema que revisamos es el de las relaciones de pareja; cómo se inician y se desarrollan, los inevitables conflictos y las rupturas. Ahora trata de resolver esta autoevaluación para ver que has aprendido de estos temas, cómo trabajaste y cómo consideran tus compañeros tu participación en el trabajo del grupo.





Instrucciones: Responde las siguientes preguntas tachando la letra que corresponda, o bien, escribiendo cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudiaste en los temas de esta unidad.

1. Una de las funciones básicas de la familia es:

- a) Producir los bienes y servicios que requiere la comunidad y el país.
- b) Satisfacer las necesidades materiales y afectivas de sus integrantes.
- c) Formar trabajadores bien preparados.

2. Para que una familia funcione adecuadamente es importante que:

- a) Cada uno haga lo que quiere sin preocuparse por los demás.
- b) Se obedezcan, sin cuestionar, las órdenes de los hombres de la casa.
- c) Todos contribuyan para satisfacer las necesidades de sus integrantes.

3. Cuando tienes un conflicto con alguna persona de tu familia es conveniente que:

- a) Llores o te enojas hasta que la otra persona haga lo que tú quieres.
- b) Des tu punto de vista, pero también escuches lo que te dicen, intentando llegar a un acuerdo.
- c) Hagas lo que te dicen, aun cuando tengas que renunciar a algo que es muy importante para ti.



4. ¿Qué puedes hacer para mejorar la comunicación con los demás? _____

5. Cuando el padre o la madre agrede física o verbalmente a sus hijos o hijas:

- a) Comete un acto de violencia.
- b) Ejerce su derecho como padre.
- c) Busca el bienestar de sus hijos/as.

6. ¿Qué efectos puede tener la violencia para la persona que la sufre? _____

7. Si en una familia se presentan actos de violencia, lo más conveniente es:

- a) Buscar orientación y ayuda especializada.
- b) Aceptar la situación porque no se puede hacer nada para remediarla.
- c) Responder con violencia o tratar de huir de esa situación.

8. ¿Qué opinas de la siguiente frase? "Ninguna persona tiene derecho a usar su fuerza física o su poder para dañar a otra."





9. Un papel que tiene la amistad entre los y las jóvenes es:

- a) Ninguno de importancia.
- b) Permitir el intercambio de opiniones y experiencias.
- c) Unirse para defenderse de los adultos.

10. Si te enteras de que el novio/a de tu mejor amigo/a sale también con otra persona, ¿qué consideras que deberías hacer? _____

11. ¿Qué consideras más importante compartir en una relación de pareja?

- a) Tener las mismas diversiones y gustos por la moda.
- b) Que se sientan bien juntos y que se tengan confianza.
- c) Que se gusten muchísimo físicamente.

12. Si tu pareja se separara de ti sin ninguna explicación, ¿qué harías? _____



Clave de respuestas

1. La opción es la **b**).
2. La opción es la **c**).
3. La opción es la **b**).
4. En tu respuesta puedes incluir aspectos como saber escuchar, respetar a los demás, aprender a decir no en situaciones que te dañan, hablar de manera clara y sencilla, ser tolerantes, etcétera.
5. La opción es la **a**).
6. En tu respuesta puedes incluir aspectos como sufrimiento, temor, vergüenza, inseguridad o tener conductas agresivas y destructivas.
7. La opción es la **a**).
8. Es tu propia opinión, recuerda que todos merecemos un trato digno y respetuoso, y si alguien nos agrede, atenta contra nuestros derechos como personas.
9. La opción es la **b**).
10. Es tu propia opinión; recuerda que la solidaridad es una de las características de la amistad en los y las jóvenes.
11. La opción es la **b**).
12. Es tu propia decisión, recuerda que es importante reflexionar y tratar de aprender de nuestras experiencias difíciles.



UNIDAD

Nuestro cuerpo, nuestras emociones

- 1. ¡Hablemos de sexualidad!**
 - El significado de sexualidad
 - Los cambios en nuestro cuerpo
 - Nuestro comportamiento como hombres y mujeres
- 2. Las relaciones sexuales**
 - ¿Qué sabemos de la relación sexual?
 - El amor y la comunicación
 - Aprender a decidir
- 3. ¡Cuidado con las infecciones de transmisión sexual y el VIH/SIDA!**
 - ¿Qué sabemos de las ITS?
 - Más vale prevenir
 - ¡Que nadie se entere!
 - ¿Qué es el VIH/SIDA?
 - El SIDA afecta a muchos jóvenes
 - Las formas de transmisión y prevención
 - Orientación y ayuda a los enfermos de SIDA
- 4. Autoevaluación**





Tema 1:

¡Hablemos de sexualidad!

Todo ser humano vive su sexualidad de diferente forma: hay quienes la descubren y viven con plenitud porque lo hacen de manera natural y tienen información al respecto; hay quienes le temen porque no tuvieron la información de manera oportuna, hay a quienes se les dificulta porque ese tema no puede ni siquiera tocarse, es un tabú. Así, cada persona vive su sexualidad según los elementos con que cuenta.

¿Cuál es nuestro propósito?

En este tema reflexionaremos acerca de qué es la sexualidad y cómo se manifiesta a través de nuestro cuerpo y en nuestro comportamiento como hombres o mujeres.



El significado de la sexualidad

Cuando escuchas las palabras sexualidad y sexo, ¿qué ideas vienen a tu mente? Anótalas en los siguientes espacios.

Lo que entiendo por sexualidad

Lo que entiendo por sexo



En la vida cotidiana muchas veces usamos las palabras sexualidad y sexo como si fueran lo mismo o las usamos para referirnos a las relaciones sexuales de pareja. Por eso es importante que reflexionemos sobre su significado.

actividad



Lee las páginas de la 1 a la 3 del Folleto *Sexualidad* de la serie *Educación para la Vida y el Trabajo* del INEA y realiza las siguientes actividades.

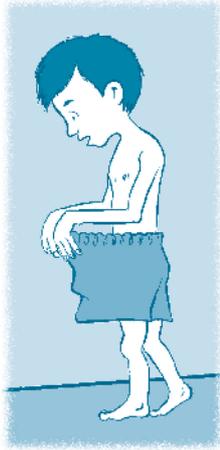
En las líneas anota algunos de los sentimientos, emociones, actitudes o comportamientos que abarca nuestra sexualidad, como la autoestima y el hecho de reconocernos como hombres y mujeres, que se mencionan en el folleto de Sexualidad.



actividad



¿Cuáles de las siguientes imágenes se relacionan con la sexualidad? Márcalas con una ✓.



En todas las imágenes se manifiestan aspectos biológicos, sociales y afectivos de la sexualidad.



De acuerdo con la lectura del folleto, escribe, ¿qué es el sexo?

Menciona algunas de las diferencias más notables en el cuerpo de hombres y mujeres. _____

¿Por qué se dice que nacemos de sexo masculino o femenino, pero aprendemos a ser hombres o mujeres? _____

De acuerdo con lo que has leído hasta el momento, ¿qué diferencia hay entre sexualidad y sexo? _____

La sexualidad, a diferencia del sexo, no abarca solamente el aspecto biológico, sino incluye también aspectos psicológicos y sociales de los seres humanos. Podemos entender la sexualidad como: “la forma en la que cada persona se manifiesta como hombre o mujer, de acuerdo a las normas y valores de cada cultura”.*

*CONAFE-CONAPO, *Sexualidad, información básica para adolescentes*, México, 1998.



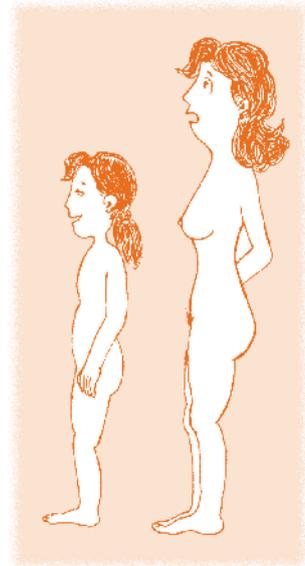
Los cambios en nuestro cuerpo

Algunas de las diferencias entre hombres y mujeres aparecen o se acentúan durante la pubertad.

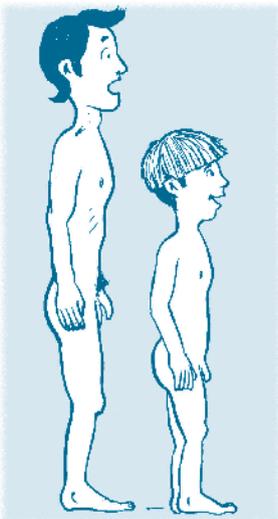


En tu Revista lee el artículo “Pubertad femenina y pubertad masculina” y anota los principales cambios físicos que se dan en la mujer y en el hombre durante la pubertad.

Cambios en la mujer:



Cambios en el hombre:





Podemos hablar abiertamente de las distintas partes de nuestro cuerpo, pero cuando nos referimos a nuestros órganos sexuales muchas veces sentimos vergüenza, porque algunos de nosotros hemos aprendido que son algo que hay que ocultar, de lo que no se puede hablar o que son algo malo o sucio.

Lectura y escritura



Piensa en aquellos nombres con los que se suele nombrar a los órganos sexuales de hombres y mujeres.

¿Por qué crees que a estas partes de nuestro cuerpo se les dan tantos nombres diferentes? _____

¿Por qué no sucede lo mismo con otras partes de nuestro cuerpo, como la nariz, la boca, los ojos? _____

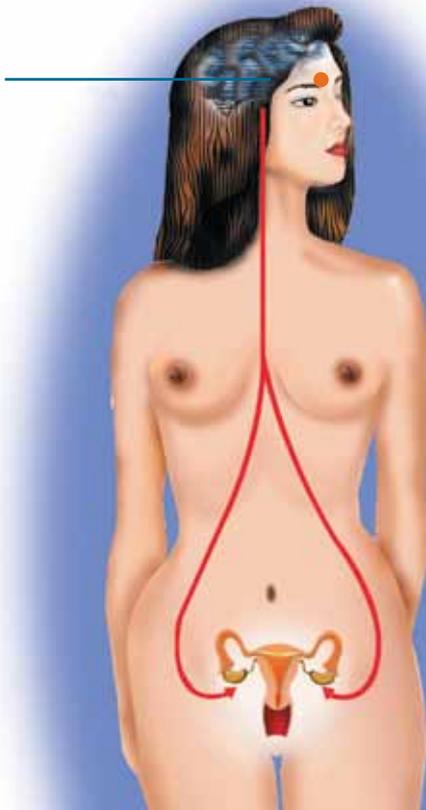
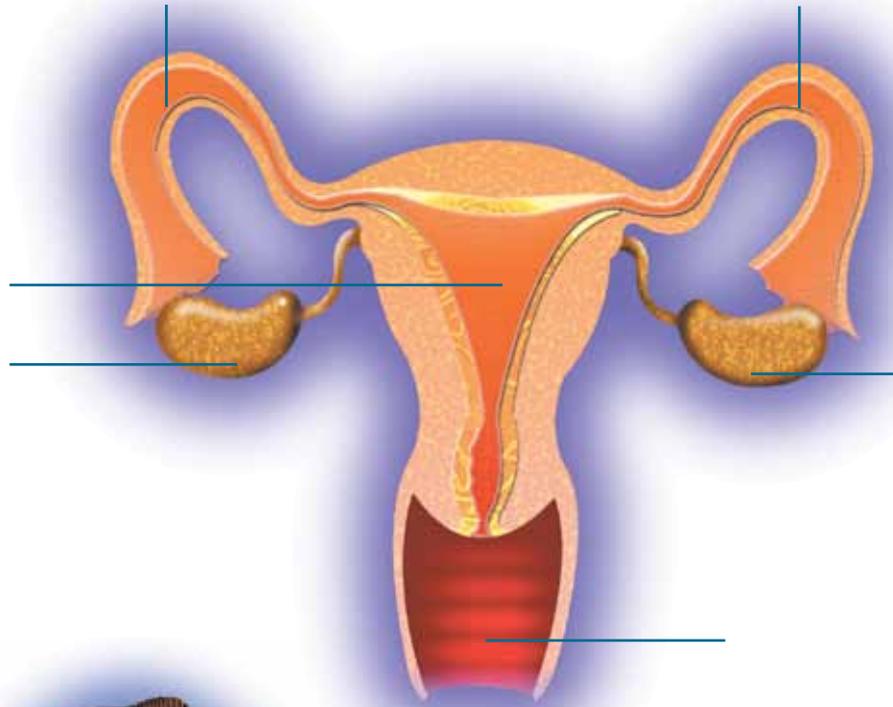
Los órganos sexuales, como todas las partes de nuestro cuerpo, son importantes, aprendamos a conocerlos y hablar de ellos en forma natural.

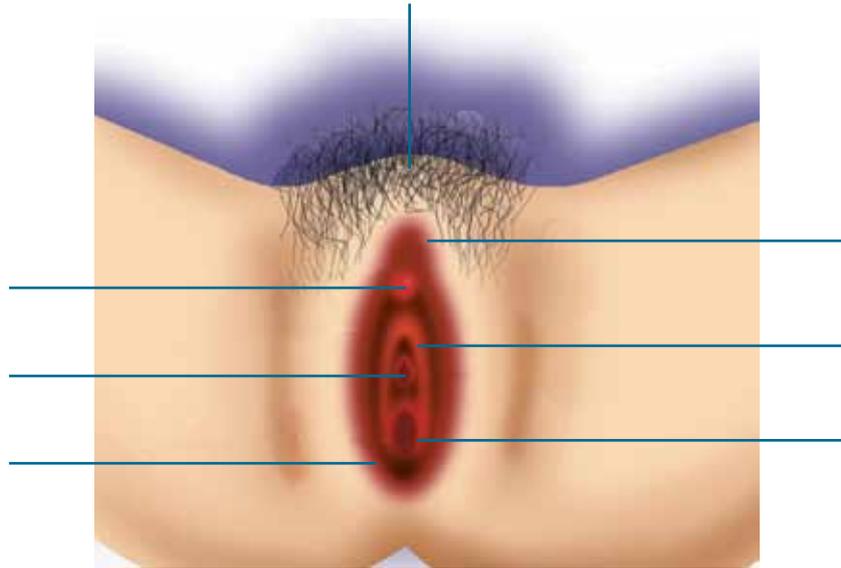


actividad



Revisa en tu Revista el artículo “Pubertad femenina y pubertad masculina” y escribe los nombres de los órganos sexuales que se señalan en los esquemas.





Escribe tres razones por las cuales creas que es importante conocer la ubicación y el nombre correcto de los órganos sexuales.



Nuestro comportamiento como hombres y mujeres

Cuando nacemos se nos identifica como niños o niñas por nuestros órganos sexuales externos. Sin embargo, cada uno de nosotros aprenderemos a comportarnos como hombres o mujeres a partir del trato que recibimos, de los valores, normas o costumbres que nos transmiten, tanto en la familia como en el medio que nos rodea.

A las características o conductas que se consideran apropiadas para cada sexo se les conoce como roles de género. En algunos libros, folletos y textos se les llama roles o papeles sexuales.

Estos roles pueden llegar a encasillar el comportamiento de hombres y mujeres.

Por ejemplo, muchas veces se nos hace creer que los hombres deben ser fuertes, dominantes y racionales; por el contrario, se piensa que las mujeres deben ser débiles, sumisas, emotivas, tiernas, etcétera.



Aprendemos estos modelos de ser hombre o mujer imitando el comportamiento de las mujeres y hombres de nuestra familia (padre, madre, abuelos/as, etcétera) con los cuales nos identificamos, sin embargo, cada uno de nosotros podemos modificar estos modelos de comportamiento de acuerdo con nuestros propios valores y creencias.

análisis



Completa las siguientes ideas de acuerdo con lo que se considera apropiado para los hombres y para las mujeres en el medio en el que vives.

