

Programa de Atención a la Salud de la Adolescencia
Subdirección de Componentes Estratégicos de la Adolescencia

TOMO III

INTERVENCIONES PARA LA
FAMILIA Y LA COMUNIDAD

TOMO III

Intervenciones para la Familia y la Comunidad

Directorio

José Ramón Narro Robles
Secretario de Salud

Pablo Antonio Kuri Morales
Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

José Meljem Moctezuma
Subsecretario de Integración y Desarrollo del Sector Salud

Marcela Guillermina Velasco González
Subsecretaria de Administración y Finanzas

Gabriel O'Shea Cuevas
Comisionado Nacional de Protección Social en Salud

Julio Sánchez y Tépoz
Comisionado Federal para la Protección
Contra Riesgos Sanitarios

Guillermo Miguel Ruiz-Palacios y Santos
Titular de la Comisión Coordinadora de los
Institutos Nacionales de Salud y
Hospitales de Alta Especialidad

Ernesto Héctor Monroy Yurrieta
Titular de la Unidad Coordinadora de
Vinculación y Participación Social

Gustavo Nicolás Kubli Albertini
Titular de Análisis Económico

Fernando Gutiérrez Domínguez
Coordinador General de Asuntos Jurídicos
y Derechos Humanos

Enrique Balp Díaz
Director General de Comunicación Social

Ignacio Federico Villaseñor Ruiz
Director General
Centro Nacional para la Salud de la Infancia y la
Adolescencia

Verónica Carrión Falcón
Directora del Programa de Atención
a la Salud de la Infancia y la Adolescencia

Blanca Yolanda Casas de la Torre
Subdirectora de Componentes
Estratégicos de la Adolescencia

María Eugenia Mendieta Fraile
Jefa de Departamento de Atención
Integrada a la Adolescencia

Argelia Ramírez Segura
Coordinadora del Componente
de Prevención de Violencia en la Adolescencia

Jenny Maribel Cortés Ibáñez
Jefa de Departamento de Vinculación
Operativa Institucional

Ilustrado con la colaboración de
Alejandra Ordoñez Ortega
Adolescente de 17 años

ÍNDICE

	Pág.
I. PRESENTACIÓN	6
II. DE LAS INTERVENCIONES	8
III. CONTENIDOS Y DESARROLLO	10
1. Carta descriptiva de Intervenciones para la Familia	11
2. Carta descriptiva de Intervenciones para la Comunidad	13
IV. CUADERNILLO DE INTERVENCIONES PARA LA FAMILIA	15
1. Saber, actuar	16
Tipos de violencia	16
Factores de riesgo	21
Derechos de las(os) adolescentes	26
Desarrollo físico y mental	28
2. El círculo roto	33
3. Prevenir y convivir	39
El buen trato	45
Resolución pacífica de conflictos	49
4. Pequeñas acciones, grandes resultados	51
Acción 1	52
Acción 2	54
Acción 3	59
Acción 4	60
Acción 5	62
5. Bibliografía	64

	Pág.
V. CUADERNILLO DE INTERVENCIONES PARA LA COMUNIDAD	68
1. Herramientas para saber	69
La violencia en la adolescencia	69
Tipos de violencia	70
Derechos de las (os) adolescentes	74
Desarrollo físico y social en la adolescencia	78
2. Herramientas para la reflexión	89
Análisis de situaciones	89
Identificación de ideas	94
Echando un vistazo al pasado	100
Reconocimiento de emociones	102
Comunicación no violenta y resolución pacífica de conflictos	105
3. ¿Qué puedo cambiar?	106
Seguir rutas confiables	107
Buen trato y parentalidad positiva	108
Trato igualitario	108
Redes de apoyo	109
4. Bibliografía	112

I. PRESENTACIÓN.

La violencia que se vive en los hogares o en la comunidad es una condición alarmante por dos situaciones: la primera, por el daño permanente que provoca en las personas, cuando son niñas(os) o adolescentes quienes la sufren, limita las posibilidades de un desarrollo pleno; y la segunda, por el hecho de sembrar la semilla para continuar con el ciclo de violencia transmitido de una generación a otra.

El cuidado de las(os) adolescentes depende de los tutores en el ámbito familiar y de las personas adultas de su entorno inmediato en la comunidad. Por ello, el **Modelo de Prevención de Violencia en la Adolescencia** integra la aplicación de **Intervenciones dirigidas a la Familia y a la Comunidad**, como acciones educativas que conducen a la reflexión y al logro de la adquisición de conductas relacionales basadas en el Buen Trato y la resolución pacífica de conflictos, sustentadas en el Modelo Ecológico y la parentalidad con perspectiva de género y Derechos Humanos.

Para prevenir estas situaciones es necesario que las personas adultas que conviven cotidianamente con las(os) adolescentes conozcan el complejo fenómeno de la violencia, modifiquen las ideas, creencias y costumbres que prevalecen respecto al trato y a la convivencia que tienen con ellas(os) para cimentar una nueva forma de convivencia basada en los derechos humanos y el trato igualitario. Este cambio implica una interacción fundada en el respeto, la tolerancia, la negociación y la procuración de mejores condiciones para el desarrollo de sus capacidades, una relación que deje atrás la violencia como un recurso para corregir y educar.

Las intervenciones están diseñadas para propiciar en las(os) adolescentes, en las familias y en las personas de la comunidad, el desarrollo de competencias para la prevención de la violencia. Las **competencias** integran **conocimientos**

sobre las características de la violencia y el maltrato, **habilidades** para prevenir y resolver posibles situaciones de violencia con **recursos y actitudes** que favorezcan la responsabilidad y el respeto a las personas.

Finalmente, **las propuestas están orientadas en prevenir situaciones violentas contra las(os) adolescentes**, sin embargo **para que brinde buenos resultados**, se requiere **que las personas que conviven con ellos participen y apliquen las medidas en su propio ámbito de acción**. La violencia se genera en situaciones cotidianas y es, desde esta condición, donde debe combatirse y prevenirse. En esta tarea todas(os) debemos participar.

**Subdirección de Componentes Estratégicos de la
Adolescencia,**

CeNSIA

II. DE LAS INTERVENCIONES.

El **Tomo III. Intervenciones para la Familia y la Comunidad** integra el desarrollo de acciones de educación y salud dirigidas a adolescentes, familias y personas de la comunidad. Incluye contenidos y actividades grupales a desarrollar, así como indicaciones de cómo llevar a cabo dichas Intervenciones.

¿Quién puede impartir una Intervención?

Médicos, enfermeras(os), psicólogas(os), trabajadoras(es) sociales y promotoras(es) de Salud que forman parte del equipo de profesionales de las Unidades de Primer Nivel de Atención.

Intervenciones:

- 10 intervenciones para la familia, dirigidas a grupos de adolescentes de 10 a 19 años y sus familiares.
- 10 intervenciones para la comunidad, dirigida a grupos de personas de la comunidad.

Para su aplicación.

Para las *Intervenciones para la Familia y la Comunidad* es importante considerar lo siguiente:

- Respetar el marco conceptual y las definiciones mencionadas, aún cuando se pueden hacer ajustes de contenido y tiempo, conforme a la disponibilidad de infraestructura, material y población a la que va dirigida.
- Contar con un máximo de 40 participantes en cada intervención, a fin de lograr los objetivos de aprendizaje.

- Tener continuidad y jerarquía, por ello deberá procurarse la participación constante de las(os) participantes que conforman los grupos.
- Cada una de las intervenciones consta de una lectura y uno o varios ejercicios analíticos y reflexivos.
- Motivar la participación y reflexión de las(os) participantes a fin de promover un aprendizaje significativo.
- En cada una de las intervenciones se debe incluir la oferta de servicios de salud disponibles para las(os) adolescentes.

III. CONTENIDOS Y DESARROLLO.

Los contenidos que se utilizarán en las intervenciones son comunes para la familia y comunidad; pueden profundizarse para dar continuidad a los mismos.

Contenidos de las intervenciones:

Primer Nivel

Contenidos básicos:

- Características y tipos de violencia.
- Derechos de la adolescencia y leyes vigentes.
- Desarrollo en la adolescencia.
- Desarrollo de la sexualidad.

Segundo Nivel

Información complementaria:

- Consecuencias de la violencia y/o el maltrato.
- Sanciones legales.
- Factores de riesgo y signos de violencia y maltrato.

Contenidos para la expresión:

- Movimiento corporal.
- Expresión plástica.
- Recursos musicales.

Contenidos para el cambio:

- Crianza positiva.
- Buen trato.
- Hábitos saludables y estilos de vida.
- Ideas y costumbres sobre la educación y trato a las(os) adolescentes.

1. Carta descriptiva de intervenciones para la Familia.

A continuación se presentan las intervenciones asociadas con los temas desarrollados y los ejercicios contenidos en el *Cuadernillo de Intervenciones para la Familia*, así como las sugerencias de las actividades a realizar:

INTERVENCIONES	TEMAS Y SUBTEMAS	EJERCICIOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
BIENVENIDA	Apertura: comentar las expectativas sobre las intervenciones y los resultados esperados.		
INTERVENCIÓN 1	Tema: 1. Tipos de violencia Subtema: Tipos de violencia y maltrato.	Ejercicio 1 Ejercicio 2 Ejercicio 3 Ejercicio 4 Ejercicio 5	Revisar mapa conceptual de la violencia. Comentar las respuestas a las preguntas y justificarlas.
INTERVENCIÓN 2	Subtema: Factores de riesgo.	Ejercicio 6	Comentar y comparar las experiencias y ejemplos. Revisar la pirámide de la violencia y ensayar las combinaciones entre estratos. En equipos, exponer las condiciones de violencia de la comunidad.
INTERVENCIÓN 3	Subtema: Derechos del adolescente.	Ejercicio 7	Comentar cómo lo entienden y mencionar ejemplos.
INTERVENCIÓN 4	Subtema: Desarrollo físico y mental.	Ejercicio 8 Ejercicio 9	Comentar los cambios percibidos. Indagar y exponer información sobre el desarrollo.
INTERVENCIÓN 5	Tema: 2. El círculo roto.	Ejercicio 10	Escribir ejemplos, intercambiarlos y proponer soluciones. Trabajar en equipo las creencias y costumbres, analizar y reflexionar.
INTERVENCIÓN 6	Tema: 2. El círculo roto.	Ejercicio 11 Ejercicio 12 Ejercicio 13 Ejercicio 14	Utilizar expresión plástica, musical y corporal para manifestar ideas y sentimientos.
INTERVENCIÓN 7	Tema: 3. Prevenir y convivir.	Ejercicio 15 Ejercicio 16 Ejercicio 17	Recuperar ejemplos y aplicar el buen trato.

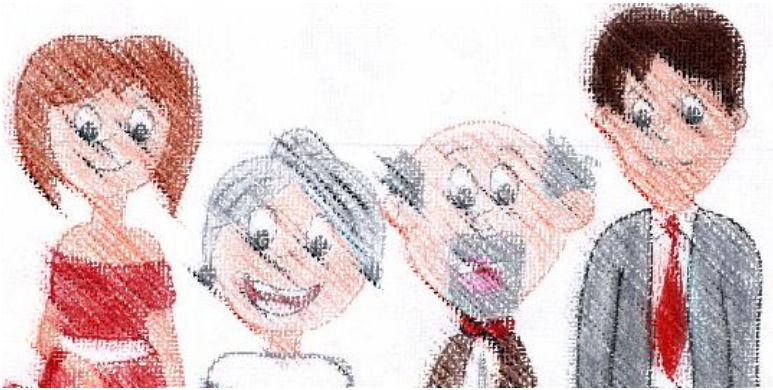
		Ejercicio 18	
INTERVENCIÓN 8	Subtema: El buen trato.	Ejercicio 19	Aplicar el buen trato para la modificación del círculo de violencia en el círculo de convivencia.
INTERVENCIÓN 9	Subtema: Resolución pacífica de conflictos.	Ejercicio 20 Ejercicio 21	Analizar costumbres en resolución de problemas y modificarlo en resolución pacífica.
INTERVENCIÓN 10	Tema: 4. Pequeñas acciones grandes resultados.	Ejercicio 22 Ejercicio 23 Ejercicio 24 Ejercicio 25	Por equipos, presentar ejemplos y alternativas preventivas. Escribir frases preventivas clave en cartulinas. Comentar los lugares y momentos adecuados para la prevención. Integrar un Plan de Vida de las(os) adolescentes en la Familia.
CIERRE	Valorar los resultados obtenidos y compararlos con las expectativas.		

2. Carta descriptiva de intervenciones para la Comunidad.

A continuación se presentan las intervenciones asociadas con los temas desarrollados y los ejercicios contenidos en el *Cuadernillo de Intervenciones para la Comunidad*, así como las sugerencias de las actividades a realizar:

INTERVENCIONES	TEMAS Y SUBTEMAS	EJERCICIOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
BIENVENIDA	Apertura: comentar las expectativas sobre las intervenciones y los resultados esperados.		
INTERVENCIÓN 1	Tema: 1. Herramientas para saber. Subtema: La violencia en la adolescencia. Subtema: Tipos de violencia.	Ejercicio 1 Ejercicio 2	Comentar la primera herramienta: la información. Exponer las ideas previas sobre el maltrato y la violencia. Opinar sobre las cifras de violencia.
INTERVENCIÓN 2	Subtema: Tipos de violencia.	Ejercicio 3 Ejercicio 4 Ejercicio 5 Ejercicio 6	Mencionar ejemplos de cada tipo de violencia y puntualizar la acción específica en los ejemplos. Exponer los resultados obtenidos en la indagación sobre la violencia.
INTERVENCIÓN 3	Subtema: Derechos de las y los adolescentes. Subtema: Desarrollo físico y social del adolescente.	Ejercicio 7 Ejercicio 8 Ejercicio 9	Comentar la importancia de la sexualidad para las y los adolescentes y los temores de madres y padres. Citar ejemplos de inmadurez en las(os) jóvenes. Opinar sobre los casos del texto. Relacionar los cambios con el momento que pasan sus hijas(os).
INTERVENCIÓN 4	Tema: 2. Herramientas para la reflexión Subtema: Análisis de situaciones. Subtema: Identificación de Ideas.	Ejercicio 10 Ejercicio 11 Ejercicio 12 Ejercicio 13	Destacar la importancia del análisis y la reflexión. Usar el cuadro para modelar el análisis. Realizar ejercicios con la pirámide de la violencia, comparar resultados. Indagar y exponer otras creencias y costumbres.
INTERVENCIÓN 5	Tema: 2. Herramientas para la reflexión. Subtema: Análisis de situaciones. Subtema: Identificación de Ideas.	Ejercicio 14 Ejercicio 15 Ejercicio 16	Destacar la importancia del análisis y la reflexión. Usar el cuadro para modelar el análisis. Realizar ejercicios con la pirámide de la violencia, comparar resultados. Indagar y exponer otras creencias y costumbres.

INTERVENCIONES	TEMAS Y SUBTEMAS	EJERCICIOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
INTERVENCIÓN 6	Subtema: Echando un vistazo al pasado.	Ejercicio 17	Remarcar la importancia de recuperar el pasado para aprender y no repetir. Intercambiar y analizar ejemplos del trato que recibimos.
INTERVENCIÓN 7	Reconocimiento de emociones.	Ejercicio 18 Ejercicio 19 Ejercicio 20 Ejercicio 21	Destacar la importancia de aprender a expresar nuestras emociones con alternativas no violentas.
INTERVENCIÓN 8	Factores de riesgo. Comunicación no violenta y resolución pacífica de conflictos.	Ejercicio 22 Ejercicio 23	Mencionar ejemplos de conflictos y aplicar la comunicación no violenta como forma de solución. Citar casos de violencia sucedidos en la comunidad para reflexionar acerca de sus causas y efectos, así como las formas de resolución pacífica de conflictos.
INTERVENCIÓN 9	Tema: 3. ¿Qué puedo cambiar? Subtema: Buen trato.	Ejercicio 24	Resaltar lo valioso de reconocer las oportunidades de cambio a través de la participación.
INTERVENCIÓN 10	Subtema: Redes de apoyo.	Ejercicio 25	Retomar los casos de la comunidad para generar como propuesta de cambio una Red de Apoyo Comunitario Contra la Violencia.
CIERRE	Valorar los resultados obtenidos y compararlos con las expectativas.		



IV. CUADERNILLO DE INTERVENCIONES PARA LA FAMILIA.

1. Saber, actuar.

Tipos de violencia.

La violencia se presenta frecuentemente en nuestra vida diaria y parece por momentos, que no podemos liberarnos de ella. La familia, amistades, la comunidad de vecinas(os) y la sociedad en su conjunto se ha visto afectada por estas situaciones que repercuten en la vida personal, familiar y social. Este fenómeno tiene diversas expresiones y afecta de distintas maneras a los miembros del grupo social. En el siguiente mapa se pueden identificar los diversos componentes de la violencia. Revisa el mapa y responde a las preguntas que se presentan a continuación:

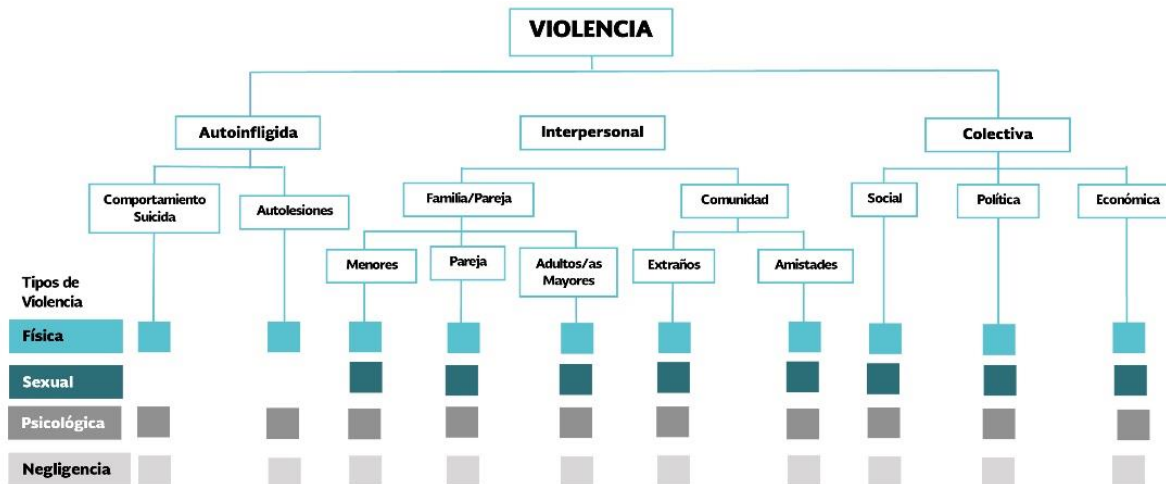


Figura 1. Mapa conceptual de la violencia

Retomado y adaptado de OMS (2002). *Informe mundial sobre violencia y la salud.*

Ejercicio 1:

¿Cuáles son las tres formas en las que se manifiesta la violencia?

