



SER JOVEN

3^a
edición



Libro de los y las jóvenes

Mi nombre es: _____

Vivo en: _____



DIRECTORIO
Mtro. Otto René Granados Roldán
Secretario de Educación Pública

Lic. Gerardo Molina Álvarez
Director General del INEA

Créditos de la presente edición

Coordinación general
Celia del Socorro Solís Sánchez

Coordinación académica
Carmen Díaz González
Patricia Pérez Gómez

Actualización de contenidos
Leticia Gabriela Landeros Aguirre

Revisión de contenidos
Patricia Pérez Gómez

Dirección gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Apoyo al cuidado de la edición
Hugo Fernández Alonso

Seguimiento editorial
María del Carmen Cano Aguilar
Hugo Fernández Alonso

Revisión editorial
Eliseo Brena Becerril
Hugo Fernández Alonso
Gabriel Nieblas Sánchez

Diseño gráfico
Guadalupe Pacheco Marcos

Diagramación
Guadalupe Pacheco Marcos
José Damián Castro Calixto
Norma García Manzano

Diseño de portada
J. Jesús García Morales

Ilustración
José Eduardo Hernández Pérez
José Ernesto Arce Ortega
Gabriel Alejandro Loyo Romero
Adriana Leticia Bautista Vargas

Fotografía
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández
Lizeth Arauz Velasco
Mahonri Díaz Piñera
Comisión Nacional de Derechos Humanos

Agradecimiento especial al Círculo de estudio del Centro Social Contadero-Cuajimalpa.

Otros agradecimientos: Consejo Nacional de Población. Secretaría de Educación Pública. Instituto Mexicano de la Juventud.

Este material tiene como antecedente los contenidos de la primera edición. Coordinación académica: Sara Elena Mendoza Ortega. Yvette Núñez Bravo. Autoría: Marcela Pérez López, Araceli Borja Pérez, Patricia Pérez Gómez, Margarita Magaña Gómez. Revisión: Oscar de la Borbolla. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz. Corrección de estilo: José Luis Chagoya. Diseño gráfico: J. Ariel Rodríguez, Evelia Ortiz. Ilustración: Humberto Feria. Diseño de portada: J. Ariel Rodríguez. Ilustración de portada: Manuel Soler. Fotografía: Evelia Ortiz, Alfonso Ávila.

Ser joven. Libro de los y las jóvenes. D. R. 1999 © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, Ciudad de México. C. P. 06140.
3ª edición 2018.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9
ISBN *Ser joven*. Libro de los y las jóvenes: En trámite

Impreso en México

Índice

	Página
Presentación	4
Unidad 1 El o la joven que soy	6
Tema 1 Una mirada al espejo	8
Tema 2 Reconociendo nuestra juventud	43
Autoevaluación	63
Unidad 2 Mis relaciones con los demás	66
Tema 1 La relación con mi familia	68
Tema 2 Entre jóvenes	102
Tema 3 Las y los jóvenes en pareja	121
Autoevaluación	146
Unidad 3 Nuestro cuerpo, nuestras emociones	150
Tema 1 ¡Hablemos de sexualidad!	152
Tema 2 Las relaciones sexuales	174
Tema 3 Cuidemos nuestra salud: las infecciones de transmisión sexual y el VIH	195
Autoevaluación	216
Unidad 4 Espacios para aprender y desarrollarnos	222
Tema 1 Lo que sé y lo que puedo aprender	224
Tema 2 Continuando los estudios	232
Tema 3 El trabajo de los y las jóvenes	240
Tema 4 Participo y aprendo en mi comunidad	257
Autoevaluación	267
Unidad 5 Prevención de la violencia y riesgos sociales	272
Tema 1 Construir ambientes para vivir con seguridad y afecto	274
Tema 2 Vivir sin violencia	285
Tema 3 Nos protegemos de las drogas	311
Autoevaluación	332
Hoja de avances	335

Presentación

El módulo *Ser joven* se dirige a los y las jóvenes que cursamos nuestra educación básica en el INEA.

El propósito de este módulo es fomentar la reflexión sobre temas relacionados con nuestra vida personal, sexual y familiar, con la pareja, los amigos y las amigas, el trabajo, así como con algunos riesgos a los que estamos expuestos como jóvenes, a fin de propiciar la toma de decisiones informada y establecer nuevas maneras de acercamiento y entendimiento con quienes nos rodean.

¿Qué contiene nuestro libro?

Este libro está pensado para que las y los jóvenes participemos activamente en nuestro proceso de aprendizaje; además, nos sirve de guía para indicarnos paso a paso la forma en que vamos a trabajar. Con este fin se incluyen:

- Indicaciones sobre cuándo utilizar los materiales que contiene nuestro paquete modular.
- Información breve sobre algunos contenidos de los temas.
- Diferentes tipos de ejercicios que favorecen la reflexión sobre nuestras propias experiencias, el análisis y comprensión de la información, la obtención de conclusiones y la toma de decisiones en torno a alguna problemática, entre otros.

¿Cómo trabajamos cada tema en este módulo?

Iniciamos revisando nuestra experiencia, la opinión que tenemos o lo que sabemos del tema.

Después encontraremos información relevante sobre cada tema, y actividades que nos permitirán analizar y comprender los contenidos, contrastarlos con lo que sabemos y relacionarlos con nuestra vida diaria.

¿Con qué materiales contamos?

En primer lugar con el Libro de los y las jóvenes que tienes en tus manos; el Libro de cuentos y poesía; la Revista para los y las jóvenes, que incluye artículos relacionados con la temática del módulo; y dos folletos de la serie Educación para la Vida y el Trabajo: *Sexualidad y Violencia*.

Para obtener mejores resultados en nuestro aprendizaje, es conveniente:

- Leer la información de los materiales tantas veces como lo necesitemos.
- Subrayar las ideas principales y las palabras que no entendamos y buscar su significado en el diccionario.
- Realizar todas las actividades que se indican y compartir dudas o lo que hemos aprendido con nuestros compañeros/as del Círculo de estudio y amigos/as o familiares.

Esperamos que los temas que aquí platiemos, los materiales de apoyo que revisemos, así como la experiencia de compartirlos con compañeras y compañeros del Círculo de estudio sean una aventura atractiva que nos motive a continuar con nuestra educación básica.

Así que... ¡adelante!

Unidad 1

1

Una mirada al espejo

- Una mirada a nosotros
- La importancia de la autoestima
- Los valores que aprendimos
- Crecer y madurar
- Aprendamos de nuestros errores
- Un proyecto de vida

2

Reconociendo nuestra juventud

- ¿Qué significa ser joven?
- ¿Cuántos y quiénes somos las y los jóvenes en México?
- Algunas preocupaciones de los y las jóvenes
- Ser joven en mi comunidad

Autoevaluación



El o la joven que soy



Una mirada al espejo

Seguramente te has preguntado cómo te ven las personas que te rodean, qué piensan sobre ti, qué tanto te valoran y aprecian. Pero, ¿alguna vez has reflexionado sobre lo que piensas de ti mismo o de ti misma? ¿Cómo te ves y qué tanto te valoras? ¿Qué deseas y te entusiasma de la vida? ¿Qué te han dejado tus experiencias para ser la persona que eres hoy?

¿Cuál es nuestro propósito?

A lo largo de este tema reflexionaremos sobre cómo nos vemos y sentimos con nosotros/as mismos/as, la importancia de vivir cada etapa de nuestra vida reconociéndonos como personas valiosas, dignas y con derecho a decidir nuestra vida.

Evidencia de desempeño

Una mirada a nosotros

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 las siguientes preguntas: ¿Quién soy? ¿Cómo soy?



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

Nombre: _____

Edad: _____ Sexo: _____

Mi aspecto físico es: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Mi cara y cuerpo son:

Mis principales cualidades son:

Mis principales defectos son:

Algo que considero muy valioso en la vida es:

Algo que me molesta y me indigna cuando lo veo es:

Generalmente, tenemos una idea de cómo somos, tanto físicamente como en nuestra forma de actuar.

Sin embargo, durante la juventud vivimos cambios muy notables no solo 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.

Este proceso de construir nuestra identidad es individual y único para cada persona, pero también es colectivo; es decir, lo hacemos junto con otros: la familia en la que nacimos, las amigas y amigos, la comunidad en la que nos tocó vivir.

Algunos rasgos de nuestra personalidad provienen de nuestra herencia genética (como el color de ojos, el tipo de nariz e incluso algunas de nuestras reacciones), pero otros los aprendemos al estar en contacto con las demás personas. Así construimos ideas sobre el mundo, aprendemos a valorar o a rechazar ciertas cosas, adquirimos costumbres y hasta modos de hablar o caminar. No es que los demás decidan quiénes seremos, sino que nuestra identidad es el resultado de distintos factores tanto personales como sociales.

Por eso, al preguntarnos por qué somos así hay que mirar hacia dentro de nuestro ser, pero también hacia afuera.

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 diferente a esa o esas personas?

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

¿Te agrada parecerte a esas personas? **Si** **No** ¿Por qué?

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

Lo que me gusta de mí

Lo que no me gusta de mí

<hr/>	<hr/>

¿Hacia qué lado crees que se inclinará la balanza?

¿Por qué crees que es así?

Actividad



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

¿Te sientes a gusto contigo? *Si* *No*

¿Crees que eres una persona valiosa? *Si* *No* ¿Por qué?

Todas las personas somos únicas, con cualidades y limitaciones que nos hacen particulares porque son el resultado de nuestra herencia y de las experiencias que hemos tenido. Reconocerlo es una condición muy importante para vivir nuestra juventud, porque es a partir de lo que somos y del valor que nos damos, que tomamos decisiones fundamentales para nuestra vida.

Cuando una persona no se conoce, no se acepta o no se considera valiosa, tampoco podrá ver sus cualidades ni sabrá que merece una vida plena y sana. Por eso, una condición fundamental para nuestro desarrollo es conocernos, mirar nuestras capacidades y reconocer aquello que deseamos y merecemos para ser felices.

Saber que somos personas valiosas y dignas tendrá mucho que ver con los temas que revisaremos a lo largo de este módulo, como la vida en pareja, el cuidado de la salud, el trabajo, la relación con la comunidad.

¿Has pensado cómo enfrentarías los desafíos de la juventud alguien que nunca se ha preguntado sobre lo que le hace feliz o lo que le molesta? ¿O alguien que solo reconoce sus defectos pero no es capaz de mirar sus cualidades? ¿O alguien que ha crecido creyendo que es una persona poco valiosa aunque no sea así?

La importancia de la autoestima

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

¿A qué crees que se refiere?

La autoestima es mucho más que una moda. Es el grado de aprecio y consideración que tenemos sobre nuestra propia persona. Incluye las ideas que nos hemos formado sobre quiénes somos, pero principalmente sobre lo que valemos y merecemos.

Este aprecio a nosotros es algo que construimos con el tiempo y a través de las experiencias que vivimos. Lo que nos dijo alguna persona que consideramos importante, el trato que recibimos en algún momento, lo que dicta la costumbre en nuestra localidad, un gesto que notamos en alguien, una palabra de aprecio... Todo eso se suma en nuestra mente y contribuye a crear nuestra autoestima.

Se trata de ideas y valoraciones que no siempre tienen que ver con la realidad. Por ejemplo, si alguien critica nuestro aspecto físico no significa que realmente tengamos un defecto o valgamos menos por eso, pero si hemos tenido experiencias negativas antes

o sentimos inseguridad sobre nuestro cuerpo, es probable que ese comentario dañe nuestra autoestima.

Cuando no desarrollamos suficientemente nuestra autoestima:

- Nos sentimos inseguros.
- 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.
- Tomamos decisiones que pueden afectarnos.
- Creemos que no tenemos derechos o que tenemos menos derechos que otras personas.



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.
- Permitimos el abuso, la violencia o la injusticia porque creemos que 'lo merecemos' o que no podemos hacer nada al respecto.

En cambio, cuando fortalecemos nuestra autoestima:

- Nos sentimos seguros/as.
- Nos valoramos y respetamos.
- Tenemos confianza en nosotros mismos.
- 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.

Es un proceso que no termina ni se estanca. La llegada de nuevas experiencias puede hacer que la valoración que tenemos sobre nuestra persona cambie. Así, aunque en algún momento hayamos sentido que valemos poco, es muy probable que después tengamos vivencias que nos recuerden lo mucho que valemos y las cualidades que tenemos.



Actividad



Analiza con atención el siguiente caso.

José tiene 19 años y está tratando de obtener su certificado de secundaria. Quiere seguir estudiando y ya pidió informes en el bachillerato a distancia que abrieron en su localidad. No cobran y podrá estudiar en las computadoras que tienen ahí.

Cuando se lo cuenta a su mamá, ella le dice que se olvide de eso. Su hermano ya lo está esperando en Estados Unidos para ponerse a trabajar en el campo. Le recuerda que nunca ha sido bueno para la escuela y que sería una pérdida de tiempo.



Sus amigos también le insisten en que se vayan ya, y le hacen ver lo mal que se vería si se quedara.

José no sabe qué hacer. Finalmente, nadie en su familia estudió más que la secundaria. ¿Por qué tendría él que hacerlo?

Actividad



Preguntas para reflexionar.

¿Qué harías si fueras José? ¿Por qué?

¿Qué crees que debe tomar en cuenta José para decidir?

¿Crees que José tiene una alta autoestima? ¿Qué puede hacer para mejorarla?

¿Qué consecuencias puede tener que una persona no se considere valiosa? Piensa en tres.

¿Alguna vez has renunciado a algo que deseas porque crees que no lo mereces o porque los demás no lo aprueban? ¿Cómo te ha afectado eso?

Valorarnos como seres humanos es una condición para reconocer que tenemos *derechos* ante el mundo en el que nos tocó vivir. Eso no significa negar nuestros problemas y las circunstancias de nuestro entorno. Por el contrario, nos obliga a reconocer todas las dificultades, pero también nos hace enfrentarlas de una manera particular: con la seguridad de que merecemos una vida plena y rechazando aquello que no es justo ni correcto para ningún ser humano.

Pero si esto es así, ¿por qué a veces nos sentimos de otra manera?, ¿por qué creemos que merecemos menos derechos o que somos personas menos valiosas? Veamos algunos factores que influyen en la construcción de nuestra autoestima.

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.

Piensa durante unos momentos en los distintos grupos de los que has formado parte desde tu infancia. ¿En cuáles has tenido experiencias que te han hecho sentir una persona valiosa y digna de respeto? ¿En cuáles, en cambio, has



vivido poco respeto y te han hecho sentir que eres menos importante que otras personas?

Dibuja en el espacio vacío una de las experiencias que recuerdes con más claridad. Reflexiona cómo influyó en la idea que tienes ahora sobre ti, el valor que te das y la forma en que defiendes o no tus derechos.



La construcción de nuestra autoestima es un proceso que no se detiene y que podemos ajustar en el camino. Aunque en algún momento hayamos vivido experiencias que nos hicieron sentir mal o con poco valor, eso no determina quiénes somos realmente ni tiene que permanecer como una idea fija en nuestra mente.

Cada etapa de la vida trae consigo nuevas experiencias y nuevas oportunidades para reconocernos y apreciarnos.

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. Sentirnos aceptados por sus integrantes influirá en nuestra seguridad y confianza.

Todos tenemos recuerdos agradables y desagradables de nuestra infancia. Las siguientes actividades nos permitirán explorar en nuestros recuerdos.

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?

¿Qué crees que era lo que les disgustaba de ti a esas personas?

Si les pidieras a esas personas que dijeran quién eres tú y cómo eres, ¿qué crees que dirían?



Probablemente encuentres algunas semejanzas entre lo que te agrada o desagrada de ti y las opiniones de tu familia, porque muchas veces durante la infancia 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 uno de nosotros somos responsables de la forma en la que nos comportamos y sentimos en la actualidad.

Los valores que aprendimos

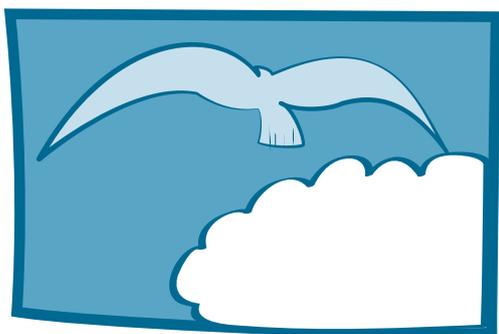
El medio en que vivimos también influye en la formación de nuestra autoestima.

En la familia, en el Círculo de estudio, con las amistades, 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.

Los valores son importantes porque nos sirven de guía en nuestro comportamiento y, a partir de ellos, podemos apreciar y evaluar lo que piensan o hacen los demás o nosotros mismos.



Lo que se considera valioso o deseable puede cambiar en cada momento o dependiendo del lugar y la cultura. Algunos valores son compartidos por un grupo o un pueblo, y entonces influyen en lo que una comunidad espera de sus miembros. Es decir, ahí donde vivimos, hay características que son más ‘estimadas’ o ‘valoradas’ que otras. Hombres

y mujeres recibimos ese mensaje (aunque nadie nos lo diga directamente) y lo tomamos en cuenta al construir una opinión sobre nuestra propia persona.

La siguiente actividad te permitirá descubrir algunos valores de quienes te rodean.

Pregunta



Pregunta entre tu familia, amigos/as y personas de tu comunidad: ¿qué características (formas de ser o de actuar) consideran importantes en un hombre y en una mujer? Anota las respuestas en el siguiente cuadro, incluyendo tus opiniones.

	¿Qué características debe tener un hombre?
Opiniones de mi familia	<hr/> <hr/> <hr/>
Opiniones de mis amigos/as	<hr/> <hr/> <hr/>
Opiniones de personas de mi comunidad	<hr/> <hr/> <hr/>
Mis opiniones	<hr/> <hr/> <hr/>

	¿Qué características debe tener una mujer?
Opiniones de mi familia	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Opiniones de mis amigos/as	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Opiniones de personas de mi comunidad	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Mis opiniones	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Si comparas las distintas respuestas que te dieron, ¿qué observas? Señálalo con una ✓.

Se parecen.

Son distintas.

¿Crees que alguna de estas formas de pensar afectan el valor que se da a mujeres y hombres de tu comunidad? Si crees que sí, anota un ejemplo y explica cómo crees que afecta.

¿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 niega las características de la mayoría de las personas y el hecho de que la belleza pueda expresarse de distintas formas. Si aceptamos el valor que se da a esa idea en los medios de comunicación, tal vez muchas personas podrían sentirse poco atractivas y menos gratas ante los demás. Por eso es importante ser conscientes de los mensajes que recibimos, y no aceptarlos como si fueran una verdad absoluta.



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 marca con **X** en el siguiente cuadro.



Lo que observo en el comercial

¿Cómo son físicamente las mujeres y hombres que se presentan?

- a) Tienen un cuerpo robusto.
- b) Tienen un cuerpo esbelto.
- c) Tienen piel blanca y rasgos finos.
- d) Tienen piel y rasgos diversos (hay personas morenas, blancas, altas, bajas, con rasgos variados).
- e) Otro que noté: _____

¿Cómo viven?

- a) Viven en el campo.
- b) Viven en la ciudad.
- c) Visten ropa fina y que parece cara.
- d) Visten ropa común, como la mayoría de la gente.
- e) Otro que noté: _____

¿A qué le dan importancia?

- a) A la diversión.
- b) A valores como la solidaridad, la amistad u otros.
- c) Al dinero y tener cosas materiales.
- d) A la belleza física
- e) Otro que noté: _____

Revisa lo que marcaste en el cuadro y reflexiona:

¿Qué mensaje te envían anuncios como este sobre lo que es valioso en la vida?

¿Qué tanto influyen en lo que tú consideras valioso, bello o deseable?

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 una vale 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.

Para ti, ¿qué hace valiosas a las personas?

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?

Por eso, un aspecto importante en la construcción de nuestra autoestima es aclarar qué es lo que nosotros consideramos valioso, correcto y digno de defender.

Al pensarlo, tal vez descubramos que le damos valor a aquello que otros (familia, amistades, Iglesia, comunidad) consideran importante; o bien, que juzgamos a las personas por lo que hemos escuchado que ‘debe ser’; o bien, que tomamos decisiones en nuestra vida a partir de lo que otros quisieran que hiciéramos.

Aclarar nuestros valores es una forma de conocernos, nos ayuda a defender lo que somos realmente y a reconocer cuándo una acción o una decisión va en contra de eso que consideramos valioso, justo y digno.

El doctor 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?

¿Qué significa para ti tener esperanza a lo largo de tu vida?

¿Cuáles de estos valores retomarías para tu vida?

Actividad



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.

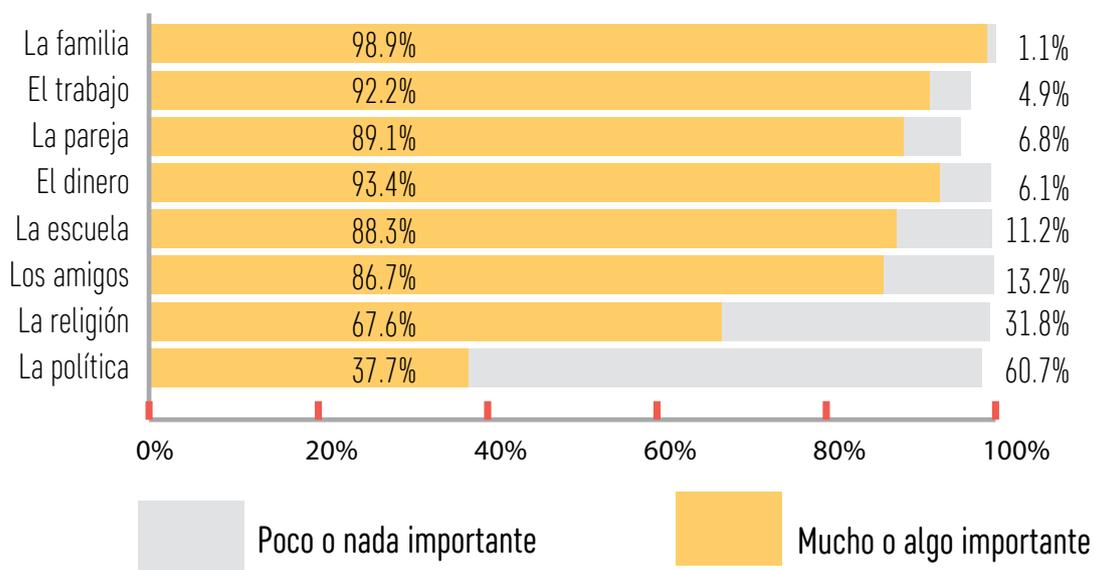
- Responsabilidad
- Respeto
- Igualdad
- Tolerancia
- Solidaridad
- Honestidad

Frase	Qué entiendes
La libertad de uno termina donde comienza la del otro.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Valores:
Cada cabeza es un mundo.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Valores:
No estoy en contra de la libertad de prensa, pero sí en contra de las mentiras.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> Valores:

En el año 2012, el Instituto Mexicano de la Juventud (Imjuve) realizó una encuesta para conocer los valores de las personas jóvenes en México. En las siguientes gráficas verás algunos resultados. Las barras de color muestran la cantidad de personas que eligieron cada opción.

Obsérvalas y luego responde lo que se solicita más abajo.

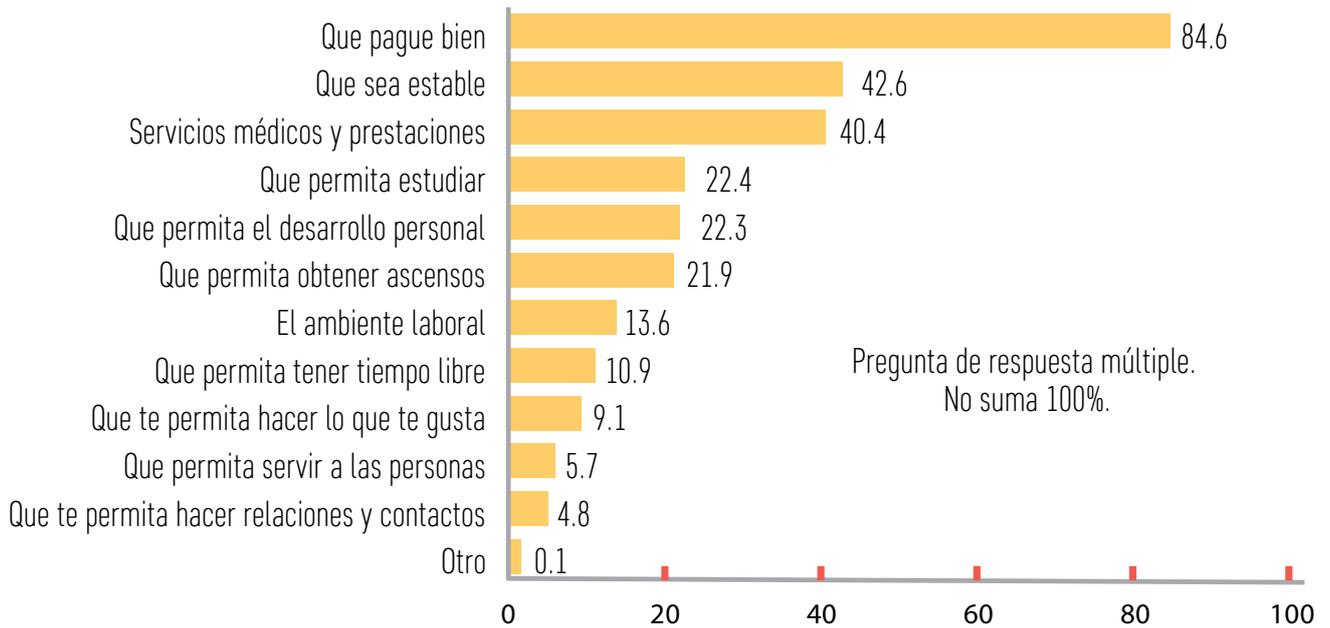
Podrías decirme, por favor, ¿qué tan importantes son en tu vida...?*



* Imjuve. Encuesta Nacional de Valores en Juventud 2012. Imjuve-UNAM. Recuperado de: https://www.imjuventud.gob.mx/imgs/uploads/ENVAJ_2012.pdf



De las siguientes opciones, señala las tres características que te parezcan más importantes de un trabajo*



* Imjuve. Encuesta Nacional de Valores en Juventud 2012. Imjuve-UNAM.
Recuperado de: https://www.imjuventud.gob.mx/imgs/uploads/ENVAJ_2012.pdf



Actividad



En el siguiente cuadro verás enlistado aquello que los jóvenes más valoraron. Léelos, anota en la columna de la derecha aquellos con los que estás de acuerdo y ordénalos según la importancia que tienen para ti. Si tienes otra respuesta, agrégala.

Lo más importante de un trabajo

- Que pague bien.
- Que sea estable.
- Servicios médicos y prestaciones.
- Que permita estudiar.
- Que permita el desarrollo personal.
- Que permita obtener ascensos (un mejor puesto).
- El ambiente laboral.
- Que permita tener tiempo libre.
- Que te permita hacer lo que te gusta.
- Que permita servir a las personas.
- Que te permita hacer relaciones y contactos.
- Otra: _____

Lo más importante en la vida

- La familia
- El trabajo
- La pareja
- El dinero
- La escuela
- Los amigos
- La religión
- La política
- Otra: _____

Reflexiona:

¿Por qué le das valor a eso que elegiste?

¿Cómo influye lo que valoras en tu forma de vivir y en las decisiones que tomas?

Los valores, las creencias, las convicciones que tenemos influyen también en la forma en que nos juzgamos y valoramos. Por ejemplo, si una persona cree que lo más importante de un trabajo es ganar mucho dinero, es probable que se considere fracasada si no lo logra, aunque tenga un trabajo digno y que la hace crecer. O si una mujer cree que es válido ser golpeada, es probable que acepte maltratos y piense que ‘se lo merece’.

Por eso, aunque cada persona tiene derecho a pensar libremente y darle importancia a lo que prefiera, es importante tener en cuenta cómo eso puede afectar nuestra dignidad y nuestros derechos. En ocasiones, algo que consideramos ‘valioso’ o ‘correcto’, en realidad impide que seamos verdaderamente libres y tengamos una vida buena y con respeto.

Creecer y madurar

Ambos son procesos que ocurren durante toda la vida, pero pueden tener más de un significado. Una persona puede crecer físicamente, cambiar su aspecto conforme pasa de la infancia a la adolescencia, la juventud, la vida adulta y la vejez. Sus órganos sexuales pueden madurar y estar listos para procrear.

Pero también puede ser que en ese trayecto nunca llegue a formarse como una persona madura ni a crecer internamente. Por eso, tener más años no significa tener más madurez.

¿Cómo saber si estamos creciendo? Una manera de hacerlo es revisar lo que pensamos y la forma en que reaccionamos ante cada situación. Algunas señales son:



- Cuando dejamos de hacer cosas solo para complacer a alguien o recibir un premio, como hacíamos en la infancia. En vez de eso, nos guiamos por los valores que consideramos importantes.
- Cuando podemos controlar nuestras emociones para no dejarnos llevar solo por la emoción, el coraje o el deseo.
- Cuando identificamos un reto y, en vez de hacernos a un lado, valoramos nuestras capacidades y reconocemos lo que podemos lograr.
- Cuando tomamos decisiones usando nuestra libertad y aceptamos las consecuencias.
- Cuando somos capaces de mirar más allá del 'hoy' (lo que en este momento nos da placer o nos causa felicidad) y nos trazamos metas para el futuro.
- Cuando nos preocupamos por cuidarnos y trabajar por nuestro bienestar y nuestros proyectos.
- Cuando nos interesamos por algo más que nuestra propia vida y nos involucramos en los asuntos de la colectividad.

Todo eso se logra a lo largo de la vida y a través de las experiencias, pero sobre todo aprendiendo de ellas.

Actividad



Lee la historia de Mary y responde las preguntas que aparecen después.

Mary tenía 18 años cuando su familia migró a la Ciudad de México desde el sur del país. Después de estar un tiempo ahí, su mamá y sus hermanos decidieron irse a Estados Unidos para buscar trabajo y un mejor futuro. Mary no quería hacerlo. Siempre había sido muy buena estudiante y había logrado que la aceptaran en una universidad pública. Ella valoraba mucho la educación y quería estudiar, pero también quería estar con su familia y le daba miedo quedarse sola.

Al final decidió quedarse. Buscó trabajo en una tienda y rentó un cuarto. Cada noche se preguntaba si había hecho bien, y a veces se arrepentía. ¿Qué necesidad tenía de estar separada de su familia y en un lugar tan distinto a su comunidad? Pero al mismo tiempo recordaba lo responsable y valiente que había sido en otros momentos.

Entonces la confianza en sí misma regresaba. Sabía que podría con esto y con más.

Al paso del tiempo, Mary terminó sus estudios. Hoy se dedica a lo que quiere y, aunque no es rica, puede elegir cómo quiere vivir. Su familia sigue lejos y los ve muy poco, pero se siente en paz con su decisión.

¿Crees que la decisión de Mary fue correcta? ¿Por qué?

¿Qué idea tenía Mary de sí misma? ¿Cómo era su autoestima?

¿Qué capacidades y valores le sirvieron para seguir adelante con su decisión?

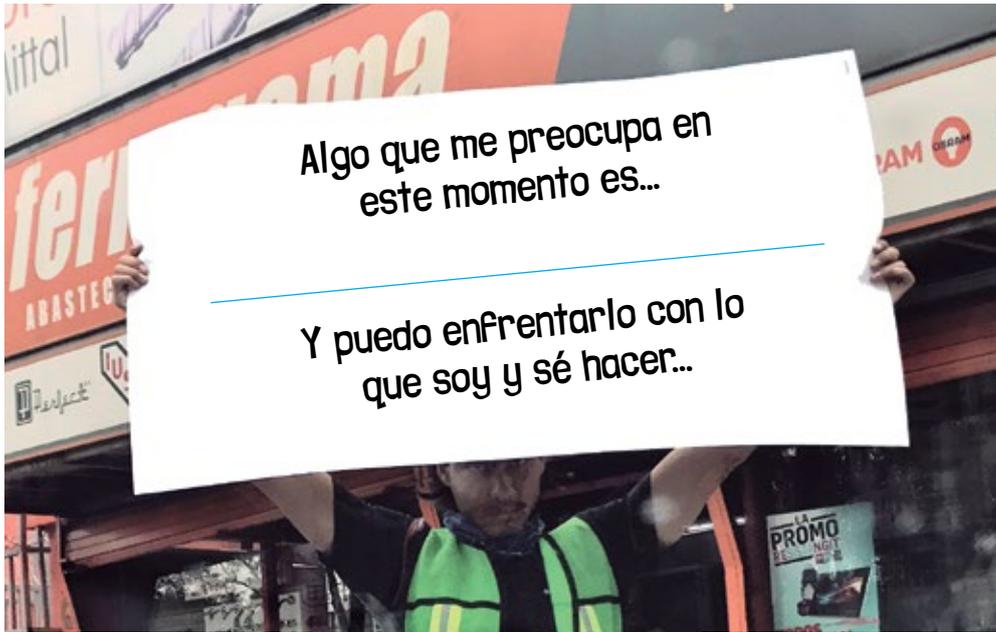
¿Qué hubiera pasado con esas capacidades si Mary hubiera decidido irse a Estados Unidos?