La ropa y adornos que pueden usar las mujeres son:

Las niñas juegan a:

Las actividades que las mujeres realizan en la casa son:

La ropa y adornos que pueden usar los hombres son:

Los niños juegan a:

Las actividades que realizan los hombres en la casa son:



Cuando las mujeres deciden formar una pareja deben dedicarse a:

La forma en la que deben comportarse las mujeres es:

Las mujeres pueden expresar sentimientos como:

Cuando los hombres deciden formar una pareja deben dedicarse a:

La forma en la que deben comportarse los hombres es:

Los hombres pueden expresar sentimientos como:

¿Con cuáles de las ideas anteriores estás de acuerdo? Márcalas con una ✓.

Si eres mujer, discute tus respuestas con un amigo; si eres hombre, discute tus respuestas con una amiga. ¿Qué diferencias hay entre tus opiniones y las de tu amigo o amiga?



actividad



Trata de imaginar cómo sería la vida si los hombres asumieran el rol femenino y las mujeres el rol masculino. Escribe una pequeña historia.

El mundo al revés

¿Te gustaría vivir en este mundo al revés? Sí No

¿Por qué? _____



Hombres y mujeres somos diferentes, pero estas diferencias no significan que un sexo sea mejor o superior que otro. Todos y todas debemos gozar de los mismos derechos y oportunidades.

De hecho, en los últimos años, han ido cambiando mucho los roles tradicionales: cada vez más mujeres realizan actividades que antes se creía eran sólo para los hombres. Muchas de ellas trabajan y mantienen a sus familias. También los hombres participan en actividades que se consideraban femeninas y expresan con mayor libertad sus sentimientos de amor, ternura, tristeza, entre otros.

¿Qué problemas pueden surgir entre hombres y mujeres, ya sea en la familia, el trabajo o con nuestra pareja, cuando las relaciones son desiguales? _____

¿Qué ventajas o beneficios crees que tendría establecer relaciones igualitarias?

Para los hombres

Para las mujeres

¿Qué podríamos hacer hombres y mujeres para que haya una relación más igualitaria entre nosotros/as? _____



Tema 2: Las relaciones sexuales

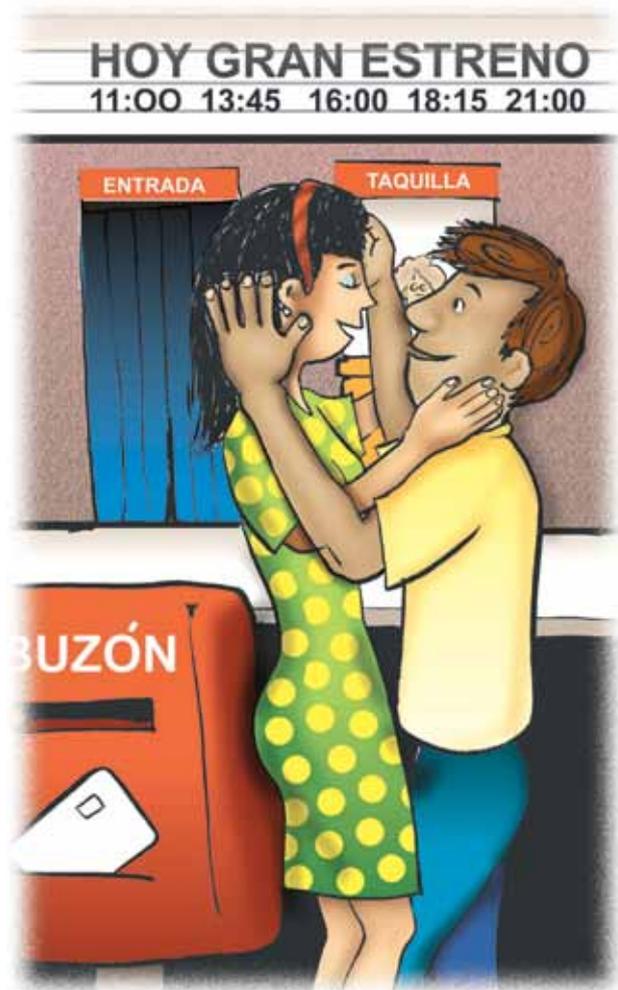
Cuando las personas empiezan a tener relaciones sexuales, conocen nuevas sensaciones, la intimidad cobra un significado diferente, experimentan amor, placer, pasión, confianza y una serie de nuevas emociones.

¿Cuál es nuestro propósito?

Reflexionaremos sobre la importancia de las relaciones sexuales y cómo podemos experimentar el amor, el placer, la afectividad y la comunicación como fuentes de salud plena.

¿Qué sabemos de la relación sexual?

Explica brevemente lo que entiendes por "relación sexual".



No existe una forma única de entender lo que es una relación sexual. En cada cultura, sociedad y familia se piensa diferente acerca de las relaciones sexuales. Nosotros las entenderemos como el acto en el cual dos personas se acarician, tocan y estimulan sus cuerpos, sintiendo y produciendo placer. Como parte de este acto se puede llegar o no al coito, que es la introducción del pene en la vagina.

¿En qué se parece esta definición a la que tú escribiste? _____

¿En qué son diferentes? _____

Las relaciones sexuales son parte de la vida del ser humano, de la misma manera que el dormir para reponernos o el comer para calmar el hambre, pero se expresa diferente en cada individuo, familia, comunidad o sociedad, de acuerdo con sus costumbres y valores.



pregunta



Pregunta a tres personas que sean tus amigos, familiares o conocidos, lo siguiente:
 ¿Por qué crees que las personas tienen relaciones sexuales?
 Léelas las ocho posibles respuestas que aparecen en el cuadro y pídeles que te digan con cuál de ellas están de acuerdo.



Anota una ✓ en la respuesta con la que están de acuerdo.
 Suma las ✓ en cada respuesta y anota el total.

				Total
Por atracción y afecto mutuo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por enamoramiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por tener un bebé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por sentirse bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por ser más hombre o más mujer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por sentir placer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por retener a la persona que amamos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por diversión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



De acuerdo con los resultados que obtuviste, contesta las siguientes preguntas.

La mayoría de las personas piensan que las relaciones sexuales se tienen por:

En tu caso, ¿cuáles serían las principales razones por las cuáles tendrías relaciones sexuales?



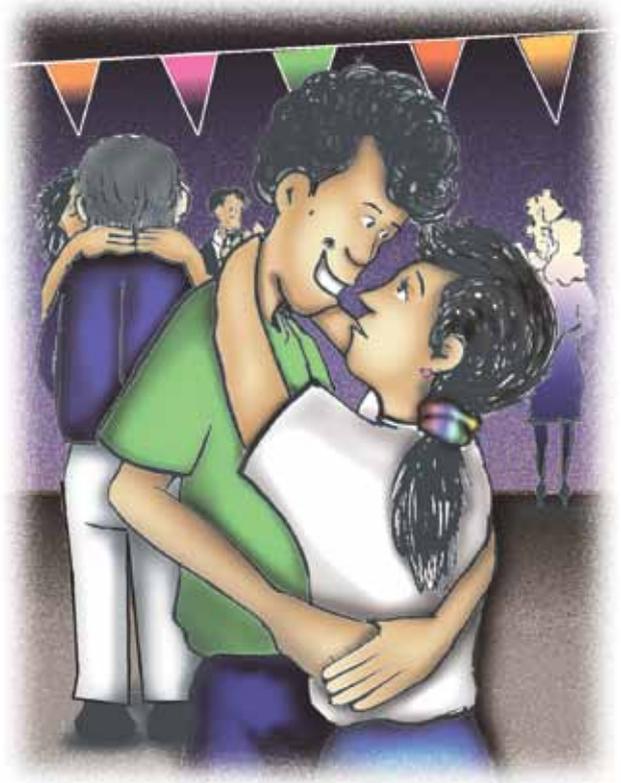
Las costumbres y valores pueden variar, pero es necesario el respeto hacia uno mismo y hacia la pareja, por eso muchas personas tienen relaciones sexuales cuando se quieren, respetan y confían uno en el otro. Si dos personas se aman, desean estar cerca pues tienen sensaciones físicas y emocionales agradables, y entienden la necesidad de mantener una relación íntima. Tener relaciones sexuales es una forma especial de conocerse y una manera de demostrar que dos personas se aman.



El amor y la comunicación

Relato

Era una noche de baile en el pueblo. Lucía estaba con sus amigas cuando la sacó a bailar un muchacho. Al verlo se sintió atraída hacia él, ¿sería su cuerpo, su peinado? Ni siquiera lo había visto bien. Bailaron como si se conocieran de mucho tiempo, ambos sentían cómo sus cuerpos se amoldaban. En un momento de descanso sus amigas le dijeron que nadie en la fiesta sabía quién era. Conforme avanzaba el tiempo aumentaba la atracción mutua. Él le propuso que salieran a caminar y buscaran un lugar para estar más juntos y “hacer el amor”.



Evidencia de desempeño

reflexión



Imagina cómo responderían los personajes a estas preguntas.

- ¿Cuánto tiempo tenemos de conocernos?
- ¿Por qué queremos tener relaciones sexuales?
- ¿Qué haremos si resulto embarazada?
- ¿Qué sentimos el uno por el otro?



¿Qué pasará si alguno de los dos decide no tener relaciones sexuales?

¿Es tan importante que tengamos una relación sexual? Si no la tenemos, ¿no vamos a volver a vernos?

Y si tenemos una relación sexual, ¿cómo sabremos que seguiremos juntos?

¿Qué ganamos si dedicamos más tiempo a conocernos?

¿Queremos “hacer el amor” por decisión nuestra o para complacer al otro?

Escribe en una frase, ¿qué harías si tú fueras uno de los personajes?

Para ti, ¿qué es el amor?

En tu opinión, ¿es importante el amor en una relación sexual?

Sí No

¿Por qué?



El amor, la ternura y el afecto entre la pareja hacen de la relación sexual una experiencia íntima y sumamente placentera.

¿Y la comunicación?

Sabías que hay quien dice que “la comunicación es a la relación, lo que la respiración es a la vida”*. ¿Por qué crees que lo digan?

Lee los siguientes comentarios y marca con una ✓ aquéllos que reflejan una buena comunicación.

- Tengo miedo de que me deje o que crea que no sé nada de sexo; por eso no le digo lo que siento.*
- Decir o expresar qué me gusta y qué no, me hace sentir mejor y disfrutar más.*
- La relación sexual se siente, no se platica.*
- Platicar con mi pareja me da seguridad de que lo que hacemos es del agrado mutuo, y no nos vamos a dañar.*

* Virginia Satir. *Vivir para amar*, México, Editorial Pax, 1998.



Durante las relaciones sexuales se expresan sentimientos como: ternura, atención, cariño, complicidad, seducción, apasionamiento, calma y, a la vez, una serie de comportamientos enlazados por el deseo.

El amor y la comunicación son aspectos por tomar en cuenta al decidir si queremos o no tener relaciones sexuales con una determinada persona.

análisis



Investiga en el diccionario el significado de las siguientes palabras, y anótalo en tu cuaderno personal.

- ternura
- seducción
- cariño
- apasionamiento
- enlazar
- complicidad
- deseo

Ya que conoces el significado de las palabras, vuelve a leer el párrafo y descubre si cambió lo que entendiste cuando lo leíste por primera vez.



Aprender a decidir

Tener relaciones sexuales sin precaución es un alto riesgo. Piensa en un embarazo no planeado, en contraer una infección de transmisión sexual o incluso en el SIDA. Las relaciones sexuales son una fuente de placer que nos engrandece como seres humanos, pero también significan una gran responsabilidad. Por eso, antes de continuar con el tema, vamos a pensar por qué tenemos relaciones sexuales.

En ocasiones existen presiones que nos confunden. Por un lado, la familia nos presiona para no tener relaciones sexuales, nos cuidan, protegen y limitan el ejercicio de nuestra sexualidad. Por otro lado, con sus comentarios, juegos y burlas, los amigos, amigas y nuestra pareja nos presionan para tenerlas. Todo esto se enlaza a las sensaciones que experimenta nuestro cuerpo ansioso de conocer, y sobre todo, de amar.

¿Qué hacer si por un lado queremos tener relaciones sexuales y por otro no? ¿A quién hacer caso? ¿Cómo decidir? ¿Qué puede pasar?



Primero debemos pensar si realmente queremos tener relaciones sexuales y atrevernos a expresar lo que sentimos sin hacer caso de las presiones.

Por cierto, ¿qué tan difícil crees que resulte decir “No quiero tener relaciones sexuales”?



Aprender a decir no

actividad



Las siguientes son frases que se dicen o piensan comúnmente para presionar a la joven o el joven para tener relaciones sexuales. Escribe frases con las que no permitas ser presionado/a, como en el primer ejemplo.

Frase de presión	Frase de respuesta
<p>Todos lo hacen, ¿por qué tú no?</p>	<p><i>Bueno, pero yo soy yo, no soy todos, además no creo que todos lo hagan, son chismes.</i></p>
<p>Hagámoslo, si quedas embarazada, me casaré contigo.</p>	
<p>¿Por qué no probamos para saber cómo es?</p>	
<p>Si no tienes relaciones sexuales conmigo, es que no me quieres.</p>	
<p>Me has excitado, ahora me cumples.</p>	
<p>Sé que quieres hacerlo, pero tienes miedo de lo que diga la gente.</p>	
<p>Sólo tú faltas de hacerlo.</p>	
<p>Demuéstrame que me amas, ten relaciones sexuales conmigo.</p>	



Aprender a decir sí, PERO. . . con precaución

La actividad sexual nos ofrece muchas posibilidades de placer, comunicación y afecto. Pero también está unida a ciertos riesgos que pueden perjudicarnos física, emocional y hasta económicamente. Entre los riesgos encontramos el embarazo no deseado, las infecciones de transmisión sexual, el SIDA y las frustraciones o desengaños de pareja*.

* Si tienes dudas en cuanto a las infecciones de transmisión sexual y las relaciones de pareja, revisa el contenido de este módulo y consulta estos temas.

reflexión



Imagina que trabajas en un correo sentimental y recibes las siguientes cartas. Léelas con cuidado.

Situaciones

Es muy probable que en esta salida con Antonio (tarde y noche del sábado) tengamos relaciones sexuales. Pero no quiero quedar embarazada o tener esta preocupación cada vez que lo hacemos, por eso deseo hacer un planteamiento firme a Antonio, pero no sé cómo.

María





Voy a tener mi tercera cita con Minerva. Ella quiere que tengamos relaciones sexuales, pero yo quiero esperar por lo menos hasta que nos conozcamos mejor. Minerva cree que soy un tonto y me insiste, porque dice: "Si todos lo hacen, por qué tú no". No sé cómo ser firme sin lastimarla. Espero que me ayuden.

Alejandro

No sé cómo decirle a Aureliano que usemos condón; tengo miedo de que al sugerírselo me abandone, ya que él tiene la idea de que el preservativo disminuye sensaciones y que quienes lo usan no son tan hombres. Yo estoy muy enamorada de él y pienso que me va a proponer tener relaciones sexuales y yo no quiero hacerlo sin protección. Necesito un consejo, gracias.



Gabriela





Desde hace tiempo tenemos relaciones sexuales mi novia y yo, pero sólo de vez en cuando. Hemos platicado de cuáles son los métodos anticonceptivos, pero aún no hemos decidido usarlos y, sobre todo, cuál usar. ¿Qué debemos hacer para decidirnos?

Gerardo y María

actividad



Al terminar elige la carta que más te guste e intenta darle una respuesta de acuerdo con los siguientes requisitos.

- Usa tus palabras.
- Trata de escribir como tú hablas.
- Trata de mostrar firmeza.



