

Ejercicio familiar 1 para tercero de secundaria

“¿Qué te diría?”

Tema:

Valoración del cuerpo

Objetivo:

Las y los adolescentes revisarán la congruencia entre expresar que se valora el cuerpo y demostrarlo.

Importancia:

El cuerpo es sin duda un regalo de la vida por agradecer. Casi todas las personas saben que el cuerpo es importante y requiere de cuidados y aprecio, para mantenerlo en salud. No obstante, a pesar de que se le exige y aprovecha bastante, la mayoría de las personas no lo tratan como un aspecto valioso. Esto repercute en la autoimagen, la seguridad personal y en especial, en la salud presente y a largo plazo.

Por lo anterior, el ejercicio plantea el análisis de las acciones que efectivamente se hacen hacia el cuidado del cuerpo. Hacer énfasis en el tema en la adolescencia es muy importante porque, en general, una característica del pensamiento de la edad es ver más en el presente que a futuro.

Materiales:

- Hoja en blanco y bolígrafo. Por participante y una hoja adicional.

Procedimiento:

1. Pregunte qué significa “Valorar” para su familia. Permita que definan la palabra libremente. Después, pregunte: *¿Cómo se demuestra que se valora algo o a alguien? Si por ejemplo se trata de una persona, ¿cómo sabes que te valora? ¿Qué haces cuando valoras mucho algo?, ¿cómo se expresa que alguien o algo tiene valor?*
2. Las conductas que sean mencionadas, escríbalas con letra grande en la hoja en blanco. Por ejemplo, es posible que sigan: *Se cuida, se protege, se trata con amor, se atiende, se le dedica tiempo, se le da prioridad, se toma en cuenta, se acepta, se estima, etc.*
3. Coloque la hoja con conductas que demuestran valoración al centro y mencione que, tomando en cuenta estas manifestaciones de lo que es valorar, cada una/o va a pensar en cómo trata su propio cuerpo: si lo cuida, si lo trabaja demasiado, si atiende su malestar, si le da prioridad, si lo trata con amor, etc., las mismas manifestaciones de valoración que escribieron en la hoja inicial.
4. Posteriormente, invite a escribir en el lado derecho de su hoja en blanco la respuesta a: ***Si el cuerpo hablara con palabras, ¿qué te diría en este momento de tu vida sobre cuánto lo valoras y cómo lo tratas?***
5. Compartan sus respuestas y de qué se dan cuenta.
6. Mencione que a veces, una persona puede darse cuenta de lo que hace con su cuerpo, pero en otras, la opinión externa de alguien que nos quiere puede ayudar a ampliar esa percepción. Cada participante decidirá si puede aceptar lo que le escriben.
7. Invite a que compartan su hoja con alguien de la familia de quien les gustaría saber su percepción. Esta segunda persona, nuevamente escribirá lo que siente que el cuerpo de la persona dueña de la hoja, le

diría. Para hacerlo, agregarán **una frase que tenga que ver con algo que el cuerpo podría reconocer o agradecer y otra en la que puede pedir un cambio de trato o expresar malestar por el recibido**. Es muy importante que escriban también lo positivo, especialmente para la edad de su hija/o, en la que se requiere de mucho reconocimiento y no ver los esfuerzos que se hacen resulta doloroso y produce la sensación de no ser vista/o o reconocida/o.

8. Devuelvan la hoja y permitan que se lean los comentarios.
9. Pregunte a su familia si creen que como grupo hay algo que puedan hacer o cambiar para mostrar congruencia entre el valor que le quieren dar a su cuerpo y cómo lo tratan, o si sienten que cada miembro necesita realizar su propia reflexión y cambios personales.
10. De cualquier manera que lo decidan, compartan estas ideas y motívense para llevarlas a cabo.