¿Quiénes son las(os) principales afectadas(os)?

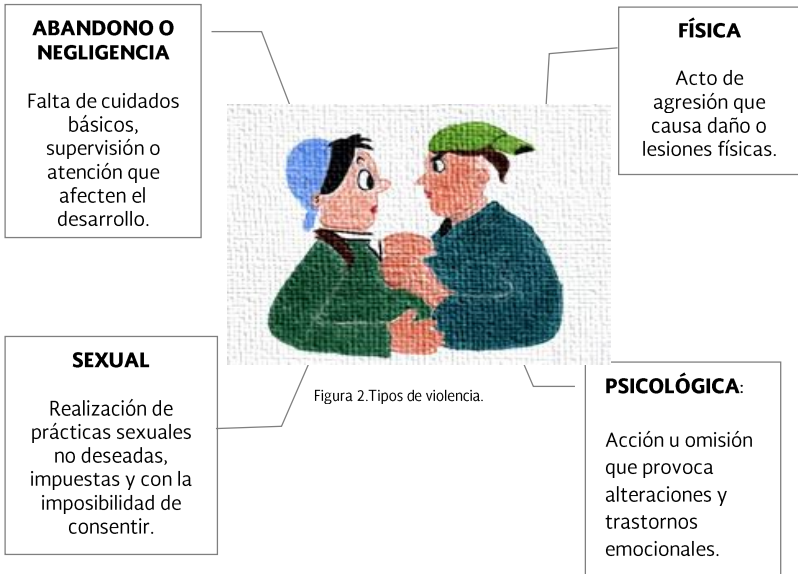
Violencia

Uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo u otra persona, un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones. (OMS)

Por la diversidad que tiene la violencia, centraremos la atención en su naturaleza con el propósito de identificar cómo se desarrolla y qué medidas pueden tomarse para prevenirla y contrarrestarla. Revisemos los tipos de violencia y sus características.

La violencia se puede presentar de manera diversa y afecta a distintos personajes. Regularmente son las niñas(os), adolescentes, adultos mayores o personas con capacidades

diferentes quienes la viven. La variedad se puede distinguir por su naturaleza en la siguiente ilustración:



Ejercicio 2:

De los siguientes ejemplos, anota el tipo de violencia que se presenta:

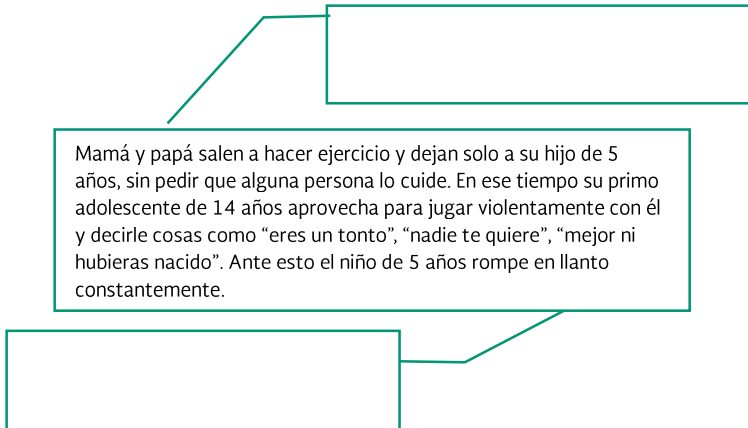
Papá o mamá le da una nalgada a su hija(o).

Un adulto le dice “tonta” a una niña.

El cuidador no hace caso de un bebé que llora.

Ejercicio 3:

En muchas ocasiones la violencia puede presentarse de manera combinada. En el siguiente caso identifica el tipo de violencia que se presenta y qué persona lo hace.



La **violencia física** se presenta en una variedad de formas y, frecuentemente, disfrazada de medida disciplinaria, una forma de hacer que las(os) adolescentes corrijan su comportamiento. El cinturón, la correa, el zapato o la propia mano suelen ser los medios utilizados para agredirles.

Otro medio que se usa cotidianamente es el insulto, la grosería o la descalificación para someter y disminuir el valor de una persona. Tonta(o), fea(o), inútil, son algunas de las palabras que se manejan para minar la estima personal y dañar la imagen que tienen de sí mismas(os), son características de la **violencia psicológica**.

La **violencia por negligencia** tiene que ver con el abandono, la desatención o la falta de atención a las necesidades de las(os) adolescentes. El descuido y la irresponsabilidad por la educación y el comportamiento moral también pueden catalogarse como negligencia.

Por último, la **violencia sexual** constituye un tipo de violencia que se ejerce a través de tocamientos, penetración, mostrar imágenes o videos con contenido sexual; este tipo de violencia trastoca todos los órdenes de la persona en el momento en que se comete y repercute en el desarrollo de su personalidad en un futuro a mediano y largo plazo, afectando el proceso de desarrollo integral de las(os) adolescentes.

Otros tipos de violencia pueden ser reconocidos a partir de la combinación de este grupo básico, tal es el caso del “bullying” que mezcla la violencia física y emocional aplicada en un recinto educativo.

Ejercicio 4:

Aplicar lo aprendido:

Revisa periódicos, revistas, cuentos; observa programas de televisión, escucha programas de radio para que detectes e identifiques los actos de violencia y maltrato que se presentan en estos medios. Utiliza el mapa conceptual para clasificarlos, así los comprenderás mejor.

Factores de riesgo.

La violencia aparece junto a otros factores que, cuando se presentan, incrementan las probabilidades de que suceda una acción de violencia. Estos **factores** son llamados de **riesgo**, como si fuera un precipicio, entre más te acerques a la orilla, más probabilidades tienes de caer. La **figura 2** te muestra los más importantes.

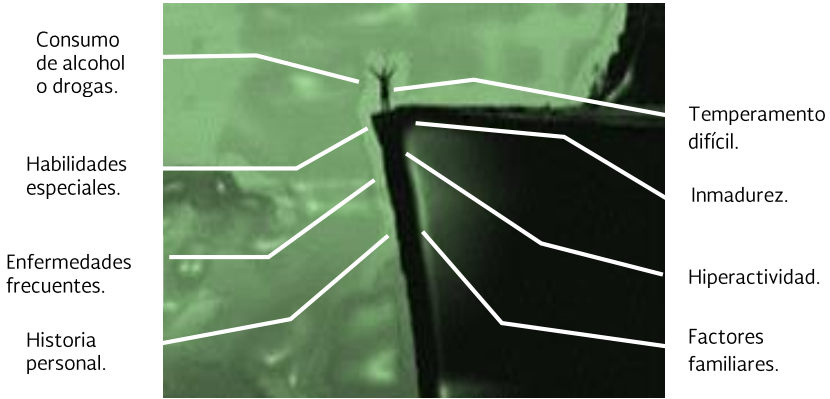


Figura 3. Factores de riesgo para desarrollar una conducta violenta.

Si tomas en cuenta los **factores de riesgo** puedes identificar el papel de las personas involucradas en las acciones violentas, considerándolos como acciones o condiciones que incrementan la posibilidad de que se presente un acto de violencia:

- a) Las personas que son agredidas suelen ser objeto de maltrato por otras personas adolescentes o adultas, como son los que tienen capacidades diferentes, inmadurez, enfermedades frecuentes o hiperactividad.
- b) En cambio, las(os) agresores, son aquellas(os) que tienen temperamento difícil, la mayoría consume alcohol o drogas, tienen un ambiente familiar tenso y una historia personal marcada por la violencia, como factores que **incrementan** la posibilidad de ser un(a) agresor(a).

Te recordamos que son factores que se van acumulando y que, por ello, aumentan la posibilidad de que se produzca una conducta violenta.

Uno de los factores de riesgo importante es la historia personal que tiene cada individuo. Pues siempre se llevan las experiencias vividas durante el desarrollo que se ha tenido a lo largo de la vida y si éstas fueron poco gratas, ello condiciona la manera en la que se ve y valora lo que sucede en el entorno y en la relación con las(os) demás.

Entre más experiencias de violencia y/o maltrato se hayan presentado, que hayas tenido o presenciado, estás más propensa(o) a vivir y repetir estas acciones. Los antecedentes de violencia o maltrato que se tienen enseñan que las diferencias con las(os) demás se resuelven con violencia y generan la creencia errónea de que “sobrevive el más fuerte”.

Esta condición también se aplica a los adultos: aquellas(os) que tuvieron experiencias de violencia y maltrato, suelen repetir estas acciones y relacionarse de esta manera con sus hijas(os) o niñas(os) a su cuidado.

Ejercicio 5:

Compara las condiciones en las que has vivido con aquellas que ha tenido otro adulto, puede ser tu padre, madre, hermana(o) mayor, abuela(o) u otro familiar cercano. Escribe lo que encuentras.

Mis experiencias.

Las experiencias de un adulto.

Aspectos comunes o diferentes.

El ejercicio te ayuda a descubrir la continuidad que puede presentarse en las experiencias que hayan tenido adultos, madre, padre y las que tú has pasado. Repetir esta conducta logra que se conserve la violencia y el maltrato de una generación a otra, puede llegar a presentarse como un recurso natural y justificado en la convivencia.

Muchas de las acciones preventivas están basadas en la desactivación de los factores de riesgo, por ejemplo: para no producir acciones violentas es importante no consumir drogas y alcohol; el temperamento difícil suele tratarse con medidas de control emocional que reduzcan las respuestas impulsivas y que incrementen las interacciones respetuosas y tolerantes.

Los factores de riesgo han sido estudiados para comprender mejor los caminos que pueden utilizarse para disminuir la presencia de la violencia. Los resultados obtenidos han producido un conocimiento acerca de los principales factores de riesgo que se presentan en diferentes planos del entorno

social. Los hallazgos de las investigaciones mencionan que la presencia de los factores puede organizarse como una pirámide y su combinación puede incrementar las posibilidades de acciones de violencia.

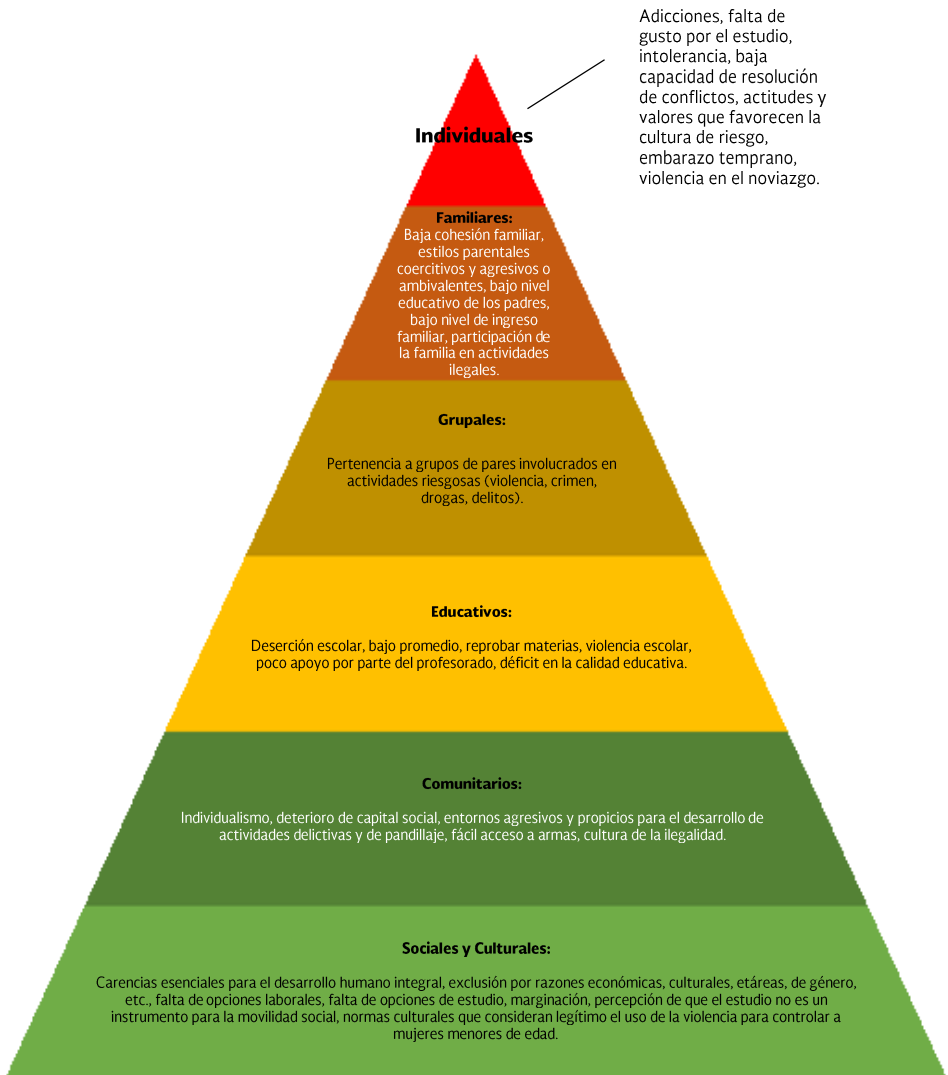


Figura 4. Pirámide de la violencia.

Para entender mejor cómo funcionan estos factores de riesgo, intenta combinar cada estrato de color y tendrás una mejor imagen de lo que puede favorecer una acción violenta. Por ejemplo: en una condición social como la marginación (sociales y culturales), probablemente se presenten entornos agresivos en la comunidad (comunitarios) que repercuta en violencia escolar (educativos), con grupos inclinados a cometer delitos (grupales). Los miembros de estos grupos probablemente pertenecen a familias con padres coercitivos y agresivos (familiares) y con rasgos de personalidad intolerantes (individuales).

Ejercicio 6:

Utiliza la pirámide de la violencia para describir las condiciones que prevalecen en tu comunidad y te percatas de la situación en la que te encuentras. Puedes iniciar con el plano individual o con el plano social y cultural.

Derechos de las(os) adolescentes.

Todas(os) las(os) adolescentes tienen derecho a una vida sin violencia, esto quiere decir que la ley te protege si te encuentras en una situación de violencia. De modo que nadie puede ejercer violencia contra ti.

Estos son tus principales derechos como adolescente, recuerda que si tú tienes derecho a vivir sin violencia, las demás personas también lo tienen, lo que significa que estás obligada(o) a no ejercer violencia hacia las demás personas.

- A la vida. Garantizar su supervivencia y desarrollo.
- A no ser discriminado.
- A vivir en condiciones de bienestar y a un sano desarrollo psicofísico.
- A una vida libre de violencia a la integridad personal.
- A ser protegido en su integridad, en su libertad y contra el maltrato y el abuso sexual.
- A vivir en familia.
- A la salud.
- A gozar de los mismos derechos aunque seas discapacitado.
- A la educación.
- Al descanso y al juego.
- Libertad de pensamiento y a una cultura propia.

Fuente: Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.
Disponible en:
http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGDNNA_041214.pdf

Ejercicio 7:

De los siguientes casos, anota el Derecho que se está violentado o no se está cumpliendo:

Un(a) adolescente...

- Tiene caries en un diente, su madre y padre tienen suficiente dinero para cubrir los gastos del tratamiento, sin embargo no lo(a) llevan.
-
- Es obligado(a) a trabajar largas jornadas durante las vacaciones y le impiden que dedique un tiempo al descanso.
-

- No participa en el equipo deportivo porque le cae mal al entrenador.
-
- No expresa su opinión porque sus compañeros(as) descalifican lo que piensa.
-

Desarrollo físico y mental.

Otro aspecto que tendrás que aprender es el desarrollo de tu persona. Es importante que todos comprendan que estás en proceso de desarrollo y maduración, los órganos y el pensamiento están cambiando y muchos de ellos explican la forma de actuar que tienes.

Los principales cambios orgánicos son los siguientes:

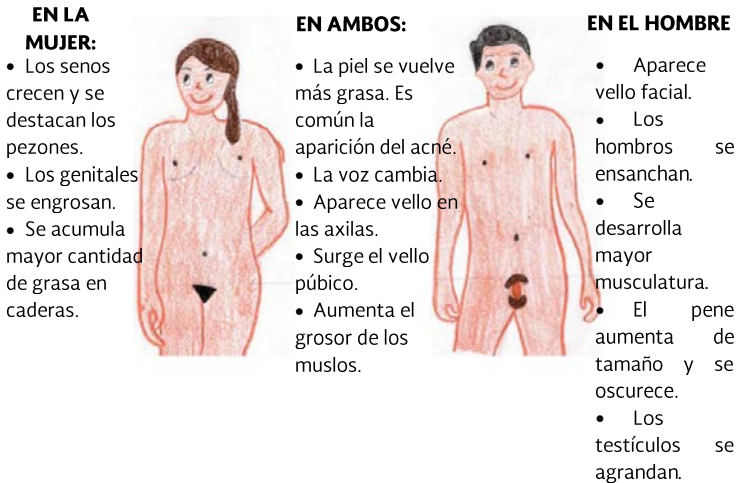


Figura 5. Cambios físicos en las(os) adolescentes.

Ejercicio 8:

Coteja los cambios.

Para conocerte mejor, checa algunos de los cambios que hayas tenido en tu cuerpo, es una manera natural de apreciar tu persona.

