

GUÍA DE ORIENTACIÓN

PARA MADRES, PADRES O CUIDADORES
DE LAS Y LOS ADOLESCENTES

ÍNDICE

Agradecimientos.....	4
-----------------------------	----------

Introducción.....	4
--------------------------	----------

1. Adolescencia.....	5
2. Familia.....	8
3. Derechos y obligaciones de las y los adolescentes.....	12
4. Conflictos escolares	17
5. Sexualidad	21
6. Violencia y promoción de relaciones de pareja saludables.....	24
7. Trastornos alimentarios y promoción de comportamientos alimenticios saludables.....	30
8. Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.....	35
9. Depresión.....	41
10. Autolesiones y suicidio.....	44
11. Delincuencia y trata de personas.....	47
12. Estrategias para el manejo de la conducta de las y los adolescentes.....	52

Conclusión.....	59
------------------------	-----------

Directorio de instituciones y enlaces de interés.....	60
--	-----------

Referencias.....	62
-------------------------	-----------



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD
Y PROTECCIÓN CIUDADANA



**PREVENCIÓN Y
READAPTACIÓN
SOCIAL**



**Centros de
Integración
Juvenil, A.C.**



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES



**COLEGIO DE
BACHILLERES**



Consejo de la
Judicatura Federal



Instituto Federal de
Defensoría Pública

Agradecimientos

Prevención y Readaptación Social a través de la Dirección General de Prevención y Tratamiento de Menores, agradece la colaboración de los Centros de Integración Juvenil de la Secretaría de Salud, de la Comisión Nacional Contra las Adicciones, de la Subsecretaría de Educación Media Superior y a la Coordinación General de Enlace Educativo de la Secretaría de Educación Pública, del Colegio de Bachilleres, de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de México y del Instituto Federal de la Defensoría Pública del Consejo de la Judicatura Federal, ya que con su participación se logró consolidar esta herramienta que tiene el objetivo de permitir a las madres, padres o cuidadores identificar y prevenir algunas situaciones de riesgo que viven las y los adolescentes.

Introducción

La responsabilidad de crianza no únicamente nos corresponde a madres, padres o cuidadores; es una labor que compete de forma integral a todos los integrantes de la familia; pues ésta repercute directamente en el desarrollo y convivencia social de las niñas, niños y adolescentes. Esta es la base de una educación fundada en valores y un buen ejemplo familiar constituido por el respeto y amor entre los integrantes para convivir en armonía con la sociedad. La suma de estos elementos son pilares para la prevención del delito y otras conductas de riesgo para las y los adolescentes debido a la etapa por la que están atravesando **se encuentran en la búsqueda de identidad propia**.

Es por esto, que se hemos elaborado como herramienta de apoyo esta guía en la que te mostramos algunos factores de riesgo que pueden vulnerar la vida y la salud de las y los adolescentes por la etapa de vida que están transcurriendo o por el entorno en el que se encuentran. Igualmente te presentamos algunas medidas de protección que pueden resultar de utilidad para la crianza y convivencia familiar.

Para mayor comprensión del texto, queremos señalar que el término factores de riesgo se refiere a las condiciones personales, familiares o escolares que aumentan las probabilidades de que una persona se involucre en una conducta delictiva o alguna otra problemática. Y por otra parte, los factores de protección son aquellos que disminuyen tal probabilidad. Las madres, padres o cuidadores, podemos intervenir de manera oportuna para fortalecer estos factores de protección y al mismo tiempo disminuir el impacto de todo aquello que pudiera representar un riesgo para la salud, conducta y planes a futuro de la persona adolescente.



ADOLESCENCIA

1.- ADOLESCENCIA

La adolescencia es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, esto es aproximadamente entre los 10 y los 19 años tal como lo define la Organización Mundial de la Salud.

En esta etapa, la persona adolescente va formando su identidad tomando como modelo su entorno social, seleccionando características que concuerden con las necesidades psicológicas y vitales que está experimentando. En muchos de los casos se van separando paulatinamente de los padres para crear nuevos ideales y formas de identificación con los cuales participará en sociedad.

TIP: Fortalecer la vinculación emocional entre los miembros de la familia se traduce en relaciones interpersonales más sólidas.



La adolescencia es un conjunto de factores genéticos, de personalidad, sociales y culturales que van conformando al adolescente. Para poder hacer una intervención en la que se aborden los problemas con los que los adolescentes se enfrentan en la actualidad, es necesario concebirlos como seres integrales. Bien podemos intervenir en los factores de riesgo a los que se expone por una razón y aun así no lograr un cambio importante pues factores internos como la personalidad o incluso relaciones con iguales, en situación de la carente comunicación familiar, seguirán exponiendo a los adolescentes de riesgo.¹

Su comportamiento ya no es el mismo de su niñez, actúa muchas veces sin **cuestionarse**, estos cambios pueden generar cierta ruptura familiar y con su entorno; tienden a experimentar diferentes estados de ánimo en esta etapa.

Algunas situaciones o experiencias que viven las personas adolescentes en esta etapa son:

- Tendencia a lo grupal, les interesa lo que piensan sus compañeros y tener reconocimiento social.
- Las relaciones personales y sentimentales cobran mucha importancia.
- Cuestionan la sociedad actual y quieren crear un impacto.
- Van desarrollando una capacidad crítica ante las normas establecidas.
- Tienen mucha energía y es necesario que tengan interacciones saludables, por ejemplo, a través de la actividad física y el deporte.
- Definen sus gustos, personalidad, y buscan dar respuesta a “quién soy”, y cómo quieren participar en la sociedad.
- Es el inicio de las relaciones sexo-afectivas y de experiencias sexuales.

¹ Gómez Cobos, Erick Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección Revista Intercontinental de Psicología y Educación, vol. 10, núm. 2, julio-diciembre, 2008, pp. 105-122



Por lo tanto, la adolescencia es un periodo de preparación para la edad adulta; incluyendo la transición hacia la independencia social y económica.

Durante este proceso, es necesario que se escuchen y se validen los puntos de vista del adolescente desde sus propias experiencias y no se busque una confrontación derivada de la diferencia de ideas. Es importante recordar que una de las herramientas socioemocionales más importantes para que fortalezcamos los vínculos familiares es el diálogo, a través del cual se pueden alcanzar consensos y acuerdos entre ambas partes.

TIP: ¿Cómo hacer uso de la comunicación asertiva? Hablemos desde el “Yo”. Por ejemplo, “Yo siento _____ cuando _____ sucede.” Evitemos culpar, es decir “Tú esto, o aquello”.

Asimismo, es necesario que mostremos interés por las actividades y gustos de nuestras hijas o hijos, con el propósito de que nos veamos involucrados cada vez más en su vida diaria. Este tipo de acercamientos nos permitirán generar vínculos más sólidos y convivencias más saludables.

¿Sabías qué?:

En ocasiones, su comportamiento puede ser visto como una falta de respeto a las normas sociales y catalogado como rebeldía. Sin embargo, la forma de interacción que van desarrollando durante esta etapa es importante, ya que irá definiendo la forma de conducirse y comportarse en su vida adulta.

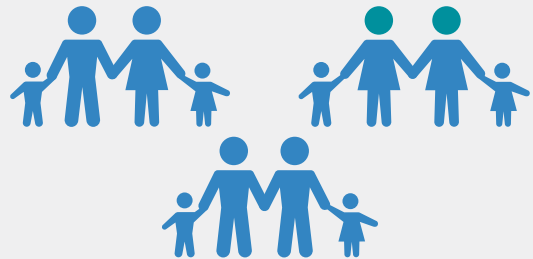


FAMILIA

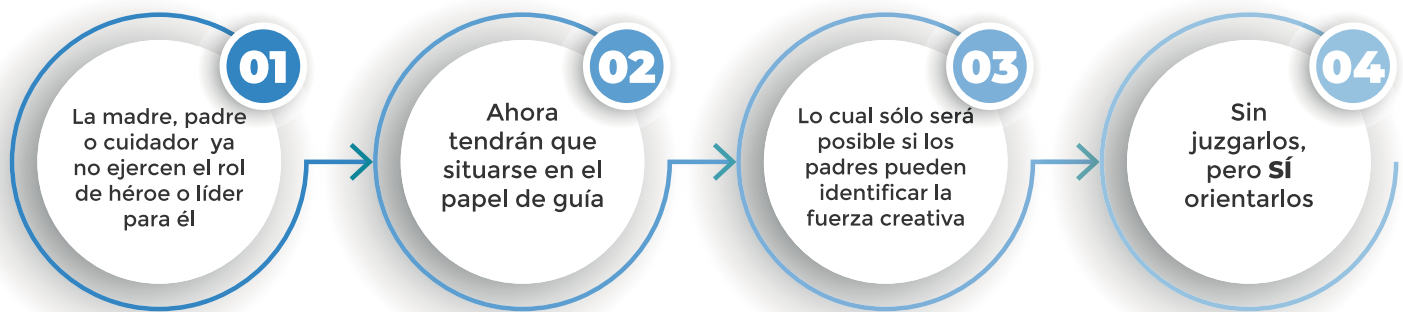
2.- FAMILIA

La familia es el grupo primario al que pertenece cualquier persona, en donde se **transmiten valores, costumbres y tradiciones** que resultan fundamentales para un desarrollo pleno en la formación de la personalidad. Tradicionalmente, está constituida por la pareja e hijos, aunque en la actualidad la composición de las familias es diversa.

Cualquiera que sea el modelo de nuestra familia, no olvidemos que la relación familiar es la base emocional y segura para el desarrollo óptimo de nuestras hijas o hijos.



Para continuar con este tema nos enfocaremos en las familias con adolescentes o jóvenes mayores de 10 años. En un escenario ideal, las familias están comprometidas con proporcionar las herramientas necesarias para que nuestras hijas o hijos lleguen a ser personas adultas independientes y plenas. En la actualidad, muchas familias toman decisiones en conjunto, lo que no era posible en generaciones pasadas, este acto permite a las personas adolescentes participar en su propia educación y marcar sus propios límites.



Es importante mencionar que, aunque las y los adolescentes por la naturaleza propia de su edad muestran cambios de comportamiento los cuales pueden reflejarse en ira y frustración y que, además están dirigidos a la propia familia. Suelen ser temporales o circunstanciales, por lo que, por ningún motivo se deben perder los canales de comunicación.



Está demostrado que los vínculos familiares que se establecen con una constante comunicación son factores protectores contra los comportamientos de riesgo.

Te mostramos tres recomendaciones que te guiarán con relación a los permisos de libertad que quieren las y los adolescentes (Esqueda, 2021).



LIBERTAD DE SALIDAS Y HORARIOS

En lugar de prohibir, pidamos que piense en alternativas en las cuales disminuya la preocupación del sitio y/u horario por el cual no queremos darles ese permiso.

01



LIBERTAD EN DEFENDER SU IDEOLOGÍA

En lugar de cuestionarles, ayudemos a que vivan y no sólo imaginen esos ideales desde ambas perspectivas, para que entiendan ambos puntos de vista.

02



LIBERTAD DE VIVIR UN AMOR O UN TRABAJO

En lugar de prohibirles con quién salir, dónde trabajar, o si ya es tiempo para eso, demos la oportunidad que viva las responsabilidades desde el plano adulto. Lo que significa que con su sueldo pagarán impuestos, renta y comida, se harán responsables de sus salidas, regalos, necesidades personales y obsequios para su pareja.

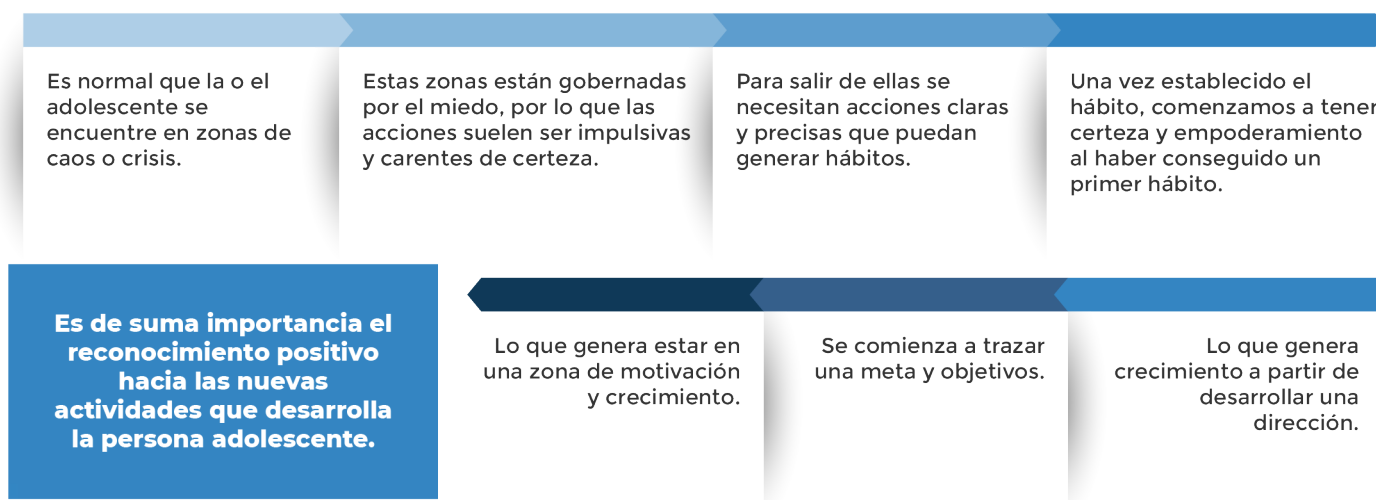
03

TIP: La estabilidad en el entorno familiar les proporciona un lugar seguro al cual volver en busca de apoyo, tranquilidad y amor incondicional. Las y los adolescentes van descubriendo el mundo por sí mismos, sin la observación ni aprobación de la madre, padre o cuidador, y han comenzado a asumir la responsabilidad de sus propias decisiones.