Observación:

Un tema crucial en el cuidado del cuerpo se relaciona con el consumo de sustancias tóxicas. El complemento ideal de este ejercicio es acudir, por ejemplo, a un grupo de alcohólicos anónimos a solicitar una cita para que posteriormente personas aptas para ello puedan darles una plática y sensibilizar sobre el tema.

Ejercicio familiar 2 para tercero de secundaria

“Consejos”

Tema:

Manejo saludable de los miedos alrededor del amor

Objetivo:

Las y los adolescentes idearán mecanismos para lidiar con miedos comunes asociados al amor.

Importancia:

El amor es una de las experiencias más tempranas del desarrollo sexual, solo que con el paso del tiempo se hace más complejo y adquiere madurez si se sabe aprender de las experiencias y se recibe orientación.

Para tercero de secundaria, más de la mitad del alumnado ha sentido un cariño especial hacia otra persona, con sentido amoroso. Las experiencias ocurren desde el amor platónico, inalcanzable pero afectivamente seguro, hasta relaciones de noviazgo profundas y duraderas. En otros casos, el amor no ha sido aún una experiencia importante.

Independientemente de sus experiencias, todas las y los adolescentes necesitan aprender sobre el amor porque es una de las vivencias humanas más poderosas y anheladas en nuestra cultura que puede ser fuente de crecimiento, de superación, de motivación, una oportunidad para aprender a dar y recibir, para adquirir compromisos, para negociar, etc. También es necesario aprender que las relaciones no son una línea recta hacia el bienestar, que el bienestar se forma del esfuerzo mutuo y que habrá dificultades. Por ello, en esta ocasión se trabajará el tema de los miedos asociados al amor, frecuentes en la edad de su hija/o.

Aunque las familias son muy diversas, a través de los comentarios del alumnado a veces se percibe que la postura familiar es más de preocupación hacia el amor que de formación y empatía. Aproveche este ejercicio para promover mensajes y valores positivos y ayudar a su hija o hijo a construir relaciones con más seguridad, en cualquier momento de su vida (incluso si no tiene permiso para un noviazgo).

Materiales:

- Anexo 1. Aprender en el amor.

Procedimiento:

1. Explique que se leerán unas historias sobre amor adolescente, con el objetivo de analizar los miedos que pudieran presentarse y compartir ideas acerca de cómo manejar cada situación.
2. Distribuya la lectura de las historias y en cada ocasión, todos/as responderán:
 - a) **¿Existe algún miedo relacionado con la experiencia de amar en esta historia? ¿Cuál es?**
 - b) **¿Qué consejo le darías a los miembros de la pareja?**
3. Si en alguna historia alguien no sabe qué cree, qué consejo dará a un personaje, puede ayudar a preguntar: *¿Qué es lo que consideras más saludable que debería de pasar? ¿Lograr eso le corresponde a uno o a ambos miembros de la pareja?*

4. Si las respuestas ofrecidas no incluyen elementos de violencia en ningún sentido, ni minimizan el deseo de la pareja de conservar su cariño, se darán por adecuadas, tomando en cuenta que existen diversas maneras de resolver situaciones.
5. Sin embargo, tome en cuenta que en este ejercicio, más que decir a su hija/o directamente los consejos, usted los transmitirá **a través de sus respuestas**. Entonces, revise si quiere incluir en sus respuestas elementos saludables como:
 - Opciones saludables para construir la confianza en la relación.
 - Es válido tratar de mejorar situaciones en el amor.
 - Hablar con claridad de lo que se siente y lo que se espera.
 - Buscar maneras saludables de expresar los miedos con personas de confianza que puedan orientar.
 - Dar valor a las muestras de amor recibidas, aunque sean diferentes a la forma personal de expresar amor.
 - Diferenciar las relaciones de otras personas con la propia.
 - Recordar lo que se tiene para dar en el amor y considerarlo valioso.
 - Saber que, si un suceso es inevitable, el miedo hacia este no cambiará la historia, pero será emocionalmente desgastante.
 - Darse la oportunidad de confiar, ya que no se crece en una relación sin confianza.
 - Comprender que las parejas o las personas no son propiedad de nadie.
 - El amor permite el crecimiento de ambos miembros de la pareja.
6. Lea por favor las historias y piense qué otros mensajes le parecen maduros y saludables para responder cuando sea su turno.
7. Cuando hayan terminado de compartir sus respuestas, pregunte qué aprenden y si alguna idea comentada es de utilidad para un vínculo amoroso o amistoso actual.

