



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA

PROGRAMA DE ESCUELA PARA PADRES CON HIJOS ADOLESCENTES: UNA ALTERNATIVA

Tesina que para obtener el Título de

Licenciada en Pedagogía

Presenta:

Luz María Hernández Puente

Asesor: Lic. Miguel Ángel Niño Uribe



CIUDAD UNIVERSITARIA, D.F.

Noviembre 2005



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A Mariana por ser la "Estrella de mi vida",
quien con su sonrisa y amor ha sido mi motor
en la realización de este trabajo.

"Gracias pequeñita."

A Torín que aunque tantas
cosas nos hacen diferentes
nunca olvide que:
"lo quiero con todo el corazón".

A mis padres por su inmenso cariño,
su apoyo en todo momento y sobre
todo por la fe depositada en mí.

A Julio por compartir juntos
sueños, esperanzas y formar
gran parte de mi corazón.

A mi hermana Susana por el
cariño que siempre nos ha unido.

A mi hermano Jorge Alberto porque
su apoyo ha sido fundamental en mi
vida.

A Nalliely por su apoyo y cariño
demostrado en muchos momentos
importantes de mi vida.

Mi Agradecimiento

Al Lic. Miguel Ángel Niño Uribe, por su asesoría, ánimo y paciencia en la realización de este trabajo. No olvidando jamás la huella que como Profesor y Amigo ha dejado en mi. Una y mil veces "Gracias".

A la Lic. Xochiquetzal Cornejo López a quien no tengo palabras para agradecerle su apoyo y guía incondicional en la elaboración de este trabajo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
--------------	---

CAPÍTULO I

IMPLEMENTACIÓN DE ESCUELA PARA PADRES

1.1. Antecedentes	9
1.2. La Teoría de Sistemas	19
1.2.1. ¿Qué es un sistema?	20
1.2.2. Tipos de sistemas	21
1.2.3. Propiedades de los sistemas.	21
1.2.4. Familia sistémica.	23

CAPÍTULO II

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA ESCUELA PARA PADRES

2.1. La adolescencia	
2.1.1. ¿Qué es la adolescencia?	27
2.1.2. La adolescencia una edad de transición	29
2.1.3. El desarrollo en la adolescencia	31
2.1.4. Caracteres sexuales primarios y secundarios	36
2.1.5. La adolescencia y sus efectos sobre la conducta	40
2.1.6. La comunicación como medio de entendimiento	44
2.1.7. Desaciertos de los padres	45
2.2. La comunicación	
2.2.1. Concepto de comunicación	47
2.2.2. Hablar y escuchar	47
2.2.3. La familia y la comunicación	48
2.2.4. Trampas en la comunicación	48
2.2.5. Tolerancia al silencio	49
2.2.6. El respeto, esencia de la comunicación saludable	49
2.2.7. Causas y efectos de la conducta no afirmativa	53
2.2.8. La opción agresiva: falta de respeto hacia los demás	53
2.2.9. La opción afirmativa: respeto por ti y por los demás	55
2.2.10. Causas del comportamiento afirmativo	56

2.3. Autoestima y adolescencia	
2.3.1. ¿Qué es y cómo se forma la autoestima?	58
2.3.2. Escalera de la autoestima	60
2.3.3. Tipos de autoestima	61
2.3.4. ¿Cómo influye en los adolescentes la autoestima de padres y maestros?	70
2.3.5. La autoestima y las necesidades de los adolescentes	71
2.4. Los valores y la familia	
2.4.1. ¿Qué son los valores?	74
2.4.2. Clasificación de los valores	75
2.4.3. ¿Cómo se adquieren los valores?	76
2.4.4. La adolescencia y los valores en conflicto.	78
2.4.5. La familia y los valores	80
2.4.6. La familia y la crisis de valores	84
2.4.7. Educación de valores	88
2.5. Sexualidad y adolescencia	
2.5.1. ¿Qué es la sexualidad?	91
2.5.2. Desarrollo de la identidad sexual	93
2.5.3. El impulso sexual	96
2.5.4. La relación sexual	97
2.5.5. Enfermedades de transmisión sexual	100
2.5.6. El embarazo en los adolescentes	104
2.5.7. La anticoncepción	107
2.6. Violencia, familia y adolescencia	
2.6.1. La violencia y sus formas	113
2.6.2. Tipos de violencia	113
2.6.3. Actos violentos en el contexto de los adolescentes	115
2.6.4. Mitos comunes en relación a la violencia y maltrato	115
2.6.5. Características de la violencia familiar	117
2.6.6. Características del sistema familiar en el ámbito violento	118
2.6.7. Ciclo de la violencia familiar	119
2.6.8. Acciones y actitudes para prevenir la violencia	124
2.6.9. Organismos que atienden la problemática de la violencia familiar en el Distrito Federal	127
2.7. La drogadicción	
2.7.1. ¿Qué es la drogadicción?	131
2.7.2. Categorías de las drogas	131
2.7.3. Factores de riesgo para el consumo de drogas	132
2.7.4. Los distintos grados de consumo de drogas	134
2.7.5. Variabilidad de los efectos de una droga	135

2.7.6. Manifestaciones de alarma	149
2.7.7. Alternativas de atención y tratamiento	141
2.7.8. Las drogas y la familia	143

CAPÍTULO III

PROGRAMA DE ESCUELA PARA PADRES

3.1. ¿Qué es la Didáctica?	149
3.2. Aprendizaje	150
3.3. Enseñanza	151
3.4. Objetivos de la Didáctica	152
3.5. El método didáctico	153
3.6. Técnica de enseñanza	155
3.7. Material didáctico	156
3.8. ¿Cómo está conformada nuestra propuesta de sesión?	
Adolescencia	157
Comunicación	159
Autoestima	168
Valores	188
Sexualidad	204
Violencia intrafamiliar	212
Drogadicción	235
CONCLUSIONES	242
BIBLIOGRAFÍA.	247
WEBGRAFÍA	252

INTRODUCCIÓN

Los padres necesitamos cada vez más conocimientos para cumplir de manera adecuada uno de los trabajos más importantes y complejos que debemos realizar: la educación de los hijos. Existe una gran falta de información entre los padres de familia de todas las clases sociales sobre cuáles son las necesidades de sus hijos. Muchos padres no saben cómo jugar o comunicarse con ellos, ni cómo interpretar las distintas etapas de su desarrollo: afectivo, intelectual, físico y social, a través de los cuales atraviesan todos los niños.

Los padres de familia manifiestan su pesar, debido a que lamentan que sólo se les prepare para ser excelentes profesionistas, técnicos, etc., pero no para ser padres y cuando tienen que asumir dicha responsabilidad no cuentan con las herramientas necesarias para enfrentar con éxito tan loable tarea.

En nuestros días, existe exceso de información o información mal encauzada, que unida a la falta de reflexión y juicio crítico en ocasiones provocan caos y confusión. El amor y el compromiso serían los elementos fundamentales, desafortunadamente, el concepto de la persona humana desaparece a medida que el mundo se convierte en una sola aldea internacional. Se desvanece en nuestras manos la tan anhelada posibilidad de transformación del ser humano; la autorrealización del individuo y la transformación del mundo han pasado a ser sólo sueños. Sobran los ideales que brotan de un hombre insignificante.

Nos enfrentamos a una crisis, la ausencia de valores humanistas; la ciencia y la tecnología han establecido la norma de convivencia humana; la filosofía, las humanidades y el arte han prácticamente desaparecido. Los valores que han sustentado a la humanidad por miles de años han perdido su validez.

Para muchos padres seguros de sus habilidades para proveer el bienestar material de sus hijos, puede ser sumamente difícil entender y responder a sus necesidades afectivas y sociales.

Las constantes presiones y pérdida de valores llevan en muchos casos, a presentar alteraciones en el carácter y actitudes negativas tales

como, agresividad, abuso de autoridad, prepotencia, consumo excesivo de alcohol u otro tipo de drogas, problemas de salud física y mental, en consecuencia, problemas laborales y por ende familiares. Si se conforma una familia más estructurada, se ampliarán los canales de comunicación entre padres e hijos y se contará con elementos para enfrentar el entorno social que se presenta bastante hostil y agresivo en general para la sociedad en su conjunto.

Dicha situación aunada a la problemática específica que se vive en la ciudad de México nos induce a tratar de prevenir y evitar un problema social más grave creando instrumentos y programas adecuados que apoyen y sirvan como prevención, como la planeación de talleres teórico vivenciales con un enfoque cognoscitivista y sistémico.

No se trata de visualizar a la familia aislada como si no fuese parte importante de una sociedad y por ende de un país; recordemos que la familia es un sistema y si uno de los miembros está afectado seguramente redundará en los demás componentes de la familia.

Siendo la familia la base de la sociedad, tenemos que poner mayor énfasis en que dicho sistema funcione en armonía y equilibrio en la medida de lo posible en beneficio de toda la comunidad.

Es conveniente priorizar el tema "adolescente" que suele ser el foco rojo en donde se suele depositar toda la problemática de la familia, sin dejar de tomar en cuenta que siempre es mejor educar y cimentar en los primeros años.

Dadas las características biológicas y psicológicas del adolescente puede sucumbir en actividades de riesgo; sobre todo si no se cuenta con los cimientos apropiados y con el apoyo incondicional de la familia.

El adolescente frecuentemente es el detonador de la problemática de la familia haciéndola quedar al descubierto, pero con la alternativa primero de reconocer el problema, y después de corregirlo como base de un sistema en el que todos los miembros son parte importante del mismo.

Desafortunadamente otra alternativa muy recurrida por la familia es actuar como si no pasara nada y la más dañina y desventajosa para el adolescente, responsabilizarlo de la problemática del sistema familiar.

El que nuestra sociedad esté viviendo una crisis económica y de valores afecta directamente a la familia y viceversa. A nuestro entender

la delincuencia ha crecido debido, además de otros factores, a la desintegración familiar, al desinterés de los padres por los hijos, agobiados por toda la problemática enunciada con antelación por lo que reiteramos la necesidad de orientación familiar.

Así pues, nuestra unidad de análisis debe ser la familia, concientizando a los adolescentes de que forman parte de un grupo y que todos sus miembros están profundamente interrelacionados; tanto que la situación de cada uno de ellos afecta directamente a los demás integrantes, pretendiendo lograr que la familia llegue a aprender a escuchar, a relacionar lo que piensan como lo que sienten.

Es así que pretendemos proporcionar los elementos necesarios para hacer de la paternidad una empresa enriquecedora y recompensadora; asegurar un mejor desarrollo de las potencialidades de sus hijos, facilitar las actividades amorosas que los padres sienten hacia sus hijos y capitalizarlas para el bien común; por tanto nuestro trabajo a realizar tomará en cuenta la importancia pedagógica en la educación de los padres de familia, plasmado en un trabajo monográfico que culminará con una propuesta de Escuela para Padres.

Una de las finalidades al proponer este trabajo consiste en ayudar a los padres de familia a construir y mantener la confianza en su propia habilidad, para educar y orientar a sus hijos de la mejor manera posible. Una mejor educación no se obtiene con mejores técnicas o equipo, sino mejorando el concepto que uno tenga de sí mismo.

Esta inquietud surge como resultado de mi trayectoria en la práctica docente, en donde me fui percatando de que un porcentaje elevado concerniente a los problemas de aprendizaje en los alumnos tenía su origen en conflictos familiares, todo ello me llevó a priorizar mi atención en las relaciones padres e hijos con el apoyo de las autoridades escolares; esta tríada conformada por padres, hijos y personal docente es la base para que los adolescentes vivan un proceso de desarrollo lo más equilibrado posible.

Por medio de los talleres de Escuela para Padres, se pretende lograr que lleguen a reflexionar sobre sí mismos, a analizar sus problemas, aprendan a escuchar, relacionar lo que piensan con lo que sienten, entender que la labor que realizan como padres es importante y así poder convivir con armonía con su familia.

Es por ello que los talleres iniciarán ofreciendo algunos temas que los ayudarán a estar conscientes de dichas necesidades.

Es de suma importancia que los padres con base en los conocimientos adquiridos puedan tener alternativas para la educación de sus hijos y comprendan la importancia de la imagen que proyectan ellos.

Este trabajo está dividido en tres capítulos; en el primero hablaremos sobre los antecedentes del surgimiento de las Escuelas para Padres y cómo desde sus inicios se ha buscado ofrecer a los padres un instrumento que les ayude a aclarar algunas ideas y sentimientos sobre la tarea de educar.

Así mismo hablaremos sobre la Teoría de Sistemas enfocada a la familia; donde se plantea cómo es que funciona la familia como un sistema y de qué manera afecta positiva o negativamente el funcionamiento de este sistema a todos los integrantes del mismo.

En el segundo capítulo se presentan los temas que consideramos deben tratarse en el programa de Escuela para Padres que se propone. Dichos temas son: la adolescencia y sus implicaciones, la comunicación, la autoestima, los valores, la sexualidad, la violencia intrafamiliar y la drogadicción.

Por último, en el tercer capítulo se plantea el programa de Escuela para Padres, donde encontraremos los objetivos, los contenidos de cada sesión y el desarrollo de los mismos, la duración y horas del curso y las técnicas a emplear; todo esto con el objetivo de contribuir a la integración familiar y el mejor conocimiento de esta etapa, que aunque difícil, no deja de ser maravillosa.

CAPÍTULO 1

INSTRUMENTACIÓN UNA ESCUELA PARA PADRES.

1.1. Antecedentes

Debido a la poca importancia que hasta este momento se le ha dado a la elaboración de proyectos referidos a Escuela para Padres, la información al respecto no es muy confiable y bastante limitada. Si queremos saber qué es una Escuela para Padres veamos desde sus orígenes; los nombres han cambiado y su contenido ha tomado otros rumbos. "Los primeros datos que históricamente marcan el origen de lo que hoy se llaman "Escuela para Padres", los encontramos en Francia y Estados Unidos quienes iniciaron en forma sistemática su organización."¹

La educación en los Estados Unidos surgió como consecuencia de una desorientación aunada al auge que cobró el estudio de la psicología infantil y el desarrollo del niño. Se suscita entonces, una búsqueda de actitudes educativas nuevas.

"En los Estados Unidos en breve tiempo, tal iniciativa alcanzó un nivel muy superior al logrado en cualquier otro país"². Es pues correcto que analicemos a partir de estos inicios:

1815 se crea la Asociación de Madres de Familia.

1832 se edita la primera revista dedicada a la educación familiar de los hijos con el nombre de "Mothers Magazine".

1834 surge una nueva publicación llamada "Mothers Assistant".

1840 nace la revista "Parents Magazine", cuyo nombre se haría célebre al superar, en los años 50, el millón de lectores y a la cual se añadieron recientemente un sinnúmero de ellas., tales como "Mothering", "Parenting"; "Children", y otras.

1897 se celebre en USA el 1er. Congreso Nacional "Parents – Teachers".

¹ Isambert, André. *La Educación de los padres*. p. 34

² *Ibidem*, p. 7.

1923 la Fundación Rockefeller apoya ampliamente la creación de centros de investigación para formar especialistas en la educación de los padres y, con su apoyo decisivo, la Asociación Americana para el Estudio del Niño funda el Consejo Nacional para la Educación de los Padres.

En Europa, la educación de los padres fue promovida en Francia. La educación de los padres surge por el ende de destacar la importancia de la responsabilidad paternal y principalmente, la necesidad de que los padres se preparen para ejercerla.

Respecto a Francia tenemos lo siguiente:

“1909: la Sra. Moll Weis funda en París la “Escuela para Madres”.³

1910: G. Bertier edita para padres la revista “Education”.

1928: la Sra. Vérine crea la que se considera primera “Escuela de Padres” en el mundo. La idea fue presentada por ella misma en una conferencia a la que, fue invitada por su comité de estudios. Ella explica “la necesidad de devolver la confianza a los padres en lo que respecta a su posibilidad de desempeñar debidamente su función educativa”, la necesidad de un mejor conocimiento del niño.

1930: la “Escuela de Padres” francesa publica su primer libro “L'enfance”, en cuyo prólogo la Sra. Vérine defiende la necesidad de una formación continua para los padres.

1939: se comienza a impartir de una manera regular y sistemática los primeros “Cursos para Educadores Familiares”.

1942: la Facultad de Medicina de La Sorbona participa en este tipo de formación para padres y lo integra también de modo regular en sus actividades, creando más tarde la cátedra de neuropsiquiatría infantil.

1953: Se comienza a editar mensualmente la revista “L'Ecole des Parents”, que servía antes de boletín de información y que actualmente se ha convertido en la publicación oficial de la FNEPE, Federación Nacional des écoles des parents et des éducateurs.

³ *Idem.*

1956: este mismo grupo comienza a editar también la revista trimestral monotemática llamada "Le Groupe Familial"

En América, nuestro continente, debemos citar especialmente a Brasil, Venezuela y Argentina. "Países en los cuales se han organizado Escuelas para Padres, tomando como referencia y patrón a la Escuela de Padres de Francia. Su objetivo es orientar a los padres, para que superen los modelos tradicionales."⁴

También existe una gran controversia de ubicar, en tiempo y espacio, la historia de este Programa en nuestro país. Se han desarrollado diversos programas de educación a padres de familia con diferentes modalidades y propósitos.

Algunos de ellos son llevados a cabo por organismos gubernamentales, mientras que otros son instrumentados por instituciones privadas o asociaciones y sociedades civiles que, en algunas ocasiones ofrecen sus servicios de manera voluntaria y gratuita.

El Hospital Psiquiátrico Infantil "Dr. Juan N. Navarro" (1970 – 1975); presentó actividades realizadas por la guardería de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (1970 – 1974); las del Hospital Infantil de México (sin mencionar fecha) y; la creación de dos escuelas para padres por el Centro Comunitario de Salud Mental de la Delegación Cuauhtémoc en 1982, en dependencias de la Secretaría de Salud en 1960, en el ISSSTE y la Lotería Nacional, en las mismas fechas."⁵

El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) a través de la Dirección de Promoción y Desarrollo Social, lleva a cabo el Programa de Orientación e Integración Familiar, el cual se encuentra dirigido a jóvenes, las parejas, los padres solteros y los padres de familia que habitan en zonas marginadas del Distrito Federal.

"La Unidad Coordinadora de Atención a Padres de Familia, organismo dependiente de la Secretaria de Educación Pública, ha venido desarrollando un programa denominado Escuela para Padres. La finalidad de este programa es proporcionar una guía de conocimientos básicos sobre temas médicos, psicológicos y sociales necesarios para la vida familiar."⁶

⁴ Isambert, *op.cit.*, p.89.

⁵ Recopilación XVII Congreso Mundial organizado por la Federación Internacional para la Educación de los Padres.

⁶ Unidad Coordinadora de Atención a Padres de Familia SEP.

“La Barra Social Diálogos en Confianza, perteneciente a Canal Once del Instituto Politécnico Nacional, inicio el 4 de junio de 1991, el programa Escuela para Padres. Dicho programa se ha planteado como objetivo el orientar a los padres y madres de familia en su difícil tarea de educar a sus hijos. Durante toda su trayectoria, el objetivo principal de Escuela para Padres ha sido construir un espacio para dialogar acerca de la educación y formación de los hijos; y de la prevención y posible solución de los problemas que se generan al interior de la familia.”⁷

“La Secretaria de Relaciones Exteriores en coordinación con la Secretaria de Educación Pública ha desarrollado un Programa de Intercambio de Maestros México-Estados Unidos 2005.”⁸ Dicho programa tiene en uno de sus apartados lo referente al Plan de Trabajo, el cual se pretende elaborar en común acuerdo con la contraparte, considerando que debe haber coincidencia en los temas de interés para ambas partes, entre estos temas podemos citar:

- Educación preescolar
- Educación primaria
- Educación secundaria
- Administración Escolar
- Escuela para Padres

La Universidad Pedagógica Nacional ha impartido varios Talleres de Escuela para Padres. “Su objetivo ha sido orientar acerca de las características que pueden ayudar a los padres de familia en la educación de sus hijos para así poder crear un ambiente emocionalmente sano en el interior del seno familiar.”⁹

Ahora bien dentro de las instituciones privadas, encontramos también la tarea que han realizado con respecto a la Educación para Padres.

“La Fundación John Langdon Down, A.C., creo en 1973 la Escuela para Padres con el objeto de brindar asesoría, información y orientación a padres y familiares de personas con síndrome de Down.”¹⁰

“El Instituto Psicológico de Orientación Familiar S.C., es una institución privada encargada entre otras cosas de organizar e impartir

⁷ Diálogos en Confianza. http://oncetv-ipn.net/acerca_de_canal_once/boletín_012.htm 08/12/2004

⁸ www.sre.gob.mx

⁹ Universidad Pedagógica Nacional. www.upn.mx 8/10/2004

¹⁰ Fundación John Langdon Down. www.fjldown.org.mx/qs.html 08/12/2004

diversos cursos relacionados con la educación de los hijos y la dinámica familiar.”¹¹

También dentro del rango de instituciones y asociaciones privadas, se encuentra el curso la Escuela de Padres ECCA.

“Este curso se impartió inicialmente por Radio España, a través de ECCA (Emisora Cultural de Canarias), emisora que se encuentra dedicada totalmente a la docencia, impartiendo cursos tienen como finalidad la formación de un gran número de adultos.

El curso de Escuela de Padres ECCA fue instrumentado en México inicialmente por un grupo de padres de familia, religiosos y profesionistas en 1977. La concesión de los derechos de adaptación y difusión en México fueron cedidos al matrimonio Hernaiz, quienes formaron el organismo denominado ECCA de México A.C., afiliado a Radio ECCA de España.”¹²

La Fundación Vamos México y el Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación, se dieron a la tarea de elaborar lo que posteriormente llamaron Guía de Padres. Dicha Guía fue presentada el 23 de enero de 2003 en la Residencia Oficial de Los Pinos.¹³

La Guía de Padres está dividida en tres etapas que son:

- Tomo 1: de 0 a 5 años
- Tomo 2: de 6 a 12 años
- Tomo 3: de 13 a 15 años

En cuanto al contenido de la Guía podemos resaltar lo siguiente:

- La guía pretende ser una herramienta para promover la unión y los valores familiares, fortalecer el diálogo y lograr una relación de confianza, respeto y aceptación entre padres e hijos.
- Así mismo reconoce el papel fundamental de la familia como modelo a seguir.
- Plantea como objetivo ofrecer a los padres un instrumento que les ayude a la tarea de educar y todas las implicaciones que tan importante tarea conlleva.

Sin embargo algunos aspectos cuestionables, como:

¹¹ Instituto Psicológico de Orientación Familiar S.C.(folleto informativo)

¹² Escuela para Padres ECCA. Curso para monitores.

¹³ www.vamosmexico.com

- no se menciona ni se desarrolla la enorme importancia de la vida humana en el seno materno (de la gestación al nacimiento)
- no se explica el don maravilloso de la vida humana

Otras instituciones privadas como la Universidad del Valle de México, se han dado a la tarea de crear talleres para padres. Todo ello con el objetivo de ayudar y guiar a los padres en la difícil tarea de educar.

Es importante definir el concepto de Escuela para Padres, el cual es un plan sistemático de formación para padres en los aspectos psicopedagógicos, emocionales y ambientales, que se desarrolla a lo largo de un período de tiempo.

La gran mayoría de las instituciones que imparten Escuela para Padres, tienen un objetivo central que es que los padres adquieran los conocimientos, destrezas y habilidades que les permitan reconocer el proceso normal y las desviaciones del crecimiento y desarrollo de los hijos, permitiendo así acciones de prevención, detección y manejo de los problemas.

Los padres reproducen, por lo general, patrones de conducta aprendidas desde la niñez; por tanto, es muy difícil que en el momento de ser padres se modifiquen y construyan nuevas formas de conducta es por ello fundamental que reflexionen sobre su propia experiencia.

Escuela para Padres debe plantearse la planificación en una doble perspectiva: lo que nosotros pensamos y vivimos como adultos y lo que deseamos transmitir a nuestros hijos. Sólo desde nuestro modo de ser y entender la vida podremos abordar con ciertas garantías el estilo de educación que queremos para nuestros hijos.

La gran mayoría de los cursos se imparten una vez a la semana con duración de dos horas; las pláticas que se imparten orientan sobre desarrollo del niño y el adolescente, la pareja, la familia, el embarazo, prevención de la farmacodependencia, educación para la sexualidad; así mismo, problemas de aprendizaje, audición, accidentes en el hogar, hábitos de higiene, etc.

La educación de los padres no debe construir un conjunto de recomendaciones acerca de los métodos óptimos y universales de educación a los hijos que deben ser aplicados en forma general en todos los casos, sino una orientación que les permita con base en

conocimientos elementales y a partir de su propia experiencia, descubrir las formas idóneas para actuar en cada circunstancia en particular.

Ahora bien, si partimos hoy por hoy que la educación sobrepasa el límite de las instituciones y que implica prácticamente a todos los sectores sociales, incluyendo por supuesto a los padres de familia, pasa indudablemente a considerarse una educación, permanente y recurrente; que considera a la educación de adultos en esta modalidad.

La educación debe garantizar al niño la posibilidad de vivir su infancia felizmente; es un proceso para desarrollar cualidades creadoras. El maestro será un auxiliar del libre y espontáneo desarrollo del niño.

A través de la educación se transmiten conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar. La educación no sólo se produce a través de la palabra, está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes.

El formador de adultos debe ser orientador, guía, facilitador, consejero, animador de todos cuantos recursos estén a su alcance, con el fin de que la persona adulta de forma individualizada o en grupo sea capaz de aumentar sus conocimientos y experiencias que le permitan satisfacer sus intereses y de esta manera intentar ser mejores padres de familia.

Hoy en día la educación exige cambios, donde el docente debe estar preparado para enfrentar la diversidad del educando. Esto requiere que el profesor desarrolle ciertas habilidades fuera del contexto del plan tradicional de estudios, conociendo las formas de enseñanza que más se adapten a su realidad. Es necesario que en la actualidad se difundan e implementen la extensa variedad de métodos y técnicas de enseñanza que son requeridos para reforzar el aprendizaje.

Podemos definir al aprendizaje como: "un proceso mediante el cual un sujeto adquiere destrezas y habilidades prácticas, a través de la interacción socioeducativa, que le ayuda a fortalecer e incorporar nuevas estrategias de conocimiento y de acción"¹⁴

No hay que olvidar, que la vida diaria es un proceso continuo de adquisición de conocimientos, todos los días, a todas horas aprendemos algo nuevo, cualquier cosa que existe en el mundo, ya sea empírica o

¹⁴ Nérici, Imídeo G. *Hacia una didáctica general dinámica*. p. 56.

real. La enseñanza es la directriz del aprendizaje. Enseñar significa prever y proyectar la marcha de dicho proceso. Nuestros hijos requieren de alguien que los oriente, que los haga reflexionar, que los conduzca a las tareas de interrogar, que los escuche cuando sea necesario y que los encamine hacia principios de valores e intereses comunes.

“Si los maestros podemos comprender el significado de las experiencias de nuestros estudiantes, el mundo sería distinto. Si escuchamos y enseñamos con amor a los alumnos, sin prejuicios, sin juzgarlos y sin querer darles consejos, el sujeto podrá verse a sí mismo y aceptado; esto lo llevará a cobrar conciencia de sí mismo, y puede ser lo más importante que le ocurra en su vida. Si tú como maestro, eres el factor que propició el cambio, te transformarás junto con él.”¹⁵

Se deriva la necesidad de crear paralelamente a la escuela, otros medios y entornos educativos. Medios y entornos que por supuesto, no necesariamente hay que contemplar como opuestos o alternativos a la escuela, sino como funcionalmente complementarios a ella.

La educación de los padres debe constituir un auxiliar que les permita analizar la forma en que desempeñan sus funciones como padres, y cuestionar si los procedimientos que utilizan en la educación de sus hijos, responde a una posición definida, fundamentada en objetivos determinados y en el conocimiento de sus necesidades, intereses y posibilidades, y no en un sentido común o la improvisación.

Es necesario que tanto padres como maestros implementen actitudes y estrategias basadas en el amor y en el respeto, siendo esto uno de los objetivos de la educación. Cuando podemos aceptar el punto de vista de otro, cuando escuchamos a los demás, cuando comprendemos la alegría, el sufrimiento o los sueños de los demás, trascendemos. Es necesario enseñar a nuestros hijos a trascenderse a sí mismos, pero esto no puede lograrse a menos que nosotros mismos lo realicemos, porque la trascendencia, como los valores, se copian de quien los logra.

La confianza está en gran medida construida sobre un conocimiento bien fundamentado, que entre otros elementos ayuda a alertar a los padres acerca de los procesos y las fases de desarrollo por las que pasarán sus hijos, así como de las necesidades que emergerán a lo largo de este proceso.

¹⁵ Rogers, Carl. *Filosofía y ciencia: empirismo y teoría del aprendizaje*. p. 55.

Tanto los padres, como los maestros, necesitan ayuda para comprender y apoyar a los adolescentes a tomar decisiones que respondan a la presión del cambio del mundo moderno.

Todos los padres deseamos guiar a nuestros hijos a través de valores perennes de la vida como la honestidad, la verdad, la bondad, el amor, el respeto, etc., para los cuales los niños y jóvenes de hoy necesitan contar con los elementos necesarios para adquirir capacidad de análisis, de decisión y juicio crítico; elementos que ayudarán a convertirlos en individuos satisfechos, inteligentes y responsables.

Risieri Frondizi nos dice que: "Los valores no son, ni cosas, ni vivencias, ni esencias: son valores. Y que los valores no existen por sí mismos, al menos en este mundo: necesitan de un depositario en que descansar."¹⁶

Por consiguiente, es importante que los padres de familia sean conscientes de la necesidad de ser ellos mismos sujetos en constante cambio para ser verdaderamente educadores de sus hijos a través, principalmente, del ejemplo vivo de aquello que desean formar; y poder aclarar las incógnitas que les van surgiendo, sobre su desarrollo.

La educación familiar que se transmite tiene una importancia básica en el desarrollo de los hijos debido a que desde el nacimiento adquieren modelos de identidad que determinarán sus actitudes a lo largo de la vida. Aunque esta labor educativa es fundamental, generalmente los padres carecen de orientación sobre los procesos de desarrollo de sus hijos; debido a que esta tarea se realiza basándose en la información transmitida por generaciones de acuerdo con la cultura a la que pertenecen a guiada por razonamientos intuitivos.

La forma de transmitir la educación por los padres ha tenido como consecuencia que en ocasiones se manejen patrones de autoritarismo y represión que provocan una desvinculación e incomunicación entre la familia. Como resultado, los hijos introyectan una concepción deformada del mundo que les rodea, percibiendo a sus padres, maestros y en general al adulto, como representantes de una autoridad distorsionada.

Es por ello fundamental que los padres tengan una actitud responsable y madura hacia sus hijos, basada en el conocimiento de los elementos prioritarios que influyen en su desenvolvimiento, para lo cual

¹⁶ Frondizi, Risieri. *¿Qué son los valores?* p. 15.

requieren de información sobre los aspectos biológicos y psicosociales que intervienen en su desarrollo.

“Quien diga yo no puedo hacer nada está renunciando a la lucha y al hacerlo está renunciando a la esperanza. Todos podemos hacer algo, todos debemos hacerlo. La lucha por una escuela diferente, por una educación distinta, es una lucha que a todos compromete.”¹⁷

¹⁷ Palacios, Jesús. *La Cuestión escolar*. p. 67.

1.2. La Teoría de Sistemas

Como se puede observar el mundo de hoy es una sociedad compuesta de organizaciones; las cuales están constituidas por personas y estos son seres humanos que constan de varios órganos y miembros que funcionan de manera coordinada, de este modo se puede decir que estamos frente a un sistema.

En la actualidad el enfoque sistémico es tan común que no se nos ocurre pensar que estamos utilizándolo en todo momento. Todos estamos constantemente rodeados de sistemas. Cada persona es un sistema que vive en un mundo de sistemas.

“La teoría general de sistemas surgió con los trabajos del biólogo alemán Ludwing Von Bertalanffy, publicados entre 1950 y 1968. La teoría general de sistemas no busca solucionar problemas ni proponer soluciones prácticas, pero si producir teorías y formulaciones conceptuales que puedan crear condiciones de aplicación en la realidad.”¹⁸

Bertalanffy criticaba la visión del mundo fraccionada en diferentes áreas como física, química, biología, psicología, sociología, etc. Planteaba a la vez que estas son divisiones que presentan fronteras sólidamente definidas, así como espacios vacíos entre ellas y que la naturaleza no esta dividida en ninguna de esas partes.

La teoría general de los sistemas afirma que: “Las propiedades de los sistemas no pueden describirse significativamente en término de sus elementos separados. La comprensión de los sistemas sólo ocurre cuando se estudian globalmente, involucrando todas las interdependencias de sus partes”.¹⁹

La teoría general de sistemas se basa en tres premisas, que son:

1. Los sistemas existen dentro de sistemas, (las moléculas existen dentro de células, las células dentro de tejidos, los tejidos dentro de órganos, los órganos dentro de un organismo y así sucesivamente).
2. Los sistemas son abiertos; cada sistema que se examine, recibe y descarga algo en los otros sistemas, se caracterizan por ser un proceso de intercambio infinito con su ambiente, constituido por los demás sistemas.

¹⁸ Von Bertalanffy, Ludwing. *Teoría general de sistemas*. p. 20.

¹⁹ *Ibidem*, p. 30.

3. Las funciones de un sistema dependen de su estructura.

El concepto de sistema pasó a dominar la ciencia y, la administración; esto es pues que si se habla de Astronomía, se piensa en el sistema solar; si el tema es fisiología, se piensa en el sistema nervioso, en el sistema circulatorio y otros. La Economía, de sistemas monetarios; la Física, de sistemas atómicos; la Sociología, habla del sistema social (en donde encaja la familia), y así sucesivamente.

El objetivo del enfoque sistémico es representar cada organización de manera comprensiva y objetiva, es la base de un razonamiento claro y una buena comunicación, una forma de profundizar y ampliar nuestro punto de vista.

1.2.1. ¿Qué es un sistema?

El concepto de sistema podemos definirlo de la siguiente forma: "sistema es una entidad cuya existencia y funciones se mantienen como un todo por la interacción de sus partes".²⁰

El ser humano, por ejemplo es un sistema que consta de varios órganos y miembros; sólo cuando estos funcionan de un modo coordinado el hombre es eficaz. Así pues, un sistema es un todo organizado o complejo; un conjunto o combinaciones de cosas o partes que forman un todo complejo o unitario.

Podemos sintetizar como propiedades de los sistemas, las siguientes:

- "Sus partes están interconectadas que funcionan como un todo.
- Cambia si se quitan o añaden piezas. Si se divide un sistema en dos, no se consiguen dos sistemas más pequeños, sino un sistema defectuoso que probablemente no funcionará.
- La disposición de las piezas es fundamental.
- Las partes están conectadas y funcionan todas juntas.
- Su comportamiento depende de la estructura global. Si se cambia la estructura, se modifica el comportamiento del sistema."²¹

²⁰ O'Connor, Joseph. *Introducción al pensamiento sistémico*. p. 17.

²¹ www://rehue.csociales.uchile.cl/publicaciones/moebio/03/frpronci.htm 22/01/2005

1.2.2. Tipos de sistemas

Existe una gran diversidad de sistemas y una amplia gama de tipologías para clasificarlos, de acuerdo con ciertas características básicas.

Ludwing Von Bertalanffy menciona:

a.- "En cuanto a su constitución, los sistemas pueden ser físicos o abstractos:"²²

- Sistemas físicos o concretos: aquéllos compuestos de equipos, maquinaria y objetos y elementos reales.

- Sistemas abstractos: aquéllos compuestos de conceptos, planes, hipótesis e ideas."

Entre estos sistemas hay complementariedad, ya que los primeros (máquinas, por ejemplo) necesitan de un sistema abstracto (programación) para operar y cumplir sus funciones.

b.- En cuanto a su naturaleza, Bertalanffy menciona que, "los sistemas pueden ser cerrados o abiertos."²³

- Sistemas cerrados: éstos no presentan intercambios con el ambiente que los rodea pues son herméticos a cualquier influencia ambiental, no reciben ninguna influencia del ambiente, ni influyen en éste. (Para mi contexto no tienen mayor importancia los sistemas cerrados)

- Sistemas abiertos: presentan relaciones de intercambio con el ambiente a través de entradas y salidas; intercambian materia y energía con el ambiente continuamente. Son adaptativos, pues para sobrevivir deben readaptarse a las condiciones del medio.

1.2.3. Propiedades de los sistemas

Joseph O´Connor hace mención a las propiedades de los sistemas, mencionando las siguientes:

1. Homeostasis y entropía.- la Homeostasis es la propiedad de un sistema que define su nivel de respuesta y de adaptación al contexto.

²² Von Bertalanffy, *op.cit.*, p. 40.

²³ *Ibidem*, p. 42.

Es el nivel de adaptación permanente del sistema o su tendencia a la supervivencia.

La entropía de un sistema es el desgaste que el sistema presenta por el transcurso del tiempo o por el funcionamiento del mismo.

2. Permeabilidad de un sistema.- mide la interacción que este recibe del medio, se dice que a mayor o menor permeabilidad del sistema el mismo será más o menos abierto.

3. Centralización y descentralización.- se dice que es centralizado cuando tiene un núcleo que comanda a todos los demás, y estos dependen para su activación del primero, ya que por si solos no son capaces de generar ningún proceso.

Es descentralizado cuando el núcleo de comando y decisión esta formado por varios subsistemas, no es dependiente.

4. Adaptabilidad.- es la propiedad que tiene un sistema de aprender y modificar un proceso, un estado o una característica de acuerdo a las modificaciones que sufre el contexto.

5. Mantenibilidad.- es la propiedad que tiene un sistema de mantenerse en funcionamiento, utiliza un mecanismo que asegura que los distintos subsistemas están balanceados y que el sistema total se mantiene en equilibrio con su medio.

6. Estabilidad.- se dice que se establece cuando se mantiene en equilibrio a través del flujo continuo de materiales, energía e información. La estabilidad se logra mientras los sistemas pueden mantener su funcionamiento y trabajen de manera efectiva.

7. Armonía.- es la propiedad de los sistemas que mide el nivel de compatibilidad con su medio o contexto.

8. Optimización y Sub-optimización

Optimización.- es modificar el sistema para lograr el alcance de los objetivos.

Sub-optimización.- es el proceso inverso, se presenta cuando el sistema no alcanza sus objetivos por las restricciones del medio.

9. Éxito.- es la medida en que los sistemas alcanzan sus objetivos.

La falta de éxito exige una revisión del sistema, ya que no cumplen con los objetivos propuestos para el mismo, de modo que se modifique dicho sistema de forma tal que pueda alcanzar los objetivos determinados.

Los sistemas consisten en totalidades, por tanto, son indivisibles. Poseen partes y componentes. Cada sistema mantiene ciertas fronteras que especifican los elementos que quedan incluidos dentro del mismo, por esos dichos límites tienen por objetivo conservar la integración de los sistemas, evitar que los intercambios con el medio lo destruyan o entorpezcan su actividad.

1.2.4. Familia Sistémica

La idea de familia, como unidad social con sus propios procesos evolutivos, remite a considerar a esta como un segmento de un grupo más amplio en un período histórico particular de tiempo. La familia, como unidad o sistema, es un campo privilegiado de observación e investigación de la interacción humana y por ende de la interacción social.

Es aquí donde se tejen los lazos afectivos primarios, los modos de expresar el afecto, la vivencia del tiempo y, del espacio, las distancias corporales, el lenguaje, la historia de la familia grande, extensa, que comprende a las distintas generaciones que nos precedieron; es decir, todas las dimensiones humanas más significativas se plasman y transmiten en la cotidianidad de la vida en familia. Esta es por excelencia el campo de las relaciones afectivas más profundas y constituye, por tanto, uno de los pilares de la identidad de una persona.

“La familia es considerada como un sistema abierto, que tiene múltiples intercambios con otros sistemas.”²⁴

Todos pertenecemos a algún sistema familiar que, a su vez, forma parte de una comunidad local, la cual, unida a otras comunidades locales, forman parte de ciudades, regiones y naciones; las cuales son todos sistemas.

En la familia se reproducen las estructuras sociales fundamentales. En su interior se definen distintas relaciones simétricas o

²⁴ Casales, J.C. *Psicología social: contribución a su estudio*. p. 12.

complementarias, jerárquicas o igualitarias teñidas siempre de valores afectivos.

Toda familia, al igual que todo sistema, tiene un conjunto de reglas interactivas que muy a menudo son implícitas, pero suelen hacerse visibles cuando comienzan a tornarse disfuncionales. Cada regla insta un sistema de derechos y obligaciones. Estas reglas proveen un contexto relativamente estable, predecible, indican cuáles son las expectativas recíprocas, cómo anticipar condiciones o situaciones y cómo interpretar las comunicaciones y comportamientos de sus miembros.

En la familia, como grupo, el vínculo entre sus miembros es tan estrecho, que cualquier cambio que ocurra en uno de sus integrantes provoca modificaciones en los otros, y con frecuencia en toda la familia, tal es el caso de que cuando un niño se enferma, la madre tiene que modificar el cumplimiento de sus funciones para dedicarse al cuidado de su hijo, no solo dentro del hogar, sino fuera de él, por ejemplo, el tener que ausentarse del trabajo.

La estabilidad de la familia como sistema, depende de muchos factores: el tamaño, la cantidad y diversidad de los subsistemas que abarque, y el tipo y grado de conectividad que exista entre ellos.

Las familias toleran discusiones y los desacuerdos sin desmembrarse, así como las empresas siguen funcionando aun con discrepancias entre los diversos departamentos. Esta estabilidad es muy importante, debemos esperar que haya resistencia; no puede haber estabilidad sin resistencia.

“De la definición de sistema se infiere, además, que la familia, como todo grupo social constituye determinada integridad, es decir, no puede reducirse a la suma de las propiedades de sus componentes, ni de estos pueden deducirse las propiedades del todo, por lo que el análisis de una familia no es la suma de sus miembros individuales, hay características que trascienden las propiedades de sus integrantes, como pueden ser, los parámetros en la interacción entre los mismos.”²⁵

Como en todo sistema, en la familia hay una combinación de componentes, que son sus miembros; pero existen además componentes de naturaleza espiritual, como son los sentimientos, valores, actitudes, etc., de sus integrantes, y otros elementos de

²⁵ Bernal, Sergio. *Individuo y familia*. p. 14.

naturaleza material que son utilizados en la satisfacción de sus necesidades, como la vivienda, el vestido, etc.

Pero debemos destacar que en la familia, como en todo grupo organizado, hay ante todo relaciones. Por lo que si deseamos intervenir en el grupo familiar para tratar de modificar elementos del modo de vida que resultan perjudiciales para la familia, es necesario conocer no solo las características de sus componentes, sino que resulta indispensable, saber cómo interactúan los miembros dentro del grupo familiar, sus relaciones, debido a que son estas las que mantienen el sistema.