Es aconsejable orientar a nuestras hijas o hijos a realizar alguna práctica positiva como el deporte o actividades artísticas que sean competitivas, las cuales den resultados de sus esfuerzos y les muestren su evolución de novato a experto, de principiante a avanzado, etc. Que es su evolución natural de niño a adulto. (Esqueda, 2021)



Transformación de los periodos de crisis²



TIP: El diálogo en familia debe caracterizarse por la narración de experiencias, sólo de esa manera, las experiencias vividas por los miembros de la familia se convierten en ejemplos o modelos de aprendizaje para el otro.

Como familia es importante que brindemos a nuestras hijas o hijos las herramientas básicas para su desempeño en la vida, uno de los principales temas a tratar deberá ser lo correspondiente a los derechos y obligaciones que como personas adolescentes les corresponden.

² Claves para entender las emociones de los adolescentes, Esqueda Akira, 2021.



DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LAS Y LOS ADOLESCENTES

3.- DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LAS Y LOS ADOLESCENTES

El reconocimiento de los Derechos Humanos de niñas, niños y adolescentes es muy reciente, pero es importante que sepamos que **tienen derechos específicos** que los protegen. A continuación, te mostraremos y explicaremos cuáles son, ya que, como madres, padres o cuidadores debemos vigilar y procurar que se cumplan.

¿Sabías qué?:

Los seres humanos, por el solo hecho de ser personas, deben gozar durante toda su vida de condiciones de dignidad.

Expresiones como estas, son una muestra de las diferentes formas en las que se normaliza la discriminación de las y los adolescentes:

Estás en la edad
de la punzada

Solo se la pasan
de viciosos

La
aborrecencia

A esa edad son
bien rebeldes y
andan fachosos

¿Para qué
estudias? si no
serás nadie

Eres muy
chico/a para
opinar

Es por esto que, la forma en que nos expresamos en casa debe ser siempre con **respeto** entre todos los integrantes de la familia.

RECUERDA:

La discriminación es una forma de violencia y está prohibida por nuestra Constitución.

Aquellas frases, propician
que los derechos de las y
los adolescentes se violen.
Pero ¿Cómo sucede esto?

Negando su acceso a servicios de cualquier tipo por ejemplo, los de salud.

No emitiendo documentos de identidad.

Restringiendo que practiquen actividades que fomenten su sano desarrollo y esparcimiento.



Derechos de las personas adolescentes

A la vida, a la supervivencia y al desarrollo.	Su vida está protegida de cualquier lesión o agresión que las ponga en peligro; además, deben disfrutarla plenamente bajo condiciones dignas.
De prioridad.	Serán atendidas antes que cualquier adulto y en igualdad de condiciones, cuando lo necesiten; ya sea al acudir al médico, o en cualquier servicio. Además, les brindarán atención y socorro en cualquier circunstancia.
A la identidad.	Tener un nombre, apellidos, nacionalidad, saber quiénes son sus padres, madres, abuelos, hermanos, entre otros, además de su origen; así como ser inscritos en el registro civil gratuitamente.
A vivir en familia.	Pueden vivir y relacionarse personalmente con cada uno de los miembros de la familia entre otros sin que nada ni nadie pueda impedirlo. Incluso si se trata de niñas, niños y adolescentes migrantes, no deben separarse de su familia.
A la igualdad sustantiva.	Pueden y deben acceder al mismo trato que cualquier otra persona adulta y con las mismas oportunidades.
A no ser discriminado.	Nadie, por ningún motivo, puede impedir que gocen de sus derechos o de los servicios que requieran. La discriminación la prohíbe nuestra Constitución y, además, es un delito.
A vivir en condiciones de bienestar y a un sano desarrollo integral.	Su familia, tiene que permitir que mientras esté creciendo, su ambiente sea sano, que esté lleno de armonía en todos los sentidos y que se sienta feliz por ello.
A una vida libre de violencia y a la integridad personal.	Jamás podrán ser agredidas, golpeadas o maltratadas por nadie y menos aún, por su familia.
A la protección de la salud y a la seguridad social.	Tienen derecho de acudir al médico cuando se sientan mal y cuando requieran una consulta, deben ser atendidos/as con calidad y gratuitamente.
A la inclusión de niñas, niños y adolescentes con discapacidad.	Este derecho permite integrar a las niñas, niños y adolescentes con discapacidad con las demás personas, sin distinción alguna bajo las mismas condiciones.
A la educación.	Deben ir a la escuela, en la que reciban una educación de calidad, que les permita desarrollar armónicamente sus potencialidades y personalidad.
Al descanso y al esparcimiento.	Tienen derecho a descansar, al esparcimiento, a estar con sus amigos y realizar todas las actividades propias de su edad. Tienen derecho a jugar y divertirse; a practicar deporte o cualquier actividad artística que les guste.



A la libertad de convicciones éticas, pensamiento, conciencia, religión, cultura y autonomía progresiva.	Pueden escoger y practicar la religión o creencia que quieran y pueden elegir los usos o costumbres y lengua del pueblo originario del cual procedan y con los cuales se sientan de acuerdo, a su vez y conforme a su propio desarrollo, tienen derecho a participar activamente en la toma de decisiones relativas a sus intereses, aficiones, vocación y estudios, pueden manifestarlo libremente tanto en público como en privado siempre y cuando sean respetuosos con las demás personas.
A la libertad de expresión y de acceso a la información.	Tienen derecho a expresar su opinión libremente, así como a buscar, recibir y difundir información e ideas de todo tipo y por cualquier medio.
De participación.	Tienes el derecho a ser escuchada/o y tomada/o en cuenta en los asuntos de tu interés, conforme a tu edad.
De asociación y reunión.	Pueden reunirse y asociarse con quienes quieran, siempre y cuando no sea algo que vaya en contra de lo que dice nuestra Constitución, entre otras cosas, que los fines de sus reuniones o asociaciones no sean ilícitas, es decir, que no sean contrarias a lo que establece la Ley.
A la intimidad.	Tienen derecho a que su imagen sea protegida, así como su vida privada. Nadie puede tomarles fotos o videos, ni puede utilizar las imágenes que haya realizado sin su consentimiento.
A la seguridad jurídica y al debido proceso.	Toda autoridad, con las facultades para tomar una decisión importante en su vida, antes de hacerlo, debe escucharlas y asegurar de que participarán en el proceso del que se trate. Pueden manifestarle a la autoridad todo lo que deseen sin que en ninguna circunstancia sea usado en su contra, puesto que se observará el interés superior de la niñez, que es una herramienta pensada para ellas y en su favor.
De niñas, niños y adolescentes migrantes.	Sin importar de dónde vengán ni con quién a México, por el sólo hecho de ser niña, niño o adolescente, las autoridades mexicanas deben protegerlos y escucharlos para que la decisión que tomen sea lo mejor.
De acceso a las tecnologías de la información y comunicación, así como a los servicios de radiodifusión y telecomunicaciones, incluido el de banda ancha e Internet.	Pueden acceder a toda tecnología de información y comunicación, incluyendo internet, además de que cuando accedan a éste, podrán usarlo con seguridad.

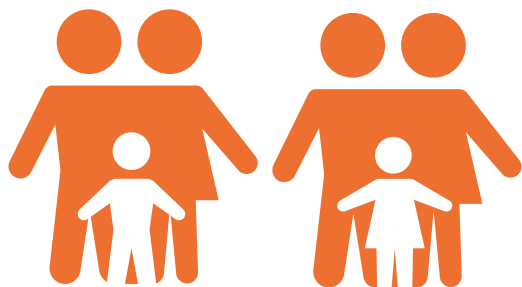
El desarrollo que experimentan las y los adolescentes, propicia cambios necesarios que aportan soluciones frente a problemas sociales gracias a su actitud crítica y a su capacidad de indignación frente a las injusticias.

Ahora, así como hemos hablado de derechos, también es importante asignarles actividades y tareas en el hogar además de actividades educativas, como parte de sus obligaciones.



¿Sabías qué?:

En México, la educación primaria, secundaria, medias superior y superior es obligatoria.



Como medida de protección ante la violación de sus derechos, te sugerimos en todo momento escucharlos, preguntar ¿cómo se sienten?, ¿qué necesitan?, ¿qué quieren hacer?, ¿qué metas quieren alcanzar?, si existe alguna inquietud o situación de la que quieran hablar y pudieran necesitar ayuda.

Todo esto permite establecer una relación afectiva que ayude a que conforme vaya avanzando su edad, las y los adolescentes puedan tomar sus propias decisiones con responsabilidad en un marco de cumplimiento de derechos y obligaciones en el entorno que se rodean.

RECUERDA:

Las autoridades están obligadas a prevenir, investigar, sancionar y reparar toda violación a los derechos de las y los adolescentes. De ser violados **¡No dudes en acudir con ellas!**

NO OLVIDES

que madres, padres o cuidadores tenemos la obligación de respetar la dignidad de nuestras hijas o hijos.

Conviene subrayar que la escuela es el lugar donde la o el adolescente se desarrolla sin la observación ni cuidado de su familia por lo que es muy importante que tengamos conocimiento de las situaciones de conflicto que se pueden desarrollar, por ello te dejamos información importante de este tema.



CONFLICTOS ESCOLARES

4.- CONFLICTOS ESCOLARES

Todas las y los adolescentes, necesitan un lugar donde sentirse cómodos, valorados y aceptados, donde encuentren apoyo, confianza y respeto mutuo. Este lugar después del núcleo familiar puede ser la escuela. Sin embargo, al interior de esta pueden surgir conflictos que impactan a las personas adolescentes; por ejemplo, en las siguientes relaciones:

Relación profesor-profesor

Consiste en la falta de respeto a la diferencia de opiniones respecto a temas personales y profesionales. El adolescente es testigo de este conflicto, y hay que recordar que los adultos somos un ejemplo para las y los adolescentes en esta etapa de construcción de la identidad.

Relación profesor-estudiante

Sucede cuando las clases o métodos de disciplina son excesivos generan rechazo en las y los estudiantes. Al respecto, es conveniente que se generen en el aula estrategias para motivar la participación y tener la apertura para escuchar aquello que a los estudiantes les causa dificultad.

Relación alumna(o) – alumna(o)

Se suscita cuando no hay respeto a la diferencia de opiniones con diversos temas: personal, familiar, orientación sexual, etc. debemos considerar que los conflictos son propios del desarrollo y crecimiento de cualquier grupo social, lo importante es que construyamos estrategias para manejarlos.

Uno de los conflictos más importantes es el **acoso escolar**; el cual se define como: la intimidación o maltrato entre escolares de forma repetida y sostenida en el tiempo, casi siempre lejos de la mirada de los adultos, con la intención de humillar y someter abusivamente a una víctima indefensa, a través de agresiones físicas, verbales, psicológicas y/o sociales. (Protocolo de Actuación para una Escuela libre de Violencia).



Las manifestaciones del acoso escolar usualmente pueden incluir estos tipos de violencia:

Verbal: Insultos, burlas, rumores, apodos y menosprecio.

Física: Empujones, puñetazos, patadas, golpes, destrucción de pertenencias.

Psicológica: Amenazas y conductas encaminadas a atacar la autoestima de las y los estudiantes causando ansiedad, miedo, malestar e inseguridad personal.

Social: Exclusión, aislamiento al estudiante, creándole la sensación de marginación y soledad.

Sexual: Coacción, tocamientos inapropiados, presión constante para que un estudiante haga algo que no quiere hacer (besos, ver pornografía, manipulación, relaciones sexuales).

Cibernética: Acoso en forma repetitiva y hostil, a través de medios electrónicos y redes sociales, así como en páginas de internet, chats, correo electrónico o teléfono celular.



TIP: Te sugerimos tengamos una relación de constante comunicación con sus maestras y maestros.

Además de mantener una buena relación con nuestras hijas o hijos, también es importante darles su espacio y dejar que desarrollen y formen su identidad.

¿Sabías qué?:

La autoridad o disciplina excesiva puede ser percibida como una imposición injusta, lo cual puede desatar actitudes de desafío y desobediencia. Como señalamos en el apartado “Familia”, el padre poco a poco deja de ser una figura de autoridad para convertirse en guía, por ello sugerimos resolver algunas situaciones a través del diálogo y empatía por ambas partes.

Incluso en las familias sin conflictos aparentes, la comunicación puede estar fallando, es por esto que en el capítulo final de esta Guía “Estrategias para el manejo de la conducta de las y los adolescentes”, resulta importante que en casa promovamos el diálogo para la resolución de conflictos. Recordemos que un clima familiar violento es uno de los factores que pueden verse reflejados en la conducta de nuestras hijas e hijos. en la escuela.

A continuación, te mostramos algunas manifestaciones o señales de alerta que podemos identificar en el comportamiento de las y los adolescentes cuando se presentan conflictos escolares:

CONDUCTAS VIOLENTAS

Agresiones físicas, acoso, daños intencionados a pertenencias de otros o a las instalaciones.

CONDUCTAS DISRUPTIVAS/PROBLEMATICAS

Insultos, groserías, amenazas, obstrucciones o interrupciones a compañeras/os, profesoras/es y otro personal escolar.

CONFLICTOS DE RENDIMIENTO

Falta de atención, pasividad, apatía, negativas para realizar las actividades asignadas, inasistencias, abandono.



