



8
10 AÑOS

MANUAL DE
PREVENCIÓN
DEL ABUSO
SEXUAL INFANTIL



AGRADECIMIENTO A COLABORADORES

ELABORACIÓN DE CONTENIDOS

Carlota Tello Vaca

Médico y master en sexualidad

Lourdes Alicia Gómez Paz

Psicóloga

Gloria Beltrán Pérez

Pedagoga

REVISIÓN DE CONTENIDOS

Ricardo Cianca Galaz

Director de arte y creativo

Dalia Zúñiga Berumen

Editora

Mauricio Hernandez

Consejero Fundación PAS

ÍNDICE

Presentación Fundación PAS
Programa Lobo
Objetivos del maestro
Objetivos del alumno

● **Conociendo a Lobo**

1. Tema: Mi cuerpo

- 1.1 Actividad: Entrevista a un adulto mayor
- 1.2 Actividad: Folleto informativo

2. Tema: Autoconcepto y autoestima

- 2.1 Actividad: Etiquetas de colores
- 2.2 Actividad: Asertividad y resolución de conflictos

3. Tema: Mis sensaciones y mis emociones

- 3.1 Actividad: Mis sensaciones
- 3.2 Actividad: Mis emociones y mi cuerpo

4. Tema: Reproducción

- 4.1 Actividad: Buzón de preguntas

5. Tema: Prevención de conductas de riesgo

- 5.1 Actividad: Cuento de Juan

6. Tema: Prevención del abuso: Mi cuerpo es mío

- 6.1 Actividad: Corriendo aprendo y me cuido

Aprende a cuidarte

Guía didáctica

Bibliografía



FUNDACIÓN



PREVENCIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL

FUNDACIÓN PAS

Fundación PAS surge en el 2010 para ofrecer una solución que impacte en la disminución de la incidencia del abuso sexual, a través del fortalecimiento de las familias, con innovadores modelos de prevención, información, y comunicación, para que todo niño esté protegido, sus padres y tutores estén alertas y sean capaces de identificar, orientar y canalizar cuando se presente un síntoma o una situación de riesgo y vivan en un

ambiente y entorno lo más seguro posible. Y a su vez, los guías espirituales a quienes se acude en busca de ayuda, puedan actuar como promotores de la prevención y canalizar los casos. Con el impulso de empresarios y el conocimiento de especialistas, Fundación PAS aporta nuevas soluciones a todos los sectores de la sociedad logrando unirlos a través de un enfoque distinto en el manejo del abuso sexual infantil.

NUESTROS PROGRAMAS PREVENTIVOS:

- Programa Lobo
- Programa Escáner
- Programa Faro
- Programa Llama

Están dirigidos a niños, padres de familia, docentes, psicólogos y guías espirituales. Su contenido aborda temas como: sexualidad, buen trato, abuso sexual infantil y formas de intervención. Cada programa cuenta con un manual como herramienta pedagógica para su correcta implementación. Los manuales han sido desarrollados con base en un modelo pedagógico constructivista (método con el que el alumno va formando su propio conocimiento) y de pedagogía social (por la labor preventiva).



PROGRAMA **LOBO**

El programa LOBO está dirigido a niños entre los 3 y los 15 años, etapa en la que son más vulnerables al abuso sexual infantil.

Se divide en tres niveles: pre-escolar, primaria y secundaria.

Tiene como objetivo generar en los niños el desarrollo de aptitudes para ser individuos amorosos, seguros, solidarios; y al mismo tiempo, que adquieran la capacidad de defenderse de una manera asertiva, tajante y con astucia ante cualquier situación de riesgo.

Este manual corresponde a la edad de 10 años o el quinto gra-

do de primaria y su contenido va de acuerdo a la madurez, capacidades cognitivas y etapa de desarrollo del niño.

Fundación PAS eligió la figura del Lobo como personaje para este programa educativo, basándose en las similitudes de su comportamiento con el del ser humano; como son el cuidado, educación y protección de sus crías, y su fidelidad hacia la manada y su pareja. Se pretende que los niños se identifiquen con el lobo que es noble, astuto, inteligente y sabe defenderse.



INSTRUCCIONES PARA EL USO DEL MANUAL



Este manual está dirigido a niños de 10 años o quinto de primaria.

Su objetivo es facilitar a educadores, orientadores y familiares, la enseñanza de la sexualidad y el buen trato con énfasis en la prevención del abuso sexual.

Sabemos que los niños que crecen en un ambiente con enseñanzas, mensajes y reflexiones específicos contra el maltrato y el abuso sexual, serán infantes con sana autoestima y asertividad, que se expresen y pidan ayuda si alguna vez se encuentran en riesgo o en un espacio de vulnerabilidad, donde puedan vivir cualquier tipo de abuso.

Es importante que tanto educadores como padres de familia completen la información y ayuden al infante, de acuerdo con su contexto, mediante ejemplos y juegos didácticos.

Recuerde siempre motivar al infante a darse cuenta de todo lo que puede hacer con su cuerpo; brincar, correr, jugar, pintar, escribir, acariciar, interactuar, amar, ser feliz y estar muy orgulloso de ser quién es.

Anexo a este manual, podrá encontrar una guía del facilitador, en donde le sugerimos una manera de guiar a los infantes en cada actividad, para lograr el objetivo de cada una, así como podrá encontrar sugerencias del manejo de los temas que se abordan.



¡Buen día!

(Escribe tu nombre)

Yo soy “Lobo” y represento toda tu valentía, fortaleza, intuición e inteligencia.

Nosotros los lobos, sabemos defendernos cuando lo necesitamos así como sabemos expresar nuestras emociones de manera asertiva y escuchamos cuando alguien de alrededor necesita ayuda. Así como pedimos ayuda cuando lo necesitamos.

En este manual encontrarás muchas actividades, aprenderás conceptos y cosas nuevas que te ayudarán a estar más seguro, atento y feliz. En otras palabras a desarrollar el lobo que llevas dentro.

Cuando yo tenía tu edad, muchas cosas comenzaron a cambiar en mi vida, como mi cuerpo, mis amigos, mis gustos y más. Y con estos cambios muchas veces me confundía y no sabía a quién contarle lo que me ocurría.

Puede ser que en esta etapa de tu vida tengas emociones nuevas y sientas la necesidad de expresar nuevas cosas con gente distinta, recuerda que aquí estaré para escucharte y aconsejarte.

CONOCIENDO A LOBO

Mi cuerpo y el Lobo



“A TRAVÉS DEL CUERPO NOS COMUNICAMOS, ACTUAMOS, PENSAMOS, BRINCAMOS Y EXPRESAMOS NUESTRO AFECTO Y TAMBIÉN PODEMOS SABER CÓMO SOMOS.”

“YO ME CONOZCO Y CUIDO MI CUERPO ¿POR QUÉ?: SI ME CONOZCO, PUEDO CUIDARME Y QUERERME, PARA PODER QUERER A LOS DEMÁS, JUGAR, CORRER, DEFENDERME DE LOS DEPREDADORES Y DEFENDER A LOS QUE QUIERO”.

“PUEDO AULLAR PARA PEDIR AYUDA Y CORRER PARA AYUDAR A LOS DEMÁS.”

“SÉ QUE CUENTO CON MI MANADA Y QUE CON ELLOS ESTOY SEGURO”

• Y tu... ¿Qué haces para cuidarte? y ¿A quiénes cuidas, quiénes forman tu manada?

INSTRUCCIÓN: Contesta y dibuja a tu manada.
Materiales: Colores.





1.1 TEMA: MI CUERPO

Actividad: Entrevista a un adulto mayor

PREGUNTAS PARA LOS ADULTOS MAYORES:

1. ¿Qué juegos jugabas tú cuando eras pequeño?
2. ¿Qué jugaban los niños de tu sexo opuesto?
3. ¿Tenías televisión? ¿Qué programas veías?
4. ¿Existían los videojuegos o las computadoras?
5. Menciona tres actividades cotidianas de las mujeres cuando tú eras un pequeño.
6. Menciona tres actividades cotidianas de los hombres cuando tú eras pequeño.
7. ¿Había algún tipo de vestimenta exclusivo para los hombres y para las mujeres?
8. ¿Cómo te diste cuenta de que tu cuerpo estaba cambiando, cuando creciste de niño a adolescente y después a joven adulto?
9. ¿Quién fue la primera persona que te habló de tu cuerpo y de la sexualidad?
10. ¿Tuviste alguna creencia de cómo venían los bebés al mundo?
11. En comparación con la actualidad, ¿existe alguna diferencia en cómo se trata a las mujeres?
12. En comparación con la actualidad, ¿existe alguna diferencia en cómo se trata a los hombres?
13. ¿Qué consejo podrías darme para cuidar mi cuerpo?

INSTRUCCIÓN:

Entrevista a un adulto mayor, es decir, una persona mayor de 65 años. Hazle las preguntas que están arriba, contesta las preguntas que te hace Lobo y escribe tus conclusiones en el espacio correspondiente.



1. ¿Qué jugabas tú cuando eras más pequeño?

2. ¿Qué jugaban los niños de tu sexo opuesto?

3. ¿Qué veías en la televisión?

4. ¿Qué videojuegos te gustan más?

5. ¿Ya ha cambiado alguna parte de tu cuerpo de cuando eras más pequeño?

6. ¿Qué me gusta más de ser hombre o mujer?

CONCLUSIONES:

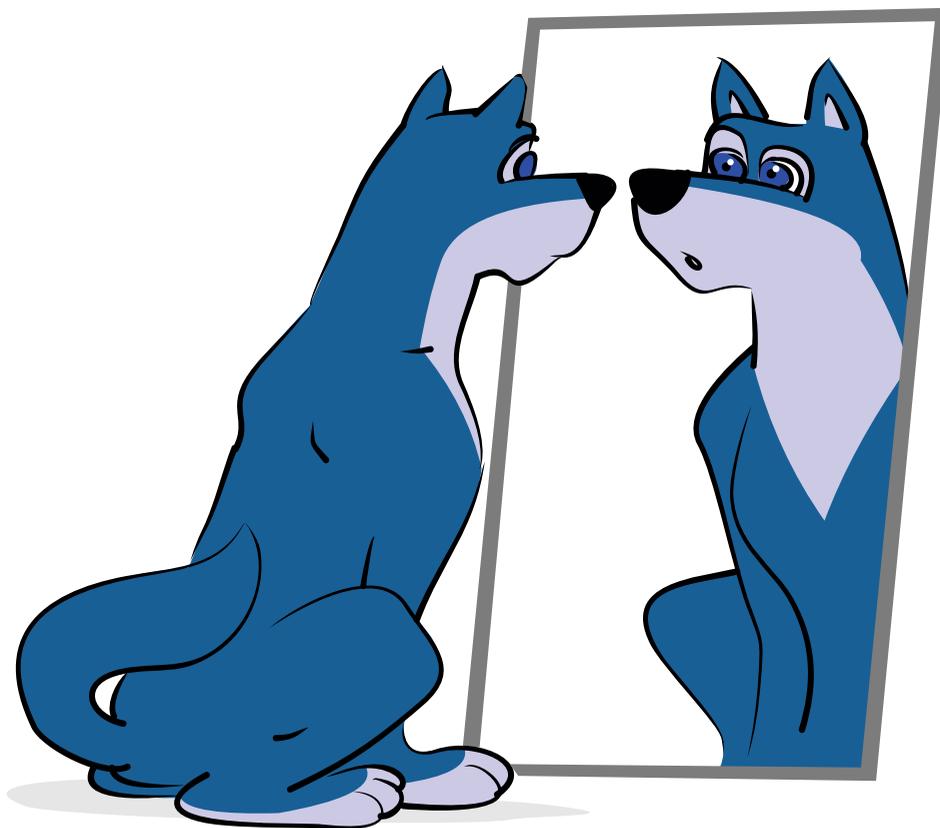
1.2 TEMA: MI CUERPO

Actividad: Folleto informativo del cambio de la niñez a la adolescencia

Tu cuerpo está cambiando y ese proceso puede desorientarte porque en ocasiones es muy rápido. Estabas acostumbrado/a a tu imagen de antes. A veces te produce ansiedad el acné, el cambio de tu voz, el crecimiento de los senos, la distribución muscular o de la grasa corporal. Además te comparas y el hecho de que tú estés cambiando más lento o más rápido que los demás te produce confusión. Por todo esto te explicaré algunas cosas interesantes:

- La pubertad se refiere al proceso de cambios físicos, previos a la adolescencia, en el que el cuerpo de un niño una niña inicia su evolución hasta convertirse en adulto, capaz de ser responsable por sí mismo en todas las esferas de la vida.

- Lo primero que tienes que saber es que el crecimiento de tu cuerpo se acelera cuando inicia la pubertad y ésta no siempre se presenta a la misma edad en todos los niños o niñas, este crecimiento se llevará a cabo por las hormonas sexuales, que estuvieron muy activas cuando te estabas formando como niña o



niño en el vientre de tu mamá, antes de nacer, después se quedaron muy quietas -las hormonas- sólo para que tu permanecieras con el sexo que tienes; sin embargo después de los 8 años, de nuevo se producen en grandes cantidades en el proceso

que te llevara a ser una mujer o un hombre. Por lo tanto:

- Las diferencias físicas del cuerpo entre niños y niñas antes de la pubertad son casi únicamente sus genitales. Durante la pubertad se notan diferencias más grandes en

INSTRUCCIÓN:

Identifica los cambios físicos en las mujeres y los hombres durante la pubertad, después haz un folleto informativo con dibujos acerca de los cambios físicos que ocurren en esta etapa, con la hoja del formato del folleto para compartirlo con tus compañeros. El folleto deberá de traer información que a ti te gustaría que te explicaran.

Conceptos claves: pubertad y adolescencia, etapas de desarrollo, menstruación, menarquia, sueños húmedos, eyaculación, crecimiento de genitales, aparición de vello, crecimiento de senos, cambio de voz, ensanchamiento de caderas, circuncisión, acné, cambio de emociones, crecimiento corporal vs conciencia corporal, cambio de perspectiva de la familia.

Materiales: Hojas de colores, pegamento, tijeras y colores.

cuanto a tamaño, forma, composición y desarrollo funcional en muchas estructuras y sistemas del cuerpo, además del crecimiento o altura que generalmente inicia más temprano en las niñas que en los niños.

• Los cambios físicos que experimentas en esta etapa de la vida también repercuten en tus emociones o sea en tu parte psicológica.

LA PUBERTAD:

Empezará a aumentar tu estatura y en ocasiones te sentirás confundido/a (ocasionalmente te tropiezas, tiras cosas y te sientes torpe) por la rapidez o lentitud de tu crecimiento.

ADOLESCENCIA:

Es una etapa que inicia después de la pubertad y se considera a nivel internacional de los 10 a los 19 años de edad. Esta etapa es una construcción cultural, ya que en otros tiempos o en otros países no se considera, pues los chicos y las chicas pasan de la niñez a la adultez, con ciertos ritos en cada cultura, por ejemplo en algunas tribus africanas después de un rito público los niños se vuelven adultos cazadores.

En esta etapa de la vida, empiezas a reafirmar tus gustos, deseos, intereses personales, deportivos,

artísticos y culturales, académicos. Fortaleces tus relaciones con los amigos y amigas. Puedes generar opiniones más críticas. Tienes una gran capacidad de aprender y desarrollar habilidades; tienes la función ejecutiva, estos es que de manera voluntaria enfocas la atención en algo específico y de tu interés, y además te permite valorar tus prioridades y atender a éstas.

Ahora tienes la capacidad de asumir mayores responsabilidades de manera más consciente y voluntaria. Creas ídolos, entre los cantantes o artistas de moda y coleccionas revistas, canciones, dijes u otros.

Empiezas a ser consciente de tu propio placer, te enamoras, te ilusionas, te apasionas por tus convicciones.

Perteneces a un grupo social, en el cual tú tienes la decisión y tienes la capacidad de establecer los límites, tú tienes el control. Tu cuerpo es tuyo.

PROBLEMAS COMUNES EN ALGUNOS CHICOS:

- Comunicación inadecuada con tu padre y madre.
- Sentirte utilizado por los miembros de tu familia.
- Cuando tu familia impide que

vayas ganado independencia.

- Disciplina muy severa en tu casa o falta de ella.
- Puedes sentir que no te tienen confianza.
- No tener espacio para su privacidad.
- Tienes necesidad de tener un grupo de identificación.
- Problemas comunes en las chicas: Comunicación inadecuada con papá y mamá.
- Disciplina o permisos distintos a los chicos en tu familia.
- Temor de tus padres por un embarazo precoz, sin diálogo sobre la sexualidad.
- Dudas sobre lo que se permite o no en los primeros noviazgos.
- Problemas en ambos. Puedes tener falta de asertividad –decir lo que pienso, siento y quiero de la manera adecuada-, a veces el grupo convence.
- Crees que el amor verdadero es el de este momento, sin darte tiempo para conocer más chicos y chicas, ya que en esta edad te enamoras y desenamoras de un día a otro.
- Puedes sufrir decepciones afectivas con amigos y amigas.





EN LOS NIÑOS:

- Te crecerán los genitales, pene y testículos, y empezarás a producir mayor cantidad de hormonas sexuales: testosterona, principalmente.
- Te crecerá el vello en la zona genital, axilas y barba.
- Te irá cambiando la voz.
- Tendrás tu primera eyaculación.
- Se te presentarán manifestaciones de excitación (erección) que se producen espontáneamente
- Puedes llegar a temer por las dimensiones que van adquiriendo tus genitales, por el mito del tamaño del pene relacionado con la masculinidad.
- Podrás sentir preocupación o vergüenza por las erecciones sin control y por los sueños húmedos o la masturbación.