Ejercicio familiar 3 para tercero de secundaria

“Expectativas”

Tema:

Consecuencias del *sexteo* o *sexting*

Objetivo:

Las y los adolescentes comprenderán lo que su familia espera de ellas o ellos ante un caso de *sexting*.

Importancia:

Cada día aumentan más los peligros del uso inadecuado de las redes sociales. Uno de ellos es el *sexting*, el intercambio voluntario de fotografías o videos con contenido erótico, en este caso, entre adolescentes. Es altamente probable que para tercero de secundaria esto ya haya sucedido en el grado escolar de su hija/o y que ella o él tenga conocimiento y haya reaccionado de alguna manera.

Si bien *Facebook* y *WhatsApp* ocupan los primeros lugares en uso de redes sociales y las madres y los padres creen tener algún grado de control (cada vez menor en este grado escolar), existen otras como *Snapchat* y *Periscope*, donde no se encontrarán a sus padres y la caducidad de imágenes o videos es corta. Surgirán también nuevas formas de envío en los próximos años.

El *sexting* es un problema multicausal que principalmente se relaciona con carencias afectivas y de manejo emocional. Durante el PROMESI, se aborda el tema desde distintos enfoques a manera de prevención en varios grados escolares, el mensaje de que el *sexting* es una conducta riesgosa que debe evitarse es muy claro.

Una de las consecuencias más graves del *sexting* es el reenvío de los contenidos a través de las redes sociales, y con ello, el acoso presencial y cibernético posterior al envío, que es más frecuente hacia las mujeres. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) alerta que el ciberacoso, en cualquiera de sus modalidades, representa un riesgo para las víctimas que incluye enfermedades, trastornos psicológicos, estigma, discriminación, dificultades en la escuela, depresión y hasta el suicidio. En el mundo se han documentado casos de suicidio incluso en niñas de 12 años por acoso posterior al *sexting*. También se han documentado casos de suicidio en hombres. Quienes han enviado *sexting* pueden ser víctimas de “bromas” humillantes, insultos, acoso o chantaje, incluso son atacadas/os en redes por denunciar o intentar protegerse.

Madres y padres de quienes han enviado *sexting* y han padecido estas consecuencias suplican por una respuesta social que les permita conservar a sus hijas e hijos y superar lo sucedido, pero esto requiere de un compromiso social que se encuentra con poca frecuencia en nuestra sociedad.

Por lo anterior, en este ejercicio se hará énfasis en reflexionar sobre la importancia de no ser parte del acoso social que pueda llevar a un/a adolescente a tomar decisiones graves para su vida, porque como sociedad se les hizo pagar de esa forma un error importante, al vivir como insoportable el acoso recibido de compañeras/os, amistades que dejan de serlo, madres y padres y medios de comunicación.

Materiales:

- Anexo 2. Esperamos de ti...
- Bolígrafo.

Procedimiento:

1. Antes de escribir el ejercicio, la/o invitamos a dejar de lado por un momento la actitud de juicio hacia la conducta de *sexting* para ponerse en el lugar de una madre o un padre cuya/o hija/o está sufriendo el acoso posterior a este. Considere la posibilidad de que esa/e adolescente pudiera ser su hija/o, porque existe: las personas que envían *sexting* pueden pertenecer a cualquier familia.
2. Piense también en la posibilidad de que un/a adolescente decida hacerse daño por consecuencia del acoso social y que su hija/o haya participado en este. Esto es todavía más probable, porque son más las personas que acosan.
3. Una vez logradas ambas reflexiones, defina con claridad qué es lo que necesita decir a su hija/o respecto a lo que espera de ella o él si sabe de un caso de *sexting* en su ambiente social.

