



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

EJERCICIOS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO EN LA EDUCACION SOCIOEMOCIONAL

Pedagogo B: María Dolores Serrano Bernal.
Escuela Secundaria Técnica Agropecuaria No. 35 “Emiliano Zapata”.
Municipio de Texcalyacac, Estado de México.
Zona Escolar: S083.
CCT: 15EST0074A

Presentación

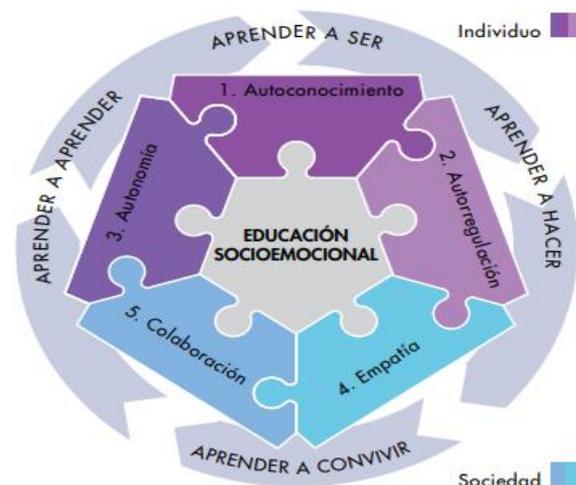
La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida.

*Tutoría y Educación Socioemocional
Educación Secundaria Plan y programas de estudio,
orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación.*

Resumen

Por todo lo anterior es importante que los NNA empiecen a conocerse así mismos y elaboren dentro de la asignatura ejercicios que impulsen la reflexión de lo que viven, sienten y piensan de ellos, para así comprender sus acciones y lograr las 5 dimensiones propuestas en nuestro Programa de estudios.

María Dolores Serrano Bernal



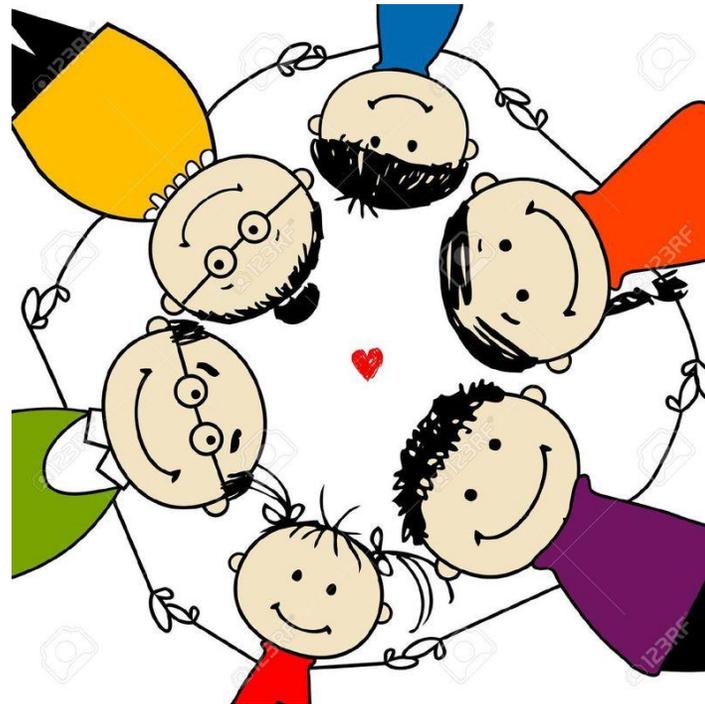
*Tutoría y Educación Socioemocional
Educación Secundaria Plan y programas de estudio,
orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación.*

Objetivo

Generar una mayor introspección en los NNA, por medio de ejercicios dentro de las clases, para facilitar la expresión de las emociones y lograr una mayor Resiliencia en ellos, así mismo enfrentar las adversidades de la vida como la Pandemia que nos azota en la actualidad.

María Dolores Serrano Bernal

Educación Socioemocional



mind42.com

¿Qué es la Educación Socioemocional?

▶ Es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos de:

1. Valores
2. Actitudes
3. Habilidades
4. Emociones

*Tutoría y Educación Socioemocional
Educación Secundaria Plan y programas de estudio,
orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación.*

Valores

▶ Cualidades que caracterizan a una persona, algo que se considera positivo.

- ❖ Amor
- ❖ Libertad
- ❖ Justicia
- ❖ Tolerancia
- ❖ Equidad
- ❖ Paz
- ❖ Honestidad
- ❖ Responsabilidad
- ❖ Lealtad

<https://www.significados.com/>

Actitud

- ▶ Es el comportamiento ante las diferentes situaciones de la vida.