Cambios que se presentan en la adolescencia	Sí	No
¿Hay cambio de voz?		
¿Hay crecimiento de vello en varias partes del cuerpo?		
¿Cambió la zona genital?		
¿Hay rasgos que te identifican como mujer u hombre?		

Junto a los cambios orgánicos, también se presentan cambios mentales y sociales. En el siguiente diagrama pueden apreciarse los rasgos más destacados que cambian en las(os) adolescentes.

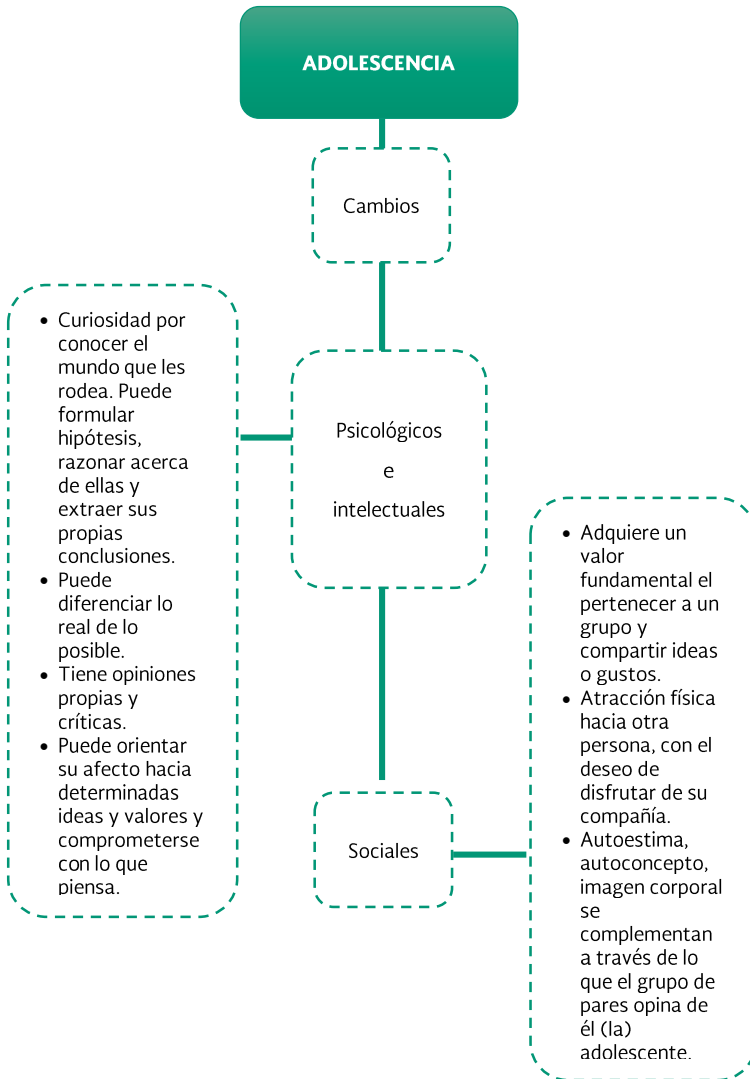


Figura 6. Cambios psicológicos y sociales en la adolescencia.

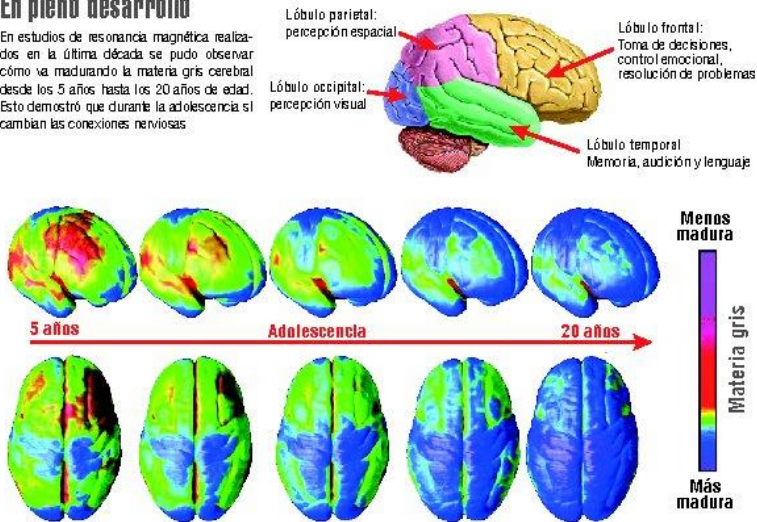
Las conductas típicas que califican a las(os) adolescentes como arriesgadas(os), impulsivas(os), omnipotentes, polarizadas(os) y rebeldes tienen su explicación en la

inmadurez del cerebro de la(él) adolescente. Investigaciones del cerebro encontraron que en esta etapa ocurren cambios en la corteza cerebral que impulsan una mayor maduración. En la corteza hay un gran desarrollo de conexiones nerviosas en las regiones frontales del cerebro incrementando la capacidad para manejar procesos de abstracción y de generalización más complejos.

En el siguiente recuadro, puedes observar la evolución de la maduración de las zonas del cerebro, entre más azul sea el área de la corteza, la maduración se incrementa.

En pleno desarrollo

En estudios de resonancia magnética realizados en la última década se pudo observar cómo va madurando la materia gris cerebral desde los 5 años hasta los 20 años de edad. Esto demostró que durante la adolescencia sí cambian las conexiones nerviosas.



Fuente: "Dynamics mapping of human cortical development during childhood through early adulthood", 2004, National Institutes of Mental Health (<http://www.pnas.org/content/101/21/15174.full>)

Figura 7. Maduración del cerebro.

Retornado de: www.correodelorinoco.gob.ve/ciencia-tecnologia/cerebro-adolescente-es-un-organo-construccion/

Ejercicio 9:

¿Cómo soy? Describe o ilustra con recortes en el recuadro las principales características que reconoces en tu persona. Utiliza las que revisaste en este apartado y completa con las que consideres más importantes para ti.



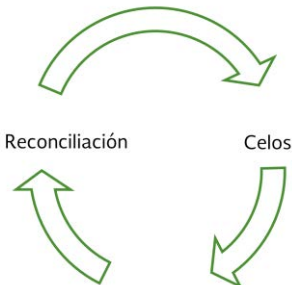
2. El círculo roto.

La violencia y el maltrato son procesos que se presentan en las interacciones humanas y que suelen pasar de los individuos de una generación a la siguiente. Esto sucede como si se tratase de un círculo que se renueva constantemente. En la medida en la que comprendas cómo se lleva a cabo esta circularidad, podrás terminar con la reproducción de la violencia y el maltrato, romperás el círculo y desactivarás el proceso para que no se presente más.

Dos ejemplos nos ilustrarán la manera en cómo se forman:

Caso 1.

En una relación de noviazgo, el novio cela a su pareja. Cuando cree que es infiel le reclama y la maltrata; después pide perdón y la adula hasta convencerla. Tiempo después nuevamente otro episodio de celos con el mismo desenlace, maltrato y reconciliación.



Caso 2.

Un padre castiga con golpes a sus hijas(os), menciona que así fue educado por su padre y ahora es una persona "de bien". Las hijas(os) corrigen a sus hijas(os) con golpes, repitiendo las mismas razones para usar la violencia como correctivo.



En ambos casos, si la persona que violenta se percata del daño que produce y de las opciones que puede utilizar para mejorar el trato, el círculo se rompe.

Ejercicio 10:

¿Cuáles alternativas puede utilizar la pareja celosa?

¿Qué puede hacer la madre o el padre violenta(o)?

Tus experiencias son aprendizajes que te enseñan cómo es el mundo, cómo son las personas, cómo valoras lo que hacen o dicen. Con lo que aprendes interactúas con las(los) demás, haces amigos o buscas pareja. Lo que aprendes semeja a unos lentes que te permiten ver el mundo, con ellos filtras lo que sucede, le das sentido a lo que “ves” y actúas en consecuencia de lo que piensas.

Muchas ideas, creencias o costumbres que formas, justifican o están a favor de la violencia y frecuentemente crees que así deben ser las cosas, sin darte un tiempo para pensarlas y analizar su validez o buscar otra alternativa sin usar la violencia.

Ejercicio 11:

De las siguientes creencias, ¿cuáles compartes o qué alternativa puedes plantear si no crees en ellas?

IDEAS O CREENCIAS	COMPARTO	NO COMPARTO	ALTERNATIVA
Una nalgada es buena para aplacar los berrinches.			
Los papás tienen derecho a castigar a sus hijos.			
El hombre manda en casa.			
Las mujeres a la cocina.			
Hay que castigar al niño si no come.			

¿Conoces alguna otra creencia relacionada con el trato a las(os) adolescentes?

Cuando revisas con más detenimiento tus ideas, estás en posibilidad de cambiar las micas de los lentes para “ver” de manera diferente. Si quitas las micas de “Las mujeres a la cocina” te percatas de los derechos que tienen para desarrollarse en todos los aspectos de la vida social y dejas de actuar limitando las oportunidades a que tienen derecho. Si te das cuenta haz roto el círculo.

Recuerda: cuando buscas una alternativa no violenta para solucionar un problema estás dudando de las ideas, creencias y costumbres que has aprendido y en su lugar estás construyendo nuevas ideas que permitirán una interacción sin violencia.

Ejercicio 12:

Otra alternativa que ayuda a romper el círculo de la violencia consiste en aprender a utilizar otros medios para expresar un disgusto, sentimientos e ideas y liberar las tensiones que pueden provocar la repetición del círculo de la violencia.

Muchos de los que han sufrido violencia y maltrato utilizan la pintura para expresar su vivencia, sus temores y deseos sin recurrir a acciones agresivas y liberando las tensiones que la situación produce.

Observa el siguiente dibujo de un adolescente de 14 años, trata de entender el mensaje que deja en la pintura. El comentario del joven fue: "Lo único que quiero es que mi madre deje de enojarse". Escribe en las líneas laterales lo que te hace sentir el dibujo.



El dibujo, la pintura o la escultura sirven de medios para expresar sin usar recursos violentos; es una forma simbólica de decir lo que se desea hacer. Cuando no se concreta como acción violenta, el círculo se rompe y deja de reproducirse, sin embargo, hay que darse cuenta de lo que se hace, del medio que se utiliza y de lo que se desea expresar.

Ejercicio 13:

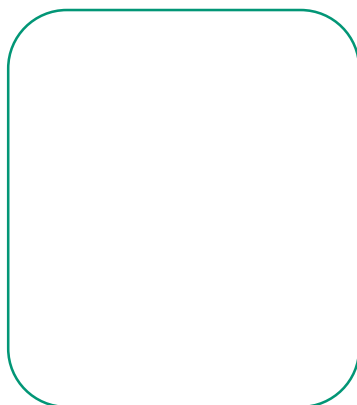
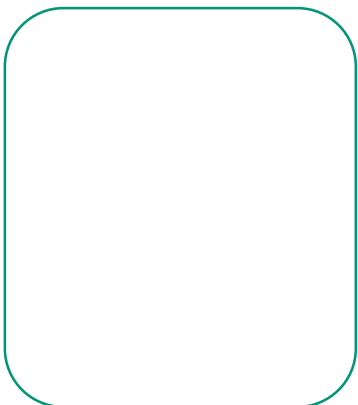
De manera personal, elabora algunos dibujos o pinturas intentando plasmar alguna emoción o sentimiento que no hayas podido externalizar, no importa el tema o la forma que adquiera la expresión plástica, lo importante es que logres plasmar lo que sientes.

El dibujo, la música o el movimiento del cuerpo ayudan a externalizar lo que se siente, molestias y alegrías. Es bueno expresarlas, de esta forma impide que se acumulen y presionen hasta estallar y colocarse a un paso de la violencia.

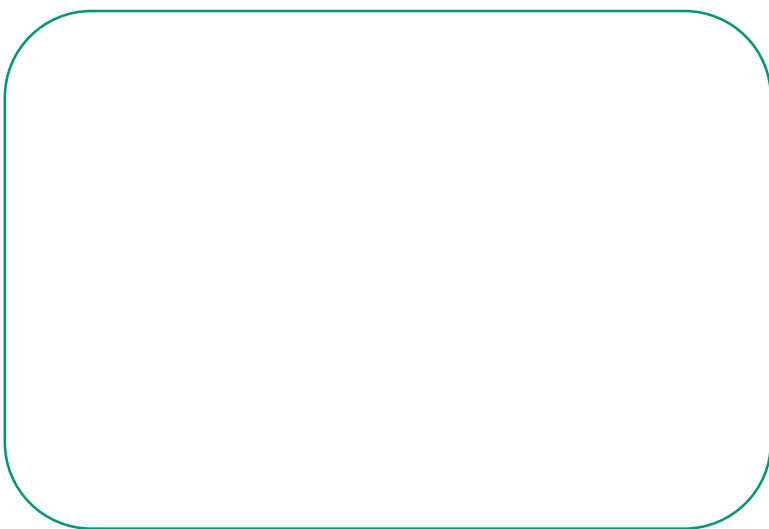


Ejercicio 14:

En los siguientes cuadros trata de utilizar el color y los trazos para expresar de manera simbólica la violencia y el maltrato.



¿De qué color es la violencia? ¿Qué color tiene el maltrato?



Con un lápiz, traza la forma que tiene el maltrato, no lo despegues hasta terminar.

3. Prevenir y convivir.

La violencia y el maltrato siguen un proceso, hay un tiempo desde que el agresor decide llevar a cabo una acción de este tipo, hasta que la ejecuta y daña a otra persona. Durante este proceso intervienen una serie de factores que pueden controlarse en un momento determinado para evitar un desenlace desafortunado.

Para controlar este proceso, es necesario comprender el abanico de posibilidades que se pueden presentar, y aprender a anticipar las consecuencias de las acciones para actuar a tiempo y modificar el desenlace.

Ejercicio 15:

Trata de imaginar y prever lo que puede suceder si en una reunión de jóvenes se agregan dos condiciones diferentes, ¿qué pasará en cada caso? Escribe lo que supones que sucederá.

	+		=	
	+		=	

Las capacidades intelectuales cuando son utilizadas para anticipar una consecuencia, ayudan a prevenir o eliminar una posible situación de violencia o maltrato. La identificación de factores que la ocasionan permite actuar sobre ellos y controlarlos.

Ejercicio 16:

Un ejemplo para analizar:

Un adolescente organiza una fiesta en su casa, sus padres no se encuentran. Las invitadas(os) llevan bebidas alcohólicas. Cuando están bajo los efectos del alcohol, discuten, se irritan e inician una pelea entre ellos destrozando objetos de la casa e hiriéndose.

Contesta las siguientes preguntas.

¿Cuáles fueron las condiciones que propiciaron los actos violentos?

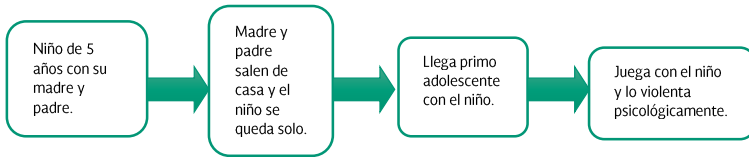
¿Qué factores directos produjeron la riña?

¿Cómo se puede evitar llegar a las consecuencias de daño físico?

Si se logra analizar la situación en la que se encuentra, se pueden controlar algunos factores que desencadenen maltrato o violencia, mucho depende de la capacidad que se tiene para comprender la situación.

Retomemos nuevamente el caso del adolescente que ejerce violencia psicológica sobre su primo de 5 años mientras la madre lo deja solo (sin supervisión) durante el día.

Si se grafican los diferentes momentos el proceso será el siguiente:



Contesta las siguientes preguntas.

¿Qué factores propician la violencia psicológica?

¿Cuál es el momento adecuado para prevenir este tipo de violencia?

¿Qué medidas preventivas ayudan a eliminar la violencia?

La prevención es una estrategia que influye en la creación del círculo de la violencia y el maltrato e interviene directamente en los factores que pueden desencadenar o activar acciones violentas.

Cuando se previene no se sigue una determinada ruta que se sabe de antemano puede conducir a resultados indeseables. De cierto modo, la prevención ayuda a conocer el camino

antes de andarlo y conocer su término para valorar si vale la pena seguirlo o cambiar de ruta.

Para llevar a cabo acciones preventivas es necesario retomar los factores de riesgo que se han identificado como asociados a los actos de violencia y maltrato. Si no se activan, las acciones violentas no se presentan o tiene menos probabilidades de presentarse.

Ejercicio 17:

Retomemos los factores de riesgo ubicados en el nivel individual. En la siguiente tabla anota primero las posibles consecuencias y después las acciones preventivas que pueden impedir llegar al desenlace desafortunado.

ACCIÓN PREVENTIVA	FACTOR DE RIESGO	CONSECUENCIA
	Adicción al alcohol o drogas.	
	Falta de gusto por los estudios.	
	Baja capacidad para resolver los problemas.	
	Actitudes y valores que favorecen el riesgo.	
	Embarazo temprano.	
	Violencia en el noviazgo.	
	Intolerancia.	

Este es un punto clave en la prevención. Si anticipamos la consecuencia, se tienen más recursos para encontrar las acciones preventivas. El siguiente estudio, ayudará a comprender la importancia de las acciones preventivas en un caso particular: la violencia en el noviazgo.

LA VIOLENCIA TAMBIÉN SE MIDE.

En 2009, el Instituto Politécnico Nacional realizó un estudio que revisaba la dinámica de pareja entre jóvenes, para ello hizo encuestas a hombres y mujeres miembros de su comunidad escolar, tanto de nivel medio superior como superior.

En él encontraron que al menos 63% de los encuestados eran víctimas de algún tipo de violencia en sus relaciones, desde las más leves como las burlas y los celos, hasta otras más serias como las amenazas y agresiones físicas.

Basado en esto, la Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género elaboró el “Violentómetro”, una especie de regla de 30 centímetros donde definieron las tres fases en las que se identifica la evolución gradual de las manifestaciones violentas.

1ª. ETAPA

Maltrato Psicológico y emocional

Bromas hirientes, burlas, infidelidades, humillaciones, prohibiciones.

2ª. ETAPA

Agresión Física

Dstrucción de artículos personales, golpes “de broma” y reales.