Es por lo anterior que, para prevenir y atender los conflictos escolares, en casa, te sugerimos:

- Estar pendiente de cambios en el comportamiento de las y los adolescentes.
- Tener una relación cercana hijas o hijos para identificar signos de conflicto y actuar de inmediato.
- Señalar al profesor o profesores de la escuela de los signos encontrados y actuar en conjunto para atenderlo.
- Apoyarnos en instituciones especializadas de considerarlo necesario o si el caso es de gravedad.
- Respetar el desarrollo de la identidad de las y los adolescentes en casa.
- Evitar acciones como ser sobreprotector, privarlo de relaciones sociales, tener una idea específica de cómo debe ser, el rechazo, la culpa, ser muy exigentes, tener una disciplina autoritaria, expectativas no realistas y castigos desproporcionados, ya que pueden afectar su desarrollo y convivencia escolar.

TIP: Como madres, padres o cuidadores es importante que fortalezcamos el gusto por la asistencia y participación en actividades escolares y extraescolares que promuevan y favorezcan su desarrollo académico y social.

Así como el desarrollo en el ámbito escolar de nuestras hijas o hijos es importante también el desarrollo personal. En la adolescencia todos pasamos por cambios significativos en nuestra personalidad, intereses o nuestro aspecto físico, a continuación, analizaremos algunos de los cambios más relevantes.



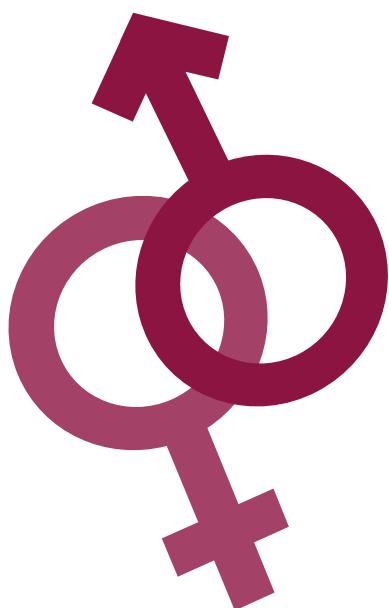
SEXUALIDAD

5. SEXUALIDAD

La sexualidad brinda placer, además de bienestar personal. Por esto, es importante ejercerla en comunicación abierta con la pareja y evitar usarla como un ejercicio deshonesto, prepotente y oportunista de poder. Como madres, padres o cuidadores te sugerimos evitar que la información que brindes a las y los adolescentes sobre este tema tenga contenido moral implícito y amenazante, prohibitivo o algo que deba experimentarse con miedo.

RECUERDA:

La sexualidad puede disfrutarse con libertad, pero ante todo con conocimiento y seguridad.



Cuando hablemos de sexualidad con nuestras hijas o hijos comencemos con una comunicación abierta, fluida, sin emitir juicios de valor, con información apropiada y científica que les permita a las y los adolescentes hacer elecciones responsables en el ejercicio de su sexualidad y proyecto de vida.

A continuación, te mostramos una Cartilla de derechos sexuales y reproductivos de las personas adolescentes y adultos jóvenes, la cual es parte de un tratado internacional que México firmó con la Organización de las Naciones Unidas. Son catorce derechos específicos, por lo que es importante que como madre, padre o cuidador proporcionemos la información de acuerdo con el desarrollo evolutivo (edad) de nuestras hijas o hijos.

Escanea el código con tu celular y plátalos en familia:



TIP: Hablar de sexualidad abiertamente, no significa únicamente proporcionar información de anticonceptivos y datos, sino entender la sexualidad como una **relación humana**, natural, placentera, libre y como parte de la identidad de cada persona.



Cuando platiquemos con ellos sugerimos nombrar los órganos sexuales y demás términos relacionados con la sexualidad, por su nombre y no usar otras palabras por vergüenza, ya que esto reduce la franqueza de comunicación. La falta de confianza para hablar de estos temas contribuye al desconocimiento, el cual puede favorecer vínculos sexuales de riesgo.

En este sentido, también es importante enfatizar que todas las conductas sexuales que involucran contacto con otra persona sin el uso de protección son consideradas un factor de riesgo para el contagio de enfermedades de transmisión sexual ETS/ ITS (Enfermedades de Transmisión Sexual/ Infecciones de Transmisión Sexual) y para un embarazo no planeado y/o no deseado.

TIP: Analiza si en casa hay prejuicios morales en cuanto a sexualidad, pues existe una tendencia donde a los hombres se les permite ejercerla con mayor libertad, mientras que en las mujeres es mal visto.

La sexualidad despierta mayor interés en la etapa adolescente, por lo que es primordial orientar a nuestras hijas o hijos hacia relaciones en pareja sanas, respetuosas y responsables.



**VIOLENCIA Y
PROMOCIÓN DE
RELACIONES
DE PAREJA
SALUDABLES EN
LA ADOLESCENCIA**

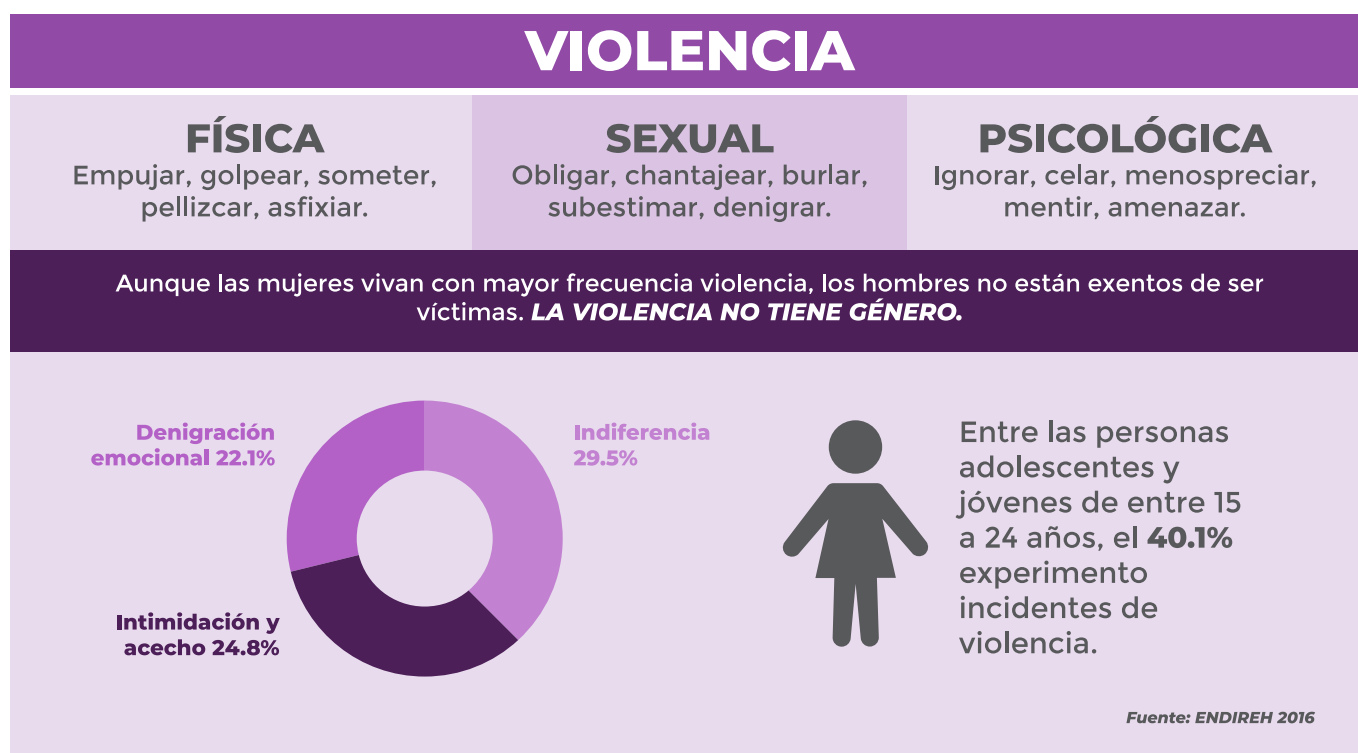
6. VIOLENCIA Y PROMOCIÓN DE RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES EN LA ADOLESCENCIA

Hablar de relaciones de pareja con personas adolescentes puede resultar complicado si trata de imponer sus creencias o transmitirles temores, es preferible hablarles desde una postura abierta, dispuestas a escuchar sus inquietudes y sus necesidades. Es importante transmitirles que una relación de pareja debe estar basada en **respeto y confianza**, y que todo aquello que suceda en la relación tiene que ser consensuado, es decir, debe ser de mutuo acuerdo y decidido sin ningún tipo de presión, en las que ellas o ellos se sientan en la libertad de expresar aquello que les agrada y lo que no.

Hacerle saber a nuestras hijas o hijos que las agresiones y la violencia en una relación, no son conductas saludables y que pueden tener graves consecuencias para ambas partes es fundamental.

Hablamos de violencia cuando existe cualquier agresión física, psicológica y/o sexual, que tiene como fin dominar y mantener el control sobre la otra persona.

Algunas de las formas más comunes en que se presenta son:



La violencia es un fenómeno que se ha explicado de diferentes formas, una de ellas es a través del círculo de la violencia³; esta es una herramienta que explica cómo se da el fenómeno de la violencia y los elementos que la caracterizan. Resulta útil para identificar si nuestras hijas o hijos la viven. A continuación, te presentamos una descripción de elementos que distinguen a cada etapa.

³Leonor Walker en 1978, describió el carácter cíclico del fenómeno de la violencia e identificó tres fases o momentos". Consultado en: <https://www.gob.mx/sep/documentos/circulo-de-la-violencia-179564>

Fase de acumulación de tensión

La caracteriza conductas como: bromas hirientes, humillaciones, insultos, chantajes, intimidaciones, entre otros. Esto puede generar estados de tensión, irritabilidad, estrés y ansiedad.



Episodio agudo de violencia

En esta fase la violencia se agudiza. Suele ser física, pero también puede ser solo verbal. Los tiempos entre cada episodio agudo son variables e impredecibles. Una vez que ya hubo agresiones físicas, es muy probable que vuelva a repetirse. Las agresiones físicas pueden ser visibles desde pequeños moretones hasta agresiones más graves que pongan en peligro el bienestar o incluso la vida.

Fase de “luna de miel” o de arrepentimiento

La persona que agrede, pide perdón, puede mostrarse atento, amable, afectuoso o hacer aquello que intente convencer a la víctima de su arrepentimiento, sin embargo, el comportamiento violento se repite y comienza de nuevo la **fase de acumulación de tensión**.

Este fenómeno se llama ciclo de la violencia, ya que es un proceso continuo y repetitivo, es un ciclo que se repite una y otra vez, que se va agudizando no solo porque la violencia se va agravando sino por las consecuencias para quien lo sufre.

Otra herramienta de gran utilidad que puede ayudarnos a orientar a nuestras hijas o hijos es el violentómetro⁴. Es una escala que nos permite identificar el grado de violencia en una relación de pareja.

⁴<https://www.gob.mx/bachilleres/articulos/la-violencia-tambien-se-mide-no-te-pases>





Instituto Politécnico Nacional
Unidad Politécnica de Gestión
con Perspectiva de Género
www.genero.ipn.mx



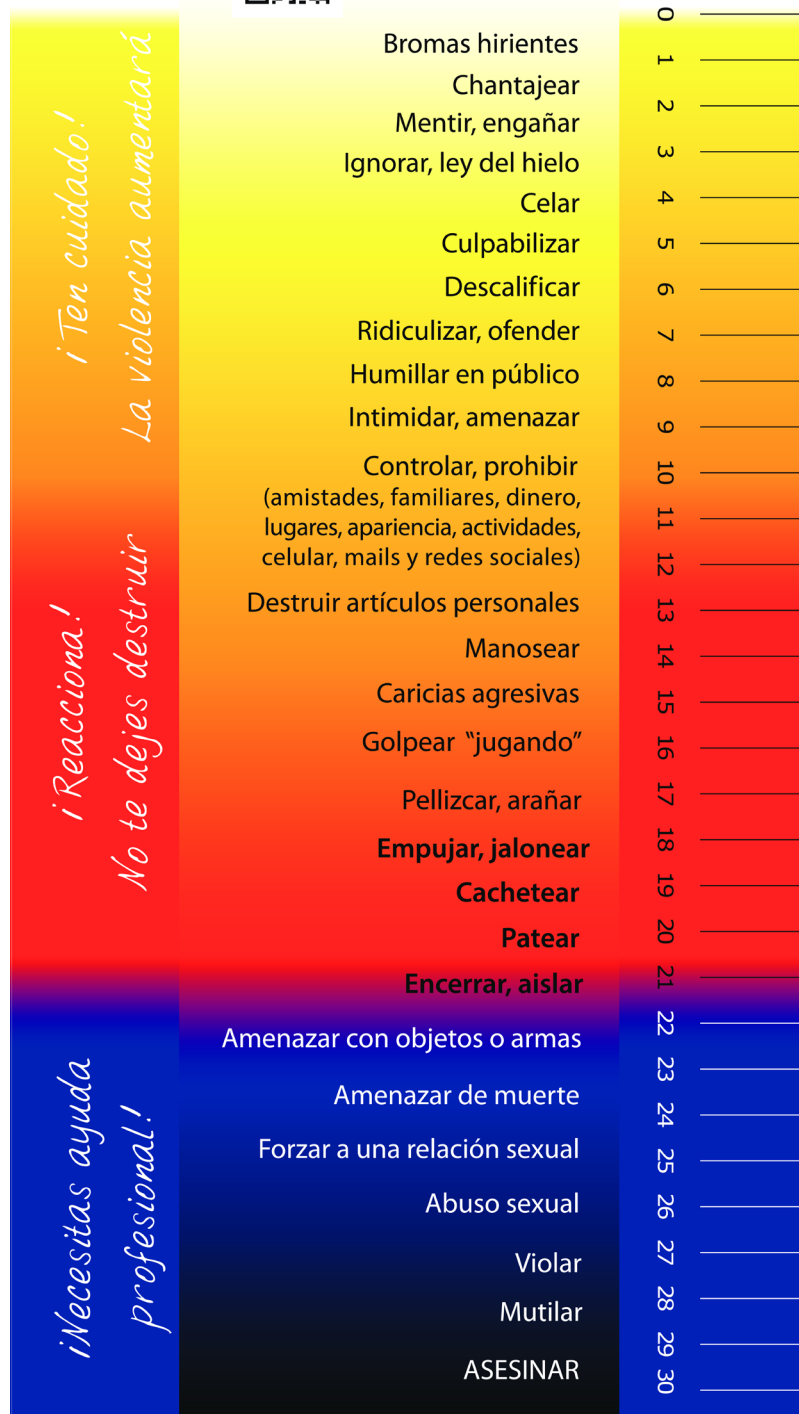
VIOLENTÓMETRO

... Sí, la **violencia** también se mide



Descarga nuestra app
Test Violentómetro

Reg. No. 03-2009-120211370900-01
Reg. No. 03-2013-090510414900-01



Como madres, padres o cuidadores es importante prevenir la violencia en las relaciones de pareja entre las personas adolescentes, mostrando modelos positivos en nuestras propias relaciones de pareja.