Carta respuesta

_____ a _____ de _____ del 20 _____

Entidad federativa, día, mes y año

Estimado(s) _____

nombre(s)

Espero que al recibir esta carta se encuentren bien. Les escribo porque me he enterado de su problema y quisiera ayudarles. Aunque ustedes no me conocen, creo que es importante compartir opiniones con jóvenes como yo, porque nos ayuda a conocernos y tener más elementos para tomar una decisión.

Si yo fuera _____

haría _____

Y también diría lo siguiente: _____

Espero que mi opinión les sirva para que decidan lo mejor.

Escribe tu nombre



La mejor manera de evitar el susto de un embarazo no planeado es el uso de un método anticonceptivo efectivo, seguro y confiable, siempre que se tengan relaciones sexuales. Pero te has preguntado:

¿Qué puede pasar si se le exige a la pareja usar algún método anticonceptivo?_____

¿Qué puede pasar si se dice **no quiero tener relaciones sexuales?**

¿Qué puede pasar si la pareja se molesta?_____





Cada persona tiene diferentes dudas o necesidades con respecto a su vida sexual. Para ti, ¿cuáles de las siguientes frases representan lo que más necesitan los y las jóvenes para evitar riesgos en las relaciones sexuales?

Márcalas con una X.

- Tener información sobre todos los métodos anticonceptivos y su uso.
- Saber elegir el método más adecuado para mí y mi pareja sexual.
- Saber decir no cuando no existen medidas preventivas.
- Saber decir Sí, PERO... usando algún método anticonceptivo.
- Ser firme.
- Pensar que primero está mi salud física y emocional.
- Aceptar que puedo ser sexualmente activo/a y ser capaz de preveer.
- Saber buscar y obtener anticonceptivos eficaces.
- Exigir el uso del condón.

Ya sabes en dónde poner mayor atención, ¡adelante!, investiga, pregunta, ensaya, busca tu respuesta. *No te arriesgues.*

No te quedes con ninguna duda, está de por medio tu salud.

RECUERDA:

Tú, tu cuerpo, tus sentimientos y tus emociones son lo primero.



Tema 3: ¡Cuidado con las infecciones de transmisión sexual y el VIH/SIDA!

En los últimos tiempos se ha hablado mucho de algunas enfermedades que se están propagando por el mundo. México no se queda atrás; tal es el caso de las que se transmiten por contacto sexual y que se adquieren por falta de conocimiento y precaución, y lo peor del caso es que muchas de ellas son mortales, entre otras está el SIDA.

¿Cuál es nuestro propósito?

A lo largo de este tema reflexionaremos sobre la importancia de tomar medidas que nos ayuden a prevenir el contagio de una infección de transmisión sexual incluyendo el SIDA. Adoptar una actitud de autocuidado y responsabilidad durante el ejercicio de nuestra sexualidad.



¿Qué sabemos de las ITS?

Reflexiona sobre las opiniones de los siguientes personajes.



¿Con cuáles de los personajes estás de acuerdo y por qué?

¡Compara tus respuestas con la información que vas a ir revisando!



Lectura y escritura



En tu Revista lee el artículo titulado “¿Cómo podemos contagiarnos? Infecciones de Transmisión Sexual” y responde las siguientes preguntas.

¿Cómo puede transmitirse una ITS? _____

¿Quiénes pueden contraer una ITS? _____

¿Qué señales o síntomas pueden indicar que se tiene una ITS? _____

¿Crees que tú puedes llegar a contraer una ITS? _____

¿Por qué? _____



Más vale prevenir...

Cuando se trata de nuestra salud, como dice el refrán “más vale prevenir que lamentar”. Por eso es necesario seguir las **medidas para prevenir las ITS** que se mencionan a continuación.

Lavar con agua y jabón los órganos sexuales, después de cada relación sexual.

Evitar los baños vaginales o lavarse con jabón dentro de la vagina porque elimina las defensas.

Orinar después de la relación sexual nos ayuda a expulsar posibles gérmenes.

Tener relaciones sexuales sólo con nuestra pareja, seguros de que los dos estamos sanos.

Utilizar el condón, aun con nuestra pareja y con más razón si tenemos relaciones ocasionales o con personas que no conocemos bien.

Revisar nuestros órganos sexuales y los de nuestra pareja para detectar cualquier síntoma.



pregunta



Después de leer las medidas para prevenir las ITS, responde las siguientes preguntas.

Imagina que una pareja quiere conocer las medidas para prevenir las ITS, ¿cuáles les recomendarías? _____

Imagina que tuvieras una pareja y no estuviera de acuerdo en tomar estas medidas preventivas, ¿qué harías? _____

Platica con algún amigo o amiga sobre las medidas que conocen para prevenir el contagio de una ITS y escríbelas a continuación.

Si no han tomado ninguna medida de prevención, háldeles de la importancia de hacerlo.



¡Que nadie se entere!

Cuando tenemos tos o nos duele el estómago, no sentimos pena de que los demás se enteren; en cambio, cuando se trata de una ITS la mayoría de las personas se sienten avergonzadas y tratan de ocultarlo. ¿Por qué crees que esto suceda?

pregunta



Realiza la siguiente actividad solo/a o con un grupo de amigos y amigas. Contesta y/o pídeles que contesten las preguntas de las siguientes “tarjetas” y anota las respuestas en tu cuaderno personal.

1. Si tu mejor amigo o amiga tuviera una ITS, ¿lo abrazarías o saludarías de mano?

Sí No

¿Por qué? _____

2. ¿Crees que las ITS son una especie de castigo por tener relaciones sexuales?

Sí No

¿Por qué? _____



actividad



En tu Revista lee el texto “Infecciones de Transmisión Sexual” y responde las siguientes preguntas.

¿Cambió tu opinión sobre las ITS después de leer la información?

Sí No

¿Por qué? _____

¿Cuáles fueron esos cambios? _____

Ahora explica, ¿qué consecuencias puede traer para la persona que tiene una ITS y para su pareja si oculta que está enferma?





¿Qué debemos hacer si detectamos algún síntoma de una ITS?

reflexión



Reflexiona sobre el caso que se presenta a continuación y responde las preguntas.

Ana está preocupada porque desde hace algunos días siente ardor y dolor al orinar y tiene un flujo abundante. Estuvo saliendo con un muchacho con el que tuvo relaciones sexuales. Ana comenta sus preocupaciones con sus mejores amigas. Rocío le dijo que no se alarmara, que seguramente las molestias desaparecerían en unos días. Isabel quedó de preguntarle a su hermana por unos remedios buenísimos y Tere insiste en que debe ir al médico.



Preguntas para reflexionar.

1. ¿Crees que Ana puede tener una ITS? _____

2. ¿Qué piensas de los consejos que le dan sus amigas?

3. ¿Qué le recomendarías a Ana? _____

Como en el caso de Ana, muchas veces no acudimos al médico por mala información o por pena, con lo cual puede agravarse la enfermedad.



A continuación se dan algunas recomendaciones que pueden ser útiles en caso de detectar síntomas de una ITS:

- Nunca tomar medicamentos o remedios por cuenta propia.
- Acudir al médico.
- Tomar todos los medicamentos recetados por el doctor. Algunas de las consecuencias de no completar el tratamiento pueden ser: esterilidad, dificultad para orinar, enfermedades en los huesos, el corazón o el cerebro.
- Avisar a su pareja o parejas sexuales para que ellas también se atiendan.

¿Qué es el VIH/SIDA?

Lee las siguientes frases y coloca una **F** o una **V** si consideras que son falsas o verdaderas.

■ **Sólo los homosexuales y drogadictos contraen el VIH/SIDA.**

■ **El VIH/SIDA se transmite por el sudor, la saliva, las lágrimas o la orina de una persona enferma.**

■ **El condón previene el VIH/SIDA en las relaciones sexuales.**

¡Revisa tus respuestas al final de la unidad!





Lee las dos primeras páginas del artículo “¿Qué es el SIDA?” que se encuentra en tu Revista y realiza las siguientes actividades.

Anota el significado de estas letras (conocidas como siglas):

S _____ V _____

I _____ I _____

D _____ H _____

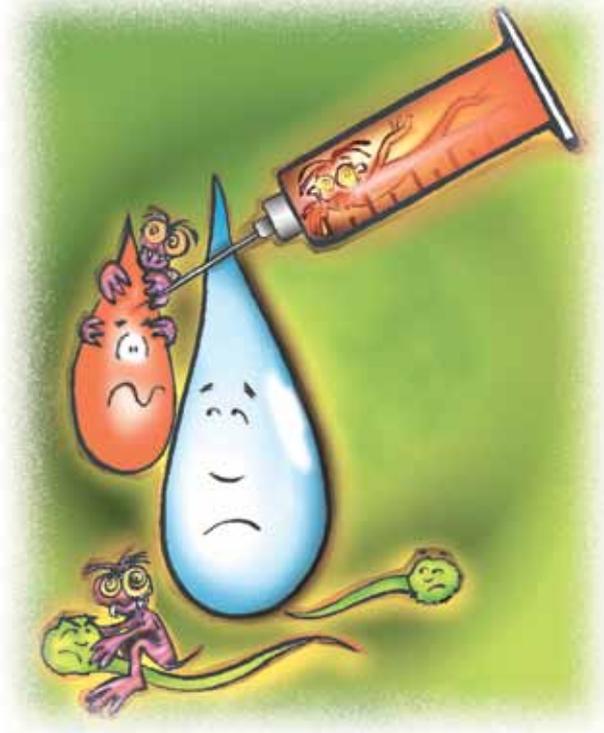
A _____

¿Qué hace el VIH dentro de nuestro cuerpo?

¿En dónde se encuentra el VIH?

¿Una persona puede estar infectada por el VIH y no presentar ningún síntoma? Sí No

¿Por qué? _____



El SIDA afecta a muchos jóvenes

Una persona enferma que manifiesta el VIH/SIDA y tiene 30 años, ¿a qué edad se pudo contagiar tomando en cuenta que la enfermedad puede tardar hasta 10 años en manifestarse?

Algunos datos indican que:

- La mayoría de las personas que tienen VIH/SIDA se contagiaron en la juventud.
- Cada día se infectan con el VIH/SIDA cerca de 8 mil jóvenes y niños en el mundo.

* ONUSIDA, Comunicado de prensa, 10 de mayo del 2002.

¿Crees que tú podrías llegar a infectarte con el VIH?

Sí No

¿Por qué? _____

Es importante que los jóvenes y las jóvenes conozcamos las conductas que pueden ponernos en riesgo de contraer el VIH/SIDA y tomar las medidas de prevención adecuadas.



Las formas de transmisión y prevención

actividad



En tu Revista lee el artículo “¿Qué es el SIDA?” y anota en el siguiente cuadro las formas en las que se puede prevenir el VIH/SIDA en cada caso.

Forma de transmisión	Forma de prevención
Vía sexual	
Vía sanguínea	
Vía perinatal	

Ahora anota en el siguiente espacio **cómo no se** adquiere el VIH/SIDA.

El VIH/SIDA **no** se transmite por:



reflexión



De las siguientes situaciones, marca aquellas que consideras que ponen a las personas en riesgo de contraer el VIH/SIDA.

1. Tener relaciones sexuales con varias parejas sin protección.
2. Usar el condón en relaciones ocasionales o con personas que no se conocen bien.
3. Utilizar agujas o jeringas sin desinfectar.

Ante la duda...

La única forma de saber si una persona ha sido infectada por el VIH es a través de las pruebas que se hacen en los laboratorios.

Una persona puede estar infectada y no presentar ningún síntoma, pero sí puede transmitir el virus a otras personas.

¿Por qué los y las jóvenes no usan el condón?

Los datos indican que muchos jóvenes no usan el condón aun cuando saben que puede protegerlos del VIH/SIDA al tener relaciones sexuales.





A continuación se presentan algunas razones por las que los y las jóvenes no usan el condón para protegerse del VIH/SIDA. Pregunta a dos de tus amigos/as con cuáles están de acuerdo y marca con una ✓ las opciones que mencionen, en el cuadro de la derecha.

Los y las jóvenes no usan el condón porque:	Entrevista a mis amigos/as	
1. Desconocen cómo usarlo adecuadamente.		
2. No lo tienen a mano cuando se presenta la relación sexual.		
3. Sienten vergüenza de comprarlo o no saben cómo pedirlo.		
4. Son caros.		
5. Piensan que su uso disminuye el placer sexual.		
6. Les da pena o temor pedirle a su pareja que lo usen.		
7. Su religión lo prohíbe.		
8. Piensan que el SIDA, las Infecciones de Transmisión Sexual o los embarazos afectan a otras personas, pero no a ellos.		
9. Otras razones (escríbelas).		

Cuando tengas lista esta actividad, contesta las preguntas.

Mis amigos/as y yo creemos que los y las jóvenes no usan el condón porque: _____





Ahora discute con tus amigos/as, ¿qué se podría hacer para que los y las jóvenes usen el condón en sus relaciones sexuales? Anota las respuestas; por ejemplo, aprender a usar el condón, llevar siempre un condón por si llegamos a necesitarlo, etcétera.

Discutan las ventajas y desventajas de otras formas de protección, como el sexo seguro, la fidelidad mutua, la abstinencia. Anota las respuestas.

	Ventajas	Desventajas
Sexo seguro		
Fidelidad mutua		
Abstinencia		

Tenemos derecho a vivir nuestra sexualidad plenamente, pero al hacerlo debemos cuidarnos y protegernos a nosotros mismos/as y a las personas con las que nos relacionamos.



Orientación y ayuda a los enfermos de SIDA

reflexión



En tu Revista lee el artículo “¿Qué harías si un amigo tuyo tuviera SIDA?” y responde las siguientes preguntas.

¿Cómo reaccionarías si tu mejor amigo/a tuviera SIDA?

¿Qué haría?
Mmm...

¿Por qué muchas personas rechazan a los enfermos/as de SIDA? _____

¿Dónde puede acudir un enfermo/a de SIDA en busca de ayuda?

¿Cómo podrías ayudar a un enfermo/a de SIDA y a su familia?



Investiga en el directorio los teléfonos y direcciones de algunos lugares que ofrecen ayuda a los enfermos de SIDA en el lugar donde vives, y escríbelos a continuación.

Para más información llama a TELSIDA en el D.F., al 56 66 74 32 y para todo el país (sin costo alguno) a los teléfonos 01800 712 0886 y 01800 712 0889.

La falta de información, los prejuicios o el miedo, han llevado a adoptar actitudes de rechazo o discriminación hacia los enfermos/as de SIDA.

Cuando los enfermos/as de SIDA reciben buen trato y cuidados adecuados, su vida puede ser más larga y con menos sufrimientos.



Evidencia de desempeño

Imagina que eres el orientador/a de un servicio telefónico que se llama TELSEX que ofrece asesoría a los y las jóvenes. ¿Qué orientación les darías?

- 1) **Estoy preocupada porque tengo mucha comezón en la vagina y flujo con mal olor. ¿Qué tengo? ¿Sabes de algún remedio para curarme?**



2) ¿Cómo puedo cuidarme para no contraer una ITS?

3) Un chavo con el que andaba tiene una infección sexual, pero yo no tengo ninguna molestia, ¿quiere decir que estoy sana?

4) ¿Qué puedo hacer para no adquirir el VIH/SIDA?

5) ¿Cómo puedo saber si tengo SIDA?



6) Un/a amigo/a mío/a tiene SIDA, ¿cómo puedo ayudarlo/a?

**Respuestas de la página: 167**

Falso: Hombres y mujeres de cualquier edad, sexo o posición económica y social, podemos adquirir el VIH/SIDA si no tomamos las medidas preventivas adecuadas.