3ª. ETAPA

Integridad física en peligro

Encerrar o aislar, amenazar, violación y/o asesinato.

Ejercicio 18:

Conociendo las consecuencias que pueden suceder en la activación del círculo de la violencia, anota algunas acciones preventivas que se pueden aplicar para evitar las consecuencias y trazar una nueva ruta en la convivencia.

Acción Preventiva.**Consecuencia Positiva.**

ACCIÓN PREVENTIVA	CONSECUENCIA POSITIVA

El Buen Trato.

El Buen Trato es una estrategia efectiva para contrarrestar las acciones de maltrato y para prevenir actos de violencia y sobre todo para formar un nuevo círculo de interacciones que permitan la convivencia pacífica.

Consiste en un conjunto de prácticas basadas en el respeto, el cariño y la protección de uno mismo y de los demás. Es una medida que puede romper el círculo de violencia y maltrato que se presenta en la interacción cotidiana y en la herencia transgeneracional.

El Buen Trato permite intervenir en los momentos previos, durante la aparición de factores de riesgo, cimentando un nuevo esquema de comportamiento. El Buen Trato instauro en la mente de las personas ideas y creencias diferentes, basadas en la tolerancia y la empatía.

En el siguiente diagrama se presentan las fases que forman el Buen Trato y el círculo que forman para una convivencia pacífica.

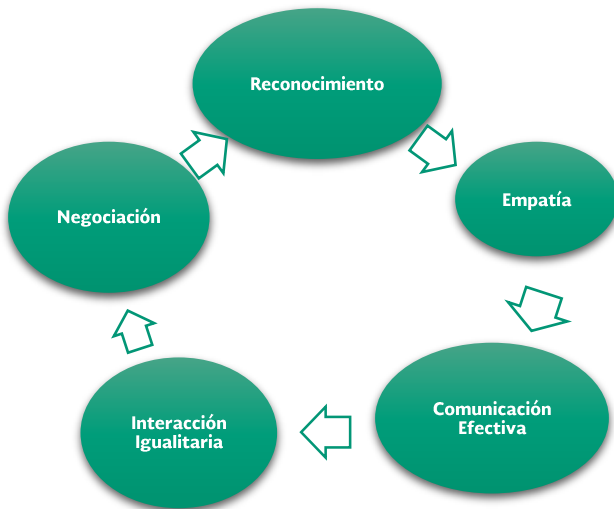


Figura 8. Fases del Buen Trato

Las fases del Buen Trato son:

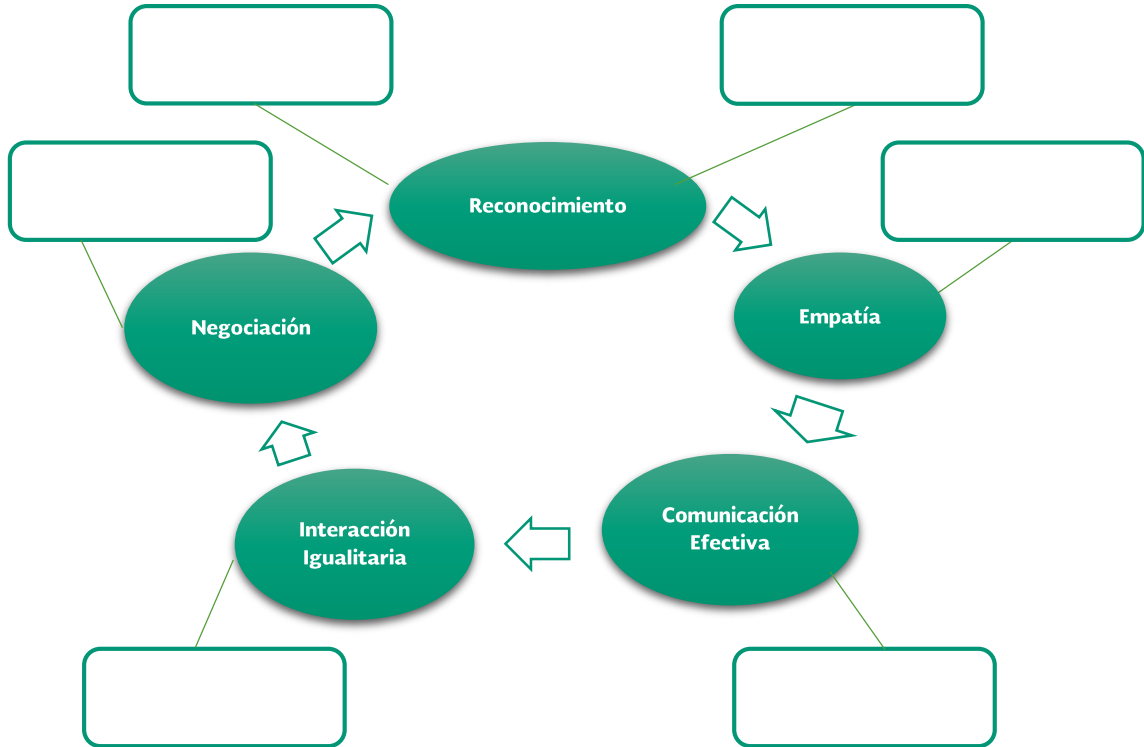
- **Reconocimiento:** Es el punto de partida en el que hay que reconocer que, tanto uno como el otro tienen características, intereses, necesidades y formas de expresión tan importantes como las nuestras. Demuestra respeto a la relación.
- **Empatía:** En esta fase es importante darse cuenta y comprender lo que siente la otra persona, cómo piensa y por qué actúa como lo hace. Se desarrolla si hemos reconocido a las(os) demás.
- **Comunicación efectiva:** Constituido por mensajes que se intercambian con otras personas con alguna finalidad. Es un verdadero diálogo cuando se basa en los dos anteriores (reconocimiento y empatía). Precisa dos capacidades fundamentales: expresarse con seguridad y escuchar sin juzgar.
- **Interacción igualitaria:** Es el contexto ideal para la existencia del diálogo. Se basa también, en el reconocimiento y la empatía, expresa la comprensión y uso adecuado de las jerarquías y el poder en las relaciones humanas.
- **Negociación:** Es la capacidad de resolver conflictos y problemas de tal forma que todas las partes queden conformes. Cuando se negocia no hay vencedores ni vencidos. Si se reconoce que las características, intereses, necesidades y puntos de vista de los otros son igualmente importantes, pueden resolverse las discrepancias.

Ejercicio 19:

Aplica el círculo del Buen Trato al siguiente caso y transforma el círculo de violencia en círculo de convivencia.

“Un padre encuentra a su hijo fumando en la calle con sus amigos, se molesta y se lo lleva a la casa. Le reclama, insulta y humilla. El hijo trata de explicar lo que sucedió pero el padre lo ignora, por ello el hijo se encierra en su recámara”.

Utiliza las fases del Buen Trato y convierte este caso en una situación de convivencia pacífica.



Retomado y adaptado de: <http://www.educando.edu.do/articulos/directivo/resolucion-pacifica-de-conflictos/>

Resolución pacífica de conflictos.

Otra estrategia útil para disminuir los factores que originan la aparición de la violencia, es la **habilidad para resolver problemas en forma pacífica**. Las habilidades que las(os) adolescentes requieren desarrollar son: escucha atenta, empatía, razonamiento analítico, representación dinámica, organización y expresión oral.

La resolución pacífica implica también, la construcción de un nuevo círculo de convivencia que obliga a mantenerse atento e interactivo con el otro, aprender a valorar las diferentes alternativas y comprender los argumentos que se exponen.

La **clave** consiste en llegar a un **acuerdo** para las partes que se encuentran en conflicto, de manera pacífica. La estrategia sitúa a las partes en un plano de igualdad y los confronta para exponer y valorar sus posiciones.

La estrategia tiene tres componentes que se utilizan para resolver los conflictos:

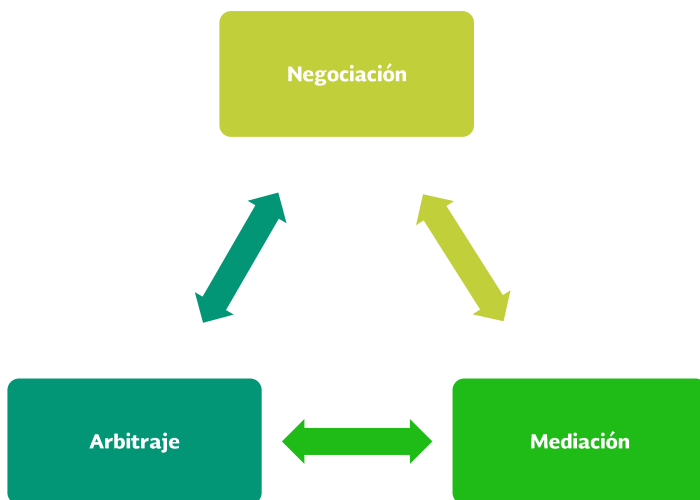


Figura 9. Proceso de resolución pacífica de conflictos.

- **Negociación:** Consiste en el proceso de llegar a un acuerdo consensuado, las partes aceptan lo que ellas mismas acuerdan.
- **Mediación:** Es la búsqueda de soluciones entre las partes para resolver el conflicto. Existe una actitud de diálogo para encontrar puntos de acuerdo.
- **Arbitraje:** Consiste en la aplicación justa de la norma, hay un compromiso de las partes para respetar el acuerdo y recibir una sanción en caso de faltar al acuerdo.

Ejercicio 20:

Unos amigos tuyos se pelean con otro grupo, te llaman para que ayudes. ¿Qué harías? Trata de aplicar los componentes descritos para resolver el problema que se presenta entre los grupos sin recurrir a la violencia.

Negociación

Mediación

Arbitraje

Ejercicio 21:

Busca en periódicos o en los noticieros, algunos ejemplos de conflictos y la forma en la que podrías resolverlos.

Negociación

Mediación

Arbitraje

4. Pequeñas acciones, grandes resultados

Todo lo que se ha revisado conduce a una condición necesaria para disminuir o eliminar la violencia de la convivencia: **los cambios en ideas y comportamientos se originan en cada uno.**

Cada uno debe romper el círculo de la violencia, transformar los modos de actuar entre todos, de forma que prevalezca el Buen Trato y la resolución pacífica de los problemas.

Las acciones de cambio para reemplazar el círculo de violencia por el círculo del Buen Trato, se originan en acciones pequeñas durante la interacción para construir una manera diferente de convivir.

Hay cinco acciones pequeñas que ayudan a obtener grandes resultados:

Acción 1. Incrementar la educación, entre mayor preparación se tiene, mayor maduración se logra en la convivencia y resolución de problemas.

La educación incluye lo que se aprende de los fenómenos del mundo natural y social y la forma en la que se comporta con los semejantes. Valdría la pena recordar no hacer a las otras personas lo que no quieres que te hagan.

Las **reglas de convivencia** también implican una mayor maduración, requiere de un esfuerzo de regulación de lo que se hace y dice a los demás. Tener presente por encima de todo el respeto a los demás como si fuese el respeto a ti mismo.

Convivir tiene que ver con las(os) demás, aprender a interactuar con aquellas personas que compartes un espacio y un conjunto de actividades sociales. Lo que te hace tensionar, lo que te acerca a una zona de riesgo son las pequeñas acciones que no toleras, que te desquician y a las que respondes con acciones violentas.

Algunas reglas de convivencia que ayudarán a comprender la importancia del respeto mutuo y la maduración que se puede lograr son las siguientes:

Regla: Si debes usar algo que no te pertenece, pide permiso.

Ejercicio 22:

Vas al supermercado y no encuentras carrito para llevar la mercancía; en un pasillo encuentran uno, APARENTEMENTE abandonado, te parece fácil tomarlo rápidamente. Al momento de llevarlo, aparece una persona que lo llevaba y te

reclama. Ante el reclamo buscas defenderte, se hacen de palabras, se ofenden y en un momento intercambian golpes.

Si aplicáramos la **regla de convivencia**, ¿qué se tendría que hacer? Escribe la acción que significaría seguir la regla.

Una pequeña acción como pedir permiso para usarlo, desactiva cualquier tensión que desencadene una acción violenta; no lo tomas porque lo necesitas, sino esperas a que te permitan hacerlo, que recibas el permiso para llevártelo. ¿Te imaginas si todos hicieran lo que quisieran o desearan, sin tomar en cuenta a los demás?

Regla 2: Si prometiste, cumple.

Ejercicio 23:

Elabora un ejemplo y escribe cómo desactivar una acción posible de violencia.

Acción 2. Fortalecer la convivencia pacífica en el grupo social al que pertenecemos.

La **convivencia social** está llena de momentos interactivos de tensión, con dificultades o al borde de insultos y amenazas, incluso de intercambio de golpes. Esta forma de convivir crea una atmósfera tensa y de inseguridad. Cuando esto sucede, se actúa regularmente con desconfianza, siempre a la defensiva, impidiendo una convivencia sana y propicia para el bienestar colectivo.

La maduración va acompañada de comprensión de las interacciones sociales y las consecuencias que pueden traer los momentos de tensión. Si te das cuenta de ello, una acción pequeña puede producir grandes resultados. Con la ilustración siguiente comprenderás mejor:



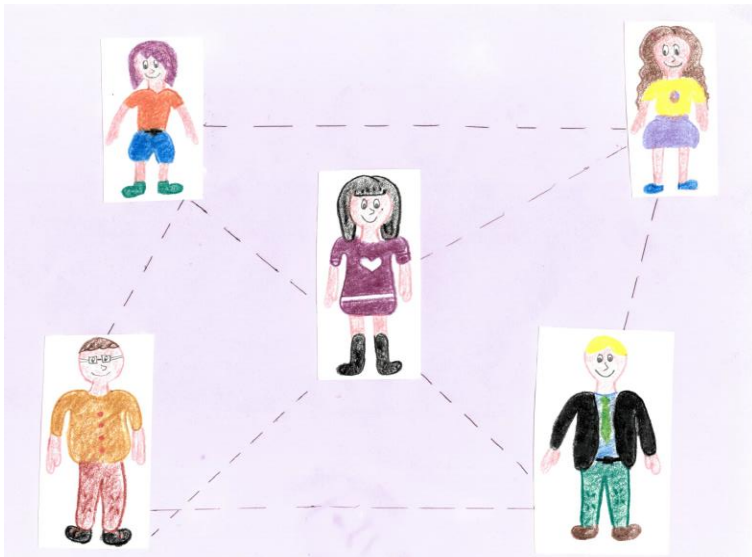
Cuando un grupo social comparte reglas de convivencia sanas el entorno se convierte en un ambiente propicio para el desarrollo y mejora el bienestar. En este ambiente, las personas que buscan el conflicto y las interacciones difíciles pueden neutralizarse si los demás actúan con mayor madurez sin responder a las interacciones que puedan desencadenar acciones violentas.

Todo consiste en comprender las ventajas de un comportamiento que fortalezca las interacciones sanas y neutralice las interacciones conflictivas. Caso contrario sucedería si la mayoría de los miembros del grupo mantienen interacciones tensas y conflictivas, produciendo un ambiente de inseguridad y de convivencia difícil.

¿Cómo te llevas con los miembros de tu grupo social? Pueden ser del grupo de la escuela o vecinos de tu comunidad.

Ejercicio 24:

Lleva a cabo el siguiente ejercicio: en la ilustración elige una figura para que te represente. Escribe el nombre de las personas que forman tu grupo. Remarca cada línea que señala una interacción, con rojo cuando sea conflictiva y de verde cuando sea convivencia sana.



Cuando hayas terminado, revisa las líneas de colores y responde las siguientes preguntas:

¿Qué color predomina? ¿Hay más rojos o más verdes?

¿Qué tipo de dificultades son las que presentan línea roja?

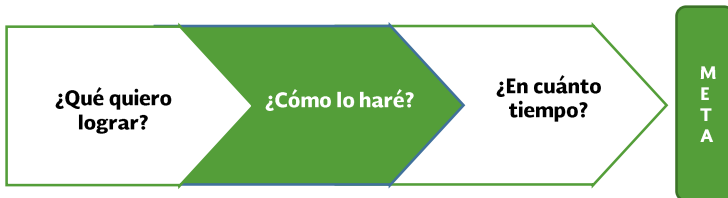
¿Qué tipo de acciones puede convertirlas en líneas verdes?

¿Qué impide hacerlo?

Ejercicio 25:

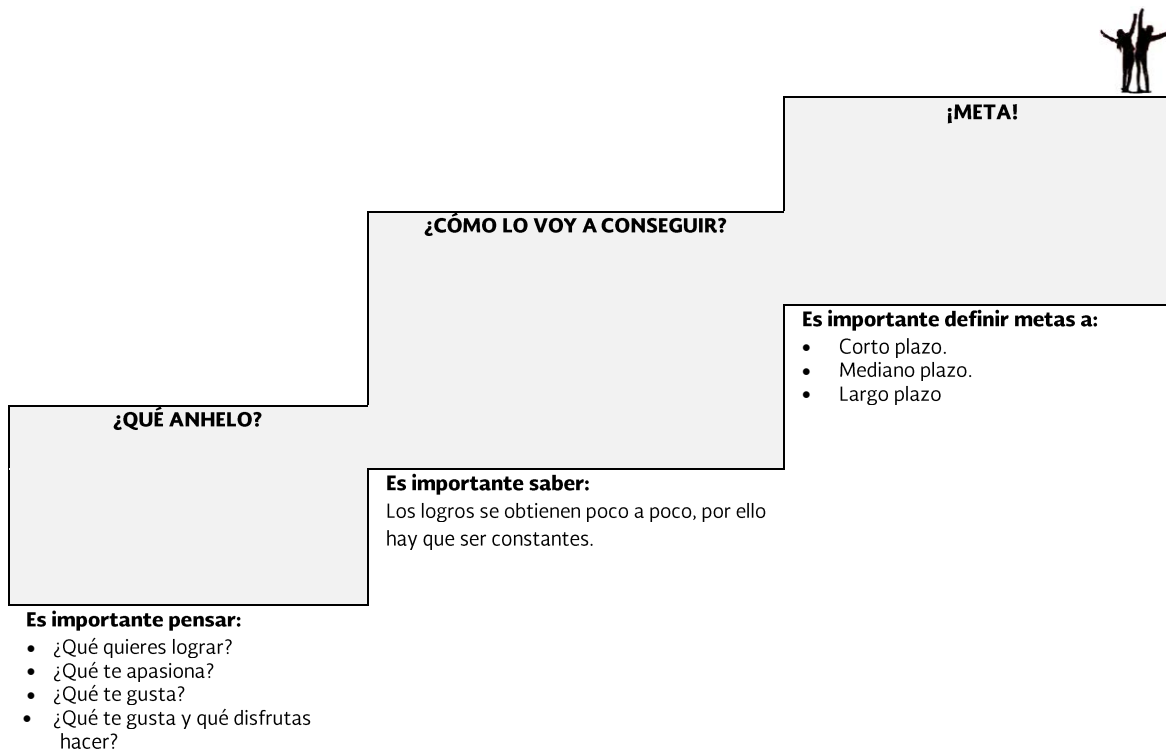
Luego de reflexionar y aprender acerca de cómo relacionarte pacíficamente y cómo aplicar el Buen Trato en tus relaciones, concluiremos las intervenciones a través de una de las mejores formas de prevenir la violencia.