Cuando nuestras hijas o hijos conocen lo que es una relación sana, existe mayor probabilidad de rechazar la violencia en sus propias relaciones y tener actitudes positivas hacia la igualdad de género.

Para prevenir la violencia es importante estar informado. Junto con nuestras hijas o hijos busquemos información de calidad, por ejemplo, en las páginas web de escuelas o universidades, y si hay algún comportamiento que les preocupe esclarezcamos sus dudas con ayuda de un especialista como puede ser médico, psicólogo, psiquiatra, etc.

Hablar de relaciones de pareja entre personas adolescentes implica fomentar habilidades de autocuidado y de buen trato.

En compañía de nuestras hijas o hijos revisemos la siguiente información y verifiquemos si existen comportamientos violentos o de buen trato en su relación de pareja, si no desea hacerlo en tu compañía solo comparte la información.





Comportamientos violentos en una relación de pareja.

Ejercer control sobre su pareja, incluso amenaza con abandonarla si no cumple lo que se le pide.

Impone reglas sobre la relación: horarios, citas, tipos de salidas, entre otras.

Vigila, critica o pretende cambiar su arreglo físico y su forma de ser.

Presiona para que la pareja se aisle de su círculo social, familiar, académico y/o laboral.

Compara constantemente a su pareja con otras personas, incomodándola o humillándola.

No asume responsabilidades en la relación, incluso antes los errores busca culpar a su pareja. No pide disculpas aun siendo responsable.

Pone a prueba con engaños el amor de su pareja, por ejemplo, le pone trampas, para averiguar si miente.

Bromea o utiliza el humor para cubrir sus actos de irresponsabilidad o incluso lo hace para humillar o insultar, y puede excusarse en que “es broma, no aguantas nada”.

Obliga a su pareja a mantener relaciones sexuales, ver sostenido sexual o cualquier otro acto sexual que la pareja no consiente.

Aunque sea una vez, le ha dado una bofetada a la pareja, la ha empujado, le ha retorcido el brazo, apretado el cuello o tomando fuertemente de los cabellos.

Obliga a la pareja a formar una alianza para aislarse o enfrentarse a los demás (puede llegar a proponer pactos suicidas).

Se irrita y tiene estallidos de violencia. Luego actúa como si no hubiera pasado nada y deja a su pareja desorientada y confundida.

Demuestra frustración y enojo por todo lo que no resulta.

Reprocha o acusa de desconfianza o falta de amor, utilizando datos del pasado.

No consulta a su pareja en las decisiones que conciernen a la relación. No busca ni se compromete a tomar acuerdos para mejorar la relación.

No expresa ni habla acerca de lo que piensa o desea, pero pretende que su pareja adivina todo lo que le sucede y actúe de manera satisfactoria.

Promete que va a cambiar y a mejorar en sus defectos o en sus adicciones, nunca cumple, pero siempre continúa diciendo que va a cambiar.



Comportamientos de un buen trato en una relación de pareja.

Respetar las opiniones y decisiones de su pareja.

Comparte intereses, pero sin dejar de tener amigos y actividades ajenas a la relación.

Ambas partes son felices, compartiendo actividades, tanto como en actividades individuales.

Hay un sentimiento de bienestar.

No intenta controlar a su pareja. Ninguno de los dos trata de hacerlo.

Tienen intereses en común.

La comunicación es siempre respetuosa, incluso es los momentos de desacuerdo o discusión, nunca hay un mal trato.

Ante los desacuerdos o discusiones, se prioriza la comunicación y se negocia con el fin de solucionarlos.

Se asumen responsabilidades y decisiones acordadas en pareja, no se imponen.

No hay celos, ya que contrario a la creencia de pensar “sino te cela no te quiere”, los celos son una conducta violenta, que tiene como finalidad controlar. **No** son muestras de amor.

Asume sus responsabilidades y si es necesario pide disculpas. Si es necesario toma acciones para cambiar o aprender de sus errores.

Es necesario que como madres, padres o cuidadores no solo tengamos la información, sino que revisemos nuestras propias creencias sobre la violencia y las relaciones sanas, ya que en varias ocasiones transmitimos creencias, temores, pensamientos o información que puede llevarnos a compartir información equivocada, no está de más pedir ayuda profesional si desconocemos del tema.



Sugerencias para tratar la violencia en pareja.

- Si detectamos que nuestras hijas o hijos viven o ejercen violencia es importante acercarnos para averiguar qué sucede. Las conversaciones no tienen que ser extenuantes, en ocasiones basta decirles veo tu enojo/ tensión/estrés/ansiedad (u otra emoción que identifiquemos) ¿quieres platicarme que pasa?, si nuestras hijas o hijos acceden a platicar escuchemos con atención y si es necesario busquemos ayuda profesional, si por el contrario no desean contarnos respetemos su silencio, aunque será necesario continuar reforzando la comunicación en conjunto.
- Si nuestras hijas o hijos son víctimas de violencia es probable que intenten ocultar el daño, por temor o vergüenza, si no nos ha sido posible comunicarnos con ellas o ellos o no sabemos cómo no dudemos en buscar ayuda profesional, ya que el fenómeno de la violencia es complejo.
- No dejemos que el “tiempo” solucione las cosas, en casos de violencia es indispensable tomar medidas que garanticen su seguridad tanto física como emocional. Es común que la violencia vaya en aumento en estas situaciones, lo cual puede poner en riesgo su vida.

Si nuestras hijas o hijos se niegan a recibir nuestra ayuda, es importante que les planteemos la posibilidad de buscar ayuda profesional. Es importante que revisemos nuestras creencias y la información que tenemos respecto a cómo establecer una relación sana, ya que estas podrían estar equivocadas y promover actos de violencia. Ser responsable implica estar bien informados.

Y así como hemos hablado de relaciones de pareja saludables, también es importante para el desarrollo físico de las y los adolescentes cuidar de su alimentación y comportamientos alimenticios. Todo esto en vías de un sano desarrollo.



1Colegio de Bachilleres, 10 sept 19



TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y PROMOCIÓN DE COMPORTAMIENTOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

7- TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y PROMOCIÓN DE COMPORTAMIENTOS ALIMENTICIOS SALUDABLES.

Los trastornos alimentarios también conocidos como trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son enfermedades psicológicas que puede presentar una persona a cualquier edad, sin embargo, en la etapa de la adolescencia hay un mayor riesgo debido al proceso de desarrollo en el que se encuentran.

Un factor de riesgo en donde se pueda desarrollar una situación como esta es en una familia donde no existe estabilidad y seguridad emocional, o por el contrario hay una sobreprotección, donde la comunicación y la dinámica familiar son excesivamente rígidas, controladoras y exigentes, esto puede influir sobre todo en personas con mayor vulnerabilidad individual. Igualmente, la educación familiar donde no se potencia la asertividad y la autoestima, o donde las familias dan importancia a la delgadez y al aspecto físico como sinónimo de éxito social convirtiéndose en transmisoras de mensajes que inducen a buscar el ideal de belleza y delgadez.

Los TCA se caracterizan por generar un comportamiento obsesivo en relación con la comida, el peso y la forma corporal, en esta última característica se puede agregar que existe una percepción distorsionada del cuerpo.

¿Sabías qué?:

Los principales trastornos alimentarios son anorexia y bulimia.

Es muy importante, que como madre, padre o cuidador conozcamos los trastornos alimentarios que pueden presentar las y los adolescentes, pues éstos son un factor de riesgo para su desarrollo y en casos extremos puede llevarlos a la muerte.

La **ANOREXIA** es la restricción excesiva del consumo de alimentos, la cual no responde a una falta de apetito sino a una resistencia a comer, motivada por la preocupación excesiva por subir de peso o por reducirlo.

Quien la experimenta presenta las siguientes características:

- Miedo a aumentar de peso, aunque esté por debajo de lo normal (considerando la talla, edad, sexo, etc.).
- Una dieta limitada que elimina alimentos de alto contenido calórico.
- Conductas purgativas como la provocación del vómito, uso de diuréticos o laxantes y el ejercicio excesivo.
- Imagen distorsionada de la apariencia de su cuerpo (obesidad o delgadez).
- Conductas obsesivas como: pesarse constantemente, medir su cuerpo -especialmente zonas que consideran como voluminosas-, mirarse constantemente al espejo, entre otras.
- La pérdida de peso la viven como un logro y señal de autodisciplina, mientras una ganancia como un fracaso, lo que impacta en su autoestima.
- Inconsciencia o negación acerca del riesgo para su salud y las consecuencias médicas y/o psicológicas.
- En el caso de las mujeres pueden presentar ausencia en su ciclo menstrual; en los hombres hay una pérdida de testosterona, pérdida de interés y de potencia sexual.



¿SABÍAS QUE?

La **ANOREXIA** puede generar problemas en el bienestar general de quien la presenta. Es por eso que el tratamiento requiere la intervención de profesionales en materia de nutrición y salud mental.

La **BULIMIA** es el consumo de una gran cantidad de alimento con la sensación de pérdida de control. Estos episodios donde se presenta mucha hambre van seguidos de un fuerte sentimiento de culpa, por lo que se recurre a la autoinducción del vómito, el consumo abusivo de laxantes o diuréticos, el ejercicio excesivo y el ayuno prolongado.

Quien la experimenta presenta las siguientes características:

- El consumo de alimentos se caracteriza por frecuentes atracones, que se entienden como un consumo excesivo (en comparación con un consumo normal) en un periodo corto de tiempo (inferior a 2 horas.).
- El consumo va acompañado de una sensación de pérdida del control sobre la alimentación.
- Los atracones se presentan de manera frecuente (2 episodios o más por semana). Picar la comida o comer en exceso en una celebración o un evento aislado, no se considera atracón.
- El atracón va acompañado de una sensación de culpa, muchos de ellos se realizan a escondidas, puesto que la pérdida de control suele generar vergüenza.
- La conducta compensatoria para aliviar la culpa y evitar un aumento de peso comúnmente es la provocación del vómito, sin embargo, las personas con este padecimiento también pueden recurrir al ayuno por varios días, el uso de laxantes y/o diuréticos y ejercicio excesivo, con la finalidad de compensar todo lo ingerido.
- También se recurre a realizar diversas dietas restrictivas, muchas de ellas insanas.
- Aparece una preocupación desbordada por la figura y el peso.

En México, la Secretaría de Salud⁵ (2017) informó que la mayoría de los casos de anorexia y bulimia se registran en la población de entre 15 y 19 años y recientemente ha habido un incremento importante entre los hombres.

Si nuestra hija o hijo están realizando una dieta, siempre debe ser supervisada por un especialista de la salud (médico, dietista o nutriólogo). Lo que se encuentra en internet o redes sociales, no considera las características individuales y pueden sugerir regímenes poco saludables que al seguirlas implica un riesgo para la salud.

RECUERDA:

La alimentación saludable es el consumo de alimentos que aportan todos los nutrientes esenciales y la energía que permite al organismo mantenerse sano.

En este sentido como madre, padre o cuidador es importante que enfocemos comportamientos dirigidos a la **promoción de comportamientos alimenticios saludables**.

Con esto podemos garantizar el óptimo desarrollo y calidad de vida de nuestros adolescentes.

⁵ <https://www.gob.mx/salud/prensa/004-jovenes-entre-15-y-19-anos-de-edad-principales-victimas-de-la-anorexia>



Algunas sugerencias para hacerlo son:

- Destinar un tiempo específico para conversar con nuestras hijas o hijos, evitando juzgar sus comentarios y aportaciones; al no estar de acuerdo con su punto de vista intentemos comprender indagando más sobre por qué piensa de esa manera.
- Si nuestras hijas o hijos muestran interés por realizar dieta, es necesario acudir con un profesional que le pueda orientar en su objetivo.
- Evitemos realizar críticas o señalamientos hacia su cuerpo o hacia la forma de vestir. Es mejor halagar sus cualidades tales como su inteligencia, su solidaridad, su altruismo, su empatía, sus habilidades físicas, artísticas u otras características.
- Hagámoslos partícipes de la preparación de los alimentos, hagamos de ese momento un espacio para convivir y conversar.
- Realicemos actividades físicas en conjunto de forma periódica, de esta forma no sólo resultará una actividad compartida, de convivencia y también servirá de modelo, porque el ejemplo también enseña.
- Establezcamos hábitos entorno a la comida como por ejemplo, fijar horarios, basar la alimentación en el plato del buen comer y tomar suficiente agua simple.