La familia como todo sistema tiene una estructura, ésta se refiere a la organización interna, al modo en que interactúan sus integrantes. La estructura desempeña un papel importante en el sistema, si no existen vínculos estables, interacción entre sus integrantes, la familia deja de existir como sistema.

La estructura familiar se modifica con el transcurso de los años como un proceso natural, especialmente la jerarquía, la cual se va modificando en la medida que los hijos crecen, a este proceso se le denomina ciclo vital familiar en el que se dan períodos de estabilidad y otros de agudas crisis, propias del desarrollo.

La familia debe en cada uno de estos momentos de cambio, buscar el equilibrio y adaptarse a las nuevas condiciones, esto le permitirá fortalecerse como grupo y evitar que aparezcan tensiones perjudiciales para sus integrantes.

Es necesario tener en cuenta que, cada familia posee patrones de conducta o reglas, las cuales regulan el funcionamiento familiar, estas deben ser eficaces y adaptarse a las circunstancias, pero además, deben poseer alternativas para su funcionamiento que permitan adaptarse a los cambios.

Como todo sistema de orden social, la familia está interrelacionada con otros sistemas. La familia es un sistema abierto que intercambia energía e información con su medio. Al ser un sistema abierto tiene relación directa con otros sistemas como el educativo y el social, por ello consideramos la interrelación y retroalimentación constante con la escuela y la comunidad.

La familia es la célula básica de la sociedad, constituye un microsistema funcional sujeto a leyes y normas que responden a las necesidades internas del grupo y a su vez refleja la realidad externa.

El medio social influye notablemente en el funcionamiento de la familia como grupo.

Requiere de la capacidad de una adaptación activa, el reconocimiento de las necesidades propias, generar condiciones nuevas y modificar la realidad inmediata. Cuando no se cuentan con estos recursos aparecen las crisis familiares que responden frecuentemente con la incapacidad del sistema de integrar el cambio.

En épocas como la actual, todos nosotros, ya sea individualmente o en el seno de nuestras familias, de una manera u otra vivimos rupturas profundas; sufrimos permanentemente las transformaciones de los valores, de verdades científicas que considerábamos inmutables y la transformación acelerada de significados y costumbres.

Por esto, dentro y fuera de la familia nos enfrentamos con la exigencia de reflexionar desde ella, sobre ella, acerca de ella, en relación con ella. Nada de lo que nos ocurre en la vida parece dejar de tener relación con la familia.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE ESCUELA PARA PADRES

2.1. Adolescencia

Cada etapa del ciclo vital plantea al ser humano problemas característicos y específicos con las cuales obtenemos nuevas oportunidades de inserción en el mundo.

No es hasta fines del siglo XVIII que empieza a utilizarse el término adolescencia; ya que anteriormente se hablaba sólo de niños y adultos; siendo la pubertad la etapa que marcaba el límite entre ambas etapas.

Es con la evolución de la institución escolar y con el establecimiento de reglamentaciones que prohíben el trabajo de niños, cuando empieza a hablarse de esta etapa; prestándose así más atención a los cambios de la pubertad.

Se empieza a ver la adolescencia como un período crucial del ciclo vital, en la que los individuos toman una nueva dirección de su desarrollo, alcanzan una madurez sexual, se apoyan en los recursos que obtuvieron en su crecimiento previo para recuperar ese camino que en un momento se pierde.

Siendo la adolescencia una etapa que implica proceso y desarrollo, es difícil determinar un límite entre lo normal y lo patológico ya que todos los sucesos de esta etapa de la vida apuntan hacia un desequilibrio, una crisis que llevará a desestabilizar el mundo del adolescente, proceso necesario para que a través del cual pueda establecer su identidad, que es el objetivo principal de este momento de la vida.

Para poder encontrar esa identidad tiene que confrontar al mundo de los adultos; para lo cual no está preparado.

La adolescencia es una etapa que perturba no nada más la vida del adolescente, sino la del mundo adulto que debe llevarlo al encuentro de una identidad propia.

La adolescencia no sólo incluye los aspectos puramente biológicos de la pubertad, sino que abarca todos los cambios psicológicos y sociales que ocurren durante esta etapa.

2.1.1. ¿Qué es la adolescencia?

“El vocablo “adolescencia” proviene del verbo latino *adolecere*, que significa “crecer” o “llegar a la maduración”. Esto significa no sólo el crecimiento físico, sino también el desarrollo mental.”²⁶

De acuerdo a Peter Blos, “el término ya era común desde el siglo XV, para denominar el período de la vida del individuo entre la niñez y la vida adulta.”²⁷

EL Diccionario de La Real Academia Española indica que el término “adolescencia”, existe en el latín “*adolescentis*”, con significado similar al actual: “Edad que sucede a la niñez y que transcurre desde que aparecen los primeros indicios de la pubertad hasta la edad adulta ”.²⁸

La adolescencia envuelve varios aspectos:

1. El aspecto somático.- es todo lo que tiene que ver con la adquisición de rasgos físicos característicos del individuo adulto y el desarrollo del aparato reproductor.
2. El aspecto mental.- en la que se considera maduro al individuo cuya inteligencia haya alcanzado su máximo desarrollo. Acompañando a la madurez mental van la madurez emocional y la madurez social

La adolescencia se define como la etapa del desarrollo humano, que tiene un comienzo y una duración variable, durante la cual ocurren cambios físicos, biológicos y mentales; marcando el final de la niñez y crea los cimientos o bases para la edad adulta.

“La adolescencia se extiende desde el momento de la madurez sexual hasta la edad en que se asegura la independencia respecto de la autoridad del adulto. A pesar de las diferencias individuales en la edad de maduración sexual, es posible marcar períodos durante la adolescencia; los cuales se basan en la edad promedio.”²⁹

²⁶ Hurlock, Elizabeth. *Psicología de la adolescencia*. p. 15.

²⁷ Blos, Peter. *Diferencias entre pubertad y adolescencia*. p. 17.

²⁸ *Idem*.

²⁹ Velasco M., Leticia. *Desarrollo biopsicosocial del adolescente*. Tareas, Metas y Logros. p. 10.

Preadolescencia	10-12 años
Adolescencia (período inicial)	13-16 años
Adolescencia (período final)	17-21años ³⁰

La adolescencia es un período difícil y crítico del desarrollo ya que en esta edad se experimentan grandes cambios físicos y psicológicos. Es una etapa de mucha inseguridad y dudas, en la que se deja de ser niño y aún no se es adulto.

La adolescencia es un proceso que varía de persona a persona, de familia a familia, se sociedad a sociedad y de época a época.

2.1.2. La adolescencia, una edad de transición

La adolescencia surge después de un largo período de comportamiento relativamente estable, ya que el niño pasa a ser un adolescente falto de equilibrio e inestable, sus reacciones son imprevisibles y desconcertantes a medida que se va adentrando en esta etapa.

La autoridad ya no se ejerce sin discusión y hay un despertar de nuevas energías, no es muy feliz, se halla intranquilo por muchas de las cosas que molestan a sus padres, pero esto no lo va a admitir ante ellos y mucho menos buscar un consejo ya que se ha declarado independiente.

Como todas las etapas, la adolescencia se caracteriza por un ir y venir del comportamiento anterior al actual y de actitudes viejas a nuevas y desconocidas, existen una gran cantidad de tendencias contradictorias lo cual produce una inestabilidad. Esta inestabilidad es producida por muchas causas, entre las principales enumeraremos:³¹

1. El desarrollo rápido e irregular.- Esto es, durante la niñez hubo un crecimiento relativamente lento, y ahora en esta etapa hay una súbita aceleración del mismo que va acompañado de un desarrollo físico y

³⁰ Hurlock, *op.cit.*, p. 16.

³¹ Joseph Pieper, W. *Padres perfectos, hijos perfectos*. p. 189-194.

mental. La seguridad de la niñez desaparece y se cambia por una inseguridad en si mismo y de todo lo que le rodea.

2. Falta de conocimientos y experiencia.- Imponemos a los adolescentes muchas exigencias, pero no se les provee de un plan cuidadosamente trazado que le ayude a satisfacer dichas exigencias. Se aflojan vínculos con los padres y por consiguiente no va a recurrir a ellos en busca de ayuda.

3. Exigencias contradictorias.- Los padres, maestros y la comunidad en general le piden exigencias que a su vez se vuelven contradictorias para él. Se le exige que tome responsabilidades y demuestre su buen juicio y la correcta forma de tomar decisiones, y al mismo tiempo se le trata como un niño y se espera que obedezca sumisamente tanto a padres como a maestros.

Ejemplo:

Primero: "Ya eres lo bastante grande como para saber hacer las cosas mejor "

Enseguida: "Todavía no eres lo bastante grande como para hacer esto o aquello "

¿Qué es un adolescente?

Un adolescente es "un joven que está en crisis; el cual presenta cambios biológicos, psicológicos, ideológicos, actitudinales, etc., ya no es considerado un niño, pero, tampoco es un adulto."³²

Todo cambio implica dejar atrás modalidades que ya no se acomodan a una nueva situación, el adolescente debe de abandonar de una serie de identificaciones infantiles, y debe responder al impulso de adquirir nuevas identificaciones que configurarán su personalidad adulta. Todos estos cambios irán sustentando su proyecto de vida.

Esta etapa implica la pérdida definitiva de su condición de niño, convirtiéndose en un período crucial que constituye un proceso de desprendimiento que se consolida en su identidad de adulto, el adolescente es un joven que se siente confundido puesto que muchas

³² CREFAL. *Violencia en la familia*. p. 14.

cosas cambian en su vida, ahora hay problemas que tiene que resolver y empieza la toma de decisiones, las cuales marcarán el resto de su vida.

Primero se conforma la identidad sexual en base al cuerpo humano al generarse los cambios fisiológicos y anatómicos propios de la pubertad, el niño, la niña comienza a definirse biológicamente como hombre o mujer. Después tiene que continuar con la búsqueda de la identidad nueva, puesto que la identidad del niño es cosa del pasado y no va a coincidir con su nueva imagen corporal; es así como se inicia la búsqueda de su identidad para el futuro.³³

El adolescente empieza una lucha por sentirse independiente, protesta por las decisiones protectoras de los padres y empieza a separarse activamente de estos buscando su propia identidad. Es aquí donde los padres necesitan darse la posibilidad de cambio que les permita mantener de manera flexible el respeto y las buenas relaciones entre los miembros de la familia; es primordial hacer cambios en la interacción familiar, cambios que se adapten a la nueva edad de los padres y de los hijos.

La familia tiene que empezar a desarrollar una capacidad de confrontación pero a la vez de negociación, lo cual, pueda generar resoluciones satisfactorias para cada uno de los integrantes de la familia. Mientras que para los padres existen reglas de interacción ya establecidas cuando sus hijos eran niños, estos al crecer empiezan a formular otras reglas encaminadas a su proceso de maduración.

2.1.3. El desarrollo en la adolescencia

La adolescencia es el período de nuestra vida durante el cual se nos presentan cambios en la forma de pensar, ser, sentir, y actuar. La adolescencia es una transición del desarrollo entre la infancia y la edad adulta.

Los cambios biológicos que señalan el final de la infancia producen rápido aumento en el peso y en la estatura, cambios en las proporciones del cuerpo y en el logro de la madurez sexual.

Los cambios físicos que tiene lugar durante la adolescencia son;

- crecimiento súbito

³³ Hurlock, op.cit., p. 30 -31.

- la menstruación en las niñas
- características sexuales primarias (cambios en los órganos directamente relacionados con la reproducción)
- características sexuales secundarias (signos fisiológicos de la madurez sexual que no comprometen a los órganos reproductores).

Con respecto al desarrollo súbito del adolescente, hablamos de todo aquello que tiene que ver con el aumento repentino de talla, peso y que generalmente comienza en las niñas. Este crecimiento afecta todas las dimensiones del esqueleto y las musculares. Inmediatamente después de que el crecimiento súbito termina, la persona alcanza su madurez sexual.

En el desarrollo físico del adolescente influye la herencia, así como se consideran la alimentación, el clima y la influencia de la clase social.

Con respecto al crecimiento súbito, mencionaremos las siguientes características:

Talla

La estatura que alcanzará un individuo cuando haya completado su crecimiento, depende de muchos factores, tales como los rasgos hereditarios, la salud y la alimentación, la raza, así como, las oportunidades de ejercicio, las enfermedades frecuentes o graves durante los años de crecimiento.

La talla la regula la hormona del crecimiento del lóbulo anterior de la hipófisis, la cual producida en cantidades apropiadas, permite que los niños alcancen su tamaño normal máximo. Si falta la cantidad suficiente de esta hormona de crecimiento, se presenta el enanismo, así como, la producción excesiva de hormona de crecimiento tiene el efecto contrario y provoca el gigantismo.³⁴

Lo más importante relativo a la hormona de crecimiento es el hecho de que debe ser producida en el momento adecuado.

El crecimiento en estatura sigue un patrón regular, el cual sólo difiere en ambos sexos.

³⁴ *Ibidem*, p. 48.

Niñas

Hay un aumento anual de talla de 7 cm. en el año que precede a la menstruación. El aumento que le sigue es de 6.5 cm., se produce dos años antes de la menstruación. Después de la menstruación, disminuye el ritmo de crecimiento y los aumentos anuales son muy pequeños.³⁵

Niños

El mayor aumento de talla se produce en el año en que el joven pasa de la fase puberal a la pospuberal, no importando la edad cronológica que tenga. El comienzo de la aceleración de estatura se produce entre los 11 y 15 años, el máximo de velocidad de crecimiento se alcanza a los 16 años y a medida que se aproxima la madurez, los varones crecen a un ritmo más lento.³⁶

Peso

El aumento de peso en la adolescencia se debe al crecimiento de músculos y huesos, los huesos se agrandan y se hacen más pesados, así mismo el aumento de los músculos va acompañado del aumento de peso corporal.

El aumento de peso se inicia posteriormente al de la estatura y está vinculado con la maduración sexual. El mayor aumento de peso se produce en el período inicial de la adolescencia.

Las niñas se hallan más adelantadas en su maduración sexual entre los 10 y 15 años, es por lo que, en este lapso son más pesadas que los varones. No es hasta después de los 15 años en que los niños serán más pesados que las niñas.³⁷

Proporciones del cuerpo

Cada una de las partes del cuerpo se desarrolla a un ritmo distinto y alcanzan su máxima evolución en diversas etapas, ya que cada organismo tiene su peculiar y propio patrón de desarrollo.

Al llegar al final de la adolescencia, se superan y se ajustan las desproporciones que son evidentes en el período inicial de esta etapa. Todos aquellos rasgos que se encontraban retrasados en el crecimiento,

³⁵ *Ibidem*, p. 41.

³⁶ *Idem*.

³⁷ *Ibidem*, p. 44.

gradualmente se emparejan a los que se desarrollaron con mayor rapidez.

Ejemplo:³⁸

1. En la cara, las desproporciones de los rasgos son notables, ya que el crecimiento en longitud de la cara es rápido, mientras que el crecimiento en ancho es lento.

2. La boca se ensancha, los labios se ponen carnosos.
Tronco, piernas y brazos

El crecimiento del tronco es lento y continuo. Al principio de la adolescencia empieza a marcarse la línea del talle, que parece alta porque el tronco ha crecido menos que las piernas. A medida que se alarga el tronco, la línea del talle baja y se alcanza la proporción adulta.

Es característico de los varones el ancho crecimiento de los hombros y en las niñas el ancho de la cadera es lo característico.

Las proporciones pueden variar de un organismo a otro y todo depende del momento en que ejerce acción la hormona sexual, esto es:

- Nacimiento.- la parte superior del organismo (cabeza y tronco), es mucho más larga que las piernas.
- Pubertad.- aparece la hormona sexual, lo que provoca que la parte superior e inferior sean iguales.

Si la hormona sexual aparece muy tempranamente, cesa el crecimiento antes de que se haya logrado el desarrollo completo de la parte inferior.

Si se demora la aparición de la hormona sexual, el crecimiento continua más allá de lo normal, por lo que, el tamaño de la parte inferior excederá al de la superior.

También en este período, las piernas cambian de forma, así como de longitud, es característico de esta etapa que las piernas se curven de manera notoria.

Las diferencias en este aspecto entre las mujeres y los varones son muy notorias, las piernas femeninas alcanzan diámetros mayores en

³⁸ *Ibidem*, p. 46-48.

grasa, mientras que la pierna masculina es mayor en diámetro medio de músculo y grasa.

Con respecto a los brazos, éstos comienzan a alargarse en los años anteriores y posteriores a la pubertad. Su crecimiento precede a la rápida aceleración del crecimiento del tronco, esto provoca que en un momento determinado, el joven tenga los brazos desproporcionadamente largos.

Ya en la madurez los brazos de los varones son más largos que los de las mujeres.

Respecto a las manos y los pies, tanto en hombres como en mujeres, alcanzan su tamaño maduro antes que los brazos y las piernas, lo cual los hace ver desproporcionadamente grandes.

La menstruación

La primera indicación que una niña puede tener con respecto a su madurez sexual es la primera menstruación.

Entendemos como menstruación la salida de sangre por la vagina, con una duración de tres a cinco días. "Término derivado del vocablo latino *menses*, que significa mes; refiriéndose al mes lunar de 28 días."³⁹

A partir de este momento habrá pérdidas periódicas de sangre del útero, que se producirán con mayor o menor regularidad cada 28 días. A partir de los 10 años aproximadamente (edad que puede variar), la matriz o útero se empieza a preparar para cumplir su función dentro del proceso reproductivo.

La aparición del primer período menstrual es sorpresiva ya que no podemos saber cuando ocurrirá; generalmente se presenta con un pequeño sangrado que en ciclos subsecuentes se volverá más abundante e irregular hasta que llega a estabilizarse en un tiempo que no puede ser definido y que es variable según cada mujer.

La menstruación se produce como consecuencia de la producción de hormonas de la glándula llamada "hipófisis"; la cual hace que se produzca el crecimiento y maduración de un óvulo que sale del ovario hacia las trompas de Falopio, donde se lleva a cabo la fecundación. Si no

³⁹ Kaplan, Louisa. *Adolescencia, adiós a la infancia*. p. 23.

ocurre la fecundación, se produce el sangrado el cual viene acompañado de trozos de tejido.

Durante este lapso pueden sentirse molestias como, dolor en la parte baja del abdomen, dolores de cabeza, endurecimiento de pechos o irritabilidad; no olvidándose que si las molestias son graves hay que consultar a un especialista.

En este período, resulta difícil para las adolescentes el saber que se pueden hacer o no; las mujeres pueden realizar todas las actividades que les gusten, (bañarse, hacer ejercicio, nadar, ir y venir sin sentirse acomplejadas).

2.1.4. Caracteres sexuales primarios y secundarios

Caracteres sexuales primarios

Estas características se refieren a los órganos necesarios para la reproducción.

Hombre

El aparato genital masculino se divide en:

- órganos externos
- órganos internos

La mayoría de los órganos sexuales del hombre se encuentran en la parte interna del cuerpo.

Veamos cada uno de los órganos sexuales del varón:

Los órganos externos son:

Pene

Órgano externo a través del cual circulan los espermatozoides para salir del cuerpo. Es la parte más sensible a los estímulos sexuales. También es conducto de las vías urinarias.

“El crecimiento del pene comienza entre los 11 y 12 años, a los 14 su crecimiento es más rápido y a los 16 su tamaño es el doble del que

tenía en la infancia; su máximo crecimiento se alcanza al final de la adolescencia.”⁴⁰

Escroto

Es una bolsa de piel que contiene y protege a los testículos, en los cuales se producen los espermatozoides.

Como órganos internos tenemos:

Los testículos

Se localizan en el interior del escroto, sus funciones son:

- La producción de espermatozoides
- La producción de hormonas masculinas

Epidídimo

Es el sistema que funciona como colector para los espermatozoides producidos por el testículo.

Conducto deferente

Su función es conducir los espermatozoides desde el epidídimo hasta la vesícula seminal. Su longitud es de 40 a 45 cm.

La próstata

Es una glándula que rodea a la uretra, se encuentra abajo y delante de la vejiga. Tiene como función producir un líquido alcalino, que nutre los espermatozoides y los protege de la acidez de la uretra producida por la orina y de la vagina.

Glándulas de Cowper

También conocidas como glándulas bulbo uretrales, se encuentran debajo de la próstata su función es la secretar un líquido alcalino que lubrica y neutraliza la acidez de uretra antes de paso del semen en la eyaculación.

Uretra

Conducto que se inicia en el cuello de la vejiga y termina a nivel del glande en el meato urinario, tiene como funciones:

- eliminar la orina,
- conducir el semen en el momento de la eyaculación.

⁴⁰ Pick, Susan. *Yo adolescente*. p. 24.

Espermatozoides

Compuestos por tres partes, cabeza, cuello y cola, en la cabeza se encuentran 23 pares de cromosomas (mitad de la herencia de un nuevo ser)

La producción de espermatozoides, se inicia en la pubertad y termina con la muerte.

Mujer

El aparato femenino también consta de órganos tanto externos como internos.

Veamos los órganos externos:

Monte de Venus o monte púbico

Es el abultamiento de tejido graso que se encuentra sobre el hueso del pubis, en la parte inferior del abdomen, el cual está cubierto de vello.

Labios mayores

Son dos pliegues de tejido adiposo, también con vello que cubre las estructuras vulgares.

Labios menores

Son dos pliegues de tejido más delgados, que se ven con facilidad separando los labios mayores.

Clítoris

Es un órgano sensible, del tamaño de un chícharo, tiene por objeto ser el transportador de los estímulos eróticos.

Himen

Es una membrana de distinta forma y elasticidad, con orificios que permiten el paso de los fluidos vaginales y uterinos. (Ejemplo: la menstruación)

Como órganos internos femeninos veremos:

Vagina

Órgano tubular que comienza en la vulva y conduce hacia el útero, produce un líquido lubricante que facilita el coito y es recipiente del pene.

Útero o matriz

Órgano hueco que se encuentra en la parte baja del abdomen entre la vejiga y el recto, consta de 3 capas: el endometrio, el miometrio y el peritoneo.

Su principal función es proveer de las condiciones necesarias al huevo fecundado para que, implantándose en una de sus paredes, se conforme un nuevo ser.

Trompas de Falopio

Son dos pequeños conductos que se localizan en la parte superior del útero. Su función es recoger al óvulo en el momento de la ovulación para transportarlo a la cavidad uterina. Es aquí donde se produce la fecundación.

Ovarios

Tienen la forma de una almendra, miden aproximadamente 4 cm. de largo. Su función es producir un óvulo en cada ciclo menstrual capaz de participar en la fecundación, así como también producir hormonas femeninas como los estrógenos y la progesterona.

Caracteres sexuales secundarios

Son todos aquellos rasgos físicos que permiten ver la figura cada vez más diferenciada entre ambos sexos y no se hallan relacionados con la reproducción.

No todos los caracteres sexuales secundarios se desarrollan al mismo ritmo, ni alcanzan su fase de madurez a la misma edad. Algunos de estos cambios son

Niñas

- Comienzo del desarrollo de las mamas
- Aparición de vello pubiano
- Aumento del ancho de la cadera
- Cambio de voz⁴¹

Niños

- Cambio de voz
- Crecimiento acelerado de los testículos
- Aparición de vello
- Aumento de la cantidad de transpiración axilar⁴²

⁴¹ Hurlock, *op.cit.*, p.68.

⁴² *Ibidem*, p. 69.

2.1.5. La adolescencia y sus efectos sobre la conducta

Al ser la adolescencia un período de transición, éste deja huellas sobre la conducta del joven:

- El adolescente se siente con falta de seguridad en sí mismo y a la vez inseguro de la posición que ocupa.
- Es agresivo, retraído, sensible y reservado.
- Es dado a explosiones temperamentales, pasa de la risa al llanto, en un momento odia, y en el siguiente ama.
- Algunos exageran en su dedicación a las tareas escolares, mientras que otros no les toman importancia.
- Otros prefieren practicar algún deporte o dedicarse a actividades sociales.
- En la lucha por alcanzar su independencia, protesta en contra de las decisiones de los adultos, rechaza a sus padres.
- Sus palabras y su conducta son muy contradictorias.
- Es idealista, pero teme demostrarlo.
- Algunos adolescentes son vanidosos y arrogantes.
- Se resiste a cumplir indicaciones.
- En ocasiones hace lo contrario de lo que se le aconseja.
- Viste de manera excéntrica, a veces yendo a los extremos.
- La comunicación de afectos es limitada, lo que es emotivo es símbolo de debilidad.
- Utilizan apodos para nombrar a compañeros o maestros, el cual va cargado de ironía, son sarcásticos en relación a defectos físicos o de personalidad de quienes los tienen.
- Utiliza el teléfono en forma desmedida, ya que este significa un escape hacia el mundo de la realidad presente.

- Checan continuamente su apariencia en el espejo, ya que la imagen que tiene de su cuerpo es cambiante e insegura, en un momento se ven bien y enseguida odian su apariencia.
- Su pensamiento aunque es ágil, se ve atropellado por el torpe procesamiento de ideas.
- Se enamoran de la música, la cual la escuchan a altos volúmenes.
- Sus metas son vagas, poco realistas, las cuales cambian constantemente.
- La relación con los padres, que era eje central en su vida emocional, poco a poco es desplazada.
- Otras figuras cobran importancia, primero son del mismo sexo, luego serán del sexo opuesto.
- El desprendimiento de sus padres les da sensación de libertad y al mismo tiempo les causa inseguridad y miedo.
- Desarrollan escalas de valores y metas, que van a formar su personalidad.
- Presentan reversión de sentimientos, el amor se convierte en odio, la dependencia, en rebeldía, la admiración en desconfianza y el respeto en desprecio.

Si consideramos que la adolescencia es una "edad de cambios ", al adolescente se le presentan muchos problemas que debe de resolver de manera satisfactoria, tanto para él como para el grupo social del cual forma parte, esto con el fin de poder lograr la felicidad y la satisfacción en sí mismo, debe adaptarse a las normas sociales de su comunidad y afrontar nuevas situaciones mucho más complejas en sus años de infancia.

En muchas ocasiones la conducta de los adolescentes resulta fastidiosa para los adultos; esto es los adolescentes son juzgados según las reglas de los adultos.

Para el adolescente esta etapa esta llena de preocupaciones, no es una época feliz de su vida, hay momentos de alegría; pero, en la mayoría de los casos estos momentos se ven como eclipsados por los

desencantos, frustraciones y las angustias que son características de este momento.

No hay una sola causa de esta infelicidad que siente, entre algunas mencionaremos las siguientes:

Presiones sociales

Esto se ve afectado por los adultos (padres, maestros), que colman de conflictos al período más de lo que debe ser.

Los padres en general temen que el adolescente no llegue a ser un individuo trabajador o que no sea obediente ante sus reglas y más aún que no sean agradecido y cooperador, y como resultado los padres y en ocasiones los maestros censuran, castigan y ponen freno a todos los esfuerzos del adolescente.

Problemas de adaptación

La felicidad que logre el adolescente se hallará determinada por la forma en que reaccione frente a los problemas de adaptación y la fuente principal de estos conflictos se halla constituida por el desarrollo físcosexual.

Falta de seguridad en su posición

No es libre de responsabilidades, pero tampoco posee los derechos y los privilegios de un adulto, por lo que esto lo hace sentir desdichado.

Para los adolescentes una de las maneras más comunes de resolver y no enfrentar los conflictos es huir de ellos, por eso muchas veces tenemos reacciones como las siguientes:

- escapar de la casa
- casarse
- abandonar los estudios
- trabajan para ser independientes

La mayoría de los padres no reconocen las causas de la conducta de los jóvenes y se interpone la falta de comunicación y apoyo, lo cual hace que:

- haya una mala situación familiar o escolar,
- pensar que el joven es ingrato, egoísta y desconsiderado,

- herir sentimientos mutuos.

Los adolescentes viven en una tensión entre la necesidad de alejarse de los padres y al mismo tiempo la dependencia de ellos. La mayoría de los problemas que se presentan con los padres son sobre asuntos como:

- Desempeño escolar y tareas. No encontrando otro espacio manifiesta su rebeldía en los estudios; los padres y los maestros presionan para que estudie y él, sin embargo, no entiende y se resiste no encontrando el deseo por estudiar.

- Horarios de salidas.

- Uso del teléfono.

- Sus amigos y su vida social.

- La ropa y sus gustos en general.

- Si beben y fuman.

- La disposición para colaborar en tareas encomendadas ya sea en casa o fuera de ella.

- Ofensivo, irreverente y provocador con los padres.

- La tendencia a mentir, que se presenta con relativa frecuencia, con el fin de encubrir actos que los padres desaprobaban.

Es de suma importancia, como padres hacerle sentir al hijo adolescente que puede contar con nuestra disponibilidad y atención. Los adolescentes no están preparados para arreglárselas solos; si como padres no permiten que su hijo adolescente se apoye en ustedes, cuando así lo requiera, se le estará instando a recurrir a otras salidas para cubrir ese hueco, como:

- dormir demasiado,

- llegar a casa más tarde de la hora que se ha fijado,

- apoyarse demasiado en una relación sentimental,

- buscar compañía con los amigos,

- matar el tiempo en actividades extras,
- refugiarse en compañías y actividades inadecuadas.

2.1.6. La Comunicación como medio de entendimiento

Los padres son los principales responsables del establecimiento del hogar y del control ejercido sobre éste, ellos son en gran parte los responsables del tipo de clima que exista.

Muchas de las actitudes y respuestas de los padres son negativas, lo cual hace que el hijo se aleje cada momento más de ellos:

- Si su hijo adolescente quiere pasar más tiempo con los padres, hay que darle la bienvenida y hacerle sentir y ver lo importante de ese momento.
- Ponga toda la atención cuando sus hijos quieran hablar, hay que escucharlos, no tan sólo oírlos (no se ocupe de otras tareas mientras platica con ellos).
- Háblenles a sus hijos tan cortés y amablemente como lo haría con un extraño, su tono de voz puede imponer el de la conversación.
- Invítelo a participar en la elaboración de normas o reglas, con el fin de comprometerlo a cumplirlas y a asumir las consecuencias también establecidas en conjunto de no ser cumplidas tales reglas.
- Traten de no juzgarlos.
- Dejen que experimenten las consecuencias naturales de su inmadurez.
- Mantengan la puerta abierta a cualquier tema, sean padres "a quienes se les puede preguntar".
- No imponga recompensas o castigos que no va a cumplir.
- Comprendan los sentimientos de sus hijos, aunque no siempre aprueben su conducta.
- Es importante hacerle sentir, amor, apoyo y comprensión.

- Animen a sus hijos a probar nuevas ideas de conversación, sin juzgar esas ideas u opiniones, en lugar de eso escuchen y luego presenten sus puntos de vista.
- Ayuden a sus hijos a tener confianza en sí mismos, estimulando su participación en actividades que ellos elijan.
- Anime a sus hijos a participar en las decisiones familiares y a trabajar en equipo.
- Entiendan que sus hijos necesitan desafiar sus opiniones y sus métodos para hacer las cosas, con el fin de lograr la separación de ustedes, lo que es esencial para encontrar su propia identidad de adulto.
- Respetar sus espacios, gustos, modas, ídolos, amigos, actividades, hará que la relación sea de comprensión y él sabrá que sus padres lo respetan y lo apoyan.
- No evite que tomen riesgos y retos.
- Este ahí siempre que lo necesiten.
- Dígale cuanto lo ama.

2.1.7. Desaciertos de los padres

Si los padres no están preparados para enfrentar todo lo que implica esta etapa del crecimiento de sus hijos, la experiencia de ser desidealizados será sumamente dolorosa para ellos, sin darse cuenta que será igual de dolorosa para los hijos.

En ciertos momentos, los padres se quejan de sus hijos adolescentes y suelen cometer algunas de las siguientes situaciones:

- Obligan a sus hijos a ir a sitios que no le atraen (casa de familiares o amigos de los padres).
- Imponen su criterio sobre cuánto tiempo deberían pasar con ellos y se muestran dolidos, si esto no se cumple.
- Los critican, regañan y censuran por sus modales, aspecto, opiniones y su lenguaje.

- Imponen reglas y no aceptan que sus hijos puedan opinar sobre ellas.
- No hay mayor verdad y autoridad que la de los padres.
- No hay correspondencias entre las órdenes, las disposiciones y las sanciones que dan; es decir lo que uno autoriza el otro lo desaprueba, lo que uno castiga el otro piensa que es excesivo; lo cual provoca que el adolescente busque el apoyo y refuerzo del padre que lo acredita y autoriza en contra del otro.
- Jerarquizan inadecuadamente lo que hay que corregir, de esta manera confunden actos que son intrascendentes con valores.
 - No establecen hábitos que normen su vida, dejando que la vida de sus hijos transcurra, limitándose a vivir con ellos.
- Los padres parten de que sus hijos deben actuar de acuerdo a sus líneas que ellos mismos consideran adecuadas para ellos.
- Los padres no aceptan que pierden la importancia de las etapas anteriores y que otras figuras del presente las adquieren.
- No entienden que el adolescente se siente inseguro hasta de su apariencia.
- No comprenden que el adolescente necesita rebelarse contra ellos.

Es importante tomar en cuenta que la adolescencia requiere de un "ambiente facilitador", que ofrezca los recursos que la adolescencia como proceso requiera. Puede ser una etapa en general grata, pero llena de obstáculos los cuales van acompañados de temores, anhelos, pérdida de objetos infantiles, soledad, dependencia, problemas escolares, dudas sobre su propia capacidad, etc.

Los padres han de estar disponibles para satisfacer las necesidades de apoyo y protección que tiene el hijo adolescente, aunque esta necesidad sea ambivalente, el hijo necesitará rechazar la protección, pero también necesita que dicha protección esté disponible.

2.2. Comunicación

2.2.1. Concepto

La comunicación, un proceso vital para el ser humano. Por muchos años se ha considerado a la comunicación como un proceso mediante el cual se transmiten ideas o información.

“Este enfoque dominante ha centrado la atención, lógicamente, el análisis minucioso del proceso de transferencia de los mensajes, donde intervienen –por supuesto- un transmisor, un receptor y otros elementos circundantes. Sin embargo, aunque valioso por su fuerza descriptiva, resulta insuficiente para explicar toda la riqueza y las implicaciones de la comunicación en la vida humana. Comunicarnos significa algo más que transmitir nuestros contenidos mentales.”⁴³

2.2.2. Hablar y escuchar

Podemos decir que la comunicación es como una enorme sombrilla que cubre y afecta todo lo que sucede entre los seres humanos. Es el factor determinante de las relaciones que un individuo establecerá con los demás, y lo que suceda con cada una de ellas en el mundo.

Para escuchar libremente, es necesario lo siguiente:⁴⁴

1. Que el escucha dé toda su atención al que habla y esté presente (no sólo físicamente, sino con todos sus sentidos) en ese momento.
2. Que el escucha abandone las ideas preconcebidas de lo que dirá su interlocutor.
3. Que el escucha interprete lo que sucede de una forma descriptiva, y no emita juicios.
4. Que el escucha esté alerta para percibir cualquier confusión y formule preguntas para mayor claridad.
5. Que el escucha haga saber a su interlocutor que le ha escuchado, y que el contenido de lo dicho fue comunicado.

La comunicación tiene muchos aspectos; es el calibrador con el cual dos individuos miden la autoestima del otro como cuando mide el aire de las llantas de un automóvil. La comunicación abarca la

⁴³ Aguilar, E. y Jáuregui, A. *Trabajar con buena comunicación*. p. 4-5.

⁴⁴ Satir, Virginia. *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. p. 84.

diversidad de formas como la gente transmite información: qué da y qué recibe, cómo la utiliza y cómo le da significado.⁴⁵

2.2.3. La familia y la comunicación

Comparemos nuestra familia con el cuerpo humano: en él, cada parte es indispensable para lograr su buen funcionamiento; hay además, órganos que coordinan sistemas como el digestivo o el respiratorio y existe un órgano rector de todo el organismo, el corazón. La organización de la familia es un sistema similar a nuestro ejemplo en el que como vemos cada elemento es indispensable y forma parte también de un sistema.

Es así que la comunicación es el líquido vital de todo sistema familiar, es como la sangre del cuerpo. Si de alguna manera pudiéramos eliminar los mensajes que dentro de ella intercambiamos no podría existir esa organización familiar. La comunicación está presente en todas nuestras actividades; para cada persona representa una valiosa herramienta de trabajo, ya que nos permite interactuar y entender cuál es nuestro papel en la familia.

La familia se entiende como una red en la que los hilos se entretejen marcando distintos caminos por los que corre la comunicación. Cada uno de nosotros, como parte de la organización familiar, le damos vida a la misma mediante nuestras acciones y la comunicación que al realizarlas establecemos. En la medida en que conocemos nuestra familia, podemos encaminar todos nuestros esfuerzos para lograr una verdadera comunicación y alcanzar los fines que como padres nos hemos propuesto.⁴⁶

2.2.4. Trampas en la comunicación

Muchas personas presumen que los demás lo saben todo sobre ellas; ésta es una trampa muy común en la comunicación. Otro es el *método de la insinuación*, en el que la gente utiliza respuestas de una palabra.

Otra trampa de la comunicación es la suposición de que no importa lo que uno diga, los demás deben entendernos.

⁴⁵ Aguilar y Jáuregui, *op.cit.*, p. 16.

⁴⁶ *Ibidem*, p. 26.

“Recuerdo a un joven cuya madre lo acusaba de violar el acuerdo de comunicarle cuándo saldría de casa. Él insistió en que lo había hecho y como prueba, agregó: Me viste planchar la camisa ese día, y sabes que nunca plancho una camisa a menos que pretenda salir”.⁴⁷

2.2.5. Tolerancia al silencio

En ocasiones, no pronunciar palabra alguna es solo una forma de comunicarnos. En la comunicación, como en la música, el silencio puede ser parte de la melodía.

La comunicación es, por excelencia, el medio de acercamiento y cooperación entre los seres humanos. Todos somos, en algún sentido producto del tipo y calidad de las relaciones que hayamos cultivado a lo largo de nuestra vida.

¿Cuántas personas valiosas que han tenido éxito en varios aspectos de la vida viven, no obstante solas e infelices debido a sus dificultades de comunicación?

2.2.6. El respeto, esencia de la comunicación saludable

¿En cuántas cosas pensamos al escuchar la palabra comunicación? El termino puede evocar en nosotros un abanico de situaciones y un sinfín de medios, desde los mas modernos aparatos electrónicos (computadoras, teléfonos celulares, radios, grabadoras, videos, tele conferencias, etc.), hasta una sencilla conversación entre dos personas que no utilizan más que su voz.

Cualquier tipo de comunicación, incluyendo la comunicación a distancia, la masiva, o por vías electrónicas, puede mejorar si se practica honestamente la filosofía del respeto. Con mayor razón se benefician de esto la comunicación en grupos pequeños y la interpersonal. La comunicación, finalmente, no es un problema de técnicas o de complejos instrumentos, sino de actitudes, valores y carácter.

No requerimos costosas inversiones para empezar a mejorar nuestra comunicación cotidiana, la comunicación interpersonal, cara a cara. Podemos lograr grandes avances si vivimos con honestidad el

⁴⁷ *Ibidem*, p. 87-93.

valor del respeto. Por el contrario, si ignoramos las actitudes y valores fundamentales, ¿qué progresos reales alcanzamos al tecnificar nuestras comunicaciones? ¿no será una ironía que, habiendo resuelto los mas grandes problemas de la comunicación a distancia, no podemos comunicarnos de manera efectiva y satisfactoria con las personas que están cerca de nosotros.?

El respeto

Es sorprendente la manera como puede mejorar cualquier relación humana si tan sólo se incluye un elemento: el respeto. Si existe el respeto, la comunicación se torna muy fácil. Por el contrario, su ausencia nos atraerá graves problemas de comunicación.

Quien no respeta a los demás en su trato, incurre en agresión y deteriora la comunicación saludable. De la misma manera, quien no se respeta a sí mismo frente a los demás, tarde o temprano acaba por explotar y sentirse victima.

Para lograr una optima comunicación, necesitamos establecer un sano equilibrio de respetos. Al considerar las propias necesidades, no podemos atropellar los derechos ajenos. Pero, a la vez, debemos cambiar nuestra actitud hacia los demás, en caso de que ellos violen nuestros derechos. La formula vital del respeto se compone de dos aspectos: respeto por mí mismo y respeto por los demás.

En ocasiones no aprendemos ni tomamos con la seriedad requerida temas tan básicos como el respeto a los derechos de todo ser humano. Nos resulta fácil pensar que alguien, por el hecho de ser nuestro hijo, hermano, esposa (o), padre, amigo o vecino, tiene que soportar el tipo de trato que nosotros le demos.

Teniendo como requisito primario el respeto a los derechos, podemos distinguir tres grandes escenarios:

- El primero tiene como constante la falta de respeto a nuestros propios derechos.
- El segundo se distingue por la ausencia de respecto a los derechos de los demás.
- El tercero se caracteriza por que respetamos tanto nuestros derechos como los ajenos.

A partir de estas distinciones, podemos considerar tres estilos básicos de comportamiento que quedan contenidos a los puntos que veremos a continuación.

- La opción no afirmativa
- La opción agresiva
- La opción afirmativa⁴⁸

En términos generales como dijimos nuestros comportamientos se reducen a dos alternativas en la relación interpersonal: ceder o imponerse. En la primera, renunciamos a nuestros derechos; en la segunda, ignoramos los derechos ajenos. Con frecuencia oscilamos de un estilo a otro buscando un alivio o una mejor solución, pero solo encontramos nuevos problemas.

¿Cómo podremos romper el círculo tortuoso de nuestros comportamientos ineficaces? ¿Existen mejores opciones? ¿Podemos realmente elegir entre varias alternativas?

“Tratemos de descubrir la manera de cambiar viejas formulas de comunicación no exitosa por un nuevo estilo basado en la filosofía del respeto profundo a los derechos propios y ajenos.”⁴⁹

En la comunicación no exitosa:

- Pospones el enfrentamiento de disuasiones que exigen aliviar conflictos y en los que ya no cabe la prudencia de aguantar.
- Dejas que otros abusen de ti.
- Tienes poca espontaneidad al expresarte; un filtro sensor en alerta permanente te dice cuando actuar y cuando no, protegiendo tu “imagen”.
- Das demasiada importancia al que dirán o a la aprobación de otros.
- Haces como que en el fondo no deseas algo, y crees que no tienes alternativa.

⁴⁸ Aguilar y Jáuregui, *op.cit.*, p. 21.

⁴⁹ *Ibidem*, p. 22-28.