Hemos visto que la adolescencia es una etapa de cambios que se suceden día a día, que implican un reto constante para lograr la adaptación individual y familiar, pensemos en las(os) adolescentes: ¿Qué harán? ¿Qué objetivos tendrán? ¿Cómo lograrán sus metas? La mejor forma de prevenir consiste en tener objetivos claros y pensar en cómo lograrlos, de ahí la importancia de advertir generando un Plan de Vida para las(os) adolescentes, en términos básicos el plan puede pensarse con los siguientes elementos:



Ahora, utiliza el siguiente esquema, recuerda que es sólo una forma de planear, así que reproducélo cuantas veces sea necesario hasta lograr objetivos bien definidos y la forma cómo llegarás a ellos.

Recuerda que tener un proyecto de vida te permite trazar un rumbo definido, saber cómo vas a llevar a cabo cada uno de los objetivos planteados, te ayudará en esta etapa tan compleja como es la adolescencia. Como persona adulta podrás brindar a las(os) adolescentes opciones de desarrollo y crecimiento en diversas áreas, apoyándolos en sus decisiones.



Acción 3. Invertir los tiempos y esfuerzos en proyectos y acciones que influyan en la superación personal de cada uno.



Las acciones y proyectos que tienen como finalidad la difusión de la cultura, la adquisición de habilidades en talleres o los encuentros deportivos, benefician y estrechan los lazos de convivencia sanos. En la medida en la que impulsan acciones de beneficio colectivo y superación personal, se

cohesiona el grupo social y se amplía el horizonte de participación.

Consideremos que un jardín de la comunidad está descuidado, lleno de basura y las plantas marchitas. ¿Qué sucede si los adolescentes emprenden el proyecto de rehabilitarlo y cuidarlo para beneficio de todos? ¿Qué acciones tienen que llevar a cabo para acordar la distribución de responsabilidades y organizar las diversas tareas?



Cuando se han propuesto rehabilitar el jardín, ponen en práctica la resolución de problemas, el fortalecimiento de la convivencia y los principios del buen trato.

Las alternativas son diversas, desde la rehabilitación del terreno hasta los jardines verticales, pero todas ellas implican que el grupo acuerde medidas, organice acciones e intercambie posiciones y argumentos para encontrar las soluciones a los problemas.

Las acciones suelen ser pequeñas: reunir los materiales, fijar los horarios de trabajo, crear en los beneficios de las mejoras y sobre todo acordar acciones que repercuten en el bienestar de las personas de la comunidad.

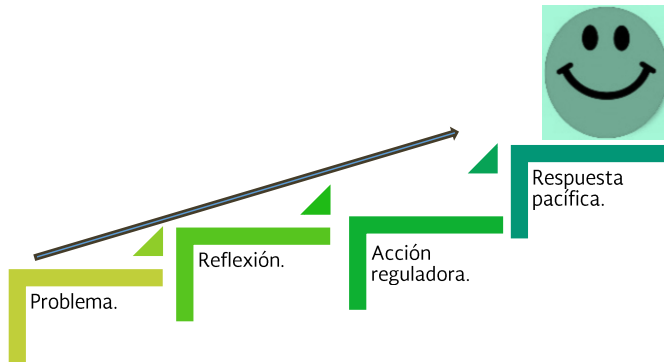
Las disputas y las acciones violentas producen descuido y un deterioro del bienestar, las acciones que mejoran la comunidad, rompen los círculos de violencia e instauran los círculos del Buen Trato.

Acción 4. Regulación de impulsos y análisis de cada situación de riesgo de violencia.

Una de las características de la adolescencia es la maduración paulatina para regular y controlar los impulsos. Para lograr este dominio es importante que te percares de los aspectos donde necesitas un mejor entrenamiento para lograrlo.

La regulación de los impulsos puede adquirirse junto a actividades que suelen llevarse a cabo de manera cotidiana como bailar, hacer yoga, practicar meditación, jugar juegos de mesa, leer o simplemente platicar.

En la medida en la que se reconoce los momentos de impulso no regulado y el acercamiento a los factores de riesgo para acciones de violencia, se pueden anteponer un conjunto de acciones que benefician el control de las respuestas agresivas. Para aprender a regular los impulsos hay algunas recomendaciones a considerar y, lo más importante, practicar para explorar sus beneficios y sus resultados.



- **Respiración profunda.** Una buena respiración significa mayor volumen de oxígeno al cerebro, alimento principal para su funcionamiento. Los episodios de enojo, ira o desesperación pueden acompañarse con ejercicios de respiración que vayan calmando paulatinamente los ánimos.
- **Bajar el volumen de la voz.** Percatarse de los gritos y las expresiones a voz abierta son señales para controlar el volumen, al bajar la intensidad de la voz, baja la intensidad del impulso y se controla.
- **Salir de la situación conflictiva o tensa.** Darse un tiempo para tranquilizarse es una buena medicina contra el descontrol, pues se cuenta con tiempo suficiente para reconsiderar muchas conductas que dificultan la convivencia.
- **Irse del lugar e intentarlo después.** En ocasiones más vale una buena retirada que un conflicto mal resuelto. Cuando hay imposibilidad de acordar, es conveniente retirarse e intentarlo más tarde, cuando los ánimos no estén tan exaltados.
- **Frases autoverbalizadoras de tranquilidad y de control.** Las palabras tienen la facilidad de inducir estados de ánimo y representaciones apropiadas para mantener un estado de bienestar que ayude a afrontar las dificultades. “Calma”, “relájate”, “no vale la pena” o “soy

capaz de controlarme”, son frases que ayudan y animan en los momentos que más se necesitan.

- **Pensamiento positivo.** Las ideas que reflejan un valor negativo de nuestra persona no son propicias cuando se desea regular el comportamiento, en cambio, afirmaciones o sentencias que destaquen nuestras cualidades traen efectos benéficos en nosotros. Si puedo superar la situación o seguro que lo lograré, habla de ser jóvenes capaces y emprendedores.

Acción 5. Utilizar diversos medios de expresión que permitan liberar tensiones acumuladas.

Las tensiones acumuladas terminan por expresarse como comportamientos agresivos o como afectaciones en el cuerpo. Por ello, es conveniente aprender a liberar la mente y el cuerpo de las tensiones que se generan en las situaciones de conflicto.

Existen diversos medios que puedes utilizar para darle salida a la tensión, entre ellos se citan los siguientes:



Expresión corporal.

Utilizar el cuerpo como medio para liberar tensiones ayuda a mejorar la salud mental. Cuando se llevan a cabo ejercicios para transmitir una emoción, se adiestra el cuerpo a asumir determinadas posturas que simbolizan lo que se está padeciendo.

Semejante a los movimientos de un mimo, contamos con una variedad infinita de movimientos de músculos, articulaciones y tendones que ponemos en marcha para expresar lo que sentimos y creemos.



Expresión plástica libre. La combinación del movimiento de manos, colores y materiales que se utilicen y la superficie donde se plasme, son la combinación necesaria para externar sentimientos sin llegar a elegir acciones físicas violentas. Los materiales son maleables para las manos y éstas obedecen a los sentimientos e ideas.

Expresión musical. Otro recurso que se utiliza como medio de expresión es la música. Cantar o tocar instrumentos son canales que ayudan a externar tensiones y emociones de manera creativa. Las composiciones musicales son vehículos para narrar historias, recitar poemas y comunicar sentimientos de diversa índole.

Las expresiones musicales son diversas y para todos los gustos, cada uno tiene sus preferencias personales que se han ligado a emociones y sentimientos que se evocan cada vez que se escuchan.

Las pequeñas acciones forman un gran abanico de alternativas para romper el círculo de la violencia y construir un círculo de convivencia; con todos los recursos al alcance; se logrará una convivencia pacífica que impulse un estado de bienestar, este resultado está al alcance de nuestra mano, de cada uno depende lograrlo.

5. Bibliografía

- Barudy J & Dantagnan M. (2005). Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia. Barcelona, Gedisa editorial.
- Bowlby, J. (1998). El apego y la pérdida: el apego. Psicología profunda. Buenos Aires: Paidós.
- Bowlby, J. (1980). El apego y la pérdida: la pérdida. Psicología profunda. Buenos Aires: Paidós.
- Departamento de Salud. *Generalitat de Catalunya*. (2008). Protocolo de actividades preventivas y de promoción de la salud en la edad pediátrica. Dirección General de salud Pública.
- Etter DJ & Rickert VI. (2013) The Complex Etiology and Lasting Consequences of Child Maltreatment. *J Adolescent Health* 53 (S39- S41).
- Ferrari AM. (2002) The impact of culture upon child rearing practice and definitions of maltreatment. *Child Abuse & Neglect*. 26, 793- 813.
- Generalitat de Catalunya*. (2004). Actuaciones preventivas en la adolescencia: guía para la atención primaria en salud.
- Generalitat de Catalunya*. (2009). Educación maternal: preparación para el nacimiento.
- Generalitat de Catalunya*. (2014). Plan de salud afectiva y sexual. Promoción y prevención en la infancia y adolescencia, con especial énfasis en la población vulnerable.
- Generalitat de Catalunya*. (2008). Protocolo de actuación clínico asistencial en maltrato agudo en la infancia.

Hasket ME, Allaire JC, Kreig S & Hart KC. (2008) Protective and vulnerability factors for physically abused children: Effect of ethnicity and parenting context. *Child Abuse & Neglect* 32, 567-576.

Hibbard R, Barlow J & MacMillan H. (2012). Psychological Maltreatment. *Pediatrics*, 130 (2), 372-378.

Kim- Spoon J, Haskett ME, Longo GS & Nice R. (2012) Longitudinal study of self-regulation, positive parenting and adjustment problems among physically abused children. *Child Abuse & Neglect* 36 (2012), 95-107.

Lecannelier, F. (2006). Apego e intersubjetividad. Influencia de los vínculos tempranos en el desarrollo humano y la salud mental. Chile: Lom Ediciones.

Lohman BJ, Neppel TK, Senia JM & Schofield TJ. (2013) Understanding Adolescent and family influences on intimate partner psychological

violence during emerging adulthood and adulthood. *J Youth Adolescence*, 42, 500-517.

Merrick MT, Leeb RT & Lee RD. (2013). Examining the Role of Safe, Stable and Nurturing Relationships in the Intergenerational Continuity of Child Maltreatment- Introduction to the Special Issue. *J Adolesc Health* 53, S1- S3.

Norma Oficial Mexicana NOM-046-SSA2-2005 (2009). Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención. México.

Oudhof vBH, Morales EMdJ & Zarza VSS. (2008). Socialización y familia: Estudios sobre procesos psicológicos y sociales. México: Fontamara.

Red por los Derechos de la Infancia en México. (2010). La violencia contra niños, niñas y adolescentes en México. Miradas regionales.

Ensayo temático de La Infancia cuenta en México.

Secretaría de Salud (2014) Prevención de violencia en adolescentes. Sesiones Informativas. Guía de aplicación. México.

Secretaría de Salud (2009). Lineamientos para capacitación en "Prevención de la violencia y el maltrato en niñas, niños y adolescentes. CeNSIA. México.

Secretaría de Salud (2012). Plan para la Prevención del Maltrato y la Violencia en Niñas, Niños y Adolescentes. México.

Schaffer, R. (1997) Ser madre. El desarrollo en el niño, Serie Bruner. Madrid: ed. Morata.

Skowron, EA, Kozlowski, JM & Pincus, AL. (2010) Differentiation, self-other representations, and rupture-repair processes: Predicting child maltreatment-risk, J Couns Psychol, 57 (3), 304- 316.

Taylor CA, Hamvas L, Rice J, Newman DL & DeJong W. (2011) Perceived social norms, expectations and attitudes toward corporal punishment among an urban community sample of parents, J Urban Health, 88 (2), 254-269.

Torrico LE, Santín VC, Villas MA, Menéndez A-DS y López LMJ. (2002) El modelo ecológico de Bronfrenbrenner como marco teórico de la Psicooncología. *An psic*, 18(1), 45- 59.

Toth SL, Gravener- Davis, JA, Guild, DJ & Cicchetti, D. (2013) Relational Interventions for Child Maltreatment: Past, Present, & Future Perspectives, *Dev Psychopathol*, 25(402), 1601- 1617.

Vranceanu AM, Hobfoll SE & Johnson RJ. (2007) Child multi-type maltreatment and associated depression and PTSD symptoms: The role of social support and stress. *Child Abuse & Neglect* 31, 71-84.

Zeugman S, Buehrsch N, Bajbou M, Heuser I, Anghelescu I & Qante A. (2013) Childhood maltreatment and adult proinflammatory status in patients with major depression, *Psych Danubina*, 25 (3), 227-235.

Páginas de Internet consultadas:

www.parentalidad.com

www.1paho.org/Spanish/AM/PUB/Violencia_2003.htm

www.cndh.org.mx/sites/all/documentos/Programas/Discapacidad/Conv_DN_iño.pdf

www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/185.pdf

www.salud.gob.mx/unidades/cdi/legis/lgs/LEY_GENERAL_DE_SALUD.pdf

www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5343087&fecha30/04/2014

www.imjuventud.gob.mx

www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5343064&fecha=30/04/2014

www.cedoc.inmujeres.gob.mx/ftpg/Tlaxcala/tlaxmeta12.pdf

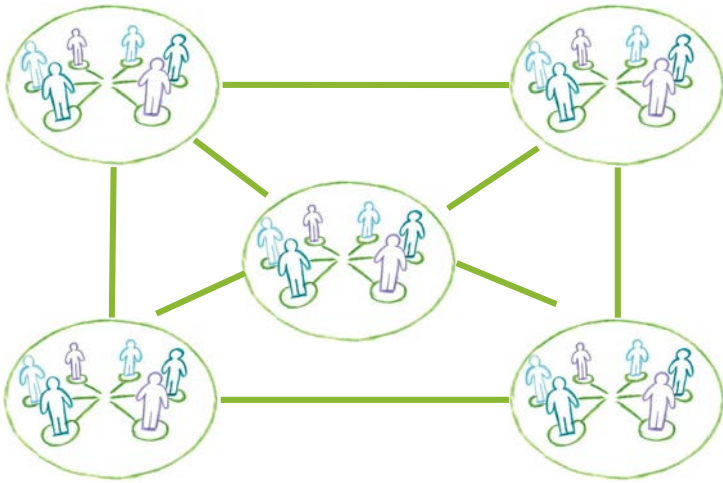
www.who.int/mediacentre/factsheets/fs150/es/
www.who.int/mediacentre/factsheets/fs150/es/

www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5343087&fecha30/04/2014

<http://igualdade.xunta.es/es/content/que-es-la-violencia-de-genero>

<http://www.censida.salud.gob.mx/descargas/prevenccion/GLOSARIO.pdf>

<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CM5-1267354>



V. CUADERNILLO DE INTERVENCIONES PARA LA COMUNIDAD.

1. Herramientas para saber.

La violencia en la adolescencia.

Actualmente existe una gran preocupación por los niveles de violencia que hay en el país, particularmente el que afecta a las(os) adolescentes.



- Somos el 6°. país de América Latina en homicidios en población adolescente.
- El 62% de adolescentes han sufrido maltrato alguna vez en su vida.

Es un problema de grandes proporciones que supone un costo importante al sistema de salud, pero sobre todo, genera sufrimiento y consecuencias irreparables en las personas que viven algún evento de violencia.

En nuestro lenguaje cotidiano hablamos de violencia pero no todo lo es:

“La **violencia** es el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que causa o tiene muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”, OMS.



Cuando no sabemos afrontar sanamente el estrés y los problemas de la vida cotidiana podemos hacer daño a otras personas con nuestras conductas, eso es **violencia**. Estas situaciones son preocupantes, afectan el desarrollo de las(os) adolescentes e interfiere con el bienestar, crecimiento y progreso. Sobre todo afecta la salud, el autoestima y la dignidad.

La observación cotidiana de actos de violencia, ya sea en casa, barrio o comunidad y en los medios de comunicación, violentan de alguna forma. Por ejemplo, el presenciar un acto de **violencia** en la pareja por parte de las hijas(os), violenta y afecta a quienes la observan aunque el acto no se comete directamente sobre ellas(os).

La consecuencia más grave es que, al escuchar sobre violencia a toda hora, se asume como algo natural y se acostumbra a ella. Sin embargo, predicar con relaciones más tolerantes y basadas en el respeto, es una forma de romper con el ciclo de la violencia.

Tipos de violencia.

La violencia psicológica consiste en hacer daño con las palabras, denigrando, ridiculizando, amenazando, intimidando, rechazando o bien al tratar con hostilidad o indiferencia a los demás.

Ejercicio 1:

Un padre fue despedido esa tarde de su trabajo y está desesperado. Al llegar a casa su hijo le recuerda que necesita útiles escolares y zapatos nuevos. En un arrebato lo sacude y le grita “eres un tonto”.

¿Hay alguna otra forma de manejar la situación?