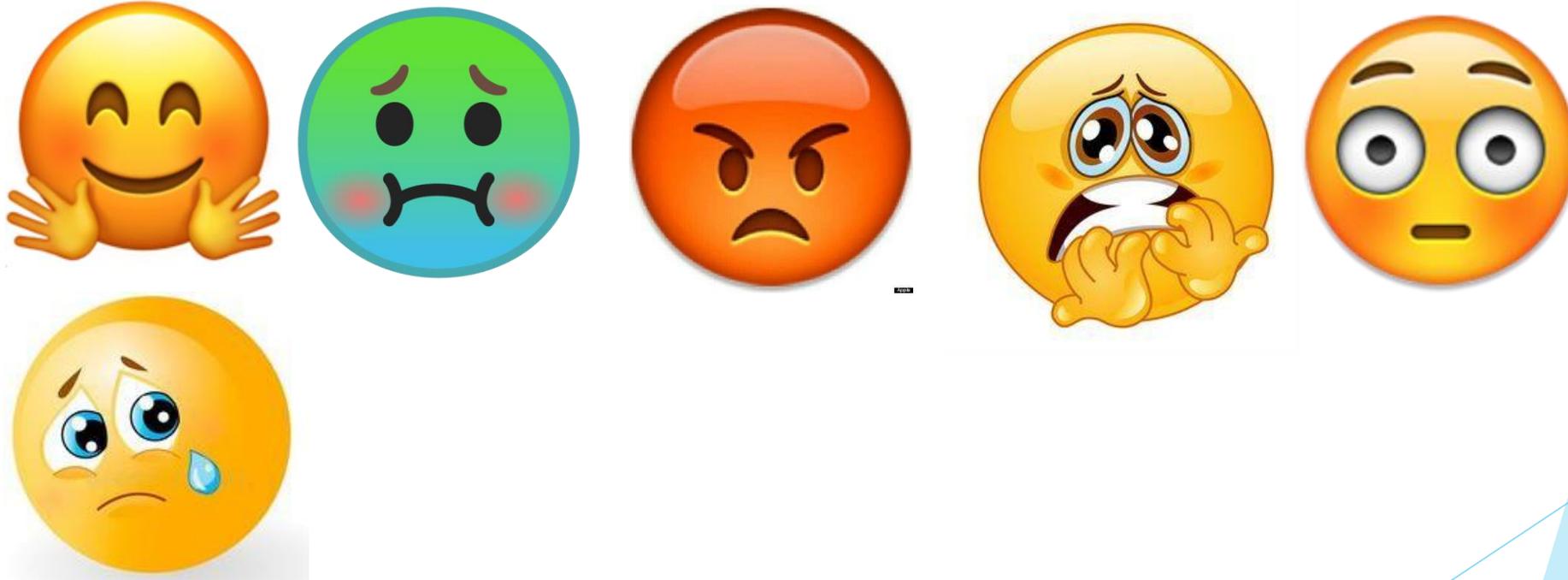
Habilidades

- ▶ Capacidad que tenemos las personas para hacer algo de manera correcta y con facilidad.



Emociones

- ▶ Es la forma en como reaccionamos ante algo (comportamiento psicológico y fisiológico).



<https://www.psicoadactiva.com/>

pictoeduca.com

¿Esto que acabamos de ver como se relaciona con los siguientes documentos?



NORMAS DE LAS ACTIVIDADES DE RETROALIMENTACIÓN

1. Leer con atención las indicaciones de todos los profesores.
2. Entregar en tiempo y forma todas las actividades en la plataforma de CLASSROOM.
3. Cuidar la presentación, ortografía, legibilidad, coherencia, combinar colores de bolígrafos para diferenciar títulos, preguntas, etc. en todas las actividades.
4. Personificar las tareas con: Nombre del Alumno o Alumna, Grado, Grupo y Firma de Padre o Tutor.
5. Atender la retroalimentación de los docentes para mejorar la calidad de los trabajos y por lo tanto también tu aprendizaje.
6. Evitar el plagio de trabajos, no copiar a compañeros, recuerda que el aprendizaje es tuyo.
7. Se anularán los trabajos con plagio y se sanciona con calificación directa.

NOTAS:

Las fotografías que envíes deben ser centradas, de manera vertical y muy legibles.





Alegría



Tristeza



Enojo



Miedo



NOMBRE: _____

<u>VALOR</u>	<u>¿A QUE SE REFIERE?</u>	<u>¿CÓMO LO REFLEJO EN MI?</u>
AMOR	Sentimiento de afecto hacia una persona o cosa a la que se le desea todo lo bueno.	
LIBERTAD	Derecho de las personas para elegir de manera responsable su propia forma de actuar dentro de una sociedad.	
JUSTICIA	Acción para obrar y juzgar respetando la verdad y dando a cada uno lo que le corresponde.	
TOLERANCIA	Acción de respeto a las opiniones, ideas o actitudes de las demás personas aunque no coincidan con las propias.	
EQUIDAD	Cualidad que caracteriza al hecho de dar a cada individuo lo que se merece. Igualdad.	
PAZ	Situación o estado en que no hay guerra ni luchas entre dos o más partes	
HONESTIDAD	Valor moral fundamental para entablar relaciones interpersonales basadas en la confianza, la sinceridad y el respeto mutuo.	
RESPONSABILIDAD	Cumplimiento de las obligaciones, o el cuidado al tomar decisiones o realizar algo.	

NOMBRE: _____

<u>VALOR</u>	<u>¿A QUE SE REFIERE?</u>	<u>¿CÓMO LO REFLEJO EN MI?</u>
LEALTAD	La lealtad se trata básicamente de cumplir con lo que hemos prometido , incluso cuando las circunstancias son adversas. La lealtad es una virtud, y como tal debemos desarrollarla desde nuestra conciencia. Ser leal con otra persona es una obligación moral que tenemos con una pareja, un amigo, un compañero de trabajo, un familiar.	

<https://www.significados.com/>

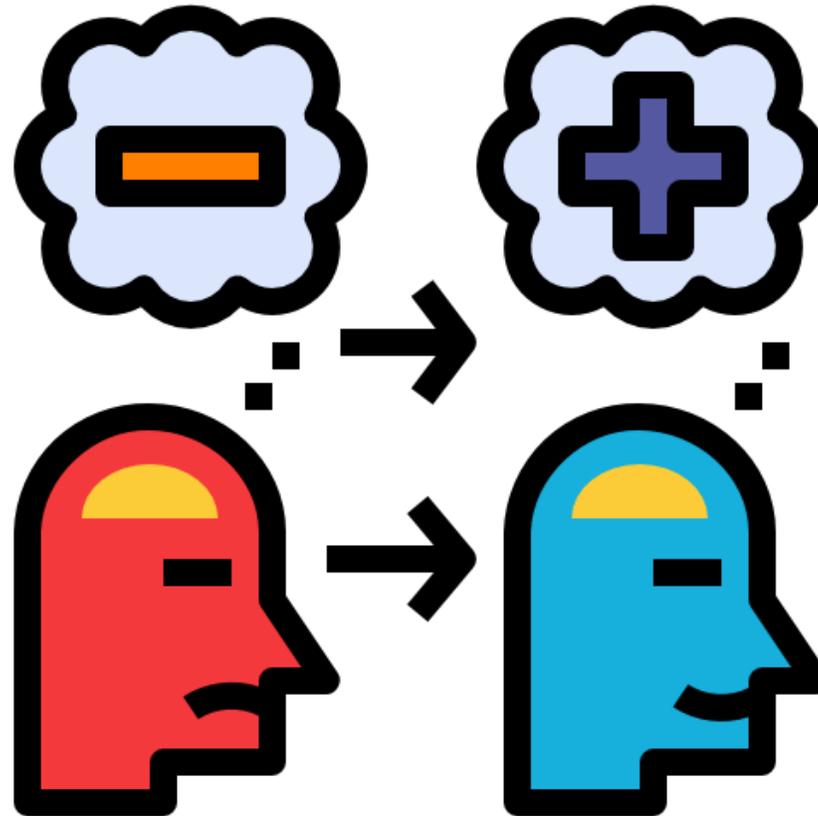
María Dolores Serrano Bernal

RECORDEMOS...

Actitud

ACTITUDES

1. POSITIVA
2. NEGATIVA
3. MANIPULADORA
4. SUMISA
5. AGRESIVA
6. PASIVA
7. COLABORADORA
8. EMOCIONAL
9. EMPATICA
10. RACIONAL



ACTITUDES

- ▶ **Actitud positiva.** Se considera como la más favorecedora de todas las demás; se caracteriza por la percepción o apreciación provechosa de las diferentes situaciones (independientemente si sean de dificultad) y permite que la persona se sienta estimulada para actuar de manera confiada.
- ▶ **Actitud negativa.** Consiste en la percepción o interpretación de desesperanza, derrota.

- ▶ **Actitud manipuladora.** Estas personas construyen o estructuran sus relaciones con el móvil de lograr que todo funcione de acuerdo a sus deseos o expectativas.
- ▶ **Actitud sumisa.** En este tipo de actitud las personas se postulan como objetos permitiendo así que los demás sean los sujetos responsables y dueños de sus decisiones.
- ▶ **Actitud agresiva.** Figura un acto impulsivo que persigue la consecución del significado de justicia ignorando el de los demás
- ▶ **Actitud pasiva.** Este tipo de actitud se caracteriza por la poca o nula acción.
- ▶ **Actitud colaboradora.** Tiene como objetivo lograr ayudar que los demás logren sus propósitos.
- ▶ **Actitud emocional.** Este tipo de actitud se caracteriza por el valor o la prioridad que se le da al área sentimental llevándolos así a vivir con más intensidad cada una de sus emociones.
- ▶ **Actitud racional/analítica.** Este tipo de actitud genera en las personas un uso del juicio o la lógica al momento de estimar o evaluar las situaciones.
- ▶ **Actitud empática.** Esta actitud de empatía se caracteriza por personas que son conscientes de la existencia del otro y por tanto comprenden gracias a su propia autoevaluación o introspección que las conductas de los demás también tienen un origen. Permiten escuchar y facilitar el dialogo a las demás personas por su comprensión.

<https://psicologiaymente.com/>

¿Qué tipo de actitudes son las que rigen mi actuar y cómo?

NOMBRE: _____

<u>TIPO DE ACTITUD</u>	<u>¿QUÉ ACCIONES REALIZO?</u>	<u>¿ME AFECTA O AFECTA A LOS DEMÁS?</u>

María Dolores Serrano Bernal

RECORDEMOS...

Habilidades

TIPOS DE HABILIDADES

1. HABILIDADES FISICAS.
2. HABILIDADES SOCIALES.
3. HABILIDADES COGNITIVAS.
4. HABILIDADES EMOCIONALES.

HABILIDADES FISICAS

- ▶ Aquellas que requieren de un manejo coordinado del cuerpo y sus extremidades, como en los deportes, el baile la acrobacia, música o cualquier otra actividad física semejante.

<https://www.significados.com/>

HABILIDADES SOCIALES

- ▶ Aquellas que involucran el trato con los demás o la comunicación con otros individuos, tales como el liderazgo, la empatía, el convencimiento, etc.

Ejemplos de habilidades sociales

- Saber escuchar.
- Saber pedir un favor.
- Saber elogiar lo bien hecho.
- Saber disculparse.
- Saber decir que “no”.
- Saber mostrar desacuerdo.
- Saber negociar.
- Saber expresar los propios sentimientos.
- Saber hacer frente al miedo, o al ridículo, o al fracaso.

<https://psicologiaymente.com/>

HABILIDADES COGNITIVAS

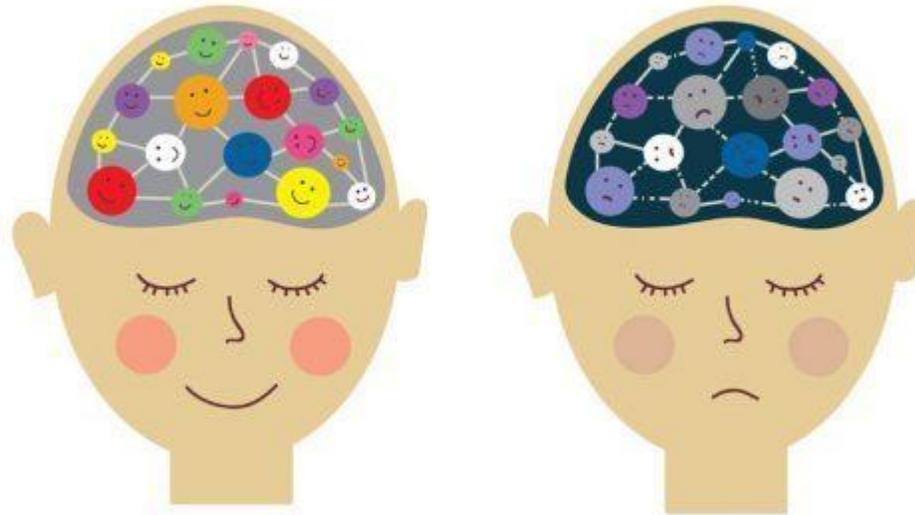
Aquellas que involucran los procesos mentales, como la memoria, la rapidez del pensamiento, la deducción lógica o el manejo de lenguajes formales.

- ▶ Atención
- ▶ Memoria
- ▶ Razonamiento
- ▶ Planificación

HABILIDADES EMOCIONALES

► Conocimiento de las emociones y su manejo.

1. Resiliencia
2. Autoconocimiento
3. Autorregulación
4. Adaptabilidad
5. Autodesarrollo
6. Empatía



¿Qué habilidades TENGO?

HABILIDADES FISICAS	HABILIDADES SOCIALES	HABILIDADES COGNITIVAS	HABILIDADES EMOCIONALES

María Dolores Serrano Bernal

RECORDEMOS...

Emociones

¿Qué pasa en mi cuando tengo determinada emoción?

ALEGRÍA	TRISTEZA	SORPRESA	ENOJO

María Dolores Serrano Bernal

¿Qué pasa en mi cuando tengo determinada emoción?

ASCO	MIEDO

María Dolores Serrano Bernal

¿A qué me ayudan mis emociones?

PERSONA EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

- ▶ Poseer suficiente grado de autoestima.
- ▶ Ser personas positivas.
- ▶ Saber dar y recibir.
- ▶ Empatía (entender los sentimientos de los otros).
- ▶ Reconocer los propios sentimientos.
- ▶ Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos.
- ▶ Ser capaz también de controlar estos sentimientos.
- ▶ Motivación, ilusión, interés.
- ▶ Superación de las dificultades y de las frustraciones.
- ▶ Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia

<https://psicologiaymente.com/>

Esos enérgicos sentimientos

¿Eres una persona muy sensible que siempre está riendo o bien llorando? ¿Te enorgullecés de ser un tipo duro y silencioso?

Seas como seas tu cerebro está repleto de enérgicos sentimientos.

Los científicos aseguran que hay seis clases de emociones que sienten las personas de todo el mundo: felicidad, tristeza, ira, miedo, sorpresa, asco.

Naturalmente, a veces los sentimientos se mezclan de una forma horrible. Por eso la gente llora cuando es feliz o a veces se deprime un poco al recibir una buena noticia.

Los científicos saben muy poco de los motivos por los que nuestras emociones se confunden. Sin embargo, las emociones son originadas por distintas sustancias químicas. Al haber tantas sustancias químicas chapoteando al mismo tiempo no resulta extraño que tu cerebro reciba mensajes confusos.

Sentir una emoción es, en realidad, más complicado de lo que puedas imaginar. Para empezar tienes que coordinar tres áreas del cerebro, por lo que las líneas del neurófono están muy ocupadas.

La dopamina es una sustancia química que, al parecer, hace que las neuronas sean más activas y disparen más impulsos. Naturalmente, las emociones que sientes dependen de lo que esté sucediendo, desde el terror a la alegría, incluida toda la gama intermedia de sentimientos.

Sientes una emoción cuando la dopamina agita tu sistema límbico. Pero no siempre haces lo que te apetece, y esto se debe a otra sustancia química del cerebro llamada *serotonina*, secretada por las neuronas que conectan el sistema límbico con el córtex. La serotonina tiende a apaciguar a las neuronas y entonces tú eres más sensato, también puede hacerte sentir feliz y relajado.

Imagínate que te has zampado unos bollos deliciosos de crema y estás mirando golosamente el resto. La dopamina te diría: "adelante, coge dos más". La serotonina expresaría: "ya es suficiente, te has comido tres". En otras palabras, la serotonina te dice lo que no tienes que hacer. Es como si tuvieras un profe[sor] sensato dentro del cerebro.

A estas alturas es probable que te preguntes por qué tu córtex tiene que involucrarse con los sentimientos. Al



fin y al cabo sientes las cosas a través del sistema límbico y tienes la inquietan dopamina para agitarte y a la sensata serotonina para tranquilizarte. Pues bien el córtex sirve para reflexionar y tomar la última decisión.

Y naturalmente, la intervención de tu córtex te permite pensar cuando estás dominado por las emociones. Puede ayudarte a controlar tu temperamento.

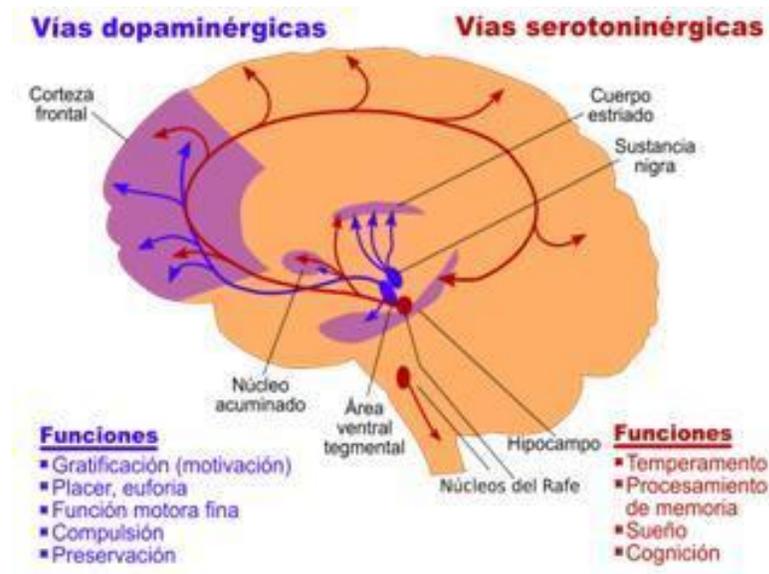
A pesar de que tu cerebro experimenta y controla los sentimientos, tu cuerpo también interviene y te ayuda a sentir las emociones y, a veces, de una forma terrible.

Nick Arnold, *Ese voluminoso cerebro*, México, SEP-Océano, 2007, 113-117.

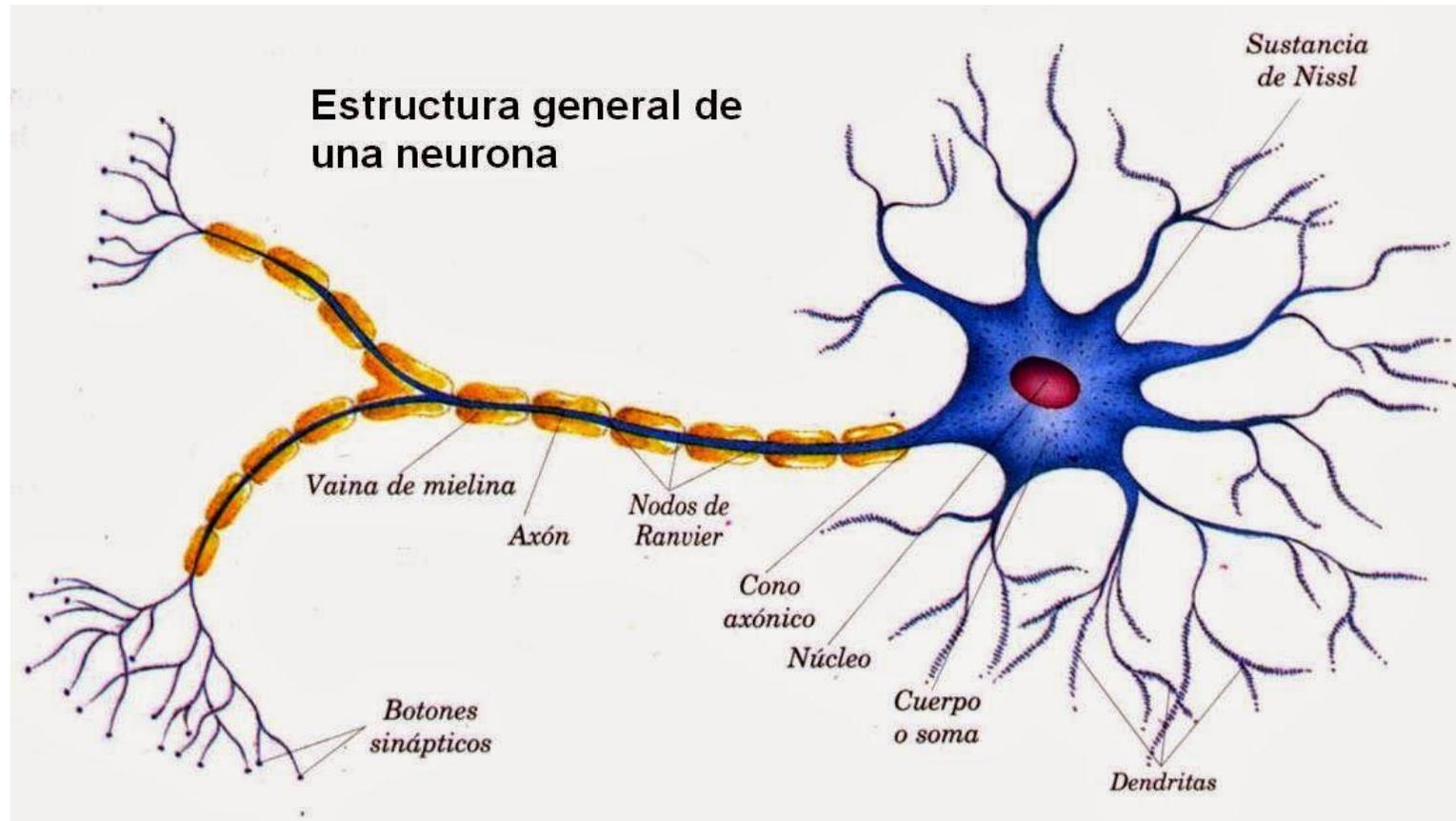
Sánchez Velasco Mireya, *Competencias Lectoras, ortográficas y gramaticales 2*, Ediciones punto fijo, México, 2018.

NEUROTRANSMISORES

- ▶ Los **neurotransmisores** son aquellas sustancias químicas que genera nuestro cerebro y que cumplen la función de mensajeros. Se encargan de transmitir las señales de una neurona a otra. Estas señales se conocen como impulsos nerviosos.



- ▶ El cerebro pesa alrededor de 1,100 y 2,000 g y contiene 100 billones de neuronas. La neurona promedio tiene hasta 10,000 sinapsis. Al menos un tercio de este complejo sistema está dedicado al funcionamiento de la conducta. (Clark, Boutros y Méndez, 2018).



DOPAMINA

- ▶ La Dopamina es un neurotransmisor que desempeña varias funciones en los seres humanos están relacionadas con:
- ▶ El movimiento
- ▶ La memoria
- ▶ Los sistemas de recompensa
- ▶ El comportamiento
- ▶ La atención
- ▶ La inhibición de la producción de la prolactina
- ▶ El sueño
- ▶ El humor
- ▶ El aprendizaje

<https://www.news-medical.net/>

SEROTONINA

- ▶ Es un neurotransmisor fundamental del sistema nervioso del humano. Los procesos conductuales y neuropsicológicos modulados por la serotonina incluyen:

El estado de ánimo, la percepción, la recompensa, la ira, la agresión, el apetito, la memoria, la sexualidad y la atención. Su metabolismo está asociado en varios trastornos psiquiátricos y su concentración se ve reducida por el estrés.

ASI SOY YO VALGO MUCHO, TENGO DIGNIDAD Y DERECHOS

1. Eres una persona valiosa.
2. Con gran potencial.
3. Mereces respeto.

DIGNIDAD: Es valor inherente del ser humano por el simple hecho de serlo.



Programa Escuela Segura. Alianza por la calidad de la Educación, SEP 2010.

[Pinterest.com.mx](https://www.pinterest.com.mx).

AUTOESTIMA

Es el aprecio que cada quien siente por si mismo, una buena autoestima:

- 1.- Nos hará sentirnos más seguros,
- 2.- Con mayor capacidad de realizar las cosas y enfrentarnos a cualquier situación,
- 3.- Nos protegerá de riesgos,
- 4.- Nos ayudara a tomar buenas decisiones,
- 5.- A pedir un trato digno y de respeto.



Programa Escuela Segura. Alianza por la calidad de la Educación, SEP 2010.

Psico.mx

REFLEXIONEMOS

¿Qué piensas de ti?

¿Qué te gusta?

¿Qué sabes hacer?

¿Qué es lo que mas disfrutas hacer?

¿Qué eres capaz de hacer?

¿Qué quieres ser en algunos años?

María Dolores Serrano Bernal

MI DERECHO A SER PROTEGIDO



En los zapatos de...

1. Lee el siguiente texto.

“Una niña que vive en un asentamiento espontáneo en una zona urbana de Venezuela y se ocupa de sus cuatro hermanos y hermanas, está excluida; igual que el muchacho que vende fruta bajo el calor del trópico en un semáforo de Santo Domingo; o los niños y niñas que huyen de los malos tratos que reciben en casa y acaban vagando por las calles de trazados irregulares de las favelas de Río de Janeiro, expuestos a la droga y a otro tipo de violencia; o los jóvenes reclutados por grupos armados que desafían el rigor del clima y las balas en las selvas de Colombia, cerca de la frontera con Panamá. O los niños y niñas de comunidades indígenas del Perú, Chile o Bolivia, que viven aislados en poblados remotos donde no hay apenas servicios. Muchos de ellos, como los niños que viven en la calle, son muy visibles, pero son pocos los que les prestan atención.”

Programa Escuela Segura. Alianza por la calidad de la Educación, SEP 2010.

2. Reflexiona.

- ¿Qué derechos tienen estas niñas y niños?
- ¿Qué riesgos corren?
- ¿Quién los protege?

Convención sobre los Derechos del Niño (se incluye a las y los adolescentes)

Supervivencia y desarrollo

Son los que establecen las bases mínimas para la subsistencia: vivienda digna, buena alimentación, educación y servicios médicos.

De estos derechos se desprende que ningún niño, niña o adolescente puede ser privado de su identidad, nadie puede quitarle su nombre, nacionalidad o familia.

Protección

Resguardan la vida, la integridad física y emocional de los niños, niñas y adolescentes, así como su seguridad en distintos ámbitos y circunstancias. Entre estos se encuentran: el derecho a la seguridad social, a estar protegido contra cualquier forma de abuso o actividad que perjudique al niño como el abandono, las guerras, la explotación laboral, la prostitución, la pornografía, el abuso sexual, el uso de drogas y las actividades ilícitas. Todas las personas deben respetar el cuerpo y la integridad de niñas, niños y adolescentes.

Participación

Son los derechos que reconocen a las niñas, niños y adolescentes como sujetos que tienen voz y voto, garantizando con esto que puedan decir lo que sienten y piensan y se formen como seres responsables. Entre estos se encuentran el derecho al descanso, a la recreación y a participar en actividades culturales y artísticas y la libertad de expresión y opinión.