Falso: Para contraer el VIH/SIDA es necesario que exista contacto con semen, líquido preeyaculatorio, secreciones vaginales, sangrado menstrual, sangre y leche materna contaminada con este virus.

Verdadero: Efectivamente, el condón, si se utiliza correctamente, ayuda a prevenir el VIH/SIDA.



Autoevaluación

Unidad 3: Nuestro cuerpo, nuestras emociones

En esta unidad revisamos algunos aspectos que abarca nuestra sexualidad como son: las características de los órganos sexuales masculinos y femeninos, los cambios que ocurren en nuestro cuerpo durante la pubertad y cómo aprendemos a comportarnos como hombres y mujeres. Vimos también las relaciones sexuales y la importancia de decidir cuándo tenerlas para disfrutar plenamente de ellas con nuestra pareja. Por último, hablamos del riesgo de contraer una infección de transmisión sexual, incluyendo el SIDA, y cómo prevenir su contagio. Ahora trata de resolver esta autoevaluación para ver que has aprendido de los temas de la unidad, cómo trabajaste y cómo consideran tus compañeros tu participación en el trabajo del grupo.





Instrucciones: Responde las siguientes preguntas tachando la letra que corresponda, o bien, escribiendo cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudiaste en los temas de esta unidad.

1. Es un proceso que abarca toda nuestra vida, nuestro cuerpo, sentimientos, actitudes y comportamientos como hombres y mujeres:

- a) El sexo
- b) La relación sexual
- c) La sexualidad

2. Uno de los cambios que se presentan en las mujeres durante la pubertad es:

- a) La menopausia
- b) La primera menstruación
- c) La primera eyaculación

3. Son órganos sexuales masculinos:

- a) Las trompas de Falopio, el clítoris y el pene
- b) La matriz, los ovarios y la vagina
- c) La próstata, el pene y los testículos

4. Las personas se comportan como hombres o mujeres debido a:

- a) Las características y el funcionamiento de sus órganos sexuales.
- b) Las costumbres, valores y normas que aprenden en el lugar donde viven.
- c) Las características físicas de su padre y su madre.



5. En relación con el papel que desempeñan hombres y mujeres consideras que:

- a) Hombres y mujeres tienen las mismas capacidades y pueden realizar las mismas actividades, estableciendo relaciones más igualitarias entre ellos.
- b) Los hombres deben ser fuertes, dominantes e independientes y las mujeres, tiernas, sumisas y dedicarse únicamente al hogar y al cuidado de los hijos.
- c) Las mujeres pueden realizar las mismas actividades que los hombres y deben demostrar que son superiores a ellos.

6. A una persona muy cercana a ti, su pareja le propone tener relaciones sexuales por primera vez, ¿qué le sugerirías?

- a) Que antes de decidir, hable más con su pareja del porqué tenerlas.
- b) Dar largas al asunto, que haga como que no lo/la escuchó, o que cambie de tema.
- c) Responder con un beso apasionado y que le demuestre que lo/la ama, sin importar las consecuencias.

7. En una relación sexual se puede encontrar:

- a) La solución a muchos problemas
- b) Placer, odio, pasión, contradicciones, incertidumbre
- c) Ternura, cariño, deseo, amor, pasión, respeto, comprensión





8. Escribe tres razones sobre la importancia de la comunicación en las relaciones sexuales.

9. Una amiga tuya quiere mucho a su pareja, pero no está muy segura de querer tener relaciones sexuales, te pregunta qué debe hacer, y tú le dices que:

- a) Le tiene que hacer caso porque lo puede perder, y es una forma de demostrarle que le importa mucho.
- b) Lo piense más y que, si se decide, lo haga con precaución y se informe de todos los riesgos que puede tener.
- c) Puede quedar embarazada, lo mejor es que termine con él y se evite problemas.

10. ¿Qué necesita hacer una pareja que desea tener relaciones sin embarazarse?

11. Menciona algunos de los síntomas que pueden presentarse cuando una persona tiene una ITS.



12. Si una persona sospechara que tiene una ITS, ¿qué debería hacer?

- a) Tratar de ocultar su enfermedad y esperar a que desaparezcan los síntomas.
- b) Utilizar inmediatamente algún remedio o medicamento para tratar de curarse.
- c) Decírselo a su pareja y acudir al centro de salud para recibir el tratamiento adecuado.

13. Una medida para prevenir una ITS es:

- a) Utilizar el condón en cada relación sexual que tenga.
- b) Lavar con jabón el interior de la vagina.
- c) Usar algún método anticonceptivo.

14. Una de las causas por la que podemos adquirir el VIH/SIDA puede ser:

- a) Hablar o saludar a una persona infectada con el VIH/SIDA.
- b) Tener relaciones sexuales con una persona infectada con el VIH/SIDA sin protegerse con el condón.
- c) Compartir ropa o toallas de baño con una persona infectada con el VIH/SIDA.

15. ¿Qué medidas se pueden tomar para protegerte del VIH/SIDA?

- a) Evitar saludar, abrazar o besar a una persona infectada con el VIH/SIDA.
- b) No tener nunca relaciones sexuales.
- c) Utilizar siempre el condón al tener relaciones sexuales.





16. Un amigo o amiga tuya te platicó que tiene el VIH/SIDA, ¿cómo reaccionarías?

- a) Pensarías que es su culpa por tener relaciones sexuales con muchas personas.
- b) Evitarías tener contacto con él o con ella por temor a que te pueda contagiar.
- c) Le dirías que cuenta contigo, y que juntos pueden buscar orientación y ayuda en diferentes instituciones.

Clave de respuestas

1. La opción es la c).
2. La opción es la b).
3. La opción es la c).
4. La opción es la b).
5. Es tu propia opinión, recuerda que las diferencias entre hombres y mujeres no significan que un sexo sea superior a otro.
6. La opción recomendable es la a), en el Libro de las y los jóvenes se reflexiona sobre tener relaciones sexuales como una decisión que debemos pensar y hablar con la pareja, de gran responsabilidad y que puede tener consecuencias como un embarazo no planeado.
7. La opción es la c), ya que en el Libro de las y los jóvenes se menciona que en las relaciones sexuales se expresan diversos afectos, como ternura, atención, cariño, etcétera.
8. Es tu propia opinión; recuerda que comunicar lo que se siente y se piensa es importante.



9. La respuesta recomendable es la **b)**, ya que en el Libro de los y las jóvenes se mencionan algunos de los riesgos de las relaciones sexuales sin precaución, como ITS, SIDA y embarazos no planeados.
10. Es importante que les recomiendes que busquen información sobre los métodos anticonceptivos adecuados a sus valores, experiencia y edad.
11. Tu respuesta debe incluir algunos de los siguientes aspectos: molestias o dolor en la relación sexual, dolor al orinar, secreciones por la vagina o el pene, comezón y ronchas en los órganos sexuales.
12. La opción es la **c)**.
13. La opción es la **a)**.
14. La opción es la **b)**.
15. La opción es la **c)**.
16. Es tu propia decisión, recuerda que la falta de información, los prejuicios o el miedo, han llevado a rechazar a los enfermos de SIDA y que todos podemos contribuir para cambiar esta situación y apoyarlos.



UNIDAD

Lo que aprendemos en nuestra vida

1. **Nuestros aprendizajes**
 - Nuestros primeros aprendizajes
 - Un recuento de lo que sabemos
2. **Los medios de comunicación**
3. **Retomando los estudios**
 - Educación para todos
 - De regreso a mis estudios
4. **El trabajo de los y las jóvenes**
 - El trabajo y el empleo
 - Las condiciones en que trabajamos los y las jóvenes
 - ¿Por qué trabajan los niños, las niñas y los y las jóvenes?
 - Consecuencias del trabajo infantil y juvenil
 - Nuestros derechos laborales
 - Algunas opciones de capacitación
5. **Autoevaluación**





Tema 1:

Nuestros aprendizajes

A lo largo de nuestra vida tenemos contacto con otras personas, como nuestros familiares, quienes nos inculcan valores, costumbres, tradiciones; y nuestras amistades, maestros, compañeros/as de trabajo, que nos proporcionan aprendizajes también importantes para la vida.

¿Cuál es nuestro propósito?

Reflexionar y reconocer los conocimientos, valores, habilidades, actitudes y costumbres que hemos adquirido a través de la familia, las amistades, los estudios, el trabajo y su importancia para tenerlas en cuenta cuando tomemos decisiones en nuestra vida.



Nuestros primeros aprendizajes

Si hacemos un esfuerzo, seguramente recordaremos parte de lo que hemos aprendido en la familia. Trata de acordarte de al menos tres aprendizajes importantes para tu vida y explica para qué te han servido.

En nuestra vida con la familia o con las personas con las que crecimos aprendemos muchas cosas que ni siquiera nos imaginamos. Se dice que aprendemos más con el ejemplo que con las palabras.

En el mundo de los amigos y amigas aprendemos a compartir amistad, cariño y experiencias; a aceptar otras ideas y costumbres; ponemos a prueba nuestros valores como la solidaridad y el compañerismo. Conforme vamos creciendo, vamos conociendo formas de pensar distintas y retomamos lo que nos va gustando y lo *acomodamos* a nuestra forma de ser, pensar y sentir.



Reflexionemos sobre la importancia que tienen algunos de nuestros primeros aprendizajes; con este fin, en tu Libro de cuentos y poesía lee "Andanzas en la Sierra Tarahumara", el relato sobre Juaní, un niño tarahumara que vive en Chihuahua.

actividad



Subraya en el texto todo lo que Juaní sabe hacer. Al terminar, realiza la siguiente actividad.

Juaní era un excelente _____.
 Hablaba _____ y _____.
 Sabía construir _____.
 También sabía cultivar _____;
 _____ venados y ardillas,
 cuidar _____ y tocar el _____.
 Su abuelo le había enseñado las _____
 religiosas de su pueblo, sus bailes y _____.



Piensa y anota tres actividades a las que podría dedicarse Juaní, cuando sea adulto: _____, _____, _____.

Escribe a continuación, ¿qué aprendió Juaní?

con sus padres: _____

con su abuelo: _____

en su comunidad: _____

¿Por qué era Juaní tan especial para su familia?

¡Nunca dejamos de aprender!

Todo puede ser fuente de conocimientos y experiencia que nos ayudan a desarrollar capacidades, habilidades y valores.



Un recuento de lo que sabemos

A lo largo de nuestra vida vamos adquiriendo y desarrollando conocimientos, habilidades, valores y actitudes. Si observamos a alguna de las personas con las que crecimos y convivimos, quizá entendamos mejor los valores como la honestidad, el respeto, la solidaridad, la tolerancia y nos será más fácil ponerlos en práctica con los demás. Como jóvenes podemos sacar provecho, pero en muchas ocasiones nos cuesta trabajo identificarlos y reconocer su importancia.

Evidencia de desempeño

actividad



Realiza un recuento de lo que has aprendido y en el listado de valores selecciona y marca con una X alguno que creas que tienes y que te ha servido en tu vida.

Con el valor que seleccionaste, completa las frases del siguiente ejercicio.

Valores:

Responsabilidad

Honestidad

Solidaridad

Respeto

Tolerancia

Otros



El valor de _____ lo aprendí de _____ y me ha servido para _____, y ese valor lo expreso así: _____

Recuerda que...

Los valores nos ayudan a ser mejores personas.

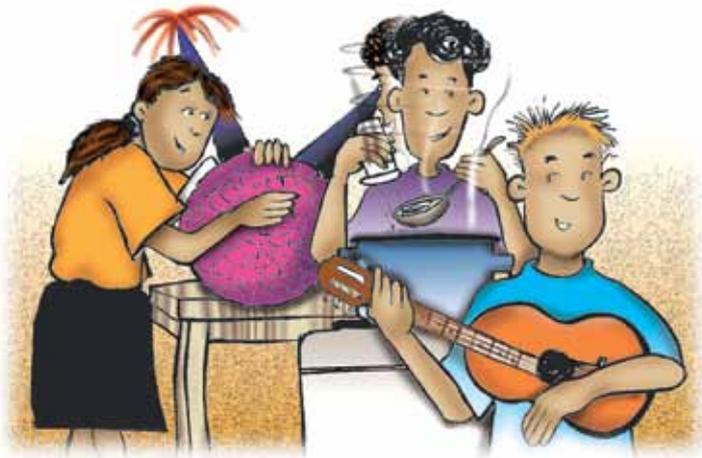
Cuando iniciamos nuestros estudios, aprendemos cosas nuevas, temas que nos eran desconocidos, a relacionarnos con los compañeros/as y asesores/as, a plantear dudas, a comparar ideas y experiencias y a aprender por nosotros mismos/as.

Para que te des cuenta de todos los conocimientos que tienes, de la siguiente lista, marca con una ✓ los que tengas.

- | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Salud | <input type="checkbox"/> | Cuidado personal |
| <input type="checkbox"/> | Religión | <input type="checkbox"/> | Hacer cuentas |
| <input type="checkbox"/> | Música | <input type="checkbox"/> | Cocina |
| <input type="checkbox"/> | Costumbres regionales | <input type="checkbox"/> | Sembrar, cosechar y cuidar la tierra |
| <input type="checkbox"/> | Leer y escribir | <input type="checkbox"/> | Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> | La historia del lugar donde vives | | _____ |

En el trabajo aprendemos cosas nuevas y ponemos a prueba nuestra capacidad o habilidad en algo; podemos desarrollar nuestro ingenio y creatividad.





Si trabajas, ¿cuáles conocimientos y habilidades has desarrollado?

¡Cuánto vamos aprendiendo a lo largo de nuestra vida!

Todos nuestros aprendizajes son importantes y nos sirven para resolver los problemas que enfrentamos día a día. Por ahí dicen que “la mejor escuela es la vida” y en algo tienen razón. De las dificultades, si lo pensamos bien, podemos aprender, porque una persona puede adquirir más experiencia y sabiduría en la medida que aprende de sus errores.

Si estuvieras con un grupo de amigos y amigas, ¿cómo les explicarías lo que has aprendido en tu vida? _____

¿Cómo organizarías con ellos una actividad para que cada uno reconociera los conocimientos que ha adquirido a lo largo de su vida? _____

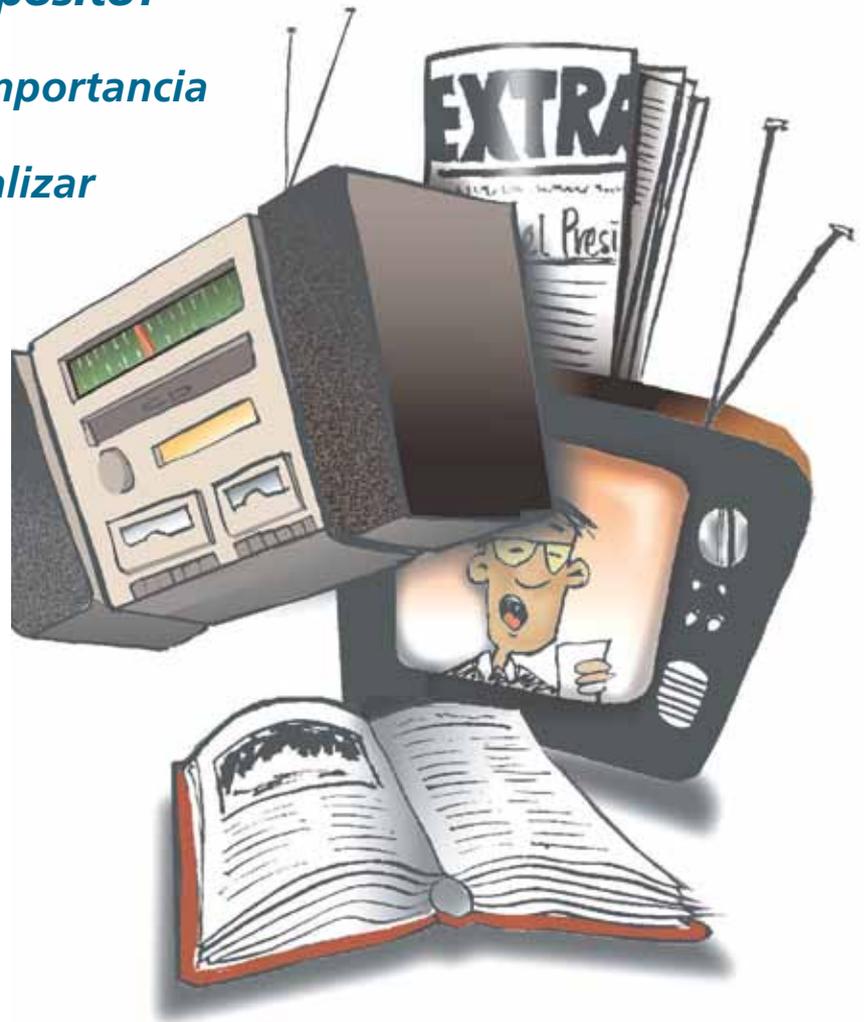


Tema 2: Los medios de comunicación

A través de los medios de comunicación aprendemos cosas nuevas y confirmamos algunas que ya sabíamos, pero hay que tener cuidado con aquellos que manipulan la información buscando con ello sacar provecho. Por esta razón es necesario que revisemos su calidad y seriedad, para tomar lo que consideremos importante y necesario para nosotros.