- Te condesas ante tu poca valía personal por pensar que te falta un cierto atributo, y por tanto, tienes menos valor, te devalúas tu mismo.
- Te prestas a que personas de más estatus te "pisen"; caes en el servilismo.
- Sufres al sentir que das más de lo que recibes, y crees que estas atrapado en esa situación.
- Acumulas sentimientos hasta explotar: contra otros, agrediendo; contra ti mismo, deprimiéndote.
- No puedes dejar una relación interpersonal "toxica".
- En general, el intercambio social te produce excesiva tensión en cualquier nivel o tipo.

¿Qué pasa cuando nos comunicamos de esta manera? Lo primero que observamos es que se establece una relación desigual, que da cabida a la satisfacción de las necesidades de otros pero a costa de los derechos o necesidades propios.

En este estilo de comunicación parece como si la meta no fuera realmente comunicarnos, sino evitar riesgos y conflictos, no obstante las consecuencias que en lo personal se paguen por ello: Malestar, pérdida de prioridades y desorganización, afectación y sentimientos de impotencia.

Cuando falta respeto por las necesidades y derechos de uno mismo, la comunicación que ejercemos normalmente es débil en relación con la fuerza que deberíamos manifestar. Callamos las cosas o las decimos con timidez, indirectamente, andamos por las ramas, como esperando a que nos adivinen; no somos claros y preferimos ceder. Aun cuando con vehemencia deseamos expresar nuestro verdadero sentir y pensar, el temor nos gana y elegimos evitar posponer el conflicto.

Acabamos comunicando nuestro miedo, no la realidad del mensaje que quisiéramos expresar si tan solo tuviéramos la fuerza o capacidad de hacerlo.

Por supuesto, habrá ocasiones en que nosotros elijamos libremente no utilizar la expresión para defender un derecho, aunque tengamos toda la capacidad de hacerlo; por ejemplo, no cobrarle a un amigo una deuda pendiente, por que así lo decidimos.

2.2.7. Causas y efectos de la conducta no afirmativa

a) Causas:

- Miedo al rechazo.
- Miedo a no lograr la aprobación.
- Miedo al conflicto.
- Miedo a perder imagen.
- Ignorar tus derechos.
- Confundir valores olvidándote de ti.
- No saber cómo decir algo; aunque exista conciencia de la necesidad de hacerlo, falta de habilidad
- Poca autoestima y sentido de valor.
- Deber ser irracional, que hace que te pongas como para que te pisen.

b) Consecuencias:

- Tensión, problemas físicos.
- Acumular hasta explotar.
- Los demás aprenden a abusar de ti.
- Acabas ofendiendo peor.
- Se acrecenta el pesimismo, más baja autoestima, depresión.
- Sentimientos de víctima.
- Decir las cosas indirectamente, tratando de perjudicar.
- El problema por lo general se hace mayor y más complicado de manejar.

2.2.8. La opción agresiva: falta de respeto hacia los demás

- Te expresas con tonos, ademanes y palabras hirientes
- Quieres tener siempre la razón dominar en la conversación, no escuchar, imponer
- Te muestras rígido, inflexible, "señalas con el dedo"
- La culpa nunca es tuya sino de los otros.
- Emites críticas constantes: "tu estás mal, yo estoy bien"
- Abusas de los derechos de los otros
- Te dices superior a los demás o tratas de sentirte así

- Juzgas, condenas fácilmente
- Quieres cambiar a los otros a tu capricho
- No reconoces ni aceptas que los demás tienen derechos
- Sientes temor de aceptar los errores propios
- Experimentas un sentimiento de vulnerabilidad, crees que estás en peligro de desmoronarte o ser dominado por la otra persona si muestras fragilidad
- Tienes estallidos emocionales frecuentes
- Te cierras, no escuchas, no toleras la discrepancia

Sería muy provechoso aprender a expresar el enojo en forma respetuosa y, no enojarse por tantas cosas que no valen la pena. Sentir enojo - como cualquier otra emoción - es de gran valor informativo para el individuo. El enojo puede ayudarnos a defender derechos que han sido violados o a definirnos ante situaciones que requieran autenticidad de nuestra parte. Existen mitos que perpetúan las acciones incorrectas respecto al enojo y la manifestación agresiva. Por ejemplo, se cree que ser agresivo "ya viene de familia", como una especie de fatalismo genético por el cual simplemente somos víctimas de nuestro propio cuerpo, que nos "pide" agredir: "En mi casa todos nos prendemos como cerillos". La agresión no está ni bioquímicamente determinada ni es un instinto innato en el hombre, como lo demuestran diversas investigaciones. (Aunque hay especialistas que afirman que existe cierta propensión a la agresión cuando los padres lo son pero por supuesto se puede controlar como la diabetes por ejemplo) Aunque tengamos la posibilidad de agredir y sepamos incluso crear guerras, siempre podemos elegir entre aniquilar o cooperar para la paz.

Uno de los mitos relacionados con la manifestación agresiva suele ser el decir "es saludable desahogar y ventilar el enojo, agrediendo". Falso, investigaciones señalan con toda claridad que la expresión agresiva tiende a "poner más leña al fuego". Una propuesta puede ser salirse del lugar y caminar, dirigirse a un lugar solitario y gritar, hacer meditación o yoga, ejercicios de relajación etc.

La opción agresiva resulta ser la forma de expresar pensamientos, emociones u opiniones que, con el fin de defender las propias necesidades o derechos, atacan, violan el respeto, la autoestima, la dignidad o la sensibilidad de la otra persona.

La problemática de la conducta agresiva

Los padres que se enojan en demasía y ofenden e insultan, al igual que quienes exhiben una conducta no afirmativa, obedecen a su esquema de pensamientos irracionales, a lo que consideran que debe ser por como los educaron a ellos a sus valores, emociones y aprendizajes.

No es válido exigir que los hijos sean como nosotros queremos. Si no llenan nuestras expectativas iniciales tendremos que aprender a respetar sus propias decisiones. Estar molesto permanentemente no es una meta de sobrevivencia, y recordar que no somos víctimas, somos responsables de lo que decidimos continuar.

Causas del comportamiento agresivo

¿Qué factores influyen en nosotros para que optemos por la agresión, quebrantando las leyes de respeto a los demás?

Los mensajes sociales que se nos han grabado en forma automática y los pensamientos irracionales que nos invaden en el momento, así como los problemas familiares no resueltos son elementos decisivos que, junto con otros factores como pueden ser la fatiga y las sobrecargas de trabajo, forman mecanismos disparadores de la agresión y que afectan directamente la relación armónica de la familia.

2.2.9. La opción afirmativa: respeto por ti mismo y por los demás

La opción afirmativa es la habilidad para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, autorespeto y oportunidad; y, al mismo tiempo, respetar los derechos de los demás

Actuar afirmativamente crea las condiciones necesarias para que nuestro objetivo al comunicarnos realmente se cumpla. La meta de la opción afirmativa quiere decir: ser nosotros mismos, decir lo que sentimos, pensamos y necesitamos; y, al mismo tiempo, respetar a los demás como personas, considerando que ellos también tienen derechos, sentimientos, creencias y necesidades.

Podemos resumir diciendo: "Date a respetar y, al mismo tiempo, respeta a los demás".

2.2.10. Causas del comportamiento afirmativo

Para que la comunicación sea lo más altamente satisfactoria y eficaz, es importante revisar las causas que lo hacen posible:

- Vivir con convencimiento una filosofía o una forma de pensar de respeto a los derechos humanos propios y de los demás, practicarla, integrarla lo más posible a tu acción diaria.
- Racionalidad en el pensamiento; Tratas de interpretar en la forma más clara y justa lo que te dicen los demás.
- Armonía en tus valores; no te crees ni más ni menos que los demás.
- Si escuchas y aprendes de otros.
- , busca la posición de ganar – ganar, es decir, la satisfacción de las necesidades de todos.
- Responsabilidad por lo que haces y valor para enfrentar las consecuencias sin hacerte la víctima; tomas las riendas de tu vida.
- Realismo en no demandar que los demás y sobre todo los hijos sean como tú quieres; es cuando se opta por definir la situación tal cual es y construyes con ella.⁵⁰

Los elementos que veremos a continuación se complementan y vigorizan entre sí, constituyendo un todo armónico. Por ejemplo, a la capacidad de expresar con acierto lo que queremos a nuestros hijos y damos un paso más allá de los requisitos del respeto cuando de manera deliberada incluimos en nuestra comunicación la expresión de mensajes y sentimientos positivos, como el elogio, el reconocimiento, la felicitación, haciendo más cálida la relación con ellos. También es conveniente no olvidar la importancia de ser directo, honesto y oportuno; y de la necesidad de un saludable manejo de las emociones como por ejemplo manejar nuestros impulsos.

Dichos elementos, en conjunto, constituyen un auténtico programa de mejoramiento de la comunicación en la familia. Si practicamos de manera razonada y sistemática cada uno de ellos, los resultados positivos no se harán esperar.

Las discrepancias entre la comunicación verbal y la no verbal producen dobles mensajes. Tus palabras dicen una cosa y el resto del cuerpo comunica algo distinto. ¿Alguna vez has oído que alguien dice:

⁵⁰ *Ibidem*, p. 29-73.

“¡Ah, esto de verdad me agrada!”, y luego te preguntas por qué mientras hablaba movió la cabeza de manera negativa?

Creo que, a menos que la comunicación familiar conduzca a la sinceridad o a un significado claro y único, será imposible encontrar la confianza y el amor necesarios para nutrir a los miembros de la familia.

2.3. Autoestima y Adolescencia

2.3.1. ¿Qué es la Autoestima?

Virginia Satir menciona que la autoestima es "Como una olla que todos tenemos en la cual vamos depositando sentimientos creencias, opiniones acerca de nosotros mismos. Es así como vamos aprendiendo a dar valor a lo que somos."⁵¹

Este valor lo aprendemos desde la infancia en el seno familiar. El niño que llega al mundo, no tiene pasado, ni experiencia de comportamiento, crece en una escala de comparación para valorarse a sí mismo, depende de las personas que le rodean y de los mensajes que de ellas recibe para ir formando su propio valor como persona. Durante los primeros 5 o 6 años, la autoestima se forma exclusivamente de la familia Posteriormente vienen otras influencias pero la familia sigue siendo importante hasta la adolescencia. Cada palabra, expresión facial, gesto o acción de parte de los padres transmite algún mensaje al niño en cuanto a su valor. Sin embargo muchas veces los padres no se percatan de los mensajes que comunican a sus hijos, ni el efecto que estos mensajes causan en los mismos.

Si la autoestima no se desarrolla de manera favorable dentro del núcleo familiar, probablemente el individuo tendrá sentimientos de soledad y rechazo que se traducirán en sentimientos de minusvalía

Muchas veces los padres frustran la posibilidad de una fuerte autoestima con base en la creencia de que sus hijos serán adultos engreídos, al parecer son niños que provienen de familias conflictivas y crecen en un medio de comunicación distorsionado, reglas inflexibles, críticas a su personalidad y castigos por los errores cometidos , por lo cual pueden desarrollar una baja autoestima.

Por el contrario cuando en la familia florecen los sentimientos positivos, se toman en cuenta las diferencias individuales, se toleran los errores, la comunicación es abierta y las reglas flexibles la persona desarrolla una autoestima alta.

"Las personas con autoestima alta, están llenas de energía, entusiasmo, se sienten capaces de todo, seguras de su propio valor e importancia, si cometen un error no se sienten mal, lo toman como una

⁵¹ Satir, *op.cit.*, p. 34-39.

experiencia de la que hay que aprender, aceptan sus sentimientos y limitaciones las críticas las toman como un medio de superación."⁵²

"Las personas con autoestima baja, siempre están cansadas, pesimistas, inseguras de sus capacidades y aunque tengan éxitos siempre tendrán la duda respecto a su propio valor. Esperan ser engañadas, pisoteadas y menospreciadas por los demás; como se anticipan a lo peor, lo atraen."⁵³

Sin embargo, al ser la autoestima algo aprendido, podemos modificarla. En cualquier momento de la vida una persona puede mejorar su concepto de sí mismo. El ser humano puede crecer y sus diferencias y castigos por los errores cometidos, desarrollan una baja autoestima, cambiar toda su vida, tal vez se va haciendo más difícil a manera que envejece, pero es posible en cuanto se lo proponga.

Como conclusión podemos decir que una buena autoestima es la aceptación incondicional de sí mismos, sin juicio destructivo alguno. Ello permite optar por sentimientos más humanos, amigables y confortables hacia sí mismo y ayuda a sortear óptimamente cualquier circunstancia.

Por lo tanto cada uno decide y toma la responsabilidad de qué autoestima se va a formar, ya sea trabajando conceptos erróneos y autodestructivos hacia sí mismo o haciendo algo en concreto para mejorar su vida.

Así pues nos podríamos hacer las siguientes preguntas:

- ¿Me gusta como soy?,
- ¿Me quiero a mi mismo?,
- ¿Merezco lo mejor?

Si respondes afirmativamente serás capaz de emprender todas tus actividades con confianza, seguridad, con un sentido de gusto personal por quien eres y por hacer lo que haces, si cometes un error aprendes de él exclusivamente. Entiendes tus sentimientos, aceptas tus limitaciones sin ningún auto reproche, das lo mejor de ti en cada circunstancia y recibes las críticas sólo para ver como puedes ser mejor, sin sentirte mal por ello.

Estableces relaciones interpersonales, animosas y enriquecedoras. Disfrutas los que haces y tu corazón se alegra porque te sale bien.

⁵² *Ibidem*, p. 36-41.

⁵³ *Idem*.

Todo lo dicho con antelación se realiza si tenemos una autoestima elevada.

2.3.2. Escalera de la autoestima

Para conocer y desarrollar la autoestima, es importante saber que pasos debemos de seguir. La autoestima está íntimamente ligada a los procesos del pensamiento, emisión, acción, ambiente.⁵⁴

Autoconocimiento

Es conocer las partes que componen el yo, sus manifestaciones, necesidades y habilidades.

Autoconcepto

Es la serie de creencias a cerca de uno mismo, son los conceptos con los que nos describimos y nos conducimos.

Autoevaluación

Refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, si le satisfacen; son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, y le permiten crecer y aprender, y considerarlas como malas si lo son para la persona.

Autoaceptación

Es admitir y reconocer todas las partes de uno mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.

Autorespeto

Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar -y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones sin hacer daño ni culparse.

Autoestima

Es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores, desarrolla sus capacidades, se, acepta y respeta.

⁵⁴ *Ibidem*, p. 50-51.

2.3.3. Tipos de autoestima

Autoestima alta:

Autoestima es saber si somos aptos para vivir la vida y cumplir con sus exigencias, es tener confianza en nuestra habilidad para pensar y resolver los retos que se nos presenten, es confiar en nuestro derecho a la felicidad, sentirnos valiosos y merecedores, tanto de que se cumplan nuestras necesidades y deseos como de gozar del fruto de nuestros esfuerzos.⁵⁵

La autoestima alta no significa el éxito total, es reconocer las propias limitaciones, estar orgullosos de nuestras capacidades y tener confianza en la toma de nuestras decisiones.

La autoestima alta proporciona poder, energía y motivación; es un atributo indispensable para adaptarse a un mundo cada vez más complejo, retador y competitivo.

Autoestima baja:

La autoestima baja la forman una serie de sentimientos de inferioridad que tiene el individuo y es el resultado de experiencias fallidas o frustraciones que se han tenido a través de la vida. La persona piensa que vale poco, se vuelve desconfiada, opta por la soledad y el aislamiento, esto contribuye a que se vuelva apática e indiferente para consigo misma y para con lo que le rodea, surge el temor que es una característica que limita y evita que el hombre se arriesgue y busque soluciones para los problemas, dando lugar a un comportamiento destructivo.⁵⁶

Los sentimientos de inferioridad e inseguridad que sufren las personas con baja autoestima, las conduce a sentir envidia, depresión, abnegación o actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, impidiéndoles un desarrollo personal satisfactorio. Una buena autoestima nos permite crecer, ser libres, creativos, alegres, amistosos, amorosos, sentirnos plenos y con capacidad de dar y recibir.

⁵⁵ Bramen, Nathaniel. *La autoestima de la mujer: desafíos y logros en la búsqueda de la identidad propia*. p. 23.

⁵⁶ *Ibidem*, p 25.

¿CÓMO FAVORECER LA AUTOESTIMA?

Trabajando en tus conceptos mentales erróneos o autodestructivos, aprender habilidades, mejorar tu trabajo o estudio y ser productivo, buscar buenas relaciones interpersonales, ser congruente, integro y honesto.

Si recurres al uso del egoísmo, explotación, violencia, será imposible que adquieras una autoestima alta.

Otra definición de autoestima es "la aceptación incondicional de uno mismo, sin juicio destructivo alguno."⁵⁷ Ello nos permite optar por los sentimientos más humanos, amigables y confortables hacia nuestra persona y nos ayuda a sortear óptimamente cualquier circunstancia.

Algunas actitudes claves que propician una baja autoestima.⁵⁸

- Saber escuchar. Cuando hay baja autoestima, es difícil aceptar que se está equivocado, o pensar que alguien tiene mucho que enseñarnos. Por tanto se adoptan actitudes cerradas al diálogo.

- Optimismo. Cuando existe una adversidad el individuo con baja autoestima tiende a culparse inmediatamente del problema, lo cual lo hace que se sienta peor y continúe culpándose por largo tiempo. La baja autoestima nos puede ayudar a caer en pesimismo y depresión .

- Relaciones interpersonales. La persona con autoestima baja puede establecer relaciones interpersonales, pero sin pensar en sus propias necesidades.

A la larga, su actitud puede orillar a explotar con los demás o consigo misma- a auto culparse, a sentir que es una víctima y que la gente abuse de ella. Y actúa a la defensiva, agresivamente o pasivamente, rompiendo en ambos casos el nivel de igualdad deseable para las relaciones humanas sanas.

- La persona con baja autoestima suele tener un juez crítico muy severo que le exige la perfección o la critica tanto por sus intentos de actuar que ella deja de hacerlo, quedándose con metas cumplidas a medias. El alto nivel de autocensura elimina la posibilidad de que la persona expanda libremente sus habilidades al máximo. Hay que desarrollar el propio talento y creatividad.

⁵⁷ Aguilar y Jáuregui, *op.cit.*, p. 9.

⁵⁸ *Ibidem*, p. 17-18.

- Felicidad. La persona con baja autoestima cuando se siente mal aún cuando halla tenido éxito; fácilmente puede descontar sus méritos o pensar que le falta lograr más; tiene toda una red de conceptos e imágenes mentales que actúan como expertos saboteadores de su felicidad.

- Capacidad de riesgo. Quien tiene baja autoestima teme ser rechazado o fracasar, pues éstos son duros golpes a su estado psíquico-emocional. Cualquier falla implica una pérdida automática de valor como ser humano; por consiguiente, prefiere no tomar riesgos en las conquistas de sus metas (desarrollo, relaciones, trabajo, etc.). No emprende acciones con capacidad.

- Búsqueda de lo que uno merece. Cuando la persona con baja autoestima no cree merecer o necesitar ciertas cosas; como vienen de él, las menosprecia y cede su lugar a otros.

- Seguridad en uno mismo. Quien tiene baja autoestima pierde confianza en sí mismo, cuando duda de sus habilidades, incluso de las ya demostradas, vive a la defensiva. Si obtiene un logro no siente certeza de continuar haciéndolo en el futuro, no se siente eficaz.

¿Dónde aprendimos a bajar nuestra autoestima?

La de un niño es como un pedazo de papel en el que cada experiencia deja una marca.

“La autoestima baja se origina en los primeros años de vida.”

“Cuando los padres o tutores del niño, los han etiquetado de manera negativa y con la implicación de algo malo e indeseable.”⁵⁹

Por ejemplo:

- Los niños llorones son malos.
- Si sacas malas calificaciones ya no te queremos, no eres buen hijo.
- Si no obedeces eres malo.
- Eres egoísta, ingrato, etc.

Si dichos señalamientos son reiterativos el niño puede aprender a tener el sentimiento generalizado de “Estoy mal”.

⁵⁹ *Ibidem*, p. 21.

- Si los padres en lugar de solo señalar el comportamiento de los hijos, se exceden describiendo negativamente su persona como por ejemplo si el niño tira una taza (conducta) se le estigmatiza como torpe (identidad).
- Si moja la cama (conducta) se le acusa de irresponsable (identidad) etc. Generando ya como adultos auto evaluaciones negativas de nuestros comportamientos y tener la sensación de estar mal como personas.
- Si los padres demuestran ser críticos perfeccionistas en exceso y sólo toman en cuenta lo negativo, sin resaltar lo positivo.
- Si el trato que reciben los adolescentes es inconsistente; en ocasiones se le reprime por realizar determinada conducta y otros momentos se les permite actuar con la misma acción, lo cual suele confundirlos.
- Si las demostraciones de enojo son llevadas al extremo como estallidos emocionales exagerados, o fríos e indiferentes pueden tener efectos devastadores en su autoestima.

“Otras causas de la Baja Autoestima.”⁶⁰
 Imposiciones familiares rígidas, demasiadas reglas de “Deberías o no Deberías”.

- Mal manejo sobre pérdidas importantes en la infancia, como el fallecimiento de uno de los padres o divorcio.
- Abuso físico o sexual.
- Padres alcohólicos o drogadictos.
- Padres sobre protectores que impidieron al adolescente tener las oportunidades de demostrar sus capacidades.
- Padres muy consentidores que hicieron a sus hijos intolerantes hacia la frustración y presas fáciles de la búsqueda de alivios inmediato-cuando este no se obtiene, la frustración se intensifica y propicia ataques a la autoestima del adulto quien puede pensar: ¿Por qué no soy capaz de obtener esto?

La decena mágica de la autoestima⁶¹

1. Saber y aceptar que todos tenemos cualidades y defectos.
2. Saber que tenemos algo bueno de lo cual podemos estar orgullosos.
3. Poder liberarnos de conceptos negativos sobre nosotros mismos
4. Aceptar que todos somos importantes.

⁶⁰ *Ibidem*, p. 24.

⁶¹ Branden, Nathaniel. *Los seis pilares de la autoestima*. p. 58.

5. Vivir responsablemente de acuerdo con la realidad, reconociendo lo que nos gusta y lo que no nos gusta.
6. Aprender a aceptarnos a través de lo que sentimos y pensamos sin tener como base la aprobación o desaprobación de los demás.
7. Sentirnos responsables de nosotros mismos, ya que al hacerlo, nos genera confianza.
8. Vivir auténticamente al aprender a ser congruente entre la forma de sentir y de actuar.
9. Fomentar la autoestima de otros, ya que la honestidad al fomentar la autoestima de las personas que nos rodean, refleja nuestra propia autoestima.
10. Hallar la valentía de amarnos como personas y comprender que ese es un derecho propio que todos tenemos.

Autoestima baja

1. Se es prejuicioso.
2. Permite que otros le digan lo que debe de hacer.
3. Constantemente se siente frustrado, enojado y agresivo.
4. Rígido en sus valores y no le gusta correr riesgos.
5. Se estanca, no busca aprender.
6. No acepta su sexo, ni lo relacionado a él.

7. Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto, si lo hace es en forma posesiva, destructiva y efímera.
8. Ejecuta su trabajo con insatisfacción.
9. Se desprecia y humilla a los demás.
10. Es desconfiado.
11. Reprime sus sentimientos y no acepta expresión de sentimientos de los demás.
12. No toma decisiones.
13. No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos.
14. Necesita aprobación o desaprobación de otros.
15. Maneja su agresividad destructivamente, lastimándose o lastimando a los demás.

Así el hombre tiene características propias que no comparte con ningún otro animal ya que son características de la especie Humana.

Dentro del grupo social o sociedad el hombre crece y se desarrolla convirtiéndose en persona.

“Esto significa que, el ser persona es algo que no es innato, si no que se va aprendiendo a ser un tipo especial de persona, y dentro de este proceso se encuentra involucrado tanto el individuo, como la célula social o la familia, en un principio y, posteriormente, los compañeros de

escuela, los amigos, los maestros, los medios de comunicación, etc. en otras palabras, la sociedad.”⁶²

Desde este punto de vista podemos decir que el ser humano nace con determinadas características y potencialidades, lo cual va a determinar su base fisiológica o temperamental.

Siempre será la autoestima la que determine hasta qué punto podrá el niño utilizar sus recursos personales y las posibilidades con las que ha nacido, sea cual fuere la etapa de desarrollo en que se encuentre

“Un adolescente con mucha autoestima:⁶³

- “Estará orgulloso de sus logros: ¡Mira! ¡Cómo me gusta esto que he pintado!

- “Actuará con independencia: Yo me sirvo el desayuno.

- “Asumirá responsabilidades con facilidad: Yo me ocupo de regarte las plantas.

- “Sabrá aceptar las frustraciones: Es difícil montar esta maqueta, pero sé que puedo hacerlo.

- “Afrontará nuevos retos con entusiasmo: ¡Hurra! El maestro ha dicho mañana empezaremos con divisiones largas.

- “Se sentirá capaz de influir sobre otro: Déjame que te enseñe cómo se juega a esto que he aprendido.

- “Mostrará amplitud de emociones y sentimientos: Me gusta mucho que papá esté en casa y me da pena cuando se va.

Un niño con poca autoestima:

- “Evitará las situaciones que le provoquen ansiedad: Hoy no voy al colegio; van a poner un examen de matemáticas muy difícil.

- “Despreciará sus dotes naturales: Nunca dibujo nada bonito.

⁶² *Ibidem*, p. 31-32.

⁶³ *Ibidem*, p. 45-48.

- "Sentirá que los demás no le valoran: Nunca quieren jugar conmigo.
- "Echará la culpa de su propia debilidad a los demás: Como no me dijiste dónde estaba la escoba, no pude barrer.
- "Se dejará influir por otros con facilidad: Ya sé que no tenía que haberlo hecho, pero me dijeron que no me atrevería.
- "Se pondrá a la defensiva y se frustrará fácilmente: Si el avión no vuela yo no tengo la culpa; lo voy a romper.
- "Se sentirá impotente: No sé dónde están las tijeras: ¿Dónde está el pegamento? Éste no es el libro que necesito. A este paso no voy a terminar nunca el trabajo.
- "Tendrá estrechez de emociones y sentimientos: No me importa; a mí me da igual lo que hagas.

La autoestima es lo que un niño/ adolescente siente por sí mismo.

Si un adolescente está convencido de ser "buen chico", tenderá a comportarse bien; por el contrario, si piensa que es malo, buscará (inconscientemente) la reprimenda y el castigo.

El adolescente actúa coherente con la imagen que tiene de sí, por mucho que cambien las circunstancias. Para el niño es tan difícil como para el adulto, por lo menos, cambiar algo de sí mismo que afecte a alguna de sus ideas básicas, aunque tal cambio pudiera posibilitar un comportamiento diferente.

El adolescente que promete a sus padres hacer algo para conseguir su aprobación pero que se queda a la mitad porque ellos no acaban de creerse que pueda hacerlo bien.

También puede haber adolescente que tengan de sí mismos un concepto "negativo". El adolescente tenderá a expresarlos como si fueran positivos, pretendiendo así, que los demás los confirmen y comportándose de forma coherente con tales ideas.

El adolescente que cree no gustar o que no se siente depositario de la confianza de los demás puede rechazar los intentos de los maestros u otras personas por convencerle de que sí, que se le quiere y se le intenta ayudar; el adolescente que cree no estar a la altura de su clase.

Los adolescentes que tienen poca autoestima lo reflejan en su comportamiento. Y conforme se van desarrollando las características de esa falta de autoestima, van convirtiéndose en costumbres y, como tales, tan difíciles de erradicar como cualquier otra.

“Un adolescente con poca autoestima suele ser excesivamente agresivo o reservado en sus relaciones y eso produce poca satisfacción en los demás, lo que dificulta el establecimiento de nuevas relaciones.”⁶⁴

Para el adolescente con poca autoestima las relaciones personales tienen una tremenda importancia: busca en los demás el apoyo y la aprobación que no encuentra en sí mismo. Lo que ocurre es que un adolescente así tiende a malinterpretar la comunicación y la actitud de los demás, terminando por creer que los otros piensan de él lo que él piensa de sí mismo. Ésta es una causa muy frecuente de que se frustren las amistades de los niños que tienen poca autoestima.

Si el adolescente siente que no gusta a los demás o que no se le valora, actuará como si ésa fuera la actitud de los demás; lo sea o no en realidad.

- Un acto creativo siempre conlleva un riesgo. Y el adolescente necesita poseer bastante confianza en sí mismo para poder afrontar ese riesgo.
- Para actuar de modo creativo, el adolescente debe confiar en los demás. Y saber que le seguirán aceptando, incluso si fracasa en algo.
- Comportarse de manera creativa exige que funcionen conjuntamente el intelecto, la imaginación visual, los aspectos lúdicos y la destreza física y mental. Y en el adolescente excesivamente ansioso o temeroso, tal funcionamiento es improbable por que la ansiedad entorpece la conjunción feliz de todas esas habilidades.
- Si el adolescente espera con ansiedad el juicio de los demás o fracasa si más, acaba por no saber experimentar lo que significa la satisfacción personal.

En conclusión: el grado de autoestima determina lo creativo, mucho o poco, que sea un adolescente.

⁶⁴ *Idem.*

2.3.4. ¿Cómo influye en los adolescentes la autoestima de padres y maestros?

“Todo el mundo sabe que los padres son “modelos” para sus hijos. Los jóvenes imitan también sentimientos y actitudes de sus padres, además de imitar su manera de hablar, sus tics y las cosas que hacen. Para los hijos, el interior de sus padres es un punto de referencia de igual valor de su exterior.”⁶⁵

A los adolescentes les influyen las reacciones emotivas de los padres, por mucho que éstos no las expresen.

Entre los padres con poca autoestima y sus hijos pueden establecerse ciertas vías de relación personal que produzcan angustias y que acaben por provocar problemas de autoestima en los hijos. Veamos:

- Los padres con poca autoestima tienden a “vivir” prolongándose en sus hijos. Quieren que sus hijos consigan cosas que ellos no han conseguido y se desilusionan cuando eso no ocurre. Así, los hijos se encuentran entre la espada de vivir conforme a las expectativas de sus padres y la pared de hacer “lo que les pide el cuerpo”.
- Los padres con poca autoestima con frecuencia se muestran ansiosos. Y la ansiedad distorsiona la comunicación.
- Los padres con poca autoestima suelen sentirse amenazados por hijos con mucha autoestima, sobre todo si los hijos quieren independencia y autonomía. Los padres interpretan ese comportamiento como un rechazo y los hijos se quedan frustrados, confundidos y enfadados ante tal actitud.
- Cuando los padres tienen poca autoestima acaban por descubrir problemas en cualquier cosa que se les platee. Y el intento de resolver aquellos problemas que ni siquiera se han planteado todavía supone para los adolescentes exigencias y expectativas que a duras penas pueden cumplir.
- Los padres con poca autoestima suelen proporcionar a sus hijos mensajes contradictorios sobre el éxito. Y si los padres se sienten

⁶⁵ *Ibidem*, p. 22-24.

verdaderamente amenazados por los éxitos de sus hijos, pueden llegar a boicotarlos no ofreciendo medios, criticando o no cumpliendo sus promesas.

2.3.5. La autoestima y las necesidades de los adolescentes

Los niños son muy parecidos a las plantas. Dentro de la semilla se encuentra el código genético que determina lo que será; así una pepita de manzana no dará un naranjo. Si la semilla y luego la planta joven reciben sol, agua, estímulos y nutrientes adecuados se puede esperar, razonablemente que la planta adulta que obtengamos sea una planta sana.

Lo mismo ocurre con los niños. Cada niño es único y nace con bagaje magnífico de posibilidades que se harán realidad si se dan las condiciones adecuadas de desarrollo durante toda su infancia.

Frente a cada carencia, las plantas desarrollan una anomalía determinada: si no tienen suficiente agua se marchitan; si no tienen suficiente luz, producen menos hojas y flores; si les falta ciertos nutrientes, presentan otros defectos concretos.

“En los adolescentes, el desarrollo de un buen carácter, de una personalidad sana, de relaciones humanas positivas, de objetivos adecuados, de las habilidades necesarias, se produce automáticamente cuando tienen lo que necesitan. Las desviaciones emocionales o sociales respecto al desarrollo previsto siempre tienen su origen en algo que les ha faltado durante su experiencia infantil.”⁶⁶

La autoestima es un sentimiento que surge de la sensación de satisfacción que experimenta el adolescente cuando en su vida se han dado ciertas condiciones.

Es importante para el adolescente saber que:

- Forma parte de algo. Se siente miembro importante y necesario de la familia, de la clase, de la pandilla, del equipo, del grupo de trabajo, etcétera.

⁶⁶ *Ibidem*, 27-35.

- Esta relacionado con otros. Existe buena comunicación, sentimientos compartidos y mucho apoyo y calor entre el adolescente y los demás.
- Se identifica con grupos concretos. El adolescente puede etiquetar sus modos de participación (soy un Pérez, juego en el equipo los "Pumas", estoy en 4º A, soy un andaluz, etc.). Todas esas etiquetas definen parcialmente su sentido de la identidad y le dan la sensación de que mantiene relaciones con cosas concretas y específicas.
- Tienen un pasado y una herencia personales, lo cual amplía sus vinculaciones a otros lugares y épocas.
- Posee algo importante. El interés desmesurado por coleccionar o guardar cosas expresa esta necesidad.
- Pertenece a alguien o a algo. El adolescente se siente más seguro cuando percibe que aquel o aquello a que pertenece se preocupa por él y le cuida.
- Los demás muestran gran aprecio por aquellas personas o cosas con las que él establece sus relaciones. Si el adolescente ve que se desprecia o se ridiculiza a su familia, su colegio, sus amigos, sus pertenencias, su raza, su religión, etcétera, sus sentimientos respecto a su propia valía salen también mal parados.
- Es importante para los demás. Lo cual significa que se nota su presencia, que se escuchan, y consideran sus puntos de vista, que sus necesidades se tienen en cuenta a la hora de tomar decisiones y, lo que es más, que se le quiere y se le respeta.

Los hijos pueden experimentar fuertes sensaciones de relación con personas o cosas que no formen parte de la experiencia de los padres, o al revés.

Los adolescentes necesitan sentirse relacionados con las personas que son importantes en sus vidas: padres, parientes hermanos, amigos, maestros, etc. Los enfados, las frustraciones y la mala comunicación socavan el grado de vinculación del joven.

Un ejemplo: si usted ha viajado por un país extranjero sin conocer el idioma, es probable que se sintiera cercano a cualquier compatriota

aunque de vuelta a casa semejante relación ya no le resultara absolutamente indispensable. De forma parecida, en circunstancias que no le sean familiares, el adolescente buscara relaciones con aquellos con los que comparte características comunes que le importan en ese momento. Lo cual explica muchas relaciones "raras" que los padres no acaban de comprender.

Cuando las relaciones con los demás se vuelven problemáticas, los adolescentes suelen retraerse a sus vínculos con cosas y lugares. Cualquier cosa puede convertirse en objeto de estos sentimientos de vinculación..

Si el adolescente esta bien vinculado a personas, lugares y cosas, y esas vinculaciones le producen satisfacción, lo más probable es que tenga también bastante autoestima.

Los jóvenes con autoestima reciben apoyo y aprobación por ser "diferentes" o especiales, y expresan su singularidad de muchas maneras. Hay que tener en cuenta que necesita:

- Respetarse. Cuando los adultos que les importan les respetan y les toman en serio.
- Sabe que él es alguien especial, aunque se parezca a los demás en muchas cosas.
- Sentir que sabe y puede hacer cosas que los demás no saben ni pueden.
- Saber que los demás le creen especial es la base de su individualidad.
- Ser capaz de expresarse a su manera.
- Usar la imaginación y dar rienda suelta a su potencial creativo. Si se desprecian estas expresiones fantásticas, raras y singulares, acabaran por desaparecer, con el consiguiente deterioro para el desarrollo.
- Creer que normalmente puede hacer lo que planea ayuda a tener éxito.

2.4. Los valores y la familia

2.4.1. ¿Qué son los valores?

La educación es el proceso que entre otros elementos ayuda a la persona a elegir lo que más le conviene y lo que la perfecciona como tal. Todo ser humano tiene como objetivo primordial el ser feliz, y sólo logrará serlo si encuentra algo valioso que lo haga sentirse pleno y satisfecho con lo que es y con lo que tiene.

Podemos definir que: "Los valores son todos aquellos ideales que orientan la conducta de los seres humanos. Un valor perfecciona, enriquece, al que lo posee, los valores son guías que nos dan una carta de presentación con la cual nos mostramos ante los demás. Un valor es algo que pensamos que merece la pena, que es deseable y es bueno en la vida."⁶⁷

Los valores nos motivan a actuar y a vivir de determinada manera, a buscar lo que juzgamos mejor para nosotros y para quienes nos rodean.

Reflexionemos; "¿Tienen las cosas valor porque las deseamos o las deseamos porque tienen valor? ¿Es el deseo, el agrado o el interés lo que confiere valor a una cosa o, por el contrario, sentimos tales preferencias debido a que dichos objetos poseen un valor que es previo y ajeno a nuestras reacciones psicológicas u orgánicas?"⁶⁸

El conocimiento de nuestros propios valores permite tomar decisiones acordes con nuestras creencias. El grado en que vivimos de acuerdo con nuestros valores delinea cómo vemos la calidad de nuestra vida. Vivir en de acuerdo con los valores personales nos ayuda a resistir la presión de otros, a evitar los sentimientos de culpabilidad y de frustración que usualmente suceden cuando actuamos en función de los valores de los demás.

El tener una conciencia clara de nuestros valores sirve para defendernos y hacer frente a la presión que los demás puedan ejercer sobre nosotros. Cuando se actúa de forma congruente con los valores que poseemos y de acuerdo a lo que es importante para nosotros, nos sentimos mejor con nosotros mismos y esto nos aporta paz interna y tranquilidad.

⁶⁷ Orbano, *op.cit.*, p. 73.

⁶⁸ Frondizi, *op.cit.*, p. 26.

Hay valores que son considerados universales o humanistas que son compartidos en cierta manera por todos los pueblos del mundo; así como cada sociedad tiene valores propios y en cada sociedad hay diversos grupos, con diferentes valores que responden a sus creencias religiosas o laicas.

Los valores que tenemos reflejan las creencias religiosas o laicas de nuestra familia pero también de la clase social a la que se pertenece.

Para ejemplificar lo anteriormente expuesto, podríamos mencionar, que los valores de un abuelo y de su nieto no son iguales, aunque pertenezcan a la misma familia; así como tampoco son iguales los de un joven que vive en una gran ciudad a los de un joven campesino.

“Los valores que una persona posee reflejan los valores dominantes de una sociedad; los cuales están vinculados con las necesidades cambiantes de las organizaciones sociales, por lo cual los valores se modifican históricamente y tienen expresiones distintas en los diversos contextos y niveles socioeconómicos.”⁶⁹

Todos los seres humanos cambiamos y ajustamos nuestra escala de valores a partir del proceso de socialización y por influencias amistosas, culturales e intelectuales. A pesar de esto tenemos una estructura básica que compartimos con los demás y que nos permite entendernos y funcionar dentro de una sociedad.

Existen también valores éticos y valores culturales; los primeros reflejan el valor que les damos a los demás y los culturales, hablan del valor cultural que les damos a las personas o a las cosas.

2.4.2. Clasificación de los valores.

Susan Pick clasifica los valores en base a tres dimensiones:⁷⁰

1. Sistémica
2. Extrínseca
3. Intrínseca

⁶⁹ Pick, Susan. *Planeando tu vida*. p. 257.

⁷⁰ *Ibidem*, p. 258.

Ahora hablaremos de cada uno de ellos:

La dimensión sistémica se refiere a los valores derivados de las reglas y normas que prevalecen en una sociedad.

Cuando esta dimensión prevalece sobre las demás, se pueden generar prejuicios o dogmas, así como, rigidez en el pensamiento y forma de actuar.

Como ejemplo, tenemos: lo bueno y lo malo, la verdad y la mentira, lo honesto y lo deshonesto.

Respecto a la dimensión extrínseca, ésta hace referencia al pensamiento práctico. Más que valorar al objeto en sí, se valoran las propiedades útiles que caracterizan a un objeto determinado.

Nos permite apreciar algo al considerar sus propiedades y los diversos contextos en los que puede ser útil.

La escuela, es un ejemplo de esta dimensión, ya que la escuela se valora por ser el lugar donde aprendemos, donde convivimos con los amigos, donde se pasan ratos agradables.

La dimensión intrínseca, nos hace referencia a aquello que involucra directamente los afectos y conocimientos del individuo.

Algunos conceptos como, "mi vida", "mi familia", "mi amigo", "mi hijo", se refieren a estos valores intrínsecos, ya que tienen un significado íntimo y particular para cada individuo.

La importancia que cada persona le da a cada uno de sus valores hace que su jerarquía de valores sea personal y única. A lo largo de la vida cada quien va formando su propia escala de valores, por oposición o aceptación de los valores prevalecientes en los grupos sociales a los que pertenece.

2.4.3. ¿Cómo se adquieren los valores?

Los valores los vamos adquiriendo desde la niñez, a través de mensajes que recibimos de las personas más significativas de nuestra vida; estos mensajes pueden ser verbales o no verbales, de lo que es correcto o incorrecto.

Es la familia el primer grupo donde se adquieren los valores, tenemos también aprendizaje de ellos a través del grupo social al cual se pertenezca; así como de las fuentes culturales, intelectuales y religiosas.

Es importante darnos cuenta si algo es auténticamente un valor nuestro y para esto debemos responder a las siguientes preguntas:

- ¿En qué creo?
- ¿Estoy seguro de que realmente creo en esto?
- * ¿Estoy lo suficientemente seguro de lo que creo como para comentárselo a mis amigos, como para luchar por ello?
- ¿Adquiriré este valor bajo una presión ajena a mí o por gusto mío?

Una forma de averiguar lo que valoramos, es vernos obligados a decidir entre ciertas cosas y seleccionar la más importante, no olvidando que cada quien le da mayor o menor importancia a ciertos valores, a partir de sus experiencias y su formación.

Cada persona adquirirá su propio orden de valores dependiendo de lo que quiera hacer de su vida. La importancia que cada persona le concede a cada uno de los valores hace que su escala de valores sea personal y única.

Si una persona no tiene claro lo que quiere hacer de su vida y vive por impulsos siguiendo la inspiración del momento, nunca va a lograr nada. Su vida será como un laberinto que no tiene principio, ni fin.

Definir nuestros valores con detalle y profundidad nos da poder sobre nuestros actos, desconocerlos nos deja a merced de otros y de las circunstancias.

No todos los valores tienen la misma calidad e importancia, sino que existen según una jerarquía, es decir, un orden que coloca a unos por encima de otros. El problema es que no es posible encontrar una jerarquía que sirva para todas las situaciones y todas las personas.