¿La palabra “tonto” es importante?

¿Qué le está sucediendo al padre?

La negligencia es “no hacer” o no tomar las medidas necesarias para brindar a las(os) adolescentes los cuidados necesarios para su crecimiento integral. Negligencia es descuidar: salud, educación, desarrollo emocional, protección y/o condiciones de vivienda.



Ejercicio 2:

Luis tiene 4 años, su madre y su padre son profesores y trabajan largas jornadas, razón por la que Luis pasa mucho tiempo solo en casa. Empezó con tos hace 4 semanas. Al principio

pensaron que no era nada y prefirieron esperar. No mejoró. Le dieron varios jarabes y remedios que recomendaron personas conocidas. Pasaron 2 semanas, dejó de comer, bajó de peso y cada vez se veía peor. Llegando del trabajo la madre y el padre lo encontraron morado y sin poder respirar, corrieron a urgencias. Llegó en paro respiratorio y no lograron resucitarlo. Su diagnóstico: neumonía complicada e infección generalizada.

¿La madre y el padre de Luis carecían de información sobre salud?

¿Es razonable el tiempo que esperaron para ir al médico?

¿Qué opinas de pedir consejos de salud a conocidos?

¿El exceso de trabajo justifica no llevarlo al médico?

La violencia física significa dañar físicamente a un adolescente, los actos que tienen el potencial de dañarlo también son violencia física.

Ejercicio 3:

Una mamá lleva más de 6 meses “muy triste” por la muerte de su madre. No entiende qué le pasa pero está enojada y no quiere estar con nadie. Regaña a su hija por todo y cada vez se enoja más. Una vez aventó los platos y los rompió. Las últimas veces amenaza con pegarle con el cinturón si no hace caso.

¿Qué le sucede a la mamá?

¿Puede esto afectar la relación con su hija?

¿Por qué es un caso de maltrato físico si no ha sido golpeada?

La violencia sexual es cuando una persona adulta usa a un menor de edad para obtener gratificación sexual.

Personas adultas, conocidas o familiares, aprovechan la confianza de las(os) adolescentes para convencerles de realizar alguna actividad sexual: tocar, tocarse, observar películas de explícito contenido sexual, por ejemplo.

Cada uno de estos tipos de violencia va en contra del bienestar de las(os) adolescentes y en contra de sus derechos humanos.

Ejercicio 4:

Un grupo de adolescentes acuden a una reunión, en ella se encuentran con un amigo que es mayor de edad y les consigue alcohol para que beban. Así pasan varias horas, mientras todos conviven y beben, el “amigo” abusa sexualmente de una menor.

¿Qué situaciones pusieron en riesgo a las(os) adolescentes?

¿Cuáles son las consecuencias de un abuso sexual o violación?

¿Cómo pueden protegerse las(os) adolescentes de situaciones como la descrita?

Ejercicio 5:

En un evento de violencia es común que se presenten varios tipos al mismo tiempo. En el siguiente ejemplo identifica los tipos de maltrato:

Mamá y papá salen a hacer ejercicio y dejan solo a su hijo de 5 años, sin pedir que alguna persona lo cuide, en ese tiempo su primo adolescente de 14 años lo aprovecha para jugar violentamente con él y decirle cosas como “eres un tonto”, “nadie te quiere”, “mejor ni hubieras nacido”. Ante lo cual el niño de 5 años rompe en llanto constantemente.

Two empty rectangular boxes are provided for identifying types of violence. One box is connected to the top of the central text box, and the other is connected to the bottom of the central text box.

Ejercicio 6:

Revisar en los periódicos y revistas, en los mensajes de televisión, en las telenovelas, en las canciones, en los espectaculares y en la radio algunos de los tipos de violencia que se presenten. Comentar en grupo.

Derechos de las(os) adolescentes.

La forma de actuar está influida por diferentes factores. Un(a) adolescente en proceso de maduración puede comportarse de forma diferente a lo que hacía cuando era niña(o).

Algunos factores son genéticos, es decir, hay predisposición para actuar de cierta forma. Por ejemplo, las niñas(os) con nacimiento prematuro, presentan más problemas de conducta como moverse mucho, dificultad para concentrarse o dificultad con sus movimientos, lo que los hace más propensos a caerse con mayor frecuencia.

También hay factores del ambiente que detonan mal humor y facilitan el “salirse de sus casillas”, en estas situaciones es común perder el control y ser violentos con las personas con las que se convive. Un día de mucho trabajo, con situaciones difíciles con compañeras(os), sin comer y el transporte público estaba a reventar... Es más fácil llegar a casa enojado o cansado y tener dificultades para controlar las reacciones.

Es posible que se trate a las hijas(os) como te trató tu madre o padre y éstos a su vez, como fueron tratados por los suyos. Así la forma de relacionarse con la familia es la base de relación para los otros ámbitos de convivencia en la comunidad, sin detenerse a pensar si es correcto o no, o que tan benéfico es para las personas con las que se convive.

En el trato particular que se brinda a las(os) adolescentes, las acciones para educarles, guiarles y cuidarles están reguladas por los derechos humanos que tienen.

El documento jurídico más importante que protege a niñas, niños y adolescentes en el mundo son los *Derechos de la Infancia*. Son 54 artículos que protegen sus 10 derechos básicos. Conoce los derechos en diferentes lenguas indígenas en:

http://www.inail.gob.mx/guarda_voces/interactivo/index.html

Las(os) adolescentes son “**sujetos de derecho**”, esto significa que las interacciones que se tienen con ellas(os) para educarles **deben procurar su bienestar integral** y cumplir con los preceptos que establece la ley.

Se actúa con las niñas(os) y/o adolescentes de acuerdo a las creencias, a los consejos de familiares, de médicos, del guía religioso y de los mensajes recibidos del entorno. Sin embargo, no siempre estas recomendaciones son adecuadas y no siempre se atienden a la ley.

Los derechos son un conjunto de normas y reglas que sirven para regular la conducta y tienen el fin de permitir una relación respetuosa en sociedad. Aunque las(os) adolescentes no los conozcan, existen derechos que les protegen, están allí siempre para ambos.

Por ello, es importante estar pendientes si las ideas que se tienen acerca de cómo educar o tratarles, corresponden y están permitidas por los derechos que les protegen.

Los Derechos Sexuales y Reproductivos de las(os) adolescentes se basan en el reconocimiento del derecho de todas las personas a decidir de manera responsable y libre sobre el ejercicio de su sexualidad y vida reproductiva.

Con estos derechos se pretende alcanzar el nivel más elevado de salud sexual y reproductiva en las(os) adolescentes.

La adolescencia es compleja, en pocos años ocurren cambios importantes a nivel físico, psicológico y social en ellas(os). Estos cambios son difíciles para las(os) adolescentes, a veces no comprenden qué les está sucediendo; de igual forma son complicados para los adultos que conviven con ellos.

Uno de los cambios importante es el redescubrimiento de la sexualidad que se está transformando. Las(os) adolescentes redescubren su cuerpo, sus capacidades y sus nuevas relaciones sociales; descubren sensaciones y sentimientos nuevos.

Es por eso que a partir de los Derechos Humanos se desprenden derechos especiales para ambos relacionados

con su salud sexual y reproductiva y que es necesario conocer.

Ejercicio 7:

Hay una frase popular y que tal vez escuchaste de personas mayores:

“La letra con sangre entra”.

¿Qué significa esta frase?

¿Cuál es el mensaje que envía?

El comportamiento que promueve esta frase, ¿se ajusta a los derechos de las(os) adolescentes?

A partir del inicio en los cambios corporales (características sexuales secundarias) y sobre todo, la primera menstruación en la mujer y la primera eyaculación en el hombre, están listos biológicamente para reproducirse. Por ello, es necesario prepararse en otros aspectos de la personalidad para tomar decisiones acertadas que les permitan tener un desarrollo pleno y con la posibilidad de generar un proyecto de vida.

Las(os) adolescentes tienen derecho a:

- Decidir de forma libre sobre su cuerpo y su sexualidad.
- Ejercer y disfrutar su vida sexual.
- Manifestar sus afectos.
- Decidir con quién compartir su vida y su sexualidad.
- Ser respetados en su intimidad y su vida privada.
- Vivir libre de violencia sexual.
- La libertad reproductiva.
- Vivir libres de discriminaciones.
- Recibir información completa, científica y laica sobre sexualidad (incluyendo información sobre anticonceptivos y obtenerlos).
- Recibir educación sexual integral (que promueva valores).
- Los servicios de salud sexual y reproductiva.
- Las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción (con derecho a participar en políticas de salud).

Conocer sus derechos, les prepara para enfrentar su sexualidad con mayor responsabilidad y compromiso. El personal de salud del Centro de Salud de la comunidad orienta respecto a los cambios que enfrentarán.

De igual forma, conocer los derechos de las(os) adolescentes es importante para saber cómo comportarse con ambos y sobre todo, de manera justa. Conocer sus capacidades es clave para entender mejor su comportamiento y saber cómo reaccionar e interactuar con ellas(os).

Desarrollo físico y social en la adolescencia.

La adolescencia es un período que tradicionalmente se considera negativo y difícil para quienes conviven con ellas(os) en este proceso de cambios. Sin embargo, es una etapa con características positivas que, llevado adecuadamente, les ayudará a transitar sanamente hacia la adultez.

Si una niña(o) tuvo una infancia armoniosa, donde fue tratad(a) con respeto y cariño y también le enseñaron a ser disciplinada(o), responsable y respetuosa(o), existen más probabilidades para que su adolescencia transcurra sin contratiempos.

Lo que ocurre en cada etapa de la vida, influye en la siguiente. De cada uno depende que influya para bien o para mal. La buena noticia, es que siempre se puede mejorar y cambiar el curso de los acontecimientos.

La pubertad es el período de la vida en el que aparecen los caracteres sexuales secundarios y se adquiere la capacidad reproductiva. En las niñas el cambio más significativo es la primera menstruación, llamada menarca. En los niños es la aparición de la primera eyaculación.

EN LA MUJER

- Los senos crecen y se destacan los pezones.
- Los genitales se engrosan.
- Se acumula mayor cantidad de grasa en caderas.



EN AMBOS

- La piel se vuelve más grasa. Es común la aparición del acné.
- La voz cambia.
- Aparece vello en las axilas.
- Surge el vello púbico.
- Aumenta el grosor de los muslos.



EN EL HOMBRE

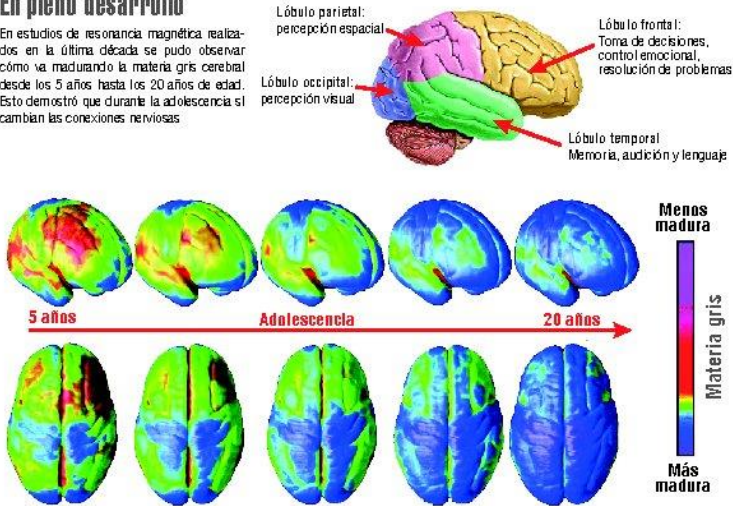
- Aparece vello facial.
- Los hombros se ensanchan.
- Se desarrolla mayor musculatura.
- El pene aumenta de tamaño y se oscurece.
- Los testículos se agrandan.

Figura 5. Cambios físicos en la adolescencia.

Estos cambios son posibles gracias a la activación de diferentes áreas cerebrales. Los cambios de conducta y su maduración, con posterior alcance de capacidades adultas, depende de un proceso de maduración cerebral.

En pleno desarrollo

En estudios de resonancia magnética realizados en la última década se pudo observar cómo va madurando la materia gris cerebral desde los 5 años hasta los 20 años de edad. Esto demostró que durante la adolescencia sí cambian las conexiones nerviosas.



Fuente: "Dynamics mapping of human cortical development during childhood through early adulthood", 2004, National Institutes of Mental Health (http://www.nimh.nih.gov/content/10121218/174_full)

Figura 2. Desarrollo del cerebro.

La sexualidad es una parte muy importante en el desarrollo de las(os) adolescentes, puede decirse que su dinámica social gira alrededor de la sexualidad.

La sexualidad es la manifestación psicológica y social de nuestro sexo.

La sexualidad no es sólo el acto físico de la reproducción, se trata de los aspectos más íntimos y humanos que comprenden la relación con el propio cuerpo y con los otros. Si se enseña a las(os) adolescentes una relación sana con su propio cuerpo establecerán relaciones afectivas sanas, respetuosas y tolerantes con su futura pareja.

Como se manifiesta, la sexualidad depende de las normas sociales y las conductas que la sociedad dice acerca del hecho de ser mujer u hombre.



La sexualidad es una oportunidad para desarrollar valores como:

- Respeto.
- Comunicación.
- Responsabilidad.
- Equidad de género.
- Tolerancia.

La salud en la sexualidad es un estado de bienestar de hombres y mujeres para tener una vida sexual placentera y segura. Va encaminada al desarrollo de la vida y de las relaciones personales.

La identidad sexual en la(el) adolescente se va creando paulatinamente y en este proceso el hombre y la mujer pueden decidir entre diversas posibilidades para determinar preferencias y su rol de género.

Para obtener más información visitar la página "Breve glosario sobre diversidad sexual":

<http://www.censida.salud.gob.mx/descargas/prevencion/GLOSARIO.pdf>

La preferencia sexual se refiere a la elección que hacemos de una pareja sexual, ésta puede ser del mismo sexo o del sexo opuesto. El rol de género se refiere a cómo decidir conducirse socialmente, como hombres o mujeres; está muy influido por la información que se recibe de la comunidad y de los medios de comunicación.

Por ejemplo: una mujer puede **decidir** ser ama de casa, compaginar la casa con un trabajo o ser una profesionalista de tiempo completo y no tener hijos. Cada una de estas formas es válida si la hacen sentir plena y contenta.

En relación a la apariencia física, una mujer puede **decidir** tener el cabello largo o corto; mantener su color original o

pintarlo de otro color; maquillarse o no; usar faldas, vestidos, pantalones de mezclilla o ropa deportiva. Cada una de estas apariencias en la mujer es válida.

Ejercicio 8:

Observar la ropa que usan las(os) adolescentes de la comunidad y –evitando juzgar– pensar, ¿qué mensaje quieren hacer llegar con su apariencia?

Las(os) adolescentes utilizan la apariencia física para crear una nueva personalidad. Habrás visto en tu colonia y en tu comunidad que utilizan muchas formas de vestir, esta es una manera que tienen para encontrar su propia identidad. Son válidas, siempre y cuando no violenten a los demás.

Seguramente has oído nuevos términos que se refieren a la diversidad sexual.



Diversidad sexual.

Significa el conjunto de expresiones, preferencias, orientación, identidad sexual y de género.

Incluye: heterosexuales, homosexuales y bisexuales. Los travestis,

transgénero, intersexuales y transexuales también son parte de esta diversidad sexual.

Durante la adolescencia puede comenzar a surgir esta diversidad sexual. Para los adultos es difícil aceptarlo, sobre todo si ha crecido con otras ideas acerca de cómo ser hombre o mujer, sin embargo ninguna de estas expresiones está penada por la ley, los Derechos Sexuales y Reproductivos de los adolescentes los protegen para manifestarlas libremente

y ejercerlas respetando, a su vez, los derechos de otras personas.

La manifestación de una identidad sexual diferente puede ocurrir desde edades anteriores a la adolescencia. La niña de la imagen nació con un sexo correspondiente a un niño. A los 18 meses de edad, cuando pudo hablar claramente, dijo “yo soy una niña”. Sus padres la ayudaron a sentirse más cómoda con ella misma con la orientación de pediatras y psicólogos. Actualmente ella y su familia luchan para hacer valer sus derechos en Estados Unidos y para evitar que sufra maltrato y discriminación. En este proceso el amor de sus padres y el esfuerzo por cambiar sus propias ideas y creencias tradicionales están logrando que ella sea feliz y se desarrolle plenamente como ser humano.

Si quieres conocer su historia en la lucha por sus derechos, consulta el siguiente sitio:

<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-12673545>

Se puede estar de acuerdo o no con una persona, pero siempre hay que respetar sus Derechos Humanos y ser tolerantes en la convivencia.

Ejercicio 9:



Durante la adolescencia ocurren cambios no sólo físicos, también en el pensamiento. El siguiente relato es un testimonio del pensamiento de una adolescente.

“Pienso que nadie me entiende ni comparte mi punto de vista. Tal vez tengo capacidades especiales que otros no tienen. Quisiera explicar lo que me sucede pero no sé cómo;

cuando estoy enfrente de mi mamá no me salen las palabras correctas... Y aunque tengo mis opiniones sobre las cosas del mundo, a veces actúo de la manera contraria. Tengo mucho que pensar y prefiero, en ocasiones, hacerlo sola en mi habitación o con mis amigos”.

Pueden mostrarse:

- Omnipotentes, poderosas(os), impulsivas(os), solitarias(os), inseguros y aislarse.
- Pueden utilizar la imaginación y las fantasías para afrontar situaciones difíciles.
- Se les dificulta analizar, relacionar y prever las consecuencias de sus actos.

¿Recuerdas tu adolescencia?

¿Consideras que es fácil ser adolescente?

¿Cómo fue tu proceso para llegar a ser adulto?

Otros cambios importantes que experimentan el pensamiento de las(os) adolescentes son:

- Creen que tienen la verdad de las cosas y actúan más de lo que hablan. Esto es por la dificultad que tienen para expresar lo que piensan.
- Su conducta no es consecuente con sus creencias, ideas y valores.
- Se les dificulta asumir compromisos.