¿Cuál es nuestro propósito?

Reflexionar sobre la importancia que tienen los medios de comunicación y analizar los mensajes que recibimos a través de ellos, para reconocer las enseñanzas que nos pueden dejar.



Al hablar de medios de comunicación nos estamos refiriendo a aquellos que sirven para transmitir ideas, conocimientos, información. Entre ellos, se encuentran la televisión, la radio, el cine, los periódicos, los libros y las revistas.

Cuando vemos un programa de televisión o escuchamos la radio, nos trasladamos con la imaginación al lugar donde se desarrolla la acción, conocemos cómo son los personajes y su forma de vestir y de ver la vida.

En el siguiente esquema puedes observar cómo se transmite la información a través de diversos medios de comunicación, desde quienes la producen hasta quienes la consumen.



Estos medios han hecho posible la comunicación. A través de ellos, se pueden conocer otros países, otras culturas; podemos entretenernos, disfrutar espectáculos y música; enterarnos de qué pasa en nuestro país. Claro que también existe la otra cara de la moneda, pueden querer manipularnos, por ejemplo, en cuestiones políticas, asuntos de violencia, o una forma de vida que no corresponde con nuestra cultura o manera de vivir.

¿Cómo crees que podemos darnos cuenta cuando nos están diciendo la verdad y cuando nos están mal informando?

En esta tarea nos resultará de utilidad aplicar nuestro sentido común, nuestros valores, experiencias y lo que sabemos del tema. Si es una noticia de algún periódico, hay que fijarnos quién o quiénes lo están diciendo, hacia quién va dirigido y cuál es su intención. Por ejemplo, habría que revisar si en cada noticia se da la versión de todos los que participan en la situación, si no es así, nos estarían presentando la información incompleta.

Recuerda que nuestra Constitución en el artículo 6° garantiza el derecho a la información veraz y oportuna.



En el caso de una película o telenovela nos sería útil analizar y comparar con la realidad cada uno de los personajes, ¿cómo se ganan la vida?, ¿qué cosas les ocurren?, lo que nos muestra, ¿se parece a nuestra manera de vivir?

Hay que aprender a analizar si la forma de vida, las actitudes, los valores y la información que nos presentan son útiles y positivos para nuestra vida.

Es importante comentar lo que vemos, leemos o escuchamos en los medios de comunicación con nuestros familiares, amigos, amigas, asesores; investigar más y no quedarnos sólo con lo que nos dan.

¿Qué papel piensas que tienen los medios de comunicación?

En tu opinión, ¿cuáles son las ventajas de que los medios de comunicación brinden la posibilidad de poner en contacto a todas las personas del mundo?_____

¿Y cuáles las desventajas?_____

¿Cuál medio de comunicación te gusta más?_____



Para que reflexiones sobre el impacto que puede tener la información que recibimos a través de los medios de comunicación, resuelve la siguiente actividad.



análisis



Selecciona cuatro programas de televisión, menciona su nombre y qué es lo que aprendes de cada uno.

Contenido del programa	Qué aprendes con este programa
Noticias	
Cómico	
Deportes	
Acción	

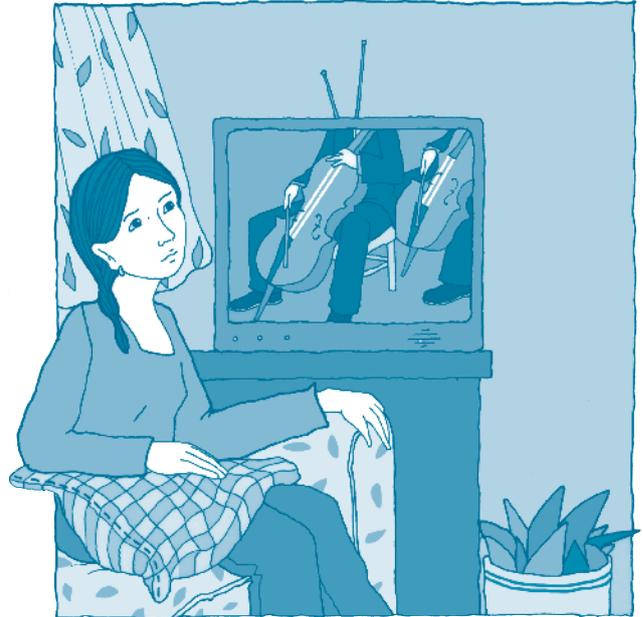


¿Qué programa de televisión quitarías? _____

¿Por qué? _____

¿Qué programa pondrías? _____

¿Por qué? _____



De todos los programas, lecturas, pláticas, podemos aprender algo. Esto hay que tenerlo siempre presente para no convertirnos en personas que sólo reciben información; recuerda que... *en ti está la capacidad de elegir lo que te conviene y quieres aprender.*



Tema 3: Retomando los estudios

Algunos de nosotros no pudimos estudiar o continuar con los estudios, ya que en nuestra familia no había recursos para sostenernos y tuvimos necesidad de trabajar, o porque no consideramos importante estudiar, o quizás porque nos fuimos de casa. Hoy nos damos cuenta de que queremos prepararnos más, por eso hemos decidido estudiar nuestra educación básica.

¿Cuál es nuestro propósito?

Analizar la importancia que tiene la educación que nos proporciona la escuela o las instituciones de enseñanza; los motivos que nos impidieron continuar con nuestros estudios en forma regular, así como algunas de las razones que nos hacen regresar.



Educación para todos

Tal vez sepas que en nuestro país todos tenemos derecho a la educación, como se puede leer en un artículo de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Para que conozcas o recuerdes este derecho, consulta una Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y lee el artículo 3°. Al terminar, escribe las ideas importantes en tu cuaderno personal.

Investiga

Investiga en un diccionario el significado de las siguientes palabras y trata de escribirlo con tus propias palabras.

Laica _____

Democrática _____

Es útil reflexionar por qué algunos de nosotros tuvimos que dejar nuestros estudios, y también es importante pensar en los motivos de nuestro reencuentro con ellos.

Con el fin de que reflexiones sobre algunas de las causas que propician el abandono de la escuela, lee en tu Revista el artículo "Menores trabajadores: realidad y consecuencias", que contiene información sobre la situación que viven algunos niños, y que te permitirá compararla con la que vivimos los y las jóvenes. Al terminar contesta las preguntas.

¿Por qué se les dificultó tanto a estos niños asistir a la escuela?



De las personas que conoces, ¿cuáles fueron las razones por las que no realizaron sus estudios o los interrumpieron?

En tu caso, ¿cuáles fueron las razones por las que no realizaste tus estudios o los interrumpiste? _____

De regreso a mis estudios

En una encuesta que realizó CONAPO con los y las jóvenes que llaman al programa de Joven a joven, de 100 jóvenes (hombres y mujeres), 80 dijeron que si tuvieran oportunidad de escoger, elegirían estudiar.

Esto no es tan fácil para quienes tenemos que trabajar. Una forma en la que se ha tratado de resolver este problema, es a través de instituciones con horarios flexibles, para que los y las jóvenes puedan realizar sus estudios de manera que no interfieran con las actividades que realizan. Una de estas instituciones es el Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA) de la que formamos parte en este momento.

Sin embargo, el regresar a los estudios implica un reto y requiere de todo nuestro esfuerzo, quizá no faltará quien nos quiera desanimar y diga “estudiar, ¿para qué?; eso no sirve para nada en estos tiempos”. En ese sentido es importante respetar su opinión y finalmente decirles las razones por las cuales queremos hacerlo, recuerda que “cada cabeza es un mundo”.



En nuestro país viven millones de personas que no pueden desarrollar todo su potencial; con frecuencia hombres y mujeres contamos con conocimientos valiosos de todo tipo, pero como no tenemos un papel que los avale, entonces nos es más difícil abrirnos camino. Sin embargo, hay personas que han logrado muchas cosas con base en su esfuerzo y tenacidad por superarse.

¡Tú decides hasta donde llegar!

actividad



Lee el artículo “Testimonios. Meche Luvianos” que se incluye en tu Revista y contesta las preguntas que verás a continuación.

Compártelo con tus amigos y amigas que no hayan concluido la educación básica e invítalos a vivir contigo la experiencia de regresar a los estudios.

¿Qué motivos tuvo Meche para abandonar sus estudios? _____

Describe algunas razones que tuvo para continuar con sus estudios.



En tu caso, ¿cuáles son los motivos que te han hecho tomar la decisión de seguir estudiando? A continuación te presentamos algunos; marca aquéllos con los que estés de acuerdo y menciona algún otro que consideres necesario.

- Tener papeles para conseguir trabajo.
- Continuar estudiando muchos años más.
- Adquirir conocimientos para aplicarlos en mi vida diaria.
- Otro _____

En la convivencia que tienes con los y las jóvenes de tu Círculo de estudio, ¿qué aprendes? _____

De la relación que estableces con el asesor de tu grupo, ¿qué aprendes? _____

¿Qué piensas de poder continuar tus estudios, como tantos otros/as jóvenes en el país? _____

Imagina que muchos/as jóvenes de tu comunidad no están estudiando. ¿Qué les dirías para convencerlos de la importancia de hacerlo? _____

¿Qué utilidad crees que tengan tus estudios en tu proyecto de vida?



Tema 4: El trabajo de los y las jóvenes

En la vida cotidiana aprendemos a desarrollar diferentes actividades en nuestra familia, con los amigos/as o conocidos/as y en el mismo trabajo. Sin embargo, en ocasiones no reconocemos y valoramos nuestras capacidades y la importancia de nuestro trabajo para la familia, para el medio en el que vivimos y para nosotros mismos/as.

¿Cuál es nuestro propósito?

A lo largo de este tema reflexionaremos sobre la importancia del trabajo que realizamos los y las jóvenes, las condiciones en que laboramos y las repercusiones de ello en nuestra vida.

También conoceremos algunos de nuestros derechos laborales y diferentes opciones para continuar con nuestra capacitación.



El trabajo y el empleo

Responde las siguientes preguntas.

¿Trabajas o has trabajado anteriormente? Sí No

¿En qué trabajas? _____

Si no trabajas, ¿a qué te dedicas? _____

Muchas veces pensamos que sólo trabajan las personas que reciben un salario, pero no es así.

El trabajo es una actividad humana cuyo resultado es la producción de un bien, objeto o servicio, que satisface una necesidad social.

Por ejemplo, los campesinos producen maíz, frijol o verduras; los obreros producen productos como los utilizados para la limpieza, los juguetes o refacciones; los plomeros, electricistas o comerciantes prestan servicios. Todas estas actividades satisfacen una necesidad de las personas y la sociedad.

El empleo es aquel trabajo por el cual se obtiene dinero. Cuando una persona trabaja para obtener dinero, ya sea por su cuenta o contratado por alguien, se dice que está empleado.



De las actividades que realizan las siguientes personas, ¿cuáles se pueden considerar cómo trabajo? Márcalas con una ✓.

- Manejo un taxi.
- Coso ropa en una fábrica.
- Vendo frutas y verduras.
- Siembro hortalizas.
- Juego fútbol con mis amigos.
- Hago reparaciones eléctricas.
- Construyo viviendas.
- Hago las tareas domésticas.



Jugar fútbol con los amigos no es trabajo, pero las demás actividades sí lo son.

actividad



De las actividades que marcaste, ¿cuáles son los **bienes materiales** (alimentos, ropa) que se obtienen, y cuáles los **servicios** que se ofrecen (transportar pasajeros, mantener limpio el hogar)?

Bienes materiales

Servicios



El siguiente caso puede ayudarnos a aclarar en qué se diferencian.

Laura trabaja en su casa realizando todas las tareas del hogar (cocinar, lavar, planchar, cuidar de sus hermanos, etcétera) porque María, su mamá, empezó a trabajar como empleada doméstica en una casa.



¿En qué trabajan tanto Laura como María?

¿Por qué se dice que María está empleada y Laura no?

En efecto, María y Laura realizan el mismo trabajo (tareas del hogar), pero María recibe un **salario** por lo que se dice que tiene un empleo y Laura no.

Como en el caso de Laura, *muchos y muchas jóvenes, niños y niñas trabajamos sin recibir ningún salario.*

El trabajo que realizamos cada uno/a de nosotros/as es importante porque contribuye a satisfacer las necesidades de la sociedad en la que vivimos.



Las condiciones en que trabajamos los y las jóvenes

En México, muchos/as jóvenes empezamos a trabajar desde muy pequeños y en condiciones que pueden ser desfavorables para nuestra vida.

Lectura y escritura



Lee en la Revista el artículo “Menores trabajadores: realidad y consecuencias” y realiza las siguientes actividades.

Toma en cuenta que la información que se maneja también resulta útil para reflexionar sobre el trabajo que realizamos muchos/as jóvenes en nuestro país.

De acuerdo con lo que se dice, anota algunos de los trabajos que realizan los niños y niñas en el campo y en la ciudad.



En el campo

En la ciudad

Si conoces otros trabajos que realizan los niños y niñas, anótalos también.



En el mismo artículo se dice que muchos niños y niñas trabajan en condiciones muy difíciles. ¿Por qué? (Cuántas horas trabajan al día, cuánto ganan, a qué riesgos están expuestos.)

Estas condiciones en que trabajan los/as niños/as, son muy similares a las condiciones en las que trabajamos muchos/as jóvenes en México.

¿Crees que este salario que perciben estos/as jóvenes les permite satisfacer sus necesidades y/o las de su familia?

Sí No

¿Por qué? _____



Evidencia de desempeño

Entrevista a jóvenes que trabajan

pregunta



Realiza una entrevista para analizar las condiciones en las que trabajan algunos jóvenes del lugar donde vives.

Entrevista por lo menos a tres jóvenes de tu comunidad que trabajen o estén empleados (hombres y mujeres). Para ello puedes hacerles las siguientes preguntas:

1. ¿En qué trabajas? _____
 2. ¿Es un empleo fijo? Sí No
 3. ¿Trabajas por tu cuenta? Sí No
 4. ¿Trabajas para algún familiar
o conocido? Sí No
 5. ¿Trabajas sin recibir un sueldo? Sí No
 6. ¿Cuánto ganas al día? _____
 7. ¿Cuántas horas al día trabajas? _____
 8. ¿Tienes algún tipo de prestaciones como seguro social,
aguinaldo, vacaciones, etcétera? Sí No
- ¿Cuáles? _____

Registra las respuestas en los siguientes cuadros.