Cada persona tiene su forma y su ritmo para crecer. En el caso de Mary, la situación de su familia la obligó a tomar decisiones que pusieron a prueba su autoestima, sus valores y sus capacidades. Afortunadamente supo reconocer sus fortalezas y aceptó un reto que la hizo una mejor persona.

¿Has pensado qué harías tú en una situación así? ¿Cuáles de tus capacidades y valores te ayudarían a enfrentar algún reto o lograr una meta?

Piensa en un problema o una decisión que te preocupe en esta etapa de tu vida. Puede ser, por ejemplo, a qué dedicarte, si seguir estudiando o no, si unirte con tu novia o novio, si salirte de tu casa para vivir de manera independiente. Tú eliges.

En el esquema siguiente anota eso que te preocupa y coloca alrededor todo aquello de tu persona que te ayudaría a enfrentar esa situación. Piensa en tus cualidades, las capacidades que has desarrollado, tus valores y habilidades.



Una cualidad que tengo:

Un valor que me ayudaría:

El aprecio y apoyo de gente querida como:

Una habilidad que tengo y puedo aplicar en este caso:

Conocernos y aceptarnos es el punto de partida para crecer y madurar como personas.

Para ello, es importante:

- Valorar nuestras cualidades, capacidades y aptitudes.
- Aprender de nuestros errores.
- Reconocer nuestras limitaciones e identificar aquellas que podemos cambiar, aprovechando nuestros aspectos positivos.
- Aceptar aquello que no nos gusta, pero que no podemos o es difícil cambiar.

Aprendamos de nuestros errores

Una forma más de evaluar nuestro crecimiento como personas es la forma en que enfrentamos los errores. Para algunas personas, el error es algo negativo, que debe evitarse; y cuando llega, pareciera que reduce su valor como persona.

Esto no es así. Los seres humanos aprendemos conforme hacemos cosas, y al explorar cabe la posibilidad de que fallemos. Es una forma de descubrir, de aprender lo que no debemos hacer la siguiente vez.

El miedo al error nos hace desconfiar de nuestras capacidades, 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? **Si** ● **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, y en la de la derecha, alguna sugerencia para empezar a modificarlas, como se muestra en el ejemplo.

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

Me disgusta	Cómo puedo cambiar
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

De las cosas que no te gustan de ti, ¿cuáles no puedes cambiar?

Hay algunas de nuestras características que no podemos o es difícil cambiar. Esto es algo que nos ocurre a todas las personas, pero también hay otras características que dependen de nuestra voluntad y podemos modificar o mejorar.

Un proyecto de vida

Actividad



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

¿Qué te gustaría hacer después de concluir esta etapa de tu formación?

¿Te gustaría dedicarte a algo distinto de lo que haces ahora?

¿Cómo te gustaría que fuera tu vida familiar y tus relaciones de pareja?

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, es decir, 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 mirarnos, conocernos e identificar lo que deseamos para nuestro presente y nuestro futuro.

Hacernos cargo de construir y defender nuestro proyecto de vida es parte fundamental de crecer y madurar. Y en ello, la juventud puede ser una etapa particularmente importante si en este momento somos capaces de imaginar lo que queremos para el futuro, identificar los pasos que nos llevarán a ello, reconocer los desafíos a los que nos enfrentaremos y comprometernos con lo que nos toca hacer.

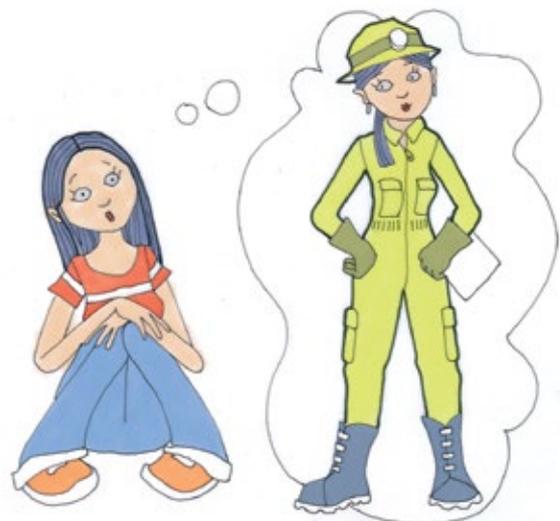


Actividad



¿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 lograrlo?



¿Qué otras cosas podrías hacer para realizar lo que consideras importante en tu vida?

Elige una de estas acciones y asume un compromiso para avanzar en ello en las próximas semanas o meses. Piensa qué pasos tendrías que dar y decide cómo iniciarás.

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 de que nadie puede dispensarte de la responsabilidad creadora de escoger tu camino”. *

Evidencia de desempeño

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

Ejemplos:

“En el mundo no hay nadie como yo”.

“Soy responsable de lo que siento y pienso”.



* Savater, F. (1993). *Ética para Amador*. México: Editorial Ariel: p. 71.

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 que nos permitan reflexionar sobre lo que significa ser joven.



¿Qué significa ser joven?

En tiempos pasados era común oír a algunas personas comentar con un cierto suspiro:

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

o con un tono resentido:

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 solo trabajan?, ¿o aquellos que tienen diferente situación económica?

Pero hay ciertas características que distinguen a los 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.

Para que compares qué tanto has cambiado con el tiempo, en los cuadros siguientes dibújate o pega una foto tuya, de cómo eras en tu infancia y cómo eres en este momento.

Yo, en mi niñez



Yo, en este momento



¿Qué cambios notas en tu cuerpo? Anótalos a continuación.

Actividad



Se dice, además, que en la juventud cambian las emociones; que nuestro estado de ánimo puede variar más que antes y que estamos más conscientes de nuestros sentimientos. A continuación se presenta una lista de ellos. Marca con una los que hayas sentido y anota en las líneas aquellos que consideres que faltan.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Desánimo | <input type="checkbox"/> Deseos de estar en soledad |
| <input type="checkbox"/> Enamoramiento | <input type="checkbox"/> Deseos de saber y hacer más cosas |
| <input type="checkbox"/> Celos | <input type="checkbox"/> Deseos de ayudar a la humanidad |
| <input type="checkbox"/> Incomprensión | <input type="checkbox"/> Enojo |
| <input type="checkbox"/> Ganas de ser libre | |
-
-

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? **Si** **No** ¿De qué manera?

¿Crees que se trata de manera diferente a las mujeres que a los hombres cuando llegan a la juventud? **Si** **No** ¿Por qué?

Pregunta



Para que tengas una idea de lo que la gente que te rodea piensa sobre la juventud, entrevista a tres personas de diferentes edades 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	Lo que opina la persona que entrevisté	Lo que opino yo
1a	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
2a	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
3a	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

¿Cuáles fueron las ideas más comunes sobre lo que son las y los jóvenes?

¿Qué tanto se parece a lo que piensas tú? ¿En qué?

¿Crees que los y las jóvenes somos diferentes del resto de la población? *Sí* *No* ¿Por qué?

¿Crees que todas las personas jóvenes son iguales? *Sí* *No*
¿Por qué?

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

¿Y las desventajas?

En ocasiones se piensa que las personas jóvenes son todas iguales: con problemas muy similares, con necesidades comunes. Hay un poco de cierto en ello, pero no necesariamente es así siempre.

Como jóvenes, efectivamente enfrentamos algunos desafíos similares; por ejemplo, comenzamos a decidir a qué nos dedicaremos, si queremos o no tener hijos o hijas, necesitamos ganar un sueldo para vivir. Pero también pasamos por esta etapa de diferentes maneras dependiendo de la personalidad de cada quien, el lugar en el que nos tocó vivir, las condiciones a las que nos hemos enfrentado, la cultura de la que formamos parte.

Por eso, no hay una sola manera de ser joven ni problemas únicos o iguales.



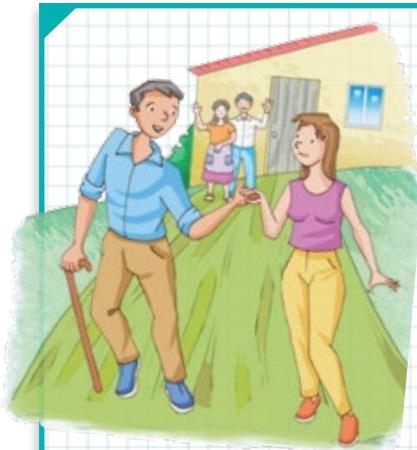
Actividad



Conoce las siguientes historias de estos jóvenes.

Sak Tzevul es una banda de rock originario de Chiapas. Son jóvenes de Zinacantán interesados unir su gusto por esta música con su cultura y tradiciones. Para ellos, al tocar rock no es necesario querer dejar de ser indígena ni abandonar su lengua. Por eso, componen en tseltal y tsotsil sus canciones para otros jóvenes dentro y fuera de su comunidad.

Dafne fue madre a los 16 años. Su novio y ella decidieron vivir juntos y criar a su hijo. Él trabaja como ayudante en una fábrica y ella decidió seguir estudiando. Cuando llegó a inscribirse la vieron raro al inicio, pero el director de la escuela la apoyó y todos le ayudan a cuidar a su niña.



Miguel tuvo un accidente cuando era niño. Desde entonces tiene problemas para moverse y caminar. Vive con sus padres, pero dejó de ir a la escuela porque queda lejos y no hay quien lo lleve. Está pensando a qué dedicarse para ganar dinero y vivir con su novia.

¿Qué diferencias y similitudes encuentras entre estos jóvenes?
Menciona una de cada uno.

¿Cómo vive cada uno esta etapa?

¿Qué tanto se parece a tu historia? ¿En qué?

De entre los principales cambios que tienen lugar durante la juventud, se encuentran los siguientes:*

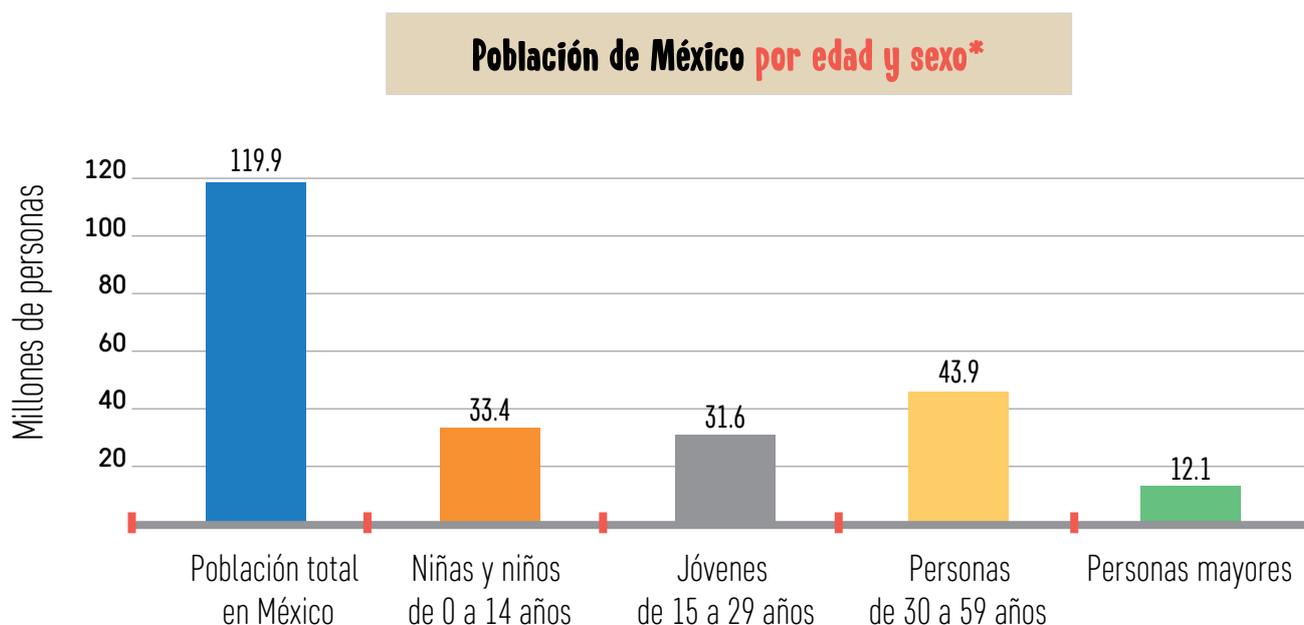
- La independencia económica
- La salida o abandono de la escuela
- La incorporación al trabajo
- El inicio de las relaciones sexuales
- El aumento en la participación dentro de la comunidad y el ejercicio de derechos
- Tener el primer hijo o hija

* Conapo. (2010), *Diagnóstico Mundial de la Juventud*. México: Conapo.

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

Hasta hace unos años, México era un país habitado en su mayoría por personas jóvenes. Esta situación ha cambiado por distintos factores, como el hecho de que las personas tienen menos hijos e hijas y que los avances en la ciencia hacen que vivamos más años.

Aun así, casi la mitad de la población del país está compuesta por personas menores de 25 años, como puedes verlo en la siguiente gráfica.



*INEA, gráfica elaborada con base en datos del documento: Inegi. (2015). *Mujeres y hombres en México 2015*: 6. Recuperado de http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101256.pdf

¿Sabías que...?*

- 40% de la población entre 20 y 29 años está casada, siendo la mayoría mujeres.

- Chiapas, Oaxaca y Puebla son las entidades en las que existe más población joven que migra hacia otro país.
- En general, población joven tarda más en empezar a tener hijos o hijas. Mientras que en 1970 antes de los 30 años podían tener hasta tres, en 2010 tienen un promedio de 1. Esto puede variar según el lugar y las condiciones.
- Más de 90% de la población de 15 años en adelante saben leer y escribir. En 1930 esta cifra era de 38%, mientras que en 1980 era de 83%. La mitad de quienes tienen entre 16 y 19 años asisten a la escuela.

* Inegi. *Censo de población y vivienda 2010*. Recuperado de <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=est&c=17484>

Actividad



Lee con cuidado estos datos y responde.

¿Qué reflejan esos datos sobre los jóvenes? ¿En qué te hacen pensar?

Si comparas las condiciones en las que viven ahora los jóvenes de tu localidad con las que vivieron tus familiares de mayor edad, ¿notas diferencias?, ¿cuáles?

¿Qué dificultades identificas hoy en día para las y los jóvenes de tu entidad?

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?”



¿Cuáles de estas preocupaciones se parecen a las tuyas?

Anota el número que corresponda. _____

¿Qué otras preocupaciones o dudas tienes en estos momentos?

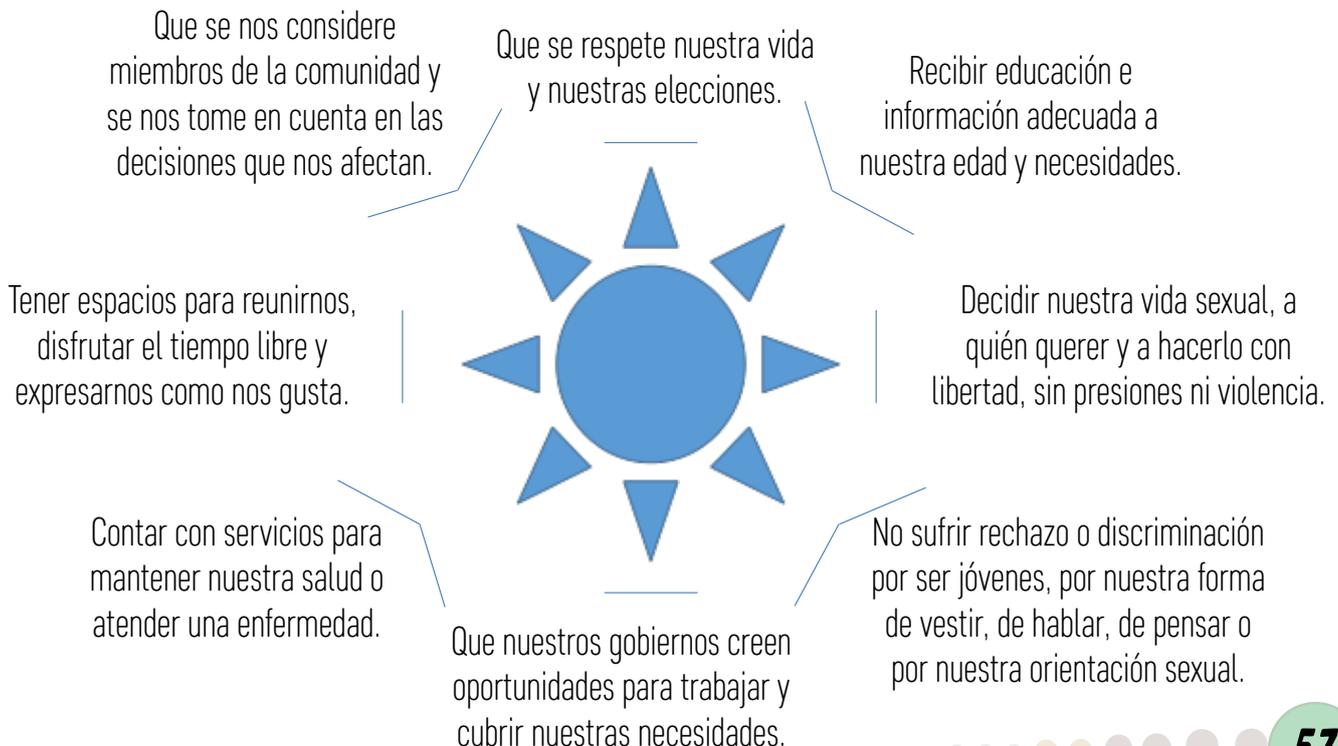
Actividad



Escribir cómo es tu juventud y qué te interesa y preocupa más en este momento?

Algo que las y los jóvenes tenemos en común con el resto de la población son los derechos que poseemos. Independientemente de la edad que tengamos o de nuestras circunstancias, seguimos siendo personas y merecemos todo aquello que nos permite una vida plena y digna; a eso llamamos *derechos humanos*.

Las y los jóvenes tenemos derecho a:



Una parte de la madurez que trae la juventud es ser conscientes de nuestros derechos, reconocer los problemas que existen y actuar para defenderlos.

¿Cuáles de estos derechos consideras que sí se respetan a las y los jóvenes de tu comunidad? Márcalo en el esquema anterior.

¿Cuáles crees que son menos respetados en tu comunidad? Márcalos también.

Piensa en un ejemplo, anótalo y explica por qué crees que eso ocurre.

Evidencia de desempeño

Ser joven en mi comunidad

Hasta aquí hemos hablado un poco de los jóvenes del país, pero ahora nos detendremos a observar lo que ocurre en tu localidad.

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.

- Lo que ocurre a ti y a tus mejores amigas y amigos en tu colonia o comunidad.
- Lo que ocurre a los y las jóvenes que ahí viven.
- Las principales actividades que realizan.

- d) Los principales problemas que tienen.
- e) Las principales diversiones que tienen.

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

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



- **Millones de jóvenes tienen bajos ingresos y, por tanto, deben cubrir sus necesidades con muy poco dinero.**
- **Aunque la vida en las ciudades ofrece ventajas, también aumenta los riesgos de la población joven, como tener mayor contacto con situaciones de violencia o padecer desempleo.**
- **Ante las dificultades, muchos jóvenes han optado por unirse a grupos delictivos. Eso afecta su proyecto de vida y su desarrollo.**
- **Las oportunidades educativas son muy desiguales, por lo que no toda la población joven puede seguir estudiando o concluir con sus estudios.***

Un derecho que tienes como habitante de México y como joven es el de ‘petición’, es decir, de solicitar a tus representantes en el gobierno aquello que te parezca importante o necesario. Si tuvieras la oportunidad de hablar con el responsable de educación, salud o trabajo en tu estado, ¿qué le pedirías que hiciera por las y los jóvenes de tu comunidad?

* Conapo. (2010). *Diagnóstico mundial de la juventud*. México: Conapo.

A continuación verás un ejemplo de solicitud. Léelo y completa los espacios vacíos.

Estimada señora o señor _____ (*escribe aquí el cargo*)

Queremos contarle que en nuestra comunidad llamada _____ ,
las y los jóvenes tenemos preocupación porque _____

_____. Hemos pensado que una causa
de eso es _____
_____. Por eso, queremos solicitarle,
como nuestro representante en el gobierno, que _____

_____.

Tenemos la seguridad de que eso mejorará nuestra vida y podremos _____
_____.

Agradecemos su atención y estaremos atentas y atentos a su respuesta.

(*NOMBRES Y FIRMAS*)

Comparte este texto con miembros de tu Círculo de estudio. Si así lo deciden, envíen una carta similar a la autoridad que elijan.

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

Hasta aquí has explorado un poco más quién eres, qué valoras y qué deseas para el futuro. Te reconociste como una persona digna y con derecho a gozar de una vida plena. Pero saberlo no es suficiente. Hay que pensar cómo se aplica eso al enfrentarte a los desafíos de la vida diaria. En las siguientes unidades trabajaremos sobre ello; pero antes, haz un breve repaso de lo que aprendiste.



Autoevaluaciones

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

La Autoevaluación no es un examen que puedes aprobar o reprobar, 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 los y las jóvenes, tu Revista o los otros materiales, antes de pasar a la siguiente unidad.

¡Adelante!

Autoevaluación

UNIDAD

1

El o 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 qué has aprendido de estos temas, cómo trabajaste y cómo consideran tus compañeros/as 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. ¿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 dar 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 orgulloso y satisfecho.

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

- a) 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 y en el 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 2

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
- La amistad en la juventud
- Las relaciones en grupo
- Los conflictos entre los y las jóvenes

3

Las y los jóvenes en pareja

- Las relaciones de pareja
- La elección de pareja
- Ser pareja: distintas ideas
- Los conflictos en la pareja
- Las rupturas

Autoevaluación



Mis relaciones con los demás



La relación con mi familia

Entendemos a la familia como el grupo de personas con las que tenemos una relación y que pueden o no ser nuestros parientes. Con ellas construimos relaciones cercanas, formamos valores y costumbres y aprendemos 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 pueden vivirse en su interior y algunas formas para mejorar nuestras relaciones familiares.



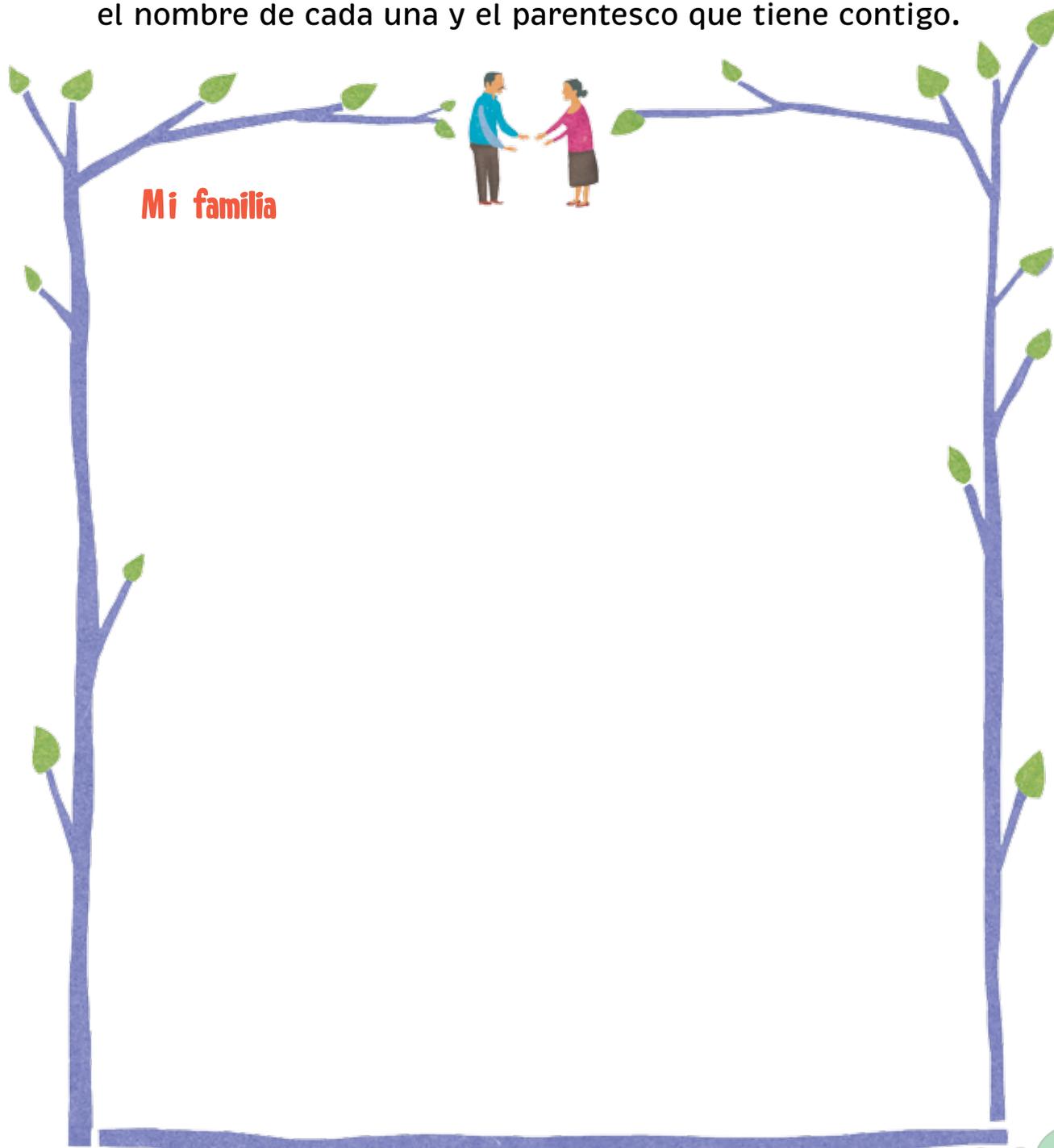
Una escena familiar

¿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.



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.

La idea sobre lo que es una familia ha cambiado con el tiempo. Hasta hace algunos años se creía que la familia se conformaba siempre



por un padre, una madre, sus hijas o hijos. A esta se le conoce como “familia tradicional” o “nuclear”.

Sin embargo, conforme las sociedades se han transformado, esta idea ya no es suficiente para abarcar las muchas formas en que podemos ser familia. Por eso, actualmente no es posible

hablar de un solo concepto, rígido y que no cambia, sino que debemos hablar de “las familias” (en plural), como algo dinámico, que cambia y se mueve a lo largo de nuestra vida.

Forman familia aquellas personas que comparten un vínculo sanguíneo (de sangre) como padres e hijos, pero también aquellas personas que no llevan la misma sangre pero han decidido compartir sus vida y formar un vínculo cercano con otras. Por ejemplo, parejas de diferente o del mismo sexo que viven juntas sin procrear; parejas que tienen hijas o hijos propios o que deciden adoptar; personas solas (hombres o mujeres) con sus hijas o hijos y también en la que además viven las abuelas y abuelos, tías y tíos para formar una familia ampliada, o personas que no son pareja pero que se unen para enfrentar y disfrutar juntas la vida.

Existe familia ahí donde hay un vínculo de sangre, pero también donde personas se brindan apoyo, afecto y soporte.



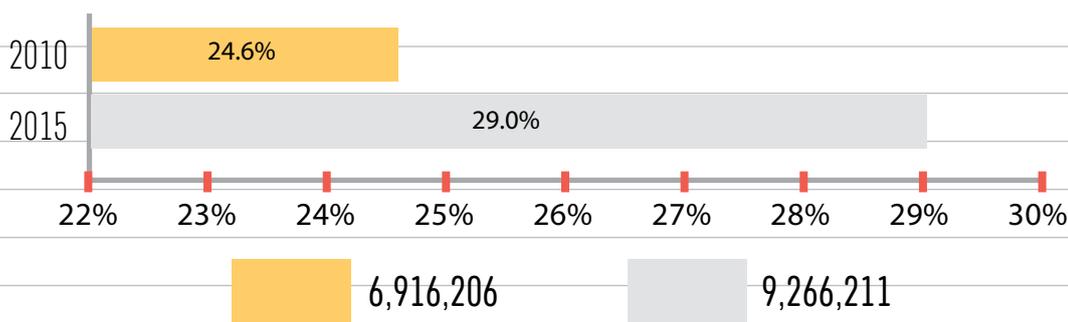
¿Cambiarías en algo la idea que escribiste anteriormente sobre lo que es tu familia y quiénes la componen? Vuelve a tu escrito y haz ajustes si lo crees necesario.

¿Crees que algún tipo de familia es mejor o vale más que otro? ¿Por qué? Explica tu posición. _____

¿Sabías que...?

De acuerdo con el Inegi, de cada 100 familias, 70 son nucleares (papá, mamá, hijos e hijas); 28 son ampliadas (con más parientes), y 1 es compuesta (con personas que no son parientes). Además, en las últimas décadas se ha multiplicado el número de hogares encabezados por mujeres. En 2015, 29% tenía esta característica, es decir, más de nueve millones de hogares.

Hogares encabezados por mujeres*



* Inegi. *Censo de población y vivienda 2010.*

Inegi. *Encuesta Intercensal 2015.*

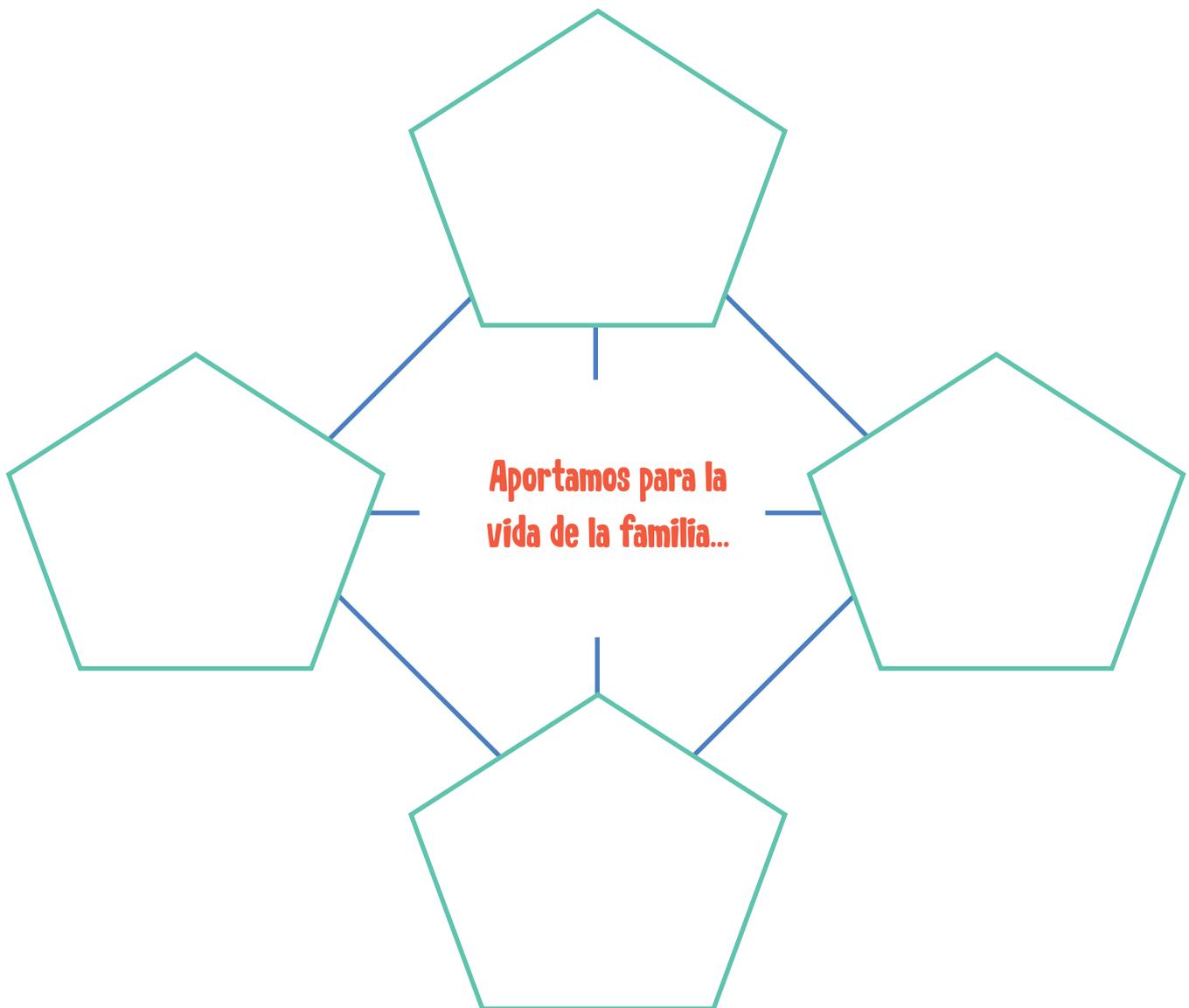
Recuperado de <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/hogares.aspx?tema=P>

Las funciones de las familias

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

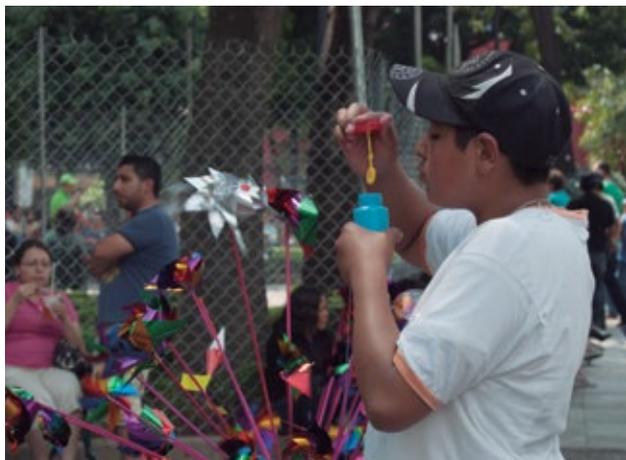
¿Cuántas personas contribuyen a los ingresos económicos de tu familia?