La(el) adolescente tiene la capacidad de:

- Tener una mentalidad abierta y flexible.
- Pensar diferentes soluciones frente a un problema.
- Aplicar razonamientos lógicos.
- Ver las consecuencias de sus actos, la realidad tal cual es, prever y planear.
- Entender cada vez más el funcionamiento de la sociedad.
- Alcanzar sus metas conforme madura.

Ser responsable, entender los argumentos de los demás y tomar decisiones favorables para sí mismas(os) lleva tiempo, recuérdalo.

Además del cuerpo y los pensamientos, cambian las emociones en la adolescencia.

La adolescencia es un período de pérdidas:

- De la identidad y el cuerpo de niña(o).
- De la dependencia a la madre y el padre.
- De la idealización de la madre y el padre.

Mamá y papá no entienden qué le sucede a Bruno. En ocasiones se ve triste, otras molesto. Pareciera que algo le incomoda y no está conforme con nada pero no sabe explicar qué le pasa. Les desconcierta porque unas veces parece adulto y otras un niño, así que no saben cómo tratarlo.

Las(os) adolescentes, para hacer frente a todas sus pérdidas, fluctúan en los excesos: de energía, optimismo e idealismo. Incluso, entre los excesos se encuentra hacer cosas peligrosas para sentirse adultos o para pertenecer a un grupo de amigos.



Estos cambios físicos, en el pensamiento y en las emociones no son fáciles para las personas que conviven con adolescentes, pero tampoco lo son para las(os) propias(os) adolescentes. En el proceso de construir su identidad existe el riesgo de sufrir una crisis personal que puede afectar a toda la familia y extenderse a la comunidad. En este proceso y en la crisis que se puede presentar es común que las(os) adolescentes pongan en duda toda autoridad, que sea muy crítico y busque conflictos.

El conflicto en la adolescencia es una llamada de ayuda: el adolescente necesita límites claros y contención, es decir, ayuda para comprender y asimilar lo que le pasa y sucede en su entorno.



Seguramente has notado que las(os) adolescentes prefieren pasar más tiempo con sus amistades. Ya no quieren ir a las reuniones familiares como antes y esto es desconcertante.

En esta etapa necesitan alejarse de las personas adultas para formar su propia personalidad con el

grupo de amistades. Esto les ayuda a sentirse valoradas(os) y seguras(os), con el grupo de amistades comparten formas de ver el mundo, experiencias y dudas, esto es parte de su aprendizaje.

Conforme crecen, las(os) adolescentes, aprenden a relacionarse de forma nueva con amistades y con parejas; esto último les prepara para la vida adulta y para formar su propia familia. Pueden experimentar con diferentes parejas para encontrar aquello que necesitan. Al tener más de una novia o novio experimentan diferentes formas de ser ellas(os) mismos, puede decirse que practican con diferentes personalidades hasta encontrar aquella con la que se sienten cómodos.

El noviazgo es una etapa importante en la que las(os) adolescentes, por primera vez en la vida, pondrán en práctica lo aprendido en casa y en su entorno acerca de cómo relacionarse con otra persona de manera íntima. Puede ser un momento de crecimiento personal, de afirmación, de mejoramiento de la autoestima y de fomento del respeto hacia sí mismos y hacia otros.

Sin embargo, también implica aprender a relacionarse evitando ciertos riesgos, desafortunadamente, los datos en nuestro país demuestran que:

- 7 de cada 10 jóvenes sufre violencia en el noviazgo.
- Un 62% de jóvenes de ambos sexos opina que es correcto golpear a una mujer en determinadas circunstancias en la relación de pareja.
- Los hombres también sufren maltrato en la relación de pareja; las mujeres los maltratan psicológicamente y con negligencia.
- Los embarazos adolescentes son un problema de salud pública.

¿Qué está provocando esta situación en la relación de pareja entre adolescentes?

La violencia en la pareja puede ser **violencia de género**, es una violencia que afecta a las mujeres por el sólo hecho de serlo. Es cualquier acto que cause daño a la mujer, basado en situaciones de desigualdad e inequidad en las que el hombre ejerce dominación sobre la mujer; puede ocurrir en el hogar o en espacios públicos.

Este tipo de violencia atenta contra:

- La integridad.
- La dignidad.
- La libertad.

De todas las mujeres. Es importante saber que existe y está penada por la ley.

Incluye maltrato físico, sexual, psicológico, amenazas, obligarla a hacer cosas que la dañan o humillan, privarla de la libertad y limitarla económicamente.

La violencia de género puede aparecer por primera vez en las relaciones de noviazgo en la adolescencia y es importante estar pendiente de los cambios drásticos de ánimo o de conducta que se presentan.

En relación a la confusión por la que pasan las(os) adolescentes, aunque dudosos, asustados y contradictorios tienen nuevos recursos para salir adelante y los seguirán desarrollando con su orientación y guía.

2. Herramientas para la reflexión.

Análisis de situaciones.

La violencia en adolescentes ocurre, sobre todo, en situaciones de la vida cotidiana. Las consecuencias de la violencia son graves y afectan toda la vida, por eso una estrategia útil es **prevenir** los actos que puedan desencadenar actos violentos.

Prevenir significa anticiparse o ver con anticipación una consecuencia negativa, para tomar mejores decisiones.

Ejercicio 10: En los siguientes ejemplos, anticipa las consecuencias de la conducta de las(os) adultos y escribe qué se puede hacer para prevenir un mal final.

Acción preventiva	Situación	Consecuencia
	Padre adicto a drogas.	
	Madre intolerante con el ruido de la música.	
	Padre exigente con el desempeño en la escuela.	
	De niña(o) sufrió maltrato.	
	Adolescente tira comida en la mesa porque tiene una discapacidad.	
	Adolescente llega una hora más tarde a casa de lo acordado.	
	Adolescente que sólo quiere estar con sus amigas(os).	

En la tabla anterior se observan situaciones particulares que ponen en riesgo de cometer violencia. A estas condiciones especiales se les llama **factores de riesgo**. Los factores de riesgo están presentes en ti, en las hijas(os), en la familia, en la comunidad y en la sociedad. Cuando están presentes se incrementan las posibilidades de que ocurra un hecho violento y, entre más factores de riesgo estén presentes, hay más riesgo de ejercer violencia.

La siguiente imagen es la “Pirámide de la violencia” y muestra los factores de riesgo para que ocurra un acto de violencia.

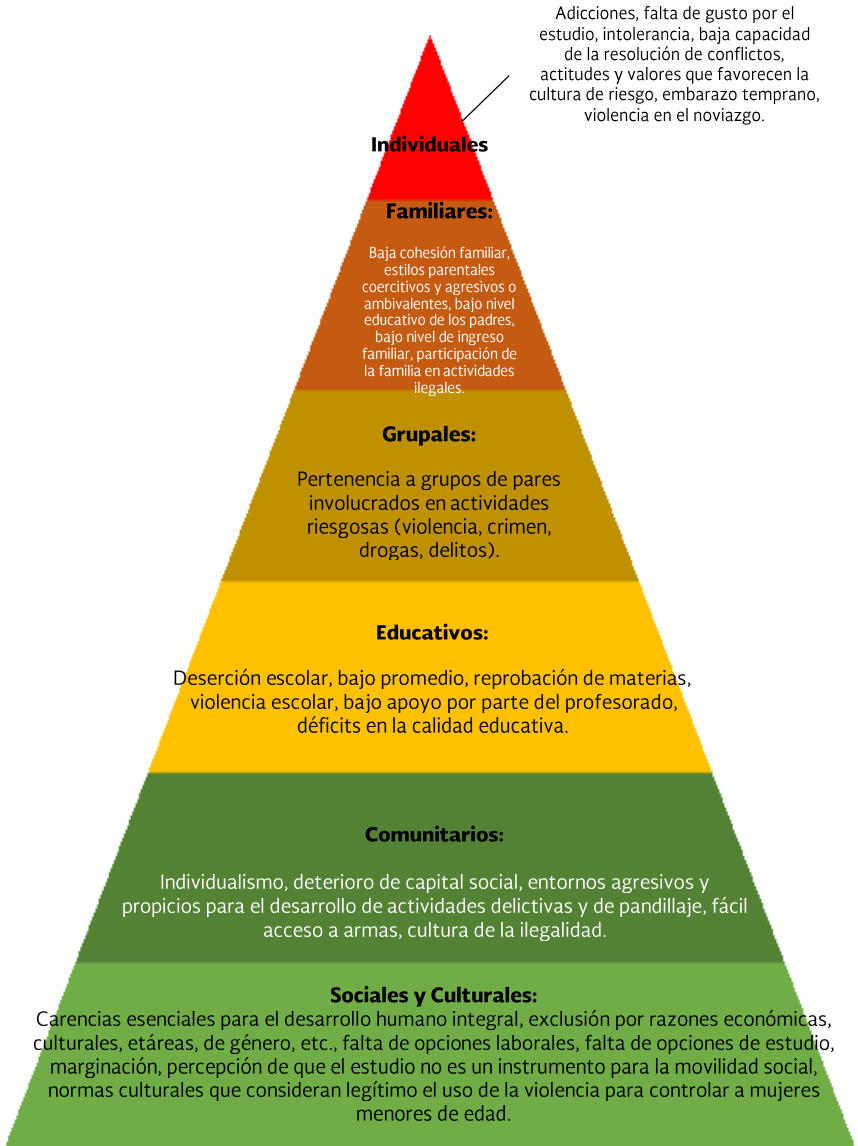


Figura 3. Pirámide de la violencia.

Ejercicio 11: Identifica en la “Pirámide de la violencia” los factores de riesgo en:

- Ti.
- Tus hijas(os).
- Tu comunidad.
- Tu familia.
- La escuela.
- La sociedad.
- La cultura.

Cuando existen **factores de riesgo en varios niveles**, se van sumando sus efectos, como una bola de nieve. Los factores de riesgo actúan de diferentes formas si se combinan los estratos de la pirámide. Por ejemplo, puede ser que no tengas una forma adecuada de resolver los conflictos, que tengas altas expectativas de tu hija(o) en los estudios y que hayas sufrido maltrato de niña(o); a su vez, tu hija(o) puede tener dificultades de aprendizaje y tener un temperamento difícil. Esta dinámica de relación es riesgosa para la presencia de violencia, por ejemplo, si tu hija(o) no saca buenas calificaciones.

De todos los factores de riesgo, el que más influye para que se presente violencia contra adolescentes es haber experimentado maltrato durante la infancia, es una cadena de repetición aprender a relacionarse de acuerdo a lo que se experimenta en la infancia con los padres.

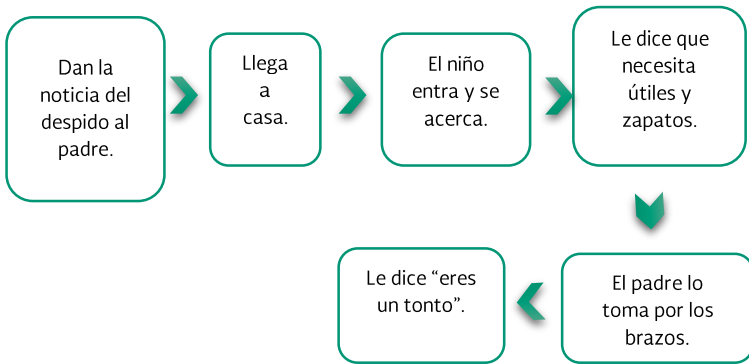
Identificar tus factores de riesgo, te ayuda a ser consciente de ellos, encontrar acciones preventivas y evitar la violencia.

La violencia contra adolescentes es un proceso, en él podemos identificar los factores de riesgo que aprendió con la “Pirámide de la violencia” y pensar en acciones preventivas. Además de la prevención y la identificación de los factores de

riesgo en su caso, hay más camino por recorrer en la prevención de este problema.

Ejercicio12: Volvamos al caso del niño que le recuerda a su padre que necesita útiles escolares y zapatos nuevos, cuando se revisan los cuatro tipos de maltrato. El padre perdió el trabajo esa tarde antes de llegar a su casa, ¿recuerdas?

Desglosemos el caso:



¿Cuál elemento desencadena la violencia?

¿Cuál es el momento adecuado para evitarlo?

¿De qué forma puede prevenirse?

Separando cada evento se identifica en qué momento se puede intervenir para prevenir un evento de violencia.

Prevenir significa tener la capacidad de hacer un alto en los pensamientos y conductas para evaluar la

situación y replantear respuestas emocionales y de comportamiento.

Al desglosar las escenas de la violencia se identifica que se trata de un proceso conformado por partes. Hay momentos puntuales para hacer algo y prevenir una conducta violenta con las hijas(os). Se considera que la violencia es un ciclo que se puede mantener indefinidamente en las relaciones personales si no se ataca y corta de raíz.

¿Sabías que violencia psicológica, junto con la negligencia, son los tipos de violencia más frecuentes? El problema es que no se ven, como los golpes o las fracturas, pero hacen el mismo daño.

Identificación de ideas.

Ejercicio13:

Caso 1:

El abuelo fue educado a la antigua: con golpes. Por eso él educó y disciplinó a sus hijas(os) de la misma manera. Ellas(os), actualmente padres y madres de niñas(os) y adolescentes, utilizan el castigo físico para hacerse respetar, dicen: *"No conocen otra forma de hacerlo"*.

En este caso, si las madres y padres tuvieran otras opciones de relación con sus hijas(os) podrían romper el ciclo de violencia que se ha mantenido ¡por 3 generaciones!

De seguir el tipo de educación ¿Cómo crees que las hijas(os) adolescentes críen y eduquen a sus hijas(os)?

¿Por qué se ha mantenido esta conducta?

Caso2:

Una joven ve a su padre golpear a su madre casi todos los días. A ella también la golpea.

La joven ha empezado a salir con un chico pero un día que se puso una falda corta él la llamó "fácil" y la golpeó. Después le pidió perdón y ella siguió con él. A la semana se repitió el episodio y así ha sido desde hace 2 meses.

En este caso también se repite el ciclo de violencia. La joven ha aprendido esa forma de relación desde su casa.

¿Cuáles son los motivos por los que esta situación se ha extendido por 2 meses?

¿Qué implica para ella ser llamada “fácil”?

¿Dónde crees que aprendió el joven esa forma de relación?

Los casos anteriores ejemplifican el “ciclo de violencia”, en el gráfico siguiente pueden revisarse las partes que intervienen:

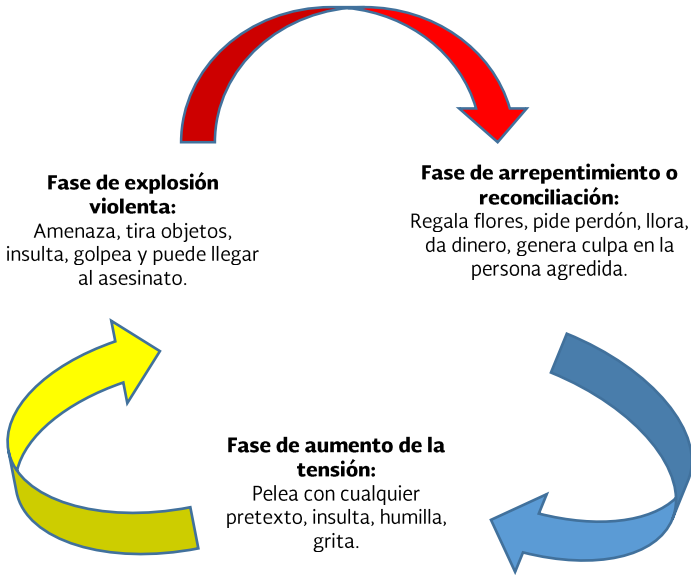


Figura 5. Círculo de la violencia.

Ejercicio 14: ¿En qué fase del ciclo de violencia se puede actuar para evitar la violencia contra adolescentes?

En el caso de la joven:

¿Cuáles son los dos tipos de violencia que el novio ejerce sobre ella?

¿Qué Derechos Humanos se están violentando? (son más de dos).

En el caso del abuelo que fue golpeado y golpea: ¿de qué tipo de violencia se trata?

¿Qué Derechos Humanos se están violentando?

En ocasiones se repiten formas de actuar sin detenerse a pensar en el daño que causan.

Ejercicio 15: Lee las preguntas y contesta en los recuadros.

¿Cómo fueron educados mis abuelas y abuelos?

¿Cómo educaron a mi madre y/o mi padre?

¿Cómo fui educada(o)? ¿Voy a repetirlo con mis hijas(os)?

Hace tiempo se recomendaba el uso del castigo físico como forma de disciplinar a las(os) adolescentes. La forma de educar depende de lo que promueve y permite la cultura y la sociedad; también influyen las recomendaciones de las instituciones, médicos, guía religiosa y familiares. Con base en estos mensajes se adoptan creencias, ideas y formas de educar.

¿Cuáles serían los cambios necesarios para romper con el ciclo de violencia?

Ejercicio 16: Lee las siguientes creencias acerca de las(os) adolescentes, de su cuidado y educación, piensa en ellas y responde a las preguntas.

Creencia	¿Estoy de acuerdo?	¿Respeto los Derechos de las(os) adolescentes?
Sólo entiende si le pego.		
Cállate, no entiendes.		
Las hijas(os) son propiedad de su madre-padre.		
Sufrir los hace fuertes.		
Las(os) adolescentes son conflictivos.		
Las(os) adolescentes de hoy están perdidos.		

Echando un vistazo al pasado.

La violencia en adolescentes no se genera sola, en ambas historias, tanto en la del abuelo golpeador y en la de la joven y su novio existen antecedentes de violencia en ellos.

La forma en que se trata a las(os) otra(os) y se relaciona con ellas(os) se aprende en casa:

- Observando la relación entre padre y madre.
- Experimentando cómo me trataron en la infancia y adolescencia.
- Observando cómo trata mi madre y/o padre a otras personas.

La forma en que tratas a las(os) adolescentes es la forma que aprenderán y que pensarán como la correcta, creen que es la forma en que el resto del mundo las(os) debe de tratar.