Permitamos a nuestras hijas o hijos expresar sus emociones, sin juzgar. **RECUERDA:** Si notamos alguna preocupación obsesiva en nuestras hijas o hijos respecto al peso, apariencia física o una excesiva autocrítica hacia éstas, es importante asesorarnos con un especialista para atender rápidamente esta situación.

TIP: La comunicación de calidad es base en la prevención de diversos problemas psicológicos y emocionales.



Como referencia a una alimentación balanceada, te presentamos el **Plato del Buen Comer**⁶ que nos permitirá identificar los tres grupos de alimentos. Su combinación y variación son indispensables para el buen desarrollo alimentario de las y los adolescentes.

⁶<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/platobiencomer>

Además, la **Jarra del Buen Beber**⁷ es una guía que muestra cuáles son las bebidas saludables y la cantidad recomendada de su consumo. No solo debemos cuidar lo que se come sino también lo que se bebe.

Con esta información queremos facilitar que la salud y alimentación de las y los adolescentes de quienes estamos a cargo, sea la adecuada y podamos prevenir situaciones de riesgo en su desarrollo.



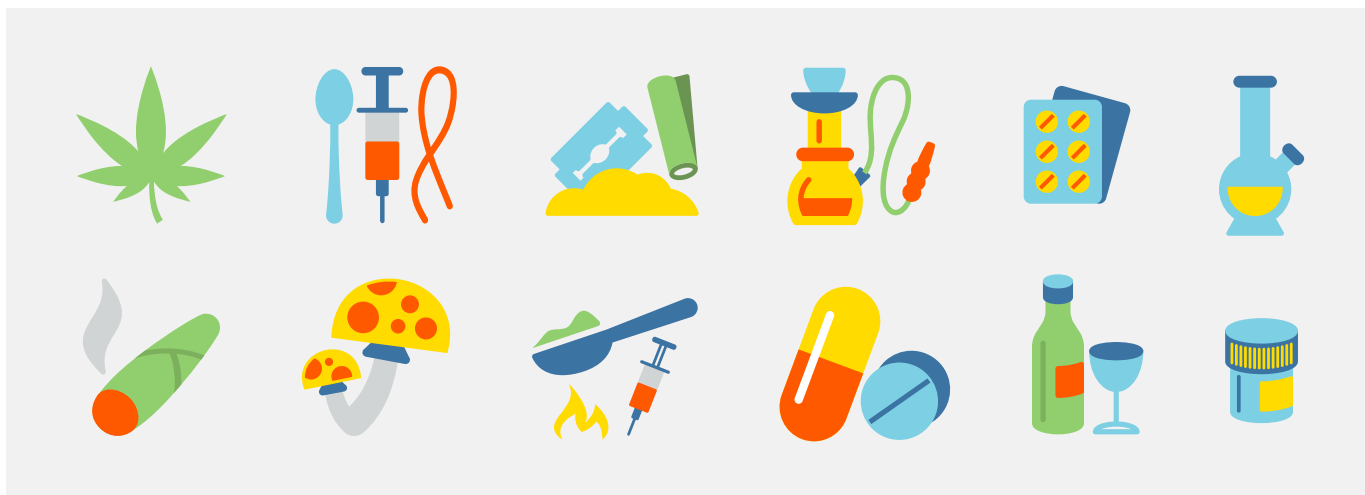
A continuación, hablaremos de uno de los temas más preocupantes en la actualidad, con la finalidad de que identifiquemos si nuestras hijas o hijos están en riesgo de tener un abuso en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

⁷<https://www.gob.mx/issste/articulos/los-beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>.

CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS

8.- CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS

El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas es multifactorial, es decir, que no hay una única y exclusiva causa. Durante la adolescencia, el inicio del consumo de drogas puede deberse a factores como creencias positivas relacionadas con los efectos, como que se sentirá bien, la presión del grupo por parte de las amigas o amigos consumidores, estar en un medio en el que el consumo es algo común y las sustancias se encuentran fácilmente disponibles, entre otros; en esta etapa existe un mayor riesgo debido a que afecta de manera más severa el cerebro pues éste se encuentra en desarrollo hasta alrededor de los 25 años de edad.



Como madres, padres o cuidadores de una persona adolescente es importante que conozcamos algunos datos acerca del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en México:

¿Sabías qué?:

- El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas es considerado como un problema de salud pública.
- Un gran número de adolescentes consumen alcohol de forma excesiva, es decir 5 o más copas cada vez que beben.
- Va en aumento el consumo de alcohol, entre las niñas y niños que estudian primaria.
- Un buen número de estudiantes de quinto y sexto de primaria, secundaria y bachillerato han fumado alguna vez en su vida y en el último mes.
- Un número alto de adolescentes de la Ciudad de México muestra consumo de drogas, principalmente de marihuana.
- Entre los adolescentes del país, se observa que la marihuana es la droga de mayor consumo, seguida por los inhalables y en tercer lugar la cocaína.
- Uno de cada seis consumidores de alcohol, es estudiante de secundaria y bachillerato y ha consumido alguna vez cualquier tipo de droga.
- De cada 10 consumidores, 7 son experimentales, es decir han probado sustancias entre una y cinco veces.



El consumo de drogas puede presentarse de diferentes formas e ir desde la experimentación –que puede suspenderse en cualquier momento–, hasta la dependencia o adicción; sin embargo, es importante que tengamos conocimiento de que **el consumo de alguna droga no significa necesariamente que exista una adicción.**

RECUERDA:

Entre más joven sea el cerebro de una persona, mayor es la probabilidad de desarrollar una adicción.

La adicción es el consumo frecuente de una o varias drogas, durante este periodo de consumo la persona que se encuentra bajo sus efectos siente un fuerte impulso por consumir, presenta grandes dificultades para abandonar o modificar voluntariamente dicho consumo y está decidido a obtenerlas sin importar las consecuencias individuales o sociales que se tengan.

El desarrollo de una adicción no es de la noche a la mañana, **es un proceso** que se denomina proceso adictivo, que incluye tres fases: uso, uso nocivo o abuso y adicción o dependencia. El esquema muestra las características de cada una de estas fases.



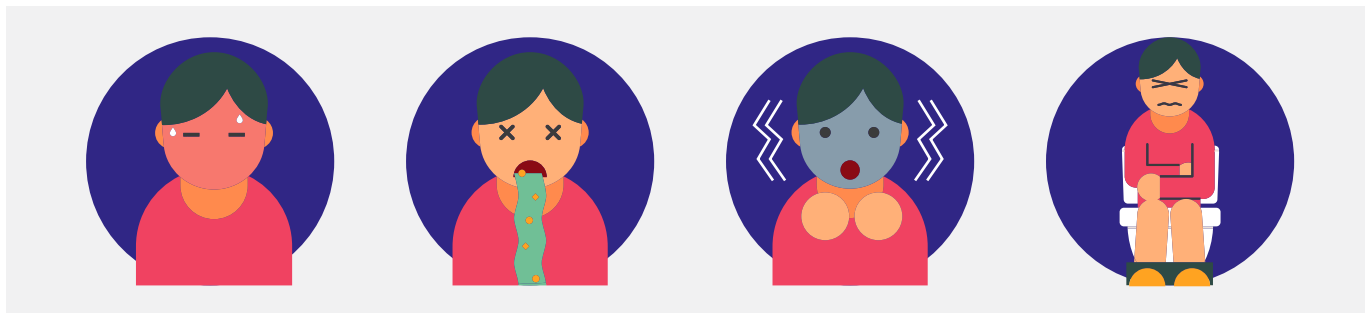
RECUERDA:

Cuando un adolescente inicia con el consumo de drogas, lo hace de forma voluntaria; pero, su uso repetido genera cambios en el cerebro que afectan el autocontrol e interfieren con la habilidad para resistir los deseos intensos de usarlas.



Algunos otros conceptos básicos que pueden ayudar a entender el consumo de drogas y el desarrollo de una adicción son la tolerancia y el síndrome de abstinencia. Iniciemos con la **tolerancia**, la cual se refiere al incremento del consumo de una sustancia (en frecuencia y cantidad) con el propósito de obtener el mismo efecto que esta le provocaba al inicio del consumo; lo anterior, debido a que el cuerpo se acostumbra a la sustancia y cada vez se requiere de una mayor cantidad para experimentar sus efectos.

Por otro lado, durante la etapa de adicción o dependencia, aparece el **síndrome de abstinencia**, que se presenta cuando la persona deja de consumir la droga; algunos de sus síntomas son: insomnio, náuseas, vómito, irritabilidad (cambios en el estado de ánimo), sudoración, temblores, diarrea y disminución del apetito. La necesidad de disminuir o quitar el malestar físico en general, puede conducir a la persona nuevamente al consumo.



¿Sabías qué?:

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) destaca que aún y cuando existe **un número mayor de hombres** que inician el consumo de drogas, **en comparación con las mujeres, es notorio que una vez que se empieza el consumo de alcohol o drogas, la progresión hacia un uso problemático es más rápida en ellas.**

No obstante, está comprobado que, si se identifica el consumo tempranamente y se da la intervención oportuna, puede evitarse el avance hacia el abuso o adicción. Por ello te presentamos algunas señales de alerta o comportamientos que se pueden identificar cuando las y los adolescentes consumen drogas:

- Cambios súbitos en el estado de ánimo, irritabilidad y actitud defensiva.
- Problemas escolares inesperados.
- Rebeldía contra las normas familiares.
- Cambio repentino de amistades.
- Aparición de comportamientos poco habituales en su forma de ser.
- Cercanía con amistades que consumen alcohol, tabaco u otras drogas.
- Actitud positiva hacia el consumo de alcohol u otras drogas.
- Desinterés constante hacia personas y actividades.
- Aspecto desaliñado y/o higiene deficiente.
- Energía generalmente baja.
- Posesión de alcohol, tabaco u otras drogas entre sus pertenencias.
- Problemas físicos (mal olor en cabello, piel y ropa, aliento desagradable, dientes manchados, dolor de cabeza, cambios repentinos en el peso).
- Problemas cognitivos (fallas en la atención, concentración y memoria, aislamiento, pérdida de interés en convivir con otras personas, mentiras, desconfianza hacia otras personas de su alrededor), asociados con el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.



No esperemos a que nuestras hijas o hijos consuman drogas para hablar del tema, actuemos de manera anticipada informándonos y hablando sobre el tema con ellos. Te recomendamos:



“Predicar con el ejemplo”, evita el consumo de cualquier droga dentro de casa y en presencia de niñas, niños y adolescentes.

Infórmate sobre las diversas sustancias psicoactivas y la forma en que actúan en el organismo.

Fortalece la comunicación de temas complejos en la familia, habla abiertamente con tus hijas o hijos sobre el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Promueve un pensamiento crítico y objetivo con relación a la influencia del entorno y los medios de comunicación.

Participa activamente en la vida de tus hijas o hijos.

Plática con ellos y escúchalos.

Favorece conductas saludables en familia: actividad física, entretenimiento y tiempo libre, hábitos de sueño y de alimentación, convivencia familiar, etc.

Desarrolla habilidades que fomenten la sana convivencia entre los integrantes de la familia.

Fomenta comportamientos orientados a rechazar la invitación a consumir alguna droga.

Motivar a hijas o hijos en la búsqueda de soluciones a problemas o conflictos, fomentando la responsabilidad, el compromiso y la toma de buenas decisiones.

Permite que tus hijas o hijos identifiquen, expresen y controlen sus emociones.

Fortalece valores relacionados con el cuidado a la salud.



Si identificas comportamientos atípicos o fuera de lo común en la o el adolescente, ¡pide ayuda a un profesional de la salud!

¿Cómo actuar si creo que mi hija o hijo está consumiendo drogas?

Te recomendamos que pongas en práctica los siguientes puntos:

- Inicialmente, **no te dejes llevar por el pánico**.
- **Afronta la situación** sin pasar por alto o minimizar la importancia que tiene.
- **Actúa con serenidad**.
- **Dialoga**, a partir de un clima de confianza, expresa tus sentimientos de preocupación por algunos comportamientos que has observado.

Ahora que conocemos lo que están viviendo nuestras hijas o hijos adolescentes, **busquemos información veraz y confiable** relacionada con la sustancia que consume. Podemos hacerlo directamente con un profesional de la salud, salud mental o a través de páginas web o redes sociales oficiales de universidades, institutos y otras dependencias autorizadas y especializadas en la materia.

- **Evita los sermones**, no hagas comparaciones o acusaciones directas, no los culpabilices y no te culpabilices.
- **Marca límites y acuerdos claros** que se puedan cumplir en relación con el consumo de drogas.
- **Sé paciente y motiva a tus hijas o hijos** a querer recibir ayuda para dejar el consumo de drogas.

Acudamos con un profesional de la salud que ofrezca orientación y asesoramiento para poder afrontar la situación de la manera más adecuada posible. Recordemos preguntarle al profesional sobre todas las opciones de tratamiento y cuáles son sus características.

También podemos **recurrir a los Servicios para la Atención de las adicciones** a través de la "Línea de la Vida" al número telefónico 800 911 2000 o a Centros de Integración Juvenil al 55 52 12 12 12, pertenecientes a la Secretaría de Salud de nuestro país.

RECUERDA:

Mantenerte actualizado con información sobre drogas y adicciones, fortalece la comunicación familiar, fomenta un ambiente positivo que favorezca la protección de tus hijas e hijos ante diversos riesgos.

No solo las adicciones son un posible factor de riesgo por el que pasan las y los adolescentes, la depresión también es un elemento que puede afectar su sano desarrollo y si estamos pendientes como madres, padres o cuidadores de cualquier signo o síntoma que pudieran presentar podemos ayudarlos a superarla para que continúen sus actividades cotidianas y su desarrollo. A continuación, te presentamos más información de utilidad.