¿Quiénes contribuyen de alguna otra manera para satisfacer las necesidades de la familia? ¿Cómo lo hacen? Anota tus respuestas en el siguiente esquema. En cada espacio vacío dibuja una imagen que represente a ese miembro de tu familia, luego anota algo que aporta. Recuerda que no solo debe ser dinero sino también necesidades afectivas, de cuidado y atención.



Reflexiona un momento: ¿qué pasa cuando algún miembro de la familia no aporta algo para el bienestar colectivo?

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 las niñas y los niños. A pesar de ello, para muchas personas, el apoyo de la familia es fundamental para sostenerse. Ha cambiado la idea de un padre que llevaba dinero a la casa y tenía la responsabilidad de cubrir los gastos.



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 recibimos información sobre lo que se espera de nuestro comportamiento como mujeres u hombres y cómo relacionarnos con los demás.

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

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

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

La familia también juega un papel fundamental en la satisfacción de nuestras necesidades afectivas, en ella aprendemos el amor, la seguridad, la cooperación, el bienestar, pero en ocasiones también tenemos nuestras primeras vivencias de temor, competencia, envidia o culpa.

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? **Si** **No** ¿Por qué?

¿De qué maneras se muestran su afecto? Identifica al menos tres.

Actividad



Expresa con dibujos las emociones que te genera la vida en tu familia. Incluye las que te hacen sentir bien y también aquellas que no te gustan y quisieras cambiar.



Reflexiona unos momentos.

Si pudieras, ¿qué cambiarías en tu familia para que todos sus miembros se sientan apoyados y queridos?

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 conocen como *papeles o roles*.



Actividad



Piensa cómo es la distribución de tareas en tu familia y completa el siguiente esquema. Primero coloca los nombres de las personas que integran tu familia, y después anota una ✓ en las tareas que realizan habitualmente.

Integrantes de mi familia					
TAREAS					
Limpieza en casa					
Aportar dinero para el gasto diario					
Cuidar a hijas e hijos					
Reparar lo que se descompone					
Cocinar					

Integrantes de mi familia					
TAREAS					
Decidir lo que se hará con el dinero					
Decidir lo que la familia hará en su tiempo libre					
Estudiar					
Incluye otra actividad importante para tu familia: _____					

Asignar roles a los integrantes de una familia permite que se atiendan sus distintas necesidades y haya mayor bienestar para cada uno de ellos. Sin embargo, en ocasiones estos roles se han asignado a partir de ideas falsas sobre lo que ‘debe hacer’ cada persona, o bien, con base en la creencia de que algunos miembros de la familia valen más que otros.

Por ejemplo, por mucho tiempo se pensó en México (y aún se piensa en algunos lugares) que las labores de limpieza del hogar y de cuidado de hijas e hijos era un papel o rol exclusivo de las mujeres; o que llevar dinero a la casa y tomar las decisiones más importantes les correspondía a los varones. O bien, que las hijas e hijos menores no tenían derecho a participar en lo que les afecta.

Distribuir así los roles impide que se respete a cada persona y que le reconozcan sus derechos, independientemente de su sexo, de la edad o de la posición que tenga dentro de la familia.

Ahora responde:

¿Quién o quiénes realizan más tareas?

¿Qué cambiarías en los roles de tu familia para que cada miembro se sienta respetado por igual y con los mismos derechos? Piensa y escribe un cambio que harías y por qué.

Como has visto hasta aquí, las familias son más que personas que viven juntas. Son grupos diversos en los que aprendemos a resolver problemas, a satisfacer necesidades y a crear costumbres, valores y modos de organizarnos.



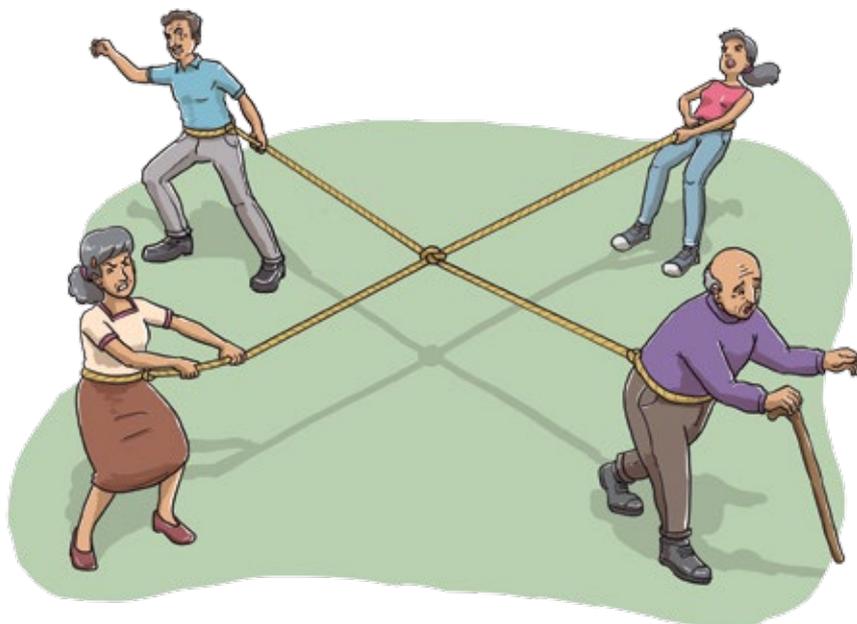
Pero además, las familias cambian con el tiempo y pueden transformarse para mejorar. Aunque tengamos costumbres muy fuertes o ciertas formas de relacionarnos, estas no tienen por qué permanecer iguales para siempre. Es posible reconocer aquello que funciona mal y trabajar para resolverlo. Por eso vale la pena preguntarnos cómo vivimos, qué tan felices y apoyados nos hemos sentido, qué tan justa es la manera en que organizamos nuestra familia. Hacerlo es el primer paso para valorar lo que tenemos y cambiar lo que no nos gusta.

Relaciones y conflictos en la familia

En la familia cada persona se relaciona con los otros miembros de forma tal que su comportamiento les afecta e influye en la dinámica familiar.

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.

¿Cómo se llevan los miembros de tu familia?

¿Cuáles son las razones más frecuentes que los llevan a discutir?

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 uno mismo/a.



En la familia se produce frecuentemente 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.

Pregunta



Reflexiona el siguiente caso y responde las preguntas.

Luz trabaja en un taller de costura desde hace cuatro 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 estos 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 sucede porque estas no son claras.

Ejemplo.

El papá regaña a Juan porque no le ayudó en el taller. Juan supone que tiene que ayudarlo solo 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
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>



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.

Quando 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.

Quando 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 mayor libertad e independencia de nuestra familia, tomar decisiones propias, tener nuevas experiencias, vivir nuestra vida.



Esta necesidad choca frecuentemente 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” y responde las siguientes preguntas.

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

¿Qué sientes cuando tratas de comunicarte con ellos?



Si le hablo, ¿me hará caso?

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.

- 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 el modo de pensar y los sentimientos de la persona con quien tratamos de comunicarnos.

De las ideas anteriores, ¿cuáles te cuestan más trabajo aplicar? Subráyalas.

¿Qué podrías hacer para llevarlas a cabo? Elige una y da un ejemplo.

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

¿Qué significa para ti ser tolerante con los miembros de tu familia? Lee las siguientes frases y subraya aquella que se parece más a lo que piensas.

- Aceptar cualquier cosa que los demás hagan o digan.
- Respetar las distintas formas de pensar y vivir.
- Aguantarme si me hacen algo que no me gusta.
- Otra:

Hay quien piensa que ‘ser tolerante’ significa ‘aguantar todo’ y que ‘tolerar’ a alguien es igual a soportar a quien nos desagrada. Esto no es así.

La **tolerancia** es la capacidad que tenemos los seres humanos para reconocer y valorar otras formas de vivir. Para ello es necesario aceptar que no somos las únicas personas en el mundo y que las y los demás tienen el mismo derecho de expresar lo que piensan, necesitan o sueñan.

Ser tolerantes es una forma de decir “me importas y te respeto como persona, aunque no siempre esté de acuerdo contigo”. Al ponerlo en práctica evitamos que se rechace o se excluya a alguien solo porque tiene costumbres distintas a las nuestras, porque tiene una religión diferente, porque tiene una preferencia sexual que no compartimos, o porque opina de modo distinto a la mayoría.

Pero, ¡ojo!: tolerar *no significa* aguantar todo, porque hay cosas que no se pueden ni se deben aguantar. Por ejemplo, la violencia, los abusos, la injusticia. Todo eso debe combatirse.

¿Qué podrías hacer para respetar las ideas y valores diferentes a los tuyos? Escribe dos ejemplos.

Una forma de practicar la tolerancia en la familia es tratar de ponernos en el lugar de las personas con las que vivimos, para comprender lo que sienten, viven y necesitan. Ponlo en práctica con el siguiente ejercicio.

Piensa en un conflicto que hayas tenido con algún miembro de tu familia; luego trata de ponerte en su lugar y reconocer lo que esa persona sentía o quería en ese momento. No juzgues si era bueno o malo, solo ponte ‘en sus zapatos’. Después, reconoce también lo que tú deseabas o sentías. Finalmente, piensa si hubiera sido posible encontrar una solución en la que ambas partes se sintieran tomadas en cuenta y respetadas y cuál sería. Anota cada punto en las siguientes columnas.

Conflicto	¿Qué pensaba, quería o necesitaba la otra persona?	¿Qué pensaba, quería o necesitaba yo?	¿Cómo pudimos haberlo resuelto sin pelear y comunicándonos?
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

Comunicarnos y ponernos en el lugar de la otra persona puede ayudarnos a mejorar nuestras relaciones. Pero, ¿será posible que todos los conflictos en la familia se resuelvan con tolerancia y escucha?

Hasta aquí has visto que los conflictos pueden aparecer en todo momento y en cualquier familia, porque en ella conviven personas con distintos intereses y necesidades. Tener conflictos no necesariamente es negativo porque a veces sirven para recordarnos cosas incorrectas, injustas o que deben cambiar. Sin embargo, cuando aparecen, hay más de una manera de enfrentarlos y no todas esas formas son deseables. En seguida hablaremos de una de ellas: la violencia.

La violencia en la familia

¿Qué es la violencia familiar?

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 familiar.

Esta puede ser ejercida por alguno de sus integrantes cuando controla, somete, produce daño o impide el desarrollo de otro. La violencia familiar es un acto de poder, por eso, con frecuencia quienes la ejercen son aquellos miembros que tienen más fuerza o jerarquía; por ejemplo, las jefas o jefes de familia.

Pero como vimos antes, todas y todos influimos en alguna medida en la dinámica de nuestra familia, así que de algún modo también tenemos poder y capacidad para ejercer violencia.

En la mayoría de los casos, las mujeres, las niñas y los niños, los adultos mayores y las personas con alguna discapacidad 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 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.

Actividad  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? Observa las siguientes imágenes y anota en la línea el tipo de violencia que se muestra.





Efectos de la violencia

Actividad



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 sufren los hijos/as?

¿Qué daños sufre la madre?

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

¿Por qué razones el padre agrede a su familia?

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, desconfianza hacia las demás personas, etcétera.

Las niñas, niños y jóvenes suelen mostrarse tristes o adoptar conductas agresivas y de riesgo para su vida, como el alcoholismo o la drogadicción. También huyen de sus casas y viven en la calle.



Algunas situaciones que pueden causar violencia en la familia son:

- Creer que los hombres 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 nos transmiten a veces 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 agresoras 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.



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”.

Este tipo de amenazas también son actos de violencia.

¿Has conocido algún caso de violencia doméstica? Explícalo e incluye qué consecuencias tuvo.

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 violencia es conveniente que busque ayuda especializada, tanto legal como psicológica.

Algunos de los lugares a los que puede acudir son:

¿Adónde acudir?	¿Qué ayuda me ofrecen?
Oficinas del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Ofrecen talleres, cursos, pláticas e información para prevenir la violencia en la familia. Brindan atención a casos de maltrato hacia niñas, niños y adolescentes, así como asesoría jurídica para defendernos o para hacer trámites ante las autoridades.
Centro de Atención a Víctimas de Violencia Familiar (CAVI) en la Ciudad de México	Podemos acudir para recibir orientación legal o psicológica, atención urgente y ayuda para tramitar alguna acción que detenga la violencia y proteja a las víctimas.
Agencias del Ministerio Público	En los estados hay agencias especializadas en delitos sexuales y violencia familiar. Podemos acudir para presentar denuncias ante un acto de violencia.

¿Adónde acudir?	¿Qué ayuda me ofrecen?
Procuradurías de la defensa del menor, la mujer y la familia	Son los órganos del DIF que brindan asesoría jurídica y apoyo legal ante casos de maltrato, violencia o violación a los derechos de estos grupos. En ellas podemos encontrar profesionales especializados en leyes, trabajo social y psicología para brindar una atención completa.
Comisiones estatales de derechos humanos y Comisión Nacional de Derechos Humanos	Podemos acudir a ellas cuando una de las instituciones del Estado no cumple con la protección que debe darnos. Las comisiones reciben denuncias contra trabajadores del gobierno (servidores públicos) y dan recomendaciones para que se nos cumplan nuestros derechos.

En cada estado de la república hay una oficina de estas instituciones o incluso otras a las que podemos acudir. Recuerda que la violencia no es normal y nadie debe resignarse a ella.

Actividad  **Investiga la dirección y el teléfono de alguna de estas oficinas en tu entidad. Consévala y compártela con quien creas que la necesita.**

¡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?

Por mucho tiempo, la idea más común era que la violencia en la familia debía conservarse como un secreto. Se pensaba que lo que ocurría en ella (incluyendo la agresión física a alguno de sus integrantes) era un asunto 'privado', en el que nadie debía meterse; o bien, se veía como algo vergonzoso que era mejor ocultar.

Así, muchas personas han vivido violencia y miedo sin poder hablar de ello ni pedir ayuda. Combatir el silencio es el primer paso para enfrentar este problema. La violencia es un asunto que nos debe importar a todas y todos, no puede ser un secreto ni podemos dejarlo pasar pensando que es un asunto 'privado'.



A lo largo de nuestra vida conocemos personas que se convierten en nuestros amigos y amigas; algunas de estas relaciones perduran para siempre, 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, 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.



Hablando de los amigos y amigas

¿Qué son las relaciones entre pares o iguales?

Las relaciones que se dan entre los jóvenes se conocen también como relaciones entre pares o iguales; reciben este nombre porque ocurren con personas con edades o condiciones similares.

Una forma que adquieren estas relaciones es la de amistad, que establecemos con aquellas personas que tienen intereses, gustos y aficiones similares a los nuestros.

Para ti, ¿qué es la amistad?

¿Para qué crees que sirve la amistad?

Anota las tres 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 si fueran parte de nuestra familia? Con ellos y con ellas nos sentimos en confianza para expresar con libertad nuestras ideas; compartimos pensamientos que no nos atrevemos a decir frente a otras personas, y desarrollamos nuestra capacidad para dar y recibir afecto. Las amistades, cuando lo son realmente, representan uno de los más grandes apoyos en momentos difíciles. En algunos

casos, incluso pueden sustituir a la familia, si en ella no encontramos el cariño y protección que todas las personas necesitamos.

En tu opinión, ¿qué cosas se pueden hablar solo con nuestras amigas y amigos? Anota una.

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 cincuenta 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.

Actividad



Lee esta canción sobre la amistad.

Con una pequeña ayuda de mis amigos*

Préstenme 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.

* Puedes leer la versión completa en el libro *Para una amiga sincera. Los grandes poetas le cantan a la amistad.* (1998). México: Planeta: 20-21. También contiene poemas, cuentos y fábulas sobre la amistad.

Lee el último párrafo y explica lo que el autor de la canción quiso decir.

Actividad



Busca una canción que te guste y refleje lo que sientes y has vivido con tus amigas o amigos. Escríbela a continuación.

Evidencia de desempeño

Retratando a tu mejor amigo o amiga

Pregunta



Realiza la siguiente actividad, que consiste en que analices las relaciones con tu mejor amiga o amigo.

Mi mejor amiga o amigo es (pon su foto o haz su dibujo):



Lo que más me gusta de él o ella es...



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. También podemos compartir formas de ver el mundo, gustos, experiencias. Pero al mismo tiempo son personas distintas y únicas, con ideas y sueños propios que no necesariamente compartimos. ¿Qué compartes con tu mejor amiga o amigo? ¿En qué son diferentes?

Piensa en las preguntas anteriores y completa el siguiente esquema. Anota una palabra en cada espacio vacío para expresar lo que cada quien piensa y valora y lo que comparten al ser amigas o amigos.

Mi amiga o amigo

Algo que le gusta mucho hacer y a mí no:

Un valor que considera importante y yo no tanto:

Algo que le molesta y rechaza más que yo:



Yo

Algo que me gusta mucho hacer:

Algo que valoro mucho en la vida:

Algo que me molesta y rechazo:

En nuestra amistad compartimos

Algo que nos gusta mucho hacer:

Algo que valoramos por igual:

Algo que nos molesta y rechazamos:



Reflexiona: ¿Debemos ser iguales para tener una amistad? ¿Qué pasa si somos diferentes en cosas muy importantes como nuestros valores o lo que consideramos injusto?

La amistad en la juventud

La amistad no se da solo 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 la forma de pensar y de actuar: buscamos independencia, elegimos a qué dedicarnos, reafirmamos valores y tomamos decisiones que influirán en nuestra manera de vivir.

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 se resuelve generalmente con el tiempo, pero en un primer momento puede provocar 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 mayor seguridad que se reflejará en nuestras relaciones con los demás, ayudándonos para enfrentar los problemas que se nos presenten.



Actividad



A continuación aparecen algunos diálogos y una actividad para que analices el problema que viven personas jóvenes y el papel que tienen sus amigos en la búsqueda de una solución.

1

Es que me pellizca, así juega él; ¿qué puedo hacer?

¿Otra vez con moretones en los brazos? ¿Fue Felipe, verdad? ¡Ya defiéndete!

No te apures. Yo te presto mi maquillaje para que no se te vea.

2

Tú y yo sí que somos cuates. Con nadie me la paso tan bien.

Marcos, ya deja eso. ¿No te acuerdas lo mal que se ponía tu papá? Piensa en ello.

3

Ni modo, tú le dijiste que se cuidara para no embarazarse. No puedes dejar la escuela por cuidar a un niño.



Tienes que pensar en tu futuro. Nosotros te apoyamos para que no te encuentre.

4

No te vayas; eso de que te van a dar un trabajo con tanto sueldo no suena bien. Espérate y averiguamos.



No sé, ya mi mamá me dio permiso, pero sí suena raro.

¿En cuál es de estas escenas crees que realmente se brinda apoyo a las amigas o amigos? ¿En cuáles no?

¿Qué cosas nunca debe hacer una amiga o amigo? Piensa al menos en tres y anótalas.

Podría pensarse que la amistad significa apoyar en todo lo que la amiga o el amigo haga o quiera, pero no es así. En ocasiones, la verdadera amistad se demuestra haciendo notar lo que está mal, lo que nos pone en peligro o lo que nos acerca a la violencia.

Ser ‘incondicional’ es estar siempre ahí, con cariño para cuidar y acompañar a la otra persona, pero también para advertirle, brindar consejos o buscar ayuda. Solo así, las amigas y amigos se vuelven un verdadero apoyo ante los problemas de la vida diaria.

¿Qué harías tú para cuidar a tus amistades?

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.

Estos grupos son muy importantes porque nos permiten reconocernos como parte de ‘algo’ y ayudan a construir nuestra identidad. Las pandillas, los equipos deportivos, los clubes o incluso las bandas son formas en que nos unimos a otras personas jóvenes para compartir gustos y aficiones, y también para construir nuestra identidad. En estos grupos se crean costumbres, valores y formas de ver la vida.

Actividad



Revisa el fragmento del cuento “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 conflictos, malos entendidos, problemas o dificultades, debido a que cada persona 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.

¿Cuáles son los conflictos que más se presentan entre los jóvenes de tu comunidad? Anota los dos más frecuentes.

¿Cómo los enfrentan normalmente? Elige una de las siguientes opciones:

- Hay golpes y agresiones.
- Platicamos y lo resolvemos.
- No se hace nada.
- Interviene alguien para ayudar.

Como revisaste en la unidad anterior, los conflictos no necesariamente son algo negativo, pero algunas formas de enfrentarlos sí pueden serlo. Una de ellas es la violencia.

Así como ocurre en la familia, también entre las y los jóvenes hay problemas y pueden presentarse distintas formas de violencia. Las razones son similares: alguien que quiere abusar de su fuerza, una persona que quiere imponer sus decisiones y su manera de pensar, alguien que siente rechazo por personas diferentes y las agrede.

Pero en la juventud sucede algo más: estamos en busca de nuestra identidad, y en ese camino a veces necesitamos distinguirnos de los demás, confirmar que somos fuertes y ganarnos un lugar dentro de

nuestro grupo de pares. Para algunos jóvenes, el modo de hacerlo es usando la fuerza y abusando de ella para someter o humillar a los demás. ¿Has notado que ocurre algo así en tu comunidad?

Actividad



Observa las siguientes situaciones y después realiza lo que se te solicita.

1



2



3

¡No es posible! Ya todos saben que tuve relaciones con Juan!
¿Por qué me hacen esto?



Responde:

¿Qué formas de violencia se observan en las situaciones anteriores?
Escríbelo.

1. _____
2. _____
3. _____

¿Por qué crees que ocurren?

¿Qué consecuencias crees que tienen para los jóvenes que sufren estas agresiones?

La violencia entre pares suele aparecer por varias razones, por ejemplo:

- Porque hemos aprendido desde la infancia a actuar con violencia, y no conocemos otra forma de relacionarnos.
- Porque sentimos inseguridad de nuestras capacidades, nuestro cuerpo o nuestras posibilidades para lograr metas. Agredir es un modo de mostrar con los demás la fuerza que no sentimos internamente.
- Por impotencia. La vida no siempre es fácil; la falta de oportunidades y los problemas pueden provocar tanto enojo que desquitarse con un compañero, una vecina o un amigo es lo más sencillo.



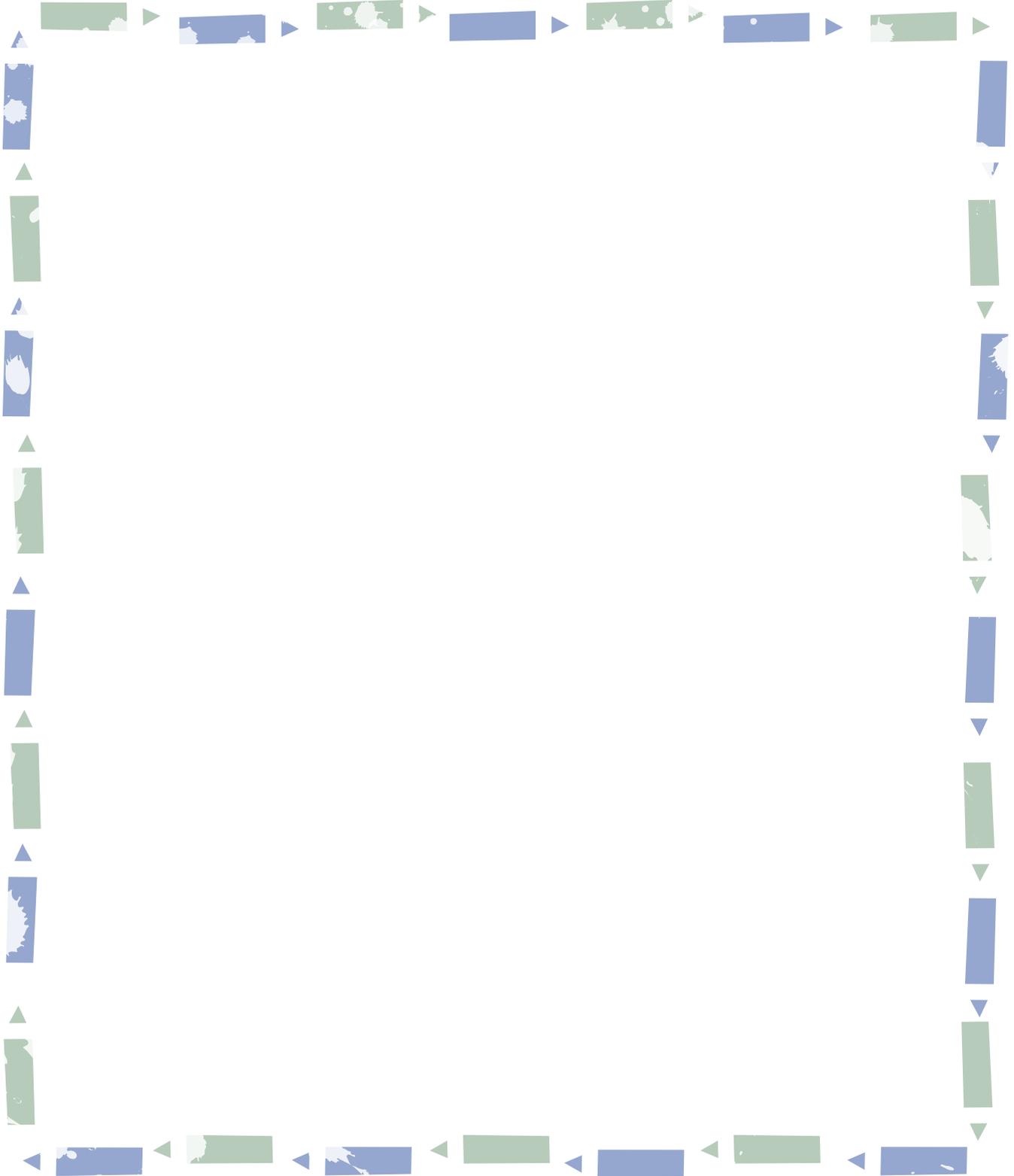
En la juventud nuestro grupo de pares es muy importante, a veces más que la propia familia, por eso, recibir violencia de él puede afectar gravemente la autoestima y la vida de una persona. En cambio, el apoyo y solidaridad de otra u otro joven puede rescatar a quien necesita ayuda.

¿Alguna vez has sufrido violencia de alguien de tu edad? ¿Alguna vez has ejercido violencia contra una persona joven como tú? Piensa en ello y reflexiona qué importancia tiene brindar apoyo a tus pares.

Actividad



Vuelve a mirar las ilustraciones anteriores. Elige una e imagina que eres testigo de esa situación. ¿Qué harías? ¿Cómo evitarías esa violencia? Dibuja la escena abajo.



Evidencia de desempeño

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.

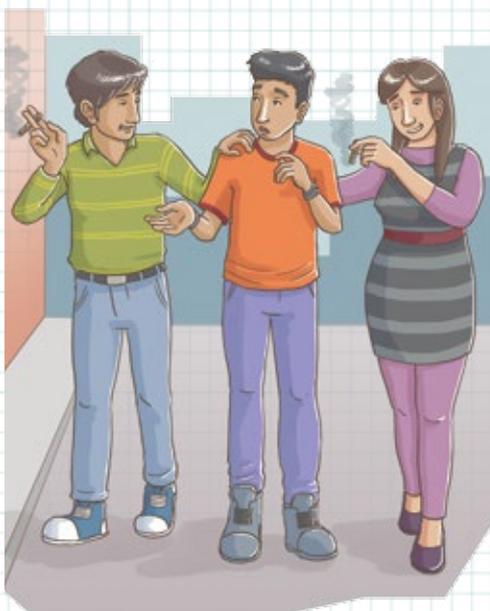
Situación 1

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:

Situación 2

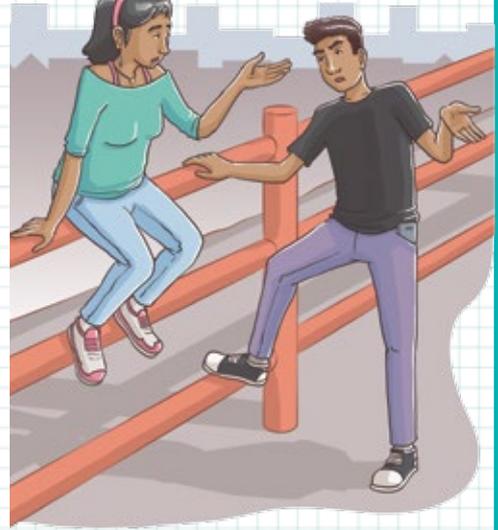
Pedro: Entonces qué, ¿vas a ir conmigo a los quince años?

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 es quien dice la última palabra sobre lo que nos conviene.

Para terminar de revisar este tema, escribe tres características que debe tener una verdadera amistad y tres cosas que nunca harías aunque una amiga o amigo te lo pidiera.

Tenemos una verdadera amistad cuando...

Aunque quiera a mi amiga o amigo yo nunca aceptaría...

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 cuenta con sus propias ideas sobre lo que es correcto e incorrecto, que son los valores que hemos adquirido a lo largo de la vida.



Las y los 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 estos 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 jóvenes; las motivaciones que hay al elegir con quien formarla; los sentimientos, las diferencias, los conflictos y las rupturas que pueden generarse.

Las relaciones de pareja

Ahora hablaremos de un tema muy importante en la juventud: las relaciones de pareja. Se trata de una forma de vincularnos que aparece con mayor fuerza en esta etapa de la vida y que, por lo mismo, también hace que surjan nuevas preguntas, dudas, temores y necesidades de decidir.

Aunque cada pareja es distinta y libre de decidir cómo es su relación, también hay algunos puntos sobre los que conviene reflexionar abiertamente, ya que tienen que ver con nuestra dignidad, el valor que nos damos y el cuidado que merecemos.

Escribe lo que significa para ti una relación de pareja.

Durante la pubertad y la juventud, las personas comenzamos a experimentar nuevas formas de relación, distintas a la amistad. En ellas entran en juego la atracción física, la afinidad en gustos, la posibilidad de hacer proyectos compartidos, el deseo de estar con alguien.

Esto sucede como parte de nuestro desarrollo. Así como cambian nuestros pensamientos, también son distintas nuestras necesidades afectivas y físicas. Hay una maduración de nuestra sexualidad y, por tanto, de los elementos que la componen.

Componentes de la sexualidad

La reproducción: es decir, la capacidad para procrear a otro ser humano.

La afectividad: es decir, la capacidad para sentir afecto, recibirlo y ofrecerlo a otras personas.

El erotismo: es decir, la atracción y la capacidad para sentir placer y hacerlo sentir a alguien más.

El género: es decir, las ideas que tenemos sobre lo que debe ser o hacer un hombre o una mujer.

En la página 1 de tu Folleto *Sexualidad* puedes encontrar más información sobre este punto. Léela y complementa tus ideas.

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?

¿Qué emociones identificas entre Irene y Germán?

¿Qué aspectos del esquema anterior sobre la sexualidad reconoces en el cuento?

¿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?

Como viste en el caso de Irene y Germán, no es necesario ser una pareja para experimentar algunos sentimientos. Las relaciones afectivas que tenemos como jóvenes pueden ser de distintos tipos y con distintos grados de compromiso. Por ejemplo, el noviazgo, que es una etapa en la que conocemos a una persona, la tratamos, averiguamos qué tanto coincidimos y si realmente nos gusta. Algunos noviazgos llegan a conformar una pareja, otros no.

En otras ocasiones, las personas pasan un tiempo juntas para disfrutar de su compañía e incluso de un encuentro sexual, aunque no tengan interés en formar una pareja. Pueden tratarse de relaciones pasajeras y superficiales o incluso muy profundas y de mucho afecto, pero donde no hay la intención de mantener una unión.

Otras relaciones, en cambio, llegan a mantenerse por más tiempo cuando las personas no solo se gustan, sino que llegan a amarse y pueden construir proyectos compartidos que sostiene esa unión.

Piensa en las personas que conoces y con las que vives.

¿Qué distintas formas de ‘ser pareja’ identificas? Anótalas y escribe qué características tiene cada una.

¿Qué te gusta y qué te disgusta más de cada una?

En este momento de tu vida, ¿cómo te gustaría que fuera una relación de pareja? ¿Por qué?

La elección de pareja

Elegir una pareja no es sencillo; aunque los tiempos cambian, lo cierto es que siempre se mezclan varios factores. En la juventud es frecuente que nuestras experiencias de noviazgo ocurran con personas de nuestra edad, con quienes convivimos en el grupo de estudios, en el barrio o practicando un pasatiempo. Ahí descubrimos coincidencias y generamos vínculos. Elegimos también a quienes nos atraen físicamente, porque tienen ‘algo’ que nos gusta y nos emociona. O incluso podemos hacer elecciones a partir de lo que hemos aprendido que es ‘bello’ o ‘deseable’ a través de las revistas u otros medios de comunicación.

¿Tú en qué te basas para elegir? Veamos dos de los criterios más frecuentes: la atracción física y los sentimientos y emociones.

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, las usarás para la siguiente actividad.

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

Marcos, 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.”

Julia, 17 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.”



Sonia, 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.”