En general, lo que se espera es que alguien que sabe de un caso así es que:

- a) Lo hable con una persona adulta del colegio o de casa a la brevedad, antes de que el problema sea mayor.
 - b) Evite juzgar y rechazar a quien envió las imágenes y se abstenga de todo comentario al respecto en redes sociales.
 - c) Intente denunciar a quienes están reenviando la información.
 - d) Si además recibió las imágenes, se espera que las borre.
 - e) Cuando existe amistad, algo que sucede con frecuencia es que las/os adolescentes le dicen a la persona involucrada lo que está pasando. En este caso, se sugiere que además motive para pedir ayuda con personas adultas a la brevedad.
 - f) Trate de expresar a quien le envió las imágenes su rechazo al reenvío.
4. Considerando lo anterior y las características de su familia, revise el anexo 2: “Esperamos de ti...” En él, aparecen tres imágenes:
 - a) La primera, con el celular, se refiere a saber que alguien está solicitando imágenes eróticas a otra persona.
 - b) La segunda, es una representación del reenvío del *sexting*; hace alusión a recibir una imagen de una compañera o compañero y/o saber que el contenido está siendo reenviado a más personas.
 - c) La tercera, se refiere a una persona que envió *sexting* y que está empezando a vivir el acoso social, presencial o por internet, por lo que vive un intenso malestar.
 5. Escriba cerca de cada imagen, lo que espera de su hija/o ante esas tres circunstancias y comparta su trabajo con ella o él.

Observación:

Si siente la necesidad de conocer más sobre el tema y otros relacionados, le sugerimos revisar el documento: *Guía de sensibilización sobre convivencia digital*, de UNICEF. Puede ubicarlo en: <https://www.unicef.org/argentina/informes/convivencia-digital>

Si esta liga ya no funciona, busque el documento por su nombre, con la siguiente imagen como portada:



Ejercicio familiar 4 para tercero de secundaria

“Pasos que unen”

Tema:

Necesidades de aceptación en la familia

Objetivo:

Las y los adolescentes expresarán, solicitarán y mostrarán disposición para crear un ambiente de aceptación en la familia.

Importancia:

Numerosos estudios documentan que la cercanía y contención familiar son un factor protector del desarrollo sexual incluyendo la prevención del embarazo. Además de la información técnica preventiva, el embarazo y otras conductas de riesgo se previenen también desde los afectos. Una familia cercana crea un soporte emocional para lidiar con numerosos retos que representa la adolescencia.

En investigaciones realizadas con adolescentes y jóvenes, solo cerca del 55 % responden que se acercan a su familia cuando lo necesitan. El 30 % de las/os que han tenido relaciones sexuales, refieren que su necesidad de cariño influyó mucho en decidir tener relaciones sexuales. Mantener la cercanía familiar es un anhelo profundo de sus hijas/os. Por ello, este ejercicio pretende la cercanía familiar a través de la aceptación.

Materiales:

- Espacio amplio.

Procedimiento:

1. Genere un espacio en el que quienes participen puedan estar en círculo, por lo menos a un metro y medio de distancia del centro del lugar.
2. Explique que aceptar tiene que ver con asumir que una persona es de determinada manera, y que no se desea cambiarla, que se le valora, significa aprobar. Es importante que solo acepten aquello que puedan. Por ejemplo, evidentemente no será posible aceptar conductas que involucren violencia. Por el contrario, si alguien pide que la/o acepten siendo tímida/o, eso se puede respetar, aceptar y aprobar y hacerlo significa que no se le estará presionando para tener un grado de socialización que en este momento de la vida no es una característica de la persona.
3. El ejercicio consiste en que cada miembro de la familia exprese su deseo de ser aceptado con alguna característica que ubique muy presente en su persona. Por ejemplo: *Quiero que me acepten con mis gustos musicales; con mi manera de pensar varias veces las situaciones antes de decidir, etc.*
En orden, una persona expresa aquello que desea que se acepte de sí misma/o, y si alguien de la familia puede aceptarlo, da un paso hacia adelante. Si no pueden aceptarlo, se quedan en su lugar.
4. El ejercicio se repite en varias ocasiones hasta que hayan logrado cercanía física, haciendo ver que la aceptación los mantiene más unidos.
5. Ya que este fue el último ejercicio familiar del PROMESI para este ciclo escolar, agradezca a su hija/o su disposición para conversar y compartir y exprese su interés en seguir manteniendo la comunicación familiar sobre sexualidad integral. ¡Agradecemos su compromiso!