2.4.4. La adolescencia y los valores en conflicto

¿Qué pasa con los valores al llegar los hijos a la adolescencia?

Al llegar a la adolescencia, los valores aprendidos sufren modificaciones. Los adolescentes tienden a cuestionar o rechazar los valores aprendidos en su niñez como una forma de autoafirmarse como individuos independientes; tienden a adoptar patrones de conducta de modelos, artistas, líderes o personajes ajenos, a quienes, en su afán de transformación, idealizan y desean imitar pero que no necesariamente corresponden a su realidad objetiva y específica.

La crisis de valores durante la adolescencia es un proceso característico del desarrollo humano, es por esto conveniente orientar al adolescente respecto a la importancia de que trate de tener clara su propia escala de valores, desarrollando y manteniendo una actitud crítica y reflexiva ante los mensajes que reciba.

Los padres ofrecen a sus hijos un modelo de relaciones humanas y le transmiten valores, conciente e inconscientemente; los valores se conocen por las acciones que los expresan y por la manera como tratamos a otros, un valor que no se practica no es un valor real. Si los valores que defendemos con palabras no son los mismos que expresamos con nuestra conducta de todos los días, habría que revisar qué es en verdad lo que se está transmitiendo a los hijos.

Cada uno de los hijos recibe los valores de manera diferente. El adolescente en específico, recibe de sus padres los mensajes que conforman el clima ético en la familia. Si el ambiente que se vive en casa es de agresividad o egoísmo, será difícil esperar que el joven adolescente solidaridad y respeto. A los padres sólo les corresponde ser guías y promotores respetuosos de la libertad del adolescente. El adolescente no adopta nuestros valores por la sencilla razón de que lo sean. Los valores se viven, se proponen, pero no se pueden imponer; cada adolescente es único y responderá a ellos de manera personal. La elección de sus valores será labor y responsabilidad de él.

Al llegar a la adolescencia, el joven se abre al mundo con mayor amplitud y vulnerabilidad. La influencia del medio que lo rodea es decisivo en este momento, pues se enfrenta por primera vez en forma independiente a concepciones y formas de vida nuevas y diferentes. Empieza a comparar los valores de su familia con los de sus amigos, maestros o miembros de las organizaciones a las que pertenece. Seguir aceptando dócilmente y sin discutir las opiniones y valores de los

padres no lo lleva al crecimiento ni a la autonomía; necesita examinarlos, criticarlos, reflexionar sobre ellos y rechazarlos o reconocerlos como propios. Es probable que recupere algunos o la mayor parte de los valores, pero sólo podrá hacerlo con madurez.

El papel de los padres es tratar de proporcionar un atmósfera de confianza y apertura para que se dé un diálogo maduro, inteligente y respetuoso; es favorecer los encuentros de los jóvenes con sus maestros, amigos, compañeros y otras personas que puedan enriquecer su visión y ayudarle a formar un criterio bien fundamentado para decidir y juzgar.

Al adolescente no le es sencillo distinguir con claridad cuál debe ser la elección entre un valor y otro. Necesita jerarquizarlos para que el conflicto se resuelva; ya no suele definir lo correcto o incorrecto por su relación con las consecuencias, el agrado o el disgusto de sus padres. Ahora va a ejercer juicios más elaborados en los que tomará en cuenta no sólo la acción sino también las intenciones del que la realizó, ahora la intención, es lo que para él determinará si una conducta es buena o mala. Su razonamiento está madurando, por tanto, empieza a definir la validez de los principios abstractos más universales.

El adolescente suele defender algunos valores con más ardor, entre los que están:

- la justicia,
- la igualdad de derechos,
- el respeto por la dignidad de los seres humanos,
- la amistad,
- la lealtad y sobre todo,
- la libertad.

Durante la adolescencia, el joven está lejos de alcanzar el ideal de la ética madura, es decir, la ética de quien desea tratar a los demás como le gustaría ser tratado a él; de quien se esfuerza por tomar en cuenta el punto de vista de todos los afectados por una situación y que ejerce, en lo posible, la libertad de vivir según un ideal personal libre de presiones externas. Para lograrlo requieren, en sus años de madurez y formación, del cuidado, la compañía, el ejemplo, la aceptación y la guía de los padres. El adolescente aprenderá a actuar de manera congruente entre sus actos y sus valores, el adolescente que se valora y respeta a sí mismo, tiene más probabilidades que los demás también lo valoren y respeten.

Los jóvenes necesitan valores que den sentido a su existencia y que vayan guiando sus pasos por los caminos de la plena realización.

Los valores constituyen un complejo y multifacético fenómeno que guarda relación con todas las esferas de la vida humana. Están vinculados con el mundo social, con la historia, con la subjetividad de las personas, con las instituciones; vivimos en un mundo lleno de valores y, por supuesto, uno de los ámbitos fundamentales donde los valores tienen su asiento es la familia.

2.4.5. La familia y los valores

Es importante abordar el concepto de la familia, ya que es aquí donde se siembran todos los sentimientos y actitudes que regirán la vida de cualquier ser humano. Existen diferentes definiciones o enfoques que determinan el tipo de familia a la que se pertenece.

“Una familia es un grupo de personas que tienen lazos de parentesco, costumbres y hábitos comunes”⁷¹

La familia es una reunión de individuos, unidos por vínculos de sangre, que viven bajo el mismo techo y con una comunidad de servicios

Es un grupo especial con una liga especial para vivir juntos, y que tienen el potencial de desarrollarse, crecer y contraerse.

La familia ha tenido cambios importantes a lo largo de la historia; en cada etapa las sociedades han adoptado diversas formas de organización familiar, de acuerdo a los valores culturales y morales en que basan su organización y funcionamiento

A través del tiempo la familia ha adoptado formas y mecanismos sumamente diversos y en la actualidad coexisten en el género humano tipos de familia constituidos sobre principios jurídicos, morales y psicológicos diferentes y contradictorios.

La razón de ser de la familia es ofrecer las condiciones para la reproducción biológica y social. La relación sexual y la procreación que garantizan la continuidad de la especie biológica, mientras que la continuidad cultural depende de la vida en sociedad.

La familia juega un rol determinante, a tal grado, que se le considera como la cuna de la personalidad del individuo.

⁷¹ CREFAL. *op. cit.*, p.8.

Una familia es aquella que vive bajo un mismo techo y por tal, comparten logros, tristezas, afectos, fracasos, preocupaciones y recursos económicos, a la vez comparten también tareas y responsabilidades como: proporcionar alimento, vestido y cuidados a los integrantes de la familia; es importante que dentro de la familia se sienta seguridad, confianza, tranquilidad y valor como seres humanos.

Todas las familias son diferentes y esto es por las personas que las forman y por las circunstancias propias de cada una.

En algunas hay:

- padre, madre e hijos
- padre e hijos
- madre e hijos
- hijos de alguno de los miembros de la pareja o de ambos
- parejas sin hijos

Encontramos que existen:⁷²

- Familias rígidas: son aquellas que presentan muchas dificultades en el momento en que el crecimiento y el cambio son necesarios, son incapaces de aceptar que sus hijos han crecido y que tiene nuevas necesidades es por ello, que los adolescentes no les queda otra salida que someterse, con toda la carga de frustración o rebelarse en forma drástica y destructiva.
- Familias sobre protectoras.- brindan toda clase de protección y bienestar a sus miembros, al grado de hacer más allá de lo posible por darles todo. Esta sobreprotección retrasa el desarrollo de la autonomía, de la competencia y del crecimiento del adolescente, lo que lo hace indefenso, incompetente e inseguro.
- Familias amalgamadas.- coloquialmente hablando familia muégano, todas las actividades se realizan en conjunto, impidiendo toda individuación. Es difícil para el adolescente vivir esta situación ya que él necesita independencia y privacidad y esto se ve amenazado.
- Familias evitadoras de conflictos.- Estas familias tienen baja tolerancia a la presión, no aceptan la existencia de problemas; por tanto, no permiten el enfrentamiento y la solución a los mismos.

⁷² Orbano, *op.cit.*, p.70.

- Familias inestables.- tiene metas inseguras, improvisan. El adolescente se vuelve inseguro, temeroso y tiene gran dificultad en el desarrollo de su identidad.
- Familias en proceso de estabilidad.- son familias que tratan de establecer una buena comunicación entre sus miembros, se respetan, se organizan y enfrentan los conflictos por grandes o mayores que sean. Es un tipo de familia ideal.

La manera en que las familias se organizan depende, en gran medida, del concepto de autoridad que tengan los adultos y del tipo de comunicación que se establezca entre sus miembros, esto hace que la forma en que se relacionan las familias sean diferentes.

Todas las familias pasan por diferentes momentos y en el proceso de vida propia de la familia se distinguen seis diferentes etapas:⁷³

Primera etapa: Desprendimiento

Es la separación de los hijos o hijas, para formar su propia familia con su pareja o para independizarse.

Segunda etapa: El encuentro

Se inicia cuando la pareja se adapta para vivir en pareja , en la que renuncian a algunos de sus propósitos individuales para fijar metas en común.

Tercera etapa: La llegada de los hijos

La llegada de un hijo implica nuevas responsabilidades y necesidades, es aquí donde se asumen roles diferentes a los de pareja, ahora como padre y madre.

Cuarta etapa: La adolescencia de los hijos

Es el momento que representa más retos para la pareja, pues deberán apoyar el crecimiento y la madurez de los hijos.

Quinta etapa: El reencuentro

⁷³ *Ibidem*, p. 76-77.

Etapa en que la responsabilidad de criar a los hijos ha concluido; es entonces cuando los padres vuelven a encontrarse como pareja.

Sexta etapa: La vejez

Nuevamente la pareja enfrentará nuevas condiciones, puesto que se presenta la disminución de sus capacidades físicas y laborables.

Funciones dentro de la familia

Dentro de un grupo familiar, cada miembro cumple un rol, lo cual es importante para que cada uno tenga la oportunidad de vivir con plenitud sus vivencias. La familia es un sistema abierto en transformación, es decir, constantemente recibe y envía descargas de y desde el medio extrafamiliar, y se adapta a las diferentes demandas de las etapas del desarrollo que enfrenta.

Durante mucho tiempo se pensaba que la mujer solo podía desempeñar labores domésticas y que el hombre solo tenía la función de mantener al grupo familiar. En la actualidad esto ha cambiado, ya que la pareja se organiza y establece acuerdos, que mantienen una responsabilidad compartida en situaciones como: educación de los hijos, sustento económico, actividades dentro de la casa, etc.

El respeto como función intrafamiliar es básica para la seguridad afectiva y emocional de cada uno de los integrantes de la familia.

Las acciones positivas y negativas afectan el comportamiento de cada miembro de la familia, y hacen que la familia como unidad, y como sistema funcione adecuada o inadecuadamente. La manera de pensar, sentir y actuar que tiene cada miembro de la familia, producirá acercamiento o alejamiento, desarrollo o estancamiento, y un clima de seguridad, ansiedad o depresión.

Problemas en la familia

En algunas ocasiones la falta de entendimiento y comunicación hace que se presente una desintegración familiar aún cuando todos vivan en la misma casa; esto produce que la relaciones entre todos los integrantes de una familia se vuelvan conflictivas, haya mala voluntad y se produzcan fricciones que llevan a un alejamiento cada vez mayor.

Cuando existe una relación familiar afectuosa, los padres demuestran comprensión por las necesidades de sus hijos y desempeñan el papel de compañeros de éstos. Una de las maneras en las que se demuestran las relaciones familiares afectuosas es por el deseo de los diversos miembros de la familia de estar juntos el mayor tiempo posible.

Algunas de las situaciones que provocan problemas son:

- No hay una comunicación clara, directa y sobre todo amorosa.
- No hay comprensión ante los cambios físicos y emocionales de los adolescentes.
- Problemas económicos, los cuales provocan preocupaciones, conflictos e inestabilidad.
- La inmadurez de los padres.
- La falta de tiempo para que exista una convivencia entre los miembros de la familia.
- La influencia que provoca en ocasiones el medio social en donde se desenvuelve la familia.
- La influencia de los medios de comunicación.
- La falta de información acerca de los problemas que enfrentan sus hijos.
- La total indiferencia ante los problemas, gustos y situaciones en general que presentan cada uno de los miembros de la familia.

2.4.6. La familia y la crisis de valores

Continuamente se está hablando de una crisis de valores que muchas veces se asocia a una crisis de familia. A pesar de que la familia es la más antigua forma de organización humana y tal vez el ámbito de mayor fuerza tienen las tradiciones y la tendencia a su conservación, esto no significa que no cambie y que sea una entidad siempre idéntica a sí misma, dada de una vez y para siempre.

“Los cambios en la familia se insertan dentro de determinados cambios globales de la sociedad, estamos viviendo en un mundo

dinámico, matizado por el tránsito hacia lo que se ha dado a llamar Posmodernidad y, esta transición representa un cambio en la interpretación de los valores. Hay toda una serie de valores, vinculados a la Modernidad, que comienzan a entrar en crisis. Ya no existe la misma confianza en la razón, en el progreso, en la ciencia, en la seguridad, en la vida.”⁷⁴

Si la sociedad está dictando un modo de vivir y un modo de hacer no basado en la solidaridad, no dirigido a la construcción de un futuro social, común, comunitario, sino enfocado a la búsqueda de salidas individualistas, eso, traducido al mundo de valores subjetivos, significa que cada cual debe atender a lo propio, a lo personal, a lo egoísta y no a lo social, ni a lo colectivamente constructivo.

La familia está inserta en un mundo social y que, a pesar de que es más estable en comparación con otros ámbitos de la sociedad, ella también es dinámica y sus cambios en alguna medida reflejan y reproducen las variaciones que tienen lugar a un nivel social general.

Es la familia la sede fundamental de las contradicciones entre generaciones (padre-hijo) y géneros (hombre-mujer), como sectores sociales diferentes, cada uno de ellos tiene su propia interpretación de los procesos de cambio que ocurren.⁷⁵

Los jóvenes, como resultado de su propia maduración psicológica, tienden siempre a cierta rebeldía asociada a la búsqueda de una autonomía en el desarrollo de su personalidad, si este proceso natural coincide en tiempo con determinadas tendencias al cambio dentro de la sociedad, es lógico que sean precisamente ellos los más sensibles a esos cambios. Las generaciones más viejas, por su parte, tienden más a la conservación, a la tradición, a educar en el espíritu en que ellos fueron educados.

El hombre y la mujer no tienen por lo general igual disposición a aceptar los nuevos valores asociados al cambio. Como resultado, se produce en el seno familiar el choque, la confrontación, entre diferentes sistemas subjetivos de valores.

La familia guarda relación con tres dimensiones:

1. “Dimensión objetiva.- La familia es un valor en sí misma.
2. Dimensión instituida.- es un factor instituyente de valores.

⁷⁴ Fabelo Corzo, José Ramón. *Los valores y los desafíos actuales*. p. 17.

⁷⁵ *Ibidem*, p. 25 - 26.

3. Dimensión subjetiva.- es mediadora de la influencias valorativas que se reciben tanto desde la vida como desde el Estado, la política y demás instituciones en la conformación de los sistemas subjetivos de valores.⁷⁶

Analicemos cada una de estas dimensiones:

La familia como valor.

La familia posee una significación positiva para la sociedad y en tal sentido es ella misma un valor, es el medio de socialización del ser humano, tiene un valor especial dentro del sistema de relaciones sociales.

Debido a la fuerte presencia que tiene la familia en la educación más temprana del niño, su papel es extraordinariamente importante en la configuración del mundo de valores de esa conciencia en formación. Estos valores adquiridos en edades tempranas quedan casi siempre más arraigados en la estructura de la personalidad, lo cual hace más difícil su cambio. De ahí que esa educación primera sea lo más adecuada posible. En muchas ocasiones no tienen la plena conciencia de la gran responsabilidad que recae sobre ellos en lo referente a la educación valorativa de sus hijos o, simplemente no están lo suficientemente preparados para asumirla. En ocasiones muestran más preocupación por los aspectos formales de la educación que por el contenido racional de la misma. Pensando que el peso de la autoridad es suficiente, no se ocupan de explicar el porqué de lo bueno y lo malo y de transmitirle a los hijos los instrumentos necesarios para que ellos aprendan a valorar por sí mismos.

Aunque los valores adquiridos en el seno familiar son los de mayor arraigo, eso no significa que necesariamente marquen con un sello fatalista y predeterminado toda la evolución de la personalidad en lo que a valores se refiere.

La familia como factor instituyente de valores.

La familia es capaz de conformar ciertas normas que regulan el comportamiento de sus miembros y que se basan en valores que, por una u otra vía se convierten en dominantes.

La institucionalización de valores es un proceso que no se da sólo al nivel global de la sociedad, sino también a nivel de grupos, como

⁷⁶ *Ibidem*, p. 45.

puede ser una escuela e incluso en una comunidad humana tan pequeña como la familia.

La familia como mediador de influencias valorativas.

Los valores que la familia instituye tienen diferentes fuentes. Muchos de ellos no son originarios del propio seno familiar, sino procedentes de otros ámbitos. La familia actúa como un intermediario en relación con los factores de naturaleza valorativa que trasladan su influjo hasta cada uno de sus miembros desde la vida, la comunidad, otras instancias educativas, los medios masivos de comunicación, las leyes, los preceptos morales vigentes en la sociedad y también, a través de las tradiciones de generaciones precedentes.

“La crisis de valores es en realidad un fenómeno universal, de los cual se muestra una concepción como postmodernismo que, al intentar captar el espíritu epocal predominante, adopta una actitud nihilista y de cuestionamiento absoluto hacia todos los valores tradicionales, incluidos los asociados a determinados preceptos religiosos.”⁷⁷

Al inculcarse cierta desesperanza y pérdida de fe sobre la posibilidad de una sociedad mejor y más justa, se debilita la posibilidad de que el individuo inserte un proyecto individual de vida dentro de cambios sociales positivos. Esta situación estimula el egoísmo, la búsqueda de salidas estrictamente individuales y la disposición a encontrarlas a cualquier precio.

El hombre de hoy contempla en su conciencia un gran vacío de valores, no es posible separar la crisis de valores de la crisis social.

Causa y consecuencias del cambio de los valores

Causas

- Falta de comunicación.
- La desintegración y los conflictos familiares.
- Los divorcios.
- La situación económica.
- Deserción escolar.
- Desobediencia.
- Drogadicción.
- Influencias negativas del entorno social.

⁷⁷ *Ibidem*, p. 68.

Consecuencias:

- Surgimiento de bandas.
- Prostitución.
- Embarazos prematuros y no deseados.
- Robos.
- Transculturación.
- Abortos en jóvenes a temprana edad.
- Relaciones sexuales promiscuas.
- Falta de comunicación en el núcleo familiar

2.4.7. Educación en valores

Es la familia el núcleo social natural donde se moldea la conciencia individual del ser humano. Cada grupo familiar imprime en sus hijos la huella que, según el criterio de los padres, juzgue más convenientes. No hay recetas a seguir en este delicado proceso de formación. Cada gesto, cada acto, cada palabra se traduce en un modelo que será adoptado por los hijos. De ahí deriva la delicadeza del compromiso y la tarea de ser padres.

Los jóvenes necesitan valores que den sentido a su existencia y que vayan guiando sus pasos por los caminos de la plena realización.

Los padres juegan un papel importante ayudando a sus hijos a distinguir entre lo bueno y lo malo y entre lo correcto y lo no correcto.

Como padres debemos lograr una educación basada en valores, en nuestro hogar, con un buen clima de interacción donde los padres desarrollen ideas positivas, proporcionen muestras de afecto incondicional; y se atrevan a proponer criterios y razonarlos; es necesario que exista armonía familiar, comprensión, comunicación y apoyo.

En definitiva, la familia es un invaluable agente educador, formador de valores y generador de propuestas de acción. La familia representa un marco insustituible.

Si persistimos en terminar un deber difícil, nuestro hijo estará más inclinado a terminar su tarea y sus deberes.

Si tenemos la capacidad de reírnos de nuestros propios errores, nuestros hijos serán capaces de aceptar sus imperfecciones.

Si nuestro hijo ve que como padres nos tratamos con respeto, este es el ejemplo que llevará consigo en sus relaciones.

Cuando nuestro hijo ve que como padres apreciamos a las personas, es más probable que tenga grandes amistades.

Si aceptamos nuestros fracasos como parte íntegra de la vida, nos levantamos y seguimos adelante, es probable que nuestros hijos aprendan a sobrevivir las penas de la vida.

Se requiere tener en cuenta que el adolescente piensa, propone e interpreta los actos e instrucciones de los padres; los valores de los hijos no serán idénticos a los nuestros como padres y, nuestros propios valores como padres pueden ser modificados por las exigencias que los hijos proponen.

Los padres deseamos que nuestros hijos aprendan valores que les permitan tener una vida con ciertas características que consideramos importantes. Valores que faciliten el desarrollo personal: independencia, autonomía, libertad, autorrealización, buena conducta, creatividad, autoconfianza; valores que faciliten las relaciones con los demás: cortesía, respeto a los demás, honradez, tolerancia, obediencia, conformidad con el grupo; valores que faciliten el trabajo: gusto por el trabajo, perseverancia, etc.

No podemos enseñar ningún valor que entre en conflicto con los que hacemos a diario, no podemos enseñar tolerancia o respeto, si para nuestro trato con los hijos hacemos uso del poder y la imposición.

Podemos mencionar una serie de elementos que inciden en el aprendizaje de los valores:

- Lo comprensible que sea el mensaje que le envío a mi hijo, la validez con la que me perciba como padre y al mensaje mismo.
- La intención atribuida al mensaje (lo hace por mi bien)
- El acuerdo que haya entre el padre, la madre o cualquier otra autoridad en la casa.
- La disponibilidad percibida (puedo contar con mis padres cuando los necesito).

Todas estas situaciones se relacionan además con el clima de amor y afecto en el hogar, así como con la comunicación.

El afecto y el cariño en la familia es lo que inicia o bloquea la adquisición de un valor. Nos demos cuenta o no, enseñamos valores mediante nuestra conducta.

De nada sirve transmitir valores si no logramos que la persona preste atención a los mensajes. La primera tarea es lograr captar la atención de los hijos y predisponerlo hacia el mensaje.

“La atención al mensaje está relacionada con lo entendible del mensaje, la confianza y autoridad hacia el mensajero, por ello es importante ofrecer un mensaje claro, redundante y coherente, relacionado con las necesidades básicas y experiencias previas.”⁷⁸

Un buen clima de interacción es la mejor herramienta, así como, proporcionar muestras de afecto incondicional.

De lo que se trata, entonces es, no de mercantilizar las relaciones familiares, sino más bien a la inversa, de familiarizar las relaciones sociales, de extender los vínculos de afecto, naturales a toda familia, hacia la sociedad, como prototipo o deber ser de cualquier relación humana. Para lograr el tan anhelado y hoy más necesario que nunca mundo nuevo, centrado en lo humano mismo, habrá que trabajar entonces aunque no sea por supuesto lo único que haya que hacer sobre el perfeccionamiento de la familia.

⁷⁸www.sistemadif.jalisco.gob.mx/Dirección%20de%20Orientación%20Familiar/MANUAL%2..13/12/2004

2.5. Sexualidad y Adolescencia

2.5.1. ¿Qué es la sexualidad?

La Adolescencia es una de las etapas más críticas del ser humano porque es el momento anterior a asumir una responsabilidad social adulta. Esto implica la definición de un papel específico como hombre o como mujer en los ámbitos laboral, familiar, sexual, cultural y recreativo.

El adolescente tiene que buscar su identidad, se tiene que formar una imagen propia, para lo cual siente que necesita negar parte de lo que ha aprendido. Está descubriendo cambios en su cuerpo. Está despertando a un cúmulo de sensaciones sexuales, de dimensiones que desconoce.

Dentro de toda esta telaraña que vive el adolescente, el sentimiento del amor que antes estaba centrado en los padres, se vuelve sobre sí mismo o hacia amigos. A través de actividades heterosexuales el adolescente va a explorar el otro sexo y a desarrollar poco a poco una capacidad más amplia de amar.

Algo muy importante en este momento, desde el punto de vista del adolescente, es ampliar sus canales de comunicación, buscar experiencias propias, poner a prueba su identidad personal y encontrar alivio para las presiones externas.

Una vez que el adolescente ha conjuntado el amor tierno con el amor sexual, elabora la masculinidad o la femineidad que le permite consolidar una nueva identidad sexual. El adolescente va a canalizar su sexualidad de acuerdo con sus valores, sus sentimientos y su posición frente a las normas sociales.

La palabra sexualidad es frecuentemente reducida al mínimo; muchas veces se piensa que sexualidad es solamente el acto sexual y no proporcionamos a los adolescentes la información correcta sobre este proceso natural de la vida de cualquier individuo.

“La sexualidad es un proceso que abarca desde el nacimiento hasta la muerte, e involucra sentimientos, emociones, actitudes, pensamientos y comportamientos.”⁷⁹

⁷⁹ Pick, *op.cit.*, p. 19.

“La sexualidad también involucra aspectos físicos, incluyendo el crecimiento corporal, los cambios asociados con la pubertad y con procesos fisiológicos tales como la menstruación, la ovulación y la eyaculación.”⁸⁰

La sexualidad no son sólo los órganos genitales sino una dimensión que abarca todo nuestro ser, corporal, psicológico y social. Nuestro cuerpo es sexuado, nuestros deseos identidad, afectos, roles sociales, etc. En todos los momentos, en todos los espacios y contextos somos seres sexuados.

En cada edad la sexualidad es diferente, pero en todas es una dimensión importante, es una forma de vivir la ternura, la comunicación, los afectos y el placer. La sexualidad incluye todo un mundo de posibilidades para obtener placer, tener hijos, sentir deseos, emociones y afectos hacia otras personas. Genera deseos de estar con otras personas, abrazar y ser abrazados, amar y ser amados, etc. Fomenta y encuentra su sentido unida a sentimientos positivos y vínculos afectivos como el enamoramiento que dan alegría y sentido a la vida y a las relaciones.

Debemos proporcionar a los hijos una educación sexual verdadera, basada en construir los cimientos firmes para que el individuo posea las bases para preservar su salud reproductiva y pueda funcionar eficazmente a lo largo de su vida como hombre o como mujer.

La sexualidad es la forma en que cada ser humano se manifiesta como hombre o como mujer, de acuerdo a las normas y valores propios de cada cultura. Los seres humanos en todas sus acciones manifiestan su sexualidad: desde la forma de vestir, hablar, caminar, etc., hasta aquéllas en que se busca la intimidad.

La sexualidad forma parte de cualquier expresión humana, ya sea con la búsqueda de placer sexual o sin ella. La sexualidad se va modificando en cada etapa de la vida del individuo, y está básicamente determinada por el aprendizaje adquirido del medio que le rodea, adopta diferentes formas de expresión hasta llegar a las típicas de la sexualidad adulta.

⁸⁰ *Idem.*

2.5.2. Desarrollo de la identidad sexual

“La identidad sexual es uno de los elementos de la identidad total del individuo. La identidad sexual abarca:⁸¹

1. Identidad de género
2. Rol sexual o rol de género
3. Orientación sexual”

Ahora analicemos cada uno:

1. Identidad de género: se refiere al reconocimiento y la aceptación de nosotros mismos como hombre o como mujer.
2. Rol sexual o rol de género: se refiere a la manera de actuar o comportarse como hombre o mujer.
3. Orientación sexual: está basada en los sentimientos persistentes de atracción sexual y emocional hacia los hombres o hacia las mujeres o hacia ambos sexos.

Por tanto, la identidad sexual se conceptualiza como “La parte de la identidad total del individuo que posibilita a cada persona a reconocerse, asumirse y actuar como un ser sexual y sexuado”.⁸²

La identidad sexual debe de pasar por un proceso para consolidarse durante el período adolescente. Proceso que se divide en 4 etapas.⁸³

- “1. Aislamiento
2. Orientación incierta hacia la sexualidad
3. Apertura a la heterosexualidad
4. Consolidación de la identidad sexual”

⁸¹ Monroy, Alberto. *Salud, sexualidad y adolescencia*. p.52.

⁸² Cerruti, Bassó. *Sexualidad y adolescencia. La sexualidad en el contexto de la salud integral de los adolescentes*. Publicación científica No.552.

⁸³ Fariña de Luna, N. *El desarrollo psicosexual del adolescente*. p. 42.

Características

Aislamiento:

- Imagen corporal: distorsionada: preocupación e incertidumbre en relación a los cambios corporales.
- Dificultad en el cumplimiento de los hábitos de higiene.
- Formación de grupos cerrados de amigos del mismo sexo.
- Objeto sexual aún no definido.
- Comportamientos sexuales: Autoerotismo, exhibición, vocabulario vulgar.

Orientación incierta hacia la sexualidad:

- Imagen corporal: Adaptación a los cambios corporales, interés por la apariencia.
- Etapa del amigo íntimo (reflejo de sí mismo).
- Objeto sexual aún no definido.
- Comportamientos sexuales: Autoerotismo, cuentos, chistes, conductas homosexuales.

Apertura a la Orientación sexual:

- Imagen corporal: Interés por la apariencia física.
- Objeto sexual: múltiples parejas con carácter más exploratorio que afectivo. Surgen los enamoramientos platónicos.
- Comportamiento sexual: Tipo exploratorio, fantasías eróticas, autoerotismo.

Consolidación de la identidad sexual:

- Imagen corporal; Aceptación libre de distorsión.
- Relaciones estables con componentes de afecto y ternura (con amigos y con pareja).
- Objeto sexual: Único (pareja estable).
- Comportamientos sexuales: Autoerotismo, caricias, besos y en algunos casos relaciones sexual.

Se mencionan tres niveles de maduración para que los jóvenes estén en condiciones de ejercer su sexualidad en forma plena, libre y responsable:

“Nivel biológico
Nivel emocional

Nivel social".⁸⁴

- Nivel biológico: determinado por el eficiente funcionamiento de los órganos sexuales.
- Nivel emocional: se logra cuando una persona encuentra en una sola persona la posibilidad de la intimidad.
- Nivel social: se logra cuando el nivel de maduración cognoscitiva y moral de una persona le posibilita actuar con responsabilidad hacia sí mismo y los demás.

Muchas veces los adolescentes se sienten incómodos al hablar de sexualidad con los padres, maestros, amistades, etc. Esto se puede deber a que esas personas que consideran importantes no han hablado sobre el tema, haciéndolos percibir inseguridad. Las personas a veces sienten vergüenza de que otros descubran que no saben todo, o les han enseñado que "de eso" no se debe hablar. Muchas veces vemos que los adolescentes averiguan por diferentes medios, sin obtener siempre la información correcta.

Pueden ser de más utilidad una actitud positiva y una comunicación abierta y sincera.

Algunos adultos piensan que la información sobre la sexualidad afecta a los jóvenes, ya que puede motivar a su actividad sexual. Sin embargo, durante la adolescencia es importante saber que:

- La educación para una sexualidad favorece la adopción de prácticas sexuales seguras en los jóvenes que ya tienen una vida sexual activa.
- El tener conocimiento sobre el uso de anticonceptivos no promueve el incremento de la actividad sexual.
- La información oportuna acerca de la sexualidad permite a los jóvenes conocer sus cuerpos, cuidar su salud sexual, evaluar los riesgos de cualquier comportamiento y disminuir la angustia que ocasiona el no saber.

"Las consecuencias de una educación para la sexualidad inadecuada son:⁸⁵

- Abortos inducidos o hijos no deseados.
- Madres muy jóvenes (12-18 años).
- Matrimonios prematuros.

⁸⁴ Behar de Huino, R. *La educación sexual: concepto, filosofía, política y estrategias*. p.76.

⁸⁵ Monroy, *op.cit.*, p. 80.

- Falta de planificación de la familia.
- Enfermedades sexualmente transmisibles.
- Disfunciones psicosexuales.
- Curiosidad sexual reprimida.
- Embarazos frecuentes.
- Tabúes, mitos y falacias.
- Roles sexuales estereotipados (machismo).

La educación sexual es parte de la educación de la vida, es tan natural como hablarle al niño acerca de su alimentación o acerca de sus estudios.

2.5.3. El impulso sexual

Es la búsqueda de satisfacción sexual, la cual va cambiando su expresión en las distintas etapas de la vida. Está presente desde el nacimiento y es en la adolescencia, que el impulso sexual adquiere una fuerza y un significado diferente.

Durante la adolescencia, el impulso sexual no tiene aún organización definitiva, ni ha encontrado un objeto de amor hacia el cual orientarse.

Una de las formas a través de la cual se libera el impulso sexual es la masturbación o autogratificación sexual.

La masturbación es entendida como: "un tipo de actividad sexual mediante la cual se obtiene placer sexual y se puede llegar al orgasmo. Consiste en la frotación de los órganos genitales, principalmente con la mano."⁸⁶

Cuando el o la joven o la joven se autoestimulan, pueden experimentar temor por las posibles consecuencias: por esto debe aclarárseles que la masturbación no ocasiona daño físico, ni mental. Sólo se puede considerar como problema sí se suspenden otras actividades para realizarlo.

La masturbación, como fase de la experiencia del adolescente, ayuda establecer una mayor seguridad y confianza en relación con los propios genitales y otras partes del cuerpo, de modo que posteriormente pueden ser fácilmente activados y usados en una relación sexual. Así

⁸⁶ Pick, op.cit. p., 24.

mismo ayuda a la conformación de la identidad sexual del adolescente; conoce su cuerpo, su capacidad de responder a estímulos sexuales, aprende también a controlar sus respuestas y puede reducir la ansiedad originada por diversas causas.

2.5.4. La relación sexual

Se puede definir a la relación sexual como:

“El acto en el cual dos personas se acarician, tocan y estimulan sus cuerpos, sintiendo y produciendo placer. Como parte de este intercambio de caricias se realiza la cópula o coito que consiste en la introducción del pene en la vagina, ano o boca de su pareja sexual”⁸⁷

Las personas tienen relaciones sexuales por diversas razones:

- Por atracción y afecto mutuos: cuando dos personas se gustan se quieren y manifiestan el compromiso de estar unidos, llamada relación sexual afectiva.
- Por el deseo de tener un bebé: la pareja decide voluntariamente y sin presiones el momento de tener un hijo, llamada relación sexual procreativa.
- Para satisfacer una necesidad física: es el tener una relación sexual con una persona por quien no se siente afecto o atracción alguna. Se podría denominar relación sexual biológica.
- Por perturbación psicológica: la relación sexual tiene lugar como un acto para reafirmar la masculinidad o la femineidad; o para ofender (violación, incesto). Es la relación sexual coercitiva o patológica.
- Por diversión: cuando dos personas se sienten atraídas y gozan de una relación sexual sin compromiso afectivo alguno. Es la relación sexual recreativa.

Muchos adolescentes pueden llegar a tener una relación sexual por razones que no involucran al amor y que pueden ser perjudiciales emocionalmente. Algunas de las razones que orillan a los jóvenes a tener relaciones sexuales son:

⁸⁷ *Ibidem*, p. 79.

- Por presiones de la pareja.
- Por que el resto de los amigos (as) tienen relaciones sexuales.
- Por la curiosidad de probar algo nuevo.
- Por creer que ya se esta en edad de tener esa experiencia.
- Para suplir el cariño que no se tiene en el hogar.
- Por probarse a sí mismo y los demás.
- Por supuesta madurez.
- Por aumentar la cuenta de conquistas logradas.

Debemos enseñar a nuestros hijos que antes de tomar la decisión de tener relaciones sexuales, deben tomar en cuenta que éstas no sólo se reducen a una demostración de afecto, son también considerar algunas posibles consecuencias:

Tener relaciones sexuales

No tener relaciones sexuales

Ventajas	Desventajas	Ventajas	Desventajas
* No estar solo	* Contraer enfermedad sexualmente transmisible	* No sentir remordimiento por no haber estado preparado	* Perder A la pareja
* Calmar la excitación sexual	* Riesgo de embarazo	*Mantener viva la ilusión para cuando esté realmente preparado	*No quedar bien con los amigos
* Complacer al compañero (a)	*Tener relaciones bajo presión	*Evitar riesgo de embarazo	* No se puede presumir que ya se tuvieron relaciones sexuales
*Quedar bien con los amigos	*Sentimientos de culpa	*Evitar enfermedades sexualmente transmisibles	
* Creer atrapar al compañero para que se case	*Los padres se pueden enterar		
*Placer			

La decisión de tener relaciones sexuales, puede ser una de las más difíciles que tomamos en la vida. Hay que meditarla bien y no permitir que se nos presione.

Antes de tomar una decisión es importante plantearse las siguientes preguntas:

- ¿Cuánto hace que nos conocemos?
- ¿Por qué no quiero tener relaciones sexuales?

- ¿Va de acuerdo la respuesta a la pregunta anterior con mis valores y mis metas a futuro?
- ¿Qué haremos si me embarazo o la embarazo?
- ¿Qué tan estable es nuestra relación?
- ¿Qué siento por mi pareja?
- ¿Qué siente mi pareja por mí?
- ¿Tiene mi pareja alguna enfermedad sexualmente transmisible?
- ¿Mi pareja respeta mis sentimientos, o me presiona para tener relaciones sexuales?
- ¿Son tan importantes para mi pareja las relaciones sexuales que me dejaría si no las tengo?
- ¿Seguirá mi pareja conmigo después de tener relaciones sexuales?

Es de suma importancia que los adolescentes sepan que las relaciones sexuales en ningún momento unirán o fortalecerán una relación fundamentada en bases poco sólidas.

En la medida en que a ambos sexos se les eduque con mensajes semejantes, será más fácil que tengan lenguajes y metas comunes en sus relaciones con otras personas, y eso a su vez conducirá a que puedan llevarse mejor tanto personal como sexualmente. Es importante enseñar a los hijos a expresar sus emociones, a tomar decisiones en vez de obedecer ciegamente o mandar autoritariamente, a apreciar las relaciones sexuales sin necesidad de tener muchas conquistas y en especial a respetarse y aceptarse.

El tener relaciones sexuales no sólo implica placer y romance sino una gran responsabilidad.

¿Qué es un orgasmo?

Es una experiencia de difícil descripción, no sólo por la gran cantidad de emociones y sensaciones que despierta, sino porque para cada individuo representa una experiencia diferente.

Podemos definirlo como: "El momento de máxima plenitud y satisfacción, de unión consigo mismo y de mucha intimidad y fusión con la pareja."⁸⁸

⁸⁸ Pick, Susan. *Yo adolescente*. p. 95.

2.5.5. Enfermedades de transmisión sexual

Las enfermedades sexualmente transmisibles (EST), son también conocidas como enfermedades venéreas y son definidas como: "Padecimientos infectocontagiosos que se contraen, generalmente por realizar el coito en condiciones de higiene inapropiadas y/o con personas infectadas."⁸⁹

El adolescente es una víctima común de algunas de las enfermedades sexualmente transmisibles debido, entre otras razones, a la falta de información verídica sobre los síntomas asociados con ellas, a los sentimientos de vergüenza y/o temor que experimenta ante la exploración de su propio cuerpo y a la actitud despreocupada con la que práctica su actividad sexual.

"La Organización Mundial de la Salud ha clasificado como enfermedades sexualmente transmisibles los siguientes padecimientos:"⁹⁰

Sífilis

- Es causada por una bacteria llamada *Treponema Pallidum*.
- Su período de incubación es de tres semanas después del contacto sexual con una persona infectada.
- Presenta como síntomas: aparición de una úlcera llamada chancro.
- Si no se administra el tratamiento sigue evolucionando y hay pérdida de cabello, úlceras en la garganta y glándulas inflamadas.
- Si no se acude al médico la enfermedad sigue su curso y pasados 2 o 3 años empeora notablemente ocasionando trastornos en piel, huesos, corazón y sistema nervioso central y por último la muerte.
- Durante el embarazo puede pasar a través de la placenta al feto, produciendo abortos, alteraciones en dientes, lesiones en huesos nariz, paladar y hasta ceguera o sordera.
- Su tratamiento es a base de penicilina.

Gonorrea

- Causada por bacterias.
- Tiene un período de incubación de 2 a 10 días posteriores al contagio.
- En el caso de las mujeres algunos síntomas son: flujo purulento, irritación vaginal y dolor al orinar.

⁸⁹ *Ibidem*, p. 97.

⁹⁰ *Ibidem*, p. 98.

- En el hombre puede presentarse ardor, acompañado de secreción purulenta que sale a través del conducto uretral al orinar.
- Como consecuencias puede haber enfermedades pélvicas inflamatorias, esterilidad, artritis, problemas cardiacos y el hígado.
- En los bebés produce ceguera.
- Su tratamiento es a base de antibióticos.

Herpes genital

- Es causada por un virus.
- Tiene un período de incubación de tres a 20 días después del contagio inicial.
- Presenta una sensación de ardor en el sitio del contagio y posteriormente aparecen vesículas que pueden convertirse en pequeñas llagas húmedas y muy dolorosas.
- Se presenta fiebre, dolor de cabeza.
- Durante los primeros meses del embarazo, el riesgo de un aborto aumenta, se puede contagiar al bebé durante el parto.
- No hay un tratamiento específico para eliminar el virus; sólo se da un tratamiento sintomático para controlar el dolor, así como medidas de higiene sexual y empleo de preservativos.

Condiloma

- Causada por un virus.
- El período de incubación es de uno a tres meses.
- Se presenta crecimiento de verrugas en los genitales o en el ano y, se contagia por el contacto directo con verrugas infectadas.
- Son altamente contagiosas, pueden esparcirse hasta obstruir los orificios vaginales, rectales o de la garganta.
- Las verrugas pueden eliminarse por medios químicos o quirúrgicos.

Vaginitis monilial

- Es causada por hongos y tiene un período de incubación variable.
- La mujer es la que con más frecuencia la padece, se presenta comezón en la vulva y flujo con apariencia de levadura.
- En el hombre provoca inflamación en el pene.
- El hongo puede localizarse en la boca, vagina o recto sin causar molestias.
- Provoca infecciones secundarias.
- Su tratamiento es a base de cremas, ungüentos y supositorios.
-

Clamidia

- La causa una bacteria que tiene un período de incubación de una a cuatro semanas después del contagio.
- En ocasiones no hay síntomas, pero produce en la mujer enfermedad pélvica inflamatoria, fiebre, dolor durante el coito, dolor abdominal y al orinar, flujo vaginal y sangrados intermenstruales.
- En el hombre se presenta dolor al orinar y secreción acuosa del pene.
- La transmisión se da por contacto sexual vaginal, anal o bucal.
- Puede producir esterilidad, afectando el cuello de la matriz, la misma matriz, las trompas y los ovarios.
- En el hombre puede producir artritis e inflamación de los testículos.
- Si es transmitida al bebé durante el parto, puede ocasionarle infección en los ojos y pulmonía.
- Su tratamiento es a base de antibióticos.

Tricomoniasis

- Es causada por parásitos, tiene un período de incubación de cuatro a 28 días.
- Se presenta flujo vaginal verduzco de mal olor, dolor al orinar, inflamación en la vulva y vagina, así como, dolor abdominal.
- Los hombres pueden presentar secreción por el pene y malestar.
- La transmisión es por contacto sexual y a través de objetos como toallas, sábanas.
- Del 10 al 25% de las mujeres la padecen.
- Como consecuencias puede haber inflamación y obstrucción de las trompas, lo que se convertiría en esterilidad.
- El tratamiento es con medicamentos locales y orales.

Hepatitis tipo B

- Es causada por un virus, el período de incubación es de ocho a 30 días después del contacto.
- Se presenta dolor de cabeza, fiebre, cansancio, pérdida de apetito y dolor de cabeza.
- La transmisión se da a través de contacto sexual, anal, vaginal u oral. También con el uso de agujas infectadas y transfusión sanguínea. Se adquiere también por personas que no se lavan las manos después de defecar y a través de alimentos.

- Es altamente contagiosa, puede causar daño en el hígado y llevar a la muerte.
- Su tratamiento es sintomático y que tener mucho reposo.

Pediculosis (piojo púbico – ladilla)

- Lo causa un piojo de tamaño diminuto que habita en las regiones vellosas del cuerpo, tiene un período de incubación de 1 a 4 semanas.
- Se presenta comezón intensa.
- Se puede contagiar por contacto sexual y por camas, ropa, sanitario y toallas que hayan utilizado personas infectadas.
- Tiene consecuencias secundarias por el exceso de rascado.
- El tratamiento es a base de lavados en el área infectada con una preparación insecticida que destruye los piojos adultos y los huevos.

VIH/SIDA

- Su nombre completo es Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida.
- Es causada por un virus de inmunodeficiencia identificado como VIH y puede ser tipo 1 ó 2.
- El período de incubación es de 6 meses a 7 años después de adquirida la infección.
- Sus síntomas son: enfermarse con frecuencia de catarros, resfriados, pérdida de peso inexplicable y alarmante (5 kilos o más en un mes), diarreas frecuentes, fiebres, sudores nocturnos, cortadas y heridas que tardan mucho en sanar; se presenta también tos seca, moretones.
- Su transmisión puede ser:
 - por coito, ya sea anal, vaginal y oral sin protección.
 - Transfusión sanguínea proveniente de una persona infectada.
 - Trasplante de órganos de una persona infectada
 - De la madres al feto durante el embarazo o al momento de nacer.
 - Por la leche materna.
 - Por compartir agujas hipodérmicas con una persona infectada.

Precauciones Generales.

Es importante informar al los adolescentes que cada vez que tengan relaciones sexuales existe el riesgo de contagio de una enfermedad sexualmente transmisible. Por lo tanto, una vez que el hombre y la mujer han iniciado una vida sexual, es conveniente incorporar a su vida las siguientes medidas preventivas:

- Tener hábitos de higiene adecuados.
- Tener relaciones sexuales con una sola pareja
- Usar preservativos.
- Evitar el intercambio de fluidos corporales (semen, fluidos vaginales y sangre).
- Inspeccionar los genitales propios y de la pareja.
- Orinar después del coito.
- Someterse a exámenes médicos periódicamente.
- Cuando haya que inyectarse, utilizar agujas y jeringas desechables.
- Utilizar ropa interior de algodón.

Un componente esencial en la preservación de la salud sexual es la higiene, que conforma una serie de medidas que es necesario llevar a cabo para mantener en condiciones adecuadas los órganos genitales, ayudar a su buen funcionamiento, evitar enfermedades que los afecten y preservar una vida sexual y reproductiva sana.

2.5.6. El embarazo en la adolescencia

Los embarazos en la adolescencia generalmente ocurren cuando las y los jóvenes no están informados acerca del riesgo del embarazo y la forma de evitarlo usando algún método anticonceptivo.

Los factores que facilitan que una adolescente quede embarazada son:

- El desconocimiento del uso y la forma de adquisición de los métodos anticonceptivos.
- La inmadurez emocional que obstaculiza el análisis de las consecuencias de sus actos.
- El miedo a estar sola.
- La carencia de afecto.
- La necesidad de reafirmarse como hombre o como mujer.
- Una relación y comunicación inadecuada con los padres.
- La búsqueda de la independencia.
- La curiosidad sexual.

- La presencia de embarazos premaritales en hermanas y la madre.

Por todo esto, deja de parecer increíble que: "6 de cada 10 adolescentes se embarazan antes de los 17 años y vuelven a quedar embarazadas antes de cumplir los 19".⁹¹

Las consecuencias derivadas del embarazo en la adolescencia son evidentes a distintos niveles, entre los cuales se destacan:

Aspectos físicos:

Se conoce que las mujeres que se embarazan antes de los 15 años tienen una mayor probabilidad de presentar aborto, partos prematuros, partos terminados en cesárea, uso de fórceps, o bien, un trabajo de parto con una mayor duración.

El embarazo en la adolescente debe ser considerado siempre de alto riesgo y debe estar supervisado por un médico, lo que no siempre es posible debido a las propias características de un embarazo no deseado, que busca ser ocultado a los demás, y se encuentra lleno de cargas de culpa, vergüenza, etc.

El bebé producto de embarazos en adolescentes suele tener bajo peso y baja talla al nacer, es más probable que presente problemas de desarrollo, e incluso, tiene un mayor índice de morbi-mortalidad infantil que en las madres de mayor edad, sobre todo en las clases socioeconómicas más bajas.

Aspectos psicosociales:

Sentimientos de minusvalía y baja autoestima se dan frecuentemente por la exposición al rechazo familiar y social. Los padres ven como una desgracia el embarazo de su hija soltera, se sienten culpables ante la situación y, antes de reconocerlo, se culpan mutuamente o proyectan su conflicto hacia la adolescente a través de reclamos, hostigamiento y maltrato físico.

Tratan de obligar a sus hijas (os) a un matrimonio precoz y forzado, en la mayoría de los casos se conduce al divorcio, o se presenta la violencia intrafamiliar, el alcoholismo y otros problemas paralelos.

⁹¹ Molina, Alicia. *Sexualidad y sexología*. p.34.

La mayor parte de las adolescentes que se embarazan tienen que dejar la escuela, lo cual ocasiona un problema subsecuente que es la falta de preparación y por consecuencia en empleos mal remunerados, además del sentimiento de fracaso personal.

Debido a la necesidad de apoyo, tienen que seguir viviendo en casa de los padres o suegros, por lo que se ven sometidos a las reglas familiares dadas.

Muchas jóvenes deciden someterse a un aborto, con o sin el consentimiento de los padres, con todos los problemas médicos, psicológicos, sociales y legales que acarrea éste. Otras deciden dar en adopción a su bebé.

Aspectos económicos y culturales:

Los adolescentes se deben adaptar a un nuevo rol de padres, lo cual implica una serie de decisiones que probablemente nunca imaginaron, por lo que se exponen a continuos desajustes.

Se origina dependencia de los padres como resultado de falta de preparación y bajos ingresos.

Cuando la adolescente decide tener un bebé, la sola idea de que no fue un embarazo deseado la llena de culpa y conflictos internos, que puede redundar en la educación excesivamente sobreprotectora para los hijos o pasar al otro extremo que da lugar al maltrato infantil.

Es importante la educación integral, que permita a las mujeres y a los hombres decidir cuando realmente desean tener a sus hijos, si es que los desean, pues también los hijos tienen el derecho de ser nacidos y creados en un hogar que satisfaga sus necesidades, económicas, educativas y sociales, pero sobre todo, emocionales y afectivas.

Existen factores protectores para que no se dé un embarazo en edades tempranas, como por ejemplo:

- Integración familiar con la consecuente comunicación entre padres e hijos.
- Información sexual oportuna y adecuada.
- Buena autoestima y valores.
- Sentido de responsabilidad.
- Habilidad en la toma de decisiones.
- Capacidad en la solución de problemas.

- Expectativas de vida.
- Oportunidades laborales.

La prevención de embarazos a través de la educación, es prácticamente la solución a estos problemas.

2.5.7. La Anticoncepción

El temprano despertar de la sexualidad en los adolescentes ha incrementado los embarazos no deseados, lo cual lleva a la necesidad de dar información y estar informado acerca de los diferentes métodos anticonceptivos que existen.

Un método anticonceptivo es una técnica que emplea el hombre, la mujer o ambos, mediante el cual se puede tener coito sin que se produzca un embarazo.

Los métodos anticonceptivos son efectivos siempre y cuando sean usados correctamente y regularmente. El criterio para administrar un anticonceptivo a un adolescente es diferente del empleado para administrarlo a un adulto. En la vida sexual de los jóvenes hay que tomar en cuenta factores como:

- La frecuencia de la actividad sexual.
- El desarrollo físico y emocional.
- El tipo de pareja (si es estable o no).
- La actitud y la motivación para la utilización de métodos anticonceptivos.

Existen diferentes métodos anticonceptivos que pueden ser utilizados por los adolescentes. Es importante que sea un médico el que oriente a los jóvenes, ya que cada persona es diferente y su cuerpo reacciona de manera diferente.

Los métodos anticonceptivos se clasifican en temporales y definitivos

- Los métodos temporales son aquellos cuyo efecto dura mientras se utilizan, pero al suspender su uso la mujer puede embarazarse.

Entre ellos están:

- Condón o preservativo
- Los espermaticidas (espuma, jaleas, óvulos)
- El dispositivo intrauterino (DIU)

- Los hormonales (pastillas, inyecciones, implantes)
- Los métodos definitivos son aquellos que después de practicados evitan permanentemente la concepción de un hijo.

Entre ellos están:

- La vasectomía
- La salpingoclasia
- La histerectomía

Métodos temporales (de barrera)

Condón o preservativo:

Cubierta plástica que se coloca sobre el pene erecto durante el coito, evitando que los espermatozoides penetren en la vagina.

¿Cómo se usa?: Antes de la penetración, se coloca el condón cubriendo el pene en erección, dejando un centímetro libre en la punta y sin aire, para que se deposite el semen. Después de alcanzar la eyaculación debe de tenerse cuidado al retirarse para evitar que el condón se quede dentro de la vagina o que se derrame parte del semen.

En caso de que el condón se rompa, se recomienda poner un espermicida inmediatamente en el fondo de la vagina.

Es recomendable usar los condones de látex.

Ventajas:

- Es actualmente un medio de protección obligatorio tanto como para prevenir algún contagio y evitar un embarazo no deseado.
- No requiere receta médica
- Es comercial y barato.
- Es fácil de portar.
- No causa complicaciones de tipo médico.

Desventajas:

- Puede romperse por tiempo de fabricación.
- Puede tener fallas por la manipulación incorrecta.

Es un método indicado para ser utilizado por los adolescentes.

Óvulos, espumas, jaleas, cremas y tabletas vaginales (Espermaticidas).

Estos anticonceptivos de barrera son sustancias que se colocan antes del coito en el fondo de la vagina. Su mecanismo de acción inmoviliza a los espermatozoides.

¿Cómo se usa?: Se introduce la sustancia con un aplicador (en el caso de espuma y gel) o con los dedos (en caso de óvulos y tabletas vaginales), 15 minutos antes del coito para dar tiempo a que actúe. Después del contacto sexual no deben realizarse lavados vaginales antes de seis horas. Para cada penetración se necesita una nueva aplicación o la introducción de otro óvulo o tableta vaginal.

Ventajas:

- Disponibles sin necesidad de receta médica.
- De fácil aplicación.
- Relativamente baratos.

Desventajas:

- Si la mujer no ha tenido contacto con sus genitales puede dificultársele su aplicación.
- Pueden causar alergias o irritación al hombre y/o a la mujer.
- Requiere motivación para su uso.
- Su eficacia es baja por lo que se recomienda combinarlos con el condón.

La píldora.

Está hecha con hormonas sintéticas semejantes a las que produce el organismo. Su mecanismo de acción suprime la ovulación y propicia en el tracto reproductivo condiciones desfavorables para el transporte de espermatozoides y la implantación de un posible óvulo fecundado.

¿Cómo se usa?: Se empieza a tomar al quinto día después de comenzar la menstruación, diariamente por un período de 21 días y se deja de tomar por siete días antes de empezar un nuevo paquete. Debe ser tomada ordenadamente a la misma hora cada día, de preferencia en la noche.

Se puede utilizar por un tiempo, pero después se deberá cambiar a otro método; es recomendable suspender uno o dos meses la ingesta de píldora después de un año continuo de uso.

Ventajas:

- Fácil de usar.
- No requiere preparación antes del coito.
- Protección continua y efectiva.
- Puede regular el ciclo menstrual.
- No interfiere con el acto sexual.

Desventajas:

- Puede tener efectos secundarios.
- No involucra a la pareja.
- No previene enfermedades de transmisión sexual.
- Requiere de motivación diaria.
- Es necesaria una consulta médica antes de usarla.

Implantes subdérmicos.

También llamados subcutáneos. Consiste en una serie de cuatro a seis cápsulas (4 cm. de largo X 2 mm. de ancho), que se implantan o introducen debajo de la piel (en la cara interna del brazo). Estas barritas contienen hormonas que van siendo liberadas en dosis muy pequeñas, las cuales inhiben la ovulación. Su efecto dura de cuatro a cinco años.

Ventajas:

- Se insertan una sola vez.
- Tienen efecto largo.
- No interfiere con el acto sexual.

Desventajas:

- Durante el primer año puede producir sangrados irregulares.
- Requiere un médico para su colocación y su retiro.
- No involucra a la pareja.
- No previene enfermedades de transmisión sexual.

Dispositivo intrauterino (DIU).

Es un pequeño aparato de plástico, en forma de espiral, de "T" o de "Y", de material inerte o de cobre, que se inserta en la cavidad del útero. Su mecanismo de acción impide la fertilización del óvulo así como la implantación del óvulo fecundado.

¿Cómo se usa?: Un médico lo debe insertar dentro del útero, de preferencia cuando la mujer está menstruando. Los hilos que tiene el

DIU en un extremo quedan fuera del útero, en la vagina, y deben ser revisados cada seis meses o cada año por el médico.

Ventajas:

- Se inserta una sola vez.
- Requiere poca atención o cuidado
- No interfiere con el acto sexual.
- No interfiere con el proceso de crecimiento y maduración.
- Ofrece protección continua y efectiva de dos a cinco años.

Desventajas:

- Requiere la participación de un médico.
- Puede causar cólicos y trastornos menstruales.
- Puede ser expulsado.
- No previene enfermedades de transmisión sexual.
- Puede propiciar irritación en el cerviz o úlceras en el útero.
- Puede moverse hacia adentro del útero o hacia el cuello del mismo.

Dentro de los métodos definitivos (quirúrgicos) encontramos:

Hombres:

La Vasectomía:

Es el corte y ligadura realizados en los conductos deferentes unos centímetros arriba de los testículos, para interrumpir el paso de los espermatozoides y su salida en la eyaculación. Es 99% segura, pero solamente se realiza a adultos con la seguridad absoluta de no querer procrear más hijos.

Mujer:

La salpingoclasia:

Método por el cual se cortan y ligan las trompas de Falopio, impidiendo el paso del óvulo hacia el útero y/o del espermatozoide a las trompas.

Su realización requiere de ciertos requisitos como: edad, número de hijos y la seguridad plena de no desear más hijos en el futuro.

La histerectomía:

Consiste en la extracción de la matriz. Generalmente se realiza por enfermedades graves como cáncer o tumores importantes.

La maternidad y la paternidad implican una responsabilidad y dedicación más grande que las que estas palabras puedan describir. Probablemente son las obligaciones más grandes que se vayan a tener en la vida y para la que menos preparación se da o recibe.

2.6. Violencia, familia y adolescencia

2.6.1. La violencia y sus formas

¿Qué es?

La violencia

En un sentido general, es el uso de la fuerza y del poder de manera ilegítima para someter o controlar a otros que generalmente se encuentran en un estado más vulnerable del que somete, ya sea por su sexo, edad, fuerza física, o relación de parentesco. Este sometimiento utiliza métodos que generalmente causan grave daño físico o emocional en quien se ejerce.⁹²

2.6.2. Tipos de violencia

El maltrato

El maltrato es una de las formas de violencia. Generalmente utilizamos el término violencia para especificar tipos como el de la violencia familiar laboral o política. Y maltrato o abuso para definir la violencia ejercida en menores en sus aspectos físico, emocional o sexual.

Un joven maltratado es aquel que en el transcurso de la interacción con sus padres, sustitutos u otros adultos, resulte objeto de lesiones físicas o emocionales no accidentales (intencionales), derivadas de acciones (u omisiones) por parte de los mismos.⁹³

La violencia familiar

La violencia familiar o doméstica comprende todas las modalidades crónicas de agresión o abuso en un entorno cotidiano: los sujetos más vulnerables en quienes se ejerce son en su mayoría mujeres, niños, adultos mayores y discapacitados. Es básicamente una manifestación de la necesidad de control y poder ejercido por los varones en el espacio cotidiano, y de los adultos hacia los niños. La violencia familiar contempla a todas las personas con una relación sanguínea (hijos, tíos, padres, etc.) y con quienes se tiene una relación de hecho (pareja, hijos adoptivos, etc.). Se considera como tal cuando se da en el espacio habitacional o fuera de éste.

⁹² Corsi, Jorge. *Violencia familiar*. p. 18.

⁹³ *Ibidem*, p. 20.

Difícilmente el maltrato físico, emocional o sexual se presenta por separado. Sin embargo, con el fin de poder detectar y distinguir el predominio de uno sobre otro, podemos decir que en el caso del maltrato físico nos referimos principalmente a la agresión que causa daño físico, a veces observable, como moretones, quemaduras, lesiones en la cabeza, fracturas, y otras veces sin evidencia física como pellizcos, coscorriones, nalgadas, jalones de cabellos, etc.

El maltrato emocional está constituido por formas más "sutiles" que los actos físicos, en las que los niños, adolescentes están permanentemente aterrorizados, regañados o rechazados. No se trata de un evento o acto concreto, sino de una relación, que no requiere contacto físico. Existe maltrato emocional si de manera sistemática los adultos:

- no están disponibles para atender las necesidades de los hijos (estas incluyen: cuidado físico y de la salud, protección, afecto y aprobación, estímulo y enseñanza, disciplina y control congruentes y acordes a su edad, contacto físico apropiado, apoyo emocional).
- existe rechazo y castigo.
- no se reconoce al hijo como tal y se le atribuyen responsabilidades de una persona de mayor edad.
- no se reconoce al agredido en su individualidad, se le considera propiedad o parte del mismo adulto, por ejemplo: "te pego o te castigo por tu bien", "a mí me duele más que a ti, pero es para que aprendas", la confusión surge porque se ofrece "amor" y dolor en el mismo acto; se usa de manera sistemática la mentira. Por lo tanto el abandono físico y emocional forman parte de este tipo de maltrato. El abandono significa un acto de omisión, de indiferencia; aun si existe el cuidado físico, pueden faltar el afecto, el interés.
- Puede incluir otras actitudes y comportamientos negativos, por ejemplo: la intimidación, la burla, castigos severos, mandarlos lejos, amenazas constantes que, aun cuando no se lleven a cabo, tocan el terror infantil más primitivo. Pensemos también en aquellas ocasiones en las que los adultos gritan, ignoran o pegan como consecuencia del estado de ánimo propio del adulto y se le transmite al agredido la idea de que es por un mal comportamiento de él o su culpa, por ejemplo: "eres un encimoso, no comprendes que estoy cansado", "si estamos jugando y luego no te aguantas".

El abuso sexual

El abuso sexual es aquella situación en que un adulto utiliza su interrelación con un menor (en relación de sometimiento) para obtener satisfacción sexual, en condiciones tales en que el/la niño/joven/jovencita son sujetos pasivos de tales actos, y pierden la propiedad sobre sus propios cuerpos, aun cuando "acepten" participar en dichos actos. Se trata de esos actos que cuando son descritos por las víctimas, describen hechos como: "se mete en mi cama", "me toca las piernas", "me tocas mis genitales", me pide que toque su pene", etc. El maltrato físico y el abuso sexual siempre están precedidos de maltrato emocional.

2.6.3. Los actos violentos en el contexto de los adolescentes

Es probable que encontremos muchos actos que nos parezcan agresivos o violentos, sin embargo puede tratarse de modos de expresión entre iguales que no tienden a someter al otro. Asimismo es posible que observen actos violentos que nos parezcan "naturales", porque los hemos visto y vivido como formas de "corregir" o "disciplinar" a los niños, por ejemplo, dejarlos sin tomar alimentos por "portarse mal", golpearlos o hacer marcadas diferencias discriminatorias por no cumplir las expectativas de los padres, sean éstas escolares, laborales o de comportamiento. Sin embargo, la premisa o idea más importante de este capítulo es el principio ético universal, que después se plasma en un marco jurídico, de que ninguna persona y por ninguna razón tiene derecho a utilizar su fuerza y su poder, físico o psicológico, para someter o controlar a otra ocasionándole al hacerlo daño físico o emocional. Los tipos de maltrato arriba descritos constituyen delitos tipificados en el código penal correspondiente de cada estado del país, con diversas variantes.

2.6.4. Mitos comunes en relación a la violencia y al maltrato

Si la violencia, como afirmamos, no es un acto ni natural, ni ético, ni legal, es interesante conocer cómo se sostiene y se repite, para saber que si se combate también ese sostén ideológico, serán más efectivas las acciones que para su eliminación se realicen en otras áreas.

En nuestro microcosmos familiar esperamos, razonablemente, que nuestros padres y cónyuges nos protejan de todo daño, y cuando éstos actúan con violencia tienden a utilizar un lenguaje y una ideología que la justifica. En la violencia doméstica prevalece la idea de que el varón

posee una superioridad sobre la mujer y sobre los hijos, que le da derecho a controlar a los demás sin importar los medios.

Sobre los niños se da por sentado que no saben, no sienten, no entienden, no opinan, no se dan cuenta no pueden decir, no saben lo que hacen ni lo que quieren, son propiedad de sus padres. En el lenguaje, el acto de violencia es re-rotulado (es por tu bien, te lo mereces, porque te quiero). Este circuito se completa cuando la víctima, niño, joven, mujer, o adulto mayor interioriza la culpa y acepta y legitima el castigo, aunque la víctima *nunca* es culpable del maltrato. Es frecuente que las mujeres o los niños golpeados digan "sí me pegó, pero yo lo provoqué", o "lo hizo por mi bien", o, "lo hizo porque soy malo", estas frases indican que la culpa se ha "metido adentro", se ha internalizado.

Muchos adultos abusadores han sido objeto de abuso, no tienen en su propia experiencia lo que es el cuidado desí mismos y de los que aman. Por esa razón, desarrollaron su papel con nociones equivocadas de lo que es educar a los niños: los ven para la satisfacción de sus propias necesidades emocionales; esperan mucho de los niños, como si fueran más grandes de lo que son; se sienten inseguros de ser amados, ven a sus hijos como recursos de reaseguramiento y responsables de amor hacia ellos; no sólo consideran el castigo como una medida disciplinaria apropiada, sino que defienden su derecho de usar la fuerza física; los respaldan ideas como "una nalgada a tiempo le evita muchos problemas, la letra con sangre entra, me provocó, no me dejó de otra, etc". Muchas veces, siendo adultos, hemos perdido la perspectiva de cómo sienten y piensan los hijos, entonces se espera que los hijos piensen, sientan y respondan con el juicio o madurez de un adulto o "como yo lo haría". Ésta situación coloca los coloca en un difícil lugar que no cumple con las expectativas de los padres y adultos.

"Jorge Corsi aclara que: "Para que la conducta violenta sea posible tiene que darse una condición: la existencia de un cierto desequilibrio de poder, que puede estar definido culturalmente o por el contexto, o producido por maniobras interpersonales de control de la relación. Un vínculo caracterizado por el ejercicio de la violencia de una persona hacia otra se denomina relación de abuso. La familia es entonces un entorno propicio para las interacciones violentas, dadas dos de las variables en torno a las cuales se organiza el funcionamiento familiar: el poder y el género."⁹⁴

⁹⁴ Nájera, M. y Adriana Segovia. *Guía de atención y prevención de la violencia familiar para agentes de salud*. p. 18-21.

Minuchin Perrone (1997) por su parte distingue entre agresión y violencia cuando afirma que "La agresión sirve para delimitar el territorio y el derecho personal, en cambio la violencia transgrede dichos límites (los propios y los ajenos), invade la relación y los vuelve confusos. Es una fuerza destructora de sí mismo y del otro."⁹⁵

La violencia, en un sentido general, es el uso de la fuerza y del poder – de manera ilegítima – para someter o controlar a otros que generalmente se encuentran en un estado más vulnerable del que somete, ya sea por su sexo, edad, fuerza física, o relación de parentesco. Este sometimiento utiliza métodos que generalmente causan grave daño físico o emocional en quien se ejerce.

En ella deseamos destacar el aspecto jerárquico que impera en la relación violenta, independientemente de los recortes que se pudieran hacer en el análisis de las interacciones, descartando con ello la posibilidad de igualdad de condiciones entre el que arremete y quien recibe la agresión. Esta definición además incluye pero no es exclusiva de la violencia familiar. Por ello subrayamos la idea de "no legítima", ya que, por definición, el Estado posee el uso de la violencia de manera legítima.

Con el desarrollo de la idea de los "derechos humanos", se empieza a diferenciar que no toda fuerza (en ocasiones incluso la del Estado) es legítima y nunca lo es cuando somete y humilla a los más vulnerables.

El principio ético universal de que ninguna persona (especialmente los adultos) y por ninguna razón, tiene derecho a utilizar su fuerza y suponer, físico o psicológico, para someter o controlar a otra (especialmente a los niños), ocasionándole al hacerlo, daño físico, moral o emocional.

2.6.5. Características de la violencia familiar

Para fines preventivos y con la premisa de que esta conducta es factible de modificar, coloquemos el foco en la capacidad de decisión del agresor, ya que es en la familia donde se manifiesta con mayor frecuencia esta falta de control de la agresión.

1. Voluntaria: el agresor decide en qué momento y bajo qué condiciones ejecuta el maltrato, no lo hace frente a quien pueda

⁹⁵ *Ibidem*, p. 9-12.

defender a la víctima (sus hermanos, sus hijos adultos, un juez, un policía, etc.), sino que elige el momento y el lugar para hacerlo, en privado.

2. Focalizada: aun y cuando esté muy irritado o bajo mucha tensión, incluso tras haberse sentido agredido, no golpea o insulta a todo el mundo, la agresión la dirige hacia personas más vulnerables o sobre quienes ejerce mayor poder; particularmente su pareja y/o los hijos(as).
3. Recurrente: con gran frecuencia cuando se comete el maltrato físico hacia la pareja, hay un periodo de arrepentimiento real en el cual el agresor jura y desea que eso no vuelva a suceder. Sin embargo; una vez en la dinámica de la violencia, este evento se presentará cíclicamente, tal vez al principio dos o tres veces al año, posteriormente cada mes o varias veces a la semana.
4. Creciente: el uso de la violencia (en cualquiera de sus formas) es cada vez más fuerte y los periodos de aparición entre un evento violento y otro son cada vez más cortos. Por lo tanto aumenta en frecuencia e intensidad.

2.6.6. Características del sistema familiar en un ámbito violento

¿Qué características se encuentran en una familia en la que la violencia entre la pareja y el maltrato hacia los más débiles o vulnerables es la forma de control o ejercicio de poder?

1. Se habla de una organización jerárquica fija, que basa su sistema de creencias en las desigualdades naturales. Por ejemplo: la diferencia en poder y jerarquía que pone a los varones por encima de las mujeres, los adultos sobre los niños, los más fuertes físicamente sobre los menos fuertes, etc.
2. Un sistema rígido en el que la distribución del poder se organiza conforme a las jerarquías estableciendo relaciones de dominación y subordinación autoritarias.
3. Una modalidad en las relaciones que merma y acaba con la autonomía. Los miembros de la familia se dinamizan sólo en función de quien representa el poder y la autoridad.
4. Estilo de relación basado en los modelos tradicionales dominantes de género.
5. Dificultad o imposibilidad de distinguir el abuso y el maltrato en las relaciones cotidianas.

2.6.7. Ciclo de la violencia familiar

“Leonor Walter, psicóloga norteamericana dedicada al trabajo con este tema por muchos años, hace una propuesta de la trayectoria que siguen las pautas de interacción en una familia que vive con violencia. Este recorrido se presenta en etapas y se presenta en forma circular:”⁹⁶

1. Tensión acumulada: la pareja que presenta un manejo pobre de la comunicación como vía para solucionar los problemas, va acumulando una serie de conflictos o molestias sin resolverlos, la tensión entre ellos va creciendo y no hay una salida, como una olla de presión. En el caso de los varones este rasgo está reforzado no sólo por su dificultad para expresarse, sino por una gran dificultad para identificar emociones y sentimientos tradicionalmente asignados a “las mujeres”, por ejemplo, miedo, dolor, tristeza, ternura, etc. En general no estamos entrenados para ser observadores de nuestros propios sentimientos, en particular la mayoría de los varones no están “equipados” para esto. Socialmente a los varones les es permitido expresar el enojo o la ira y el uso de la fuerza (símbolo de hombría), entonces gran parte de su sentir lo canalizan por alguna de estas dos puertas de salida.
2. Episodio de violencia: tras algún evento desencadenante, esta tensión estalla con el uso de la fuerza. En un inicio, puede haber desde sometimiento al sujetar a la mujer, empujones, uso de otros objetos para lastimar y llegar hasta la tortura o el asesinato. Cada vez es mayor la intensidad del golpe. En general esto ocurre cuando están solos y el varón dará como explicación el que ella lo provocó. El uso de la fuerza física siempre viene acompañado de maltrato emocional.
3. Reconciliación, o luna de miel: se le ha dado el nombre de luna de miel porque cuando la reacción violenta se va instalando entre la pareja, sucede que después de los golpes o forcejeo, el agresor expresa dolor y *arrepentimiento* al reconocer sus actos, hay un real deseo de no volver a cometerlo y pide perdón. Mucho se ha escuchado que él expresa la necesidad de ella y que sin ella su vida no es nada. En muchas parejas éste es el momento de la reconciliación y el perdón; hay un cambio de actitud entre la pareja y aparece en él la parte más tolerante, amorosa e incluso generosa hacia su pareja. Es cuando ella encuentra en él la personalidad que sí quiere. Esta actitud de arrepentimiento aparece principalmente en las primeras veces o en los primeros

⁹⁶ *Ibidem*, p. 18-21.

años desde que se implanta la violencia en la pareja, posteriormente puede desaparecer, y lo que seguiría al momento de ser golpeada es solamente la reducción de la tensión acumulada, es decir, no hay tal "luna de miel y reconciliación" sino que simplemente deja de existir el maltrato, pero eso es sólo *temporalmente*, porque posteriormente comienza de nuevo los conflictos que no se resuelven, solamente se almacenan y el incremento de tensión hasta un nuevo evento de violencia.

Factores de riesgo

1. Factores de riesgo hallados entre los adultos que maltratan:

- Repetición de una generación a otra de hechos violentos como el castigo físico, falta de afecto, abandono o negligencia.
- Una concepción devaluada de la vida de los niños y niñas, por ende de sus cuerpos y necesidades.
- Aspectos culturales, valores y normas sociales de corrección que legitiman el uso de la violencia. Los modelos pedagógicos con los que hemos crecido son de corte violento, aunque coloquialmente la gente repudie la violencia extrema. Esta posición social es reafirmada por leyes, tradiciones, normas sociales e instituciones; por lo tanto, provoca una dificultad para hacer una diferencia entre poner límites, motivar y maltratar.
- Uso prolongado de alcohol y droga. El solo hecho de proporcionarles a los niños un ambiente con estas características es maltrato.
- La mayoría de abusos sexuales se cometen de hombres hacia niños(as), pero no solo por su condición de hombres, sino por la permisibilidad que se da para el abuso, y éste se repite cuando la niña(o) no es suficientemente protegida(o).
- La mayor parte de los padres o tutores buscan "lo mejor" para los niños(as), que muchas veces cuando castigan física o emocionalmente no lo hacen por ser "malos", sino que el maltrato es la manera que han aprendido a expresar su tensión, desesperación o angustia. Es aquí donde se debe hacer un acompañamiento cálido, comprensivo, compasivo, pero firme, con la entereza necesaria para ayudarlos a erradicar el maltrato y promover el respeto y la tolerancia. Asimismo es necesario hacer acopio de paciencia y confianza y dirigir también esfuerzo para involucrar a los papás o varones de la familia en el cuidado, el juego y la atención de los niños(as); hay que recordar que lo que compete a la casa y a los hijos han sido tareas asignadas a las madres y mujeres de la casa,

tradicionalmente se ha dado poco o nulo espacio para los varones. Sin embargo, cuando se incluya a este personaje en esta tarea con énfasis y dándole un papel de importancia a su participación, notarán con sorpresa una positiva respuesta y colaboración.

2. Factores de riesgo para los agredidos

Principalmente cuando no se cumplen las expectativas de los adultos, por ejemplo: limitación intelectual; malformaciones congénitas y enfermedad crónica; cuando son "desobedientes" o muy inquietos, presentan bajo rendimiento escolar, o son clínica o coloquialmente definidos como "hiperactivos".

En el caso de las niñas existe mayor riesgo por su condición de mujer y de menor de edad.

Existen numerosos casos de niños(as), jóvenes y adultos que relatan haber vivido experiencias dolorosas o traumáticas en la escuela, por parte de sus maestros(as), ya sea a través del castigo, la ridiculización o simplemente por no ser tomados en cuenta.

Algunos mitos pueden favorecer el acostumbrarse a la violencia: es signo de cariño, es un asunto privado.

"La víctima de la violencia doméstica ha sufrido intimidación física, emocional o verbal. Como consecuencia es posible que sienta:"⁹⁷

- Miedo.
- Estrés y conmoción psíquica muy agudos.
- Daño en su amor propio.
- Ansiedad y depresión.
- Aislamiento y dependencia.
- Dudas y reproches que se plantea a sí misma.
- Incertidumbre y ambivalencia.
- Sensación de culpabilidad.
- Menoscabo de la capacidad decisoria.
- Sentimientos de desesperanza.
- Sentimientos de impotencia.

Modelos

1. Modelos biológicos como trasfondo

⁹⁷ *Ibidem*, p. 25.

Se han mencionado los siguientes factores que influyen en el nivel agresivo: lesiones cerebrales, nivel de la hormona testosterona, el alcohol aumenta la capacidad agresiva pero no siempre ni en todas las personas, anomalías cromosómicas como XYY. etc.

2. Modelos psicológicos

Se han estudiado muchas características de las personas proclives a la violencia, por ejemplo: poco control de impulsos, asertividad inadecuada, insuficiente capacidad de expresión emocional, baja autoestima e imagen de sí mismo inadecuada, tolerancia disminuida a la frustración. Una forma de pensar que interpreta y justifica los acontecimientos de violencia de una manera no propicia para una evolución distinta en la relación.

Modelos interpersonales

Los aspectos importantes dentro de una relación y que contribuyen al desarrollo y mantenimiento de la violencia son múltiples. Mencionaremos los que se discuten más comúnmente.

No se manejan bien los conflictos que aparecen en toda relación.

Se encuentra a menudo que la comunicación es inadecuada y la expresión de sentimientos es indirecta.

Se van formando reglas que se vuelven rígidas, por ejemplo, los hombres dan demasiado poder a las mujeres en relación a su cuidado personal, se hacen dependientes de ellas y así sienten amenazas extremas cuando ésta atención disminuye o cambia.

Se pueden tender o desarrollar expectativas muy altas y elevadas con respecto al niño y a la pareja, por ejemplo, se puede tratar a un niño como si fuera mucho mayor de lo que es en realidad, o se espera que sea tranquilo, obediente o que la esposa sea como la propia madre, etcétera.

A veces se encuentra una inversión de los papeles en la que los padres esperan de los hijos que se comporten como padres, que les den el cariño que necesitan.

El mantenimiento de secretos en cuanto al hecho del maltrato es una condición desfavorable para el esclarecimiento de la relación violenta, sobre todo la relación de abuso sexual.

Las interacciones como un determinante de la agresión no implican quitar la responsabilidad diferencial en las personas, ni tampoco el admitir que las interacciones son todas iguales en cuanto al nivel de responsabilidad.

El maltratado en la familia se puede volver posteriormente un maltratador, es decir, convertirse en agresor.

Modelos sociales

Se da actualmente una transición en la que se lucha por la igualdad. Pero estos cambios esperados de las expectativas llevan a resentimientos y a posibles actos de violencia cuando no se encuentran otros medios de llegar a un equilibrio de las posiciones.

En la vida social se dan unos papeles determinados, por ejemplo, el de esposo, el de padre, que cuando no son claros o cuando son claros pero las personas no están bien preparadas para desempeñarlos pueden ocasionar condiciones facilitadoras de la violencia.

En la violencia se ha destacado la importancia que juega el poder, y los recursos suelen jugar un papel importante en este contexto (las víctimas suelen ser las personas con menos recursos en la familia). A veces la violencia se utiliza como un recurso aparentemente poderoso.

El conflicto es un elemento casi necesario en el proceso de interacción social caracterizado por diferentes posiciones de dominio y sumisión. Se da en la vida cotidiana una oposición de intereses y también se da el conflicto y la violencia como método de representar los intereses propios en vez de utilizar la negociación, el razonamiento y la reflexión.

Otras condiciones sociales generales, como la pobreza, el desempleo, el aislamiento, la inexistencia de grupos de apoyo, pueden dificultar por la tensión que ocasionan las capacidades de los miembros de la familia para solucionar los conflictos, y aumentan el nivel de insatisfacción.

Asegurarse de que se acepte la regla básica de que la violencia no es aceptable por ningún motivo.

“Son necesarios programas comunitarios y educativos para fomentar una cultura de respeto y de amor en la familia y promover las habilidades requeridas para la convivencia familiar”⁹⁸

2.6.8. Acciones y actitudes para prevenir la violencia

El afecto: las muestras de afecto son el alimento emocional de las personas. Expresiones corporales y verbales son necesarias para el desarrollo del niño y el adolescente.

La responsabilidad: los únicos responsables del ejercicio de la violencia son los adultos que la ejercen, sin importar la conducta de los niños o adolescentes; los adultos deben encontrar otras maneras de corregir y educar sin recurrir a los golpes. Como consecuencia, nunca se debe culpar a la víctima ni buscar la causa de la agresión en faltas de su conducta.

La comunicación: si la violencia es la principal manera de relacionarse en algunas de las familias de los niños, deben promoverse maneras de comunicación que prescindan de los golpes y el maltrato; *insistir en poner en palabras los sentimientos de tensión antes que actuar sobre un niño/a*. una comunicación clara y directa promueve una mejor convivencia: escuchar a cada uno de los miembros de la familia; dirigirse a los integrantes involucrados en algún asunto, sin implicar a terceros innecesariamente. Evitar los rumores, malentendidos, secretos, el silencio y la mentira.

El respeto: cada miembro de la familia merece respeto, independientemente de su lugar, jerarquía y autoridad. Se debe promover la aceptación y tolerancia de las diferencias (opiniones, sentimientos y acciones). Siempre y cuando no dañen a algún otro miembro.

La autoridad: ésta necesita recaer en los adultos a cargo, de preferencia en los padres, pero puede ser ejercida por alguno de los progenitores con su pareja; un solo progenitor, si falta el otro; alguno de los progenitores con el abuelo/abuela; alguno de los progenitores con el hermano(a) mayor y/o el (la) más responsable de la familia, etc.

⁹⁸ Vírveda, J. *La familia y la violencia intrafamiliar*. p. 61-65.

- La autoridad que ejerzan los adultos debe ser clara: saber quién y cuándo toma las decisiones, y, en ausencia de él, quién o quiénes las toman. Debe ser firme, con reglas claras que todos los miembros conozcan. Conocer cuáles son los parámetros de los premios y de las sanciones, y cumplirlos.
- Evitar el ejercicio de autoridad como control y/o dominio de algún miembro o como argumento para la obediencia, por ejemplo: "Porque soy tu padre".
- Quien(es) ejerza la autoridad debe tener la capacidad de reconocer los errores y desacuerdos.
- Quien(es) ejerza la autoridad debe tener la capacidad de pedir disculpas y/o perdón cuando sea necesario.

La educación: el desarrollo del carácter depende del amor, la tolerancia y el ejemplo, aunque los padres abusadores hayan carecido de esto, pueden procurar experimentarlo con sus hijos. Es importante distinguir entre la intención y el efecto de los golpes o insultos, si bien los adultos pueden estar convencidos de que sus intenciones son buenas al educar a sus hijos, es necesario destacar los efectos negativos de este trato. Las palabras agresivas, los insultos, los apodos, las que resaltan las características negativas de las personas, y/o señalar alguna enfermedad, discapacidad, característica o defecto físico, las que son utilizadas como amenazas y como método de control y dominio *ejercen una gran influencia negativa en la identidad total de las personas y sobre todo en los niños*. Un niño que es llamado "tontín" en forma frecuente y ridiculizándolo, aprenderá que de él no se espera una eficacia en ningún área que desempeñe, esto le dará una identidad negativa y actuará torpemente en su desarrollo y quizá en su vida adulta, si no construye otra identidad.

Necesidades de los adolescentes:

Reconocer las necesidades de los adolescentes, no como si fuera un mini adulto; aunque dependiente, tiene sus propios puntos de vista, hay que escucharlo, es una persona que se comunica, tiene que sentir que está en la mente y en el corazón de sus padres.

La retroalimentación: es necesario que al hijo se le prodigue también atención a través de miradas, palabras e información clara de su comportamiento positivo y negativo.

Prevención del abuso sexual: la mayor parte de este fenómeno se da de hombres agresores hacia niñas o jovencitas. Una manera de prevenirlo sería promover relaciones de equidad entre hombres y

mujeres. Dar información sobre las partes de su cuerpo, incluyendo genitales, con sus nombres correctos. Enseñar desde pequeños a los niños y niñas a actuar con base en sus sentimientos, a no hacer cosas cuando les desagradan. Tienen que saber que aun la gente que los quiere puede lastimarlos. Estimular la confianza en sí mismos, la autovaloración y la confianza en sus propios juicios.

Autoprotección (de abuso sexual): puede ser útil enseñarles a los niños y jóvenes cómo diferenciar las formas de contacto y sexualidad apropiadas de las impropias. Esto comprende ayudar al niño y al adolescente a valorar su propio cuerpo y persona y estar en condiciones de decir "no" frente a una aproximación no deseada. Promover el confiar en su propia intuición cuando ésta le diga "¡cuidado! Y cuídate a ti mismo". Otro aspecto de esta autoprotección es aprender acerca de no aceptar mantener secretos y distinguir con quién poder hablar, incluye la importancia de saber a quién se puede contar y cuándo alguien está tratando de imponerles un secreto. La discusión de lo que constituye un contacto apropiado entre iguales también es valiosa y se vincula al concepto de privacidad.

Estrategias para detener conductas violentas:

"Para los adultos responsables de los niños y adolescentes, es conveniente conocer las siguientes estrategias:"⁹⁹

1. Tiempo fuera:

Cuando dos o más miembros de una familia o de un grupo dan muestras de enojo, verbal y corporal, se debe promover el "Tiempo Fuera", que es una manera de reconocer que se está a punto de llegar a los golpes y que cada persona involucrada en la situación violenta tiene que alejarse. Si esto es repetitivo, que cada persona pueda decirse a sí misma una palabra clave, por ejemplo "basta", "tengo que parar", etc., para detener el incidente violento y después volver y hablar de los pensamientos y sentimientos que desencadenaron la violencia.

2. Relajación:

Intentar el reconocimiento de las señales corporales previas a la situación violenta. Darse cuenta de cuándo la tensión invade el cuerpo, o algunas partes de él. Identificar si alguna palabra en especial disipa la agresión ("mentar la madre", "eres estúpido", etc.). Cuando se pueden detectar las señales del cuerpo y se les reconoce

⁹⁹ Nájera y Segovia, *op.cit.*, p. 30-32.

como disparadores de violencia que se refieren a un método personal para evitarla, algunas pueden ser: la "respiración lenta", "el contar hasta 10", caminar, hablar con alguien de confianza, hacer ejercicio, escuchar música o cualquier método que ayude a evitar los golpes y/o insultos. Se debe buscar y ensayar formas de aumento de la tolerancia de la frustración y el control del estrés.

3. Focalizar el enojo:

Los adultos están expuestos a diferentes tipos de presiones, sociales, económicas, afectivas, etc. La sobrecarga y acumulación de tensión son fuente de descarga intempestiva y sin motivo aparente, por lo que reconocer las señales del enojo, identificar con quién se está enojado y por cuánto tiempo se ha estado enojado, es importante para dirigir el conflicto a quien corresponda, de una manera oportuna y sin violencia.

4. Hablar de sentimientos:

Los varones en su mayoría son educados para no hablar de sentimientos, con mayor frecuencia son los que ejercen violencia sobre mujeres y niños. Es muy útil reconocer los sentimientos, saberlos expresar y transmitir. Los golpes e insultos a menudo reflejan la incapacidad de poner en palabras lo que se piensa y se siente.

2.6.9. Organismos que atienden la problemática de la violencia familiar en el Distrito Federal

- La violencia tiene muchas causas y determinantes.
- Se da mayor violencia que la reportada.
- Mucha violencia es considerada normal o es negada.
- La violencia se aprende de niños. La violencia es reforzada posteriormente a la niñez por los medios de comunicación.
- Actos violentos logran a veces y a corto plazo resultados positivos, lo que refuerza su utilización como medio eficaz. Pero el uso de la conducta de violencia genera a largo plazo más conflictos y problemas, sobre todo mayor violencia.
- Las personas violentas a veces concuerdan con expectativas de otros referentes a su auto imagen.

- La violencia tiende a expandirse a otros contextos.
- La habituación a un estilo violento de interacción imposibilita la generación de otras posibilidades mejores.

Los efectos tanto a corto plazo como al largo para todos los involucrados directa o indirectamente repercute en la autoestima, en algunos casos se manifiestan disociaciones psicopatológicas de la personalidad, así como en las concepciones sobre la interacción familiar, lo que tiende a repetirse en interacciones similares que se formen posteriormente.

Ninguna persona está sometida a los efectos perdurables de las conductas violentas todas las personas tenemos la capacidad de transformar las acciones e interacciones hacia conductas altruistas de dedicación y de vinculaciones más enriquecedoras.

Afortunadamente en la Ciudad de México contamos con instituciones y leyes que apoyan a los más desprotegidos en el sistema familiar y a continuación enunciamos algunas:

El gobierno del Distrito Federal creó las Unidades de Atención a la Violencia Familiar (UAVIF), en 1998, una en cada delegación política, cuya tarea es dar un primer apoyo legal y psico-emocional a las personas que acuden por violencia familiar.

La Ley de Prevención y Atención a la Violencia Intrafamiliar tiene por objeto establecer las bases y procedimientos de asistencia para la prevención de la violencia familiar en el DF, procurando con ello erradicar esta práctica que puede terminar en un delito, lo que pondría en riesgo la integración y seguridad de las personas en este núcleo social.

Violencia familiar (antes llamada intrafamiliar): aquel acto de poder u omisión recurrente, intencional y cíclico, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir física, verbal, psico-emocional o sexualmente a cualquier miembro de la familia dentro o fuera del domicilio familiar, que tenga alguna relación de parentesco por consanguinidad, tengan o lo hayan tenido por afinidad civil, matrimonio, concubinato o mantengan una relación de hecho, y que tiene por efecto causar daño, y que puede ser a través del maltrato físico, psico emocional, o sexual.

En esta Ley aparecen dos figuras jurídicas para resolver las diferencias entre los familiares en conflicto: Conciliación y de amigable composición (arbitraje). La búsqueda de la resolución de los conflictos

puede realizarse en las UAVIF. Por la vía de *la amigable composición* el procedimiento puede llevarse a cabo en una sola audiencia y tendrá la finalidad de reunir todos los elementos de convicción necesarios para apoyar las propuestas de solución de las personas en conflicto. Estos son los casos menos complicados, aquí los miembros de la familia llegarán a un acuerdo por sí mismos.

Por la vía de la *conciliación*, el abogado conciliador buscará la avenencia entre las partes, ofreciendo toda clase de alternativas e invitándolos a que lo hagan, informando a la vez las consecuencias en caso de que el conflicto violento se repita. Posteriormente se realiza un convenio (un pacto de no agresión) que será firmado por quienes intervienen en el conflicto.

Quedan fuera de cualquiera de estos procedimientos las acciones que se persigan de oficio (por ejemplo lesiones de segundo y tercer grado, las cometidas con armas blancas o armas de fuego y lesiones que pongan en riesgo la vida de las personas, respectivamente).

Las sanciones administrativas aplicables van de 30 a 180 días de salario mínimo general vigente en el DF en el momento de cometer la infracción. Si es no asalariado, obrero, jornalero la multa equivaldrá a un día de pago o arresto administrativo por 36 horas.

Otras de las innovaciones en el código es que una vez iniciado el juicio, el juez deberá resolver "de manera inmediata y sin dilación" medidas precautorias para que el agresor se mantenga alejado de la víctima, se decir, le prohibirá estar cerca de la casa, trabajo o escuela.

Es importante hacerse cargo de que las víctimas de la violencia y el maltrato necesitan apoyo práctico y emocional para recuperarse. Los elementos de una intervención, que les restituya la fortaleza son, entre otros:

a) Recursos materiales:

- Alojamiento y vivienda seguros.
- Atención a los niños.
- Acceso a los servicios de la comunidad.

b) Apoyo emocional:

- Asesoramiento (a corto y largo plazo).
- Ejercicios para recuperar el respeto de los demás.
- Sesiones para recuperar su amor propio y la seguridad en sí misma.

- Cursos de aptitudes parentales.
 - Participación en grupos de autoayuda y/o respaldo.
- c) Defensa y asistencia jurídica práctica sobre:
- Comunicación con los hijos y custodia.
 - Cuestiones de propiedad.
 - Respaldo financiero.
 - Prestación de asistencia social.

2.7. Drogadicción

2.7.1. ¿Qué es la drogadicción?

El consumo de drogas tiene sus orígenes en los inicios de la historia del hombre y perdura hasta los tiempos actuales. Su significado ha variado en cada periodo histórico y contexto geográfico-cultural.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al fenómeno de la farmacodependencia o drogadicción como: "Un estado psíquico y a veces físico causado por la interacción de un organismo vivo y un fármaco (droga) caracterizado por modificaciones de comportamiento y por otras reacciones que comprenden siempre un impulso irreprimible por tomar fármaco en forma continua o periódica con el fin de experimentar sus efectos psíquicos y para evitar el malestar producido por el síndrome de privación".¹⁰⁰

Es un hecho comprobado que la farmacodependencia afecta por igual a todos los estratos económicos de la sociedad sin distinción de edad, sexo, o filiación política; lo que varía es el tipo de psicotrópicos empleado para intoxicarse, desde luego con ello influye la disponibilidad de las drogas y la capacidad económica de cada persona.

Podemos definir el concepto de "droga" como: "Cualquier sustancia sea estimulante o depresor, de origen natural o sintético, todas alteran una o más funciones "normales" de cualquier organismo humano; por lo que se puede decir que ocurren cambios o modificaciones en la conducta (comportamiento) de todo usuario de drogas."¹⁰¹

2.7.2. Categorías de las drogas

Podemos categorizar a los diferentes tipos de drogas en tres grandes rubros:

- **Drogas legales:**

Aquellas permitidas por las leyes de una sociedad, por lo que su utilización no amerita un castigo, más aún, su uso es fomentado por instancias sociales como los medios de comunicación. Dentro de este grupo podemos citar:

- el alcohol.
- el tabaco

¹⁰⁰ Procuraduría General de la República. . *Carpeta informativa de prevención a la farmacodependencia*. p. 4.

¹⁰¹ *Ibidem*, p. 5.

- Drogas ilegales:

Como su nombre los indica, violan las leyes establecidas por la sociedad y se tiene un castigo al poseerlas o consumirlas. Dentro de este rubro podemos mencionar:

- la marihuana,
- la cocaína,
- la heroína,
- el LSD.

- Drogas de uso médico:

Todas aquellas sustancias que se pueden conseguir en farmacias, previa receta médica, y su uso adecuado debe estar bajo supervisión médica. Citamos dentro de este grupo:

- los estimulantes,
- los tranquilizantes.

Cuando una persona inicia el consumo de drogas, está haciendo uso de la droga, pero a medida que su consumo empieza a ser habitual y necesario, generando una dependencia física y psicológica, es cuando se puede hablar de una situación de abuso de drogas.

2.7.3. Factores de riesgo para el consumo de drogas

Independientemente del uso que se le dé a las drogas, su carácter problemático surge cuando su abuso genera una serie de comportamientos que afectan las relaciones familiares, de pareja, con los amigos, etc., y provocan daños en la salud física de las personas que las consumen.

Mencionaremos algunos de los factores de riesgo para el consumo de drogas:¹⁰²

Área social – ambiental

- Insatisfacción con la calidad de vida: el no contar con las condiciones mínimas necesarias para sobrevivir coloca a las familias en una situación de tensión e inseguridad, que puede provocar la aparición del consumo de drogas.
- Facilidad para conseguir la droga: los tiempos difíciles que estamos viviendo, la carencia de valores y la influencia de los

¹⁰² *Ibidem*, p. 25 – 30.

medios de comunicación han propiciado el acceso y consumo a sustancia ilegales.

Área familiar

- La influencia que tiene la familia para la preservación de la salud mental de sus integrantes, en tanto cubre una serie de funciones como son proporcionar apoyo, afecto, seguridad económica, reglas, etc.; cuando esto no ocurre se pueden provocar sentimientos de frustración, insatisfacción, desamor, lo cual puede llevar a la búsqueda de caminos equivocados, con el objeto de reducir, olvidar y evitar sentimientos de tristeza y frustración.
- La presencia de alcoholismo o consumo de drogas ilegales o de uso médico por parte de algún miembro de la familia; estudios han demostrado una fuerte vinculación entre la presencia de alcoholismo en el padre y la aparición del consumo de drogas por parte de algún miembro de la familia. El alcoholismo, las drogas ilegales y las d uso médico, impacta negativamente la situación familiar, la comunicación e interacción de la familia genera situaciones de agresión y violencia física y emocional.
- La falta de apoyo y comunicación en la familia; al ser la adolescencia una etapa difícil, caracterizada por cambios importantes en la búsqueda de la identidad, las aspiraciones, las metas, la independencia, etc., la comunicación y el apoyo familiar tienen un papel primordial, la búsqueda de salidas hacia las drogas se puede tornar más fácilmente si se carece de estos dos aspectos importantísimos para los adolescentes.
- Límites y reglas difusos, las dificultad que los padres tienen para establecer reglas y límites claros dentro del entorno familiar lleva a que los adolescentes no puedan interiorizarlas y ejercerlas; lo cual puede llevar a que los hijos transgredan reglas sociales, lo cual se puede reflejar en el consumo de drogas ilegales.

Área individual

Dentro de este rubro, podemos mencionar que las características no se instauran una vez y para siempre, es decir, pueden ser modificadas; por tanto s posible, reaprender continuamente nuevas formas de ser y estar en la sociedad.

- Incapacidad para enfrentar sentimientos de soledad, desamor, frustración y abandono; el problema se inicia cuando los sujetos no cuentan con las formas para poder enfrentar esos sentimientos y tienen que recurrir a drogas para tratar de sobrellevarlos.
- La prescripción médica de drogas, que en algunos casos puede crear dependencia, surge cuando se hace abuso de estos medicamentos por auto-prescripción.
- Cambios en el desarrollo de las personas, todos aquellos cambios que estén dentro de una etapa de crisis, algunos de ellos podrían ser los cambios de ciudad, la muerte de u ser querido, pérdida del trabajo, la menopausia, etc. El inicio en el consumo de drogas puede ocurrir en cualquier momento de la vida pero; al ser el adolescente un sujeto vulnerable es aquí, donde el peligro se acentúa.
- Uso de drogas del grupo de pertenencia.- el grupo es un factor importante, es una forma de ser reconocido por el otro, lo cual provee un sentido de pertenencia e identidad al adolescente. Cuando el consumo de drogas se constituye en una práctica "necesaria" para promover la identidad y aceptación en el grupo y además la persona no cuenta con las formas adecuadas para enfrentar la presión grupal, es posible que se inicie aquí el consumo de drogas.
- Rasgos de personalidad.- existen rasgos comunes de personalidad en los consumidores de drogas como son: inseguridad, baja autoestima, conflictos con la autoridad, agresividad, poca tolerancia, frustración.

2.7.4. Los distintos grados de consumo de drogas

Es precisamente entre la población joven en donde en donde las drogas cobran el mayor número de víctimas, pues son los que están más expuestos debido a la curiosidad y al anhelo de nuevas experiencias propias de seta etapa formativa; así como, por la falta de una adecuada guía y oportuna orientación para enfrentar la vida.

Existen distintos tipos de consumo definidos a partir de la frecuencia de uso y grado de dependencia física y/o psicológica que genera en los sujetos.

Podemos hablar de tres tipos:¹⁰³

- Experimental.- son todos aquellos usuarios que insumen droga por curiosidad, es decir, para probar sus efectos. Las razones de experimentar pueden ser varias, por ejemplo:

- presión de grupo,
- ejemplo de los adultos,
- para sentirse grandes,
- curiosidad,
- para divertirse,
- por la gran oferta que existe en la actual.

Es importante mencionar que la experimentación no necesariamente lleva al abuso de drogas.

- Ocasional.- considerados aquellos que consumen la droga sólo cuando están en un grupo con el fin de:

- reducir la ansiedad y la tensión,
- seguir una moda,
- para rebelarse contra las normas, valores y autoridad.

Es aquí el límite entre el uso y el abuso de drogas.

- Problemático.- son los usuarios que necesitan consumir drogas para poder realizar alguna actividad o interactuar socialmente. Se ha creado una dependencia física y psicológica, es decir, abuso de drogas. El consumo problemático se presenta como un medio para evadir realidades o situaciones adversas ante las cuales el sujeto consumidor ni cuenta con una capacidad de control y manejo.

2.7.5. Variabilidad de los efectos de una droga

La variabilidad de los efectos que una droga produzca va a depender entre otras cosas de:

- la cantidad y tipo de sustancia,
- la condición física de la persona que la usa,
- el estado emocional bajo el cual hace uso de la droga,
- el ambiente físico y social en que la consume,

¹⁰³ Procuraduría General de la República. SIEDO. *Carpeta informativa*. p.34.

- las ideas y expectativas que la persona tenga con respecto a la sustancia utilizada,
- la vía de administración utilizada, entre otros.

El siguiente cuadro nos presenta la clasificación de las drogas; definiendo a una droga o fármaco como: "Toda sustancia química o natural que introducida al organismo va a modificar una o más de sus funciones, alterando el comportamiento o conducta de la persona. Es decir, cambia la percepción, la sensación, el estado de ánimo y la actividad tanto física como mental."¹⁰⁴

CLASIFICACIÓN:¹⁰⁵

TIPOS DE DROGA	NOMBRE
Narcóticos	Opio Morfina Heroína
Alucinógenos	Mescalina Peyote LSD
Cannabis	Marihuana Hachis
Estimulantes	Cocaína Anfetaminas
Depresivos	Barbitúricos Tranquilizantes Alcohol Nicotina
Solventes orgánicos	Inhalantes

El uso inadecuado e indiscriminado de las drogas por el individuo tiene consecuencias irreversibles.

¹⁰⁴ Procuraduría General de la República. ICAP. *Carpeta Informativa*. p. 65 – 78.

¹⁰⁵ Pick, *op.cit.*, p. 341, 342.

NOMBRE DE LA DROGA	NOMBRE POPULAR	DAÑOS AL ORGANISMO
Tabaco	Cigarrillo, pitillo, puro, tabaco	Enfisema pulmonar, cáncer en diversas partes del aparato respiratorio, enfermedades cardiovasculares, trastornos gástricos, asma
Anfetaminas	Chochos, pastas, chocolates, dulces	Fatiga, ansiedad, insomnio, trastornos del carácter y la afectividad, paranoia, depresión
Ice (Metanfetamina)	Biombo e inyectable	Insomnio, trastornos de carácter afectivo, fatiga, depresión, sequedad en las membranas musculares y muerte
Esteroides anabólicos		Disminución en la producción de espermatozoides, tumores, posible cáncer, aumento de colesterol, alteración de la presión sanguínea, daño al hígado, riñón, huesos, en la mujer rasgos masculinos irreversible
Clorhidrato de cocaína	Coca, nieve, pericazo, perico, doña blanca, talco, azúcar, cotorra, noe, acelere	Pérdida de peso rápidamente, debilidad física, mareos, vómitos, destrucción de las membranas nasales, afectación del aparato respiratorio
Crack	Roca, rock	Desarrollo de esquizofrenia, mutación cromosómica, depresión respiratoria, coma, dolores abdominales y muerte súbita
		Destrucción de neuronas, alteración en los espermatozoides en

Marihuana	Mota, cañamo, juanita, hierba santa, huato, toque, zacate, petate, alfalfa, orégano, epazote, bailarina	el hombre y daños en los óvulos en la mujer, daños en el sistema inmunológico, deterioro a la capacidad de juicio en la memoria acorto plazo, a la atención, al equilibrio, bronquitis, desnutrición, posible cáncer
Asís	Pastel, café, chira, tabique	Destrucción de neuronas, alteraciones en tiempo, espacio, deterioro en la memoria a corto plazo, daños al sistema inmunológico
Aceite de hashis	Aceite	Destrucción de las neuronas, psicosis, disminución de reflejos, incoordinación motriz
Dietilamida de Ácido Lisérgico (LSD)	Ácido, chochos, aceite, viaje, dulces, bomba, grasas, azúcar, nave	Cuadro de psicosis, deterioro del juicio, incoordinación motriz
Hongos (Psilocibina)	Pajaritos, derrumbe, champiñones, Holguín, orejas de perro, San José, San Isidro, carnes, venenos	Psicosis
Peyote (Mezcalina)	Peyote, peyotazo, mezcal, peyo, corazón del peyote, cacto, babas, mañana gloriosa, coaloli	Esquizofrenia, psicosis, trastornos auditivos
Alcohol	Alcohol, pomo, drinks	Hipertensión, cirrosis hepática, gastritis, pancreatitis, daño cerebral, anemia
Barbitúricos	Chochos, pastas, mejorales, chocolate, pastillas	Trastornos psíquicos, pérdida de agilidad física, torpeza en la coordinación de movimiento, de razonar, hablar, pérdida de la memoria y en la capacidad de entender
		Apatía, trastornos de la personalidad y del carácter, falta de

Tranquilizantes	Downs, chochos, pastas, diablos	coordinación motriz, irritabilidad, disminución de pulso y muerte por depresión respiratoria
Morfina	Tecata, arpón, polvo amargo, cristales, amor, piquete, ardor, lenguaza	Desnutrición, síndrome de abstinencia muy intenso, afectación al sistema inmunológico, propensión a contraer SIDA por la administración de la droga mediante jeringas contaminadas.
Heroína	Heroica, polvo amargo, piquito, banderazo, cristal	Afecciones al sistema inmunológico, endurecimiento de las venas (ESCLEROFLEBOSIS), propensión a contraer SIDA por el uso de jeringas contaminadas
Codeína	Jarabe	Desnutrición, náuseas, vómitos, estreñimiento, pesadez, contracción pupilar, depresión respiratoria, dolores corporales, diarrea
Inhalables	Chemo, cemento, flan, chucho, flexo, pasta, pomo, miel, nestlé	Daños en nariz, faringe, laringe, traquea, riñones, hígado, corazón, pulmones, músculos, huesos, sangre, cerebro, destrucción de neuronas

106

2.7.6. Manifestaciones de alarma

Existen algunas manifestaciones que pueden ser señal de alarma, avisos de que algo anda mal y de que se requiere de atención inmediata. Algunas manifestaciones son:

a) Indicios de consumo de drogas.

¹⁰⁶ Procuraduría General de la República. Dirección de Prevención al Delito. Carpeta informativa. p.37 - 55.

- Posesión de diversos artefactos y accesorios que se requieren para consumir drogas; papel para enrollar cigarrillos, lamparitas, tapas metálicas quemadas.
- Posesión o evidencia de drogas, plantas o semillas características, hojas en ceniceros o en los bolsillos, portafolios, morrales, etc.
- Olor a droga, aroma de incienso u otras fragancias, usadas para despistar.

b) Identificación con la cultura de la droga:

- Ropa, adornos y accesorios de vestir con lemas alusivos a las drogas.
- Charlas o bromas que muestren preocupación por el tema de las drogas.
- Agresividad al discutir sobre este tema en particular.

c) Síntomas de deterioro físico:

- Pobre coordinación psicomotora, habla incoherente, arrastre de la lengua al hablar.
- Olvidos, la atención sólo puede ser mantenida por breves períodos.
- Dificultad para concentrarse.
- Apariencia sucia, vestir descuidado, falta de higiene y aseo personal.
- Ojos irritados, pupilas dilatadas.

d) Cambios en el aprovechamiento o desempeño escolar

- Descenso en el promedio de calificaciones, tareas incompletas
- Disminución de la cantidad y calidad de los trabajos realizados
- Dificultad para terminar con los deberes.
- Aumento de ausentismo y de los retardos.

e) Cambios de conducta:

- Dificultad para aceptar responsabilidades
- Deshonestidad que se manifiesta como mentiras, robos, estafas, etc.
- Problemas con la policía o las autoridades.
- Cambios de amistades, se muestran evasivos para hablar acerca de los nuevos amigos.
- Cambios impredecibles en el estado de ánimo. Hostilidad y cólera injustificada.
- Poca motivación, energía baja, autodisciplina laxa, auto-estimación pobre.
- Posesión de grandes cantidades de dinero, acerca del cual no quiere reconocer o no puede justificar su procedencia.
- Cambios de intereses, menor interés por actividades a las que antes les dedicaba tiempo y esfuerzo.

Los padres que sospechan que sus hijos están consumiendo drogas con frecuencia deben dominar sus sentimientos de ira, resentimiento y culpabilidad. Muchas veces niegan las evidencias y posponen el enfrentamiento con sus hijos. Pero más pronto se detecte y aborde este problema, menos difícil será vencerlo. Para esto deben:

- Analizar sus sospechas con sus hijos tranquilamente, de manera objetiva. No enfrentarlos mientras se hallen bajo el influjo de alcohol o drogas.
- Imponer medidas disciplinarias que ayuden a apartar al niño/joven de las circunstancias en las que podría consumir drogas.
- Buscar consejo y asistencia de profesionales en el tratamiento de drogas.

2.7.7. Alternativas de atención y tratamiento

El uso indebido de drogas es en particular una manera errónea de hacer frente a diversas situaciones emocionales, personas que no han encontrado otras alternativas que le favorezcan o que gratifiquen su estabilidad emocional, por ello el consumo tiene una función adaptativa ayudando a enfrentar su medio.

El uso de drogas puede ser resultado de presión social, curiosidad, disfunción de la familia, problemas de personalidad, falta de información veraz sobre las drogas, la disponibilidad de éstas, entre muchos otros factores, es por ello que la interacción de los motivos y circunstancias individuales, familiares y sociales pueden generar el consumo de drogas con fines de intoxicación, como respuesta inadecuada a situaciones particulares de cada individuo, siendo para algunos más determinante unas causas que otras dependiendo de su sensibilidad y de las habilidades adquiridas para resolver los problemas que le presenta la vida cotidiana.

La tendencia que se registra por el consumo de drogas, la acentuación de los factores que lo generan y los costos sociales representados en accidentes automovilísticos, de trabajo, enfermedades y como problemática social, determinan la apremiante necesidad de la prevención por un lado, a través de la anticipación al surgimiento del consumo y por otra parte la atención terapéutica a personas con problemas de uso de drogas con fines de intoxicación, cuestión que hace considerarlo como un segundo nivel de prevención, donde se pretende que los individuos con problemas de dependencia a las drogas reciban un servicio especializado médico-psicológico-social a la presencia del padecimiento y así evitar que se presente el síndrome de abstinencia, una sobredosis, o sus complicaciones y la adquisición de otras enfermedades.

Las acciones que pueden llevar a cabo los padres para prevenir el consumo de drogas de sus hijos son las siguientes:

- Enseñar normas sobre lo correcto o incorrecto, demostrar estas normas mediante el ejemplo personal
- Los niños a los que se les ha educado con valores de responsabilidad individual y autodisciplina y que poseen un sentido claro de lo bueno y lo malo, tienen menos probabilidades de probar drogas.

Los padres pueden ayudar a inculcar estas ideas:

- Dando un buen ejemplo a los niños y no consumir ellos mismos drogas
- Explicarlas las repercusiones irreversibles que causa el consumo de drogas

- Alentando la autodisciplina asignándoles tareas diarias y haciéndolos responsables por sus acciones
- Estableciendo patrones de conducta con respecto a las drogas, las bebidas alcohólicas, las citas con sus amigos, horas de llegada y actividades que no se pueden vigilar, y exigiéndoles su cumplimiento
- Ayudando a sus hijos a resistir las presiones de sus compañeros a consumir alcohol y otras drogas; estando al pendiente de sus actividades, conociendo personalmente a sus amigos, y platicando con sus hijos sobre sus intereses y problemas
- Procurando mantener y mejorar la comunidad familiar y escuchando a sus hijos
- Estar dispuestos a discutir sobre las drogas con conocimiento. Es mucho mejor para los hijos obtener información de sus padres que de sus amigos o de la calle.
- Comunicándose regularmente con los padres de los amigos de sus hijos y compartiendo su conocimiento sobre drogas con ellos y con otros padres
- Estar bien informado sobre las drogas y los primeros signos de consumo.

2.7.8. Las drogas y la familia

Las complicaciones sociales del problema de las drogas, cualquiera que ésta sea, afectan a toda la familia, la vida de la familia se quebranta y se desintegra el hogar.

Algunos estudios han demostrado que el problema de la farmacodependencia no sólo provoca daño al individuo que consume la sustancia y que no es el único que sufre, sabemos que por cada adicto activo hay mínimo siete personas en su entorno que resultan afectadas en mayor o menor grado¹⁰⁷; entre ellos encontramos en primer lugar a los familiares más cercanos como padres, los cónyuges, hijos, hermanos

¹⁰⁷ *Ibidem*, p. 35.

y otros familiares. En segundo plano están los amigos, compañeros, novios e incluso hasta los jefes de trabajo.¹⁰⁸

Se ha comprobado que tienen mayor probabilidad de convertirse en farmacodependientes, los hijos de quienes sufren alguna adicción:

- tienen una mayor predisposición a desarrollar una enfermedad adictiva, cuatro veces más posibilidades que cualquier otro individuo normal
- pueden volverse codependientes, es decir, casarse o unirse a individuos con la adicción o algún otro trastorno crónico
- desarrollar conflictos en sus relaciones interpersonales.

El sistema familiar de adicto es afectado por lo que se vuelve una familia adicta, es decir, una familia donde encontramos un elemento con la enfermedad del alcoholismo o la farmacodependencia.

En una familia adicta podría decirse que la adicción es mantenida por la conducta de todos los miembros del sistema y frecuentemente se ve reflejada también por unos patrones de conducta de larga duración.

En el sistema familiar del adicto existe una pobre o nula comunicación; esta comunicación es superficial y se utilizan para crear conflictos; es una comunicación agresiva, unidireccional, que evita el diálogo.

La comunicación se realiza en una forma defensiva ya que se evitan las confrontaciones y la responsabilidad sobre la conducta de sus miembros.

La falta de comunicación representa no tener con quien compartir sus emociones, con lo que se incrementa no confiar, no hablar y no sentir, que lleva a reprimir todas las emociones.

Por lo general, en la familia adicta se desarrolla la triangulación de la comunicación; es decir, el adicto y codependiente utilizan a los hijos para mandarse mensajes.

En la familia adicta existe la conducta impredecible originada por el adicto intoxicado, la mayor parte de la familia sabe que está

¹⁰⁸ *Ibidem*, p. 48.

utilizando sustancias, sabe que no llegará a la hora que se estipuló, que llegará intoxicado por cualquier otro tipo de sustancias que el adicto este utilizando, pero la conducta impredecible se presenta cuando el adicto llega. ¿Cómo reaccionar? Triste, enojado, agresivo, auto conmisericordioso.

Por otro lado, cuando el adicto no llega a casa los familiares viven en zozobra. ¿Qué le pasó? ¿Lo asaltaron, chocó, se peleó, estará en el hospital, donde estará?

Las interrogantes en el familiar del adicto crean diversos sentimientos como:¹⁰⁹

- ansiedad,
- pánico,
- depresión,
- angustia,
- sentimiento de desesperación.

La familia vive en un estado emocional de continua tensión, de stress, una sensación de soledad por la falta de apoyo, comunicación, amor y confianza.

En los miembros pequeños de la familia hay miedo, no sólo por el adicto sino también por el codependiente, que reacciona ante la conducta del adicto en forma impulsiva y agresiva, creando temor, ansiedad e inseguridad en los miembros de la familia.

La enfermedad impide el funcionamiento o la toma de responsabilidades por el miembro de la familia afectado, por lo que la familia en su accionar ante la enfermedad, se reestructura tratando de sobrevivir.

Esto hace que algún miembro familiar, por lo general el cónyuge o el hijo mayor, tome las responsabilidades que el elemento enfermo dejó, lo que trae como consecuencia gratificaciones inconscientes que prolongan la enfermedad. La familia tiene ahora un nuevo estilo de vida en el cual se han cambiado los roles de la familia adicta.

El control, el poder, la toma de decisiones, los permisos, incluso los negocios familiares están ahora bajo la dirección del codependiente, que se vuelve la cabeza de la familia. El adicto pasa a ser el chivo

¹⁰⁹ *Ibidem*, p. 52

expiatorio; todos justifican su irresponsabilidad y éste al sentirse culpable nuevamente encuentra la justificación para continuar utilizando drogas, con el fin de disminuir el sentimiento de inconformidad y así sucesivamente.

Otra situación que se presenta en la familia adicta es el "mártir", la víctima, un rol que le da oportunidad al codependiente de ser el "bueno", el que aguanta el santo, y recibe gratificación en esta posición por parte de la gente, lo admiran, lo felicitan por ser tan "bueno", por no "tirar la toalla", por soportar tanto y por cargar "la cruz" sin quejarse.

El codependiente se siente gratificado, aceptado y en ocasiones hasta orgulloso de serlo, sin percibir que no le da ninguna estructura a la familia.

El hecho de tener un enfermo dentro de la familia da una seguridad emocional a todos los demás miembros del grupo, porque el adicto depende emocionalmente de la familia.

Sus miembros de la familia, se sienten bien ayudándolo, se sienten necesitados por el adicto. Cada miembro de la familia lo ha recatado, justificado, auxiliado, protegido, lo ha salvado de las consecuencias de la enfermedad; por ello la familia inconscientemente se siente bien con un enfermo en la casa.

La familia ahora depende del adicto para sentirse bien y seguir funcionando, se ha vuelto en estilo de vida.

La familia centra su atención en el adicto, es él quien los mantiene ocupados, preocupados, la enfermedad ha hecho que cada miembro de la familia tenga su función específica, su forma de vivir y compartir, todos tienen su papel "funcionando" disfuncionalmente.

La familia aprende a ser irresponsable como una medida defensiva ante esta situación caótica.

En la familia adicta los valores normales se van cambiando poco a poco por los nuevos valores del adicto, los principios, la moral, las reglas de urbanidad, la ética familiar, todo ha quedado alterado una vez que se ha instalado la enfermedad.

Ahora se funciona con una desorganización donde no hay coherencia, en un ambiente impredecible, con falta de respeto entre todos los miembros de la familia.

Se puede llegar tarde a la hora de comer, no llegar a dormir a la casa, llegar tres días después, durante los alimentos hay gritos, quejas, amenazas, ofensas, humillaciones, insultos y en ocasiones hasta golpes. La familia aprende a ser irresponsable como medida defensiva ante esta situación caótica, ningún miembro se hace responsable de sí mismo.

Todos están tensos, ansiosos, angustiados, agresivos con miedo, terror. Esto sucede continuamente, convirtiéndose en una rutina familiar.

Este ritual es el que se cree que posterga la identidad de la familia adicta de una generación a la siguiente, perpetuando la enfermedad de la familia.

Al no enfrentar la realidad y negar la enfermedad familiar se prolonga el proceso y el sufrimiento.

La familia, en su intento de sobrevivir, hecha mano de todos los recursos que tiene para tratar de continuar en pie. En este sobrevivir, los miembros de la familia se defienden de su realidad con evasión, minimización, justificación, racionalización y otras defensas.

Al no enfrentar la realidad y negar la enfermedad familiar se prolonga el proceso y el sufrimiento se hace crónico.

La familia se ha inmunizado, desarrollando una tolerancia al sufrimiento. La familia no ve ninguna salida y empieza a manifestar cierta tolerancia a la situación caótica, dolorosa, exhibe, gritos, destrozos, actitud indiferente, manipulación.

Esta tolerancia se da junto con una incapacidad de sentir, un bloqueo absoluto de los sentimientos, y se llega a convertir en una forma de complicidad con el enfermo adicto. La tristeza, la desilusión, la amargura, la soledad, el rencor, la nostalgia estarán presentes en cada uno de los miembros de la familia.

Esta es una realidad dolorosa de la enfermedad, durante la evolución cada miembro presenta un grado de daño, aún cuando ellos consuman sustancias desarrollarán los mismo patrones de conducta los han aprendido y estos estarán presentes en su nueva relación familiar y serán continuados generacionalmente, hasta que alguien se desprenda de esta identidad familiar e inicie un nuevo modelo de estilo familiar.¹¹⁰

¹¹⁰ *Ibidem*, p.60.

La solución más adecuada para esta enfermedad es un tratamiento de rehabilitación del individuo adicto y de su sistema familiar.

Llega un momento de la crisis donde indistintamente se presenta una solución, que se presenta como resultado del mismo proceso, la historia natural de la enfermedad adictiva.

Llega a ser tanto el daño físico del enfermo que hay necesidad de internarlo para la recuperación del órgano afectado, también el daño puede ser mental, por lo que su tratamiento o internamiento es de por vida.

Cuando el daño es demasiado, la enfermedad termina con la muerte del individuo o la muerte se puede presentar en algún otro familiar en forma de suicidio consciente o inconsciente, en forma de accidente.

La solución más adecuada para esta enfermedad es un tratamiento de rehabilitación del individuo adicto y de su sistema familiar. Una rehabilitación integral, donde cada miembro tenga que participar y tomar sus propias responsabilidades.

Sólo así la familia tendrá la oportunidad de enfrentar la enfermedad.

Una de las herramientas más poderosas en la lucha contra las adicciones es la Educación para la salud y la creación de alternativas al uso de las drogas.

Múltiples investigaciones¹¹¹ demuestran que la sola información sobre las drogas tiene un efecto contraproducente, al estimular la curiosidad del receptor e inducirlo a experimentar con ella. Las adicciones son problemas que crecen cuando no se habla de ellas en forma adecuada.

La promoción de la salud procura mejorar la percepción individual de la salud, centrándose en hábitos y modos de vida, y en la responsabilidad del propio individuo en su atención.

¹¹¹ Cavazos, Lauro. Secretaría de Educación de los EUA. En Escuela sin drogas. p. 67.

CAPÍTULO III

PROGRAMA DE ESCUELA PARA PADRES

Hoy en día la educación exige cambios; es necesario que se difundan e implementen una extensa variedad de métodos y técnicas de enseñanza, los cuales son requeridos para reforzar el aprendizaje tanto de alumnos, maestros y padres de familia.

La esencia de aprender no consiste en repetir mecánicamente textos de libros, ni en escuchar explicaciones verbales de un maestro. Consiste en una actividad intensa del docente, dirigida en la atención integral de los alumnos en el manejo directo de los datos de la materia, procurando que logre asimilar el contenido a tratar y su significado, es decir, que el educando logre vincular los conocimientos adquiridos para su uso práctico.

Enseñar significa: "Prever y proyectar la marcha del proceso educativo, iniciar a los alumnos en el estudio, estimulándolos, aclarando dudas, fortaleciendo su comprensión y dominio de una materia, aplicando sus conocimientos en experiencias concretas, que lo conduzcan a la actividad reflexiva y de razonamiento."¹¹²

A continuación expondré los elementos básicos que debe contener una propuesta didáctica.

3.1. ¿Qué es la didáctica?

La didáctica tradicional consideraba al alumno como un elemento pasivo, receptor, su cometido era escuchar, repetir y obedecer sumisamente, sin llevar a cabo el proceso de construcción del conocimiento.

Afortunadamente, este proceso se ha ido olvidando poco a poco, involucrando nuevos enfoques¹¹³; de tal manera que el alumno es el factor decisivo en la situación escolar actual. A medida que la vida se torna más compleja, el profesor se hace más indispensable en su calidad de orientador y guía para la formación de la personalidad del educando.

Este trabajo está fundamentado en la Didáctica moderna, en donde, Alves de Mattos define a la Didáctica como "la disciplina pedagógica de carácter práctico y normativo que tiene por objeto específico la técnica

¹¹² Nérici, Irídeo G. <http://buscador/imprime.asp?i=1140>. 08/08/2005

¹¹³ Alves de Mattos menciona que en este proceso de cambios, Juan Jacobo Rosseau es un ejemplo primordial, ya que es el precursor de la escuela activa cuyo foco de atención es el alumno y su aprendizaje.

de la enseñanza, esto es, la técnica de dirigir y orientar eficazmente a los alumnos en su aprendizaje.”¹¹⁴

Dentro de la Didáctica moderna podemos analizar lo siguiente:

El alumno, (en este caso los participantes) es el factor personal decisivo en la situación escolar, es activo y emprendedor, para él se organiza la escuela y se administra la enseñanza, con el fin de desenvolver su inteligencia y formar su carácter y su personalidad.

El maestro (moderador) actúa como elemento que estimula, orienta y controla el aprendizaje de los alumnos, adaptando la enseñanza a su capacidad y a sus limitaciones, aclarando sus dudas y ayudándoles en sus dificultades.

El objetivo es el factor decisivo, que dinamiza todo el trabajo, dándole sentido, valor y dirección.

El método pasa a ser un problema de aprendizaje y no directamente de enseñanza, “el buen método es la mejor manera de hacer que el alumno aprenda”.

3.2. Aprendizaje

Para enseñar bien, necesitamos tener primero una noción clara y exacta de lo que es realmente “aprender” y “enseñar”, pues existe una relación directa y necesaria, no sólo teórica, sino práctica, entre esos dos conceptos básicos de la didáctica.

En siglos pretéritos predominaba la noción simplista y errónea de que “aprender era memorizar”. Este concepto afortunadamente ha cambiado y se define al aprendizaje como: “un proceso de asimilación lento, gradual y complejo”.¹¹⁵

Ya decía Séneca que: “Aprendemos, no para la escuela, sino para la vida; el simple guardar en la memoria textos y palabras no prepara a nadie para la realidad de la vida con sus complejos problemas”.¹¹⁶

En la época actual, se ha comprobado que la mera explicación verbal del profesor no es tan esencial e indispensable para que los alumnos

¹¹⁴ http://www.uc.cl/sw/_educ/didactica/medapoyo/texto4.htm

¹¹⁵ Alves de Mattos, L. *Compendio de didáctica general*. p. 57.

¹¹⁶ http://www.uc.cl/sw/_educ/didactica/medapoyo/texto4.htm

aprendan; sirve sólo para iniciar el aprendizaje, pero no para integrarlo y llevarlo a buen término.

En el proceso de aprendizaje, podemos precisar etapas definidas; en todo aprendizaje sistemático, quien lo recibe:

- a) pasa de un estado en el que abundan vagas nociones confusas y erróneas, a...
- b) una fase, en que cada parte del todo es, a su vez, examinada e investigada en sus pormenores y particularidades; es decir, el análisis.
- c) sigue la fase de síntesis, el aprendizaje se integra en un todo coherente y significativo.
- d) la fase final es la consolidación o fijación; se refuerza o fija lo que se ha aprendido, hasta convertirlo en una adquisición.

Finalmente podemos mencionar que los alumnos (participantes) están aprendiendo realmente cuando:

- a) hacen observaciones directas sobre hechos, procesos, películas
- b) hacen planes comprueban hipótesis y anotan sus resultados
- c) consultan libros, revistas, etc, en busca de hechos y aclaraciones
- d) escuchan leen, anotan, complementan con otros autores y fuentes
- e) formulan dudas, piden aclaraciones, discuten entre sí, comparan y verifican
- f) colaboran con el profesor y se auxilian mutuamente en la realización de trabajos, aclaración de dudas, solución de problemas
- g) buscan, coleccionan, identifican, comparan, clasifican
- h) responden a interrogativos, procuran resolver problemas, identifican errores y corrigen los suyos propios.

3.3. Enseñanza

Enseñar es: "Dirigir con técnicas apropiadas el proceso de aprendizaje de los alumnos, es encaminarlos hacia los hábitos de aprendizaje auténtico, que los acompañarán a través de la vida".¹¹⁷

Siendo la enseñanza, la dirección técnica del proceso de aprendizaje, evidente que enseñar significa:

- prever y proyectar la marcha de ese proceso, imprimiendo una organización funcional al programa de trabajos y reuniendo el

¹¹⁷ Tirado Benedí, Domingo y Santiago Hernández Ruiz. *Compendio de la ciencia de la educación*. p. 26.

material bibliográfico y los medios auxiliares necesarios para estudiar cierta asignatura.

- iniciar a los alumnos en el estudio, estimulándolos, orientando su razonamiento, aclarando sus dudas y fortaleciendo su progresiva comprensión y dominio de la materia;
- dirigir a los alumnos en actividades concretas, apropiadas, que los conduzcan a adquirir un dominio reflexivo sobre la materia;
- diagnosticar las causas de dificultad, fracaso que los alumnos puedan encontrar en el aprendizaje de una materia y ayudarlos a superarlas;
- ayudar a los alumnos a consolidar, integrar y fijar mejor lo que hayan aprendido, de forma que sean modificadas sus actitudes y su conducta en la vida;
- finalmente, comprobar y valorar los resultados obtenidos por los alumnos en la experiencia del aprendizaje, y las probabilidades de transferencia de esos resultados a la vida.

La enseñanza y el aprendizaje no se limitan a ser actividades paralelas; sino, son términos correlativos y complementarios; expresan actividades directamente entrelazadas de intercambio humano con un propósito común y unificador.¹¹⁸

3.4. Objetivos didácticos

Hablar de objetivos didácticos es hablar del propósito expresado en un enunciado, el cual describe el camino propuesto en el alumno. Es la descripción de un patrón de conducta que queremos que el alumno demuestre; es decir, debe mostrar la conducta de aprendizaje que se espera del educando al finalizar el curso. Lo que en ellos interesa es que el alumno aprenda, o sea es el fruto de la instrucción.

La importancia de plantear objetivos, nos sirve para seleccionar las actividades a desarrollar, cómo y en que tiempo.

Los objetivos podemos clasificarlos en dos:

- Generales
- Particulares o específicos

¹¹⁸ Al respecto Diego González dice que: “Es hora de reemplazar esas viejas rutinas improductivas por métodos más activistas y reflexivamente fecundos, que dinamicen la inteligencia de los alumnos y cree en ellos actitudes y hábitos fundamentales de valor real para la vida en una sociedad democrática y progresista.

Objetivos Generales

Estos se caracterizan por brindar una visión amplia de lo que se quiere lograr de manera integral en cada asignatura o materia.

Objetivos Particulares o Específicos

En ellos se señala cada uno de los puntos que debe lograr el educando en cada tema en especial, es decir las habilidades y conocimientos que día a día va adquiriendo, dependiendo de la unidad o signatura de que se trate.

En otras palabras, los objetivos generales, son aquellos que el docente espera eventualmente como resultados, mientras que los específicos van a determinar las actividades inmediatas para lograr aquellos resultados generales.

3.5. El método didáctico

La presente propuesta tiene como finalidad brindar a los padres de familia información sobre el desarrollo de los adolescentes y las implicaciones sociales, conductuales, biológicas, etc que presentan durante esta etapa de la vida; con la finalidad de intercambiar experiencias, reflexionar sobre ellas, modificar actitudes y reforzar la convivencia familiar.

Es importante señalar que esta propuesta de sesiones del programa de Escuela para Padres no es rígido sino por el contrario es flexible, no esta necesariamente dirigido para padres con hijos adolescentes, aunque fue realizado y pensado para estos padres, no altera en que asistan padres con hijos pequeños, ya que sus hijos crecerán y tendrán tal vez interrogantes, además recordemos que la educación se empieza desde pequeños.

Hemos de aclarar que las sesiones del taller que se proponen son teórico vivenciales, con la finalidad de que se introyecten con mayor facilidad. Consideramos que el método para llevar a cabo estos talleres es de vital importancia para lograr los fines que se pretenden alcanzar.

Entendemos por método, los medios y procedimientos de que se hace uso para alcanzar un fin. El docente, moderador debe ser libre desde el punto de vista metodológico, a fin de observar, comparar e

investigar de modo más consciente para lograr que la enseñanza sea más adecuada a los alumnos y más eficiente en cuanto a sus resultados.

Si el método didáctico, es el conjunto de procedimientos lógicos y psicológicamente estructurados de los que se vale el docente para orientar el aprendizaje del educando, a fin de que este desarrolle conocimientos, adquiera técnicas y asuma actitudes e ideas, podemos citar que debe tener las siguientes características:

- Debe ser simple y natural; pero bien meditado y seguro, donde los alumnos no deban sentir dificultad para adaptarse;
- Flexible y adaptado a la individualidad de cada estudiante; el método debe ajustarse a la zona de desarrollo actual y evaluar la potencialidad de cada educando¹¹⁹;
- Práctico y funcional; debe producir resultados concretos y útiles;
- Económico; el aprendizaje debe llevarse a cabo en tiempos razonables y sin sobre carga de contenido;
- Progresivo y acumulativo; es decir, que cada fase o etapa de trabajo complemente y consolide lo anterior;
- Educativo; no debe limitarse solo a instruir, si no que también los educa, abriéndoles perspectivas de cambio y de orientación.

Nuestras propuestas de sesión están basadas en un método de enseñanza, el cual tiene que seguir un esquema de desarrollo del ciclo de enseñanza.

Imídeo Néreci plantea que todo esquema de desarrollo debe constar de tres partes:¹²⁰

- Fase de Planteamiento, en esta fase se establece el contenido a estudiar y se precisan los detalles de desarrollo de la acción didáctica;
- Fase de Ejecución la cual comprende cuatro subfases:
 - a) de motivación y presentación.- mediante un proceso de motivación se dispone a la clase para las tareas a realizar;
 - b) de realización.- se procede al estudio propiamente dicho, con base al método que se haya elegido;
 - c) de elaboración.- después del estudio del asunto en cuestión, se realizan tareas tendientes a la fijación e integración del aprendizaje;
 - d) conclusiones.- es la parte donde después de analizar las actividades realizadas explica lo que entendió de manera general.

¹¹⁹ Vigostky ha denominado a esto zona de desarrollo próximo.

¹²⁰ Néreci, *op.cit.*, p. 61-70.

- Fase de Evaluación, dentro de esta fase no sólo están exámenes escritos u orales; también trabajos individuales o por equipo y sobre todo la participación reflexiva en clases para que el docente evalúe de manera operacional el aprendizaje obtenido.

3.6. Técnicas de enseñanza

Respecto a las técnicas de la enseñanza, podemos definir que es el recurso didáctico, a la cual se acude para concretar un momento de la lección o parte del método de aprendizaje.

La técnica ha emplear debe ser elegida y aplicada en el momento adecuado, para fundamentar cada etapa o paso que hay que abordar para la obtención del aprendizaje.

Las técnicas de aprendizaje son muchas y pueden variar de manera extraordinaria, según la disciplina, los objetivos y el material didáctico a utilizar.

Toda Técnica representa la forma de hacer efectiva una meta bien definida en enseñanza.

No se puede hablar de técnicas viejas o nuevas, anticuadas o actuales; todas ellas son válidas desde el momento en que pueden ser aplicadas de forma activa, a manera de propiciar el ejercicio de la reflexión y el espíritu crítico del alumno; por tanto la validez de cada técnica estriba en el espíritu que se le da cuando se utiliza.

Las técnicas podemos englobarlas en dos grupos:

- Individuales, que son el conjunto de sugerencias que le son presentadas al alumno para realizar las actividades que lo llevarán a la adquisición de conocimientos y al desarrollo de múltiples capacidades personales.

Entre éstas están.

- * Información
- * Investigación
- * Ejercitación
- * Autocontrol
- * Recuperación
- * Profundización

- De trabajo grupal, que permiten reunir a los educandos, en equipos flexibles para informar, dialogar, analizar, discutir, juzgar,

sintetizar y evaluar sobre un tema o aspecto determinado que el maestro, moderador o expositor presenta.

Dentro de este grupo podemos citar:

* Técnicas de comunicación

- a) de motivación
- b) de información

* Técnicas de profundización

- a) de explicación
- b) de discusión
- c) de síntesis
- d) de análisis
- e) de evaluación

No olvidemos que las técnicas didácticas constituyen un recurso didáctico al cual se acude para concretar un momento de la lección o parte del método en la realización del aprendizaje.

El docente que tome en cuenta la diversidad de técnicas que puede utilizar para impartir una materia, una sesión, una signatura, estará dando un paso muy importante en el proceso de enseñanza aprendizaje, la educación de sus alumnos.

3.7. Material didáctico

El material didáctico juega un papel primordial; podemos decir que es cualquier objeto usado como recurso auxiliar en el proceso de enseñanza aprendizaje. En el material didáctico influye, más que su estructura o variedad, la manera de emplearlo y asociarlo con la enseñanza.

La finalidad del material didáctico es:

- aproxima al alumno a la realidad de lo que se quiere enseñar
- motivar la clase
- facilitar el camino a la comprensión de los hechos y conceptos
- concretar e ilustrar lo que se expone verbalmente
- contribuir a la fijación del aprendizaje.

Por lo tanto tiene por objeto, llevar al alumno a trabajar, investigar, descubrir y construir. Le permite al proceso de enseñanza, un aspecto más dinámico y funcional, propiciando la oportunidad de enriquecer la experiencia del alumno, aproximándolo a la realidad que desea reflejar la actividad docente.

Algunas recomendaciones para el buen uso del material didáctico son:

- nunca debe quedar todo el material expuesto a las miradas del alumno desde el comienzo de la clase
- debe exhibirse, con más notoriedad, el material referente a la unidad que esta siendo estudiada
- el material a utilizarse debe estar a la mano
- el material para una clase se debe presentar oportunamente y poco a poco, no todo a la vez, con el objetivo de no desviar la atención de los alumnos
- antes de ser utilizado, debe ser revisado.

El uso de material didáctico es enriquecer el proceso enseñanza aprendizaje. Si se hace una planeación de las clases o sesiones, se obtendrán mejores resultados para el buen logro de los objetivos.

3.8. ¿Cómo está conformada nuestra propuesta de sesión?

Después de haber seleccionado los temas, se decidió mínimamente dedicar 4 horas a cada tema, el programa está constituido en 2 sesiones por semana, de 2 horas cada una.

En relación a los temas desglosados se consideró cuales serían los contenidos para cada una de las sesiones teniendo en cuenta que iba a estar dirigido a padres de familia de algunos de los niveles socioculturales y económicos.

Se buscó que los contenidos cubrieran requisitos y necesidades apremiantes que los padres de familia manifestaron en encuesta.

Se planeó que los talleres fueran teórico – vivenciales para que los padres de familia pudieran experimentar en actividades y situaciones cotidianas; para que al experimentar la actividad haya más posibilidad de que se les introyecte con mayor facilidad nuestro objetivo que es: Orientar a los padres de familia con sus hijos adolescentes para que puedan afrontar con éxito las muy diversas actitudes de sus hijos y así lograr en un futuro una generación de hombres y mujeres mejor formados.

Se planeó equilibrar contenidos con actividades participativas; para que los padres de familia mantengan el interés. Dentro de estas actividades podemos mencionar:

- exposiciones
- escenificaciones
- de integración
- trabajos por equipo
- actividades reflexivas
- tareas en casa

En cada sesión se especifica la metodología de trabajo, así como los recursos a emplear y el tiempo previsto para cada actividad.

Los recursos a utilizar serán según la naturaleza de cada tema, algunos de ellos son:

- presentación de las exposiciones en Power Point (computadora y cañón)
- Hoja para rotafolio
- Esquemas
- Cuestionarios
- Dibujos

El diseño de los cuadros en donde se hace el desglose de cada sesión se planea de forma que para el lector cualquiera que éste sea, le sea práctico y accesible entender como se van a llevar a cabo las sesiones.

Se busca que los cuadros describan con claridad que es lo que se va a hacer en cada sesión.

Cada una de nuestras sesiones plantea un objetivo general y un objetivo específico por sesión, siempre buscando que el padres de familia adquieran un cambio de actitud paulatinamente, sobre lo importante que es la educación de sus hijos; así mismo que obtengan los conocimientos que sean útiles para ayudar a sus hijos adolescentes en tan maravillosa etapa de la vida.

PLAN DE SESIÓN

TEMA O UNIDAD	SESIÓN	DURACIÓN
La Adolescencia	Primera	2 horas

OBJETIVO GENERAL

Brindar información a los padres de familia sobre los cambios físicos, emocionales y conductuales de los adolescentes.

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Proporcionar a los padres de familia información acerca de los cambios físicos del adolescente.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Bienvenida y aplicación de técnica complementaria. Enunciar objetivo de la sesión.	Participantes Moderador Hoja 1 (La telaraña) ¹²¹	10 minutos
La adolescencia ¿Qué es la adolescencia? Concepto Períodos	Breve exposición del tema por parte del moderador. Preguntas para discusión sobre el tema expuesto.	Computadora Cañón	20 minutos 10 minutos
Desarrollo físico del adolescente:	Entregar a los participantes materiales sobre el tema y revisar los diferentes cambios físicos en el adolescente.	Material fotocopiado sobre el tema.	40 minutos
a) Crecimiento súbito	Exponer sobre los cambios súbitos que se presentan en esta etapa.	Dibujos que ejemplifican estos cambios.	

¹²¹ PICK, Susan. *Planeando tu vida*. p. 37.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
b) Características sexuales primarias	<p>Actividad.</p> <p>“¿Sabes cómo soy?” Di mi nombre. Dividir al grupo en dos equipos, entregar a los participantes un esquema de los órganos reproductores del hombre y la mujer, para que anoten los nombres de cada uno. Revisar ejercicio e ir anotando aciertos de cada equipo. Sumar los aciertos y se dirá el equipo ganador. Se ampliará el tema especificando la función que desempeña cada uno de los órganos sexuales.</p>	<p>Esquemas Lápices Computadora Cañón</p>	20 minutos
c) Características sexuales secundarias.	<p>En un dibujo ir marcando los cambios sexuales secundarios del hombre y la mujer.</p>	<p>Esquemas Plumones</p>	10 minutos

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Conclusiones	Lluvia de ideas: Aportar al grupo comentarios y dudas sobre el tema.	Participantes Moderador	10 minutos

“LA TELARAÑA”

Formarán un círculo, el moderador iniciará el ejercicio tomando la punta visible del estambre y se presentará ante el grupo diciendo nombre, profesión e interés en el curso.

Al terminar lanzará la bola de estambre a otro participante, que se presentará de igual manera. Así sucesivamente hasta terminar todos los participantes.

Una vez que se han presentado todos, el último deberá regresar la bola a quien se la arrojó y así sucesivamente hasta que llegue al moderador y se deshaga la telaraña.

PLAN DE SESIÓN

TEMA O UNIDAD	SESIÓN	DURACIÓN
La adolescencia una edad de transición	Segunda	2 horas

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Identificar opciones de comunicación para una mejor convivencia con los hijos.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Bienvenida y aplicación de técnica complementaria. Enunciar objetivo de la sesión.	Participantes Moderador Hoja 2 (¿Recuerdas quién soy?)	5 minutos
<p>La adolescencia una edad de transición ¿Qué es un adolescente? Concepto.</p> <p>La adolescencia y sus efectos sobre la conducta.</p>	<p>Pedir a los participantes que dibujen a un adolescente, anotando del lado izquierdo una palabra que describa cómo era ese adolescente en su niñez y del lado derecho cómo es ahora.</p> <p>Una vez realizado el dibujo, se les pide a los participantes que quienes lo deseen expliquen su dibujo.</p>	Hojas Lápices Colores.	25 minutos
Exposición	Exposición: se retoman las respuestas para introducir el tema. Breve exposición por parte del moderador.	Computadora Cañón	20 minutos

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
<p>Desaciertos de los padres. Las actitudes de los padres</p>	<p>Por equipos los participantes escenificarán una situación vivencial cotidiana con respecto a sus hijos adolescentes. Se hará una crítica de la situación que presenten.</p>	<p>Material para la escenificación</p>	<p>50 minutos</p>
<p>Conclusiones</p>	<p>De todo lo expuesto en la actividad, sacar conclusiones.</p>		<p>20 minutos</p>

“RECUERDAS ¿QUIÉN SOY?”

Cada uno de los integrantes del grupo dirá el nombre de un compañero y algo relacionado con el (ella), con lo que lo identifica.

PLAN DE SESIÓN

TEMA O UNIDAD	SESIÓN	DURACIÓN
La Comunicación	Primera	2 horas

OBJETIVO GENERAL

Mejorar la calidad de las relaciones familiares y crear las condiciones para generar personas capaces de enfrentar positivamente los retos de la sociedad contemporánea.
Potenciar la comunicación sobre las situaciones que se viven en la familia, creando un ambiente de armonía.

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Que los padres interioricen el que la comunicación los llevará a una mejora continua abriendo opciones para una mayor calidad de vida personal y familiar.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	<p>Bienvenida.</p> <p>Se aplicará técnica de relajación: * Se les solicitará se sienten derechos, manos sobre los muslos para aplicar la técnica.</p>	Participantes Moderador Música para relajar Aromas relajantes Hoja 3 (Ejercicio de relajación)	5 minutos
Importancia de la comunicación. Diferencia entre oír y escuchar.	“Diálogos en la Comunicación” Se les repartirán tarjetas de 2 colores para formar parejas y se les solicita realizar diálogo sobre problemas de comunicación en su familia, con un tercero como observador.	Participantes Tarjetas Hoja 4 (La diferencia entre oír y escuchar)	20 minutos
Conceptos: La comunicación, la familia y la comunicación, hablar y escuchar. El respeto, la comunicación y el respeto y respeto propio y ajeno.	Exposición en forma clara y explícita realizada por el moderador.	Computadora Cañón	25 minutos

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Expresiones y actitudes que interfieren en una buena comunicación.	Se presentan en diapositiva 2 ejemplos de comunicación en la familia y los padres de familia los descifran e interpretarán en conjunto.	Computadora Cañón Participantes Diapositivas (Trampas en la comunicación)	10 minutos

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Las dificultades de los adolescentes para comunicarse con sus padres.	Se invita a los padres de familia a que formen parejas dependiendo del número de hijos que tengan; se coloca uno en posición física del padre y el otro del hijo y se les solicita hablen de la sensación que experimentan en esa postura y reflexionen sobre la situación desventajosa que viven sus hijos desde el lugar donde se encuentran.	Participantes Moderador Hoja 5 (Te pones en el lugar de tus hijos)	20 minutos
Los grandes problemas de la comunicación entre padres e hijos.	Se presentará sociodrama. Se solicita a los padres elaboren escenografía con material que se proporcione.	Participantes Moderador Material para escenografía (Hoja 6 Diálogo entre padres e hijos)	35 minutos
El estado actual de mi comunicación.	Se reparte a los padres de familia un cuestionario para resolver en casa, solicitándoles, lo reflexionen y mediten.	Fotocopias del cuestionario Hoja 7 (El estado actual de mi comunicación)	5 minutos

EJERCICIO DE RELAJACIÓN

Se les solicita que se sienten derechos con las manos sobre los muslos, ojos cerrados, que realicen 3 respiraciones profundas, se concentren en la música; que la mente es como el disco duro de una computadora y que vamos a grabarle mensajes positivos, que olviden por el momento cualquier problema que los inquiete para poder mantener su mente y corazón abiertos a recibir la información que se les proporcionará. Se les pide otra respiración profunda y que abran los ojos.

“LA DIFERENCIA ENTRE OÍR Y ESCUCHAR”

Se divide a los padres de familia de 3 en 3 y se les solicita que dos personas dialoguen sobre 2 problemas de comunicación en su familia.

Al observador se la dan instrucciones para que observe si la pareja se escucha mutuamente, se interrumpe, interpreta, está distraída etc. Y después sin personalizarlo expone los resultados. Por último se analiza con el grupo la diferencia entre oír y escuchar.

¿TE PONES EN LUGAR DE TUS HIJOS?

Ejercicios que destacan la necesidad de ver, escuchar, prestar atención, entender y dar significado: Se invita a los padres de familia a que se formen parejas y a que uno se quede parado y otro se sienta en el suelo frente al primero y hablen de la sensación que experimentan en esa postura; al minuto cambian de lugar y vuelven a compartir y reflexionan sobre la situación desventajosa que viven nuestros hijos desde el lugar donde se encuentran.

Aún en esta postura, tomen conciencia de las sensaciones de su cuerpo. Quien se encuentra sentado tendrá que mirar hacia arriba; en treinta segundos tendrá dolor en el cuello y los hombros, sus ojos estarán tensos y es posible que empiece a dolerle la cabeza. El que está parado tendrá que arquear la espalda para mirar hacia abajo, y los músculos dorsales y del cuello le dolerán. Es posible que tenga dificultades para ver al crecer la tensión. (Adopten estas posturas durante treinta segundos y las sensaciones son terribles transcurrido un minuto.)

La incomodidad física de estas posturas tiene una influencia negativa en las sensaciones de cualquier interacción.

En una segunda parte del ejercicio con las mismas posturas superior e inferior; hacer contacto con las manos. Quien se encuentra en el suelo tendrá que elevar una mano y un brazo; el que está de pie bajará el brazo. Treinta segundos son tiempo suficiente para que el brazo levantado quede entumecido.

Lo único que desea el niño/adolescente es sentirse cómodo. La consecuencia de esta situación es un maltrato no intencional.

En estos ejercicios podemos constatar la importancia del contacto visual. Para que dos individuos puedan establecer un contacto visual efectivo, es necesario que se encuentren al mismo nivel y uno frente al otro; cuando sus imágenes y expectativas mutuas se encuentran en formación, el contacto visual tiene un papel fundamental entre adultos y niños. Las primeras experiencias dejan una honda huella y, a menos que ocurra algo que las transforme, estas experiencias servirán como punto de referencia para el futuro.

Si tienes hijos pequeños, encuentra la forma de establecer buen contacto visual con ellos. La mayor parte del tiempo, esto significa que los adultos deben ponerse en cuclillas y que el niño se encuentre al nivel de los ojos del padre o de la madre.

DIÁLOGOS PADRES-HIJOS. Sociodrama

Objetivos

1. Profundizar en los problemas de comunicación que se dan en la relación padre-hijos.
2. Reflexionar sobre las actitudes que favorecen un clima positivo de diálogo con hijos.

I) En pequeños grupos (mínimo 30 minutos, o 1 hora según el caso)

1. Se entrega a cada grupo un caso sobre algún problema de comunicación en la familia.
2. Se analiza el caso en el grupo:
 - 2.1 A partir del texto entregado, el grupo elabora una situación más compleja, que pueda escenificarse y en la que puedan analizarse las posturas y las actitudes de los distintos personajes: padre, madre, hijo, hermanos, etc.
 - 2.2 Preparación de la escenificación para la puesta en común.

Hacer una lista de los temas más frecuentes de diálogo que suelen darse entre padres e hijos, por orden de frecuencia, de más a menos, y en estas edades: 8 años, 12 años, 16 años.

- 2.3 Del mismo modo, hacer otra lista de los temas de diálogo que deberían ser más frecuentes entre padres e hijos.
- 2.4 Hacer una lista de los temas más frecuentes que son fuente de conflicto entre padres e hijos, y por edades: 8 años, 12 años, 16 años.
- 2.5 Enumerar las actitudes y las conductas de los padres que favorecen el diálogo con los hijos.

II) En gran grupo

1. Escenificación de la situación preparada para cada grupo.
2. Diálogo general en torno a:
 - 2.1 Temas de diálogo con los hijos.
 - 2.2 Temas que suelen ser fuente de conflicto con los hijos.
 - 2.3 Actitudes de los padres que favorecen el diálogo con los hijos.

Entrega del documento-síntesis

“EL ESTADO ACTUAL DE MI COMUNICACIÓN”

Reflexiona sobre las siguientes preguntas y escribe un breve comentario que refleje cual es tu situación presente en cada caso.

1.- ¿Me siento tranquilo, satisfecho, cuando me comunico con los demás?

¿O tiendo a estar tenso, a la defensiva y a tener conflictos con frecuencia?

Comentario:

2.- ¿Es abierta mi comunicación, sé escuchar, me pongo en los zapatos de los demás, soy espontáneo y hablo de lo que no me gusta?

O tiendo a juzgar negativamente a los demás y no me es fácil aceptarlos.

Comentario:

3.- ¿Manejo mis emociones saludablemente cuando me comunico con los demás?

Comentario:

¿Cuáles son mis oportunidades de mejoramiento en el área de la comunicación?

Comentario:

PLAN DE SESIÓN

TEMA O UNIDAD	SESIÓN	DURACIÓN
Opciones de la comunicación	Segunda	2 horas

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Identificar la conducta afirmativa en la comunicación

CONTENIDO	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
Conceptos de la comunicación	"Saludo" Saludar y comentar resultados de la tarea recopilando la información anterior.	Participantes	10 minutos
Estados básicos de la comunicación: la opción no afirmativa, la agresiva y la afirmativa	"Estados básicos de la Comunicación" Exposición sobre el tema propuesto.	Computadora Cañón	30 minutos
Identificar la conducta afirmativa.	Los padres resolverán cuestionario cuyo objetivo se refiere a identificar la conducta afirmativa.	Fotocopias de cuestionarios. Hojas 8,9 y10(Identifica la conducta afirmativa)	20 minutos

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Conflictos mutuos.	Intercambiar puntos de vista entre padres y adolescentes en torno a diversas zonas de conflictos mutuos. Realizar un trabajo continuo (una carta) que demuestre prácticamente la posibilidad de llegar a acuerdos	Participantes. Hojas 11, 12,13 (A veces llegan cartas)	50 minutos
Conclusiones	Se realizará un breve resumen del curso taller. Despedida	Moderador y participantes	10 minutos

“IDENTIFICA LA CONDUCTA AFIRMATIVA”

Para asegurar el aprendizaje de la identificación de la conducta afirmativa en contraste con otros tipos de comportamiento, señala en los siguientes casos si la respuesta es o no es ejemplo de la conducta afirmativa.

- 1) En una junta de trabajo donde se percibe el entusiasmo por un nuevo proyecto, tú ya has indicado por cuarta vez que no es tan viable como parece. Sin escuchar los puntos de vista de los demás, dices: “Les repito que no va a funcionar, creo que los números están inflados, no tiene caso, no vale la pena, ¡aterricen!”.
¿Es un ejemplo de conducta afirmativa? Sí () No ()
- 2) Tenías una cita para desayunar en un restaurante con tu familia a las ocho de la mañana. Todos se presentan a las nueve; tú dices: “Habíamos quedado en que la cita era a las ocho y son las nueve, ¿Qué les pasó?”.
¿Es un ejemplo de conducta afirmativa? Sí () No ()
- 3) Después de que uno de tus compañeros hace una buena exposición en clase, tú le dices: “En esta ocasión sí te salió bien”.
¿Es un ejemplo de conducta afirmativa? Sí () No ()

4) Al pagar, te das cuenta de que están cobrando de más. Dices: "Mire, tal vez usted no se dio cuenta pero mi nota tiene un cargo de más. Si es un error, por favor corríjalo; si es un cargo extra, no estoy dispuesto a llevarme la mercancía".

¿Es un ejemplo de conducta afirmativa? Sí () No ()

5) Tu hijo adolescente te pide tu coche prestado, no quieres hacerlo. Contestas: "Bueno... no sé... anda mal de los frenos... además, no está asegurado"

¿Es un ejemplo de conducta afirmativa? Sí () No ()

6) Tu esposa te escribe recados con una letra ilegible. Le dices: "Posiblemente no te has dado cuenta, pero me cuesta trabajo entender tu letra. Me encantaría que la hicieras de molde o un poco más grande. ¿Estás de acuerdo?"

¿Es un ejemplo de conducta afirmativa? Sí () No ()

7) En un semáforo, mientras esperas, se acerca alguien a limpiar tu parabrisas y lo hace a pesar de que tu le dijiste que no. Tú le dices: "ustedes son una bola de mafiosos, a mí no me tocas mi carro, respeta tonto!".

¿Es un ejemplo de conducta afirmativa? Sí () No ()

8) Tu esposo te felicita por el buen trabajo desempeñado en casa con los hijos, tú respondes: "¿De verdad?, ¿En serio?, ¿Te parece?".

¿Es un ejemplo de conducta afirmativa? Sí () No ()

9) El esposo consiente demasiado a los hijos y no apoya a su mujer cuando los quiere mandar a dormir. Ella le dice: "Comprendo que quieres jugar con los niños pero siempre llegas muy tarde. El problema es tuyo, ahora tú te encargas de acostarlos, yo ya me voy a dormir".

¿Es un ejemplo de conducta afirmativa? Sí () No ()

10) Tu pareja piensa que te has comportado en forma muy extraña y te pregunta cómo te has sentido. Tú le dices: "Muy bien, porque creo que ahora ya resolvemos mejor nuestros conflictos. Pero me siento triste cuando tu me dices que te sientes lejos de mí".

¿Es un ejemplo de conducta afirmativa? Sí () No ()

Respuestas: 1, No; 2, Sí; 3, No; 4, Sí; 5, No; 6, Sí; 7, No; 8, No; 9, No; 10, Sí.

A VECES LLEGAN CARTAS

1. Intercambiar puntos de vista entre padres y adolescentes en torno a diversas zonas de conflictos mutuos.
2. Realizar un trabajo continuo (una carta) que demuestre prácticamente la posibilidad de llegar a acuerdos.

Se trata de una sesión en grupo, si bien ha habido antes una preparación por grupos.

1. Antes de la reunión

- a) Se escogen cinco o seis padres y madres unos días antes y se les pide que preparen:
 - Las preguntas que les gustaría hacer en una mesa redonda a un grupo de adolescentes
 - Un pequeño escrito, a modo de carta, en el que recojan sus opiniones, cuestiones, etc. sobre el diálogo padres-hijos en la adolescencia. Podría titularse "carta a un adolescente".
- b) Se hace lo mismo en otro lugar, con un grupo de chicos/as de 14 a 17 años. Deben también:
 - Preparar las preguntas
 - Hacer su "carta a los padres de un adolescente"

2. En la sesión

- a) Mesa redonda. Se sitúan las mesas de modo que faciliten la comunicación entre los participantes. El moderador, en el centro de la mesa, podría ser alguno de los monitores. Su misión será hacer de la mesa redonda una actividad ágil y evitar que cobre el ambiente de un enfrentamiento generacional: nadie de los que está allí representa a un colectivo y, por lo tanto, no necesitan defender a otros miembros de su edad. Un sencillo gafete con el nombre de cada participante puede facilitar su identificación.

- Duración de mesa redonda: una hora
- El orden del debate podrá ser el siguiente:
 1. Lectura de las dos cartas que el grupo de padres e hijos han escrito.
 2. Diálogo en torno al contenido de las dos cartas: cuestiones que se han planteado, aspectos en los que no se está de acuerdo o que te gustaría matizar, etc.
 3. Otras posibles preguntas para la mesa:
 - Aspectos más positivos y negativos que se ven en los padres y los hijos respectivamente.
 - Motivos más frecuentes de discusión entre padres-hijos en casa. Cómo se suele solucionar en su caso.
 - ¿Existen temas no negociables?
 - ¿Hay temas de los que los hijos nunca hablan a sus padres? ¿Por qué y cuáles?
 - Qué preguntarías a tus padres esta noche. Y, al revés, para los padres (aquí puede echarse mano de algunas preguntas que se tengan preparadas desde antes de la sesión por los dos grupos y que aún no hayan salido).
 - Consejos que te gustaría dar a los padres con chicos en edad adolescente.

b) Diálogo general. Cuando la mesa redonda ha terminado se reparte el documento-síntesis. Lo lee cada participante allí mismo y se establece un diálogo entre todos los miembros del grupo.

- Aspectos que destacarías
- Aspectos con los que no estás de acuerdo.
- Alguna afirmación que falta y tú añadirás por ser importante.

Duración de este trabajo: media hora.

Mientras la sala está realizando este trabajo, las diez o doce personas que han participado en la mesa redonda se reúnen en otra sala con objeto de recoger el fruto de su diálogo: deben elaborar una "carta conjunta de padres e hijos para mejorar las relaciones

familiares”, sugiriendo posibles caminos de solución, esfuerzos a realizar por un lado y por otro, etc.

Pasado este tiempo, se lee la carta así elaborada a todo el grupo y, si fuese posible, se entrega ya en este momento fotocopia de esta carta a cada participante.

Se sugiere a cada padre la posibilidad de comentar en casa con sus hijos esa carta, como un ejercicio real de diálogo padres-hijos.

Otras alternativas posibles.

Si se ve más conveniente puede aislarse la mesa redonda de la carta. En este caso pueden introducirse una tercera sesión a partir de las distintas cartas que los padres e hijos han escrito. El moderador elige alguna de ellas y, con un pequeño cuestionario que le añade, la entrega fotocopiada para que se trabaje en el pequeño grupo. Otra posibilidad es entregar para esta tercera sesión el documento titulado “A veces llegan cartas...”. Se sugieren allí cuestiones que pueden servir para el trabajo del grupo pequeño. En todo caso, se haga de uno u otro modo, es interesante que se aproveche la circunstancia para trabajar el tema de las relaciones padres-hijos.

PLAN DE SESION

TEMA O UNIDAD	SESIÓN	DURACIÓN
¿Qué es y cómo se forma la Autoestima?	Primera	2 Horas

OBJETIVO GENERAL

Al terminar el curso-taller los participantes serán capaces de modificar aprendizajes equivocados, apuntalar su autoestima; afrontar los retos de la vida diaria con más fuerza y determinación y reconocer que se tiene un valor personal por el simple hecho de existir.

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Inducir e introyectar a los participantes en el tema.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	<p>Bienvenida: "Los vaqueros". Se forman subgrupos de 4 a 6 personas con un conductor por subgrupo y se convierten en vaqueros, siguiendo instrucciones del conductor para conocerse.</p>	<p>Participantes Moderador Sombreros pistolas de vaqueros Hoja 14 (Saludo Vaquero)</p>	15 minutos
	<p>Encuadre del curso-taller por parte del moderador. (Objetivos del curso, planeación y organización del mismo)</p>		5 minutos
	<p>Lluvia de ideas: Los padres de familia externarán sus principales preocupaciones</p>		20 minutos
Preocupaciones en relación a la educación de sus hijos.			

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
<p>La valoración que se tiene de sí mismo, permitiéndole tratar de mejorar su propia imagen.</p>	<p>“Vivencias: mis raíces” Se les solicita que en un papel dibujen un árbol siguiendo indicaciones del moderador, con el objetivo de lograr en la persona una reflexión sobre la valoración que tiene de sí mismo, permitiéndole mejorar su propia imagen. Una vez realizado el dibujo, se pide a los participantes que lo expliquen. Se solicita que proporcionen su dibujo al Coordinador, para que cuando termine el curso observen si hubo cambios en su persona, agregando u omitiendo raíces.</p>	<p>Hojas de papel y lápices</p>	<p>20 minutos</p>

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
<p>¿Qué es y cómo está conformada la Autoestima? Autoestima baja y alta, influencia de padres con autoestima baja, y niños con autoestima baja y alta.</p>	<p>Se presenta un dibujo. Se retoman comentarios sobre el dibujo, para introducir el tema ¿Qué es y cómo está conformada la autoestima? Se realiza exposición sobre el tema por parte del moderador.</p>	<p>Computadora Cañón Dibujo de olla desquebrajada Dibujo de olla completa y bonita Hojas 15,16 (Frasas de reflexión).</p>	<p>30 minutos</p>
<p>Información en forma vivencial de la autoestima alta y baja.</p>	<p>Reflexiones grupales: Se divide al grupo con base en números pares y nones formando 2 equipos, para identificar la autoestima baja y alta, para compartirla con el grupo.</p>		<p>30 minutos</p>
<p>Conclusiones</p>	<p>Expresión de dudas e inquietudes de los participantes. Tarea contestar cuestionario "Mi nivel de autoestima"</p>	<p>Hojas 17,18,19,20,21 (Cómo calificarías tu nivel de autoestima)</p>	<p>5 minutos</p>

SALUDO VAQUERO

Primero se organizan en subgrupos, se presentan entre ellos Y se les proporciona utilería de vaquero y cada 2 vaqueros se van poniendo de espaldas revólver en mano y avanzan a la señal del moderador unos 6 pasos aproximadamente; dicho moderador tiene en la mano tarjetas con una palabra clave sobre un aspecto fundamental en la presentación y conocimiento de las personas; grita una de ellas, los vaqueros se vuelven y disparan sus revolver contra su pareja de enfrente gritando la solución a la pregunta que el conductor hizo en alto. (por ejemplo, si mencionó la palabra profesión, cada uno al disparar dice la profesión del otro) Se repite la acción hasta que se considere conveniente

FRASES DE REFLEXIÓN

La Autoestima de un niño/adolescente es como un pedazo de papel en el que cada experiencia deja una marca.

Antiguo proverbio chino.

Soy una persona con valor, existo y ocupo

un lugar insustituible en la vida.

Trato de salir adelante como lo hace cualquier ser humano.

Hago lo mejor que puedo en las circunstancias que encaro.

Tengo derechos por ser humano, así como legítimas necesidades.

Soy una persona que merece vivir con dignidad.

Soy imperfecto -y, por tanto, perfectible-

Como todos los demás, me acepto tal como soy,

sin juicio alguno; puedo elegir mis actitudes;

mi valor es único e inmutable.

Actúo en busca de mis propias soluciones.

Merezco ser respetado; igualmente,

Necesito respetar a los demás.

Merezco vivir con paz y seguridad.

Soy una persona con vida, que busca

básicamente la bondad.

Puedo dar mi sello personal

y único a todo lo que hago.

Tengo conciencia de mi existir,

Soy un ser humano valioso.

"¿CÓMO CALIFICARÍAS TU NIVEL DE AUTOESTIMA?"

Basándote en tu realidad, contesta sólo Sí o No a cada pregunta. Si cumples parcialmente con uno de los planteamientos, orienta tu respuesta a la letra B; después explicaremos por qué.

1. Me siento atractivo(a) (no necesariamente en el aspecto físico sino en general)
A Sí
B No
2. Creo que tengo una personalidad interesante.
A Sí
B No
3. Tengo mucha seguridad en mi misma(o).
A Sí
B No
4. Mi relación con los demás es generalmente satisfactoria.
A Sí
B No
5. Sinceramente pienso que puedo ser tan bueno como el mejor en mi actividad.
A Sí
B No

6. Me siento cómodo respecto a mi imagen física.
A Sí
B No
7. Siento que doy buena impresión en general.
A Sí
B No
8. Si alguien me elogia, lo acepto con gusto y me alegro en el fondo.
A Si
B No
9. Realizo mis metas con facilidad.
A Sí
B No
10. Sé cuáles son mis principales virtudes.
A Sí
B No
11. Me gusta lo que hago.
A Sí
B No

12. Me siento feliz y plenamente a gusto conmigo misma(o).
A Sí
B No
13. Cuido activamente mi salud.
A Sí
B No
14. Puedo ser creativo sin dificultad alguna.
A Sí
B No
15. Me considero muy optimista.
A Si
B No
16. Doy lo mejor de mí mismo.
A Si
B No
17. Siento merecer, todo. Me es fácil relacionarme con personas atractivas del sexo opuesto.
A Sí
B No

18. Puedo tratar con extraños con toda seguridad en mi misma (o).
A Sí
B No
19. Siento que realmente soy mi mejor amigo(a).
A Sí
B No
20. Si volviera a nacer, sería exactamente como he sido hasta ahora.
A Sí
B No
21. Admito mis errores y no me hiere que me critiquen por ellos.
A Sí
B No
22. Siento que nadie es más que yo como persona.
A Si
B No
23. Casi siempre tengo una actitud amigable con los demás; los acepto sin juzgarlos.
A Sí
B No

Resultados

Cualquier pregunta respondida con la opción **B** puede indicar un área de oportunidad de revisar el concepto de autoestima. No existen términos medios para las respuestas pues el hecho de que ya halla alguna falla en los comportamientos descritos quiere decir que probablemente existe un factor negativo para la autoestima. A mayor cantidad de letra **B** elegidas, más urgente será procurar superarte en esta área.

En el trayecto del curso veremos cuál es el camino para lograrlo.

PLAN DE SESION

TEMA O UNIDAD	SESIÓN	DURACIÓN
La familia en la autoestima	Segunda	2 Horas

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Que los padres en forma práctica y vivencial interioricen lo que significa poseer autoestima alta o baja y cómo influye en las relaciones familiares?

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
<p>Introducción.</p> <p>Autoestima alta y autoestima baja</p>	<p>“Saludo y presentación de objetivo” Nos saludaremos y formaremos un círculo, se les proporcionará una pelota; cada persona que la reciba comentará algún reactivo del cuestionario que se asignó de tarea la sesión anterior.</p> <p>“Socio drama o caso escenificado”. Se formaran dos equipos proporcionándoles a cada uno un breve apunte que describa las bases fundamentales de su papel pero dejando a su improvisación ciertos pormenores: escenificarán a una familia con la autoestima alta y a otra con la autoestima baja.</p> <p>Lluvia de ideas: Evaluación sobre el tema. Se comentará la escenificación, se analizará el contenido y se reflexionará sobre si se encuentran semejanzas con lo que sucede en su familia.</p>	<p>Participantes Pelota</p> <p>Material para escenografía, que se les pedirá a los participantes, Mobiliario del salón. Participantes</p> <p>Pizarrón y gises</p>	<p>15 minutos.</p> <p>30 minutos</p> <p>15 minutos</p>

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Para conocer y desarrollar la Autoestima.	Escalera de la autoestima Exposición sencilla y clara por parte del moderador.	Computadora Cañón	15 minutos
La importancia de reafirmar la autoestima alta.	Oxígeno para la autoestima. Se les solicita leer con calma y atención unos pensamientos y contestar en forma individual una serie de preguntas al respecto. Por último se forman varios equipos se comentan respuestas y se comparten con el grupo	Computadora Canón Cuestionarios	25 minutos
Importancia de la modificación de conductas inadecuadas	Escuchar la lectura: "Narración de la fábula de los patos" Despedida	Fotocopia Hoja 22 (Fábula de los patos)	15 minutos 5 minutos

LA PARÁBOLA DE LOS PATOS

Llegan un grupo de patos a tomar un curso para aprender a volar, y poco a poco lo van haciendo; empiezan corriendo para tomar vuelo y poco a poco van perdiendo el miedo a volar, hasta que un buen día logran el objetivo y vuelan. Todos aplauden y graznan muy contentos; pero cual será la sorpresa del conductor del grupo que cuando termina el curso los patos salen caminando.????? Cuando se esperaba salieran volando.

PLAN DE SESIÓN

TEMA O UNIDAD	SESIÓN	DURACIÓN
Valores	Primera	2 horas

OBJETIVO GENERAL

Resaltar la importancia de los valores como pilares de nuestra vida.

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Identificar y expresar diferentes posesiones en los valores personales.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Bienvenida y aplicación de técnica complementaria. Enunciar objetivo de la sesión.	Participantes Moderador	15 minutos
Los Valores: ¿Qué son? Clasificación	Breve exposición por parte del moderador.	Computadora Cañón Pizarrón Gises Hojas Lápices	20 minutos
	<p>Pedir a los participantes que hagan una lista de los valores primordiales para ellos.</p> <p>Escribir los valores que nombren en el pizarrón. Dar unos minutos de reflexión y, proceder a la definición de cada uno de ellos.</p>		15 minutos
	<p>Breve discusión.</p> <p>Conclusiones</p>		10 minutos

CONTENIDO	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
<p>¿Cómo se adquieren los valores? Educación de valores.</p>	<p>Realizar actividad. "El naufragio." Dividir al grupo en 4 equipos. Relatar historia. En función de sus valores, quiénes serían los que se quedarían en la isla.¹²²</p> <p>Pedir a cada equipo que presente sus conclusiones al resto del grupo.</p> <p>Reunir al grupo y llevar a cabo discusión.</p> <p>Conclusiones</p> <p>Despedida</p>	<p>Hoja 23 (El Naufragio) Hojas blancas Lápices</p> <p>Hoja 24 (Puntos a discutir)</p>	<p>50 minutos</p> <p>10 minutos</p>

¹²² Pick, Susan. *op.cit.* p. 269.

EL NAUFRAGIO

Solicitando a los participantes que se pongan en la siguiente situación:

“De un grupo de personas que van en un barco hay que elegir a 8 personas que se quedarán en una isla desierta y saben que van a tener que vivir allí el resto de su vida”.

En función de tus valores ¿quiénes serían los que quedarían en esa isla?

Integrantes del barco.

- Un maestro
- Un político
- Un sacerdote
- Un ingeniero
- Una prostituta
- Una psicóloga
- Un artista
- Un abogado
- * Un médico
- * Un agricultor
- * Un albañil
- * Un periodista
- * Un arquitecto
- * Un cocinero
- * Un marinero

PUNTOS A DISCUTIR:

- * ¿Cómo se organizarán?
- * Formas en las que las nuevas situaciones llevan a cambios de valores
- * Maneras en las que se confrontan los valores personales con los de otras personas.
- * La importancia de los valores como base de la estructura social.
- * Valores que regirán en la isla

PLAN DE SESIÓN

TEMA O UNIDAD	SESIÓN	DURACIÓN
La jerarquía de los valores	Segunda	2 horas

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Invitar a la reflexión sobre el respeto a los valores ajenos.

PLAN DE SESIÓN

TEMA O UNIDAD	SESIÓN	DURACIÓN
Sexualidad	Primera	2 horas

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar información clara y objetiva acerca de los factores biológicos, psicológicos y sociales de la respuesta sexual humana.

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Los padres describirán el concepto de sexualidad e identificarán algunos elementos que contribuyen a una mejor educación para la sexualidad.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Bienvenida y aplicación de técnica complementaria. Enunciar objetivo de la sesión.		10 minutos
¿Qué es la sexualidad?	Explicación por parte del moderador.		20 minutos
Desarrollo de la identidad sexual.	Actividad: "Conversación en grupos."	Computadora Cañón Hoja 25 (Conversación en grupos)	20 minutos
El impulso y la relación sexual.	Dividir al grupo en equipos. Plantear a los participantes una pregunta y a partir de ella entablar una discusión.	Hojas Lápices	
	Conclusiones		10 minutos

CONTENIDO	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
<p>Enfermedades de transmisión sexual.</p> <p>¿Qué enfermedades existen?</p> <p>Causas y consecuencias.</p> <p>Medidas de prevención.</p>	<p>Actividad: "Compartiendo"¹²³</p> <p>Formar 5 grupos. Asignar a cada grupo un color, sin decirles el código. Cada uno llevará 4 tarjetas. Pedir a los participantes que sigan las instrucciones del moderador para realizar correctamente la actividad.</p> <p>Cerrar el ejercicio remarcando la importancia que tiene nuestra conducta social para la salud sexual.</p>	<p>Tarjetas de colores Diurex Plumones Hojas blancas Hojas 26,27 (Compartiendo)</p>	<p>45 minutos</p> <p>15 minutos</p>

¹²³ *Ibidem*, p. 110.

CONVERSACIÓN EN GRUPOS

¿QUÉ TANTO SABEN O DEBEN SABER LOS ADOLESCENTES SOBRE LA SEXUALIDAD?

COMPARTIENDO

Actividad: Compartiendo

Formar 5 grupos, asignando a cada grupo un color, sin decirles el código.

Cada uno llevará 4 tarjetas.

Pedir a los participantes que escriban en una hoja, su nombre y 5 características personales que los identifiquen (+ o -) y se la peguen en el pecho.

Caminarán por todo el salón, leyendo las hojas de sus compañeros, eligiendo a 4 personas con cuyas características se identifican.

Una vez elegidas las 4 personas, deberán preguntarles si quieren intercambiar tarjetas. En caso afirmativo, hacerlo pegando la tarjeta en una parte del cuerpo del compañero en el orden en que se van recibiendo.

Una vez concluido el intercambio informar a los participantes el código de cada color y comentar lo que ha sucedido (hoja 2).

Cerrar el ejercicio remarcando la importancia que tiene nuestra conducta social para la salud sexual.

Sugerencias:

1.- No decir a los participantes el código del color en las tarjetas sino hasta el final.

2.- Insistir en el orden de pegado en las tarjetas ya que esto indicará el momento del contagio y cómo se dio la propagación.

3.- Enfatizar la relación analógica del ejercicio en la transmisión de una enfermedad sexual. Esto es, el contagio casual (como el que puede darse al intercambiar una tarjeta) no es un medio de transmisión. Pero si es comprobable en la elección de las personas con las que se relacionan, la cual generalmente realizan por lo que a simple vista observan, por lo que otra persona quiere que el amigo o pareja vea (la mayoría de las veces sólo los aspectos positivos). Así si tienen en cuenta sólo la información del exterior se formarán imágenes incompletas de esos amigos o pareja, que les puede conducir a situaciones desagradables.

4.- Recordar la importancia que tiene el uso de protección (condón) en una relación sexual

5.- Cerrar el ejercicio.

PLAN DE SESIÓN

TEMA O UNIDAD	SESIÓN	DURACIÓN
Embarazo adolescente y los métodos anticonceptivos	Segunda	2 horas

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Señalar la importancia de analizar las consecuencias de un embarazo en la adolescencia, así como la importancia del conocimiento y uso correcto de los anticonceptivos.

CONTENIDO	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
<p>Introducción</p> <p>El embarazo en la adolescencia.</p> <p>Causas y consecuencias.</p> <p>La importancia de una buena información.</p>	<p>Bienvenida y aplicación de técnica complementaria.</p> <p>Enunciar objetivo de la sesión.</p> <p>El moderador hará una breve introducción al tema.</p> <p>Realizar la actividad: "Una historia verdadera"</p> <p>Dividir al grupo en equipos de 4 o 5 personas.</p> <p>Explicar que cada equipo desarrollará una historia en la cual los protagonistas serán 2 adolescentes que tienen relaciones sexuales y, como consecuencia, un embarazo no deseado.</p> <p>La historia deberá explicar la situación, los hechos, actitudes.</p> <p>Cada equipo hará su presentación.</p>	<p>Computadora Cañón</p>	<p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>30 minutos</p>

CONTENIDO	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO
<p>La Anticoncepción</p> <p>Los diferentes métodos anticonceptivos que existen y el adecuado uso de los mismos.</p>	<p>Cerrar ejercicio resaltando las consecuencias biológicas, psicológicas y sociales que acarrea en la vida de los adolescentes un embarazo no deseado.</p>		10 minutos
	<p>Exposición por parte del moderador.</p>	Computadora Cañón	20 minutos
	<p>Actividad: "Elijiendo un método anticonceptivo para nosotros".¹²⁴</p>		
	<p>Formar 4 equipos. Entregar material para la actividad.</p>	Hojas 28,29 (Elijiendo un método anticonceptivo)	10 minutos
	<p>Cada equipo analizará su historia y dará la solución. Cerrar el ejercicio comentando la adecuada selección y utilización de un método anticonceptivo.</p>		20 minutos 10 minutos

¹²⁴ *Ibidem*, p. 154.

ELIGIENDO UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO PARA NOSOTROS

APOYO DIDÁCTICO.

1.- Ana y Beto han estado saliendo juntos por más de un año. Cuando ellos empezaron a tener relaciones sexuales Ana tomaba la píldora. Ella la tomo por seis meses. Hace un mes se pelearon y decidieron no verse por un tiempo. Ana dejó de tomar la píldora. La otra noche, ellos salieron otra vez juntos, hablaron de muchas cosas y decidieron continuar sus relaciones. Esta noche, están solos en casa de Beto y él quiere reanudar sus relaciones sexuales.

Método anticonceptivo:

¿Por qué?

2.- José y Susana están locos uno por el otro. Durante los últimos 3 meses se han hecho muchas caricias íntimas, pero nunca han llegado al coito. Esta noche es muy especial debido a que Susana mañana sale de vacaciones por 2 meses fuera de la ciudad. Ellos no se han visto mucho durante el último mes y ambos desean demostrarse su cariño haciéndose el amor. Fueron a la última función de cine y ahora están en el carro, pero no tienen a la mano ningún anticonceptivo.

Método anticonceptivo:

¿Por qué?

3.- Raymundo y Martha han estado teniendo relaciones sexuales una o dos veces por semana durante seis meses. Ellos habían usado el retiro y parecía que funcionaba bien hasta hace 2 semanas cuando la menstruación de Martha se retrasó. Durante 20 días ellos temieron que Martha estuviera embarazada y ambos juraron que nunca más harían el amor sin tener alguna protección. Finalmente, la menstruación de Martha llegó. Ellos quieren usar un método anticonceptivo pero les da pena ir a un Centro de Planificación Familiar. Raymundo no quiere usar el condón.

Método anticonceptivo:

¿Por qué?

4.- La familia de Carlos es muy religiosa y le ha inculcado la creencia de que el acto sexual debe reservarse para el matrimonio. Carlos respeta tanto a sus padres como a su religión. Carlos está saliendo con Sandra y siente por ella un gran cariño. Sandra ya ha tenido relaciones sexuales en sus noviazgos anteriores (ella tomaba la píldora, la dejó hace 3 meses). Sandra piensa que es natural y que tanto ella como Carlos tiene todo el derecho de expresarse el cariño que sienten uno hacia el otro, teniendo relaciones sexuales.

Método anticonceptivo:

¿Por qué?

PLAN DE SESIÓN

TEMA O UNIDAD	SESIÓN	DURACIÓN
La Violencia	Primera	2 horas

OBJETIVO GENERAL

Los padres de Familia, reconocerán los diferentes tipos de maltrato y se sensibilizarán frente a los mitos más comunes que permiten seguir violentando a sus hijos.

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Que reflexione y reconozca las diferentes formas de violencia a la que pueden estar expuestos los niños y distinga entre las conductas que contienen alguna forma de maltrato y las que no.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
<p>Introducción.</p> <p>La violencia, maltrato, la violencia familiar, maltrato físico y emocional y abuso sexual.</p>	<p>“Saludo y Bienvenida” Explicando brevemente los objetivos que se pretenden alcanzar.</p> <p>Exposición sobre conceptos relacionados con la violencia.</p> <p>Se explicará a los padres de familia de manera breve y accesible los conceptos relacionados con violencia familiar</p> <p>Terminando la exposición se aclararán dudas.</p>	<p>Participantes Moderador</p> <p>Computadora Cañón</p>	<p>10 minutos</p> <p>30 minutos</p>

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Violencia familiar	<p>“Formas de maltrato”</p> <p>Se les pedirá a los participantes que formen grupos identificando su deporte favorito y que aporten ejemplos de las formas de maltrato conforme a lo que han vivido, observado y visto en la TV o les han contado, y se anotarán en un cuadro “Formas de maltrato”, señalando con un color fuerte las formas de maltrato que son más visibles y con otro color las más invisibles; enseguida se invitará al grupo a reflexionar sobre lo que aparece en el cuadro., si desean hacer algún comentario sobre el ejercicio, enunciar lo que les llame más la atención, y hacer explícitas y conscientes las formas en que se ejecuta el maltrato y se enfatiza el daño que causa en los niños.</p>	<p>Pizarrón</p> <p>Hojas de rotafolio</p> <p>Hoja 30 (Conceptos relacionados con la violencia y el maltrato)</p>	20 minutos

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Ciclo de violencia en la familia, para identificar las pautas de interacción cuando se vive con violencia.	Etapas en forma circular que se presentan en la interacción en una familia que vive con violencia. El grupo cerrará la sesión, sacando conclusiones sobre la sesión.	Computadora Cañón	20 minutos
Conceptos relacionados con lo aprendido sobre las diferentes modalidades de violencia.	Reflexión Se invitará a los padres a reflexionar en equipo sobre las preguntas que se les proyectarán.	Computadora Cañón Hoja 31 (Reflexión)	35 minutos
	Despedida		5 minutos

CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA VIOLENCIA Y EL MALTRATO

Violencia	Maltrato	Violencia familiar o Doméstica

REFLEXIÓN

SE INVITARÁ AL GRUPO A REFLEXIONAR SOBRE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- ¿Cuáles formas de tratar a los adolescentes son tan comunes que pueden pasar como “naturales”, pero que ahora nos damos cuenta que implican maltrato? Hablar de todas las que se les ocurra, aunque no estén en el ejemplo anterior.
- ¿Cómo creen ustedes que siente un adolescente al recibir este tipo de tratos?
- ¿Cómo creen ustedes que esto afecta al adolescente: físicamente, emocionalmente, para su vida futura?
- ¿Cómo creen que se sientan los padres de un niño después de dar un golpe visible (nalgada, cachetada, patada, etc.) o un golpe invisible (el que no se ve: grito, insulto, “mirada que mata”, amenaza)?
- ¿Cómo podría ayudar un adulto a otro adulto para no caer en la situación de golpear a un niño?
- Esta propuesta es adicional, depende el tiempo con que se cuente: Con base en esta respuesta, el promotor invitará al grupo a formar equipos de 3 o 4 personas (de preferencia entre quienes viven juntos o cerca) y pensarán en varias estrategias para apoyarse entre ellos mismos para no cometer maltrato, posteriormente cada equipo expondrá sus ideas. Se pedirá a los participantes que lleven a cabo estas propuestas.

PLAN DE SESION

TEMA O UNIDAD	SESIÓN	DURACIÓN
Educación sin violencia	Segunda	2 horas

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Identificar opciones para resolver problemas con los hijos sin recurrir a la violencia

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción.	"Saludo y Objetivo"	Participantes	10 minutos
Conceptos relacionados con la violencia, maltrato, violencia familiar, maltrato físico y emocional y abuso sexual.	Se recopilarán reflexiones sobre la sesión anterior para iniciar la siguiente actividad.		10 minutos
Factores de riesgo entre los adultos que maltratan y acciones que suelen ser de riesgo para los hijos, y conclusiones sobre el tema.	"Factores de riesgo en la violencia". Exposición sobre el tema. Se colocará en la pared una hoja de rotafolio con las conclusiones.	Computadora Cañón Hoja de rotafolio Hoja 32 (Conclusiones sobre el tema)	40 minutos

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
La importancia de no ejercer ningún tipo de violencia contra los hijos.	<p>“Mesa redonda”</p> <p>Se les proyectará una película didáctica con temática sobre modalidades de la violencia, y terminando formaremos una mesa redonda para analizar el contenido de la película.</p>	<p>Proyector</p> <p>Película sobre violencia en la familia.</p>	30 minutos
Reivindicarse con ellos mismos.	Ejercicio de las cenizas.	<p>Recipiente</p> <p>cerillos</p> <p>Hoja 33 (Ejercicio de las cenizas)</p>	15 minutos
¿Qué tanto aprendí?	<p>Tarea Construyendo el futuro”</p> <p>Se invitará a los participantes a que planeen los días siguientes ayudar a sensibilizar a la comunidad escolar sobre la importancia del cuidado de sus hijos en relación al maltrato físico y/o emocional organizando una campaña de difusión, convocando a los padres de familia de la escuela a detener y prevenir la violencia.</p> <p>Despedida</p>	<p>Autoridades de la escuela</p> <p>Participantes</p> <p>Moderador</p> <p>Hoja 34 (Construyendo el futuro)</p>	20 minutos

CONCLUSIONES SOBRE EL TEMA

La violencia tiene muchas causas y determinantes.

Se da mayor violencia que la reportada.

Mucha violencia es considerada normal o es negada.

La violencia se aprende de niño. La violencia es reforzada posteriormente a la niñez por los medios de comunicación.

Actos violentos logran a **veces** y a corto plazo resultados positivos, lo que refuerza su utilización como medio eficaz. Pero el uso de la conducta de violencia genera a largo plazo más conflictos y problemas, sobre todo mayor violencia.

La violencia tiende a expandirse a otros contextos.

La habituación a un estilo violento de interacción imposibilita la generación de otras posibilidades mejores.

Los efectos tanto a corto plazo como al largo para todos los involucrados directa o indirectamente repercute en la autoestima, en algunos casos se manifiestan disociaciones psicopatológicas de la personalidad, así como en las concepciones sobre la interacción familiar, lo que tiende a repetirse en interacciones similares que se formen posteriormente ninguna persona está sometida a los efectos perdurables de las conductas violentas todas las personas tenemos la capacidad de transformar las acciones e interacciones hacia conductas altruistas de dedicación y de vinculaciones más enriquecedoras.

EJERCICIO DE LAS CENIZAS

Se les solicita que escriban en una tarjeta las acciones que consideren hayan dañado a sus hijos física y (o) emocionalmente, aclarando que nadie verá la tarjeta, se depositan las cenizas en recipiente especial que utilizan los magos, enseguida se queman las cenizas y al destaparse surge un ramo de flores.

CONSTRUYENDO EL FUTURO

Los padres de familia realizarán una campaña de difusión contra el maltrato físico y/o emocional en contra de sus hijos.

1. Se convocará a los padres de familia interesados en detener y prevenir la violencia hacia los adolescentes.
 2. Se harán carteles con alguna de las frases propuestas en la lista u otras que los miembros de la comunidad propongan (por consenso).
 3. Se pegarán en un lugar visible en la escuela.
 4. El cartel de preferencia que incluya alguna imagen alusiva al texto, ésta puede ser dibujada o recortada en alguna revista.
1. Los carteles deben llevar un lema que identifique al grupo de la comunidad que está promoviendo la campaña así como su firma.

LISTA DE FRASES

- Todos los miembros de la comunidad y de la familia merecen respeto.
- La violencia familiar no es un problema privado, nos involucra a todos.
- Los adultos de esta comunidad somos capaces de darles confianza y protección a nuestros niños.
- Los golpes no resuelven los problemas de conducta, los aumentan.
- Los golpes no son justificables en ninguna situación y por ningún motivo. Si un adulto lo hace está abusando de su poder.
- Las sanciones para los niños a veces son necesarias. Las humillaciones y los insultos no.
- Ignorar, no escuchar, no atender, no mirar a los niños es una forma de violencia emocional.

Las presiones a través de la mirada, las amenazas y los insultos promueven la inseguridad y la desconfianza de los niños.

PLAN DE SESION

TEMA O UNIDAD	SESIÓN	DURACIÓN
Drogadicción	Primera	2 horas

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la participación de los padres de familia respecto a las opiniones que tienen de las drogas y sus usuarios; en función de ello tratar de transformar los prejuicios en ideas claras que permitan ubicar el problema de las drogas desde una perspectiva social en la que todos estamos involucrados.

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Proporcionar información que permita ubicar y analizar el consumo de drogas en relación a sus causas sociales, familiares e individuales.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Bienvenida	Moderador Participantes	5 minutos
	Comentar los objetivos que se pretenden alcanzar en la sesión.	Moderador	5 minutos
	Drogadicción: * Concepto *Categorías de las droga	Computadora Cañón	20 minutos
	Factores de riesgo para el consumo de drogas	Realizar la actividad "Campos de fuerza". El moderador introducirá el ejercicio, explicando que se busca reflexionar y discutir acerca de los factores que pueden llevar al consumo de drogas.	Hojas de papel Lápices Gises pizarrón Hoja 35 (Campos de fuerza)
	Una vez concluido el ejercicio, se presentarán sus conclusiones en plenaria.	Moderador Participantes	5 minutos

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
¿Qué tanto sé?	<p>Los participantes formarán un círculo. Se lanzará una pelota a un de los participantes quien deberá mencionar el nombre de una droga y qué daño causa a quien la consume. La actividad termina cuando hayan participado todos los integrantes de la sesión.</p>	<p>Pelota Participantes Moderador</p>	<p>20 minutos</p>
Clasificación, daños y variabilidad de los efectos de una droga. Los distintos grados de consumo de drogas.	<p>Se proyectará en Power Point la clasificación de las drogas, así como, los daños irreversibles que cada ocasiona.</p>	<p>Computadora Cañón</p>	<p>25 minutos</p>
¿Qué tanto aprendí?	<p>Conclusiones</p>	<p>Participantes</p>	<p>15 minutos</p>

PLAN DE SESION

TEMA O UNIDAD	SESIÓN	DURACIÓN
Drogadicción	Segunda	2 horas

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Mencionar los factores de riesgo que llevan al consumo de drogas; así como, analizar las distintas alternativas para prevenir la aparición del consumo de drogas en la propia comunidad.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
<p>Manifestaciones de alarma. Las drogas y la familia</p>	<p>Se proyectará película: "Las drogas y la familia"</p> <p>Mesa Redonda: Analizar el problema del abuso de drogas en el seno familiar</p>	<p>Televisión DVD Película</p> <p>Participantes Moderador</p>	<p>40 minutos</p> <p>20 minutos</p>

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
La familia adicta	<p>El moderador hará una introducción, mencionando las causas familiares que pueden llevar al consumo de drogas.</p> <p>Socio-drama de la familia.</p> <p>Explicará que se va a realizar un socio-drama sobre la problemática familiar de un consumidor de drogas.</p>	<p>Computadora Cañón</p> <p>Moderador Participantes Material necesario para el socio-drama Hoja 36 (Socio-drama de la familia)</p>	<p>15 minutos</p> <p>30 minutos</p>
Conclusiones	<p>Se termina el ejercicio pidiendo al grupo que reflexione acerca de las medidas preventivas que se pueden promover en la familia y los adolescentes, para evitar la aparición del problema del consumo de drogas.</p>	<p>Todo el grupo</p>	<p>15 minutos</p>

CAMPOS DE FUERZA

- * El moderador explicará que con el ejercicio se busca reflexionar y discutir acerca de algunos factores que pueden llevar al consumo de drogas (factores negativos), así como aquellos que pueden prevenirlo (factores positivos).
- * Se formarán equipos de 4 o 5 personas
- * Se entregará a cada grupo un cuadro en el que se deberán anotar los factores que, a su consideración, podrían promover el inicio en el consumo de drogas; dichos factores se ubicarán en el rubro "factores negativos". En el rubro "factores positivos" se anotarán aquellos factores protectores que contribuyan a prevenir el consumo de drogas.
- * Cada equipo presentará sus conclusiones en plenaria, se compararán entre sí y a partir de la discusión se construirá un cuadro representativo del conjunto, el cual se pegará en el salón de sesión.

CUADRO GUÍA

FACTORES POSITIVOS
FACTORES NEGATIVOS

CONCLUSIONES

A lo largo y en cada uno de los temas tratados en este trabajo, resulta obvia la necesidad imprescindible de contar con información actual y verdadera en torno a las inquietudes más comunes que atraviesan los padres durante la adolescencia de sus hijos.

Contar con la información adecuada coadyuva a evitar la angustia que padecen los padres, causada por la ignorancia de qué hacer, o a quién acudir ante diferentes cuestionamientos. Ignorar sobre estos temas a menudo crea en los padres un ambiente de incertidumbre, inseguridad y miedo que no pocas veces, en lugar de tranquilizar las cosas amplifica los problemas.

Los padres a través de la orientación pueden entender que:

- a) La educación y formación de los hijos es un proceso continuo y permanente, y que esta etapa es un eslabón más que una cadena que comenzó cuando nació el niño o niña.
- b) Que la libertad que tanto exigen los adolescentes tiene que ser tomada con responsabilidad y orientada hacia su madurez e independencia.
- c) Que los límites deben estar sustentados en demostraciones de amor y respeto.
- d) Que es indispensable darles a los hijos adolescentes la oportunidad de expresarse y ser escuchados, sin desalentarlos o desvalorizarlos; aún cuando no se esté de acuerdo con sus ideas o proceder.
- e) Los padres deben entender que los hijos tienen que vivir sus propias experiencias, resolver sus propias pruebas, superar obstáculos, enfrentar y superar crisis y presiones del medio, ya que para esto necesitará de toda su energía, su voluntad de vivir y ser autónomo, dejando atrás y para siempre la infancia.

En algunas familias lamentablemente, existe una brecha entre lo que los adolescentes quieren saber y lo que los padres, creen que ellos quieren saber, por que no se ha dado un diálogo fluido entre padres e hijos en esta área. Es así como en la pubertad y adolescencia las fuentes de información que se les presentan a los jóvenes se da a través

de revistas, amigos, medios de comunicación y otros medios que no constituyen fuentes adecuadas de información.

El ingreso en el mundo adulto exige de una serie de cambios, de maduraciones en todos los niveles del ser, el adolescente, en medio de su desorientación y de sus conflictos, persigue entre otras cosas:

- La conquista de la madurez entendida como personalidad responsable.
- El logro de la independencia: pensar, decidir y actuar con iniciativa personal.
- La realización de la cualidad de ser un yo mismo, de tener una existencia independiente y personal, de ser, en definitiva, persona.

Debemos tener en cuenta que lo que transmitimos a nuestros hijos es lo que somos en verdad. La familia es un factor fundamental para su futuro. Nuestros hijos van a enfrentar la vida, en gran parte, con los recursos que obtenga de su vida familiar. Sus logros se apoyarán en la confianza y seguridad en sí mismo que le ayudemos a desarrollar, en los conocimientos y destrezas que adquiera con nuestro estímulo, en la autonomía y la habilidad de decidir y de ser responsable que sepamos alentar, en los valores que asimile, en el afecto que reciba y aprenda a dar, en su capacidad de relacionarse con otros, de compartir y de ser solidario.

Es importante comprender que los padres no son perfectos; son criaturas falibles, pero que también pueden aprender a vivir en paz y mejorar tanto ellos mismos como sus hijos.

El conocimiento, si no va acompañado del cariño, se convierte en una mirada fría insoportable.

Es necesario tomar una decisión ante los problemas que vivimos los padres, ante el agotamiento, el fracaso o la tristeza. Podemos dejarnos vencer por las circunstancias o bien mantener en la mente y el corazón nuestros anhelos, y aprovechar los obstáculos para crecer y para dar a nuestros hijos un ejemplo de valentía y de esperanza.

El ambiente del hogar es decisivo para la adaptación del hijo adolescente: se fortalece cuando se siente aceptado, y amado, no porque sirva para algo, no por sus cualidades, sino por lo que es, por ser persona, un ser único e irreplicable.

La educación de los hijos es una tarea de formación permanente, que dura mientras vivan con nosotros y luego también. Una buena educación necesita en los padres de una virtud llamada "constancia".

Lamentablemente son pocos los padres que acuden a este tipo de cursos, pero lo importante es promoverlos constantemente, ya que existe la necesidad de que los padres sean orientados.

Aprender a convivir es una de las principales tareas de la educación, no olvidemos que para llegar a nuestra plenitud como seres humanos necesitamos de otros; aprender a vivir juntos es indispensable para realizar cualquier actividad. Recordemos que somos los padres quienes proporcionamos a nuestros hijos las primeras enseñanzas de convivencia y comunicación. Nuestra atención y cariño, nuestras palabras, los límites que les marcamos, les sirven de modelo para sus futuras relaciones.

Los adolescentes tienen que aprender a tomar decisiones con prudencia para poder elegir las opciones que apoyen mejor su desarrollo, su bienestar y la armonía en sus relaciones. Tiene que darse cuenta de que si él no decide, otros lo harán por él; que decidir conscientemente le producirá satisfacción, le dará control sobre su vida y lo acercará a sus sueños. También debe saber que no es posible tener todo, que al elegir también renuncia, que optar por algo que considera valioso, pierde aquello que no escogió. Aceptar esta condición de libertad es un paso muy importante en su camino a la autonomía.

Los padres que deseamos ayudar a nuestros hijos a crecer con libertad y responsabilidad podemos orientarlo para que sea capaz de tomar decisiones acertadas y obtener los resultados que espera.

Todo ser humano recorre un largo camino para llegar a la autonomía. Ser autónomo no se logra de la noche a la mañana, ni tampoco es labor de una persona. Es el trabajo largo, a veces penoso y otras muy gratificante sobre nosotros mismos, apoyados por el cariño y aceptación de las personas que nos acompañan en el proceso de desarrollo a lo largo de toda la vida..

Si intentamos ser más abiertos y sensibles, nuestros hijos aprenderán a relacionarse con los demás en forma sincera y respetuosa; a escuchar y expresar emociones, a ponerse en el lugar del otro, a apreciar los puntos de vista diferentes a los suyos y a enriquecerse con el diálogo.

Acompañar a nuestros hijos en su camino hacia la independencia supone compartir con él sentimientos, ideas e intereses, apoyo mutuo y consuelo, pero también dejarlo ir, respetar su privacidad y favorecer su relación con personas ajenas a la familia.

Es un privilegio ser testigos de la evolución de nuestros hijos, ver cómo se encuentra con otros, cómo va entrelazando sus afectos; acompañarlo con respeto y desapego en este proceso fortalece el cariño entre nosotros para que dure toda la vida.

La adolescencia de nuestros hijos es una buena época para revelarles quiénes somos, cuáles han sido nuestros éxitos, fracasos, alegrías, miedos, etc.; ya que ellos aprecian la honestidad de los adultos, aprenden más de nosotros si somos sinceros y vulnerables que si aparentamos ser perfectos.

Una buena comunicación en la familia prepara al adolescente para establecer relaciones armoniosas con sus amigos, sus maestros y, algún día, con su pareja y sus propios hijos. Comunicarnos sincera y afectuosamente con nuestros hijos crea lazos que nos unirán toda la vida; fomentar una relación cariñosa con ellos puede hacerle vivir su adolescencia como una de las mejores etapas de su existencia.

En nuestro país, se han realizado enormes esfuerzos en los últimos años para establecer sistemas escolares eficientes, sin embargo, la educación de los padres no ha sido objeto de un estudio serio y los intentos que se han realizado para influir en los padres mediante acciones educativas han constituido medidas aisladas, esporádicas y muchas veces ineficaces.

El presente curso taller de Escuela para Padres pretende destacar la importancia que reviste la educación de los padres para el adecuado desempeño de las funciones que se llevan a cabo en la familia.

Escuela para Padres busca que los Padres de Familia adquieran un cambio de actitud paulatinamente, así como los conocimientos que les sean útiles para ayudar a sus hijos adolescentes.

En Escuela para Padres intentamos dar información a los padres, tanto conocimientos relativos al adolescente; como conocimientos relacionados con la vida familiar en general ya que esto, puede favorecer la adquisición, por parte de los padres, de los elementos necesarios para la adecuada crianza y formación de sus hijos, así como

propiciar el mejoramiento de las relaciones interpersonales y las formas de comunicación entre los miembros que forman el grupo familiar.

Con Escuela para Padres, se pretende que los padres, con base en los conocimientos adquiridos puedan tener alternativas para la mejor formación de sus hijos y comprender la importancia de la imagen que proyectan ellos.

A través de Escuela para Padres podemos encontrar nuevas sugerencias para comunicarnos con nuestros hijos adolescentes y así poder intentar compartir la vida en familia con mayor serenidad, alegría y profundidad.

En suma, la propuesta de Escuela para Padres nos invita a la reflexión de que la adolescencia es una etapa verdaderamente difícil, frágil, conflictiva, pero aún así maravillosa. Lo que importa es que los padres, seamos conscientes de la trascendencia de nuestro papel como educadores y nos ocupemos de nuestros hijos con inteligencia, respeto y sobre todo, con amor.

Al ser conscientes de nuestros errores y tratar de corregirlos, se encontrarán maneras útiles y eficaces de relacionarse con los hijos y apoyarlos en su proceso de desarrollo.

No siempre será posible llevar a cabo lo planeado; pero sostener una aspiración y entender que lograrla en alguna medida significa dar a nuestros hijos una vida más plena y feliz, nos puede dar el aliento suficiente, no para ser perfectos, ya que nadie lo es, pero sí para intentar ser mejores padres cada día.

Busquemos como padres estrategias, es un llamado a "crear", en esta etapa difícil, estimulante y maravillosa, una amistad con nuestros hijos que dure toda la vida.

BIBLIOGRAFÍA

- AGUILAR CUBLIN, Eduardo y Jáuregui Covarrubias. *Trabajar con autoestima*. México: Árbol, 1996. 132 p.
- _____. *Trabajar con buena comunicación*. México: Árbol, 1996. 191 p.
- ALVES DE MATTOS, L. *Compendio de didáctica general*. Buenos Aires: Kapelusz, 1983. 158 p.
- BEAN, Reynold. *Cómo ser mejores padres*. México: Debate, 1998. 89 p.
- BEHAR DE HUINO, Renné. *La educación sexual: concepto, filosofía, política y estrategias*. Montevideo: Rosgal, 1997. 189 p.
- BERNALES, Sergio. "Individuo y familia: una visión sistémica." *Revista Sistemas familiares*, año 1, No. 1, agos. 1983.
- BLOS, Peter. *Psicoanálisis de la adolescencia*. México: Planeta, 1971. 366 p.
- BOLIO Y ARCINIEGA, Ernesto. *Relaciones entre padres e hijos: Preferencias y rechazos*. México: Trillas, 2002. 62 p.
- BRANDEN, Nathaniel. *La autoestima de la mujer: desafíos y logros en la búsqueda de la identidad propia*. México. Paidós, 1999. 126 p.
- _____. *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós, 1995. 361 p.
- BRUNET, Juan José y José Luis Negro. *¿Cómo organizar una escuela de padres?* Madrid: San Pío X, 1994. 326 p.
- CASALES, J.C. *Psicología social: contribución a su estudio*. La Habana: Ciencias Sociales, 1989. 189 p.
- CAVAZOS, Lauro F. *Escuela sin drogas*. Secretaria de Educación de los Estados Unidos, 1989. 110 p.
- CLAMES, Harris y Reynold Bean. *Cómo desarrollar la autoestima en los niños*. México: Debate, 2001. 123 p.

- CORSI, Jorge. *Violencia familiar*. México: Paidós, 2001. 167 p.
- COUSINET, Roger. *La formación del educador*. Tr. de Josefa Abdo de Lamek y José P. Lamek. Barcelona: Planeta, 1975. 156 p.
- CREFAL. *El amor en la familia*. México: SEP, 2000. 86 p.
- DIEZ BENAVIDES, Mariano. *La Educación de los padres*. México: Panorama, 1980. 167 p.
- ERIKSON, Eric. *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: Paidós, 1974. 260 p.
- _____. *Sociedad y adolescencia*. Tr. de A. Martínez Corzos. México: Siglo XXI, 1972. 179 p.
- ESTRADA, L. *El Ciclo vital de la familia*. México: Posada, 1987. 147 p.
- FABELO CORZO, José Ramón. *Los valores y los desafíos actuales*. Puebla: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, 2001. 296 p.
- FARIÑA DE LUNA, N. *El desarrollo psicosexual del adolescente*. Montevideo: Kaplan, 1991. 130 p.
- FLORENCIO, Escando. *Anatomía de la familia*. Buenos Aires: Lincon, 1992. 173 p.
- FRANCO CUARTAS, Gloria Elena. *La comunicación en la familia*. México: Minus, 1995. 281 p.
- FRONDIZI, Risieri. *¿Qué son los valores?* México: Fondo de Cultura Económica, 2004. 236 p.
- FUENTES CAMPUSANO, María Eugenia. *Adolescente embarazada: programa de apoyo emocional*. Santiago de Chile: Universitaria, 1995. 145 p.
- GARCÍA FUSTER, Enrique. *Psicología social de la familia*. México: Paidós, 2000. 185 p.
- GESELL, Arnold. *El adolescente de 10 a 16 años*. Buenos Aires: Paidós, 1956. 540 p.

- GLIEMANN PASTOR, Nélida B. *La agresión del adolescente*. México: Universidad Autónoma de Querétaro, 1989. 123 p.
- GONZÁLEZ, Diego. *Didáctica o dirección del aprendizaje*. La Habana: Cultural, 1999. 104 p.
- HURLOCK B., Elizabeth. *Psicología de la adolescencia*. Tr. de Washington L Risso. Buenos Aires: Paidós, 1971. 573 p.
- INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES. *Perfil de Mujeres y Hombres en México*. México: 2004. 51 p.
- INSTITUTO PADRES Y MAESTROS. *Escuela de Padres*. Barcelona: IPYMA, 1994. 136 p.
- INSTITUTO PSICOLÓGICO DE ORIENTACIÓN FAMILIAR S.C. Folleto Informativo. (México: 2003 ó 2004)
- ISAMBERT, André. *La educación de los padres*. Tr. de María Bages de Branchfeld. Barcelona: Planeta, 1978. 239 p.
- KAPLAN, Louisa. *Adolescencia, adiós la infancia*. Buenos Aires: Paidós, 1986. 350 p.
- KRAUSKOPF, Dina. *Adolescencia y educación*. San José de Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia, 1983. 147 p.
- LEVETON, Eva. *El Adolescente en crisis: su apoyo en terapia familiar*. Tr. de Pilar Angulo. México: Pax México, 1987. 319 p.
- LÓPEZ MANUEL, Isaías. *La encrucijada de la adolescencia*. México: Hispánica, 1990. 234 p. (Colec. Ciencias de la Conducta)
- MADANES, Cloe. *Sexo, amor y violencia: Estrategias de transformación*. Tr. de Jorge Piatigorsky. Buenos Aires: Paidós, 1993. 244 p.
- MATTHEWS, Andrew. *Sé un adolescente feliz*. México: Alamah, 2003. 169 p.
- MINUCHIN, Salvador. *La recuperación de la familia*. Barcelona: Paidós Ibérica, 1994. 320 p.

- _____. *Familias y terapia familiar*. Tr. de Víctor Fichman. Barcelona: Gedisa, 1974. 349 p.
- MOLINA MALDONADO, Alicia. *Sexualidad y Sexología*. México: UNAM. Escuela Nacional de Trabajo Social. Educación Continua, 1998. 44 p.
- MONROY, Alberto. *Salud, sexualidad y adolescencia*. México: Pax-México, 1990. 168 p.
- NÉRICI, Imídeo G. *Hacia una didáctica general dinámica*. Buenos Aires: Kapelusz, 1995. 146 p.
- NÁJERA, Maribel y Adriana Segovia. *Guía de atención y prevención de la violencia familiar para agentes de salud*. México. 2005. 107 p. Tesis (maestría en Terapia Familiar) Instituto Latinoamericano de la Educación sobre la Familia.
- O'CONNOR, Joseph. *Introducción al Pensamiento sistémico*. Barcelona: Urano, 1999. 204 p.
- ORBANO BAHENA, Salgado. *Formación Cívica y Ética*. México: Cultural, 1999. 167 p.
- PALACIOS, Jesús. *La cuestión escolar*. Barcelona: Fontamara, 1980. 193 p.
- PICK, Susan. *Yo, adolescente*. México: Planeta, 2004. 276 p.
- _____. *Planeando tu vida*. México: Planeta, 2003. 413 p.
- PIEPER, JOSEPH W. *Padres perfectos, Hijos perfectos*. Barcelona: Plaza & Janes, 2000. 271 p.
- PROCURADURÍA GENERAL DE LA REPÚBLICA. Dirección de Prevención del Delito. *Carpeta Informativa*. 2004. 102 p.
- _____. Subprocuraduría de Investigación Especializada contra la Delincuencia Organizada. *Carpeta Informativa*. 2003. 86 p.
- _____. Instituto de Capacitación. *Carpeta Informativa*. 2003. 85 p.

- ROGERS, Carl. *Filosofía y ciencia: empirismo y teoría del aprendizaje*. Barcelona: Kairos, 1987. 185 p.
- ROMERO IBARROLA, Norma y otros. *Guía de padres*. Fundación Vamos México. México: El Universal, 2003. 135 p.
- SATIR, Virginia. *Ejercicios para la comunicación humana*. México: Pax México, 2002. 126 p.
- _____. *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax México, 2002. 407 p.
- STERN, H.H. *La educación de los padres*. Tr. de Eduardo V. Hombría. Buenos Aires: Kapelusz, 1995. 235 p.
- TIRADO Benedi, Domingo y Santiago Hernández Ruiz. *Compendio de la Ciencia de la Educación*. México: Atlante, 1995. 176 p.
- ULLENFELD, Robert. *Teoría de sistemas*. México: Trillas, 1984. 211 p.
- VASSART, María M. *La agresividad de nuestros hijos: como comprenderlos y actuar ante sus conflictos cotidianos*. Barcelona: Espasa – Calpe, 1977. 206 p.
- VELASCO MONROY, Leticia. *Desarrollo biopsicosocial del adolescente*. México: SEP, 1998. 67 P.
- VÍRSEDA, José Antonio. "La familia y la violencia intrafamiliar." págs 65-66-. *Psicología Iberoamericana*. Vol. 8 No. 3-4. sep, 2000.
- VON BERTALANFFY, Ludwing. *Teoría general de sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica, 1984. 193 p.

WEBGRAFÍA

Diálogos en Confianza. http://oncetv-ipn.net/acerca_de-canal_once/boletín_012.htm 08/12/2004

Fundación John Langdon Down. www.fjldown.org.mx/qs.html 08/12/2004

http://www.uc.cl/sw/_educ/didactica/medapoyo/texto4.htm

Nerici, Imedeo. <http://buscador/imprime.asp?i=1140>. 08/08/2005

[www./sre.gob.mx](http://www.sre.gob.mx)

[www./sep.gob.mx](http://www.sep.gob.mx)

Universidad Pedagógica Nacional. www.upn.mx 8/10/2004

[www./rehue.csociales.uchile.cl/publicaciones/moebio/03/frpronci.htm](http://rehue.csociales.uchile.cl/publicaciones/moebio/03/frpronci.htm) 22/01/2005

[www./sistemadif.jalisco.gob.mx/Dirección%20de%20Orientación%20Familiar/MANAL%20..13/12/2004](http://sistemadif.jalisco.gob.mx/Dirección%20de%20Orientación%20Familiar/MANAL%20..13/12/2004)

www.vamosmexico.com 17/08/2005