Josefina, 29 años

En los testimonios que has leído puedes ver que existen distintas razones por las cuales una persona se acerca a otra e inicia una relación. Muchas de ellas pueden ser válidas, pero otras pueden tener consecuencias desagradables si no pensamos con cuidado en ellas.

Por eso, hay que tener en cuenta que no es lo mismo:

- Atracción física; que aparece cuando una persona nos gusta mucho, nos hace sentir deseo y placer al mirarla. Tal vez no coincidimos en nada pero nos resulta tan agradable que queremos su compañía.
- Amistad; que se da cuando tenemos coincidencias con otra persona y disfrutamos de su compañía aunque no existe atracción física ni deseo (como dice uno de los testimonios, ser “una especie de cómplices”). La amistad no es igual que el amor.
- Necesidad de cubrir una carencia de otro tipo, como la aceptación de los pares o el afecto que no se tuvo en la infancia.
- Amor; que aparece cuando establecemos un vínculo cercano y profundo, donde existe la atracción física y la complicidad, pero también la necesidad de hacer una vida en conjunto y compartir proyectos.

Con lo que revisaste en los testimonios y en el texto anterior, marca con una ✓ en el siguiente cuadro la razón que tuvo cada persona para aceptar un noviazgo.

Luego reflexiona qué ha pasado en tu caso. Si ya has tenido novia o novio, recuerda por qué fue.

	Marcos	Julia	Sonia	Josefina	Mis razones han sido...
Atracción física					
Amistad					

	Marcos	Julia	Sonia	Josefina	Mis razones han sido...
Cubrir una necesidad de aceptación o afecto					
Amor					

Ahora responde:

¿Qué puede pasar si decides formar una pareja con alguien que solo te atrae físicamente pero no tienen nada en común?

¿Qué puede pasar si decides formar una pareja con alguien que aprecias y le gusta lo mismo que a ti, pero que no te atrae físicamente?

Ser pareja: distintas ideas

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, empezamos a vivir la relación, a disfrutarla o a sufrirla.

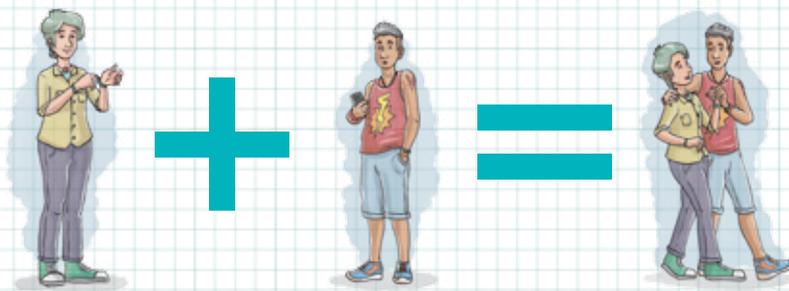
Al comenzar una relación de pareja es bueno detenernos a pensar qué es lo que esperamos obtener de ella.

A continuación aparecen tres ideas comunes sobre lo que significa ser una pareja.

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 una relación de pareja de este tipo, es necesario entender que ambas personas son individuos, que tienen derechos y libertad para pensar, soñar y desarrollarse.

Cuando esto sucede, no hay dependencia ni una persona somete a la otra. La relación se basa en el respeto y la confianza.

Actividad



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

Me gustaría tener una pareja...

Actividad



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

- 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.

Y tener una relación con ella para:

Luego, responde lo que se te indica en relación con las situaciones 1 y 2 siguientes.

Los conflictos en la pareja

En ocasiones, las revistas o las telenovelas nos hacen crear una idea fantasiosa sobre el amor: en el instante en que las dos personas se ven por vez primera se ven “circulando corazones por sus cabezas”, todo es perfecto; pareciera que sucede de un momento a

otro y que de ahí en adelante todo es perfecto. Pero no es así; no existe la pareja perfecta porque, igual que en toda relación, esta se construye y fortalece con el tiempo y las vivencias.

En todas las parejas existen conflictos que pueden tener distintas causas, por ejemplo:

- Cuando existen distintos intereses o necesidades que chocan y se contraponen.
- Cuando existe abuso de poder de algún integrante de la pareja hacia el otro y no se respetan sus derechos.
- Cuando los que se contraponen son los valores y principios de ambas personas.
- Cuando hay ausencia de confianza en la pareja.

Actividad



Analiza los casos de las siguientes parejas que tienen un conflicto, y ayúdalas a resolverlo. Si tienes pareja, pídele que realice el ejercicio contigo.

Situación 1

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.



Situación 2

Juan: Ya te dije que no vas a ir a ese taller de costura. No voy a dejar que la gente piense que mi mujer trabaja porque no la puedo mantener.

Elena: Pero no es por eso. Yo quiero hacer algo productivo y ganarme mi dinero. No tiene nada de malo.

Juan: A mí me enseñaron que las mujeres son de su casa. No tienes nada que buscar afuera.



Identifica qué fue lo que causó el conflicto en cada caso.

¿Qué idea tiene cada persona sobre lo que significa vivir en pareja?

¿Qué propondrías para enfrentar estos conflictos pensando en que cada integrante de la pareja es persona independiente, con dignidad y derechos propios?

Escribe un breve diálogo entre Pedro y María en el que expresen lo que sienten y decidan qué relación quieren tener.



Los conflictos en el noviazgo y la pareja pueden enfrentarse de distintas formas.

Una de ellas es a través de la negociación, es decir, reconocer las necesidades e intereses de la otra persona además de los propios, y llegar a un acuerdo que ambos acepten. Tal vez no es ideal, pero al menos les permite sentir que sus ideas y sentimientos son atendidos en parte.

También pueden enfrentarse a través de la cooperación; por ejemplo, ayudarse mutuamente a que los intereses de ambas partes se cumplan por completo. Nadie tiene por qué perder.

Pero estas dos formas no siempre ocurren. En ocasiones se elige competir y tratar de vencer a la pareja, para que acepte los deseos de la otra persona. Cuando esto ocurre, lo que existe es un sometimiento (la imposición del poder de uno sobre el otro). La persona sometida tiene que renunciar a sus deseos y, en algunas ocasiones, a su dignidad y sus derechos.

Toma en cuenta lo que se dice en el recuadro y revisa las propuestas que escribiste antes para los conflictos de las parejas. ¿Qué tipo de resolución propusiste?

¿Alguna de tus ideas provocaría sometimiento o que una parte de la pareja renuncie a sus derechos? Si encontraste que es así, modifícala para que se exprese una relación de respeto y equidad.

Violencia en la pareja

Otra forma de enfrentar los conflictos de la vida en pareja es la violencia. Esta ocurre cuando se opta por ignorar los deseos y derechos de la otra persona y se impone por la fuerza la propia voluntad.

Como has visto en la Unidad 1, hay muchas formas de ejercer violencia. En la pareja las más frecuentes son:

- **Física:** cuando se producen daños en el cuerpo a través de golpes, empujones, pellizcos, patadas, etcétera, aunque solo sean leves.
- **Emocional:** cuando se ofende a la persona, se le hace sentir menos o se le humilla, en privado o ante los demás.
- **Económica:** cuando se controla el dinero para que la otra persona no tenga libertad para trasladarse a otro lugar o comprarse lo que quiere o necesita.
- **Sexual:** en la que se obliga a la otra persona a tener relaciones sexuales, a hacerlo de formas que no desea, o bien, cuando se usa el sexo para presionar, convencer o dominar.

Con frecuencia, la violencia en la pareja comienza desde la adolescencia y la juventud, cuando ponemos en práctica creencias y prácticas que hemos visto o escuchado, sin cuestionarlas o criticarlas.

Lee el contenido de las siguientes canciones.

Malo

Malo, Malo, Malo

Apareciste una noche fría

con olor a tabaco sucio y a ginebra,

el miedo ya me recorría

mientras cruzaba los deditos tras la puerta.

Tu carita de niño guapo
se ha ido comiendo el tiempo por tus venas
y tu inseguridad machista
se refleja cada día en mis lagrimitas.

Una vez más, no, por favor, que estoy cansá
y no puedo con el corazón.

Una vez más, no, mi amor, por favor,
no grites que los niños duermen.

Autor: Bebé

Unas nalgadas

Permiso, permiso, permiso,
no los vaya a lastimar con los cuernos.

Unas nalgadas con pencas de nopal,
es lo que ocupas por falsa y traicionera,
cómo te amaba, qué bruto, qué animal,
cómo fui a dar mi amor a la ligera.

Unas nalgadas con pencas de nopal,
una lección es la que te mereces,
me hiciste daño,
sé que me hiciste mal,
sacaste el cobre y los negros intereses.

Coro:

Vas a sufrir, vas a llorar,
tal vez no extrañes ni mis besos,
pero vas a extrañar mis pesos.

Autor: Joan Sebastian

¿Qué formas de violencia se expresan en estas canciones?

¿Cuáles son las formas de violencia que has observado entre las parejas de jóvenes con los que convives?



En 2007 el Imjuve llevó a cabo la Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo. Los resultados indican que 15% de las y los jóvenes han vivido una situación de violencia física; 76% dice que ha sufrido violencia emocional o psicológica; mientras que 16.5% de las jóvenes entrevistadas mencionan que han padecido alguna vez violencia sexual de su novio o novia.

Instituto Mexicano de la Juventud. (2007). *Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo. Resumen ejecutivo*. México, Imjuve. Recuperado de: http://www.imjuventud.gob.mx/imgs/uploads/ENVINOV_2007_-_Resultados_Generales_2008.pdf

¿Te ha pasado algo así? ¿Podrías reconocer si vives una relación violenta?

Ve a tu Folleto *Violencia*. Ahí encontrarás un cuestionario en el que podrás evaluar cómo es tu relación (si es que la tienes) y si existe violencia en ella.

Si encuentras algo que no te gusta, propón una acción que realizarás para combatir la violencia. Anótala aquí.

Además de estar atentas y atentos a los síntomas de la violencia, es importante reconocer cómo aparece. A esta dinámica se le conoce como ‘Círculo de la violencia’. Es un círculo porque no aparece de golpe sino que va por momentos que se repiten una y otra vez.

El primer momento comienza con muestras de enojo que se van acumulando como en una olla de presión. Luego viene la agresión directa, que puede ser física o de otro tipo. Después de eso, viene la fase de arrepentimiento en la que la persona que agrede busca la reconciliación, promete que no volverá a pasar y muestra afecto y comprensión. Estas etapas vuelven a empezar después de unos días o semanas.

Círculo de la violencia*



* Aguilar, L. (2010) *Amor y violencia en el noviazgo. Manual para la prevención de la violencia*. México: Instituto Estatal de las Mujeres, Tabasco: p. 37.

La violencia en una pareja no se detiene a menos que hagamos algo y forcemos que pare. Recuerda que las agresiones no son normales ni forman parte de la vida en pareja.

Escribe un breve diálogo entre Pedro y María, y también entre Elena y Juan, en el que expresen lo que sienten y decidan qué relación quieren tener.

Pedro: _____

María: _____

Pedro: _____

María: _____

Elena: _____

Juan: _____

Elena: _____

Juan: _____

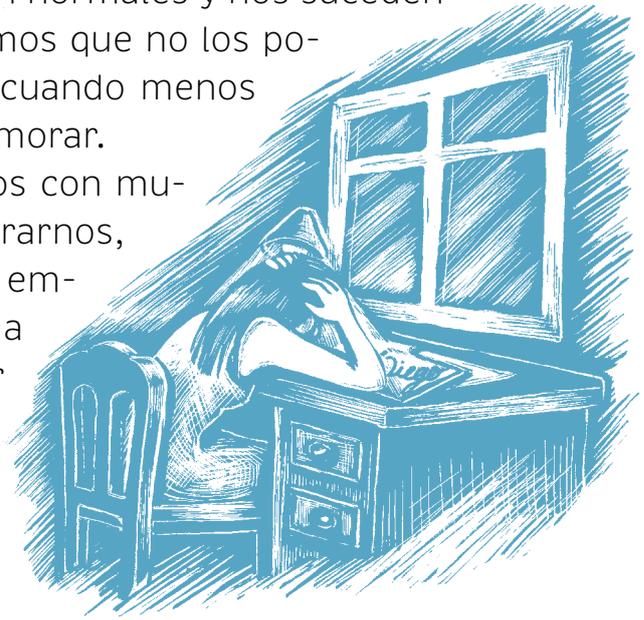
Las rupturas

En las relaciones amorosas se dan las rupturas, las cuales pueden ocasionarnos decepciones, disminuir nuestra confianza y provocarnos temor de intentarlo de nuevo. De hecho, esta 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 mismos.



Actividad



Analiza los sentimientos que pueden aparecer 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?

Actividad



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

Mis relaciones con los demás

En esta unidad reflexionamos acerca de la manera en que se componen y organizan algunas familias. 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. 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 qué has aprendido de estos temas, cómo trabajaste y cómo consideran tus compañeros tu participación en el trabajo del Círculo de estudio.



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?
 - a) Aprender a decir “SÍ” a lo que quieren los demás aunque nos afecte.
 - b) Tratar de entender las ideas y sentimientos de los demás.
 - c) Escuchar las opiniones iguales a las nuestras.

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 hijas o hijos.
6. ¿Qué efectos puede tener la violencia para la persona que la sufre?
- a) Adoptar conductas agresivas y de riesgo para la salud y la vida.
 - b) Sentimientos de amor y seguridad.
 - c) Ninguno.
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 tu novio o novia sale también con otra persona, ¿qué deberías hacer?
- a) Pedirle que deje de hacerlo.
 - b) Aguantar para evitar que rompa conmigo.
 - c) Terminar esa relación para que no me dañe.
- 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 se tengan confianza.
 - c) Que se gusten muchísimo físicamente.
- 12.** Si tu pareja se separara de ti sin ninguna explicación, ¿qué harías?
- a) Me sentiría muy mal y me deprimiría.
 - b) Pediría una explicación para saber qué pasó y si tiene remedio.
 - c) No haría nada.

Clave de respuestas

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. La opción es la c).
 - 11. La opción es la b).
 - 12. La opción es la b).

- 1. La opción es la b).
- 2. La opción es la c).
- 3. La opción es la b).
- 4. La opción es la b).
- 5. La opción es la a).
- 6. La opción es la a).
- 7. La opción es la a).

Unidad 3

1

iHablemos de sexualidad!

- El significado de sexualidad
- Los cambios en nuestro cuerpo
- Aprendemos a ser mujeres y hombres
- Una sexualidad con derechos

2

Las relaciones sexuales

- ¿Qué sabemos de las relaciones sexuales?
- El amor y la comunicación
- Aprender a decidir

3

Cuidamos nuestra salud: las infecciones de transmisión sexual y el VIH

- ¿Qué sabemos de las ITS?
- ¿Que nadie se entere?
- Más vale prevenir...
- ¿Qué son el VIH y el SIDA?
- Las formas de transmisión y de prevención

Autoevaluación



Nuestro cuerpo, nuestras emociones



¡Hablemos de sexualidad!

Todos los seres humanos somos sexuados, es decir, tenemos un sexo biológico que nos brinda ciertas características. Pero nuestra vida sexual, es decir, nuestra *sexualidad*, es más que los órganos sexuales con los que venimos al mundo. Involucra pensamientos, valores, deseos, proyectos, costumbres y maneras de relacionarnos.

Para algunas personas es un tema que da pena tratar, pero aquí veremos que es un asunto fundamental para nuestra vida y nuestro desarrollo pleno.

¿Cuál es nuestro propósito?

En este tema reflexionaremos sobre la sexualidad y cómo se manifiesta a través de nuestro cuerpo, nuestras emociones, valores y comportamientos como mujeres y hombres.



El significado de la sexualidad

Cuando escucha la palabra *sexualidad*, ¿cuál es la primera idea que te viene a la mente? Anótala en el siguiente espacio.

Lo que entiendo por sexualidad

En la vida cotidiana muchas veces usamos la palabra *sexualidad* sin tener claro lo que significa. A veces la usamos como si fuera lo mismo que el sexo de las personas o para referirnos a las relaciones sexuales de pareja. Por eso es importante que reflexionemos sobre su significado.

Actividad



Lee el texto “¿Qué es la sexualidad?” en tu Folleto *Sexualidad* y realiza las siguientes actividades.

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

¿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?

Revisa nuevamente el esquema Componentes de la sexualidad que viste en la Unidad 2. Luego realiza el siguiente ejercicio.

Actividad



¿Con cuál de los componentes de la sexualidad se relaciona más cada una de las siguientes imágenes? Anótalo debajo de cada una.







En todas las imágenes se manifiestan aspectos biológicos, sociales y afectivos de la sexualidad. ¿Hay alguno de estos componentes que no habías incluido en tu idea sobre la sexualidad?

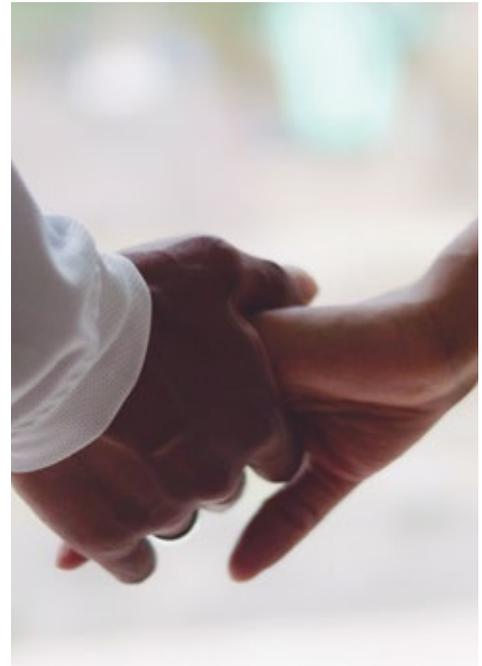
En otras palabras, el sexo es algo sobre lo que no podemos decidir al nacer. Viene con nuestro cuerpo y se muestra a través de nuestros genitales (como pene o vulva) y de las hormonas que provocarán cambios físicos al crecer.

La sexualidad, en cambio, tiene que ver con todo lo que se construye a partir de ese primer hecho natural. Incluye, por ejemplo:

- Las creencias que se forman en nuestra mente sobre el sexo: ¿es algo natural?, ¿es algo sucio y prohibido?
- La orientación sexual que tenemos: ¿nos gustan los hombres, las mujeres, ambos?



- Aquello que hacemos con nuestro cuerpo y que nos provoca placer: moverlo al ritmo de la música, dejar que el viento nos acaricie, ponernos esa ropa con la que nos sentimos atractivos o muy bellas.
- La imagen que tenemos de nuestro cuerpo: ¿nos gusta?, ¿nos da pena mostrarlo?, ¿se parece a lo que quisiéramos tener?
- Reproducirnos y dar vida a otro ser humano.
- Las costumbres y tradiciones de nuestra familia y nuestra comunidad: ‘las mujeres deben ser...’; ‘los hombres deben hacer...’.
- Aquello que consideramos valioso o importante al relacionarnos con otros hombres o mujeres, como el respeto, cuidarse mutuamente, la libertad o tal vez la fidelidad.
- El amor que podemos sentir por alguien y que nos hace cuidar, apoyar y hacer proyectos con otras personas.
- También forma parte de la sexualidad la unión física con otra persona; eso que comúnmente llamamos ‘tener relaciones sexuales’.



¿Te das cuenta de cuántas cosas? A diferencia del sexo que la naturaleza nos asigna al nacer, la sexualidad se construye a partir de experiencias y elecciones. No está determinada, sino que podemos tomar decisiones sobre cómo queremos ejercerla.

Sin embargo, para hacerlo necesitamos hablar, preguntar y aprender sobre ella.

A partir de aquí, revisaremos algunos aspectos importantes: los cambios físicos que se relacionan con el sexo, la forma en que aprendemos a ser hombres y mujeres (es decir, el género) y la identidad sexual.

Los cambios en nuestro cuerpo

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

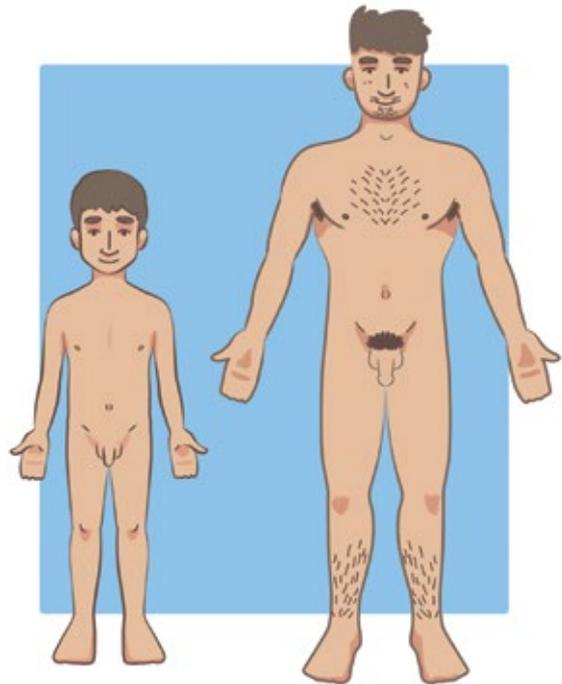
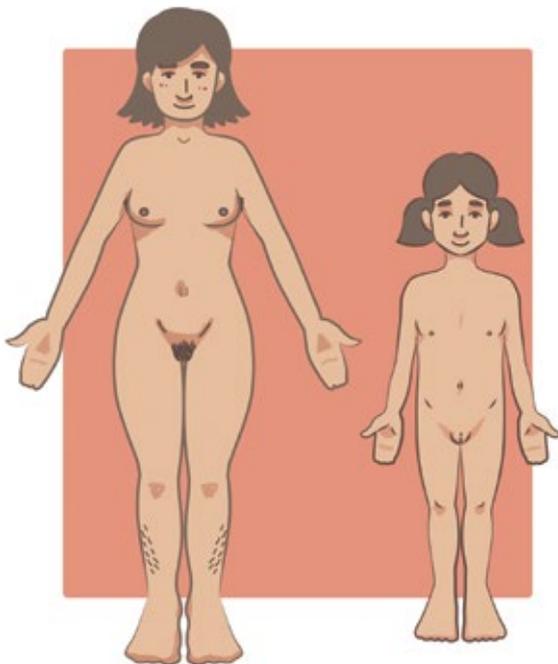
Actividad



En tu Revista lee el artículo “Dejar la niñez” 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:



¡A las cosas, por su nombre!

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 malo que hay que ocultar y de lo que no se puede hablar.

Llamar a estos órganos por su nombre es una manera de combatir la cultura del silencio y de la vergüenza. Eso es fundamental para nuestro desarrollo porque hablar libremente de la sexualidad nos permite hacer preguntas sin temor, informarnos adecuadamente, reconocer riesgos y buscar ayuda cuando tenemos un problema. El silencio, en cambio, es el mejor aliado de la ignorancia; nos puede llevar a tomar malas decisiones y nos impide planear el futuro. Muchas personas se han convertido en padres o madres sin desearlo, solo porque hablar de sexo estaba prohibido en sus casas y nunca supieron cómo funcionaba su cuerpo o cómo cuidarse.

Lectura y
escritura



¿Cómo aprendiste a llamar a los órganos sexuales de hombres y mujeres? Piensa en todos los nombres que has escuchado y trata de recordar los comportamientos y las actitudes de la gente al hablar del tema.

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

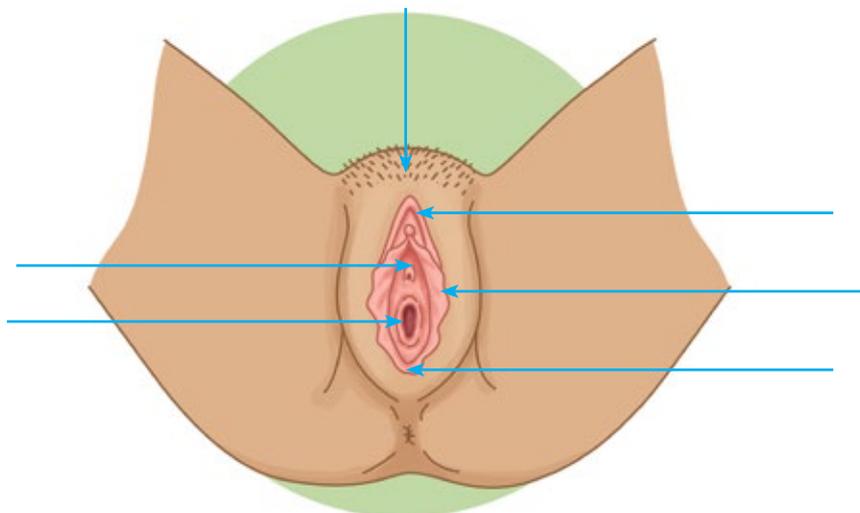
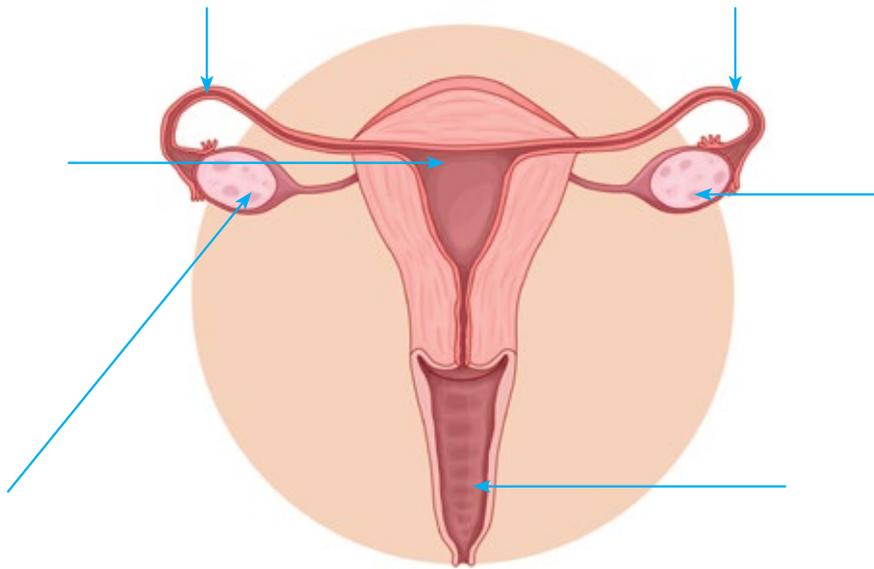
¿Por qué no sucede lo mismo con otras partes de nuestro cuerpo, como la nariz, la boca, los ojos?

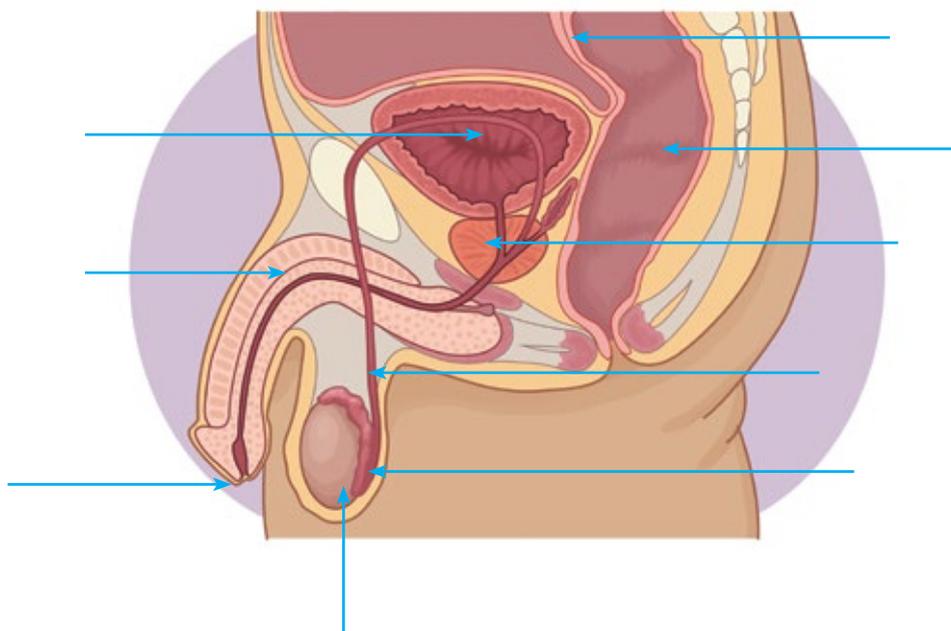
Los órganos sexuales, como todas las partes de nuestro cuerpo, son importantes; ¡aprendamos a conocerlos y hablar de ellos en forma natural!

Actividad



A partir de lo que aprendiste en el artículo “Dejar la niñez” escribe los nombres de las partes 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 las partes de los órganos sexuales.

Aunque al nacer, hombres y mujeres poseemos los órganos sexuales que acabas de revisar, nuestro cuerpo no siempre coincide con lo que sentimos o lo que somos internamente. Por ejemplo, muchas personas nacen con genitales masculinos, pero su *identidad* es femenina, o al revés, nacen con las características físicas de una mujer, pero tienen una identidad masculina. Esto no es un defecto ni una enfermedad, es una característica de la diversidad humana. Nuestro cuerpo y nuestro ser interno coinciden a veces y a veces no.

Esta diversidad también se manifiesta en la *orientación sexual*, es decir, hacia quién sentimos atracción. Entre otras, nuestra orientación puede ser heterosexual, si nos atraen personas del sexo opues-

to, pero también puede ser homosexual (*homo* significa “igual”), si nos gustan personas del mismo sexo, o bisexual, si nos atraen hombres y mujeres.

La identidad (¿con qué sexo me identifico?) y la orientación (¿qué sexo me provoca atracción?) hacen que la sexualidad humana se manifieste de muchas formas. Cada una, desde la más tradicional hasta aquella que nos resulta ajena y no entendemos bien, son dignas de respeto porque tienen que ver con un principio fundamental: cada ser humano tiene el derecho a vivir y ejercer su sexualidad con libertad y sin miedo.

Aprendemos a ser mujeres y hombres

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*. Estos roles no son producto de la naturaleza, son *culturales*. Esto significa que somos los seres humanos quienes los construimos. Por ejemplo, solo las mujeres pueden procrear (eso es un hecho biológico), pero pensar que las mujeres deben quedarse en casa y ser las únicas que cuidan a los hijos, no tiene nada que ver con sus órganos y características sexuales. Es una idea que se ha formado en la mente de las personas y los pueblos con el paso del tiempo.

Lo mismo ocurre con los hombres: se les han asignado roles como llevar el gasto a la casa o ser líderes dentro de la comunidad, pero nada en sus órganos sexuales y características sexuales dice que eso tenga que ser así. Más bien es el papel que como sociedad les hemos dado.

Entender esto es muy importante porque en ocasiones pensamos que las cosas no se pueden cambiar, aunque no nos gusten; cree-

mos que ‘así ha sido siempre’ o incluso que es una voluntad divina. Estos roles pueden llegar a limitar la libertad de hombres y mujeres cuando nos impiden expresar lo que sentimos y pensamos; cuando no nos permiten ser quienes queremos ser.

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.



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: ●

La ropa y adornos que pueden usar los hombres son: ●

Las niñas juegan a: ●

Los niños juegan a: ●

Las actividades que las mujeres realizan en la casa son: ●

Las actividades que realizan los hombres en la casa son: ●

Cuando las mujeres deciden formar una pareja deben dedicarse a: ●

Cuando los hombres deciden formar una pareja deben dedicarse a: ●

Las mujeres pueden expresar sentimientos como: ●

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?

Aprendemos estos modelos de ser hombre o mujer imitando el comportamiento de las mujeres y hombres de nuestra familia o nuestra comunidad; sin embargo, cada uno de nosotros podemos

modificar estos modelos de comportamiento de acuerdo con lo que creemos que es justo y reconociendo la dignidad y los derechos que tenemos mujeres y hombres por igual.



¿Qué ideas acerca de la mujeres están presentes en esta situación?

¿Qué opinas de estas ideas?



¿Qué ideas acerca de los hombres están presentes en esta situación?

¿Qué opinas de estas ideas?

Evidencia de desempeño

El mundo al revés

Actividad



Responde la siguiente pregunta y luego lleva a cabo la lectura y su actividad.

¿Te gustaría vivir en este mundo al revés? **Si** **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 solo 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?

¿Sabías que...?

Lostrar que se reconozcan los mismos derechos a mujeres y hombres en México no ha sido fácil. Hasta hace pocas décadas, las leyes prohibían a las mujeres trabajar sin permiso del esposo, recibir una herencia, votar para elegir a sus representantes o ser ellas mismas líderes de su comunidad.

Actualmente, el artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos dice claramente que “el varón y la mujer son iguales ante la ley”. También existe la Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, que obliga al Estado mexicano a crear condiciones para que ambos sexos tengan las mismas oportunidades de desarrollarse y ejercer todos sus derechos. Hoy, rechazar o excluir a alguien por su sexo es un delito.

Establecer esta igualdad en las leyes es un paso muy importante, pero para que exista realmente, es necesario que autoridades y sociedad reconozcamos lo que va en contra de ella y tengamos disposición para combatirlo y transformarlo.



Una sexualidad con derechos

Podríamos pensar que la sexualidad es un asunto ‘de cada quien’, sobre el que nadie más tiene que saber u opinar. Y en un sentido es

cierto porque es parte de nuestra vida íntima. Pero a la vez es algo tan importante para la vida de los seres humanos que se vuelve también un asunto social. De la sexualidad puede depender nuestra salud, la integridad de nuestro cuerpo y nuestra mente, la libertad de elegir la vida que queremos llevar, el futuro, las posibilidades de realizar sueños...