Los y las jóvenes entrevistadas trabajan en:



Anota cuántas personas:

a) Tienen un empleo fijo	b) Trabajan por su cuenta	c) Trabajan para familiares o conocidos	d) Trabajan sin recibir un sueldo
e) Ganan menos de 1 salario mínimo	f) Ganan entre 1 y 3 salarios mínimos	g) Ganan más de 3 salarios mínimos	h) Trabajan menos de 6 horas diarias
i) Trabajan 8 horas diarias	j) Trabajan más de 8 horas diarias	k) Tienen prestaciones	l) Las prestaciones que tienen son:

¿Qué opinas de las condiciones en las que trabajan los/as jóvenes a los/as que entrevistaste (jornada de trabajo, salarios, prestaciones, etcétera)?

¿Son similares a las condiciones en que trabajan muchos niños y jóvenes en México? Sí No

¿Por qué? _____



¿Por qué trabajan los niños, las niñas y los y las jóvenes?

actividad



Ahora lee en la Revista el artículo “Menores trabajadores: realidad y consecuencias”, en el que se habla acerca de las razones por las que muchos/as niños/as y jóvenes nos vemos obligados/as a trabajar, así como de la importancia de nuestro trabajo.

Responde las siguientes preguntas.

En los últimos años ha aumentado el número de mujeres (madres de familia) que trabajan fuera del hogar. ¿Por qué?



Como resultado de lo anterior, muchas niñas y mujeres jóvenes trabajan en su casa haciendo las labores del hogar. ¿Qué pasaría si ellas no hicieran este trabajo?



También muchos niños y niñas trabajan como vendedores en el “puesto” de su familia y un buen número de ellos no reciben ningún salario. ¿Qué pasaría si ellos no hicieran este trabajo?

¿Cuál es la explicación de que tantos/as niños/as y jóvenes tengamos que trabajar?

De acuerdo con lo que has leído en el folleto, ¿por qué es importante el trabajo de niños/as y jóvenes?

Con nuestro trabajo o nuestro salario, los niños/as y jóvenes participamos en la economía de nuestra familia.



Consecuencias del trabajo infantil y juvenil

Lectura y
escritura



Termina de leer el artículo “Menores trabajadores: realidad y consecuencias” y responde las siguientes preguntas.

Las condiciones en las que trabajan muchos niños/as y los y las jóvenes pueden tener graves consecuencias en su desarrollo y su salud. En el siguiente espacio menciona algunos ejemplos de cómo pueden afectarlos.

Muchos niños/as y jóvenes abandonan la escuela porque tienen que trabajar. ¿Por qué otras razones dejan la escuela?

Si los niños/as y los y las jóvenes que trabajan no tienen tiempo para estudiar y prepararse, ¿cómo puede afectar esto su vida?



¿Qué podemos hacer mientras no se resuelvan las causas que obligan a niños/as y jóvenes a trabajar?

Podemos empezar por:

1. Reconocer la importancia de nuestro trabajo y hacer que los demás lo reconozcan.
2. Conocer nuestros derechos laborales.
3. Continuar con nuestro esfuerzo por concluir nuestra educación básica y buscar diferentes opciones de capacitación.
4. Organizarnos con otros/as jóvenes y buscar diferentes posibilidades de empleo.

Nuestros derechos laborales

En el artículo 123 de la **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos** y en la **Ley Federal del Trabajo** se establecen los derechos y obligaciones como trabajadores.

actividad



Lee el artículo “Menor trabajador” que encontrarás en tu Revista.

¿Por qué crees que es importante que los y las jóvenes trabajadores conozcan sus derechos laborales? _____





Lee los artículos 56 y 57 de la Ley Federal del Trabajo, que se encuentran en el artículo “Para defendernos mejor. Conoce la Ley Federal del Trabajo”, en tu Revista.

Subraya las palabras que no entiendas, busca su significado y anótalas en el diccionario del *Cuaderno personal*.

Escribe las ideas que te parecen más importantes en cada caso.



Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo

Artículo 56

Artículo 57

Termina la lectura del artículo “Para defendernos mejor. Conoce la Ley Federal del Trabajo” que se incluye en tu Revista. Si te surgen dudas, coméntalas con tus compañeros/as del Círculo de estudio, tus compañeros/as de trabajo o con tus amigos/as. Recuerda que “dos cabezas piensan más que una”.

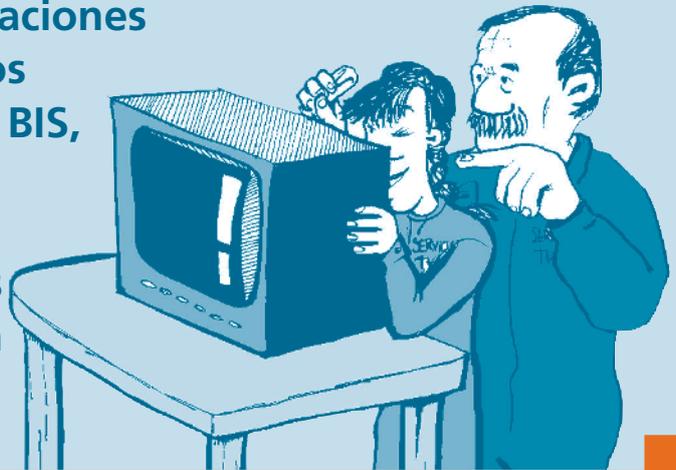


Algunas opciones de capacitación

En la realización de nuestro trabajo adquirimos múltiples conocimientos y habilidades que podemos reforzar mediante la capacitación.

En México las empresas están obligadas a proporcionar capacitación y adiestramiento a sus trabajadores, como lo establece la Ley Federal del Trabajo en el Título cuarto sobre los derechos y obligaciones de los trabajadores y de los patrones, en el capítulo III BIS, Artículo 153.

También existen diferentes instituciones que ofrecen capacitación para el trabajo.



Lectura y escritura



Investiga algún o algunos cursos de capacitación que te gustaría recibir, el nombre de la institución que lo imparte, los requisitos, horarios, etcétera, y registra la información en el siguiente cuadro.



Curso de capacitación	Institución que lo imparte	Datos de la institución	Requisitos

Así como realizamos un esfuerzo por concluir nuestra educación básica, también podemos continuar o iniciar con nuestra capacitación para el trabajo.



Menciona los trabajos que realizas en tu casa y fuera de ella, y explica por qué es importante el trabajo que realizas para ti, para tu familia y para la comunidad en donde vives.

Menciona qué puedes hacer para prepararte o mejorar como trabajador. _____



Autoevaluación

Unidad 4: Lo que aprendemos en nuestra vida

En esta unidad recordamos algunos de nuestros primeros aprendizajes, así como la manera en que los adquirimos: en la familia, con los/as amigos/as, compañeros/as de trabajo, en la comunidad, a través de los medios de comunicación. Retomar nuestros estudios y superarnos diariamente para ser mejores personas, fue otro de los temas que repasamos. Recuerda, ¡nunca dejamos de aprender!

El trabajo y empleo son muy importantes para los y las jóvenes. Por esto, estudiamos el origen y consecuencias del trabajo infantil y juvenil. Por supuesto que conocer los derechos laborales que todos tenemos es indispensable para evitar que abusen de nosotros. Ahora trata de resolver esta autoevaluación para ver qué has aprendido de estos temas, cómo trabajaste y cómo consideran tus compañeros tu participación en el trabajo del grupo.



Instrucciones: Responde las siguientes preguntas tachando la letra que corresponda, o bien, escribiendo cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudiaste en los temas de esta unidad.

1. Las personas durante la vida adquirimos conocimientos en:

- a) La escuela, ya que sólo ahí se adquieren conocimientos.
- b) La calle, porque tenemos contacto con muchas personas.
- c) Con la familia, en la escuela, con los amigos, compañeros de trabajo, comunidad, etcétera.

2. Da un ejemplo de alguna situación que hayas vivido y que tenga que ver con los siguientes valores:

Honestidad: _____

Responsabilidad: _____

Respeto: _____

3. Menciona tres conocimientos valiosos que hayas aprendido y que apliques en tu vida diaria.





4. Los medios de comunicación son importantes porque:

- a) Nos proporcionan información y conocimientos de los cuales hay que tener una opinión crítica.
- b) Sólo nos manipulan y nos presentan su idea de cómo ocurrieron las cosas.
- c) Nos informan de la vida de los artistas, sus triunfos y fracasos, los matrimonios que han tenido y las películas que han hecho.

5. ¿Que tendrías que hacer para analizar una noticia en la televisión?

6. Explica qué entiendes por: "Todo individuo tiene derecho a recibir educación; la educación primaria y secundaria son obligatorias; la educación será gratuita y laica".

7. Lo anterior:

- a) Lo dijo un Presidente de México.
- b) Está escrito en la carta de la Organización de las Naciones Unidas.
- c) Es un derecho señalado en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

8. Escribe tres beneficios que te ha dado el haber regresado a los estudios.



9. Luis solicitó trabajo en una empresa y lo rechazaron porque no tenía terminada la secundaria. Si te pide consejo para saber qué hacer, tú le dices que:

- a) Regrese con el jefe de personal, hable enérgicamente con él y le exija que le dé el trabajo, porque todos tenemos derecho a tener un empleo.
- b) Estudie por las noches la secundaria y siga buscando trabajo; que no desespere y tenga confianza en él.
- c) Se vaya de bracero a Estados Unidos, aunque sea peligroso, le van a pagar en dólares.

10. Un ejemplo en el que la persona no realiza un trabajo es:

- a) Juan asiste al cine.
- b) Toño realiza las tareas del hogar.
- c) María vende verduras en el mercado.

11. ¿Cuál es una de las principales razones por las que trabajan tantos niños/as y los y las jóvenes en nuestro país?

- a) Hay una gran cantidad de empleos.
- b) No quieren estudiar y prefieren trabajar.
- c) Tienen que contribuir a la economía de la familia.

12. Un gran número de niños/as y los y las jóvenes que trabajan en el país:

- a) No reciben ningún salario, o el que reciben es muy bajo con respecto al trabajo que realizan.
- b) Ganan más de 5 salarios mínimos al mes y pertenecen a algún sindicato.
- c) Tienen seguro médico, vacaciones, aguinaldo y otro tipo de prestaciones.





13. ¿Qué consecuencias puede tener para los niños/as y jóvenes el trabajar?

14. Lupe dejó la escuela para cuidar a sus hermanos y hacer las tareas de la casa mientras su madre sale a trabajar, pero ella no está contenta con esta situación, ¿qué le recomendarías?

- a) Aceptar su situación porque no puede hacer nada para remediarla.
- b) Que se vaya de su casa.
- c) Que busque alguna forma de terminar la primaria en su tiempo libre.

Clave de respuestas

1. La opción es la c).
2. Es tu propia experiencia; recuerda que es importante ser honestos con nosotros mismos y con los demás, asumir la responsabilidad de la situación sin culpar a nadie, respetar las ideas de los otros y a las personas en general.
3. Es tu propia experiencia y es importante que los apliques de manera que te beneficien en tu vida.
4. La opción es la a).
5. Para analizar una noticia puedes aplicar tu sentido común, tus valores, experiencias y lo que sepas del tema. También puedes fijarte en quién o quiénes escriben, a quién se dirigen y cuál es su intención. Por ejemplo, revisar si en la noticia se da la versión de todos los que participan en la situación.



6. En tu respuesta puedes explicar que la educación es un derecho que está en el artículo tercero constitucional, en el cual se dice que es laica porque no se imparte educación religiosa, y gratuita porque no se paga ni se cobra.
7. La opción es la **c**).
8. Es tu propia experiencia; recuerda que el estudio permite adquirir conocimientos nuevos y aplicarlos en nuestra vida diaria.
9. La respuesta recomendable es la **b**), recuerda que es importante continuar con los estudios y prepararnos para el trabajo.
10. La opción es la **a**).
11. La opción es la **c**).
12. La opción es la **a**).
13. En tu respuesta puedes mencionar consecuencias como: el tener que dejar la escuela, el no tener tiempo para jugar cuando son niños y para prepararse, así como daños en su salud y su desarrollo.
14. La opción es la **c**), recuerda que cualquier persona puede esforzarse para continuar con su educación y capacitación.



UNIDAD

Violencia y riesgos sociales

- 1. Los caminos de la violencia**
 - ¿Qué sabemos de la violencia?
 - Reconociendo algunas causas de la violencia
 - Efectos de la violencia en nuestra vida, ¿víctima o victimario/a?
- 2. El mundo de las drogas**
 - ¿Qué son las drogas?
 - Las drogas entre los y las jóvenes
 - Consecuencias del uso de las drogas
 - Cómo prevenir el riesgo de las drogas
 - Saliendo del mundo de las drogas
- 3. Autoevaluación**
- 4. Hoja de avances**





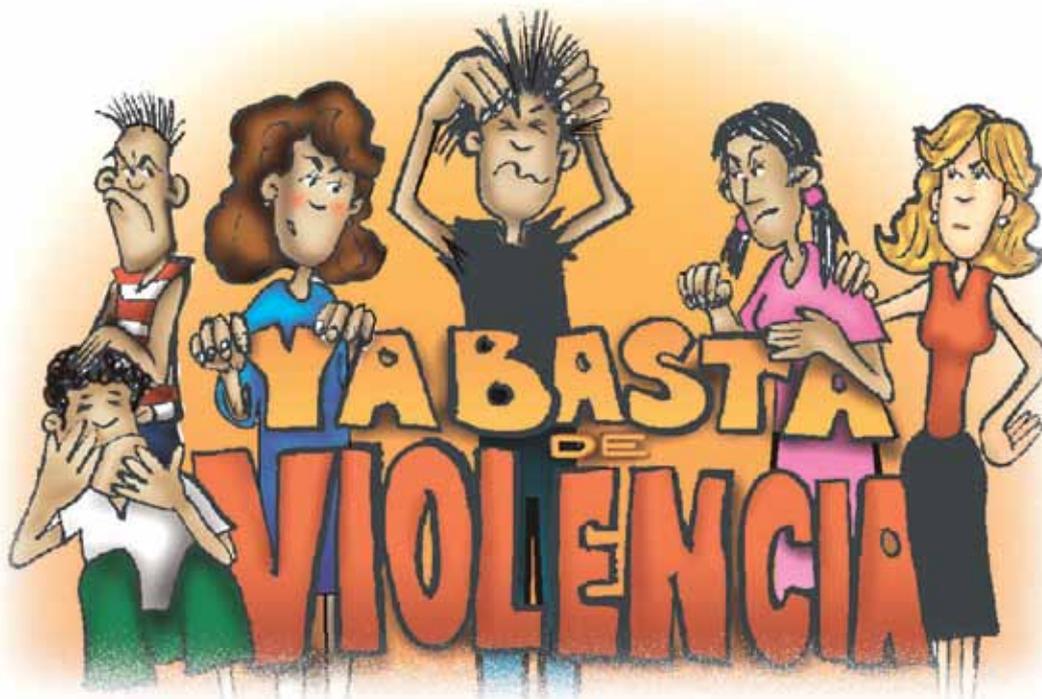
Tema 1:

Los caminos de la violencia

Si bien es cierto que la violencia siempre ha existido, en la actualidad se ha vuelto un problema de mayores magnitudes, tanto en el ámbito familiar como en el social, económico y político. Identificar aspectos de la violencia desde su origen y repercusiones, es algo que nos debe preocupar a todos, y en la medida de nuestras posibilidades, participar en su disminución.

¿Cuál es nuestro propósito?

Analizar algunas causas y efectos que provocan conductas violentas en las personas y en la sociedad; algunos de los riesgos a los que estamos expuestos los y las jóvenes así como la manera de hacerles frente.