DEPRESIÓN

9.- DEPRESIÓN

Las personas adolescentes presentan cierta tendencia a la inestabilidad emocional debido a los constantes cambios que viven; por lo anterior, pueden sentirse tristes o decaídos, tener un mal estado de ánimo o melancolía ocasional, pero esto no significa que estén deprimidos.

La depresión es un estado mental persistente caracterizado por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autovaloración, alteración del sueño y/o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración; la cual requiere de tratamiento psicológico y/o psiquiátrico.

Aunque el origen de la depresión al igual que otras enfermedades mentales es multifactorial, existen algunas situaciones en la adolescencia que se relacionan con ésta⁸:



Sin embargo, también existen factores protectores ante las alteraciones que pueden generar depresión en la adolescencia. Como madre, padre o cuidador es importante que conozcamos que uno de los principales es la cohesión familiar, entendida como la intensidad de los lazos afectivos entre los miembros de una familia expresados generalmente en actitudes de apoyo mutuo, realización de actividades en conjunto y afecto recíproco⁹.

Las actitudes positivas y comunicación con la familia, contar con una red de apoyo o círculo social amplio, realizar actividades deportivas, o culturales, presentar un buen nivel académico y adherencia escolar, desarrollar habilidades y competencias para resolver problemas cotidianos, afrontar eficazmente transiciones y eventos significativos de vida, tener una percepción positiva de sí mismo y adecuadas relaciones con compañeros, maestros o figuras de autoridad¹⁰; son otros de los factores que favorecen el fortalecimiento personal de las y los adolescentes e inciden positivamente en su forma de proyectarse y relacionarse con el mundo exterior, potenciando sus capacidades y habilidades personales.

⁸Benjet, Borges, Medina-Mora et al., 2009; Gladstone, Beardslee, y O'Connor, 2011

⁹Morla, 2006; en Hollos, Lemos y Torres, 2012.

¹⁰Rosenfarb, 2001; Duna, et al., 2005; Overbeek, et al., 2003.

El trastorno depresivo mayor es la principal causa del comportamiento suicida en adolescentes, por lo que es fundamental detectar **señales de alerta** que nos permitan identificar si nuestras hijas o hijos podrían estar en riesgo y brindarles atención oportuna.

Si observamos alguna(s) de las siguientes señales ¡Actuemos, sin dudar y busquemos ayuda profesional!

- Poca energía, fatiga, problemas de sueño o cambios en el apetito.
- Estado de ánimo triste, ansioso o irritable en forma persistente.
- Falta de interés en actividades que solía disfrutar.
- Dolores, malestares, palpitaciones o aletargamiento sin causa médica.
- Dificultades para llevar a cabo sus actividades cotidianas.

¡Recordemos, sólo un profesional de la salud mental puede diagnosticarlo!

Algunas **recomendaciones** que podemos seguir en caso de que nuestras hijas o hijos presenten signos de depresión son:

- Brindar apoyo emocional, comprensión, paciencia y ánimo.
- Hablar con nuestras hijas o hijos -no necesariamente sobre la depresión- y escucha con atención.
- No restemos valor a sus sentimientos, pero seamos realistas y ofrezcamos esperanza.
- No ignoremos los comentarios sobre suicidio o el deseo de morir.
- Hagámosles saber que, con un tratamiento adecuado la depresión pasará.



Las personas con depresión grave son susceptibles de un riesgo suicida mayor que la población general.

El suicidio constituye un problema de salud pública importante. La depresión se puede curar y el suicidio se puede prevenir.

Leámos con atención el siguiente tema en el que podremos aprender a identificar señales para prevenir situaciones de riesgo mayor a la integridad de las y los adolescentes como son las autolesiones y suicidio.



AUTOLESIONES Y SUICIDIO

10. AUTOLESIONES Y SUICIDIO

La autolesión es el acto o lesión intencional provocada por uno mismo, que puede o no tener un objetivo o resultado fatal, por ejemplo, cortarse, golpearse, involucrarse en peleas o realizar actividades riesgosas.

La autolesión no es una enfermedad mental, es una conducta, una forma dañina de enfrentar emociones negativas tales como ira, tristeza o miedo. La autolesión es frecuentemente un indicador de la conducta suicida.

¿Sabías qué?:

La autolesión y el suicidio generalmente se encuentran relacionados con la depresión.

Estas son algunas señales que podríamos identificar:

- Cortes, moretones o cicatrices frecuentes e injustificadas.
- Uso de ropa de manga larga, pantalones o prendas poco usuales en su vestimenta y que pueden ocultar partes de su cuerpo.
- Intentos por justificar la presencia de lesiones o heridas.
- Porta o tiene objetos filosos cerca sin razón.
- Abusa del alcohol o alguna otra droga.

Algunas **recomendaciones** que podemos seguir ante las autolesiones son:

- Acerquémonos a nuestras hijas o hijos de una manera calmada y escuchando atentamente.
- Mostremos aceptación hacia ellas o ellos, pero aclarándoles que no aceptamos su comportamiento.
- Hagamos saber lo importante que son para nosotros y que cuentan con nuestro apoyo incondicional.
- Expresemos que comprendemos que esta es su manera de lidiar con el dolor y los sentimientos intensos que experimentan; pero enfatizando que existen otras alternativas que no les dañan.
- Comentemos que pueden buscar apoyo de profesionales de la salud que les ayuden a manejar adecuadamente sus emociones, pensamientos y conductas.

El suicidio, por su parte, es el acto voluntario de quitarse la vida. A nivel mundial representa la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 19 años.

Se encuentra estrechamente relacionado con los trastornos mentales, de manera particular con la depresión y el consumo de alcohol, así como con otros factores tales como la incapacidad para afrontar las tensiones de la vida, problemas económicos, pérdidas, rupturas de relaciones y enfermedades crónicas.



¿Sabías qué?:

En 2020, México registró 7 mil 818 fallecimientos por suicidio, siendo el grupo de jóvenes de 18 a 29 años donde se presenta con mayor frecuencia.

Estas pérdidas pueden prevenirse si se interviene a tiempo ante la conducta suicida y se proporciona a las y los adolescentes apoyo profesional de un especialista en salud mental.

Si observamos alguna(s) de las siguientes señales, **acerquémonos de inmediato:**

- Aislarse o evitar el contacto con amigos, familia o su entorno.
- Expresa desesperanza (cree que nada vale la pena y que los problemas seguirán).
- Mostrarse hostil, impulsivo y retador.
- Que nos mencionen que tuvieron una discusión, ruptura o pérdida con una persona importante o con un ser amado.
- Experimentaron un suceso importante traumático, como abuso, acoso o violencia.

Algunas **recomendaciones** a seguir ante la conducta suicida son:

- Acerquémonos a nuestras hijas o hijos, no esperemos que sean ellas o ellos quienes nos busquen para hablar de sus problemas. Preguntemos “¿Hay algo de lo que te gustaría hablar?” “¿Te puedo ayudar?”.
- Nunca ignoremos las amenazas de suicidio. Cualquier declaración escrita o verbal que diga “Me quiero morir” o “Ya no me importa nada” debe considerarse con seriedad.



- Sin minimizar su angustia, reconfortemos diciendo que esos malos momentos no durarán para siempre, que las cosas realmente van a mejorar y que cuenta con nuestro apoyo.
- Si están en tratamiento, recordarles que no esperen resultados inmediatos. La psicoterapia los medicamentos suelen tomar tiempo para mejorar el estado de ánimo, por lo que no deben sentirse desilusionados ni culparse si no se siente mejor inmediatamente.

¡Actuemos, no dudemos en buscar ayuda profesional!

Hemos abordado temas relacionados al desarrollo físico y mental de nuestras hijas o hijos, sin embargo también debemos tomar medidas de protección en el entorno en que se desarrollan, como medida de protección ante delitos y así salvaguardar su integridad.



DELINCUENCIA Y TRATA DE PERSONAS

11. DELINCUENCIA Y TRATA DE PERSONAS

Otro de los temas que debemos abordar como madres, padres o cuidadores es el de la prevención de la delincuencia en las y los adolescentes. Debido a que en esta etapa buscan aceptación y reconocimiento entre sus pares, el cometer actos delictivos pudiera llegar a ser una actividad que les dé este falso reconocimiento y se convierta en una situación que marque de forma negativa su sano desarrollo y entorno familiar.

Algunas posibles situaciones de alerta son:

- No permiten que nos enteremos de quiénes son sus amistades.
- Traen dinero o artículos de valor que no les proporcionamos.
- No dan explicaciones de qué están haciendo en la calle o con quién lo están haciendo.
- Prefieren estar en la calle en lugar de la escuela.
- Publican en sus redes sociales situaciones que no van de acuerdo con lo que viven en casa.

Son señales que nos deben motivar a entablar una comunicación abierta, el hablar claramente de la situación y proponer una solución juntos en familia nos permitirá alejarlos de situaciones de riesgo.

El fomentar actividades culturales y deportivas, conocer a sus amistades, estar pendientes de sus actividades escolares, así como de sus calificaciones y proponerles un empleo si es el caso, son estrategias de apoyo.

Creemos que no pasa nada, pero sí sucede y está en nuestras manos prevenir que las y los adolescentes cometan delitos.

Para dar un panorama más amplio de los principales delitos cometidos por adolescentes que podemos prevenir como madres, padres o tutores, te compartimos estos datos¹¹:

Esta encuesta arroja que los principales delitos cometidos por adolescentes son ¹² :	
Portación ilegal de armas	7.1%
Posesión ilegal de drogas	7.1%
Secuestro	5.3%
Comercio ilegal de drogas	4%

Como madres, padres o cuidadores podríamos contribuir a reducirlos, si en casa trabajamos en el diálogo, la confianza y unión familiar.

¹¹Encuesta Nacional de Adolescentes en el Sistema de Justicia Penal (ENASJUP, 2017)

¹²<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2018/EstSegPub/ENASJUP2017.pdf>



Por otra parte, se sabe que las personas adolescentes que se involucran en la delincuencia tuvieron o tienen cercanía con personas que realizaban conductas antisociales o actividades de este tipo:

- Consumo frecuente de alcohol y otras drogas.
- Relación con pandillas.
- Antecedentes de estancia en un Centro Penitenciario.
- Ofrecimiento o presión para beber o consumir alguna droga.
- Invitación, ofrecimiento u obligación a cometer alguna conducta delictiva.

Por lo que insistimos en que como madres, padres o cuidadores en todo momento y por difícil que pudiera resultar debido a las labores cotidianas, estemos pendientes de las actividades y amistades con las que nuestros hijas o hijos se reúnen. Si notamos algún cambio en su salud, en su apariencia, en calificaciones y hábitos nos acerquemos a ellos en un tono de confianza y comprensión para poder resolver la situación por la que atraviesan. El que las y los adolescentes sientan ese acompañamiento familiar, puede ser la pequeña gran diferencia para prevenir un delito.

¿Sabías qué?:

Una cuarta parte de las y los adolescentes encuestados describieron tener amistades de alto riesgo, que los invitaban a robar, a salirse de la escuela, a involucrarse en peleas, en pandillas delictivas y a realizar conductas que comprometen su seguridad y su vida.

La encuesta también nos indica que las y los adolescentes antes de cometer un delito vivieron con:

Amigos	33.8%
Otros familiares	30.1%
Sola(o)	11.6%
En la calle	6.1%

TE SUGERIMOS:

hacer sentir a nuestras hijas o hijos que no están descuidados o solos, que pueden contar con nosotros en todo momento y que la familia es el medio en donde pueden encontrar protección.



Algunas estrategias para la prevención del delito pueden ser:

Fomentar el **respeto y cuidado** por su comunidad, el lugar en donde viven, así como por los animales y seres vivos. De esta manera se desarrolla la empatía y sensibilidad.

Fomentar en ellos códigos o **valores familiares**. Esto fortalece los lazos de respeto, unión y confianza en la familia.

Poner **límites**, así tendrán una orientación respecto a cómo guiar su conducta.

Platicar con nuestros hijas o hijos, aunque a veces ellos no tengan ganas o no se muestren interesados. Lo importante es mantener un **acercamiento** con ellos y que sientan que no están solos.

Realizar **actividades en familia** que permitan la distracción hacia los problemas cotidianos, al menos una vez por semana. Cualquier actividad de convivencia que puedan realizar en armonía es válida. Esto afianza su unión y seguridad como familia.

Por otra parte, la Trata de Personas es otro posible factor de riesgo en el que pudieran ser víctimas las y los adolescentes.

La Trata de personas, es un delito donde por medio del engaño, una o varias personas son enganchadas, captadas, transportadas y/o retenidas con fines de explotación.

Esta situación se puede dar fácilmente por el uso de redes sociales en las que las y los adolescentes están involucrados habitualmente. Unos ejemplos de trata de personas son:

**Trabajo
forzado**

**Explotación
sexual**

**Servidumbre
doméstica**

**Mendicidad
infantil**

**Adopción
ilegal o
matrimonio
forzado**

**Extracción
de órganos**



Te mostramos algunas señales de alerta que podrían poner en peligro a nuestras hijas o hijos:



Ofertas de trabajo en donde solicitan fotografías con diferentes vestuarios, de cuerpo completo, mostrando algunas partes del cuerpo en particular.

Promesa de trabajo en otro país indicando que cubrirán todos sus gastos.

Citas en lugares privados, pidiéndole que no le diga a nadie a dónde se dirige y con quién se reunirá.

Enamoramiento o propuesta de matrimonio, por parte de una persona que casi no conoce.

Propuestas de que tendrán una **mejor vida**, ayudando a alcanzar sus sueños.

Algunas medidas de protección que se podrían tomar son:

- **Verificar** el lugar a dónde nuestras hijas o hijos van a entrevistas de trabajo, busquemos en un mapa la dirección, calculemos el tiempo de trayecto, preguntemos que documentos le solicitan, si piden fotos qué tipo de fotos. Que sienta que **no está solas o solos** en este proceso.
- Comunicarnos constantemente es primordial. Hacerles saber que no hay trabajo “mágico”, que todo se logra con **esfuerzo y dedicación**.
- Informarles que al ser menores de edad **no pueden** salir del país sin nuestra autorización.
- Pedirles que siempre avisen con quién van y a dónde. Reforcemos el vínculo de **comunicación**.
- Hacerles saber que por estar enamorados no deberían distanciarse de la **familia**.

TE SUGERIMOS:

enseñar a hijas o hijos a **no utilizar su nombre completo** en redes sociales y a que **no se citen con alguien** que hayan conocido por ese medio. Hablemos sobre la importancia de no brindar información que pueda identificar la zona en donde viven o la escuela a la que asisten.

Deben tener claro que la información que publican puede ser consultada por cualquier persona, por lo que siendo cuidadosos en estos temas se protegen ellos mismos y a la familia.

Con la información que hemos presentado previamente, hemos visto que la comunicación y acercamiento que tengamos con nuestras hijas o hijos es la base para poder prevenir y ayudar desde casa con conductas que pudieran poner en riesgo a las y los adolescentes.

Sin embargo, sabemos que no es tarea fácil el manejo de su conducta por lo que a continuación te presentamos algunas estrategias que serán de gran utilidad.

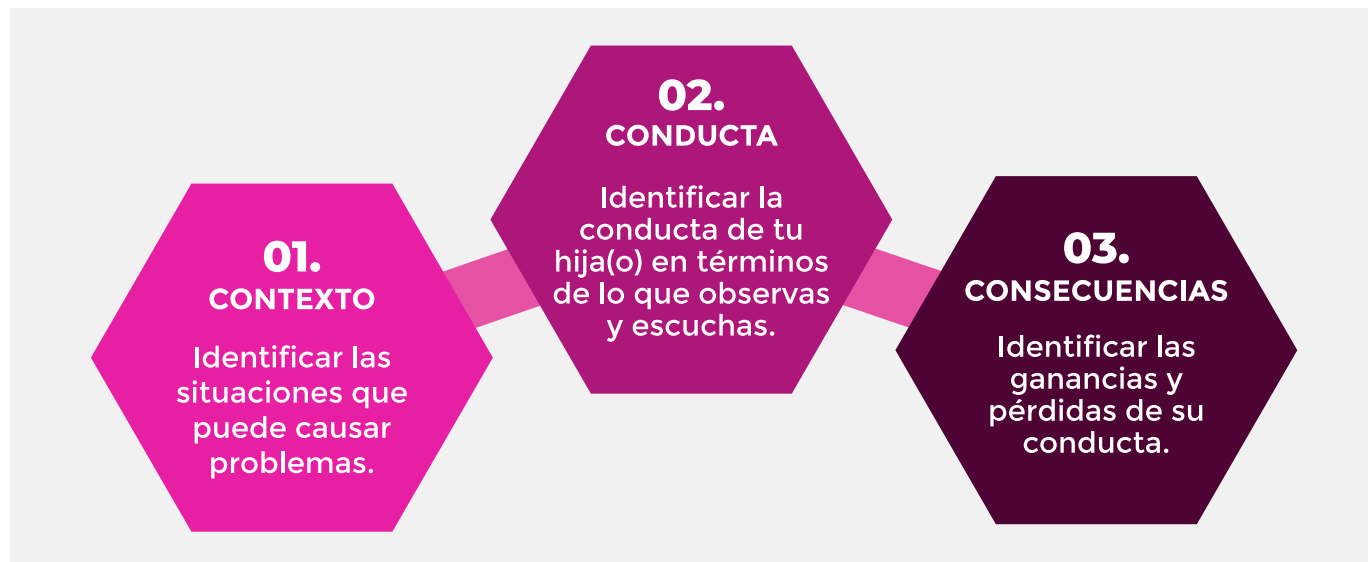


ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE LA CONDUCTA DE LAS Y LOS ADOLESCENTES

12. ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE LA CONDUCTA DE LAS Y LOS ADOLESCENTES

Estrategia 1. Analicemos la conducta de nuestras hijas o hijos.

Esta estrategia nos ayudará a tomar decisiones respecto a aquellas situaciones que puedan poner en riesgo el bienestar de nuestras hijas o hijos.



Paso 1. Identifiquemos el contexto

El ambiente en casa:

Los conflictos frecuentes en casa podrían hacer **más probable** que se presenten conductas que no deseamos que nuestras hijas(os) realicen.

Las personas presentes:

Algunos conflictos con nuestras hijas(os) adolescentes se vuelven **más frecuentes** cuando ciertas personas están o por el contrario cuando no hay monitoreo y supervisión.

Instrucciones o reglas establecidas:

En ocasiones, cuando queremos que nuestras hijas(os) realicen ciertas conductas damos instrucciones poco claras o lo hacemos a través de interacciones negativas, lo que dificulta que lo lleven a cabo.

El momento del día:

La hora o la situación en la que nos encontramos podría ser más probable que nuestras hijas(os) tengan **menor** disposición a colaborar con las tareas del hogar o realizar lo que solicitamos.



Paso 2. Describamos la conducta de nuestras hijas o hijos adolescentes

A partir de ahora será importante que observemos la conducta de nuestras hijas o hijos y la describamos de forma específica evitando hacer uso de etiquetas como: “eres un flojo” o “eres un grosero”.



Las etiquetas no describen lo que nuestras hijas o hijos realizan de forma incorrecta y por lo tanto dificultan su corrección.

Además, al usar etiquetas le estamos haciendo saber que así son y no pueden hacer nada para cambiar.



Si describimos la conducta en términos de lo que observamos y escuchamos será mucho más fácil como madres, padres o cuidadores identificar como inician los conflictos y qué conducta específicamente, deseamos modificar.

Describir la conducta también será de utilidad para identificar cambios en la frecuencia o intensidad con la que la realizan.

Paso 3. Analicemos las consecuencias

Analicemos qué es lo que ocurre después de la conducta de nuestras hijas o hijos.

Preguntémonos: ¿qué ganancias está teniendo con su conducta?

- Atención
- Permisos
- Tiempo libre

Las consecuencias que obtienen nuestras hijas o hijos pueden ser de dos tipos: ganancias o pérdidas.

- **Ganancias** → todo aquello que hace más probable que su conducta se siga repitiendo.
- **Pérdidas** → aquellas consecuencias que hacen menos probable que se presente una conducta.

Aunque nuestras hijas o hijos sepan las **posibles pérdidas** (consecuencias negativas) de su conducta y continúan haciéndolas es porque estas ocurren a largo plazo, lo que compite con otras **ganancias** (consecuencias positivas) que generalmente se dan de forma inmediata.

Si nuestras hijas o hijos obtienen cosas buenas luego de haber realizado una buena conducta y las cosas malas tardan más en aparecer, lo más probable es que prefieran seguir portándose así ya que se sienten bien en ese momento.



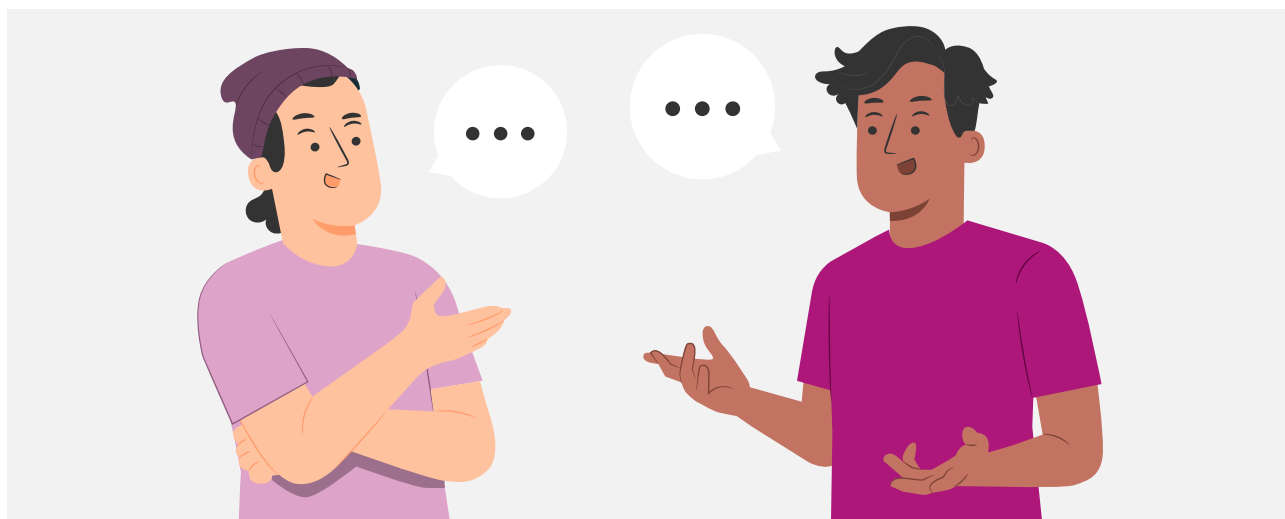
Estrategia 2. Mantengamos una interacción positiva con nuestras hijas o hijos

Ahora que ya hemos identificado en qué situaciones se dan los conflictos y hemos descrito específicamente las conductas que presentan y las consecuencias que obtienen estas conductas, nos habremos dado cuenta de que, en ocasiones, sus conductas se dan en respuesta a comentarios o señalamientos que hacemos o alguna otra persona.

A medida que crecen irán cambiando sus preferencias e intereses, en ocasiones esto puede provocar que la interacción familiar se modifique y se generen conflictos. Por esta razón es importante que incorporemos estrategias que nos permitan comunicarnos con ellos de forma clara y efectiva.

Al dialogar con nuestras hijas o hijos consideremos lo siguiente:

- El objetivo de dialogar es encontrar una solución en conjunto que beneficie a ambas partes.
- Para llegar a acuerdos exitosos ambas partes debemos participar, es importante que mostremos interés en llegar a una solución y que ambos platiquemos lo que consideremos que puede funcionar.



- Es necesario mostrar comprensión y evitar presionar. Recordemos que no se trata de ganar una discusión, sino de llegar a acuerdos, hacerlo de una manera tranquila ayudará a que nuestras hijas o hijos se abran a la conversación.
- Empecemos por temas **sencillos**, que en el pasado han dado resultado para llegar a un acuerdo.
- Para que ambos ganemos **ninguno debemos imponer nuestro punto de vista**, pero tampoco se debe aceptar una solución que no nos convenza. Ceder para prevenir una discusión o para no hacer enojar al otro, solo evitará que se hable de aquello que es necesario acordar. Y a largo plazo generará una comunicación limitada.

Pensemos que, si nuestras hijas o hijos obtienen beneficios por dialogar, nosotros también podemos salir beneficiadas(os).



Conductas de interacción positiva y comunicación

Ahora que hemos visto la importancia de llegar a acuerdos y mantener el diálogo con nuestras hijas o hijos sugerimos que cuando dialoguemos consideremos poner en práctica las siguientes conductas:



Mira a los ojos: Es más fácil transmitir emociones a través del contacto visual. Además, brindamos atención por lo que le haremos saber a nuestras hijas o hijos que nos importa lo que nos están mencionando.



Pide más información: Si nuestras hijas o hijos comentan algo que nos hace sentir inquietas o inquietos, no tratemos de hacerles cambiar de opinión criticando lo que dicen. En vez de atacarlas(os), expliquemos nuestro punto de vista y para ello podemos hacerles preguntas que las(os) hagan reflexionar y cambiar de opinión.



Posición de cuerpo: Coloquémonos totalmente de frente cuando platiquemos con ellos, así mostraremos que estamos brindando atención.



Repite el mensaje: Cuando repetimos lo que nuestras hijas o hijos nos están diciendo, ellos pueden darse cuenta de cómo estamos entendiendo lo que nos dicen y nosotros nos aseguramos de que lo que entendemos es lo correcto.



Averigua más: Siempre que nuestras hijas o hijos dicen algo están comunicándose con nosotros. Escuchemos atentamente siempre que nos platiquen algo. Mostremos atención haciéndoles preguntas sobre lo que nos platican.



Resume y exprésate de forma clara: cuando hablemos con nuestras hijas o hijos debemos dar una sola idea a la vez, sin tocar varios temas en un solo mensaje. Enviar varios mensajes puede confundirlos y hacer que no entiendan ninguno de ellos.



Estrategia 3. Solucionemos los conflictos en familia

La solución de problemas nos permite a nosotros y a nuestras hijas o hijos expresar emociones.

Un **problema** es cuando sentimos que no sabemos cómo cambiar algo que nos está pasando y que nos preocupa.

¿Qué hacer para solucionar un problema?

La estrategia de solución de problemas es una alternativa para enfrentar aquello que lo requiere, es una actividad en conjunto entre madres, padres e hijos. Estos pasos pueden ayudar a solucionar un problema:

1. Hay que reconocer que existe un problema:

- Poner atención a lo que nos preocupa.
- Esto nos permite ver cómo nos está afectando y lo que podemos hacer para cambiarlo.
- Podemos buscar información para saber más respecto al problema.
- Escucha la información que nuestras hijas o hijos nos proporcionan, hablemos sobre lo que hayamos leído o investigado.

3. Dar alternativas:

junto con nuestras hijas o hijos pensemos en tantas soluciones como sea posible, para encontrar la mejor.

- Pensemos y brindemos el mayor número de soluciones.
- No critiquemos las opciones de los otros.
- Evaluemos las ventajas y desventajas de cada opción.

5. Revisar la solución:

- Finalmente probemos la propuesta que elegimos y revisemos si funcionó.
- Cada uno debemos hacer lo que nos corresponda y después reunirnos para platicar los resultados de la propuesta elegida.

2. Definir el problema:

Una vez identificada la situación problema, analicemos juntos qué es lo que queremos lograr o alcanzar al solucionarlo.

4. Tomar la decisión en conjunto:

Elijamos la solución que tenga más ventajas y menos desventajas. Consideremos la solución con la que todos ganemos y estemos de acuerdo para todos comprometernos.

Podemos destinar un día específico en la semana dónde todos los miembros de la familia involucrados en el problema podamos sentarnos a resolverlo. A través de esta estrategia le enseñaremos nuestras hijas o hijos, no únicamente a resolver problemas con la familia, sino también en otros contextos y con otras personas.



Estrategia 4. Manejo de emociones

Cuando se presentan conflictos con nuestras hijas o hijos es común que reaccionemos de diversas maneras, experimentando emociones como enojo, frustración o estrés. Estas emociones pueden provocar reacciones físicas, emocionales, motoras, de pensamiento y conducta que pueden afectar nuestra salud y nuestra relación con la familia. Para poder manejar estas reacciones, primero debemos aprender a identificarlas.

¿Qué hacer?

Existen varias técnicas que podemos usar para controlar las diferentes reacciones provocadas por emociones como el enojo o situaciones estresantes. A continuación, revisaremos algunas de ellas y pongámoslas en práctica cuando se requieran.

Técnica 1. Cambio de pensamiento

Consiste en darnos cuenta de los pensamientos pesimistas que vienen a nuestra mente cuando tenemos algún problema.

Cuando vengan pensamientos negativos podemos darnos auto-instrucciones para cambiarlos por pensamientos realistas.

Por ejemplo, cambia pensamientos de este tipo:

Siempre hace esto para molestarme y hacerme enojar.

Por

Me molesta que haga esto, pero no me consta que lo hace para hacerme enojar. Es posible que haya tenido un mal día.

Técnica 2. Realizar actividades recreativas

Nos permite distraernos de los problemas de la vida diaria, distrayendo nuestro pensamiento y ayudándonos a relajarnos.

Programa estas actividades y realicémoslas lo más seguido que se pueda.

También es importante que las programemos como rutina.

Realizar actividades recreativas disminuye el estrés y nos prepara física y emocionalmente para resolver problemas.

Técnica 3. Relajación

Nos permite enfocar nuestra atención, bajar la activación del cuerpo y resolver problemas de forma tranquila.

El primer paso para relajarnos es practicar la respiración profunda: consiste en jalar aire profundamente por la nariz, llevándolo a través de los pulmones y hasta el estómago. Ahí se contiene la respiración por dos segundos y en seguida se saca el aire muy lentamente por la boca.

Se puede realizar varias veces durante el día y en diferentes actividades.

Estas estrategias también podemos compartirlas con nuestras hijas o hijos para que aprendan a manejar sus emociones y expresarlas de mejor forma.

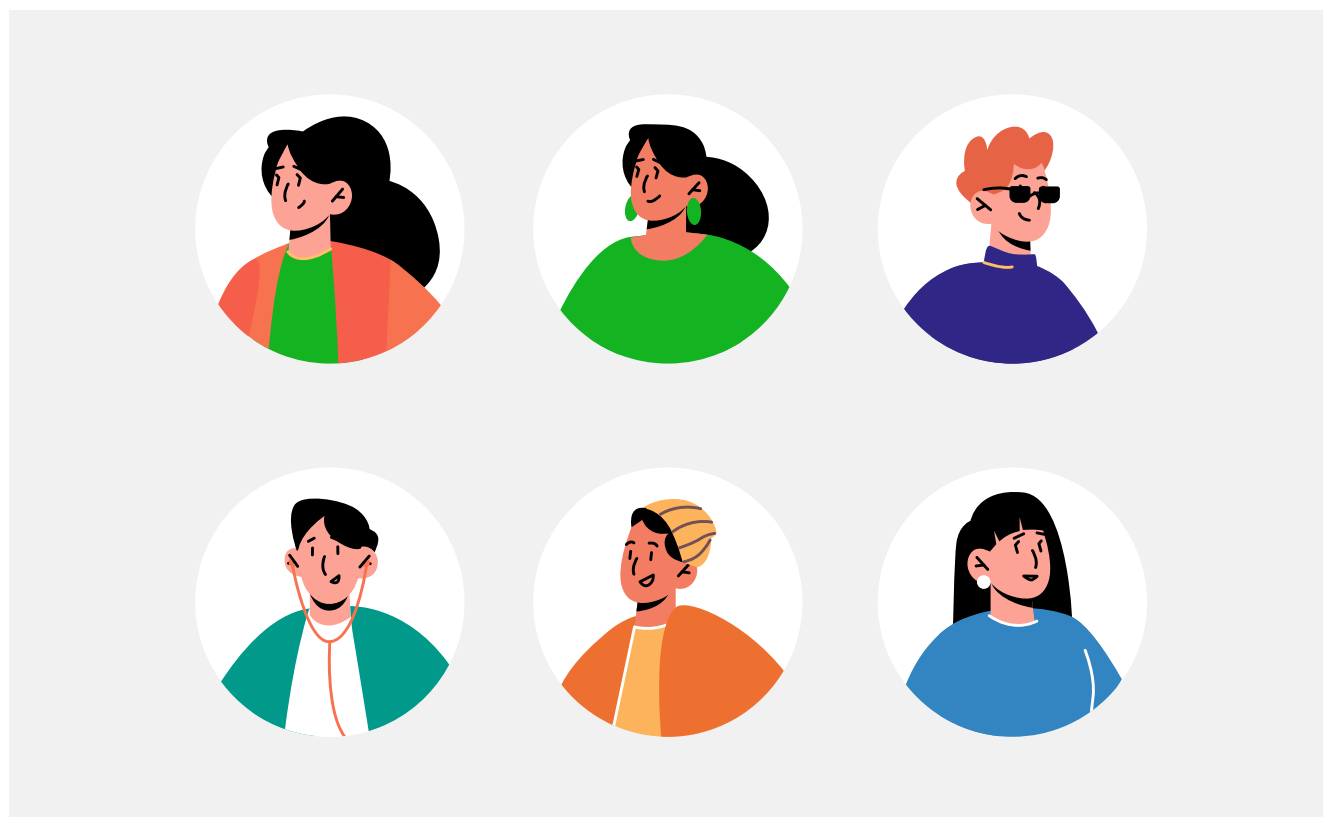


CONCLUSIÓN

A lo largo de este documento hemos abordado a la adolescencia enfatizando que la familia es la guía para el sano desarrollo de la persona adolescente. Partiendo de esta pueden hacer valer sus derechos y ejercer sus obligaciones, así como, prevenir y salir adelante de conflictos escolares que pudieran presentar. Y no de menor importancia es el tema abordado referente a sexualidad, violencia y promoción de relaciones de pareja saludables las cuales permitirán que la persona adolescente viva esta etapa de relaciones afectivas sin situaciones de violencia.

Temas en donde hay que poner mayor atención como consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, depresión, autolesiones y suicidio son escenarios en los que se mostraron factores de riesgo y protección que nos ayuden como madres, padres o cuidadores a identificar y poder prevenir. Finalmente, las estrategias para el manejo de la conducta de las y los adolescentes, serán en todo momento de gran utilidad para fomentar y fortalecer la comunicación.

Finalmente, se trata de que exista una convivencia armónica en donde predomine la comunicación y unión familiar y que los problemas sean superados de común acuerdo y de forma positiva para el sano desarrollo de nuestras hijas o hijos. Así mismo, como madres, padres o cuidadores tenemos la oportunidad de formar adultos empáticos con la sociedad, responsables y con la posibilidad de replicar la unión familiar en la que se desarrollaron.



Directorio de instituciones y enlaces de interés.

Si deseas más información sobre los temas abordados, a continuación, ofrecemos información de las instituciones colaboradoras para el desarrollo de esta Guía de orientación para madres, padres y cuidadores de las y los adolescentes.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Centros de Integración Juvenil, A.C.

Sitio web <https://www.gob.mx/salud/cij>

Red de atención <http://www.cij.gob.mx/redatencion/redatencionmapa1.asp>



Consejo de la
Judicatura Federal



Instituto Federal de
Defensoría Pública

Instituto Federal de Defensoría Pública del Consejo de la Judicatura Federal
Bucareli 22 y 24, Centro, Cuauhtémoc, Ciudad de México. 06040, y en sus 32 Delegaciones en todos los estados del país. <https://www.ifdp.cjf.gob.mx/index.htm#Instituto>

Redes sociales

Twitter: **@defensoriaifdp**

Facebook: **Defensoría Pública**

Instagram: **@defensoria.ifdp**

DEFENSATEL (orientación y asesoría jurídica telefónica) **800 224 24 26**

La Defensoría Pública es la defensoría del pueblo y brinda atención especializada a niñas, niños y adolescentes en asuntos jurídicos del orden federal.

¡Acércate! Estamos en todo México.



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

Universidad Nacional
Autónoma de México



Facultad de
psicología



Aprendo+

<https://aprendomas.cuaed.unam.mx/>





Coordinación de Centros
de Formación y Servicios
Psicológicos
(CCFSP)

Centros de Formación y Servicios Psicológicos

<http://www.psicologia.unam.mx/centros-de-formacion/>

<https://saludmental.unam.mx/>

Cuestionario para la detección de Riesgos a la Salud Mental

<https://misalud.unam.mx/covid19/>



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Episodios Jóvenes en Tv:

<https://youtube.com/c/MediaSuperiorMxSEP>

[Página Construye T: http://construyet.sep.gob.mx](http://construyet.sep.gob.mx)

[Página Jóvenes en Casa: http://jovenesencasa.sep.gob.mx/](http://jovenesencasa.sep.gob.mx/)



Referencias

- Garnica, J. (2014). Programa de Prevención para Padres de Adolescentes en Riesgo (2.ª ed.) [Versión electrónica]. México: Conadac. Consultado el 25 de mayo de 2022 de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/334703/Programa_de_Prevencion_para_Padres_de_Adolescentes_en_Riesgo-5_4.pdf
- American Psychiatric Association [APA] (2014). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Washington: Masson.
- Benjet, C., Borges, C., Medina-Mora, ME., Méndez, E., Fleiz, C., Rojas, E. y Cruz, C. (2009). Diferencias de sexo en la prevalencia y severidad de trastornos psiquiátricos en adolescentes de la Ciudad de México. *Salud Mental*, 32(2), 248-256. Disponible en <https://scielosp.org/pdf/spm/v55n3/a02v55n3.pdf>
- Espada, J., Quiles, M. y Méndez, F. (2003). Conductas sexuales de riesgo y prevención del SIDA en la adolescencia. *Papeles del Psicólogo*, 24(85), 29-36.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (2002). *Adolescencia. Una etapa fundamental*. Nueva York: UNICEF.
- Gladstone, Beardslee, y O'Connor, (2011). The Prevention of Adolescent Depression. *The Psychiatric clinics of North America*, 34(1), 35-52. Disponible en https://www.researchgate.net/publication/49848105_The_Prevention_of_Adolescent_Depression
- Hoyos, E., Lemos, M. y Torres, Y. (2012). Factores de Riesgo y de Protección de la Depresión en los Adolescentes de la Ciudad de Medellín. *International Journal of Psychological Research*, 5(1), 109-121. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299023539013.pdf>
- Instituto Mexicano de la Juventud [IMJUVE] (2017). *Violencia en el noviazgo*. Disponible en <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/violencia-en-el-noviazgo-129663>
- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (2012). *Guía de Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida*. España: Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Galicia, avalia-t. Consellería de Sanidad.
- Morla, R., Saad, E. y Saad, J. (2006). Depresión en adolescentes y desestructuración familiar en la ciudad de Guayaquil, Ecuador. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 35(2), 149-165. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/806/80635203.pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2007). *Guía de Intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por uso de sustancias en el nivel de atención de la salud no especializada*. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2018). *El embarazo en la adolescencia*. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>
- Overbeek, G., Vollebergh, W., Engels, R. y Meeus, W. (2003). Young adults' relationship transition and the incidence of mental disorders: a three-wave longitudinal study. *Social Psychiatry & Epidemiology*, 38(12), 669-676.
- Pérez, A. (s.f.) *Conflictividad escolar: Tipos, causas y respuestas*. Disponible en <http://www.injuve.es/sites/default/files/Revista52-2.pdf>
- Rosenfarb, I., Miklowitz, D., Goldstein, M., Harmon, L., Nuechterlein, K. y Rea, M. (2001). Family transactions and relapse in bipolar disorder. *Family Process*, 40(1), 5-14.
- Secretaría de Salud (2017). *Jóvenes entre 15 y 19 años de edad, principales víctimas de la anorexia*. Disponible en <https://www.gob.mx/salud/prensa/004-jovenes-entre-15-y-19-anos-de-edad-principales-victimas-de-la-anorexia>
- United Nations Office on Drugs and Crime [UNODC] (2019). *La trata de personas: compraventa de seres humanos*. Disponible en <https://www.unodc.org/toc/es/crimes/human-trafficking.html>
- Morales, S., Chaparro, A. & Martínez, M. (2010) *Guía de padres para el manejo de la conducta del Adolescente*. Instituto Mexiquense Contra las adicciones.





SEGURIDAD

SECRETARÍA DE SEGURIDAD
Y PROTECCIÓN CIUDADANA



PREVENCIÓN Y
READAPTACIÓN
SOCIAL

GUÍA DE ORIENTACIÓN

PARA MADRES, PADRES O CUIDADORES DE LAS Y LOS ADOLESCENTES