Actividad



Lee las siguientes historias y responde a las preguntas que aparecen después.

Hija, ya deja esa tontería de cuidarte. Sin hijos se te va a ir. Tienen más de un año de casados.



Tienes que dejar de ver a ese amigo tuyo. Se ve muy mal y la gente no lo acepta.



Su estudio dice que tiene una infección sexual muy fuerte. Debería tener más cuidado, ¿no cree?



Imagina que estás en el lugar de cada uno de estos jóvenes:

¿Estás de acuerdo con alguna de las opiniones que les dieron?

Sí **No** ¿Por qué?

Elige una situación y piensa qué le responderías a esa persona. Escríbelo.

¿Crees que hay algún derecho que no fue respetado en estos casos? Si crees que sí, anota cuál.

En la Unidad 1 aprendiste que todas las personas tenemos derechos y que estos son aquellos que nos permite tener una vida plena y digna dentro de una sociedad. Pues esto también aplica para nuestra sexualidad. Se les conoce como *derechos sexuales y reproductivos*.

Su existencia con ese nombre es muy reciente y tiene que ver con una preocupación mundial por casos en los que mujeres y hombres no pueden tomar decisiones libres sobre este aspecto de su vida, sufren violencia o son rechazados por su sexo o su orientación sexual. Su contenido nos envía un mensaje: la sexualidad debe ser una vía para expresarnos libremente, buscar nuestra felicidad y ejercer nuestro lugar como ciudadanos de un Estado. Así, hoy decimos que son derechos de todos:

Derechos sexuales y reproductivos



Actividad



Lee un poco más sobre cada derecho en el texto “¡Entérate! Existen derechos sexuales”. Lo encontrarás en tu Folleto *Sexualidad*. A partir de ello realiza lo siguiente:

Revisa las respuestas que diste en la actividad anterior. Si cambiarías algo a partir de la información que ahora tienes, hazlo.

Revisa el esquema Derechos sexuales y reproductivos que aparece antes de esta actividad. Piensa qué tanto se respetan estos derechos en tu familia y tu comunidad. Completa el siguiente cuadro:

Qué tanto se respeta	Totalmente	Más o menos	No se respeta	Un ejemplo
Nuestro derecho				
Ejercer la sexualidad libremente				
Protección de la privacidad				
No discriminación				
Decidir libremente sobre nuestra reproducción				
Tener acceso a métodos para planificar un embarazo				

Qué tanto se respeta	Totalmente	Más o menos	No se respeta	Un ejemplo
Nuestro derecho				
Recibir atención médica				
Establecer relaciones con quien decidamos				
Recibir educación e información científica				
Ejercer nuestra sexualidad sin violencia o miedo				

Elige uno de los derechos que menos se respeten y piensa en un compromiso que puedas asumir para que tú y los jóvenes de tu comunidad vivan ese derecho de mejor manera.

Escríbelo para terminar este tema.

Mi compromiso es...

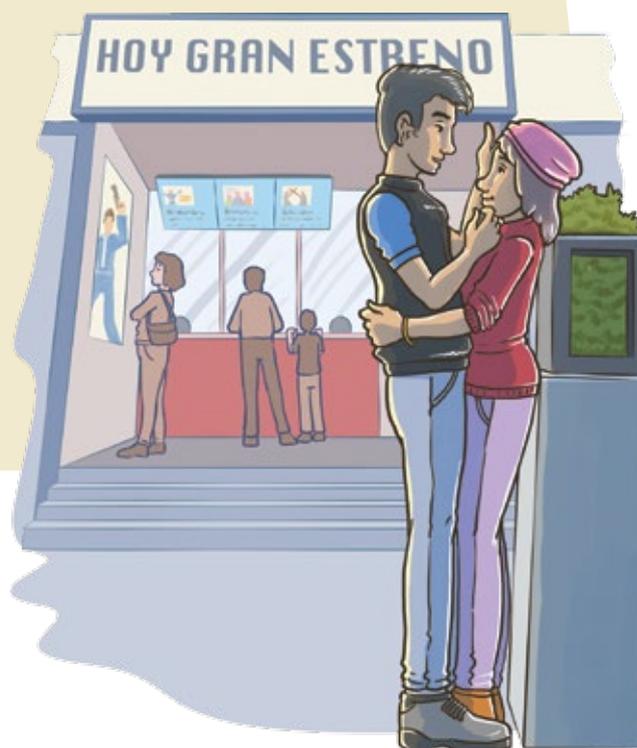
Tema 2

Las relaciones sexuales

Cuando las personas tenemos relaciones sexuales, conocemos nuevas sensaciones, la intimidad cobra un significado diferente, podemos experimentar 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 parte de un ejercicio pleno de nuestra sexualidad.



¿Qué sabemos de las relaciones sexuales?

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, al igual que el dormir para reponernos o el comer para calmar el hambre, pero se expresa de modo diferente en cada individuo, familia, comunidad o sociedad, de acuerdo con sus costumbres y valores.

Pregunta



Pregunta lo siguiente a tres personas que sean tus amigos, familiares o conocidos:

¿Por qué será?

¿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.

	Persona 1	Persona 2	Persona 3	Total
Por atracción y afecto mutuos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Por enamoramiento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Por tener un bebé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Por sentirse bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Por ser más hombre o más mujer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Por sentir placer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Por retener a la persona que amamos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Por diversión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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 que tendrías relaciones sexuales?

Muchas personas deciden tener relaciones sexuales con quienes han construido un vínculo estable basado en el cariño, respeto y confianza. Por eso con frecuencia lo asociamos con la vida en pareja: quienes se aman desean también una cercanía física y compartir el placer que da este aspecto de la sexualidad.

Pero recuerda que el erotismo (sentir placer) es uno de los componentes de la sexualidad, y aunque puede estar unido a los afectos, también puede ser que no. Por eso hay personas que tienen relaciones sexuales con quienes sienten atracción, aunque no haya amor de por medio ni tengan la intención de hacer una vida en pareja.

La decisión sobre por qué hacerlo, cuándo y con quién, es de cada persona. Sin embargo, en cualquier caso, para que sea una decisión realmente *libre y sana*, hace falta reunir algunas condiciones:

- Hacerlo sin presiones, es decir, sin que nos obliguen, nos amenacen o nos hagan sentir mal si no aceptamos. Incluso entre parejas que se aman puede haber presiones.
- Hacerlo de manera informada. Sabiendo si hay riesgo de embarazo o de alguna infección; conociendo métodos para prevenirlo.

- Cuidarnos y cuidar a la otra persona. Quienes participan en una relación merecen respeto y cuidado de su integridad y dignidad.
- Rechazar la violencia de cualquier tipo.
- Evitar ponernos en situación de peligro, como estar con personas que nunca hemos visto.

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”.



Reflexión



Imagina cómo responderían los personajes a estas preguntas.

- ¿Por qué queremos tener relaciones sexuales?
- ¿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, ¿qué puede pasar?

Si decidimos tener relaciones, ¿qué puede pasar?

¿Qué ganamos si dedicamos más tiempo a conocernos?

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?

Si **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?

Algunas personas dicen 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 aquellos 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.

La comunicación es mucho más que hablar. Es la capacidad de expresar a otras personas aquello que sentimos, pensamos y deseamos, pero también la disposición para escuchar con atención y ponernos en el lugar de esa persona para comprender cómo ve el mundo.

En una relación sexual, aprender a comunicarse es fundamental porque es la manera de hacer saber a la otra o al otro lo que nos gusta o no nos gusta. Solo así podemos construir una relación placentera para ambas partes.

Cuando no hay comunicación y existe desconfianza o temor a hablar, las relaciones pueden ser insatisfactorias y llevar a las personas

* Satir, V. (1998). *Vivir para amar*. México: Editorial Pax.

a hacer algo que les incomoda. Incluso puede provocar que las relaciones sexuales no sean realmente libres ni seguras; por ejemplo, cuando nos da pena decir ‘no’ y aceptamos solo por eso, o cuando no sabemos cómo pedirle a la pareja que usen un anticonceptivo.

Si lo pensamos un poco, se trata de asuntos muy serios, porque lo que está en juego no es lo que la otra persona piense, sino nuestra integridad y nuestro derecho a una sexualidad libre y segura.

Pregunta



Lee cómo continuó la historia de Lucía y su amigo y lo que ambos piensan. Luego imagina que estás en el lugar de él o ella y cómo le explicarías a la otra parte lo que deseas. ¿Qué palabras usarías? ¿Qué tono de voz? ¿Qué actitud mantendrías?

Lucía

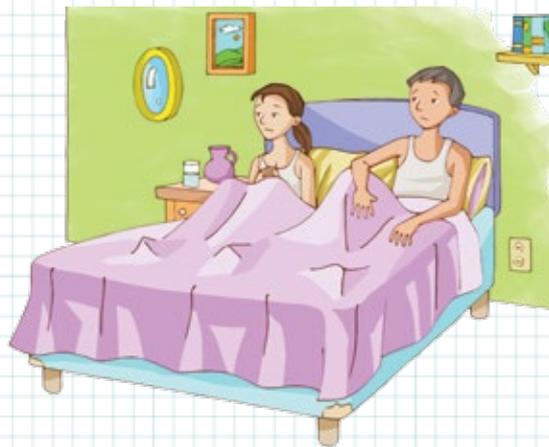
Lucía y su amigo Joaquín siguieron viéndose después de la fiesta. Aunque esa noche no tuvieron relaciones, sí ocurrió después. Lucía está contenta pero tiene miedo porque no están usando ningún método anticonceptivo. “¿Qué pasará si me embarazo?”, piensa ella. No sabe cómo tratar el tema y pedirle que use condón.



¿Cómo le explicarías a Joaquín lo que sientes?

Joaquín (amigo de Lucía)

Joaquín está contento con Lucía. No es que tengan planes a futuro, o algo así, pero se llevan bien. El único problema es que nunca sabe si ella se la pasa bien cuando tienen relaciones. La nota tensa y seria. Tal vez esté haciendo algo mal, o Lucía realmente no quiere estar con él, pero no lo sabe.



¿Cómo le explicarías a Lucía lo que sientes?

A veces no basta con querer decir las cosas para comunicarse adecuadamente. Por eso, una herramienta importante es la *asertividad*. Es la capacidad para expresar lo que deseamos, defender nuestra postura y nuestros derechos, sin violencia, con claridad y de manera directa.

Por ejemplo, una comunicación *no asertiva* es gritarle a una persona y recordar todo lo malo que te ha hecho desde que se conocieron e irte de ahí. En cambio, una reacción *asertiva* sería usar un tono de voz firme, pero sin violencia, decir con palabras sencillas y claras lo que tú sientes, explicar por qué es importante para ti hacer algo al respecto, y proponer una solución.

La reacción de las otras personas no siempre depende de nosotros, pero al actuar asertivamente es más probable que te comprendan. Además enviarás un mensaje claro de que te valoras y que no estás dispuesto o dispuesta a aceptar abusos o situaciones que te incomodan.

Actividad


Revisa la explicación que anotaste en la actividad anterior. ¿Qué cambiarías para hacerla más asertiva? Realiza los ajustes que creas necesarios.

¡Recuerda!

Nadie tiene por qué aceptar lo que no desea o lo que afecta su dignidad y derechos.

Aprender a decidir

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 cómo podemos ejercer responsablemente este aspecto de nuestra sexualidad. Un primer punto es reflexionar sobre la influencia que tiene el entorno sobre nuestras decisiones.

La sexualidad es un tema sobre el que se emiten diversos mensajes. A veces, sin darnos cuenta, se vuelven opuestos y nos provocan confusión. Por ejemplo, en muchas familias es común escuchar que una mujer debe llegar virgen al matrimonio para demostrar que es ‘decente’, pero al mismo tiempo es bien visto que los hijos varones tengan varias novias y experiencias sexuales antes de casarse.

Algo similar ocurre en la vida social, particularmente en la adolescencia y la juventud, el grupo de pares llega a ejercer presión para tener relaciones, como una forma de demostrar que ya son adultos.

Pero a la vez, para quienes profesan algunas religiones es importante respetar determinados valores y principios, como la castidad.

¿Qué hacer si por un lado queremos tener relaciones sexuales, y por el 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, ¿te resulta difícil decir “No quiero tener relaciones sexuales”? **Si** **No** ¿Por qué?

Aprender a decir “no”

Actividad



Las siguientes son frases que se dicen o piensan comúnmente con el fin de presionar a la o el joven para que tenga relaciones sexuales. Escribe frases con las que no permitas ser presionado/a, como en el primer ejemplo. Toma en cuenta lo que leíste antes sobre la asertividad.

Frase de presión	Frase de respuesta
Todos lo hacen, ¿por qué tú no?	Bueno, pero yo soy yo, no soy todos; además, no creo que todos lo hagan, son chismes.
Hagámoslo, si quedas embarazada, me casaré contigo.	

Frase de presión	Frase de respuesta
¿Por qué no probamos para saber cómo es?	
Si no tienes relaciones sexuales conmigo, es que no me quieres.	
Me has excitado, ahora me cumples.	
Sé que quieres hacerlo, pero tienes miedo de lo que diga la gente.	
Solo tú faltas de hacerlo.	
Demuéstrame que me amas, ten relaciones sexuales conmigo.	

Aprender a decir “sí”, PERO... con precaución

Aprender a decir “no” puede ser importante, porque a muchas personas les cuesta trabajo o les da pena y eso les provoca daños o sufrimiento. Todos tenemos derecho a rechazar lo que no queremos.

Pero no todo es negativo. También se vale decir “sí quiero”. Aceptar lo que queremos es un acto de libertad que nos recuerda que nuestro cuerpo es nuestro; sin embargo, también necesitamos aprender a decir sí de una manera consciente y razonada. Esto significa: sabiendo lo que hacemos, las consecuencias de nuestros actos, los posibles riesgos y con conocimientos para prevenirlos.

Entonces se convierte en un ‘sí’ libre e informado. Esto también incluye poner límites a la persona con la que estamos; es decir, aceptar pero con condiciones y “reglas del juego”: lo que se vale y lo que no.

Evidencia de desempeño

¿Qué hacer ante estas situaciones?

Reflexión



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

María

Esta noche salgo con Antonio. Me propuso que tuviéramos relaciones sexuales. La verdad, yo me muero de ganas, pero me preocupa una cosa. Escuché a su novia anterior decir que a veces es muy violento. ¿Debería hablar con él antes?, ¿qué le digo?



Gabriel



No sé cómo decirle a Aurelia lo que siento. Desde que empezamos a andar más en serio creo que se siente mi dueña: me espera a la salida del trabajo, me llama a cada rato y no le gusta que salga con mis amigos o que hable con alguna muchacha.

Yo la quiero mucho y quiero que sigamos juntos, pero no me siento a gusto así.

Alejandro

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.



Gerardo y María

Desde hace tiempo tenemos relaciones sexuales mi novia y yo, pero solo 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?



¿Inyecciones?,
¿dispositivo?,
¿condón?

Actividad



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

- Escribe como tú hablas.
- Muestra firmeza.

Carta de respuesta

_____ a _____ de _____ de 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)

Un método para protegerme

Otra forma de decidir de manera libre es teniendo información confiable y científica que nos permita prevenir riesgos y planear nuestra maternidad o paternidad.

Una herramienta importante para evitar un embarazo no deseado son los métodos anticonceptivos. Conocerlos, saber cómo funcionan, sus ventajas y desventajas, nos permiten elegir de mejor manera y ejercer más plenamente nuestra sexualidad.

¿Conoces los métodos que existen? ¿Sabrías cómo usarlos?



Actividad



Responde las siguientes preguntas.

¿Qué métodos anticonceptivos conoces?

¿Sabes qué efectos producen y cómo funcionan?

Sí **No** **Un poco**

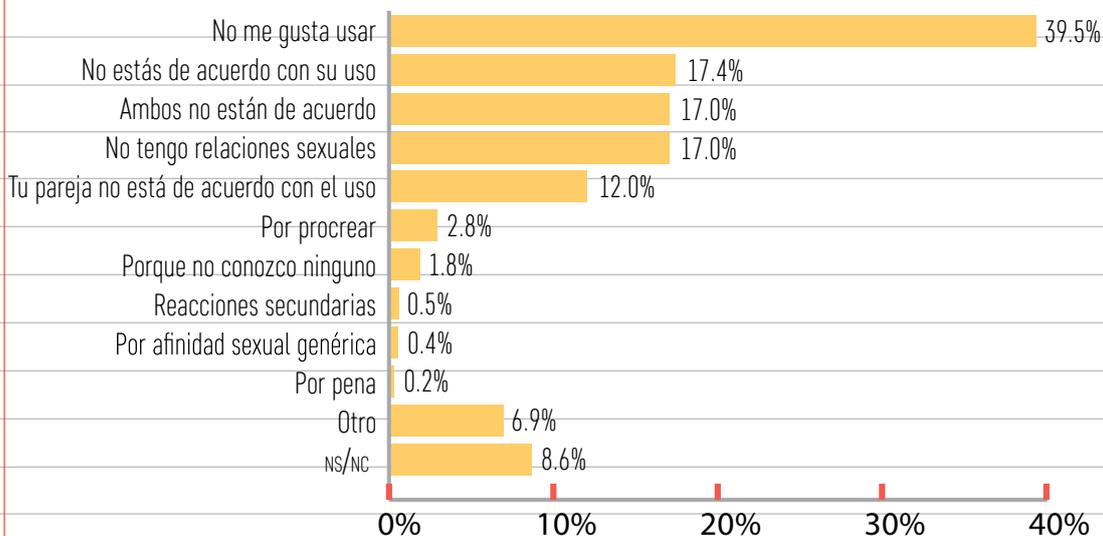
Si tienes o tuvieras relaciones sexuales, ¿usarías un método para protegerte? **Sí** **No** **A veces** ¿Por qué?

S

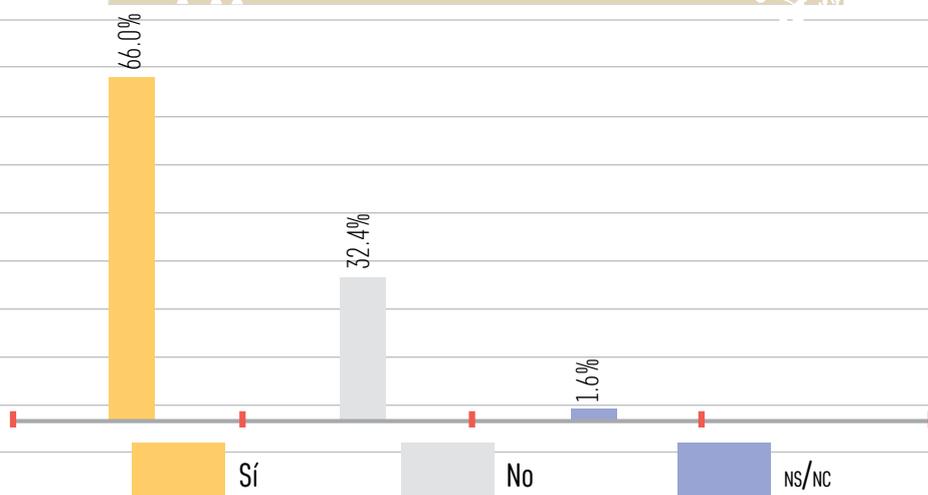
¿Sabías que...?

La Encuesta Nacional de Valores en Juventud 2012* indica que la gran mayoría de los jóvenes de México comienza a tener relaciones sexuales entre los 15 y los 19 años. Como puedes ver en las siguientes gráficas, la mayoría usa un método anticonceptivo, pero poco más de la tercera parte no lo hace.

¿Me puedes decir por qué no utilizas un método anticonceptivo?



¿Actualmente utilizas algún método anticonceptivo?



* Imjuve.(2012). Encuesta Nacional de Valores en Juventud. México: Imjuve-UNAM.
 Recuperado de https://www.imjuventud.gob.mx/imgs/uploads/ENVAJ_2012.pdf

Actividad



¿Cuáles son las principales razones por las que estos jóvenes no usan un método anticonceptivo?

¿Estás de acuerdo con quienes deciden no usar un método porque no les gusta?, ¿por qué?

¿Cómo crees que te sentirías tú o tu pareja si tuvieran un embarazo por no usar un método anticonceptivo? ¿Cómo cambiarían sus vidas y sus planes?

Un componente muy importante de la sexualidad es el placer que nos produce, pero parte fundamental de ello es también actuar con responsabilidad. Dar vida a un nuevo ser humano puede ocurrir en un momento, pero tiene consecuencias permanentes.





Revisa el esquema sobre métodos anticonceptivos que aparece enseguida.

Inyecciones

Una vez al mes o cada 3 meses.



Pastillas

Se toman todos los días.



Ligaduras

Un método permanente para la mujer.



Preservativo

Es el único que evita el embarazo y a la vez protege contra infecciones de transmisión sexual.



DIU

Dura de 5 a 10 años.



Vasectomía

Un método permanente para el hombre.



Anticonceptivo de emergencia

Si algo falla hay que tomarlo de inmediato.



Pastillas para la lactancia

Si acabas de tener un bebé.



Los métodos anticonceptivos son gratis en hospitales y centros de salud.

Idea original del Ministerio de Cultura de la República Argentina.

Recuperado de http://saladesituacion.salta.gov.ar/php/grafica/salud_sexual_y_reproductiva/afiche_metodos.pdf

Actividad



Luego indica en el cuadro de abajo los dos que te parezcan más adecuados para ti. Escribe también una razón para ello.

Un método que podría usar es...

Una ventaja que le veo es que...

Un método que podría usar es...

Una ventaja que le veo es que...

Este acercamiento puede darnos una idea de qué son los métodos anticonceptivos y la diversidad de opciones que existe.

Pero hay mucho más por saber para tomar una buena decisión, porque no todos los métodos son igual de convenientes para todas las personas o todos los estilos de vida sexual. Algunos pueden ser muy efectivos, pero generan reacciones en nuestro cuerpo que debemos saber; otros requieren un poco de práctica para saber usarlos, o bien, solo se recomienda su uso para casos de emergencia.

La información que recibamos debe ser científica y confiable, por eso no es suficiente con escuchar lo que cualquier persona diga.

Lo mejor es acudir al centro de salud o clínica que tengamos más cerca. Ahí nos pueden dar la asesoría que necesitamos.

Recuerda que saber informarnos es nuestro derecho.

Actividad



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

Márcalas con una ✓.

- 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 prever.
- 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!

¡Recuerda!

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

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

Cuidamos nuestra salud: *las infecciones de* *transmisión sexual y el VIH*

Como has visto hasta ahora, mantener nuestra salud sexual es algo complejo, porque incluye cuidar nuestras emociones, los vínculos que establecemos con otras personas, las decisiones que tomamos. Una vida sexual sana es aquella en la que logramos mantener el bienestar en nuestra mente, cuerpo y relaciones.

En este último tema abordaremos un aspecto más en el rompecabezas de la salud: conocer y prevenir infecciones de transmisión sexual, que en adelante llamaremos ITS.

¿Cuál es nuestro propósito?

A lo largo de este tema reflexionaremos sobre la importancia de tomar medidas que protejan nuestra salud sexual y nos ayuden a prevenir el contagio de una infección de transmisión sexual, incluyendo el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Adoptar una actitud de autocuidado y responsabilidad en 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?

¡Revisa tus respuestas a partir de la siguiente información!



Lee en tu Revista el artículo “Las 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?



Actividad



De acuerdo con lo que leíste en el artículo “Las Infecciones de Transmisión Sexual”, 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?

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 con sus mejores amigas sus preocupaciones. Rocío le dijo que no se alarmara, que seguramente las molestias desaparecerían en unos días. Isabel quedó de preguntarle a su hermana por algunos 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 tener 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 a un servicio médico.
- Tomar todos los medicamentos que nos receten y por el tiempo que nos indiquen. Si no completamos el tratamiento, la infección no desaparecerá y se hará más seria, provocando que enfermemos.
- Avisar a nuestra pareja o parejas sexuales para que ellas también se atiendan. Informarlas es un modo de hacernos responsables por su salud y su integridad, incluso si ya no tenemos una relación, dejamos de frecuentarnos o sentimos enojo hacia ellas.

¿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 sucede?

Pregunta



Realiza la siguiente actividad de manera individual 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, ¿la abrazarías o saludarías de mano?

Sí **No** ¿Por qué? _____

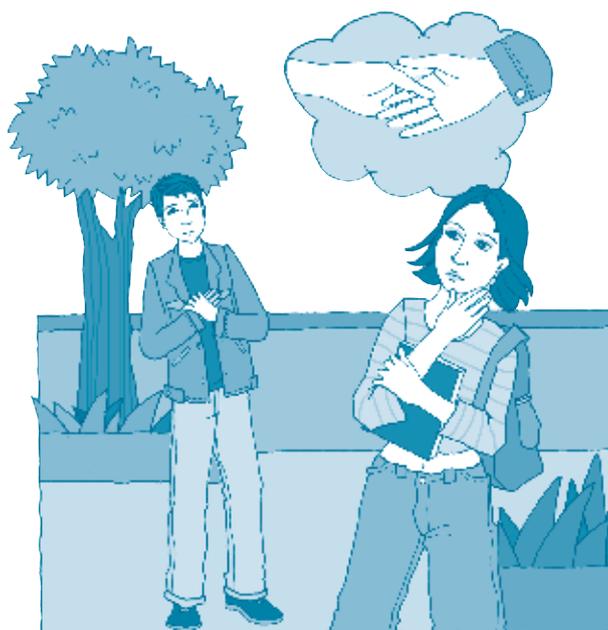
2. ¿Crees que las ITS son una especie de castigo por tener relaciones sexuales?

Sí **No** ¿Por qué? _____

Es frecuente que quienes las padecen o tienen algún síntoma sienten vergüenza de reconocerlo y prefieren guardar silencio para evitar el rechazo o las burlas.

Esto, lejos de resolver, hace más grave el problema porque la persona no recibe atención médica y la infección avanza, cuando la mayoría de las veces podría resolverse o tratarse con medicamento.

Una manera de evitar que esto ocurra es informándonos para tener claro qué es y qué no es una ITS. Por ejemplo, comprender que se trata de un problema de salud, como muchos otros, que puede y debe atenderse; que quienes las padecen no valen menos



ni tienen por qué sufrir rechazo; y que no se contagian por la convivencia o el contacto diario.

Si padecemos una ITS, debemos acudir a un servicio médico. Si alguien cercano la adquirió, evitemos los juicios equivocados y el rechazo. Las ITS son un riesgo al que todas las personas estamos expuestas al ejercer nuestra sexualidad; guardar silencio solo aumenta la probabilidad de dañar nuestra salud.

Más vale prevenir...

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

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

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

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

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

Revisar nuestros órganos sexuales y los de nuestra pareja para detectar cualquier síntoma y acudir a los servicios de salud para recibir atención.

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.



¿Qué son el VIH y el SIDA?

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

- Solo las personas homosexuales y adictas a las drogas contraen el VIH.
- El VIH se transmite por el sudor, la saliva, las lágrimas o la orina de una persona enferma.
- El condón ayuda a prevenir el VIH en las relaciones sexuales.

¡Revisa tus respuestas al final de la unidad!

Actividad



Lee el artículo “El VIH y 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 _____

¿El VIH y el SIDA son lo mismo? *Sí* *No* Explica por qué.

¿Qué provoca el VIH dentro de nuestro cuerpo?

¿En dónde se encuentra el VIH?

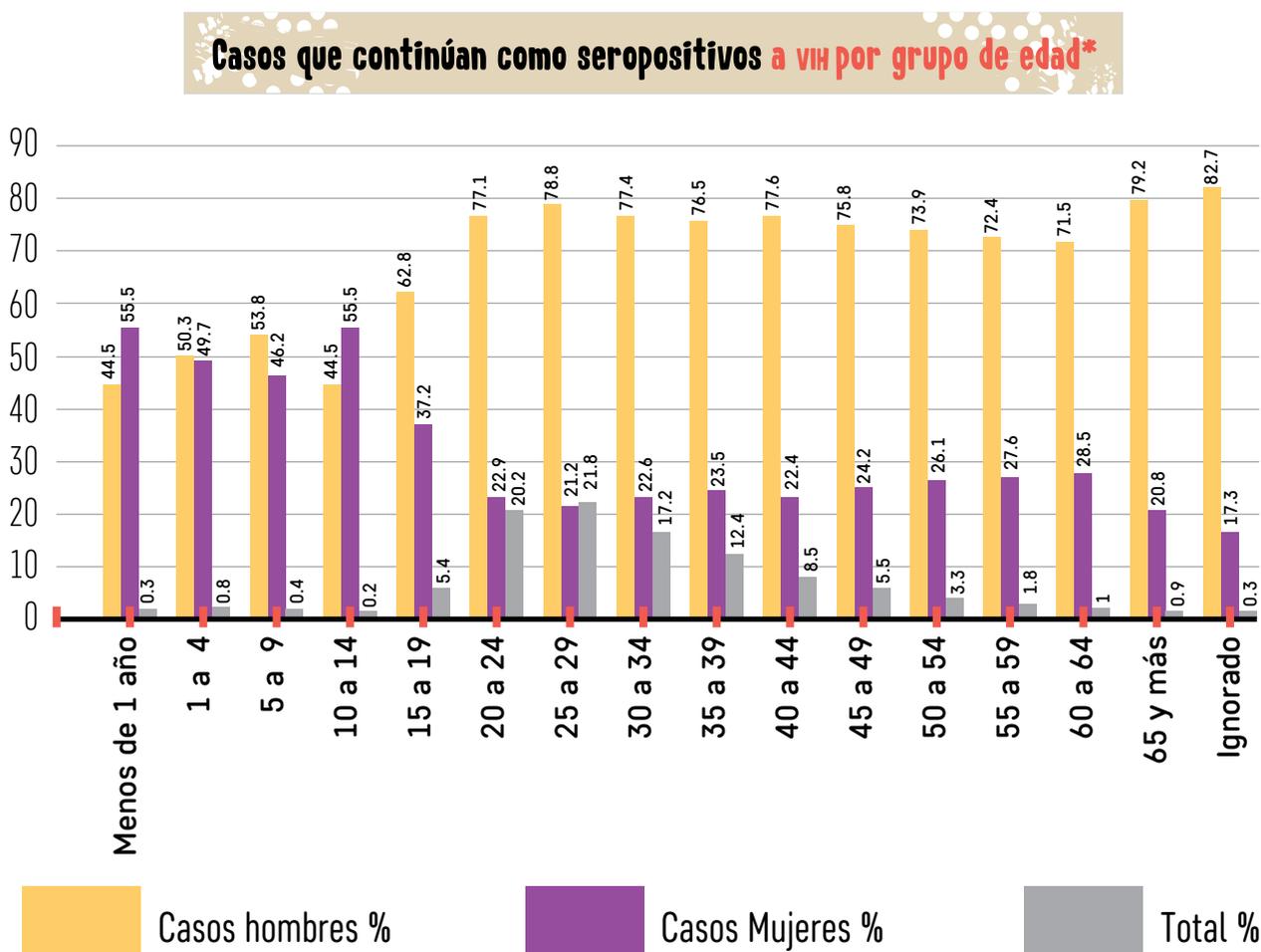
¿Una persona puede estar infectada por el VIH y no presentar ningún síntoma? **Si** **No** ¿Por qué?

Como has visto, el VIH y el SIDA van juntos pero no son lo mismo. El VIH es un virus y es el que causa la enfermedad que conocemos como SIDA. Sin embargo, es posible que una persona contraiga el VIH y pase mucho tiempo (incluso años) antes de desarrollar SIDA.

Cuando el VIH ingresa al cuerpo ataca el sistema inmunitario, es decir, el que hace que nuestro cuerpo se defienda de las enfermedades. Cuando esto pasa, la persona queda desprotegida y puede contraer cualquier infección o enfermedad. Una vez que el VIH se encuentra dentro del cuerpo no puede eliminarse, pero en las últimas décadas se han desarrollado medicamentos y tratamientos que fortalecen el organismo de quienes viven con VIH y SIDA para protegerlo y mantenerlo a salvo. Actualmente, estas personas pueden vivir incluso muchos años y llevar una vida productiva y feliz.

Algunos datos indican que la mayoría de las personas que viven con VIH (a quienes se denomina *seropositivos*) lo adquirieron en la juventud.

En la siguiente gráfica puedes ver los casos registrados hasta el año 2016 y las edades a las que pertenecen.



* INEA, Gráfica elaborada con base en los datos de la tabla "Distribución de los casos Notificados de SIDA según Grupo de Edad y Sexo; México, 1983-2016". En SUIVE, SS, DGE, CENSIDA. (2016). *Vigilancia epidemiológica de casos de VIH/SIDA en México. Registro Nacional de Casos de SIDA*. Actualización al Cierre de 2016: 8. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/218474/RN_Cierre_2016.pdf

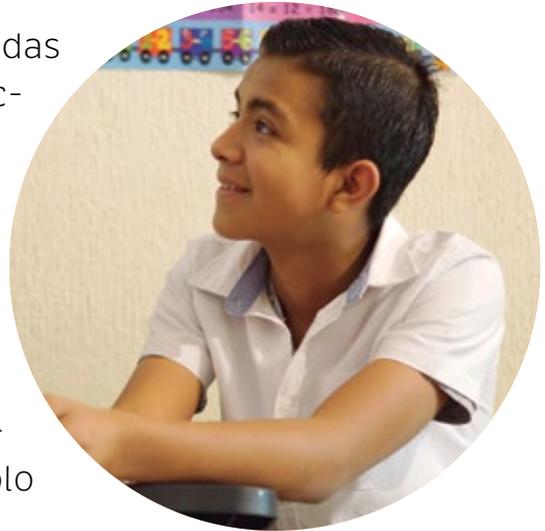
De acuerdo con la gráfica:

¿En qué rango de edad te encuentras tú? _____

¿Qué te hacen pensar estos datos sobre la salud sexual de las y los jóvenes?