Anexos para tercero de secundaria

Anexo para el ejercicio familiar 2

Anexo 1. Aprender en el amor

Historia 1

Lorenzo y Beatriz acaban de iniciar un noviazgo. Durante los primeros días, pasaban todos los recreos juntos y se sentían contentos. Pero poco a poco las amistades de ambos empezaron a reclamarles su lejanía. Ambos se tienen cariño, pero también quieren conservar a sus amistades. Sin embargo, no se han atrevido a hablar del tema, no quieren que la otra persona piense que existe desinterés, pero empiezan a sentir un poco de incomodidad al pasar todo el tiempo juntos, y eso a su vez, les da mucha tristeza.



Historia 2

Laura y Gilberto se gustan desde hace tiempo. Ambos han tenido gestos lindos entre sí: se cuidan, se toman en cuenta, a veces conversan y en sus casas imaginan que un día son novios. Sin embargo, en el salón acaban de vivir una experiencia en la que una pareja, que había mantenido una amistad durante muchos años, fueron novios y ahora no quieren ni hablarse. Laura y Gilberto no quieren que les pase algo así.



Historia 3

Noemí y Alejandro se sienten enamorados entre sí. Les gusta compartir tiempo juntos, sienten que son compatibles, se ríen con facilidad al compartir momentos, tienen valores semejantes y todo eso ha hecho que Alejandro le pida a Noemí si quieren ser novios. Para sorpresa de Alejandro, ella le pidió tiempo para pensarlo. Poco después, Alejandro insistió y ella le dijo que prefería ser su amiga. Al preguntar la razón para ello, Noemí le explicó a Alejandro que pasaba muy feliz el tiempo con él, pero que él nunca compartía sus sentimientos con ella, no le decía cuando algo le preocupaba, cuando necesitaba ayuda, se guardaba sus tristezas, aunque ella notaba que a veces las tenía. Alejandro no dijo nada, actuó como si no importara, pero efectivamente se sintió sumamente triste y en su mente estaba la pregunta acerca de cuánto se puede confiar y compartir con alguien que quieres y no se la sabía responder.



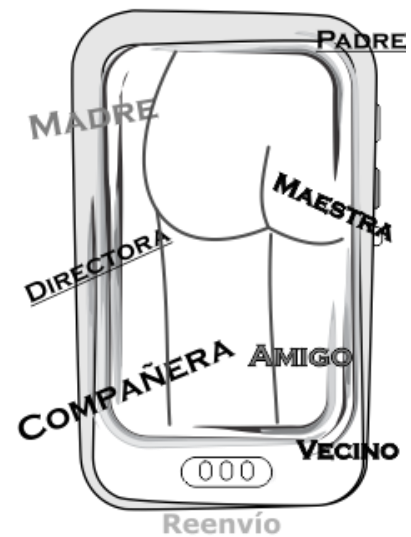
- a) ¿Existe algún miedo relacionado con la experiencia de amar en esta historia? ¿Cuál es?
- b) ¿Qué consejo le darías a los miembros de la pareja?

Anexo para el ejercicio familiar 3

Anexo 2. Esperamos de ti...



Solicitud



Reenvío



Acoso