Para analizar cuáles son, escribe cinco hechos violentos que hayan ocurrido en los diferentes ambientes en los que convives. Procura que sean ejemplos de formas distintas de ejercer la violencia.

Ambiente	Hechos de violencia
<p>Ejemplo.</p> <p>1. En la familia</p>	<p><i>Mi vecino le gritó y pegó a su hija de 15 años. No quería que saliera a una fiesta.</i></p>
<p>2. Con la pareja</p>	
<p>3. Con los amigos y amigas</p>	
<p>4. En el trabajo o en la escuela</p>	
<p>5. En donde tú vives</p>	



Para conocer cómo se dan los actos de violencia, trata de diferenciar en cada uno de los hechos que anotaste lo que se te indique en las columnas, siguiendo el ejemplo.

No. del hecho	¿Quién la ejerció?	¿A quién se dirigió?	¿Cómo se dio?	¿Con qué fin?
Ejemplo. 1	<i>El papá</i>	<i>a su hija</i>	<i>con golpes y gritos</i>	<i>para impedir que saliera</i>
2				
3				
4				
5				



Para sacar una conclusión de estos casos, contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Qué tipo de relación (parentesco, trabajo, amistad) tenía la persona que ejerció la violencia con la víctima? _____

2. En estas relaciones, ¿quién tenía la posición de autoridad o poder?

El que ejerció la violencia.

La persona que la recibió.

3. ¿Qué pretendían al ejercer la violencia?

Cuidar y proteger.

Imponer su autoridad.

Lastimar a la persona.

Apropiarse de algo de la víctima.

4. ¿Crees que consiguió su objetivo? Sí No

5. ¿Por qué? _____

6. ¿Crees que existen otras formas de violencia? Sí No

7. ¿De qué tipo? _____

actividad



Lee el Folleto *Violencia* de la serie *Educación para la Vida y el Trabajo* del INEA, de la página 1 a la 5 y realiza la siguiente actividad.

Según el folleto, ¿qué es la violencia? _____



Da un ejemplo de los diferentes tipos de violencia.

Tipo de violencia	Ejemplo
Violencia física y emocional contra las personas	
Violencia contra la naturaleza	
Violencia política	

Reconociendo algunas causas de la violencia

¿Cómo propicia la sociedad la agresividad en las personas?



El fenómeno de la violencia tiene muchas causas. Diferentes estudiosos opinan que la violencia la ejercemos para sobrevivir, como ocurre en los animales que la manifiestan cuando su vida está en peligro.

Pero la mayoría de las investigaciones realizadas comprueban que es la sociedad la que regularmente propicia la agresividad de las personas, lo que muchas veces se convierte en violencia*.

* Folleto *Violencia. Educación para la Vida y el Trabajo*, INEA, 2002.

Investigación



Lee el Folleto *Violencia* de la serie *Educación para la Vida y el Trabajo* del INEA, de la página 6 a la 11 y explica, ¿cuáles son algunos de los elementos que han propiciado que aumente la violencia?

¿Estás de acuerdo con lo que dice el folleto? Sí No

¿Por qué? _____

¿Qué sentimientos experimentas cuando presencias actos violentos?



¿Cuál es tu reacción? _____

¿Crees que responder a la violencia con más violencia resuelva algo?

Medios masivos de comunicación

¿Crees que los medios masivos de comunicación contribuyen a que aumente la violencia? Sí No

¿Por qué? _____

actividad



Pon atención a todas las imágenes que recibas en la televisión, cine, radio, revistas, periódicos y en la calle durante un sólo día. Después contesta las preguntas de la siguiente página.



Sin darnos cuenta, día a día estamos expuestos a una gran cantidad de imágenes violentas que para muchos pasan inadvertidas.



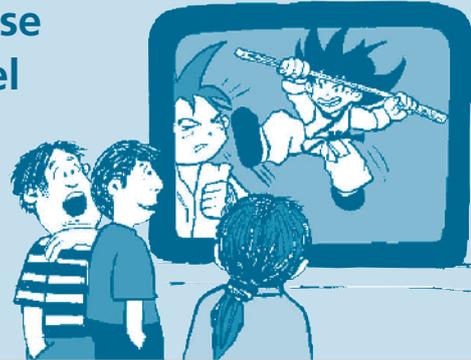
¿Cuántos actos violentos viste? _____

¿Cuántos son de programas de televisión? _____

¿Cuántos son de medios escritos, como revistas o periódicos? _____

¿Cuántos en la calle? _____

La televisión es un medio frente al cual, gran número de personas pasan muchas horas al día y aun cuando es de gran utilidad para mantenerse actualizado sobre lo que pasa en el mundo, también se menciona que debe tenerse cuidado con mucha de la información que transmite.



actividad



Sobre este tema consulta en tu Revista el artículo “La televisión, promotora de violencia entre menores” y después contesta las preguntas.

¿Dónde crees que aprendieron estos niños/as a ser violentos/as? _____



En tu opinión, ¿qué tanto influyó la televisión en estos jóvenes?

¡Ah! y no olvidemos los videojuegos y las maquinitas...

“...Los videojuegos no sólo son atractivos para los pequeños/as, las y los adultos, también son para los fanáticos/as, aunque para ambos eso implique gastar de 50 a 200 pesos en cada visita. Las personas que con mayor frecuencia acuden a estos lugares de diversión se encuentran entre 14 y 25 años...*”

* Yazmin Juandiego, “Velocidad, violencia, emociones...”, en periódico *Reforma* del 2 de febrero de 1998.

¿Por qué crees que a tantas personas les gustan estos juegos?

¿Qué aprenden quienes usan estos juegos?



De tanto ver, oír y hasta vivir actos violentos, la violencia se está convirtiendo, para muchas personas, en algo normal.

Por ejemplo, piensa en alguna canción que nunca te ha gustado pero que escuchas por todos los lugares donde vas. ¿Qué pasa con tu gusto después de algún tiempo de oírla? Puedes llegar a tolerar oírla, algunas veces la cantas, después hasta compras el disco. Se vuelve normal, cotidiana, soportable.

¿Crees que los actos de violencia se estén convirtiendo en hechos normales? Sí No

¿Por qué? _____

¿Qué pasará con nosotros/as, como seres humanos, si los actos violentos se convierten en actitudes normales y comunes?

Efectos de la violencia en nuestra vida ¿víctima o victimario/a?

Muchas veces las personas aparentan ser valientes y fuertes para ejercer la violencia, pero en realidad también llegan a agredirse a sí mismas provocándose lesiones e incluso la muerte. Son los que ejercen la violencia y terminan siendo los que la reciben.



actividad



A continuación lee la historieta retomada de la serie titulada Los picudos, creada especialmente para jóvenes.



En estas imágenes, ¿quiénes son las víctimas de la violencia?

¿Por qué crees que alguien es capaz de arriesgar su vida?

¿Por qué crees que las personas recurren a la violencia?



En las historietas anteriores aparecen en su mayoría hombres, ¿y las mujeres? Aun cuando las mujeres también ejercen violencia, generalmente son ellas y los niños y niñas las víctimas, ya sea de violencia física y/o violencia sexual.

Un ejemplo de esto resulta el penoso asunto de los 273 asesinatos y de aproximadamente 500 reportes de mujeres desaparecidas en Ciudad Juárez, Chihuahua, algunas casi niñas, que han sido agredidas sexualmente y asesinadas. Estas jóvenes en su mayoría provenían de los estados del sur y se habían trasladado a esta ciudad para conseguir trabajo*.

Estos hechos por su dimensión son conocidos dentro y fuera de nuestro país, por lo que diversas organizaciones nacionales e internacionales han hecho peticiones incluso al Presidente de la república para que detenga lo que ya se reconoce como un genocidio.

Éste es un ejemplo claro de lo que se llama violencia de género, y que según el Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas (UNIFEM), en el planeta asciende a 60 millones de víctimas**.

* Esta información se obtuvo de internet: www.geocities.com/pornuestrashijas/jornada13junio.html.

** www.reforma.com/elangel/articulo/174070/default.htm.





Lee el Folleto *Violencia* de la página 13 a la 17 y contesta las siguientes preguntas.

¿Crees que esto pasa en otros lugares? Sí No

¿Qué crees que origina tanta violencia hacia las mujeres y los y las niños? _____

¿Cómo imaginas a las personas que realizan este tipo de actos?

¿Qué es lo que puede determinar que alguna persona sea violenta?

¿De qué manera un hombre puede manifestar su violencia?

Violencia, violencia, ¡ya basta! Esta frase muchas personas la dicen, pero pocas actúan en consecuencia. El problema de la violencia crece día a día y cada vez más se necesita que unamos esfuerzos para combatirla. ¿Qué se puede hacer?



Evidencia de desempeño

actividad



Lee el Folleto *Violencia* de la página 18 a la 24, y opina qué puedes hacer tú, al interior de tu familia, en tu comunidad y en la sociedad.

Yo puedo hacer lo siguiente frente a la violencia:

	Acciones
En el interior de mi familia:	
En otras familias:	
En mi comunidad:	
En la sociedad:	

La violencia es un tema que contiene muchos aspectos, hasta aquí sólo hemos visto algunos de los más importantes. Si tienes más dudas, y quieres obtener más información, saber por qué se da, cómo influye en nuestra cultura o si tienes que denunciar algún hecho de violencia, recurre a las Comisiones Estatales de Derechos Humanos.

No olvides que evitar la violencia es responsabilidad de todos/as.



Para terminar, contesta las siguientes preguntas.

¿Qué es para ti la paz? _____

¿Qué puedes hacer para controlar tu violencia y aprender a ser tolerante? _____

La paz es uno de los valores irrenunciables de la humanidad, y sólo se logra con el respeto de los derechos humanos de todas las personas. No hay paz sin libertad y justicia.

actividad



Investiga en tu comunidad, región o estado, cuáles son las instituciones del estado y organismos civiles encargadas de defender los derechos de las personas y anótalas en tu cuaderno personal.

No olvides anotar las palabras que no entendiste en tu diccionario personal y buscar su significado.

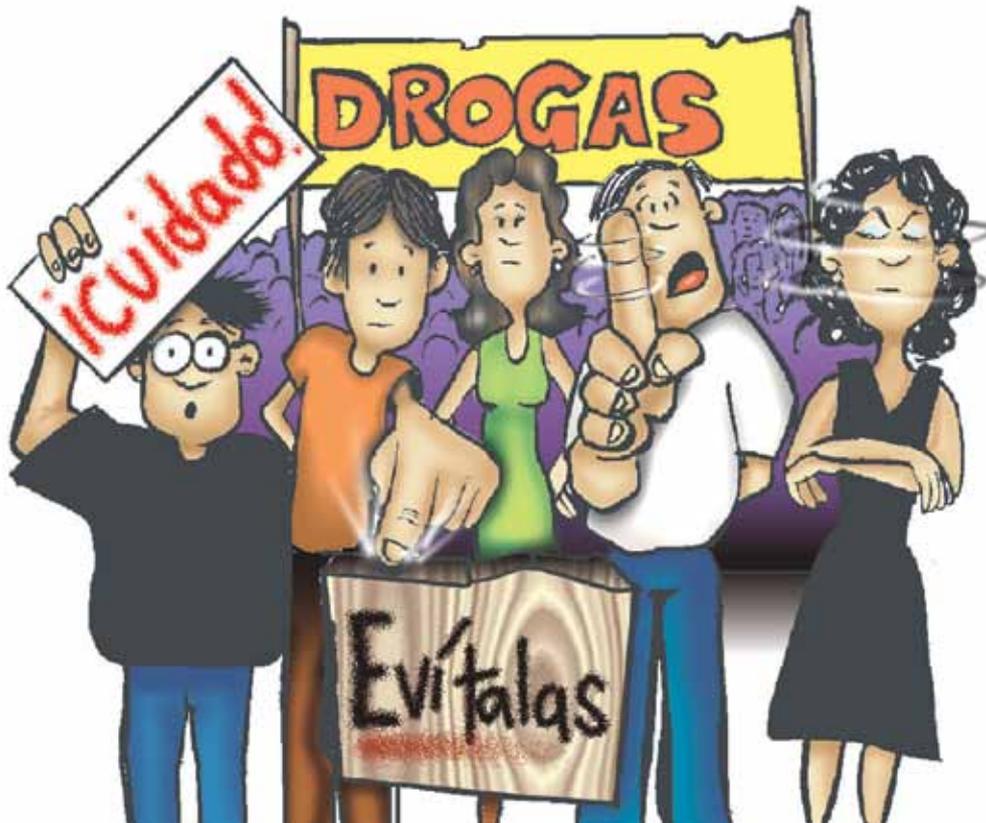


Tema 2: El mundo de las drogas

El consumo de drogas ha existido desde tiempo atrás en el mundo, pero actualmente se ha convertido en un problema porque cada día las consumen más y más personas, sobre todo las personas jóvenes, con graves consecuencias para su vida.

¿Cuál es nuestro propósito?

Analizar algunos de los problemas que ocasionan las drogas en los y las jóvenes en su salud, y en las relaciones con los demás, así como ciertas causas que originan este problema y las formas de prevenirlo.



¿Qué son las drogas?

actividad



¿Conoces algo de este problema? Qué te parece si iniciamos el tema con una actividad que consiste en que leas las frases y coloques en los cuadros una (V) si es verdadera o una (F) si es falsa.

1. El cigarro es una droga.
2. En México todas las drogas son ilegales.
3. Todas las drogas pueden producir adicción.

ENTÉRATE...

Las drogas son sustancias que producen cambios importantes en la capacidad de sentir, pensar y percibir la realidad; que alteran la forma de comportarnos; que nos hacen «sentir diferentes», olvidar nuestros problemas, distraer el hambre o hacernos sentirnos bien por un momento.

Una de las principales características de las drogas es que pueden llegar a producirnos una necesidad psicológica y/o física, es decir una adicción, una dependencia, que nos lleva a acostumbrarnos a ellas de tal forma que puede resultar muy difícil hacerlas a un lado. Por esta característica se ha llegado a decir que son una nueva forma de esclavitud.



En nuestro país hay drogas consideradas legales, cuyo uso es aceptado socialmente, como es el caso del alcohol, el tabaco y el café, lo que no significa que dejen de ser dañinas para la salud.

Existe otro tipo de drogas que no son aceptadas socialmente y cuya producción, comercialización y uso son considerados ilegales, como la marihuana, los inhalantes, la cocaína, etcétera.

Verifica tus respuestas al final de la unidad.

¿Crees que las drogas son un problema para los y las jóvenes?

Sí No

¿Por qué?

Escribe un caso de alguien que conozcas que tenga alguna adicción.





A través de los tiempos las personas han buscado la fórmula de la felicidad, olvidarse de las penas o superar sus miedos; de esta manera se han dado cuenta de que, con ciertas sustancias, se logra sentir algún bienestar, así han descubierto y usado las drogas. Sin embargo, las sensaciones que producen son pasajeras y, después, la realidad sigue siendo la misma.

Actualmente, aprendemos a usar sustancias que alteran nuestra conducta y nuestro estado de ánimo, a través de la imitación de nuestros familiares, por influencia de nuestros amigos/as o de los medios de comunicación.

Con el objeto de que reflexiones sobre la información que recibimos de drogas legales a través de los medios de comunicación, resuelve la siguiente actividad y comenta los resultados con tu familia o tus amigos/as.





Analiza un anuncio de televisión o radio en el que se promueva el uso de alcohol o cigarros y contesta las preguntas que aparecen a continuación.

	Bebida alcohólica	Cigarros
Horario en el que se transmite		
Mensaje que atrapa nuestra atención		
¿Cómo es la música?		
Mensaje que alerte sobre el riesgo en su consumo		
¿Qué personajes participan?		