¿Sabías que...

las leyes sirven para proteger los derechos de todos y regular la convivencia?

Las leyes determinan qué está permitido y qué no se puede hacer, señalan las sanciones para aquellas personas que violan las leyes y establecen los derechos y obligaciones de todos; ayudan a que las personas se respeten unas a otras; y a evitar abusos, malos tratos, daños a la propiedad y a la vida de los demás.

Éstos son nuestros derechos

unicef  para cada niño 

La Convención sobre los Derechos del Niño* nos dice cuáles son nuestros derechos desde el día en que nacemos y hasta que cumplimos 18 años. También dice que tenemos derecho a la educación, a la participación, a un desarrollo saludable y a ser protegidos.

Y sí, es para todos. No importa dónde nacimos, de qué color es nuestra piel, si hablamos español, chino, náhuatl o francés. Tampoco importa si tenemos o no alguna religión, si tenemos una discapacidad o no, si vivimos en una casa, en un albergue, o en un país distinto a aquel en que nacimos o si somos migrantes o refugiados.



En la Convención* también dice que todos los adultos deben hacer lo que es mejor para nosotros. Cuando los adultos toman decisiones, deben pensar en cómo nos afectarán y deben consultarnos.

Participación

Las niñas y los niños tenemos derecho a opinar, a que nos escuchen y a que nuestras ideas sean tomadas en cuenta. Además podemos reunirnos con nuestros amigos y formar parte de grupos o asociaciones.

Tenemos derecho a estar informados y compartir información; eso sí, siempre y cuando ésta no nos perjudique a nosotros o a otros.

*Convención sobre los Derechos del Niño aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1989.

Protección

Las niñas y los niños tenemos derecho a estar protegidos contra el maltrato físico o mental.

Tenemos derecho a ser cuidados por nuestros padres y, si ellos no pueden hacerlo, tenemos derecho a ser cuidados por alguien de nuestra propia familia o un adulto responsable.

Tenemos derecho a estar protegidos para que nadie nos lleve por la fuerza o nos retenga de manera ilegal en nuestro país o en otro.

También tenemos derecho a vivir en paz y a recibir protección especial en caso de ser migrantes, refugiados o víctimas de un desastre natural.

Nadie puede obligarnos a trabajar y poner en riesgo nuestra salud, educación o desarrollo.

Educación, salud y bienestar

Las niñas y los niños tenemos derecho a tener un nombre y un apellido, a saber quiénes somos, a tener una nacionalidad y a ser tratados por igual.

Tenemos derecho a recibir educación y atención médica gratuitas, a recibir una buena alimentación y orientación para tener hábitos saludables, a vivir en un medioambiente limpio, a desarrollar nuestro talento y capacidades al máximo, a descansar, a jugar y a participar en actividades culturales.

Mamás, papás o tutores deben orientarnos para conocer y ejercer nuestros derechos.

www.unicef.org.mx unicefmexico @unicefmexico unicefmexico unicef para cada niño

ENTORNO SEGURO Y PROTECTOR

Las niñas, los niños y los adolescentes, **tienen derecho a:**

- 1.- **Vivir en un lugar seguro, en donde puedan desarrollarse, participar, expresar sus opiniones, se sientan importantes, respetados, seguros y queridos.**
- 2.- **Vivir tranquilos, rodeados de personas en las que puedan confiar y con quienes se puedan comunicar.**

En el mundo existe:

Millones de niños y adolescentes que sufren explotación, abuso, maltrato y violencia, viven rodeados de peligros, carentes de afecto o en el abandono, adolescentes en condiciones que trabajan en condiciones deplorables.

Para que esta situación cambie es necesaria la participación de:

1. Las autoridades.
2. Las familias.
3. La sociedad.
4. Todos en general.

MI DERECHO A SER PROTEGIDO

Un entorno protector es un escudo que impide el abuso, el maltrato, la violencia y la explotación hacia las niñas y los adolescentes.

DE MANERA INDIVIDUAL:

- ▶ Lee un periódico o artículo que prefieras que hable sobre:
 1. Accidentes, enfermedades o desastres naturales.
 2. Delincuencia, violencia o injusticias.
 3. Paz, acuerdos y bienestar social.
 4. Avances tecnológicos y científicos.
 5. Logros obtenidos por jóvenes en diferentes campos.

Analiza la información.

Coloca con ROJO el problema y sus consecuencias.

AZUL las acciones que realizan para la protección especialmente a niñas, niños y adolescentes.

MORADO ejemplos de paz, protección y trato digno.

Incluye una propuesta de mejora para tal situación.

**Riesgos y problemas
que enfrenta la
población en México y
en el mundo.**

**Acciones para prevenir
riesgos y proteger
a la población,
inclusive a los niños y
adolescentes.**

**¿Qué se puede hacer
para vivir en un mundo
mejor?**

LO QUE ME PROTEGE Y LO QUE ME PONE EN RIESGO



EN LA ESCUELA

- ▶ **Me protege:** Tener confianza en mis maestros, poder conversar con ellos sobre mis problemas, que se preocupen por mí y me den consejos. Que existan normas claras y se apliquen con justicia, que en mi escuela se escuche a los alumnos cuando denuncian violencia y otros riesgos, que se tome en cuenta nuestra opinión al tomar decisiones y que los maestros estén en constante comunicación con las familias para resolver los problemas.
- ▶ **Me pone en riesgo:** Que la escuela sea un desorden, que no se respete a los profesores ni las reglas, que no sea atractivo lo que aprendo en ella, la falta de apoyo por parte de los maestros, la existencia de conductas antisociales, tolerancia al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, la violencia en la escuela, la intimidación entre pares (bullying).

EN LA FAMILIA

- ▶ **Me protege:** El amor, la comprensión, el apoyo y la comunicación, que cuente con adultos responsables en los que confíe, que existan normas aplicadas con justicia, que mi familia tenga hábitos saludables, me estimule para dar lo mejor de mí, tenga confianza en que lograré mis metas, me enseñe a cuidarme y tome en cuenta mi opinión al tomar decisiones. Que mi familia me crea y proteja si estoy en riesgo.
- ▶ **Me pone en riesgo:** Que en mi familia se consuma alcohol o drogas y permitan que yo lo haga, la violencia, que no me cuiden ni me pongan atención, que se falten al respeto, que mis padres siempre estén ocupados y no dediquen tiempo para estar conmigo, que no existan límites y las normas a veces se apliquen de una manera y otras veces de otra.

EN LA COMUNIDAD Y EN LA SOCIEDAD

- ▶ **Me protege:** Que en mi entorno no se acepte que los niños y adolescentes consuman alcohol, tabaco u otras drogas; los medios de comunicación y el gobierno realicen campañas para prevenir adicciones, existan redes de apoyo, oportunidades de crecimiento y desarrollo y la policía garantice que mi entorno sea seguro.
- ▶ **Me pone en riesgo:** La falta de oportunidades de desarrollo, uso del tiempo libre y de expresión para las niñas, los niños y los jóvenes. Que en la comunidad no se apoye a los adolescentes, se discriminen, no se les tome en cuenta ni se brinde información que les permita tomar buenas decisiones para prevenir riesgos.

LOS FACTORES DE RIESGO

- ▶ Son las condiciones y características personales y del entorno que incrementan la probabilidad de que una persona se enferme, sufra un accidente, consuma drogas, tenga relaciones sexuales tempranas y sin protección o participe en actos delictivos.

LOS FACTORES DE PROTECCIÓN

- ▶ Contribuyen a prevenir o reducir la probabilidad de sufrir riesgos o de involucrarse en conductas de riesgo.

El amor, la confianza y la comunicación con tus familiares y amigos te protegen de riesgos.

Casa	¿Existe algún familiar que te moleste u ofenda con alguna de sus conductas?	¿Existe violencia dentro de tu familia ya sea verbal, física, psicológica o por descuido?	¿Hay algún lugar que consideres peligroso dentro de tu hogar?	¿En tu casa existe un botiquín de primeros auxilios? ¿Sabes a quién recurrir en caso de emergencia?

Escuela	¿Te molestan con algún apodo, te acosan o te presionan?	¿Tienes confianza en tus maestros? ¿Sabes que puedes contar con ellos en caso de estar en riesgo?	¿Algún profesor te castiga o te pide realizar una actividad que no sea académica? ¿Quién?	¿Se realizan campañas para prevenir la violencia, el consumo de drogas, la delincuencia, los embarazos o las ITS?

**Comunidad (calles, andadores,
espacios públicos)**

¿Existe algún lugar dentro de tu colonia que consideres violento o inseguro?

¿Cuál y por qué?

¿En tu comunidad se protege a las niñas, los niños y los adolescentes de las drogas, la violencia, la delincuencia, la explotación y los abusos?

¿La comunidad y la policía garantizan que se respeten las reglas, que no se cometan delitos y que existan condiciones de seguridad?

¿Existen instituciones que protegen a la población como caseta de vigilancia, módulos de policía, seguridad pública, vigilancia comunitaria entre otras?

Tomando en cuenta tus respuestas y la observación de tu entorno, identifica cuáles factores de riesgo y de protección están presentes.

Factores de protección	Factores de riesgo	¿Qué puedo hacer para disminuir los riesgos?
- En mi escuela nos enseñan a prevenir la violencia.	- En mi colonia hay un terreno baldío en el que se drogan.	

Lee la siguiente lista de las principales conductas de riesgo que se presentan en la adolescencia y anota una X si crees que te encuentras en un nivel de riesgo alto, medio o bajo ante cada una.

Conductas y situaciones de riesgo	Nivel de riesgo en el que estoy		
	ALTO	MEDIO	BAJO
Adicciones.	ALTO	MEDIO	BAJO
Trastornos alimenticios (bulimia, anorexia, obesidad).	ALTO	MEDIO	BAJO
Intimidación o acoso entre pares (<i>bullying</i>).	ALTO	MEDIO	BAJO
Violencia en el noviazgo.	ALTO	MEDIO	BAJO
Violencia en la comunidad (pandillas).	ALTO	MEDIO	BAJO
Conductas delictivas.	ALTO	MEDIO	BAJO
Embarazo.	ALTO	MEDIO	BAJO
Infecciones de transmisión sexual.	ALTO	MEDIO	BAJO
Acoso y abuso sexual.	ALTO	MEDIO	BAJO
Explotación laboral.	ALTO	MEDIO	BAJO

Programa Escuela Segura. Alianza por la calidad de la Educación, SEP 2010.

Para cuidarte y construir tu vida con paso seguro, es necesario que fortalezcas los factores que te protegen.

Por ello, es importante que te regules, controles tus emociones, tengas hábitos para una vida sana, seas asertivo, resistas a la presión, aumentes tu percepción del riesgo ante el consumo de drogas y el ejercicio de la sexualidad, tengas una actitud positiva ante el futuro y desarrolles tu capacidad de tomar decisiones.