Ejercicio 17:

Volver al pasado no es fácil. Puede ser doloroso, pero en ocasiones necesario para explicar las conductas que se tienen con las(os) adolescentes. Darse cuenta de lo que aprendiste con tus padres es beneficioso para ti y las(os) adolescentes con quienes convives, sobre todo si se trata de conductas violentas.

¿Recuerdas cómo te trataron tu mamá y papá?

¿Tu educación y cuidado fue con base en tus derechos?

¿Tu mamá y papá sabían comunicarse contigo?

Creencia	¿Estoy de acuerdo?	¿Respeto los Derechos de las(os) adolescentes?
Sólo entiende si le pego.		
Cállate, no entiendes.		
Las hijas(os) son propiedad de su madre-padre.		
Sufrir los hace fuertes.		
Las(os) adolescentes son conflictivos.		
Las(os) adolescentes de hoy están perdidos.		

Los vínculos afectivos son los sentimientos, las emociones y los pensamientos que tienes hacia tu mamá y papá. La forma en que te vinculas afectivamente con ellos se llama **APEGO**. Y esta manera de relación perdura en tu vida a menos que trabajes para modificarla. Si desconfías o temes de tu madre o padre, desconfiarás y/o temerás de otras personas importantes en tu vida.

Reconocimiento de emociones.

Los pensamientos que se tienen de las situaciones de la vida generan emociones, éstas son como un vidrio a través del que se percibe la realidad. En base a estos sentimientos, se actúa.

Normalmente, los pensamientos guían a las emociones y sentimientos:

¿Recuerdas la frase: “todo depende del cristal con que se mire”? Las emociones y sentimientos son un filtro que hacen ver de forma diferente las situaciones de la vida cotidiana.

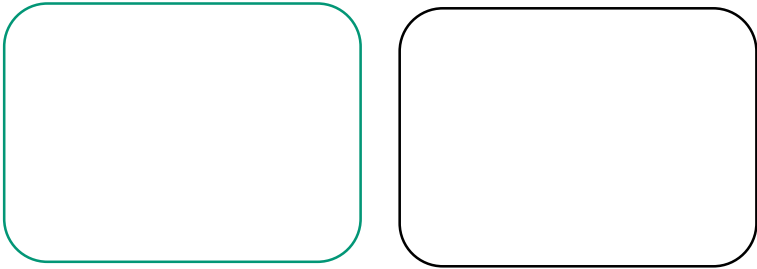
Ejercicio 18:

En el siguiente cuadro escribe el nombre de los sentimientos que conozcas y que hayas experimentado.

Hay sentimientos que indican un estado de ánimo positivo como la alegría y otros que indican un estado de ánimo negativo como el enojo. Tanto los sentimientos positivos como negativos tienen la finalidad de expresar algo a ti, en tu pareja y en tus hijas(os). Ningún sentimiento es malo ni debe reprimirse.

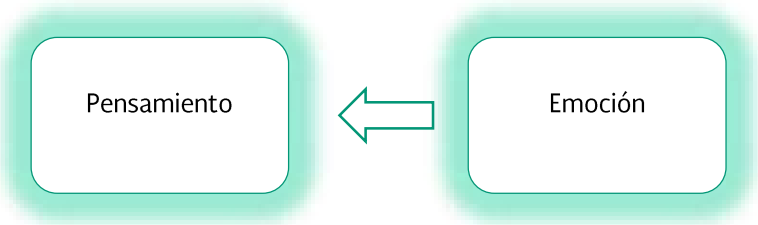
Ejercicio 19:

En el siguiente recuadro reagrupa los sentimientos del anterior ejercicio; del lado izquierdo escribe en verde los sentimientos positivos y del lado derecho escribe en negro los sentimientos negativos:



Two empty rounded rectangular boxes are provided for the exercise. The left box is outlined in green, and the right box is outlined in black.

Existen muchas circunstancias externas que afectan la conducta y hacen que se ejerza violencia con mayor facilidad si no se está atento. Los sentimientos negativos, que son difíciles de controlar en situaciones de estrés, por ejemplo, hacen que haya un cambio en los pensamientos, invirtiendo el orden en que se actúa.



Las artes plásticas, la música y la danza son expresiones artísticas que ayudan a expresar sentimientos y emociones, tanto los positivos como los negativos. Este tipo de herramientas son importantes porque permiten una forma sana de liberarse de esos sentimientos. Si no se liberan de forma sana terminan saliendo de formas no sanas, por ejemplo, enfermedades llamadas psicosomáticas en tu propio cuerpo o en forma de violencia con tus hijas(os).

Ejercicio 20:

En los siguientes recuadros dibuja el color que cada sentimiento tiene para ti:

Rabia.

Tristeza.

Alegría.

Frustración.

Ejercicio 21:

En una cartulina blanca pega recortes de revistas en donde se expresen diferentes sentimientos.

Comunicación no violenta y resolución pacífica de conflictos.

Para comunicarse adecuadamente con las demás personas se necesita pasar por las siguientes etapas:

- 1) Reconocer tus propias emociones.**
- 2) Aceptarlas.**
- 3) Reconocer tus necesidades.**
- 4) Comunicarlas de forma clara y asertiva.**

A esta forma de comunicación se le llama:
Comunicación asertiva.

Existe la costumbre de no hablar de lo que te preocupa o incomoda y sueles recurrir a otras formas de comunicación que no son adecuadas. Cuando algo te preocupa, te enoja o frustra y no lo hablas, sale de otras formas que a veces son violentas.

Ejercicio 22:

A las circunstancias que afectan tu conducta y te orillan a ser violento se les llama **factores de riesgo**. Generalmente son circunstancias difíciles de manejar pero no imposibles, ni justifican el uso de la violencia.

En el caso del niño que pide útiles escolares y zapatos, los factores de riesgo pueden ser:

- Presión económica en la familia.
- Inestabilidad en el trabajo.
- Mal manejo de emociones por parte del padre.
- Pobres recursos de comunicación en el padre y madre.
- Vivir en un barrio violento.

Regresa al caso de Luis, el niño que murió de neumonía complicada después de semanas de enfermedad:

¿Qué derechos se pasaron por alto para Luis?

¿Qué circunstancias llevaron a la madre y al padre a omitir sus cuidados básicos?

¿Cuál es el factor externo que promovió la negligencia?

3. ¿Qué puedo cambiar?

Ejercicio 23:

Como puedes notar, la forma en que interactuamos con las demás personas y, particularmente con las(os) adolescentes, depende de:

- Los conocimientos sobre ellas(os).
- Las creencias.
- La historia personal.
- Los pensamientos y emociones.
- La forma de comunicación.

La violencia hacia las(os) adolescentes surge de las relaciones interpersonales inmediatas, es decir, con la familia, en las que el adulto tiene un papel de responsabilidad pues la o el adolescente tiene desventajas económicas y sociales frente a su madre y padre.

Retomando los casos anteriores, piensa ¿Cómo se puede modificar la secuencia de sucesos para que llegue a un término sin violencia? También puedes exponer algún caso que conozcas o que inventen.



Para concluir esta intervención, citar casos de violencia sucedidos en la comunidad y en grupo, reflexionar acerca de sus causas y efectos, así como las formas de resolución pacífica de conflictos.

Seguir rutas confiables.

Hay otras formas confiables de evitar la violencia. Estos métodos han sido creados bajo el concepto del Buen Trato a las(os) adolescentes.

Buen Trato y parentalidad positiva.

Ejercicio 24:

¿Qué le dirías a tu hija(o) adolescente que prefiere pasar más tiempo con sus amigas(os) y ya no quiere ir a las reuniones familiares como cuando era niña(o)? Escríbelo en el recuadro en blanco.



El Buen Trato significa que la convivencia debe basarse en una interacción de respeto y tolerancia, fincada en la comprensión y comunicación asertiva, capaz de comprender las necesidades de las(os) adolescentes y de llegar a acuerdos sin usar la violencia como medio de convencimiento.

Deben reconocerse pensamientos, sentimientos y necesidades pero intentando, en todo momento, lograr el bienestar de las(os) adolescentes respetando todos sus derechos.

Trato igualitario

El Buen Trato y la parentalidad positiva parten de la base de que el trato entre la madre, el padre y las hijas(os) debe ser humano. También parte de la premisa de que hay que educar y guiar a las(os) adolescentes de forma igualitaria. Esto significa que los roles de género están determinados por la sociedad y la cultura, por lo tanto no son fijos. Hay muchas

formas de ser hombres y mujeres, de ser adolescente en la sociedad actual. El trato igualitario respeta los Derechos Humanos de las(os) adolescentes.

Ejercicio 25:

Redes de apoyo.

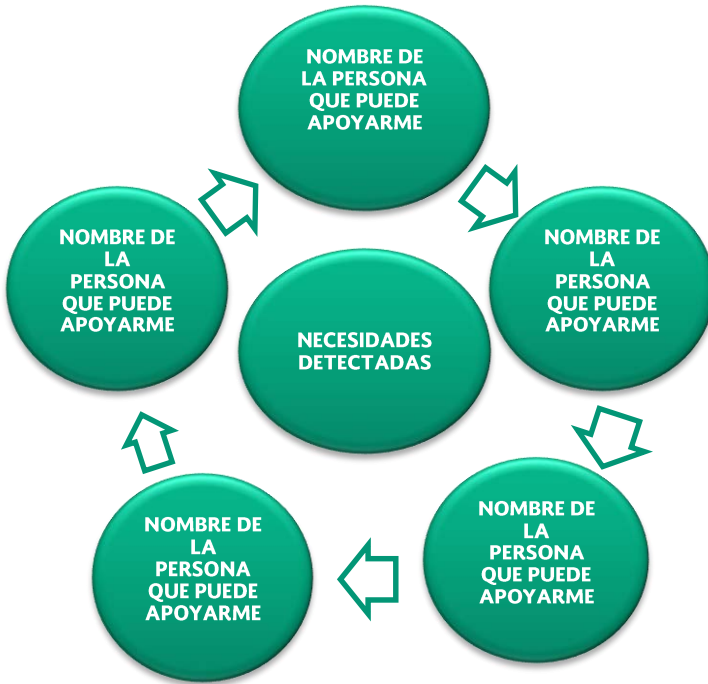
Ahora bien, al relacionarte con las personas de otras familias o de la comunidad, descubrirás que tienes problemas comunes y, para resolverlos, puedes echar mano de la organización social. ¿Cómo hacerlo? Identificando las necesidades y actuando en grupo, a continuación se muestra un ejemplo:

IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMA O NECESIDAD	SOLUCIÓN GRUPAL
Dificultad para recoger a las hijas(os) en la escuela.	Solicitar a algún padre o madre que viva cerca de tu domicilio que recoja a tu hija(o).

Con base en el ejemplo piensa en qué situaciones puedes colaborar ayudando o bien, en qué situaciones te pueden apoyar las personas de tu comunidad.

IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMA O NECESIDAD	SOLUCIÓN GRUPAL
1)	
2)	
3)	

Con esta información identifica quién puede colaborar y apoyarte para cubrir las necesidades que detectaste.



Esta información te permite generar una red de apoyo, ubicando aquellas personas que pueden ayudarte a solucionar las dificultades que se te presentan.

Finalmente, recuerda que las redes te permiten enfrentar las situaciones a través de la parentalidad positiva, es decir, encontrando formas sanas de relación con las(os) adolescentes, a pesar de la propia historia personal de maltrato o violencia, de los factores que pueden estresar como adultos y de los pensamientos y emociones negativas; tomando en cuenta los derechos de las(os) adolescentes y tratando a mujeres y hombres de forma igualitaria.

Significa tomar las riendas de tu vida como adulto responsable para evitar la violencia y respetar sus derechos. Es aprender cómo son, qué pueden hacer en cada momento de su vida y qué no pueden hacer. Es aprender cómo son los adultos, de dónde vienen las ideas sobre educación y cuidado de las(os) los adolescentes.

La práctica de estas nuevas herramientas pueda crear otras formas de relación con otras personas, modificar creencias y costumbres basadas en el respeto a los Derechos Humanos que todos deben ejercer.

Las pequeñas acciones forman un gran abanico de alternativas para romper el círculo de la violencia y construir un círculo de convivencia; con todos los recursos al alcance, se puede lograr una convivencia pacífica que impulse un estado de bienestar, este resultado está al alcance de todos, depende de cada uno lograrlo.

4. Bibliografía

Barudy J & Dantagnan M. (2005). Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia. Barcelona, Gedisa editorial.

Bowlby, J. (1998). El apego y la pérdida: el apego. Psicología profunda. Buenos Aires: Paidós.

Bowlby, J. (1980). El apego y la pérdida: la pérdida. Psicología profunda. Buenos Aires: Paidós.

Departamento de Salud. Generalitat de Catalunya. 2008. Protocolo de actividades preventivas y de promoción de la salud en la edad pediátrica. Dirección General de Salud Pública.

Etter DJ & Rickert VI. (2013) The Complex Etiology and Lasting Consequences of Child Maltreatment. J Adolscnt Health 53 (S39- S41).

Ferrari AM. (2002) The impact of culture upon child rearing practice and definitions of maltreatment. Child Abuse & Neglect. 26, 793- 813.

Generalitat de Catalunya. 2004. Actuaciones preventivas en la adolescencia: guía para la atención primaria en salud.

Generalitat de Catalunya. 2009. Educación maternal: preparación para el nacimiento.

Generalitat de Catalunya. 2014. Plan de salud afectiva y sexual. Promoción y prevención en la infancia y adolescencia, con especial énfasis en la población vulnerable.

Generalitat de Catalunya. 2008. Protocolo de actuación clínico asistencial en maltrato agudo en la infancia.

Hasket ME, Allaire JC, Kreig S & Hart KC. (2008) Protective and vulnerability factors for

physically abused children: Effect of ethnicity and parenting context. *Child Abuse & Neglect* 32, 567-576.

Hibbard R, Barlow J & MacMillan H. (2012). Psychological Maltreatment. *Pediatrics*, 130 (2), 372-378.
Kim- Spoon J, Haskett ME, Longo GS & Nice R. (2012) Longitudinal study of self-regulation, positive parenting and adjustment problems among physically abused children. *Child Abuse & Neglect* 36 (2012), 95-107.

Lecannelier, F. (2006). *Apego e intersubjetividad. Influencia de los vínculos tempranos en el desarrollo humano y la salud mental*. Chile: Lom Ediciones.

Lohman BJ, Nepl TK, Senia JM & Schofield TJ. (2013) Understanding Adolescent and family influences on intimate partner psychological violence during emerging adulthood and adulthood.

J Youth Adolescence, 42, 500-517.
Merrick MT, Leeb RT & Lee RD. (2013). Examining the Role of Safe, Stable and Nurturing Relationships in the Intergenerational Contiguity of Child Maltreatment- Introduction to the Special Issue. *J Adolesc Health* 53, S1- S3.

Norma Oficial Mexicana NOM-046-SSA2-2005 (2009). *Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención*. México.

Oudhof vBH, Morales EMdJ & Zarza VSS. (2008). *Socialización y familia: Estudios sobre procesos psicológicos y sociales*. México: Fontamara.

Red por los Derechos de la Infancia en México. 2010. *La violencia contra niños, niñas y adolescentes en México*. Miradas regionales. Ensayo temático de La Infancia cuenta en México.

Secretaría de Salud
(2014) Prevención de
violencia en adolescentes.
Sesiones Informativas.
Guía de aplicación.
México.

Secretaría de Salud
(2009). Lineamientos
para capacitación en
"Prevención de la violencia
y el maltrato en niñas,
niños y adolescentes.
CeNSIA. México.

Secretaría de Salud
(2012). Plan para la
Prevención del Maltrato y
la Violencia en Niñas,
Niños y Adolescentes.
México.
Schaffer, R. (1997) Ser
madre. El desarrollo en el
niño, Serie Bruner. Madrid:
ed. Morata.

Skowron, EA, Kozlowski,
JM & Pincus, AL. (2010)
Differentiation, self-other
representations, and
rupture-repair processes:
Predicting child
maltreatment-risk, J
Couns Psychol, 57 (3),
304- 316.

Taylor CA, Hamvas L, Rice
J, Newman DL & DeJong
W. (2011) Perceived

social norms,
expectations and
attitudes toward corporal
punishment among an
urban community sample
of parents, J Urban
Health, 88 (2), 254-269.

Torrigo LE, Santín VC,
Villas MA, Menéndez A-DS
y López LMJ. (2002) El
modelo ecológico de
Bronfrenbrenner como
marco teórico de la
Psicooncología. An psic,
18(1), 45- 59.

Toth SL, Gravener- Davis,
JA, Guild, DJ & Cicchetti,
D. (2013) Relational
Interventions for Child
Maltreatment: Past,
Present, & Future
Perspectives, Dev
Psychopathol, 25(402),
1601- 1617.

Vranceanu AM, Hobfoll SE
& Johnson RJ. (2007)
Child multi- type
maltreatment and
associated depression and
PTSD symptoms: The role
of social support and
stress. Child Abuse &
Neglect 31, 71-84.

Zeugman S, Buehrsch N,
Bajbou M, Heuser I,

Anghelescu I & Qante A. (2013) Childhood maltreatment and adult proinflammatory status in patients with major depression, Psych Danubina, 25 (3), 227-235.

www.cedoc.inmujeres.gob.mx/ftpg/Tlaxcala/tlaxmeta12.pdf

www.who.int/mediacentre/factsheets/fs150/es/

www.who.int/mediacentre/factsheets/fs150/es/

Páginas de Internet consultadas:

www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5343087&fecha30/04/2014

www.parentalidad.com

<http://igualdade.xunta.es/es/content/que-es-la-violencia-de-genero>

www.1paho.org/Spanish/AM/PUB/Violencia_2003.htm

<http://www.censida.salud.gob.mx/descargas/preencion/GLOSARIO.pdf>

www.cndh.org.mx/sites/all/documentos/Programas/Discapacidad/Conv_DNño.pdf

<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CM5-1267354>

www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/185.pdf

www.salud.gob.mx/unidades/cdi/legis/lgs/LEY_GENERAL_DE_SALUD.pdf

www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5343087&fecha30/04/2014

www.imjuventud.gob.mx

www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5343064&fecha=30/04/2014

www.gob.mx/salud

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.