¿Te gustó el anuncio? Sí No

¿Por qué? _____

¿Qué público crees que se impresione más con este tipo de anuncios? _____

¿Por qué? _____

¿Observaste si los protagonistas están bajo los efectos de los productos? Sí No



¿En el anuncio se mencionan los daños que pueden causar estos productos? Sí No

Escribe dos de los principales problemas que causa el cigarro.

Escribe dos de los principales problemas que causa el alcohol.

Las drogas entre los y las jóvenes

Los y las jóvenes somos la población de más alto riesgo con relación a las drogas, como podemos observar en la información que se presenta a continuación y que es resultado de la Encuesta Nacional de Adicciones que se llevó a cabo en nuestro país en 1998*.

- 34% de los hombres y 22% de las mujeres de 12 a 17 años mencionaron que el alcohol les ha ocasionado problemas con la familia, con amigos, en la escuela; se han hecho daño o han dañado a otros y han hecho cosas que no querían hacer.
- 55% de los y las jóvenes entrevistados mencionaron que empezaron a fumar entre los 11 y 14 años, mientras que de 38 a 40% mencionaron que fue entre los 15 y 18 años.



- El mayor consumo de drogas ilegales se da entre hombres y mujeres de 18 a 34 años, de los cuales había 13 hombres por cada mujer que había usado drogas.
- La edad de inicio en el consumo de drogas ilegales cada vez es más temprana, alrededor de los 10 años de edad.
- Se observó que el consumo de drogas entre los y las jóvenes de 12 a 17 años que habían abandonado la escuela, es tres veces superior que el de quienes continúan estudiando**.

* S5a, CONADIC, *El consumo de drogas en México: diagnóstico, tendencias y acciones*, México, 1999.

** Sistema de Vigilancia Epidemiológica de las Adicciones (S.I.S.V.E.A.), www.unet.com.mx/ceca/estad.htm

Estos datos son de la población joven que consume algunos de estos productos, pero esto no quiere decir que sean los únicos/as que tienen este problema, ya que existen personas adultas adictas a alguna droga, sin embargo, una gran parte de ellos/as se iniciaron a edades tempranas.

Por qué algunos/as jóvenes le entran a las drogas

En tu opinión, ¿cuáles serían las razones de que el inicio en el consumo de algunas de las drogas se dé en mayor medida en la juventud? _____



Establecer una causa no es fácil; tal vez influya la curiosidad ilimitada que tenemos por conocer y aprender; tal vez responda a la necesidad de mostrar que somos diferentes, o de buscar un alivio a las tensiones familiares, escolares, amorosas. Estas dependerán de las circunstancias que viva cada persona.

actividad



A continuación aparecen algunas situaciones que pueden propiciar el consumo de drogas, ordénalas del 1 al 8, siendo la número 1 la principal, según la importancia que tengan para ti.

- Satisfacer la curiosidad sobre el efecto de las drogas.
- Adquirir la sensación de pertenecer a un grupo y de ser aceptado.
- Expresar independencia.
- Creer que se obtendrán experiencias placenteras, emocionantes, nuevas o peligrosas.
- Creer que se obtendrá una mayor creatividad o conocimientos.
- Conseguir una sensación temporal de bienestar y tranquilidad.
- Escapar momentáneamente a las situaciones angustiosas de la vida.
- Evadir la solución de problemas familiares y económicos.





Para que reflexiones en cómo se utilizan algunas de estas sustancias, lee con cuidado cada caso y contesta las preguntas.

Caso

Una joven está muy nerviosa porque va a presentar un examen; para calmarse fuma cigarro tras cigarro.



Un joven está muy triste porque su novia lo dejó; ha decidido emborracharse hasta olvidar.



Un joven consume una droga muy fuerte para olvidar los problemas de su casa.



Preguntas

¿Crees que fumando eliminará los nervios durante el examen?

Sí No

¿Qué efecto le producirá el cigarro? _____

¿Crees que olvide de esta manera?

Sí No

¿Cómo se sentirá cuando se le pase el efecto del alcohol? _____

¿Solucionará algo de esta manera?

Sí No

¿Cómo se sentirá cuando le pase el efecto de la droga? _____



reflexión



La lectura del cuento “La gran piedra del jardín”, de José Agustín, que encontrarás en tu Libro de cuentos y poesía, te servirá para analizar de qué manera las relaciones con la familia, con los amigos/as, hermanos/as o compañeros/as de trabajo, pueden influir para que adquiramos algunos de estos hábitos. Al terminar contesta las siguientes preguntas.

¿De quién eran los cigarros y las bebidas alcohólicas que había en la casa de Pascual? _____

¿Qué crees que quieran decir con “tragos para adulto”?



¿Cómo trataban sus amigos a Pascual por servirse poco ron?

¿Qué crees que le dijeron sus papás a Pascual?

¿Cómo explicarías a los papás de Pascual y a Humberto el deseo de sus hijos por consumir cigarros y alcohol? _____



Consecuencias del uso de las drogas

Las consecuencias dependerán de muchos factores, como el tipo de droga, las dosis y la frecuencia con que se usan, las razones por las que se administran, las condiciones físicas de los individuos y el ambiente en que se desenvuelven.

Uno de los mayores riesgos con su consumo es que dañan nuestra salud, nuestras relaciones con los/as demás y nos pueden provocar una adicción.

actividad



Para que tengas una idea de la forma en que las drogas dañan la salud de las personas, lee en tu Revista la historieta “La mata de la mota mata”.

Al terminar, escribe tres partes del cuerpo a las que perjudican las drogas.

¿Qué le pasa a la gente que se le daña el hígado?

¿Qué pasaría con tu vida si tu mente no funcionara bien?

¿Dañarías tu cuerpo voluntariamente?



¡Cuida tu cuerpo, tu inteligencia, tu vida!, no consumas drogas.

Como ya se dijo, el uso de las drogas afecta nuestras relaciones con quienes nos rodean; en muchos casos esto se manifiesta en conflictos que derivan en accidentes, hechos violentos, delictivos y suicidios.

actividad



Para que analices una situación de este tipo lee el artículo "Pocos pero locos" de tu Revista y contesta las preguntas.

¿Cómo afectó la droga a este joven? _____

¿Por qué crees que se droga? _____

¿Cuál crees que es su futuro? _____

¿Cómo afectó Luis a la gente que lo rodeaba? _____

Escribe a continuación, un final diferente para Luis. _____

No olvides que las drogas afectan:

- **Nuestro cuerpo y mente**
- **Nuestras relaciones con los/as demás**
- **Nuestros planes para el futuro**



Cómo prevenir el riesgo de las drogas

El consumo de drogas es un problema muy serio. Muchas situaciones influyen en él, algunas son propias de cada persona y otras tienen que ver con nuestra familia y las personas con las que nos relacionamos, o con la situación social y económica en la que estamos.

A esto hay que agregar que cada vez es mayor el número de personas que comercian con drogas, a quienes no les importa el daño que causan a otras, y que han encontrado entre los niños, niñas y jóvenes una gran población de consumidores.

Con esto también ha aumentado la preocupación por este problema, lo que ha motivado que se lleven a cabo campañas de prevención entre toda la población, para alertarla sobre los daños que ocasionan las drogas.

Aunque la decisión de no entrarle al consumo de alguno de estos productos está en manos de cada uno/a de nosotros/as, a veces no nos damos cuenta que podemos caer en una adicción. Con la idea de que reflexiones sobre este riesgo y las dificultades que existen para hablar con las personas que lo viven, realiza la siguiente actividad.



Evidencia de desempeño

actividad



Imagina que tu mejor amigo o amiga ha empezado a consumir algún tipo de droga legal o ilegal, y que tú quieres convencerlo/a de que la deje. Para esta tarea te sugerimos:

- Que consultes con tu familia o entre tus amistades qué se podría hacer ante una situación de este tipo.
- Que investigues las instituciones de tu comunidad que prestan ayuda a las personas que tienen este problema. Escríbelas en tu cuaderno personal.

Después escribe la recomendación que harías a tu amigo/a.

A continuación aparecen ideas que te pueden ser de utilidad para que elabores uno o varios separadores de hojas, también inventa tus propios mensajes; adórnalos con dibujos, recortes de revistas o fotos y distribúyelos entre tus amigos y amigas.

- **Nosotros/as somos nuestro principal bien, no dejemos que otros/as nos roben o nos utilicen.**
- **No permitas que otros/as te usen para enriquecerse a costa de tu salud y tu vida. ¡Aléjate de la droga!**



Saliendo del mundo de las drogas

Estamos rodeados de personas que sufren por no poder dejar el cigarro, el alcohol u otra sustancia; que están arruinando su salud, su familia o su vida y no encuentran la manera de hacerlas a un lado. Esto ha hecho necesario que se establezcan programas e instituciones especializadas en el tratamiento de diversas adicciones. Pero el principal problema sigue siendo que la gente tome la decisión y tenga la voluntad para pedir ayuda.

**Es nuestra responsabilidad no entrarle
y nuestra decisión salir de ellas.**



Autoevaluación

Unidad 5: Violencia y riesgos sociales

La violencia se manifiesta de muchas maneras y en muchos momentos; a veces es tan común y cotidiana que terminamos por no reconocerla como tal. Por eso es muy importante identificar todos los tipos de violencia, algunas de sus causas y darnos cuenta del efecto que tiene en nuestra vida.

Otros temas que estudiamos en esta unidad son las drogas, por qué tantos jóvenes las utilizan y qué consecuencias tienen para ellos/as, sus familias y su comunidad, pero sobre todo, algunas formas en que podemos prevenir el riesgo del consumo de drogas. Ahora trata de resolver esta autoevaluación para ver qué has aprendido de estos temas, cómo trabajaste y cómo consideran tus compañeros tu participación en el trabajo del grupo.



Instrucciones: Responde las siguientes preguntas tachando la letra que corresponda, o bien, escribiendo cuando así se requiera, de acuerdo con lo que estudiaste en esta unidad.

1. Un ejemplo de violencia es:

- a) Una pareja tiene un disgusto.
- b) Un policía infracciona a un conductor por pasarse un alto.
- c) Una pareja peleando frente a sus hijos e hijas.

2. A un grupo de niños y niñas le prohibieron en la escuela ver un programa de televisión porque es muy violento, ¿qué opinas?

3. Menciona algunos ejemplos de violencia que hayas presenciado.

4. Explica cómo pueden perjudicar el uso y abuso de las drogas a quienes las utilizan.

5. Son dos drogas legales:

- a) La cocaína y la marihuana
- b) El alcohol y el tabaco
- c) La vitamina C y el azufre





6. Imagina que estás en una fiesta con tus amigos y amigas y el alcohol empieza a circular en grandes cantidades y te presionan para que tomes. Tú tienes que regresarte solo/a a tu casa, ¿qué decisión tomarías y por qué?

Clave de respuestas

1. La opción es la **c**).
2. Es tu opinión, recuerda que en el Libro de las y los jóvenes analizamos los efectos que pueden tener los programas violentos para los niños y las niñas.
3. En tu respuesta puedes mencionar cualquier ejemplo que tenga que ver con la violencia física y emocional; contra la naturaleza y la política.
4. En tu respuesta debes explicar que las drogas son perjudiciales porque afectan nuestro cuerpo, nuestra mente y las relaciones con los que nos rodean.
5. La opción es la **b**).
6. Puedes responder lo que creas conveniente, aunque se esperaría que tu respuesta reflejara una actitud de protección a tu persona.



Nombre de la persona joven o adulta

Apellido paterno

Apellido materno

Nombre(s)

Marca con una los temas que se hayan completado satisfactoriamente de cada unidad.

RFE o CURP

Unidad 1

1. Realizó la actividad *Conozcámonos a nosotros y nosotras.* **pág. 29**
2. Realizó la historieta o cuento *Los y las jóvenes de mi comunidad.* **pág. 48**
3. Realizó las actividades del Libro de los y las jóvenes.

Hago constar que se completó satisfactoriamente este tema.

Fecha:

Nombre y firma del asesor/a

Unidad 2

4. Realizó la actividad *La importancia de la comunicación en la familia.* **pág. 76**
5. Realizó la actividad *Retratando a tu mejor amigo o amiga.* **pág. 94**
6. Realizó la actividad *Me gustaría tener una pareja.* **pág. 116**
7. Realizó las actividades del Libro de los y las jóvenes.

Hago constar que se completó satisfactoriamente este tema.

Fecha:

Nombre y firma del asesor/a

Unidad 3

8. Realizó la actividad *El amor y la comunicación.* **pág. 147**
9. Realizó la actividad *El servicio telefónico TELSEX.* **pág. 176**
10. Realizó las actividades del Libro de los y las jóvenes.

Hago constar que se completó satisfactoriamente este tema.

Fecha:

Nombre y firma del asesor/a

Unidad 4

11. Realizó la actividad *Un recuento de sus valores y conocimientos.* **pág. 191**
12. Realizó la actividad *Entrevista a jóvenes que trabajan.* **pág. 211**
13. Realizó las actividades del Libro de los y las jóvenes.

Hago constar que se completó satisfactoriamente este tema.

Fecha:

Nombre y firma del asesor/a

Unidad 5

14. Hizo la actividad *Yo puedo hacer frente a la violencia.* **pág. 242**
15. Realizó la actividad *La recomendación que harías a tu amiga para dejar las drogas.* **pág. 257**
16. Realizó las actividades del Libro de los y las jóvenes.

Hago constar que se completó satisfactoriamente este tema.

Fecha:

Nombre y firma del asesor/a

¿Qué aprendí?

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

¿Para qué me sirve?

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

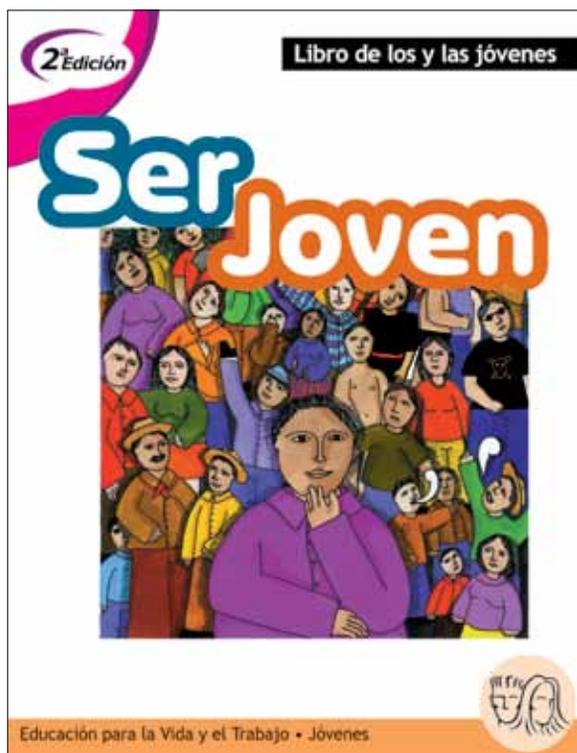
Nombre y firma de la persona joven o adulta _____

Datos de la aplicación:

Fecha: _____

Lugar de la aplicación: _____

Nombre y firma del aplicador/a _____



En este material encontrarás temas que se relacionan con tu vida cotidiana, por ejemplo, la forma en que te ves y valoras a ti mismo, lo que significa ser joven, la comunicación y las relaciones que establecemos en la familia, los amigos, la pareja y nuestra sexualidad.

También revisaremos la importancia de los aprendizajes adquiridos a lo largo de la vida y en el trabajo, así como diversos riesgos a los que estamos expuestos al ser jóvenes.

En el libro encontrarás diferentes actividades que te ayudarán a reflexionar sobre nuestros temas, obtener tus propias conclusiones y tomar decisiones de manera informada y responsable.

Esperamos que te sea de utilidad y lo compartas con quienes te rodean.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA