

INDICADORES DE CONDUCTAS DE RIESGO EN LAS Y LOS JÓVENES



www.gob.mx/escuelalibredeacoso

A continuación se enlistan algunos indicadores que pudieran mostrar conductas de riesgo en las y los jóvenes.

Cambios notorios en los hábitos alimentarios (por exceso o disminución).

Manifestaciones auto-agresivas de distinto tipo (cortarse, golpearse, ponerse en situaciones de riesgo).

Evasión o dificultades para integrarse en grupos de iguales.

Tendencia a aislarse.

Pasar mucho tiempo fuera de casa y/o haber tenido fugas del hogar.

Consumo de sustancias tóxicas (alcohol, cigarros, drogas, etc).

Es importante destacar que dichas conductas por sí solas pueden ser parte de la etapa de desarrollo en la que se encuentran las y los jóvenes.

Desinterés para realizar las actividades escolares.

Cambios en la vestimenta o aspecto.

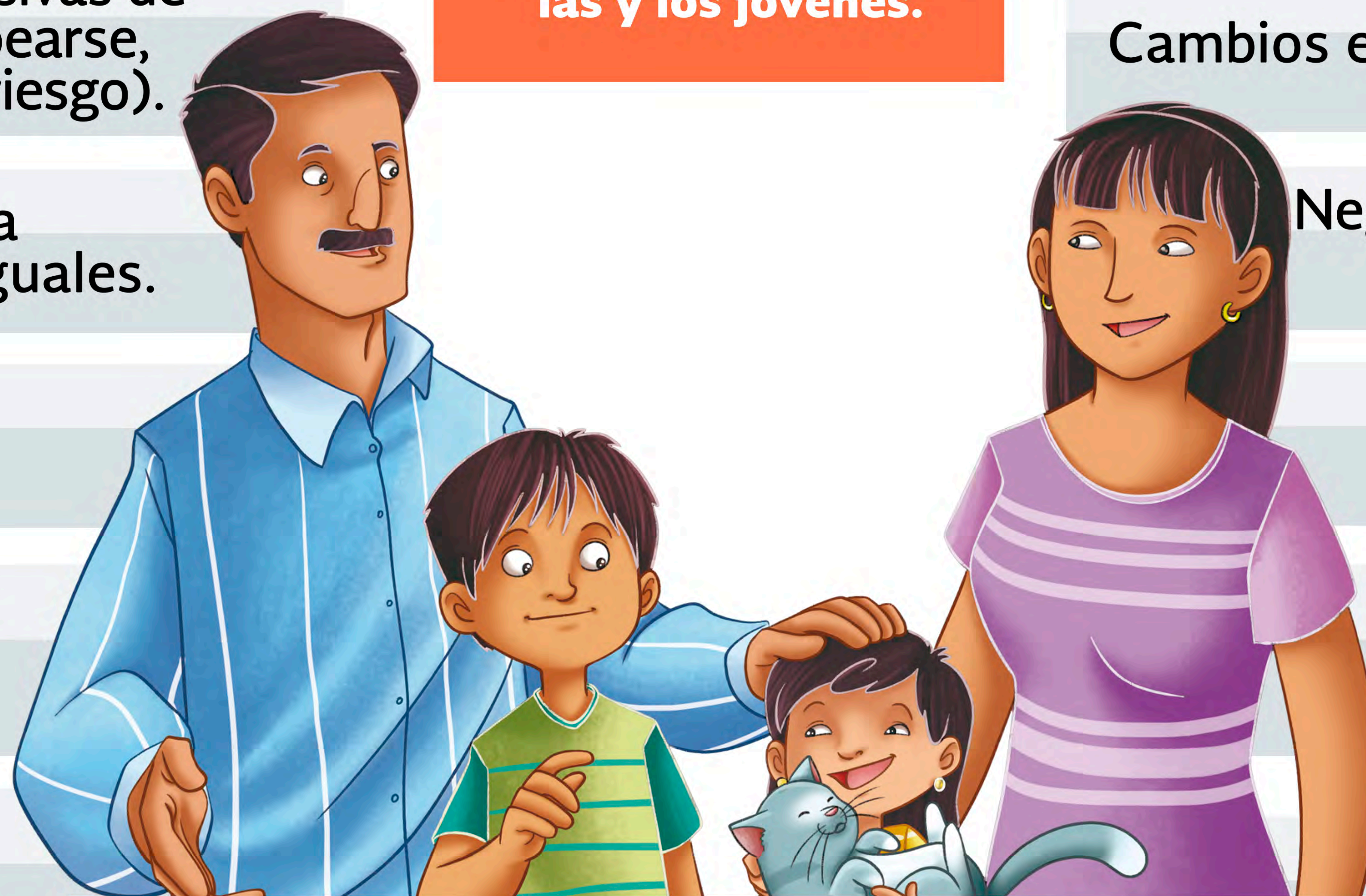
Negativa repentina a participar en actividades sociales.

Descenso brusco del rendimiento escolar.

Cambios bruscos en su estado de ánimo sin motivo aparente.

Malestares físicos y/o signos de golpes o lesiones.

Se recomienda valorar y dar seguimiento a los indicadores que se hayan detectado. De haber una recurrencia en las últimas semanas de uno o más indicadores, solicitar apoyo a las autoridades educativas o centro de salud.



RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR CONDUCTAS DE RIESGO EN LAS ESCUELAS DESDE EL HOGAR



www.gob.mx/escuelalibredeacoso



➤ Dedique un tiempo especial y exclusivo para hablar con sus hijas e hijos, por lo menos 20 minutos al día tres veces a la semana. Piense en un buen lugar sólo para conversar y libre de distractores.

1



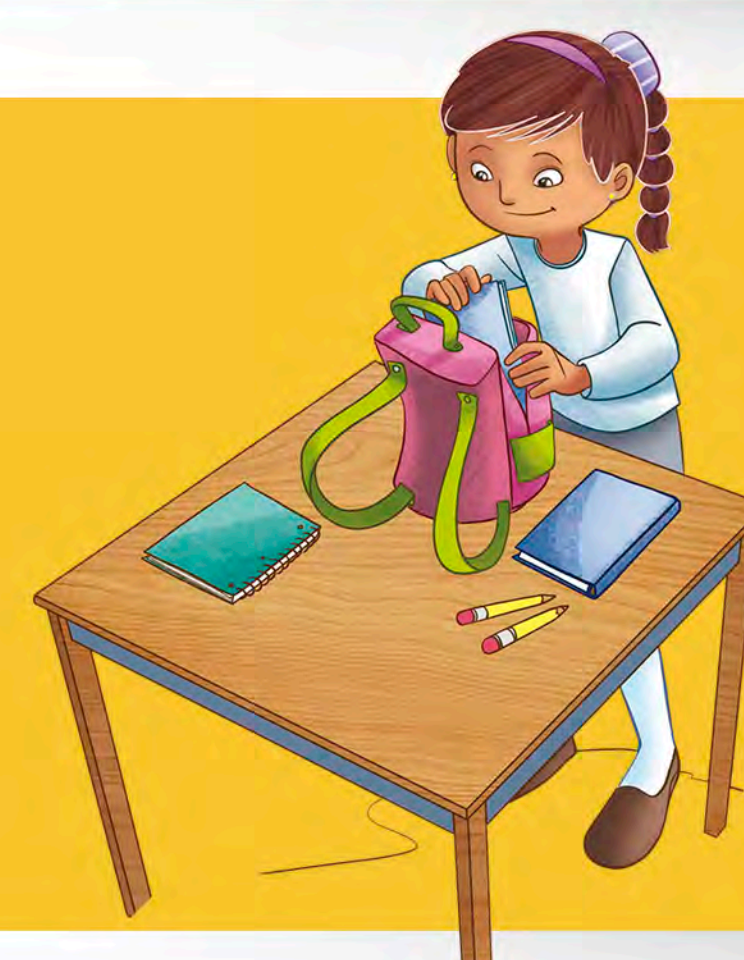
➤ Conozca a las amigas y los amigos de sus hijas e hijos.

6



➤ Manténgase al tanto de los cambios en el estado de ánimo de sus hijas e hijos. Platique con ellos dándoles confianza para saber si tienen algún conflicto.

2



➤ Revise periódicamente la mochila de sus hijas e hijos bajo la premisa de tener un orden y llevar lo necesario, sin acusar, juzgar y bajo un esquema de respeto.

7



➤ Evite gritarles o castigarlos si su comportamiento cambia. Mantenga la calma.

3



➤ Recuerde que es responsable de sus hijas e hijos, así como de lo que llevan a la escuela, de los lugares que frecuentan y de las cosas que consumen.

8



➤ Tome en serio lo que sus hijas o hijos le platican, créales. Cuando una situación se salga de control, busque ayuda profesional sin dudar.*

4



➤ Aliente las manifestaciones de afecto y la retroalimentación positiva con sus hijas e hijos; así logrará tener una comunicación adecuada y les inspirará confianza.

9



➤ Acuda con frecuencia a la escuela para preguntar por la conducta de sus hijas o hijos (no sólo se presente en las juntas escolares). Haga equipo con los docentes.

5



➤ Establezca reglas y límites en horarios y procure saber en todo momento dónde y con quién están sus hijas e hijos.

10

*Policía, Policía cibernética de la localidad | DIF: <http://sn.dif.gob.mx/> | Protección civil: <http://www.gob.mx/proteccion-civil> | Servicio TelSEP (01-800-11-ACOSO (22676))
Comisión nacional de seguridad: http://www.cns.gob.mx/portalWebApp/wlp.c?__c=7d1