¿Crees que tú podrías llegar a infectarte con el VIH? **Sí** ● **No** ●
¿Por qué?

Una de las creencias más equivocadas sobre el VIH y el SIDA es que solo afecta a determinado grupo de personas. En la década de los años 80, cuando ambos se descubrieron, se difundió también la idea de que era una condición solo de personas homosexuales. Mucha gente aún lo piensa y eso ha provocado discriminación, violencia e incluso la muerte de personas solo por su orientación sexual.



Hoy se sabe que esta idea es falsa y siempre lo fue: el virus del VIH se transmite de diversas formas, y cualquier persona podría adquirirlo si se expone a alguno de los factores de contagio, que verás enseguida.

En los últimos años, por ejemplo, se ha elevado la cantidad de mujeres con VIH que solo habían tenido relaciones sexuales con sus parejas hombres. Ellas adquirieron, sin saberlo, el virus a través de sus esposos o compañeros que sí tenían relaciones sexuales con otras personas. También se descubrió, con el tiempo, que niñas y niños podían contaminarse con VIH al momento del parto si sus madres eran portadoras y no recibían atención. Otras personas se contaminaron con el virus a partir de una transfusión de sangre que les realizaron por un accidente o enfermedad cualquiera.

Aceptar que el VIH y el SIDA puede tocarnos a todos es una condición para cuidarnos como individuos y como humanidad.

Las formas de transmisión y de prevención

Actividad



Relee el artículo “VIH y SIDA” y anota en el siguiente cuadro al menos una forma en que se puede prevenir en cada caso.

Forma de transmisión	Forma de prevención
Vía sexual	<hr/>
Vía sanguínea	<hr/>
Vía vertical	<hr/>

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

El VIH **no** se transmite por:

Actividad



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

- Tener relaciones sexuales sin protección con varias parejas.
- Tener relaciones sexuales de cuando en cuando o al estar con personas desconocidas.
- Utilizar agujas o jeringas sin desinfectar.

Estar o no en riesgo no siempre tiene que ver con las conductas que realizamos. Por ejemplo, vivir en situación de pobreza o en una comunidad donde no hay servicios de salud nos hace más vulnerables. Son factores que no dependen directamente de nosotros y deben ser combatidos por el Estado.

Sin embargo, también hay otros factores de riesgo igualmente importantes y sobre los que sí podemos influir. Por eso, es importante que los jóvenes los conozcamos y tomemos las medidas de prevención adecuadas.

Entre estas conductas de riesgo están:

- La desinformación y la mala información. Ambas tienen efectos negativos. La desinformación es carecer de aquellos conocimientos científicos y confiables que nos ayudarían a cuidarnos. La mala información ocurre cuando circulan conocimiento falso, basado en prejuicios o en creencias lejanas a la realidad.
- Usar drogas inyectadas e intercambiar jeringas con otras personas. Estas pueden portar el virus y transmitirlo.
- Tener múltiples parejas sexuales sin la protección adecuada, sean del mismo sexo o de distinto.
- Quienes se dedican al servicio sexual, sobre todo si lo hacen sin protección.

En general, todos los grupos de población tenemos cierto nivel de riesgo, por ello es importante informarnos adecuadamente, combatir los prejuicios, los miedos, y adoptar como una práctica cotidiana el uso del condón.

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 transmitir el virus a otras personas.

¡Podemos prevenir!

Anteriormente revisaste algunas razones por las que los jóvenes de México no usan métodos anticonceptivos. Uno de ellos es el condón, que es el método más seguro para evitar una infección de transmisión sexual y el VIH. ¿Por qué crees que hay jóvenes que se

negan a usarlo si es una forma de proteger su vida? Para indagarlo, realiza lo siguiente.

Actividad



A continuación se presentan algunas razones por las que los jóvenes no usan el condón para protegerse del VIH. Pregunta a dos de tus amistades con cuáles están de acuerdo y marca con una ✓ en el cuadro de la derecha las opciones que mencionen. Al final, pregúntales si sabían que al usar condón pueden prevenir el VIH u otras ITS.

Los jóvenes no usan el condón porque:	Entrevista a mis amigos/as	
	Amistad 1	Amistad 2
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 jóvenes no usan el condón porque:

Ahora, discute con tus amigos/as: ¿qué se podría hacer para que los 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 las siguientes prácticas: el sexo seguro, la fidelidad mutua y la abstinencia. Anota las respuestas.

	Ventajas	Desventajas
Sexo seguro	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Fidelidad mutua	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Abstinencia	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>



Tenemos derecho a vivir nuestra sexualidad plenamente, pero al hacerlo debemos cuidar nuestra salud e integridad y las de aquellas personas con las que nos relacionamos.

Para cerrar este apartado, lee en tu Revista el artículo “¿Cómo usar el condón para protegernos de las ITS y el VIH?” Toma muy en cuenta la información para cuando sea necesaria.

Actividad



¿Sabrías qué hacer si requieres ayuda con una ITS o temes haber adquirido el VIH? Realiza lo siguiente:

Investiga en el directorio los teléfonos y direcciones de algunas instancias que ofrecen orientación y atención médica para la salud sexual en el lugar donde vives, y escríbelos a continuación.

Para más información, llama a Telsida en la Ciudad de México al 52074077, y para todo el país (sin costo alguno) al 01800 712 0889.



La falta de información, los prejuicios o el miedo han llevado a adoptar actitudes de rechazo o discriminación hacia quienes son portadores o portadoras del VIH, o bien, que viven con SIDA.

Cuando estas personas reciben los cuidados y atención médica adecuados, su vida puede ser más larga y plena.

Evidencia de desempeño

El servicio telefonico telsex

Actividad



Imagina que eres el orientador/a de un servicio telefónico llamado 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 el VIH o si tengo SIDA?

6. Un amigo mío tiene SIDA, ¿cómo puedo ayudarlo?

Respuestas de la página 204

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 o 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 VIH, y cómo prevenir su contagio. Ahora responde esta autoevaluación para ver qué has aprendido de los temas de la unidad, cómo trabajaste y cómo consideran tus compañeros y compañeras tu participación en el trabajo del Círculo de estudio.



Instrucciones: Responde las siguientes preguntas tachando la letra que corresponda, o bien, escribiendo cuando así se requiera, de acuerdo con lo que aprendiste 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, considero 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 escuchó, o que cambie de tema.
- c) Responder con un beso apasionado y que le demuestre que la ama o lo 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 puede ser:

- a) Hablar o saludar a una persona que porta el VIH.
- b) Tener relaciones sexuales con una persona que adquirió el virus del VIH sin protegernos con el condón.
- c) Compartir ropa o toallas de baño con una persona infectada con VIH.

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

- a) Evitar saludar, abrazar o besar a una persona con el VIH.
- b) Nunca tener relaciones sexuales.
- c) Utilizar siempre el condón al tener relaciones sexuales.

16. Un amigo o amiga tuya te platica que tiene el virus del VIH, ¿cómo reaccionarías?

- a) Pensarías que es su culpa por tener relaciones sexuales con muchas personas.
- b) Evitarías tener contacto con él o 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 *b*.
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. La opción recomendable es la *a*.
6. La opción recomendable es la *a*. En el Libro de los y las 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. La opción es la *c*, ya que en el Libro de los y las 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. 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 las personas con VIH o SIDA y que todos podemos contribuir con las personas con VIH o SIDA para cambiar esta situación y apoyarlas. La opción recomendable es la *c*.

Unidad 4

1

Lo que sé y lo que puedo aprender

- Un recuento de lo que sé

2

Continuando los estudios

- Educación para todos
- Para seguir preparándome

3

El trabajo de los y las jóvenes

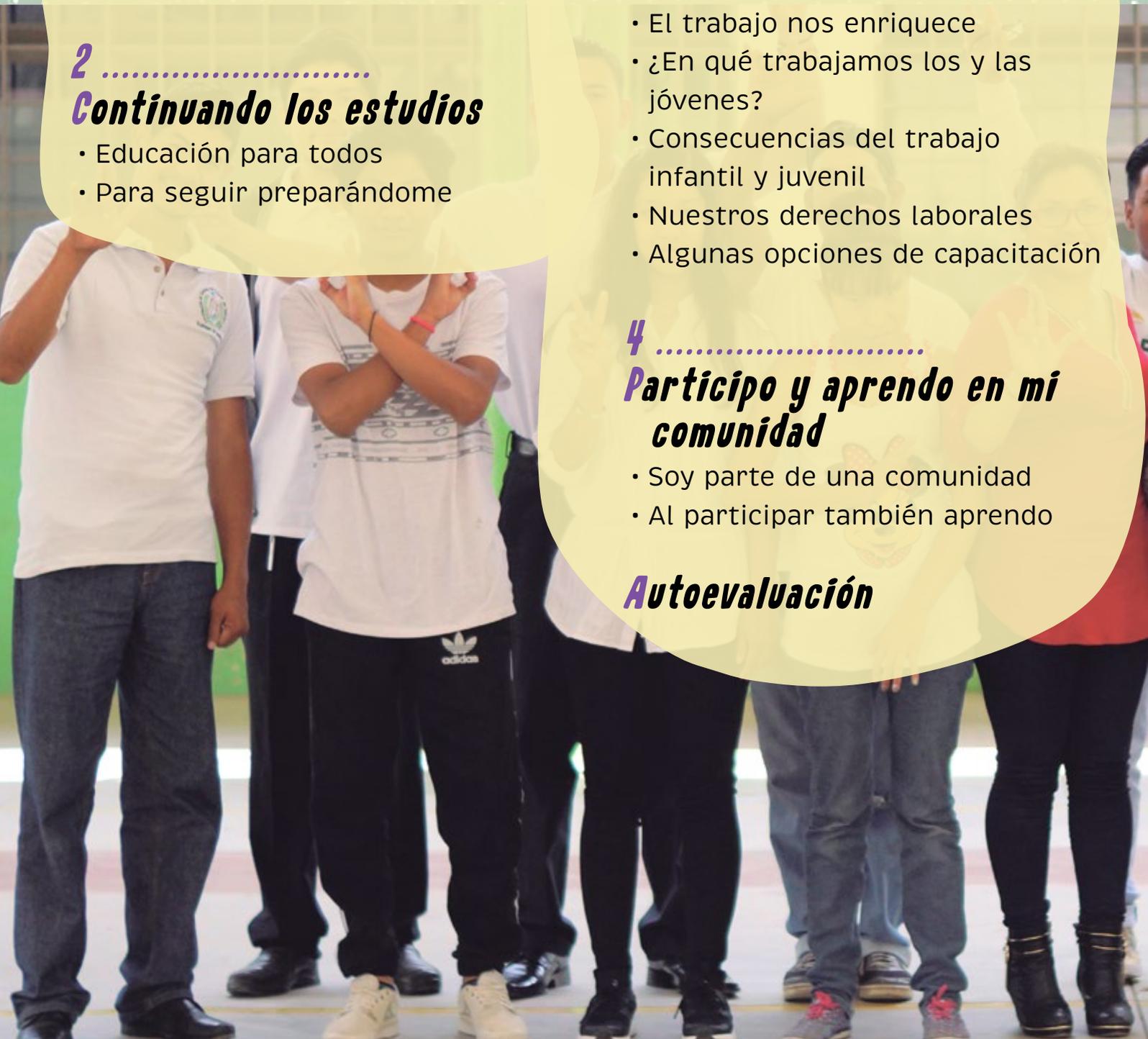
- El trabajo y el empleo
- El trabajo nos enriquece
- ¿En qué trabajamos los y las jóvenes?
- Consecuencias del trabajo infantil y juvenil
- Nuestros derechos laborales
- Algunas opciones de capacitación

4

Participo y aprendo en mi comunidad

- Soy parte de una comunidad
- Al participar también aprendo

Autoevaluación



Espacios para aprender y desarrollarnos



Lo que sé y lo que puedo aprender



Como has visto hasta ahora, muchas de las capacidades que requerimos para enfrentar nuestra vida no nacen con nosotros o nosotras, las aprendemos a lo largo de la vida y a partir de las decisiones que tomamos. La juventud es una etapa en la que algunos aprendizajes de la infancia se consolidan, pero también en la que nos integramos a nuevos espacios que nos ofrecen retos y posibilidades para crecer.

¿Cuál es nuestro propósito?

Reconocer nuestra capacidad para aprender, valorar lo que sabemos e identificar espacios en los que podemos continuar con nuestro desarrollo como personas.



Evidencia de desempeño

Un recuento de lo que sé

Actividad



Lee las siguientes frases y anota en el cuadro si estás de acuerdo o en desacuerdo con lo que en ellas se dice; marca con una ✓ donde corresponda.

	De acuerdo	En desacuerdo
La escuela es el único lugar en el que se puede aprender.		
En el trabajo se aprende tanto como en la escuela.		
Si dejé la escuela significa que no sé nada.		
En mi comunidad aprendo cosas importantes.		
Yo siempre aprendo algo nuevo dondequiera que esté.		
El trabajo solo sirve para ganarnos la vida. No se aprende nada en él.		
Yo puedo aportar algo a mi comunidad.		

Revisa las respuestas que diste y reflexiona.

¿Qué idea tienes sobre lo que significa *aprender*?

¿Qué idea tienes sobre lo que tú sabes y puedes aportar a otras personas?

¿En qué espacios consideras que has aprendido más?, ¿por qué?

Parte fundamental de ser joven es reconocer la fuerza y las posibilidades que tenemos para aprender y desarrollarnos como personas.

A veces pensamos que la única manera de hacerlo es asistiendo a la escuela como tradicionalmente se conoce: yendo todos los días, hasta obtener un título. Pero si bien la escuela es un lugar muy importante para adquirir conocimientos y capacidades, no es la única manera en la que nos formamos.

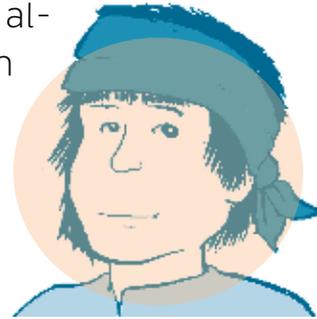
Los seres humanos aprendemos de muchas maneras y en muchos espacios: cuando nuestros padres nos enseñan una labor, cuando nos juntamos con miembros de la comunidad para solucionar un problema, cuando iniciamos un trabajo sobre el que no sabemos mucho, cuando decidimos retomar los estudios por nuestra cuenta...

Cada una de estas experiencias deja un nuevo aprendizaje y nos hace crecer. Por eso conviene reconocer desde ahora su valor para sacar de ellas el mejor provecho.

Un primer paso es reconocer que no somos una hoja en blanco; todas y todos sabemos, es decir, tenemos conocimientos que podemos enriquecer y compartir con otras personas. Ese es nuestro punto de partida para participar en nuevos espacios de crecimiento.



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 _____

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 conocimiento y experiencia que nos ayudan a desarrollar capacidades, actitudes y valores.

Como has visto con Juaní, a lo largo de nuestra vida desarrollamos distintas habilidades y conocimientos. También aprendemos aquello que consideramos valioso y digno de defenderse.

Si miramos hacia atrás y recordamos un poco nuestra historia, tal vez recordemos cómo y cuándo aprendimos la importancia de la solidaridad, la justicia o la honestidad. A veces las experiencias no son muy gratas, pero de cualquier forma nos enseñan algo que forma parte de nuestra persona de ahí en adelante. Junto con los conocimientos y habilidades, los valores son parte fundamental de lo que sabemos; son herramientas de las que echamos mano para enfrentar nuevos desafíos.

Evidencia de desempeño

Actividad



Realiza un recuento de los valores que has aprendido a lo largo de tu vida. Luego, selecciona uno de la siguiente lista, el cual creas que tienes y que te ha servido en tu vida.

Valores:

Responsabilidad

Honestidad

Solidaridad

Respeto

Tolerancia

Otros _____



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

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



Recuerda que...

Los valores que elegimos y practicamos nos ayudan a ser mejores personas y son una guía para tomar decisiones a lo largo de la vida.

Al pertenecer a una comunidad recibimos como herencia parte de los conocimientos que en ella se han creado. Algunos han pasado de generación en generación y forman parte fundamental de la cultura y de las formas de vida de ese lugar.

Tal vez sin darnos cuenta, somos portadores y portadoras de la sabiduría de nuestra localidad.

Algo similar ocurre con los estudios. Al acercarnos a una opción educativa, al reunirnos con otras personas a estudiar, lo que aprendemos es mucho más de lo que dice un examen: obtenemos información de temas que ni siquiera sabíamos que existían, nos relacionamos de nuevas formas con compañeras y compañeros, descubrimos que ya podemos hacer cosas que antes no.

¿Te has dado cuenta del placer que se siente cuando aprendes algo nuevo?



Actividad



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

- Cuidado de la salud
- Música
- Costumbres regionales
- Lectura y escritura
- La historia del lugar donde vives
- Cuidado personal
- Hacer cuentas
- Cocinar
- Sembrar, cosechar y cuidar la tierra
- Otro: _____

En el trabajo también 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 en que aprende de sus errores.

Evidencia de desempeño

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?

Ahora que hemos reconocido lo que sabemos y hemos aprendido, veamos cómo nos pueden enriquecer otros ámbitos donde podemos adquirir nuevas capacidades o fortalecer las que ya tenemos: el estudio, el trabajo y la vida en la comunidad.

Tema 2

Continuando los estudios

Algunos de nosotros no pudimos estudiar o continuar con los estudios, por distintas razones: tal vez en nuestra familia no había recursos para sostenernos y tuvimos necesidad de trabajar, no consideramos importante estudiar, o quizá porque nos fuimos de casa. Hoy nos damos cuenta de que queremos prepararnos más, por eso hemos decidido estudiar nuestra educación básica. Hacerlo es una forma de ampliar nuestras capacidades y fortalecer eso que ya sabemos.

¿Cuál es nuestro propósito?

Analizar la importancia de retomar los estudios y aprovechar las opciones educativas que nos ofrece el Estado mexicano a efecto de desarrollar nuestras capacidades para la vida personal y laboral.



Educación para todos

En nuestro país tenemos derecho a la educación, independientemente de nuestras condiciones sociales o económicas, si somos mujeres u hombres, jóvenes o personas adultas. Necesitamos y merecemos educación, pero además no de cualquier tipo. Tiene que cumplir con ciertas condiciones para decir que es una “buena educación”.

Actividad



En el artículo tercero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos se describen las características que debe tener el derecho a la educación. Para conocerlas, consulta en la revista el texto “El Artículo tercero constitucional”. Al terminar, escribe en tu cuaderno personal las ideas que consideres más importantes.

Educarnos es un derecho fundamental, pero para que lo podamos ejercer es necesario que se reúnan ciertas condiciones.

Algunas tienen que ver con la sociedad en la que vivimos: el Estado tiene que crear opciones para que recibamos educación en cualquier momento de nuestra vida; estas deben estar cerca para tener acceso a ellas; tienen que ser suficientemente buenas para que aporten a nuestro desarrollo y nos inviten a quedarnos. Además, tienen que atenderse otros derechos, como la alimentación o la salud, para que aprendamos mejor.

Muchas veces, decidimos abandonar los estudios porque estas condiciones sociales no existen; por ejemplo, la escuela queda muy lejos, o la familia apenas cuenta con lo necesario para comer y no puede pagar por los estudios de las hijas o hijos. Entonces, ejercer el derecho a la educación se vuelve complejo aunque tengamos muchas ganas de estudiar.

Otras de las condiciones tienen que ver con las personas y las decisiones que tomamos. Un aspecto importante de todos los derechos es *saber que los tenemos y actuar para defenderlos*. Eso significa *no aceptar los problemas con resignación*. Aunque muchos

obstáculos sociales no dependen de nuestra voluntad, sí depende de nosotros o nosotras cómo decidimos enfrentarlos: ¿los aceptamos porque creemos que es el destino?, ¿luchamos porque sabemos que es algo que merecemos?

Es útil reflexionar por qué algunos de nosotros tuvimos que dejar nuestros estudios, y pensar en los motivos de nuestro reencuentro con ellos. Piensa un momento en tu caso y responde las siguientes preguntas.

¿Cuáles fueron las razones por las que no realizaste tus estudios o los interrumpiste?

¿Qué fue lo que te impulsó o motivó para continuarlos?

Para seguir preparándome

Muchas veces, la situación económica obliga a las y los jóvenes a suspender sus estudios para incorporarse al ámbito laboral y así contribuir al bienestar de su familia. Sin embargo, una forma 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 es el Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA), de la que formamos parte en este momento.

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 decirle

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.

Evidencia de desempeño

¡Tú decides hasta dónde llegar!

Actividad



Lee el siguiente testimonio y coméntalo con algún miembro de tu familia o amigo.

Soy Mercedes Luvianos Solís, originaria de la Ciudad de México, para ser más precisa, de la colonia San Rafael. Ahí estudié la primaria y dejé los estudios porque mi papá consideraba que solo los hombres necesitan capacitarse y aprender para hacer una carrera y desempeñarse mejor en la vida. Las mujeres de mi familia solo estudiaban hasta sexto grado de primaria.



Las cosas cambiaron en 1981, cuando se inició el INEA: me volví a inscribir y terminé la secundaria. Mis calificaciones eran buenas, realmente buenas, por lo que conseguí una beca para estudiar la “prepa” en una escuela particular. Las bases de autodisciplina que aprendí con

el método del INEA me permitieron aprovechar al máximo mis estudios, al grado de que mi promedio era superior al de mis compañeros, que venían de escuelas tradicionales, normales, donde el maestro los lleva de la mano, paso a paso.

Mi inquietud por el estudio era cada vez mayor, seguí estudiando e ingresé a la Universidad Autónoma Metropolitana, plantel Xochimilco, donde estudié sociología, me gradué y ahora soy licenciada.

García de León, M. (1997, Enero). "Meche Luvianos".
En *Comunidad INEA*. México: SEP/INEA: 89.

¿Qué motivos tuvo Meche para abandonar sus estudios?

Escribe 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 aquellos 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 o asesora de tu círculo, ¿qué aprendes?

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

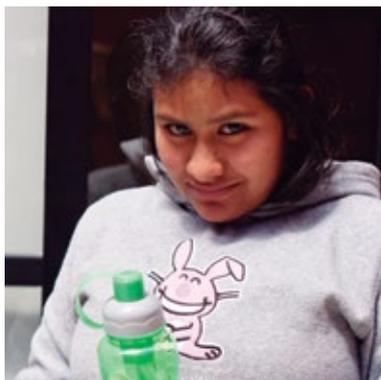
Imagina que muchos/as jóvenes de tu comunidad no están estudiando. ¿Qué les dirías para convencerlos de la importancia de hacerlo?

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

Una opción para fortalecer los aprendizajes que hemos logrado es continuar con nuestros estudios. A veces parece una meta muy compleja, pero no siempre lo es. Para valorarlo es importante conocer las opciones que existen e imaginarnos metas poco a poco.

Por ejemplo, al estar dentro del INEA tenemos la posibilidad de obtener nuestro certificado de primaria o secundaria. Ese es un primer logro al que podemos llegar manteniéndonos en este programa, avanzando a nuestro ritmo, pero también siendo constantes.

Pero hay alternativas más allá. Si quisiéramos continuar con nuestra formación media superior contamos con:



Escuelas de educación profesional técnica, donde podemos obtener un título para comenzar a trabajar.

Bachilleratos generales, que podemos cursar de manera presencial, de forma abierta (que es principalmente desde tu casa), o a distancia a través de la tecnología (computadora, televisión).

Bachilleratos tecnológicos, en los que al mismo tiempo cursamos una carrera técnica. El título permite trabajar o seguir estudiando si así lo deseamos. Incluye los CBTIS (Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios), los CETIS (Centro de Estudios Tecnológico Industrial y de Servicios) y los Colegios de Estudios Científicos y Tecnológicos (CECYTES).

Telebachilleratos, que se ubican en zonas lejanas y donde podemos recibir formación general y para el trabajo.

¿Cuáles de estas opciones existen en nuestra localidad?

Actividad



Realiza un recorrido por tu localidad e identifica las opciones que tienes si quisieras continuar con tus estudios. No necesitas comprometerte, solo pide que te permitan pasar, solicita informes y da un recorrido por las instalaciones. También puedes buscar opciones en la página de la Subsecretaría de Educación Media Superior (http://www.sems.gob.mx/es_mx/sems/opciones_de_estudio).

Con la información que obtuviste completa el siguiente esquema. En la primera columna coloca todas las opciones que encontraste, y luego indica con una marca si reúne cada condición.

Opción que encontré	Me queda cerca o puedo llegar sin muchos problemas	Tiene buenas instalaciones	Se adapta a mis condiciones y tiempos	Me ofrece contenidos o aprendizajes interesantes	Me gusta el ambiente
(Por ejemplo, un bachillerato digital)					

A veces acercarnos a las opciones de nuestra localidad nos hace imaginar nuevas metas. Date la oportunidad de conocerlas, recorrerlas y tal vez encontrar una nueva motivación para seguir aprendiendo.

Tema 3

El trabajo de los y las jóvenes

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

¿Cuál es nuestro propósito?

Reflexionaremos sobre la importancia del trabajo que realizamos los jóvenes, las condiciones laborales y sus efectos en nuestra vida. También conoceremos algunos de nuestros derechos laborales y opciones de capacitación que nos permitan emplearnos o autoemplearnos.



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 solo 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 elaboran 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 labora para ese fin, ya sea por su cuenta o contratado por alguien, se dice que está empleado.

Actividad



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

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Manejo un taxi. | <input type="radio"/> Juego futbol con mis amigos. |
| <input type="radio"/> Coso ropa en una fábrica. | <input type="radio"/> Hago reparaciones eléctricas. |
| <input type="radio"/> Vendo frutas y verduras. | <input type="radio"/> Construyo viviendas. |
| <input type="radio"/> Siembro hortalizas para comer en casa. | <input type="radio"/> Hago las tareas domésticas. |

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

Algunas de ellas son, además, empleos, como manejar un taxi o vender frutas.



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 Laura y 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 jóvenes, niños y niñas trabajamos sin recibir ningún salario.*



El trabajo que realizamos es importante porque contribuye a satisfacer las necesidades de la sociedad en la que vivimos. Además, es una forma que tenemos los seres humanos para desarrollar capacidades, obtener conocimientos y poner en práctica lo que sabemos.

El trabajo nos enriquece

Uno de los beneficios de trabajar es que nos ayuda a satisfacer necesidades de nuestras familias, pero no es el único.

El trabajo también es una forma que tenemos los seres humanos para transformar el mundo: al cultivar el campo hacemos que crezcan frutos; al brindar un servicio hacemos que una persona mejore su vida; al construir una obra cambiamos el paisaje...



El trabajo es también una actividad *creativa*, es decir, que nos hace imaginar, nos presenta retos, nos obliga a imaginar soluciones y ponerlas en práctica.

A través de él desarrollamos nuevos conocimientos, habilidades que no teníamos y también aprendemos o fortalecemos valores.

Actividad



Lee la siguiente historia de don Rafael y realiza lo que se solicita después.

Don Rafael tiene casi 70 años pero empezó a trabajar desde muy joven en su pueblo. Comenzó en un taller de zapatería, como ayudante, pero poco a poco y fijándose aprendió a poner suelas, luego a cortar los moldes y, finalmente, hizo sus primeros zapatos. No ganaba casi nada, pero siempre se acuerda de los buenos momentos que pasaba con sus compañeros. Entendió lo importantes que eran en su vida cuando lo invitaban a comer un taco y lo dejaban dormir en el taller.

Años después se fue a la capital del estado a buscar un mejor futuro. Como no terminó la primaria pensó que nunca encontraría trabajo, pero se equivocó: lo aceptaron en el área de zapatería de una tienda, cuando puso en su solicitud que sabía hacer zapatos.



Al paso de los años, don Rafael llegó a ser el gerente de esa tienda y conocía todas las tareas por hacer. Nunca fue fácil porque llegaron las computadoras, que no sabía manejar, y también llegó gente más joven que sí pudo estudiar. A pesar de que batallaba mucho, todos lo respetaban porque era un jefe solidario con los empleados, que siempre se esforzaba y les enseñaba cómo dar un buen servicio.

¿Qué aprendió don Rafael a través del trabajo? Menciona dos ejemplos.

¿Cómo lo benefició en su vida?

Ahora realiza contigo un ejercicio parecido (si aún no trabajas, pide a alguien cercano que te comparta su experiencia).

Completa las frases que aparecen en el siguiente esquema. Puedes acompañar tu respuesta con dibujos.

Yo trabajo o he trabajado haciendo...

Algo que antes no hacía y aprendí a hacer en el trabajo es...

Una información que antes no tenía y obtuve al trabajar es...

Algo que aprendí a valorar en el trabajo es...

Algo que me gustaría aprender en este trabajo o en otro es...

A veces en el trabajo pasan cosas tan rápido o es tan agotador que cuesta trabajo caer en cuenta de la forma en que nos ha transformado. Sin embargo, siempre se aprende algo al trabajar, y eso nos hace más fuertes y mejores. Por eso, es importante detenernos un poco y reconocerlo.

Al hacerlo, nos damos cuenta de que el salario no es la única gratificación de trabajar. El trabajo nos brinda placer al ver que somos capaces de crear, transformar y generar bienestar a otras personas.

¿En qué trabajamos los y las jóvenes?

El trabajo es muy importante porque a través de él podemos crecer como personas y tener una vida más plena y digna. Pero, al igual que con la educación, para que esto pase deben cumplirse ciertas condiciones, entre ellas: que sea un empleo seguro, el salario percibido debe ser justo y asegurar la satisfacción de las necesidades básicas. No cualquier trabajo o condiciones de trabajo se valen.



Lectura y
escritura



Lee en la Revista el artículo “¡Manos a la obra!: el trabajo juvenil”, y realiza las siguientes actividades.

De acuerdo con lo que se dice, anota algunos de los trabajos que realizan las y los jóvenes en México.

¿Por qué razones o motivos trabajan?

¿Qué tipo de trabajos realizan?

Si conoces otros trabajos que realizan los jóvenes en el lugar donde vives, anótalos también.

Evidencia de desempeño

Entrevista a jóvenes que trabajan

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

Entrevista por lo menos a cinco 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 prestaciones, como seguro social, aguinaldo, vacaciones, etcétera? *Sí* *No* ¿Cuáles? _____
-

Registra las respuestas en los siguientes cuadros.

Las y los jóvenes entrevistados trabajan en:

Anota en el recuadro cuántas personas:

a) Tienen un empleo fijo. <input style="width: 50px; height: 20px; margin-left: auto; margin-right: auto;" type="text"/>	b) Trabajan por su cuenta. <input style="width: 50px; height: 20px; margin-left: auto; margin-right: auto;" type="text"/>	c) Trabajan para familiares o conocidos. <input style="width: 50px; height: 20px; margin-left: auto; margin-right: auto;" type="text"/>	d) Trabajan sin recibir un sueldo. <input style="width: 50px; height: 20px; margin-left: auto; margin-right: auto;" type="text"/>
e) Ganan menos de un salario mínimo. <input style="width: 50px; height: 20px; margin-left: auto; margin-right: auto;" type="text"/>	f) Ganan entre uno y tres salarios mínimos. <input style="width: 50px; height: 20px; margin-left: auto; margin-right: auto;" type="text"/>	g) Ganan más de tres salarios mínimos. <input style="width: 50px; height: 20px; margin-left: auto; margin-right: auto;" type="text"/>	h) Trabajan menos de seis horas diarias. <input style="width: 50px; height: 20px; margin-left: auto; margin-right: auto;" type="text"/>
i) Trabajan ocho horas diarias. <input style="width: 50px; height: 20px; margin-left: auto; margin-right: auto;" type="text"/>	j) Trabajan más de ocho horas diarias. <input style="width: 50px; height: 20px; margin-left: auto; margin-right: auto;" type="text"/>	k) Tienen prestaciones. <input style="width: 50px; height: 20px; margin-left: auto; margin-right: auto;" type="text"/>	l) Las prestaciones que tienen son en promedio. <input style="width: 50px; height: 20px; margin-left: auto; margin-right: auto;" type="text"/>

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

¿Son similares a las condiciones en que trabajan muchos niños/as y jóvenes en México? **Si** **No** ¿Por qué?

¿Por qué crees que tantos niños, niñas y jóvenes en México tienen que trabajar?

¿Qué sucedería en sus familias si ellos/as no contribuyeran a los ingresos familiares?

Las personas jóvenes participamos, de distintas maneras, en la economía familiar. Sin embargo, nada puede justificar que se abuse de nuestro esfuerzo.

Consecuencias del trabajo infantil y juvenil

Las condiciones en las que trabajan muchos niños, niñas y jóvenes pueden tener graves consecuencias en su desarrollo integral. Sobre todo cuando los priva de su derecho a la educación y realizan actividades no aptas para su edad y en condiciones peligrosas.

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT), para respetar el derecho a la seguridad y a la salud en el empleo de los jóvenes y reducir situaciones de violación en el ejercicio de su derecho al trabajo, deberán evitarse los siguientes riesgos:



Riesgos para la salud	Riesgos para la seguridad
<p>Causan enfermedades, como pérdida auditiva causada por el ruido, problemas respiratorios causados por la exposición a sustancias químicas y daños por situaciones de tensión. Puede ser que alguien con una enfermedad profesional no reconozca los síntomas inmediatamente. Por ejemplo, la pérdida del oído es frecuentemente difícil de detectar hasta que ya está avanzada.</p> <p>Existen cuatro clases de riesgos que pueden ocasionar enfermedades profesionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riesgos químicos: Por ejemplo, los productos de limpieza, el ácido de las pilas o los pesticidas. • Riesgos biológicos: Por ejemplo, bacterias, virus o insectos. En el lugar de trabajo, una persona puede estar expuesta a riesgos biológicos mediante el contacto con agujas usadas, personas enfermas, animales, etcétera. • Agentes físicos: Por ejemplo, el calor, la luz, la vibración, el ruido y la radiación. • Riesgos ergonómicos: Por ejemplo, mala iluminación, movimientos repetitivos y asientos inadecuados. 	<p>Los riesgos de seguridad pueden causar accidentes y lesiones instantáneas que podrían incluir: quemaduras, cortes, rotura de huesos, lesiones en la espalda o, incluso, la muerte. Algunos de los principales riesgos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resbalarse/tropezar • Incendio y explosiones • Partes móviles de maquinarias, herramientas y equipos • Trabajo en lugares elevados • Sistemas de presión, tales como calderas o tuberías • Vehículos, como camiones, carretillas, montacargas • Operaciones de levantamiento • Materiales que caen o que ruedan hacia abajo • Riesgos ocasionados por la violencia de otros trabajadores • Riesgos de laborar solos o en lugares de trabajo aislados <p>Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2013). <i>Derechos de los jóvenes en el trabajo y Guía del facilitador y Guía práctica</i>. Turín: OIT.</p>

Si has trabajado o actualmente lo haces, ¿qué riesgos identificas en tus lugares de trabajo?

¿Cuáles son los riesgos para la seguridad y la salud que experimentan otros jóvenes de tu localidad?

¿Cómo pueden afectarlos?

Con base en lo que ahora sabes, ¿qué recomendaciones les harías para cuidarse y protegerse?

Las niñas, niños y 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 menores de edad a trabajar y a personas jóvenes a hacerlo en condiciones que no son las adecuadas?

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.

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

Actividad



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

Subraya las palabras que no entiendas, busca su significado y anótalas en el diccionario de tu cuaderno personal.

Elige los dos artículos que te parezcan más importantes y escríbelos con tus palabras.

Artículo

Artículo

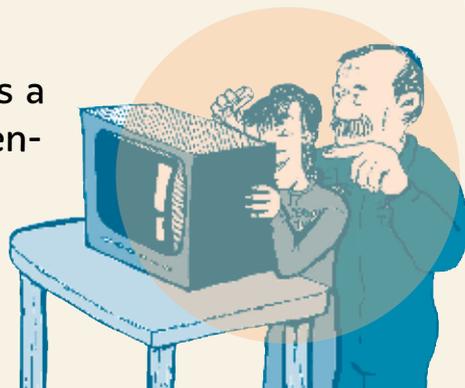
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

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 en tu Círculo de estudio, con tus compañeras y compañeros de trabajo o con tus amistades. 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.



También existen diferentes instituciones que ofrecen capacitación para el trabajo.

La Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) ofrece, entre otros, el programa Bécate, el cual “apoya a personas de 16 años o más en todo el país, desempleadas, subempleadas o trabajadoras en suspensión temporal de relaciones laborales, con el objetivo de que se incorporen a cursos de capacitación para el trabajo”*.

* Recuperado de http://www.stps.gob.mx/BP/SECCIONES/conoce/areas_atencion/areas_atencion/servicio_empleo/becate.html

La STPS también impulsa el Programa de Capacitación a Distancia para Trabajadores, mediante el cual se proporciona capacitación y adiestramiento, tanto de manera presencial como a distancia, para que los trabajadores mejoren su desempeño laboral, sean más productivos e incrementen sus posibilidades de conseguir un empleo o permanecer en el mismo. Entre los cursos que ofrece este programa están Atención a comensales, Manejo de procesador de textos digitales y Diseño de materiales y herramientas de capacitación con apoyo de las tecnologías de la información y la comunicación*.

La capacitación para el trabajo es igualmente importante para quienes no tienen un empleo. Mediante la capacitación, estas personas pueden adquirir y fortalecer conocimientos y habilidades que les permitirán autoemplearse o ampliar las posibilidades de conseguir un empleo bien remunerado. Entre las alternativas de capacitación para el autoempleo que tienen los jóvenes están los cursos y talleres de tejido, repostería, decorado, reciclado y bisutería.

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.



* Recuperado de <https://www.procadist.gob.mx/portal/>

Curso de capacitación	Institución que lo imparte	Datos de la institución	Requisitos
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

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 son importantes para ti, para tu familia y para la comunidad en donde vives.

Menciona qué puedes hacer para prepararte o mejorar como trabajador.

Participo y aprendo en mi comunidad

La idea de aprender no solo está ligada con espacios formales o tradicionales, como una escuela o un taller. La vida en nuestra comunidad también nos da oportunidades para desarrollar capacidades útiles para la vida. Participar en ella nos hace crecer.

¿Cuál es nuestro propósito?

En este tema reconoceremos las oportunidades que nos brinda la vida en comunidad para desarrollar capacidades. Identificaremos la importancia de participar en ella y aportar lo que sabemos para el beneficio colectivo.



Soy parte de una comunidad

Nuestra localidad, sea una ciudad o una comunidad pequeña, es el lugar en el que compartimos la vida con otras personas. Sus calles, sus parques, sus construcciones, son el hogar de todos. En él, nuestras historias se cruzan aun sin quererlo.

Actividad



Sal a caminar y haz un recorrido por el lugar en el que vives. Acércate a los puntos que más te gustan, a los que te traen recuerdos y a los que tal vez no visitas con frecuencia.

En el siguiente espacio, realiza un dibujo de tu localidad o una parte de ella. Incluye los lugares que te parecen más importantes y algunas personas realizando actividades típicas del lugar.

Esta es mi comunidad



El lugar en el que vivo se llama: _____

Vivo aquí desde hace: _____

¿Qué sentiste al recorrer y dibujar tu comunidad?

Gusto

Orgullo

Cariño

Otra: _____

Enojo

Desinterés

¿Cuál es la experiencia más feliz que recuerdas al vivir en ese lugar?

¿Qué personas que habitan ahí han sido las más importantes en tu vida? ¿Por qué?

¿Qué es lo que más te gusta de este lugar?

¿Qué es lo que menos te gusta y quisieras cambiar?

Una característica de nuestra comunidad es que en ella creamos formas de vivir, que se comparten entre todas y todos: costumbres, modos de hablar, tradiciones, e incluso necesidades y problemas.

Cuando reconocemos lo que compartimos, nos damos cuenta de que estamos unidos, como si hubiera un hilo que enlaza nuestras vidas y nos vuelve parte de un mismo tejido. Aunque cada quien tenga su historia, algo de lo que hacemos influye en los demás. Se vuelve una cultura compartida que se pasa de persona a persona al convivir.

Al participar también aprendo

Las comunidades no son siempre iguales. Cambian, se construyen, avanzan y a veces retroceden, tienen problemas y vuelven a empezar. Aunque hoy las veamos de una forma, no significa que así se queden para siempre. Sus integrantes pueden hacer mucho por cambiar el lugar en el que viven y mejorarlo.

Las y los jóvenes de una comunidad somos muy importantes en esta labor porque podemos aportar fuerza física, entusiasmo, nuevos conocimientos y experiencias. Pero para ello es necesario mirarnos como parte de ese tejido, comprometernos con los problemas comunes y participar activamente en la vida de nuestra comunidad.

Actividad



Observa lo que dicen estas personas jóvenes.





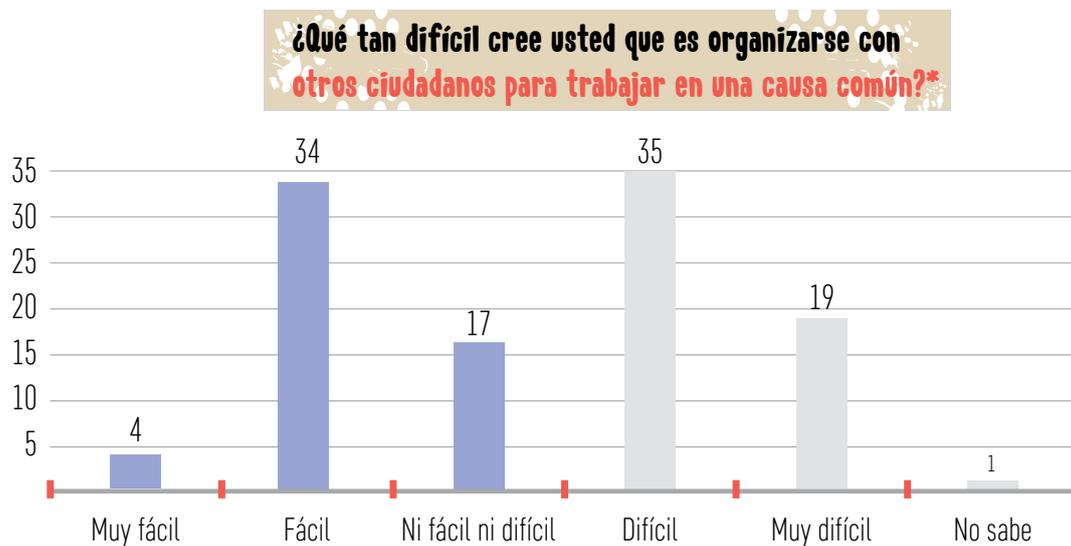
¿Por qué crees que estos jóvenes realizan esas actividades?

¿Qué ganan al hacerlo? ¿Qué gana la comunidad?

En México, muchas comunidades se organizan y participan para lograr beneficios y mejorar sus vidas. De ese modo se suman las voluntades, el trabajo y los conocimientos de varias personas y se logran mejores resultados y la defensa de sus derechos. A veces esa participación es natural y sin mucha organización, pero en otras ocasiones se forman asociaciones, grupos comunitarios y organizaciones de derechos humanos o de otro tipo que trabajan sobre asuntos importantes para quienes viven en ese lugar.

En todos estos grupos siempre hay personas de todas las edades a quienes les interesa el presente y el futuro de su pueblo, aunque saben que no es una tarea sencilla.

En la Encuesta Nacional sobre Cultura Política y Prácticas Democráticas 2012, se preguntó a un grupo de personas qué tan fácil o difícil consideraban que era organizarse con alguien más y lograr un propósito común. Esto es lo que respondieron:



* Segob. (2012). Encuesta Nacional sobre Cultura Política y Prácticas Ciudadanas 2012. (ENCUP) 2012. Diapositiva 44. Recuperado de http://www.encup.gob.mx/work/models/Encup/Resource/69/1/images/Presentacion-5ta-ENCUP_2013.pdf

¿Qué responderías si te hicieran la misma pregunta?

Muy fácil

Ni fácil ni difícil

Muy difícil

Fácil

Difícil

No sé

¿Qué ideas acerca de la mujeres están presentes en esta situación?

¿Qué opinas de estas ideas? ¿Por qué?

¿Alguna vez has tratado de unirte con alguien para resolver un problema común? **Si** **No**

Si ya lo has hecho, menciona una ventaja que encontraste y la principal dificultad.

Como jóvenes, hay muchas formas en que podemos participar. Puede ser de manera individual o junto con otras personas; de forma permanente o cuando se presente el momento; dando ideas o ayudando con labores físicas; acompañando la causa de otras personas o actuando para defender nuestros derechos. Lo importante es comprometernos y crecer como miembros de nuestra comunidad.

Evidencia de desempeño

Casos de participación juvenil

Actividad



Para terminar este tema, conoce lo que otros jóvenes han aprendido al participar en experiencias dentro de su localidad.*

Ya no soy tan callada como antes. Si había una reunión, yo no podía hablar porque pensaba que me iban a callar; ahora ya no, ahora ya tengo más confianza para hablar... ahora en cualquier reunión o asunto de la comunidad ya estoy ahí, tengo más participación, me siento más confiada en mí misma, más segura de lo que siento y de lo que voy a hacer, y de lo que voy a aportar para la comunidad.



Nosotros luchamos por un apoyo que beneficiaba a la gente de Tepoztlán. Era la primera vez que yo estaba en estas cuestiones de buscar recursos y apoyos. Yo creía que nos iban a decir que no..., pero finalmente nos dieron el apoyo y sentimos bonito porque se obtuvo una ayuda para algo que iba a beneficiar a la comunidad.



* Corona, Y., Pérez, C. y Hernández, J. (2008). Ciudadanía y participación de jóvenes en comunidades de tradición indígena. En *Anuario de Investigación*. México: UAM-X: 142-161.

Encontrarme con otros jóvenes fue algo muy importante porque conocí a muchas personalidades, gente que realmente se interesaba en el manejo de residuos sólidos y la cuestión ambiental, y entonces me di cuenta de que no estaba solo, que había mucha gente interesada en lo que a mí me interesa.



¿Qué aprendizaje te pareció más interesante y por qué?

Ahora piensa en un asunto en el que te gustaría participar en tu comunidad. Elige algo que consideres importante, en lo que podrías aportar y aprender al mismo tiempo. Escríbelo.

Yo quisiera participar en: _____

Lo que puedo aportar es: _____

Algo que creo que puedo aprender es: _____

Al participar en la vida de la comunidad, los jóvenes también aprendemos muchas cosas que no siempre se enseñan en la escuela o en el trabajo. Por ejemplo, a organizarnos, a tramitar un servicio, a defendernos ante un abuso, a hacer propuestas para resolver un problema, o a escuchar a las demás personas en una reunión grande.

Son aprendizajes que solo se pueden lograr *haciendo cosas*, es decir, participando. No es suficiente leerlas o que nos lo cuenten, hay que vivirlas y aprenderlas sobre la marcha.

Autoevaluación

UNIDAD

4

Espacios para aprender y desarrollarnos

En esta unidad revisamos algunos de nuestros primeros aprendizajes, así como la manera en que los adquirimos; recuerda, ¡nunca dejamos de aprender!

También reconocimos que el trabajo y el empleo así como la vida en comunidad son muy importantes para los jóvenes. Por esto, estudiamos el origen y consecuencias del trabajo infantil y juvenil y reflexionamos sobre la participación y sus aprendizajes. 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, a través de los estudios, en el trabajo, en la comunidad.

Revisamos también lo que cada uno de estos espacios nos puede aportar y cómo a través de ellos crecemos como personas. Por ejemplo, vimos que la educación es un derecho fundamental y que a veces las condiciones sociales no ayudan a continuarlos o concluirlos, pero que existen opciones para volver a estudiar si lo decidimos.



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 adquirimos durante la vida conocimientos en:
 - a) La escuela, ya que solo ahí se adquieren conocimientos.
 - b) La calle, porque tenemos contacto con muchas personas.
 - c) La familia, la escuela, con los amigos, compañeros de trabajo, la comunidad, etcétera.
2. Da un ejemplo de alguna situación en que hayas aprendido o aplicado los siguientes valores:

Honestidad:

Responsabilidad:

Respeto:

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

4. Lo anterior:

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

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

6. 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.

7. 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.

- 8.** ¿Cuál es una de las principales razones por las que trabajan tantos niños/as y 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.
- 9.** Un gran número de niños/as y jóvenes que trabajan en el país:
- a)** No reciben ningún salario, o el que reciben es muy bajo respecto del trabajo que realizan.
 - b)** Ganan más de cinco salarios mínimos al mes y pertenecen a algún sindicato.
 - c)** Tienen seguro médico, vacaciones, aguinaldo y otro tipo de prestaciones.
- 10.** ¿Qué consecuencias negativas puede tener para los niños/as y jóvenes trabajar?
- a)** Tener que dejar la escuela.
 - b)** Que ya no puedan divertirse.
 - c)** Ninguna.
- 11.** 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.
- 12.** ¿Qué aprendizajes puedes tener al participar en la vida y mejora de tu comunidad?
- a)** Obtener dinero por mi trabajo.
 - b)** Aprender a dar mi opinión y tener más seguridad en mí.
 - c)** Ninguno porque no es como la escuela.

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. 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.
4. La opción es la c).
5. Es tu propia experiencia; recuerda que el estudio permite adquirir conocimientos nuevos y aplicarlos en nuestra vida diaria.
6. La respuesta recomendable es la b).
7. La opción es la a).
8. La opción es la c).
9. La opción es la a).
10. La opción es la a).
11. La opción es la c); recuerda que cualquier persona puede esforzarse para continuar con su educación y capacitación.
12. La opción es la b).

Unidad 5

1

Construir ambientes para vivir con seguridad y afecto

- ¿Qué es un riesgo y cómo puede afectarme?
- Creamos ambientes que nos protegen

2

Vivir sin violencia

- Reconocemos la violencia
- Algunas causas de la violencia
- Efectos de la violencia en nuestra vida
- Prevenimos y combatimos la violencia

3

Nos protegemos de las drogas

- ¿Qué son las drogas?
- Las drogas entre los y las jóvenes
- Consecuencias del uso de las drogas
- Cómo prevenir las adicciones
- ¿Dónde buscar ayuda?

Autoevaluación

Hoja de avances

Prevención de la violencia y riesgos sociales



Construir ambientes para vivir con seguridad y afecto

En este módulo hemos hablado sobre algunos desafíos que enfrentamos como jóvenes. En este tema retomaremos algo de lo aprendido anteriormente para preguntarnos: “¿qué podemos hacer para reconocer lo que nos pone en peligro y enfrentarlo?”. Veremos que un punto importante es mirar lo que hay alrededor (el ambiente en que vivimos) y pensar cómo convertirlo en un espacio para vivir con seguridad, con afecto y sin violencia.

¿Cuál es nuestro propósito?

Analizar el espacio en que vivimos para reconocer lo que nos puede poner en riesgo y aquello que nos puede ayudar a protegernos.



¿Qué es un riesgo y cómo puede afectarme?

Un riesgo es una situación que puede ponernos en peligro. No siempre significa que algo malo ocurrirá, pero sí que estamos muy cerca, como cuando nos paramos sin protección a la orilla de un barranco. Si tenemos buen equilibrio puede ser que no caigamos, pero al hacerlo de ese modo aumentamos la posibilidad de sufrir algún daño.

Durante la juventud nos enfrentamos a muchas situaciones nuevas (la sexualidad, el trabajo, la participación en la comunidad) y en algunos casos tomamos decisiones libres por primera vez. Como no siempre tenemos experiencia o información, es posible que no veamos el riesgo.

Actividad



Lee las siguientes situaciones. Marca con una **X** aquellas que creas que te podrían causar algún daño si fueras uno de esos jóvenes. Explica por qué.

	¿Es un riesgo?	¿Por qué?
En la localidad en la que vive Marcos no venden condones. Deben ir a la cabecera municipal para obtenerlos.	_____	_____ _____ _____ _____ _____
En la casa de Ana se acostumbra beber mucho y piensan que es divertido que alguien se emborrache.	_____	_____ _____ _____ _____ _____

	¿Es un riesgo?	¿Por qué?
Luisa no quiere embarazarse aún. Se informa para elegir un método anticonceptivo.	_____	_____ _____ _____ _____
A Beto lo invitan a trabajar llevando unos paquetes a la capital del estado. No le dicen qué es, pero le pagarán muy bien.	_____	_____ _____ _____ _____
Pablo se enoja con facilidad y explota. Luego se arrepiente y trata de componer lo que hace.	_____	_____ _____ _____ _____

Comparte tus respuestas con alguna persona de tu Círculo de estudio.

Comenten qué significa para ustedes un riesgo. A partir de eso, haz cambios en el ejercicio anterior si lo crees necesario.

La vida está llena de situaciones complejas y por eso, de alguna manera todas las personas, de cualquier edad, estamos en riesgo de sufrir un daño en nuestra vida, nuestra salud o nuestra integridad.

Sin embargo, existen algunas condiciones que hacen más probable que esto ocurra y conviene conocerlas porque solo así podemos identificar si alguna nos ocurre.

Por ejemplo, si una mujer no reconoce su valor como persona o cuando la tratan mal, y cree que lo merece, es más probable que acepte una relación de pareja donde haya violencia. ¡Fíjate bien!: no es un hecho que ocurrirá, solo aumentan las posibilidades.

De igual forma, si un grupo de jóvenes vive en una localidad donde no hay servicios de salud sexual, tienen más riesgo de un embarazo no deseado, o bien, de adquirir una infección de transmisión sexual.

Esto podría ser así, porque no saben cómo funciona su cuerpo y cuáles son las distintas opciones para planificar un embarazo o para cuidarse de una infección.

Como puedes ver en estos ejemplos, algunas de estas condiciones que nos pueden poner en riesgo tienen que ver con nuestras características como personas (por ejemplo, querernos y valorarnos), y otras, con la sociedad en la que vivimos (como el hecho de tener servicios de salud o trabajo en la localidad).

En el siguiente esquema puedes ver algunas otras de estas condiciones que nos pueden poner en riesgo.

Condiciones que nos pueden poner en riesgo

<p>Nuestra personalidad o nuestra herencia. Por ejemplo:</p>	<p>Nuestro entorno familiar. Por ejemplo:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Deprimirnos fácilmente • Valorarnos poco. • Enojarnos sin control cuando algo sale mal. • Padecer alguna enfermedad 	<ul style="list-style-type: none"> • En casa existe violencia. • Se consume alguna droga o se bebe mucho. • Hay poco apoyo . • Existen problemas económicos y falta de trabajo 	

<p>Nuestra convivencia con la comunidad. Por ejemplo:</p>	<p>Nuestro entorno social y político. Por ejemplo:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Cuando no existe solidaridad y apoyo. • Hay tradiciones y costumbres que no nos dejan actuar con libertad. • Se discrimina a quienes piensan o viven diferente a la mayoría. 	<ul style="list-style-type: none"> • La falta de oportunidades de trabajo. • Si no hay servicios de salud. • La ausencia de opciones para educarnos. • Si en nuestra localidad hay violencia y no se respetan las leyes. 	

Actividad



Revisa las condiciones que se mencionan arriba. Si una o más de ellas están presentes en tu vida, anótalas abajo y escribe cómo te afectan:

Condición

¿Cómo afecta mi vida?

Ahora piensa cómo actúas ante estas condiciones que identificaste. Elige la opción que se parezca más a lo que haces:

- a) Me resigno a que las cosas son así y no puedo hacer nada. ●
- c) Me preocupo y trato de hacer algo para que esa situación cambie o no dañe mi vida. ●
- d) No pienso en eso. Es mejor ignorarlo. ●

Reflexiona en silencio: ¿cuál de las respuestas anteriores crees que sea mejor para que una persona tenga una vida plena y feliz? ¿Por qué?

Un primer paso para protegernos es reconocer lo que puede causarnos daño. Si no lo vemos venir, no hay manera de cuidarnos; pero si lo identificamos, entonces podemos trabajar para protegernos. Por eso es importante mirarnos y mirar a nuestro alrededor: preguntarnos si algo en nuestra persona, en nuestra familia o nuestra comunidad hace que estemos más expuestos a vivir violencia, injusticias, a tener un problema de salud o una adicción.

Pero eso no siempre basta. Además de reconocer los riesgos, necesitamos enfrentarlos. Eso significa que debemos hacer algo para que esa situación, que no nos gusta, cambie y no nos ponga en peligro; no resignarnos ni aceptarlo como algo ‘normal’ o como parte de ‘nuestro destino’; defendernos cuando haya que hacerlo.

Actividad



Elige una de las siguientes historias y responde las preguntas que aparecen después.

Eliseo es un chico de 19 años y vive con su padre, su abuela y uno de sus tíos.

Está tratando de terminar la secundaria y por las mañanas ayuda en un taller mecánico.

El maestro le ha dicho que si trabaja duro le enseñará todo lo que sabe.

En su casa las cosas van... bien. Su papá y su tío beben mucho cada fin de semana, cuando les pagan, pero Eliseo ya se acostumbró a verlos así. A veces se ríe de las cosas que hacen, aunque no le gusta que se pongan agresivos con la abuela.

Últimamente, su tío le ha dicho que ya tiene edad para tomarse unas copas con ellos. Le cuenta que su papá y él comenzaron a tomar desde los 16 años y que es una forma de compartir en familia, como hombres.

Eliseo lo piensa... ¿Qué problema puede haber?



Sanjuana y Lucía son amigas desde chicas. Las dos andan buscando trabajo pero no encuentran. Un día, un muchacho se le acerca a Lucía y empieza a platicar con ella. Le dice que es muy bonita y que puede conseguirle trabajo en la capital, como ayudante en una oficina de gente rica.

Durante días insiste y también trata de enamorarla. A Lucía le encanta y está pensando en irse con él.



Sanjuana le advierte que tenga cuidado. Ha escuchado que se llevan a muchachas de los pueblos para obligarlas a trabajar en bares y maltratarlas. No quiere que le pase lo mismo.

Lucía no sabe qué hacer. También ha escuchado esas historias, pero en su casa nunca se ha sentido feliz y ese muchacho la trata tan bien que no quiere dejarlo. Además es una buena oportunidad de trabajo. ¿Qué hacer?

¿Qué harías si estuvieras en la situación que elegiste?

¿Qué podría pasar si Eliseo decidiera comenzar a beber con sus familiares, o Lucía decidiera irse con su enamorado? Piensa en un final, y escríbelo y dibújalo a continuación.

Ahora piensa qué pasaría si Eliseo y Lucía decidieran algo diferente que los alejara del peligro. ¿Cómo sería el final de sus historias? Piensa qué tendrían que hacer, decir o en quién podrían apoyarse. Escríbelo y dibújalo.

Creamos ambientes que nos protegen

Otra forma de enfrentar las situaciones de riesgo que se nos presentan en la vida es haciendo que los ambientes donde vivimos nos brinden tranquilidad, respeto, justicia y apoyo ante un problema.

Entonces, aunque la vida nos ponga ante situaciones difíciles, seremos más fuertes para enfrentarlas y no estaremos solos.

Se llaman ambientes *protectores*. Y para que existan, también deben reunirse algunas condiciones. Tal vez algunas de ellas ya las tenemos cerca de nosotros y sin darnos cuenta nos han protegido de posibles peligros.

¿Qué condiciones nos protegen de riesgos?



Actividad



Piensa qué condiciones de las anteriores ya existen en tu vida y son un apoyo ante cualquier peligro o situación de riesgo.

Completa el siguiente texto según tu experiencia.

Para enfrentar la vida tengo cerca de mí una red que me apoya y no me dejaría caer. Por ejemplo, alguien que me quiere realmente es (puedes escribir más de una persona): _____
_____. Sé que estará conmigo si tengo dudas, si necesito ayuda o para advertirme si cometo un error. También sé que puedo acercarme a _____
_____, porque es de confianza y puedo preguntarle lo que quiera.

Mi localidad también tiene cosas buenas que me ayudan a vivir mejor. Por ejemplo, _____

Pero además tengo sueños y planes que quiero cumplir. El más importante es _____

Todo esto es importante para mí, por eso lo cuido y trato de conservarlo.

Todo eso que nos ayuda a enfrentar la vida y a sentirnos a salvo es nuestro ambiente protector. A veces nos llega desde la infancia (porque nos tocó una familia amorosa o una comunidad solidaria), pero no siempre es así.

Puede ser que nos toque vivir en ambientes de violencia, donde es fácil caer en una adicción, donde no se practica la solidaridad o es fácil hacer algo fuera de la ley. En esos casos, es necesario trabajar para construir el ambiente que queremos.

En los siguientes temas hablaremos de eso. Veremos cómo podemos reconocer algunos riesgos y enfrentarlos construyendo ambientes afectivos, solidarios y donde la violencia no tenga cabida.

Vivir sin violencia

Tema 2

Una de las condiciones que puede causarnos más daño y afectar los ambientes en los que vivimos es la violencia. Cuando aparece, las personas vivimos con miedo y nuestras posibilidades para desarrollarnos se reducen. Por eso, identificar su origen y repercusiones es algo que nos debe preocupar a todos y, en la medida de nuestras posibilidades, participar en su prevención y 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 jóvenes, así como la manera de prevenirlos y hacerles frente.



Reconocemos la violencia

En varias de las unidades de este módulo hemos hablado de la violencia en la familia, con las amistades o la pareja. Pero aunque con frecuencia escuchemos sobre la violencia, vale la pena volver a ella para preguntarnos qué tanto identificamos su presencia en nuestra vida.

Recuerda que una condición para construir ambientes seguros y afectivos, es decir, ambientes *protectores* para nuestra vida, es reconocer lo que nos puede dañar, para combatirlo.

¿Qué piensas de la violencia?



A partir de lo que has aprendido hasta ahora, responde:

¿Qué es para ti la violencia?

Menciona una forma en que la violencia puede afectar la vida de las personas.

En ocasiones identificamos a la violencia con la criminalidad, los robos, homicidios, secuestros o actos que dañan físicamente a las personas o las cosas. Pero, ¿has pensado que existen muchas formas de ejercer la violencia?

Reflexión



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 e incluye situaciones que le ocurran a las y los jóvenes que conoces.

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

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; sigue el ejemplo.

Núm. del hecho	¿Quién la ejerció?	¿A quién se dirigió?	¿Cómo se dio?	¿Con qué fin?
Ejemplo. 1	El papá <hr/> <hr/> <hr/>	A su hija <hr/> <hr/> <hr/>	Con golpes <hr/> <hr/> <hr/>	Para impedir que saliera <hr/> <hr/> <hr/>
2	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
3	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
4	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
5	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

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

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

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. Si respondiste “Sí”, menciona un ejemplo. Si crees que “No”, explica por qué.

Actividad



Lee en el Folleto *Violencia*, de la serie Educación para la Vida y el Trabajo del INEA, el apartado “¿Qué es la violencia?” 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 hacia uno/una misma	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Violencia entre las personas	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Violencia colectiva	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

¿Cuál de ellas te parece más fácil reconocer?

¿Cuál crees que cuesta más trabajo identificar?

¿Cuál está más presente en tu vida?

La violencia tiene muchos rostros. Algunos son muy visibles y por lo mismo, fáciles de reconocer. Por ejemplo, cuando hay golpes en una pareja o peleas en la calle.

Pero hay otros rostros de la violencia que cuesta trabajo reconocer. Algo así ocurre cuando falta empleo en una localidad, cuando no hay justicia o cuando vivimos rechazo. Todas esas también

son formas de violencia; a veces silenciosa o medio oculta, pero igual de dañina que los golpes.

Sea de un tipo o de otro, la violencia no nace de la noche a la mañana. Por lo general, es el resultado de situaciones o conflictos que pasaron antes y que no se detuvieron a tiempo. Algunos dicen que es como un remolino, que comienza pequeño, pero conforme avanza jala más cosas y se vuelve cada vez más grande. Entre más crezca, más daño puede hacer.



Algunas causas de la violencia

Distintas causas, efectos parecidos



El fenómeno de la violencia tiene muchas causas. Diferentes estudiosos opinan que 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*.

Actividad



Lee en el Folleto *Violencia*, de la serie Educación para la Vida y el Trabajo del INEA, el apartado “¿A qué se debe la violencia?”, de la página 6 a la 11, y explica, ¿cuáles son algunos de los elementos que han propiciado que aumente la violencia?

* INEA. (2002). Folleto *Violencia*. Educación para la Vida y el Trabajo: México: INEA.

Observa las siguientes escenas. ¿Cuáles de esas causas que menciona el folleto están presentes ahí? Anótalas al lado de cada ilustración.







Como puedes ver, la violencia tiene causas muy concretas. No es algo ‘natural’ o que ‘tenga’ que estar en nuestras vidas.

Particularmente, la violencia entre las personas y en una comunidad aparece porque existen condiciones como la corrupción o la ausencia de justicia. Incluso porque en nuestra cultura hay costumbres que la hacen posible; por ejemplo, pensar que las mujeres valen menos o que está bien abusar de los más débiles.

Revisa de nuevo el cuadro donde anotaste cinco ejemplos de hechos violentos cercanos a ti. Identifica cuáles fueron sus causas.

Si quieres agregar o cambiar tus ejemplos a partir de lo que has leído en el folleto, también puedes hacerlo.

La violencia y los medios de comunicación

La violencia es un fenómeno que puede presentarse en todas las sociedades y grupos humanos, aunque en cada caso los factores que la inician o la incrementan pueden variar. En el caso de México, ha cobrado mucha fuerza en los últimos años; no porque antes no existiera violencia, sino porque hoy somos testigos de formas que antes no conocíamos o no con tanta fuerza.

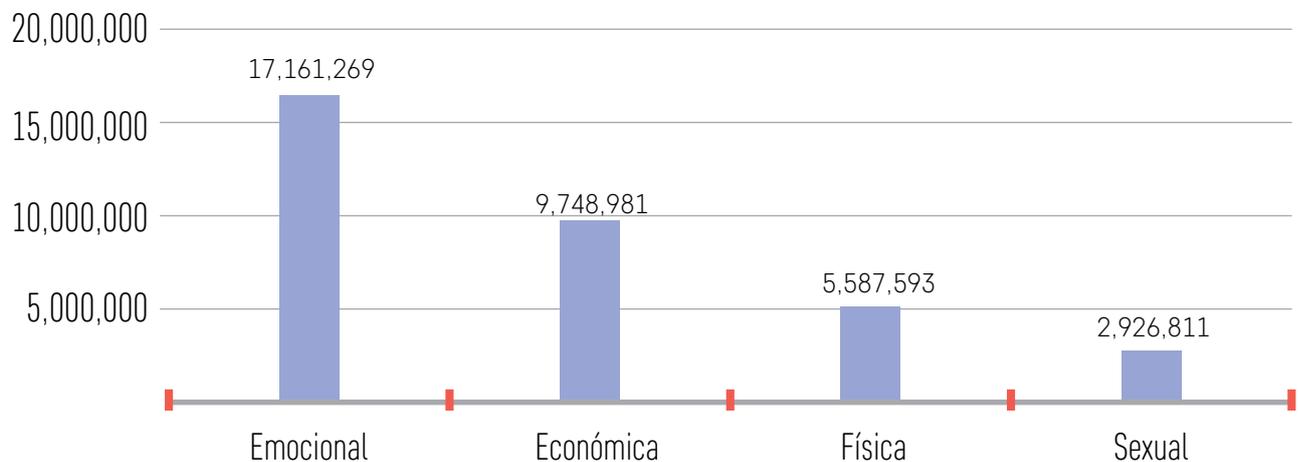
De acuerdo con la Comisión Nacional de Derechos Humanos, en México existen varios factores que han favorecido que se presenten o se fortalezcan distintos tipos de violencia; entre ellos, la corrupción, el crimen organizado, la creación de grupos ciudadanos armados con la idea de defenderse de otros, la desigualdad y la impunidad (es decir, que quien comete violencia o un delito no recibe castigo).

Estos factores se expresan de distintas maneras. Uno de ellos es el incremento de delitos. Según las cifras del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SNSP), tan solo de enero a octubre de 2016, se registraron más de 32 mil víctimas de homicidio, más de mil de secuestro y más de 4 mil de extorsión. Estas cifras se han elevado considerablemente en la última década.



También hay otras formas de violencia igual de dañinas pero menos evidentes. Por ejemplo, en 2011, más de 17 mil mujeres dicen haber sufrido algún tipo de violencia. Como podemos ver en la gráfica, la violencia emocional se ha elevado hasta ser la principal forma de agresión.

Tipos de violencia que las mujeres dicen haber vivido (2011)*



Otra de las situaciones que le abren paso a la violencia es que dejemos de verla como algo que no nos afecta. Es decir, que la consideremos ‘normal’ o incluso necesaria.

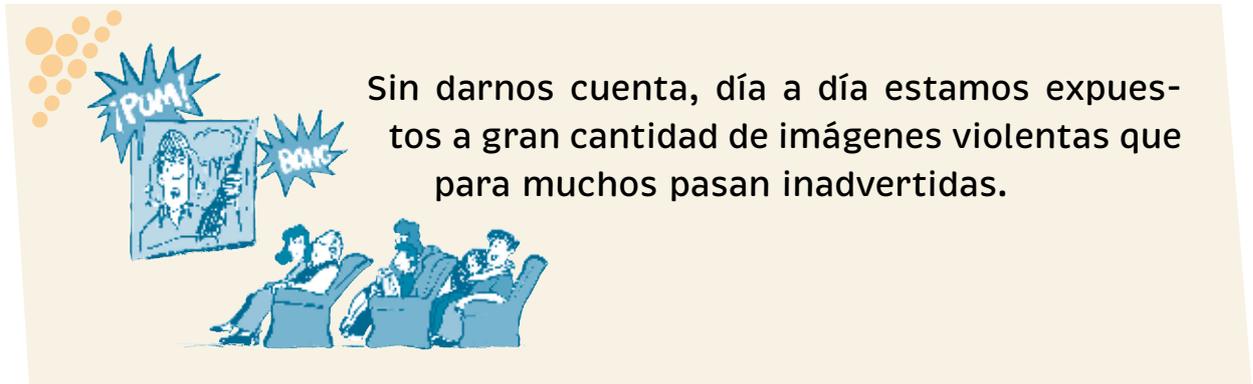
Esto puede pasar por varias razones. Una de ellas es que exista tanta violencia a nuestro alrededor que deja de sorprendernos. Se vuelve algo de todos los días e incluso llegamos a aceptarla como si fuera algo adecuado. Mientras no nos afecte, dejamos de rechazarla, ya no nos causa miedo porque parece una fantasía.

Una forma en que podemos notar esto es mirando con cuidado los mensajes que nos ofrecen los medios de comunicación. ¿Te has fijado?

* Gráfica elaborada con base en los datos del documento: Cerón, J. (2016). *Evaluación global de la política social de la Ciudad de México*. Consejo de evaluación del desarrollo social: 45. Recuperado de <https://seminariorepensar-laeconomia.files.wordpress.com/2017/11/libro-evaluacioc81n-global-de-la-policc81tica-social-cdmx-arturo-ceron-evaluacoc81n-global.pdf>

¿Crees que los medios masivos de comunicación contribuyen a que aumente la violencia? **Si** **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 solo día. Después contesta las siguientes preguntas.

¿Qué tipos de violencia observaste?

¿Quiénes la ejercían?

¿Quiénes eran las víctimas de esa violencia?

La televisión es un medio frente al cual gran número de personas pasan muchas horas al día. Aun cuando es de gran utilidad para mantenerse actualizado sobre lo que pasa en el mundo, también debemos tomar con cuidado los mensajes que nos comunican, distinguir entre lo que es verdad y lo que no, y ser críticos ante ello.



Actividad



Sobre este tema consulta en tu Revista el artículo “Violencia y medios de comunicación”, y después contesta las preguntas.

De acuerdo con el texto:

¿Los medios de comunicación promueven la violencia? Explica tu respuesta.

¿Qué podrías hacer, como joven, para no reproducir la violencia que se observa en los medios de comunicación?



¡Ah! y no olvidemos los videojuegos y las maquinitas...

Los videojuegos son formas de entretenimiento no solo para las niñas y niños. Resultan atractivos para muchos jóvenes por el uso que hacen de las imágenes y la forma en que nos integran a situaciones que parecen emocionantes. Aunque varios estudios aseguran que usarlos eleva nuestra capacidad de ejercer violencia, otros han comprobado que esto ocurre solo cuando se incluyen otros factores, por ejemplo, una mala relación con la familia o la tendencia a deprimirnos.

Esto significa que los videojuegos por sí mismos no definen lo que somos, pero que cuando lo sumamos a otras formas de violencia o a un ambiente donde no hay seguridad o afecto, sí favorecen que nuestro comportamiento sea más violento.

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 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 esten convirtiendo en hechos normales? **Si** **No** ¿Por qué?

¿Qué pasará con nuestras vidas si los actos violentos se convierten en actitudes normales y comunes?

Un ejemplo de cómo la violencia se ha introducido en nuestras vidas es el uso que a veces damos a las redes sociales, los chats y en general las nuevas formas de comunicarnos que nos brinda la tecnología.

Estos no son buenos o malos en sí. Son recursos que también han traído beneficios como tener mayor acceso a la información o la posibilidad de comunicar, en segundos, eventos importantes que debemos saber. Pero al estar en manos de millones de personas, depende de cada una si se usa responsablemente o se aprovecha para generar violencia.

Actividad



Lee la siguiente lista de situaciones y marca una de las opciones. Esto te ayudará a identificar qué tan presente está cerca de ti este tipo de violencia y si tú lo ejerces.

Usar una red social u otra tecnología para...	Lo he visto	Lo he vivido	Lo he hecho a otras personas	No ha ocurrido cerca de mí
Acosar a alguien y obligarla/o a hacer algo				
Amenazar o insultar				
Humillar o exhibir ante otras personas				
Engañar o extorsionar				

Usar una red social u otra tecnología para...	Lo he visto	Lo he vivido	Lo he hecho a otras personas	No ha ocurrido cerca de mí
Enviar imágenes o mensajes sexuales sin que la otra persona lo desee				

Observa el resultado de tu cuadro y reflexiona:

¿Qué tan frecuentes son estas situaciones en tu entorno?

¿Qué daños causan?

¿Cómo has actuado cuando han ocurrido cerca de ti?

Anota dos acciones que deberíamos hacer para evitar la violencia a través de las nuevas tecnologías.

Usar con responsabilidad recursos que nos ofrecen las nuevas tecnologías es, en parte, un asunto de conciencia. Tal vez nadie estará controlando (es decir, regulando) mientras escribimos en un chat o en una red social, pero precisamente por eso requerimos usar nuestra capacidad para autorregularnos y tener claro qué valores queremos defender y practicar, así como el respeto que merece cada persona.

Pero además, el aumento de este tipo de violencia ha hecho que se establezcan nuevas leyes e instituciones. La Organización de las Naciones Unidas ha reconocido el derecho humano a la privacidad y la seguridad en espacios virtuales (como el internet). En México existe la Policía de Cibercriminalidad Preventiva, un área que puede apoyarnos ante casos como el acoso, los intentos de extorsión, los

engaños y amenazas por estas vías. Puedes conocer más sobre ella en <http://data.ssp.cdmx.gob.mx/ciberdelincuencia.html>

Efectos de la violencia en nuestra vida

Además de reconocer los rostros de la violencia y algunas de sus causas, es importante reconocer los efectos que provoca. No solo aquellos que nos causan a nosotras o nosotros, sino a muchas otras personas. Aunque en los medios de comunicación a veces aparezca como un juego, la violencia daña la dignidad, el cuerpo, las emociones y la vida entera de millones de personas en el mundo.

Actividad



Lee la siguiente nota tomada de un periódico. Conoce las historias de esas personas y responde las preguntas que aparecen abajo.

Madres de jóvenes desaparecidas en Ciudad Juárez, México, realizaron una manifestación con más de 300 zapatos rojos para exigir su regreso, y utilizaron ese color como símbolo de la sangre que se derramó en las últimas dos décadas por feminicidios en esta ciudad mexicana, fronteriza con Estados Unidos.

La protesta se realizó ayer en la explanada de la Fiscalía General del estado de Chihuahua con motivo del Día Internacional de los Derechos Humanos.

El acto consistió en poner zapatos de color rojo similares a los que llevaban las mujeres cuando desaparecieron.

Algunas de las madres exigieron a las autoridades encontrar vivas a sus hijas, mientras que otras, como Enriqueta Enríquez, mamá de Adriana Sarmiento, cuyo cuerpo estuvo por dos años en el Servicio Médico Forense sin notificárselo a sus familiares, demandaron justicia.

“Siento mucha tristeza porque uno de esos zapatos es como si hubiera sido uno de mi hija y ya no los va a usar”, dijo Enríquez.

Redacción del periódico *La Nación*. (2012, Diciembre 11). México: zapatos rojos para luchar contra la desaparición y muerte de mujeres. *La Nación* (Argentina). Recuperado de <http://www.lanacion.com.ar/1535815-mexico-zapatos-rojos-para-luchar-contra-la-desaparicion-y-muerte-de-mujeres>

¿Qué opinas de lo que se dice en la nota periodística que revisaste?
¿Qué piensas de lo que plantean estas mujeres?

En la nota periodística, ¿quiénes son las víctimas de la violencia?

¿Cómo afectó la violencia la vida de estas personas?

¿Por qué crees que las personas recurren a la violencia?

Busca periódicos de tu localidad e identifica noticias en las que creas que se refleja algún tipo de violencia. Toma en cuenta formas distintas a los golpes o los homicidios. Reflexiona: ¿por qué ocurren?, ¿cuáles de los factores que has revisado hasta ahora crees que influyen?

Evidencia de desempeño

Prevenimos y combatimos la violencia

Como has visto, hacer de la violencia parte de nuestra vida o de la de nuestra localidad puede generar graves daños que en ocasiones no pueden remediarse.

Por eso es importante combatirla desde el lugar en el que estamos. Recuerda que un ambiente ‘protector’, donde podamos vivir con seguridad y afecto, no llega solo. Es el resultado de muchos factores. Y todos ellos hay que construirlos.

Actividad  Lee en tu Folleto *Violencia* el apartado “¿Qué se puede hacer frente a la violencia?”. Fíjate en las medidas que ahí se sugieren para construir ambientes libres de violencia.



Luego, piensa cuál de esas medidas ya están presentes en tu vida personal, en tu familia o tu comunidad, y cuáles no. Anótalas en el siguiente recuadro.

Ayuda a prevenir la violencia...



Algo de mi persona:
(Por ejemplo: Nunca guardo silencio cuando veo un abuso.)

Algo en mi familia:

Algo en mi comunidad:

Permite o facilita que haya violencia...



Algo en mi persona:

Algo en mi familia:

Algo en mi comunidad:

Cuando revisamos con cuidado lo que ocurre a nuestro alrededor, seguramente podemos encontrar factores tanto positivos como negativos. Para reconocerlos necesitamos ser sensibles y entender que la violencia no es normal y sí puede combatirse y prevenirse.

Una vez que identificamos lo que nos ayuda y lo que no, ¿qué podemos hacer?

Evidencia de desempeño

Actividad



Observa el inicio de las siguientes historias. Elige la que más te interese y construye un final en el que incluyas al menos una acción que se podría hacer para evitar la violencia. Puedes escribirlo o dibujarlo en el espacio en blanco.

Hija, ve a comprar las tortillas porque ya vamos a comer.

No, por favor. Los muchachos que siempre están en la esquina me molestan mucho. Mejor ve tú.

Es tu culpa; seguro les coqueteas. ¡Ándale, ve!



¿Por qué nos amenaza, poli?
No hemos hecho nada.

Pues ya saben; si no quieren que me los lleve, tienen que dar algo.



Ya verá Elsa.
Le van a llover insultos
en su red social
por quitarme a Juan.

Oye, pero eso que estás
poniendo es mentira.



El final que le daría...

Comparte tu ejercicio con compañeras y compañeros, o con alguien cercano. Incorpora ideas.

A partir de este ejemplo, piensa en tu situación y la comunidad en la que vives: ¿qué podrías hacer para prevenir la violencia?, ¿cómo podrías hacer que los factores negativos desaparezcan o se reduzcan?

A large rectangular frame composed of dashed lines in green and blue, intended for writing responses. The frame is divided into three horizontal sections by two horizontal dashed lines. Each section is bounded by vertical dashed lines on the left and right sides. The lines are made of small rectangular segments with arrowheads pointing in the direction of the frame's path.

En mi persona

En mi familia

En mi comunidad

La violencia es un tema que contiene muchos aspectos, hasta aquí solo hemos visto algunos de los más importantes. Si quieres obtener más información o si tienes que denunciar algún hecho de violencia, recurre a las otras formas de combatir la violencia a través de las instituciones que se han mencionado en este módulo:

- Las agencias del Ministerio Público para denunciar delitos o actos de violencia de cualquier persona.
- Las comisiones de derechos humanos si es un acto que cometió una autoridad o persona que trabaja en el gobierno.
- Si eres víctima, puedes acudir al DIF de tu localidad para pedir atención y apoyo.

No olvides que evitar y combatir la violencia es una responsabilidad compartida. Esto incluye que cada persona elija vivir en un ambiente de paz y lo defienda, pero también es una obligación de las autoridades. Tener una comunidad segura y en paz solo puede lograrse si ciudadanos y autoridades construimos:



La paz es uno de los valores irrenunciables de la humanidad, y solo 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 encargados de prevenir y atender situaciones de violencia, así como defender los derechos de las personas. Anótalas en tu cuaderno personal.

No olvides anotar en tu diccionario personal las palabras que no entendiste y buscar su significado.



Nos protegemos de las drogas

Otro de los riesgos que nos plantea la vida es la relación con las drogas. Estas han existido desde hace mucho tiempo y en todas las sociedades, pero su uso, y sobre todo la adicción a ellas, puede afectar gravemente la salud y la vida de cualquier persona. En muchos casos, la juventud es la etapa en la que se tiene el primer contacto con las drogas; por eso, también es un buen momento para reconocer sus consecuencias y estar alertas para tomar las mejores decisiones.

¿Cuál es nuestro propósito?

Analizar algunos de los factores que pueden producir las adicciones, sus efectos en la vida de los jóvenes, así como formas que nos permitan prevenirlas.



¿Qué son las drogas?

¿Conoces algo de este problema? Lee las frases y coloca en los óvalos una V si es verdadera, o una F si es falsa.

- El cigarro es una droga.
- En México todas las drogas son ilegales.
- Todas las drogas pueden producir adicción.

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?
Si ● **No** ● ¿Por qué?

Escribe un caso de alguien que conozcas que tenga alguna adicción.
Explica cómo es su vida, cómo se comporta y cómo crees que se sienta.



A través de los tiempos, las personas han buscado la fórmula de la felicidad, olvidarse de las penas o superar sus miedos. En esta búsqueda se ha descubierto que algunas sustancias (drogas) provocan sensaciones cercanas al olvido o al bienestar al consumirlas.

Estos efectos son pasajeros, pero provocan que el organismo se acostumbre cada vez más a ellas, hasta que no puede funcionar sin una droga. Entonces se dice que hay una *adicción*.

Pero, ¿cómo se inicia una adicción? Los factores son varios. Uno puede ser la curiosidad: empezar a probar para saber

qué se siente o por imitación. A veces, como ocurre con la violencia, el consumo también comienza porque lo vemos como algo normal, incluso interesante.

Pero los factores no solo son personales. El consumo puede iniciarse cuando a nuestro alrededor la droga está disponible con facilidad, cuando vivimos en ambientes donde sentimos inseguridad o falta de apoyo, cuando creemos que no hay opciones (por ejemplo, de estudio o de trabajo). Una adicción es comúnmente la suma de factores externos y también de nuestra persona.

Con el objeto de que reflexiones 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 con tu Círculo de estudio.

Actividad



Analiza un anuncio de televisión o radio en el que se promueva el consumo de alcohol o cigarros, y contesta las preguntas que aparecen a continuación.

	Bebida alcohólica	Cigarros
Horario en el que se transmite	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Mensaje que atrapa nuestra atención	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
¿Cómo es la música?	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

	Bebida alcohólica	Cigarros
Mensaje que alerte sobre el riesgo en su consumo (si es que lo hay)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
¿Qué personajes participan?	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

¿Te gustó el anuncio? **Si** **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? **Si** **No**

¿En el anuncio se mencionan los daños que pueden causar estos productos? **Si** **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 en relación con 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 2011*.

- Las y los jóvenes de 12 a 17 años comentan que las razones para iniciar en el consumo de drogas son, principalmente: estar en un ambiente donde se usan drogas, que la mejor amiga o amigo las use y tenga tolerancia, no estudiar o trabajar y creer que usar drogas no representa un riesgo.
- En el caso de las mujeres, el consumo también se inicia porque alguien les invita a hacerlo o les regala drogas.
- 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 4 hombres por cada mujer que había usado drogas.
- La edad de inicio en el consumo de drogas ilegales cada vez es más temprana: 20 años en las mujeres y 18 años en los hombres.
- Se observó que quienes han participado en alguna actividad para prevenir adicciones (como asistir a la escuela o recibir información adecuada) están en menor riesgo de caer en una adicción.
- Entre quienes piden ayuda en instituciones de atención contra las adicciones, el alcohol es la droga más usada, seguida de la marihuana.

* Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. (2011). *Encuesta Nacional de Adicciones 2011. Reporte de drogas*. México: INPREM/Secretaría de Salud.

¿Por qué hay jóvenes que le entran a las drogas?

En tu opinión, ¿por qué el inicio en el consumo de algunas de las drogas se da 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.



Reflexión



Para que reflexiones en cómo se utilizan algunas de estas sustancias, lee con cuidado cada caso y contesta las preguntas.

Una joven está muy nerviosa porque va a presentar un examen; para calmarse, fuma cigarro tras cigarro.

¿Crees que fumando eliminará los nervios durante el examen?

Si **No**

¿Qué efecto le producirá el cigarro?

Un joven está muy triste porque su novia lo dejó; ha decidido emborracharse hasta olvidar.

¿Crees que olvide de esta manera? **Si** **No**

¿Cómo se sentirá cuando se le pase el efecto del alcohol?

Un joven consume una droga muy fuerte para olvidar los problemas de su casa.

¿Solucionará algo de esta manera? **Sí** **No**

¿Cómo se sentirá cuando le pase el efecto de la droga?

Actividad



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 a Pascual sus papás?

¿Cómo explicarías a los papás de Pascual y a Humberto el deseo de sus hijos por consumir cigarros y alcohol?

La adolescencia y la juventud son etapas en las que queremos explorar y conocer un poco de todo lo que hay en el mundo. También es un momento en el que nos importa mucho lo que nuestros padres digan. En sí mismo eso no es bueno ni malo; es algo que puede pasarnos. Pero una forma de cuidarnos es no permitir que esa curiosidad nos ponga en peligro o que las ganas de aceptación nos lleve a hacer cosas que afectan nuestra vida y salud.

Algunas preguntas que podemos hacernos son: ¿por qué hago eso?, ¿realmente es lo que quiero hacer y me conviene?, ¿qué consecuencias puede traer?, ¿qué pasa si ya no puedo detenerme?

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 el artículo “¿Drogas? ¡Mejor infórmate!”. Luego responde lo que se te pide a continuación.

Escribe tres partes del cuerpo a las que perjudican las drogas.

¿Qué efectos de las drogas NO conocías y te sorprendió saber? Menciona al menos dos.

¿Qué pasaría con tu vida si sufrieras alguno de esos efectos?

¿Por qué crees que una persona llega a usar drogas sabiendo el daño que puede causarle?

¡Cuida tu cuerpo, tu inteligencia, tu vida!, no consumas drogas

Una de las principales consecuencias del consumo de drogas es desarrollar una adicción. Aunque parezca que son lo mismo, consumir y tener una adicción no lo son. La Organización Mundial de la Salud dice que para que exista una adicción deben presentarse en un año al menos tres de las siguientes condiciones:

- Un fuerte deseo o necesidad de consumir alguna droga. A veces no se puede controlar.
- Tolerancia cada vez mayor, es decir, que el organismo se acostumbra y la persona debe aumentar las dosis para sentir los mismos efectos que antes.
- Síndrome de abstinencia, esto es, que se siente muy mal cuando deja de consumir.
- Abandono de las cosas que antes le interesaban.
- Resistencia a dejar de consumir aunque esté consciente del daño que le causa.

Antes se pensaba que una adicción era algo que las personas decidían porque les gustaba y que no dejaban porque no querían, por eso se le llamaba *vicio*. Hoy sabemos que es una enfermedad porque cuando el cuerpo se acostumbra al consumo, ya no puede funcionar sin drogas, aunque la persona lo intente. Como ocurre con muchas otras enfermedades, quienes la padecen necesita atención y ayuda.

Recuerda: consumir y tener una adicción no es lo mismo, pero todas las adicciones comienzan cuando ignoramos los peligros de consumir y creemos que podemos controlarlos.

No olvides que las drogas afectan:

- Nuestro cuerpo y mente
- Nuestras relaciones con los/as demás
- Nuestros planes para el futuro

Cómo prevenir las adicciones

Aunque informarnos y estar conscientes sobre los efectos de las drogas y los peligros de una adicción es muy importante, no es suficiente. Esto es porque la falta de información es solo una de las causas por las que una persona puede acercarse a las drogas, pero hay muchas otras que conviene reconocer.

Al inicio de esta unidad aprendiste que existen factores que nos ponen en riesgo, y otros que nos protegen. Ahora veremos la importancia de identificarlos para prevenir una adicción.



Platica con al menos tres personas cercanas a ti. Pregúntales:

- Si alguna vez han sentido la curiosidad o la necesidad de consumir una droga. ¿Por qué fue?

Actividad

- Si alguna vez lo han hecho. Si responden que sí o que no, pregunta por qué; qué situaciones favorecieron que consumiera o que decidiera no hacerlo.
- Si conversas con una persona que tiene una adicción, pídele que te cuente por qué cree que sucedió. Si se encuentra en recuperación, invítala a platicar qué le ha ayudado a superar su enfermedad.



Organiza en el siguiente cuadro las respuestas que obtuviste.

¿Qué factores o situaciones influyeron para que estas personas decidieran consumir o cayeran en una adicción?	¿Qué factores o situaciones influyeron para que decidieran no consumir o salir de una adicción?
<hr/>	<hr/>

En el siguiente esquema puedes ver algunos de los principales factores en el caso de las adicciones.

Personales

Nos ponen en riesgo	Nos protegen
<ul style="list-style-type: none"> • Aislarnos • Sentir que nos controlan excesivamente • Falta de metas en la vida • Baja autoestima, o muy alta, que nos hace pensar que podemos con todo 	<ul style="list-style-type: none"> • Tener una actitud positiva • Aprender a controlarnos sin que nadie externo lo haga • Claridad en nuestros valores y en lo que consideramos importante. • Ocupar saludable y creativamente nuestro tiempo libre



Familiares

Nos ponen en riesgo	Nos protegen
<ul style="list-style-type: none"> • Ausencia de cariño • Situaciones de violencia o abuso • Problemas que angustian a la familia • Ausencia de límites • Presencia de alguien que consume o tiene una adicción 	<ul style="list-style-type: none"> • Buena comunicación • Apoyo para enfrentar los problemas que afectan a los miembros • Confianza para hablar de lo que preocupa a cada quien • Disposición de buscar ayuda fuera de la familia

En la comunidad

Nos ponen en riesgo	Nos protegen
<ul style="list-style-type: none">• Falta de información disponible• Leyes, normas o prácticas que facilitan el uso de drogas• Rechazo o exclusión• Publicidad positiva sobre las drogas	<ul style="list-style-type: none">• Acceso a información clara y verdadera• Normas que castigan la venta de drogas ilegales• Instituciones que apoyan para prevenir y atender adicciones• Convivencia sana y respetuosa



Actividad



Elabora un dibujo grande de tu comunidad en donde incluyas varias escenas de la vida en ella. En cada una, trata de plasmar un factor de protección; por ejemplo, puedes poner alguna opción que haya para ocupar el tiempo libre sanamente, a una vecina o vecino que siempre tiene la disposición a apoyar, una institución o grupo al que podrías acudir si necesitas ayuda. También puedes agregar una escena de tu familia si la consideras un factor de protección.

Lo que me protege en mi comunidad...

Una de las formas en que podemos prevenir es desarrollando y fortaleciendo algunas de nuestras capacidades personales. A lo largo de este módulo has visto algunas de ellas, como la autoestima y la asertividad. Ponerlas en práctica es importante porque no siempre podemos evitar las situaciones de riesgo; entonces hay que estar listas y listos para las mejores decisiones.

La realidad y las dificultades no se irán, pero si construimos a nuestro alrededor un ambiente sano y seguro, es más probable que los enfrentemos sin necesidad de una droga.

Aprovecha lo que has aprendido para realizar la última actividad de este módulo.

Evidencia de desempeño

Recomendación que harías a tu amigo/a para dejar las drogas.

Actividad



Imagina que tu mejor amigo o amiga ha empezado a consumir algún tipo de droga legal o ilegal, y que tú quieres convencerla/o de que la deje, ¿qué le dirías? Para esta tarea te sugerimos:

- Consultar con tu familia o entre tus amistades qué se podría hacer ante una situación de este tipo.
- Investigar las instituciones de tu comunidad que prestan ayuda a las personas que tienen este problema. Escríbelas en tu cuaderno.

Después escribe la recomendación que harías a tu amigo o amiga.

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!

¿Dónde buscar ayuda?

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.

Si requieres orientación sobre las adicciones, puedes llamar al Centro de orientación telefónica del Consejo Nacional contra las Adicciones, al 01 800 911 2000, sin costo alguno desde cualquier lugar de la República mexicana. También puedes llamar a Alcohólicos Anónimos: 01-800 216 9231.

Recuerda, si conoces a alguien que tenga problemas con las drogas, sugiérele que busque ayuda en instituciones que atienden este tipo de problemas, como Alcohólicos Anónimos, Centros de Integración Juvenil, Consejo Nacional contra las Adicciones, o en alguna de las que investigaste que existen en tu comunidad o colonia.



Las adicciones son una enfermedad y podemos superarlas con apoyo de las instituciones y la gente que nos quiere.



1. V; 2. F; 3. V
Respuestas de la página 309

Autoevaluación

UNIDAD 5

Prevención de la violencia y riesgos sociales

En esta unidad aprendimos la importancia de reconocer riesgos, es decir, aquello que nos puede causar un daño. Hablamos de la necesidad de prevenirlos y construir ambientes seguros y afectivos que nos protejan.

Revisamos dos situaciones que nos pueden afectar en la vida personal y social. Uno es la violencia que 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 tienen 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 resuelve esta autoevaluación para ver qué has aprendido de estos temas, cómo trabajaste y cómo consideran tus compañeros tu participación en el trabajo del Círculo de estudio.

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. Un riesgo es algo que:
 - a) Ya nos causó un daño.
 - b) Llegará irremediablemente.
 - c) Aumenta la posibilidad de sufrir un daño.

2. ¿Cuál de las siguientes es una situación que puede proteger a una persona contra los riesgos?
 - a) Valorarse poco y no cuidarse.
 - b) Valorarse mucho y negarse a hacer lo que no quiere.
 - c) Aceptar lo que el destino le mande.

3. 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.

4. Los medios de comunicación pueden favorecer la violencia porque:
 - a) Los vemos muchas horas al día.
 - b) Son divertidos y nos distraen.
 - c) Pueden ayudar a que nos acostumbremos a ella y la veamos como normal.

5. Señala cuál de los siguientes es un ejemplo de violencia en la comunidad.
 - a) Expulsar a quien tenga una creencia distinta a la de la mayoría.
 - b) Realizar una marcha para solicitar algo a las autoridades.
 - c) Realizar un proyecto entre todos.

6. Menciona cuál de los siguientes es un efecto del abuso de drogas.
- a) Tener curiosidad por consumirlas.
 - b) Daño en los órganos del cuerpo y las relaciones.
 - c) Sentir bienestar y olvidarse de los problemas.
7. Son dos drogas legales:
- a) La cocaína y la marihuana
 - b) El alcohol y el tabaco
 - c) La vitamina C y el azufre
8. 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?

- 1. La opción correcta es la c).
- 2. La opción correcta es la b).
- 3. La opción correcta es la c).
- 4. La opción correcta es la c).

- 5. La opción correcta es la a).
- 6. La opción correcta es la b).
- 7. La opción correcta es la b).

Clave de respuestas

Nombre de la persona joven

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 *Una mirada a nosotros.* **pág. 8**
- 2. Realizó la actividad *Ser joven en mi comunidad.* **pág. 58**
- 3. Realizó las actividades del Libro de los y las jóvenes.

Hago constar que se completó satisfactoriamente.

Fecha:

Nombre y firma del asesor/a

Unidad 2

- 4. Realizó la actividad *La importancia de la comunicación.* **pág. 88**
- 5. Realizó la actividad *Retratando a tu mejor amigo o amiga.* **pág. 106**
- 6. Realizó la actividad *Me gustaría tener una pareja.* **pág. 133**
- 7. Realizó las actividades del Libro de los y las jóvenes.

Hago constar que se completó satisfactoriamente.

Fecha:

Nombre y firma del asesor/a

Unidad 3

- 8. Realizó la actividad *El mundo al revés.* **pág. 166**
- 9. Realizó la actividad *¿Qué hacer ante estas situaciones?* **pág. 186**
- 10. Realizó la actividad *El servicio telefónico Teisex.* **pág. 214**
- 11. Realizó las actividades del Libro de los y las jóvenes.

Hago constar que se completó satisfactoriamente.

Fecha:

Nombre y firma del asesor/a

Unidad 4

- 12. Realizó la actividad Un recuento de lo que sé. **pág. 225**
- 13. Realizó la actividad *¡Tú decides hasta dónde llegar!* **pág. 235**
- 14. Realizó la actividad *Entrevista a jóvenes que trabajan.* **pág. 248**
- 15. Realizó la actividad *Casos de participación juvenil* **pág. 265**
- 16. Realizó las actividades del Libro de los y las jóvenes.

Hago constar que se completó satisfactoriamente.

Fecha:

Nombre y firma del asesor/a

Unidad 5

- 17. Realizó la actividad *Prevenimos y combatimos la violencia* **pág. 303**
- 18. Realizó la actividad *La paz en mi comunidad* **pág. 309**
- 19. Realizó la actividad *Recomendación que harías a tu amigo/a para dejar las drogas.* **pág. 329**
- 20. Realizó las actividades del Libro de los y las jóvenes.

Hago constar que se completó satisfactoriamente.

Fecha:

Nombre y firma del asesor/a

¿Qué aprendí?

¿Para qué me sirve?

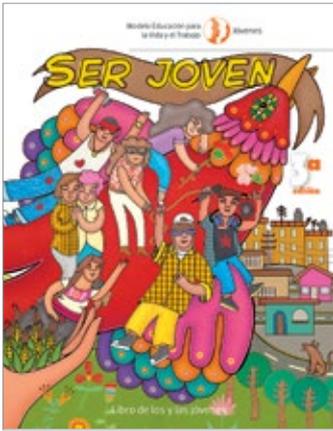
Nombre y firma de la persona joven

Datos de la aplicación:

Fecha: _____

Lugar de la aplicación: _____

Nombre y firma del aplicador/a _____



En este material encontrarás temas que se relacionan con nuestra vida cotidiana, por ejemplo, la forma en que nos vemos y valoramos a nosotros mismos, lo que significa ser joven, la comunicación así como las relaciones que establecemos en la familia, con los amigos, la pareja y en 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

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.