EN LAS NIÑAS:

- Desarrollo de tus senos, te aparecerá vello en el pubis, y después en las axilas.
- Tu vulva empieza a cambiar, los labios mayores crecen y se separan de los menores que son los pliegues más internos, las caderas se ensanchan y la cintura se afina.
- Tus ovarios empiezan a producir hormonas (estrógenos); llega la primera menstruación (menarquía).
- Tendrás algunos signos de excitación sexual (lubricación vaginal) por ver películas u otras imágenes, con el contacto físico o al pensar en relaciones sexuales.
- Comenzará tu interés sexual, los enamoramientos, y la necesidad física de ser abrazadas.
- Preocupación por la masturbación.

EN AMBOS:

Tendrás curiosidad y preocupación por las relaciones sexuales.

Es normal que quieras pasar menos tiempo con tus padres y más con los amigos/as, porque estás buscando tu propia identidad.

A large rectangular area defined by a dashed border, divided into three vertical sections by solid lines. The middle section contains a cartoon illustration of a blue wolf-like character.



INFORMACIÓN

INFORMACIÓN

INFORMACIÓN

2.1 TEMA: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

Actividad: Juego de las máscaras



INSTRUCCIÓN:

1. Arma tu máscara y pónela cuando la tengas lista.
2. Con tus compañeros elije a 12 chicos y chicas, formen un círculo, los demás serán observadores.
3. Se les pide a los participantes del círculo que cierren los ojos y guarden silencio, el facilitador marcará en la frente de la máscara colores distintos.
4. A continuación abrirán los ojos y formarán equipos en silencio. Según la instrucción del facilitador.
5. Contesta las preguntas que te hace Lobo.
6. Escribe tu reflexión y conclusiones.





1. ¿Qué pasó en la actividad?

2. ¿Qué notaron los observadores?

3. ¿Pudieron encontrar una manera de organizarse incluyendo a todos?

4. ¿Qué se siente que te etiqueten y te excluyan?

5. ¿Conoces alguna situación en la que suceda lo mismo?

6. ¿Qué sugieres para colaborar en la disminución de la discriminación?

Conclusiones:

2.2 TEMA: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

Actividad: Líneas de batalla

Coméntale a Lobo tu reflexión del ejercicio

1. ¿Qué crees que produjo el conflicto?

2. ¿Hay alguna otra situación que hayas vivido, en la que la falta de diálogo te produjo un conflicto?

3. Identifica estas situaciones en:

a. En tu familia

b. En tu escuela

c. En tu comunidad

4. ¿Qué solución darías en cada caso?

5. Genera un contrato social.

INSTRUCCIÓN:

1. Divide el grupo en dos líneas de batalla y tómense de las manos.
2. Coloquen las líneas de batalla frente a la otra.
3. Sin soltarse tendrán que ocupar el lugar del contrario.
4. La línea que llegue al otro lado ganará.
5. Después de la actividad escribe tu reflexión.

Materiales: Ninguno, solo un espacio libre.



3.1 TEMA: MIS SENSACIONES Y MIS EMOCIONES

Actividad: Mis sensaciones

1. ¿Tú y tu pareja lograron mantenerse con los ojos cerrados?

2. ¿Tuvieron alguna dificultad?

3. ¿Esta actividad te fue fácil o difícil?

4. ¿Qué sentiste al guiar al otro?

5. ¿Qué sentiste al ser guiado?

6. ¿Pudiste confiar desde el principio en tu compañero?

7. ¿Qué sensaciones corporales tuviste durante el ejercicio?

8. ¿Pudiste notar cómo era tu respiración durante el mismo?

INSTRUCCIÓN:

Divídanse en parejas.

Uno de los dos tendrá que taparse los ojos.

Entonces el otro, guiándolo con la voz, sin tocarlo, tendrá que guiarlo a través del patio o cualquier salón, pasando por algunos obstáculos. Se cambiará el rol, en donde ambos tengan la experiencia de ser guiados con los ojos cerrados así como la de ser guías.

Después responde las preguntas que te hace el Lobo y comenta en grupo las respuestas.



3.2 TEMA: MIS SENSACIONES Y MIS EMOCIONES

Actividad: Memorama de las emociones

1. ¿En qué parte de tu cuerpo y qué sientes cuando alguien te molesta?
(Ejemplo: hormigueo en alguna parte del cuerpo, calor en alguna área concentrada, cómo es tu respiración, tensión en alguna parte de tu cuerpo).

2. ¿En qué parte de tu cuerpo y qué sientes cuando te enojas con alguien?

3. ¿En qué parte de tu cuerpo y qué sientes cuando tienes miedo?

4. ¿En qué parte de tu cuerpo y qué sientes cuando te pones triste?

5. ¿Cómo te sientes al contarlo, así como qué sensaciones corporales acompañan la tranquilidad?

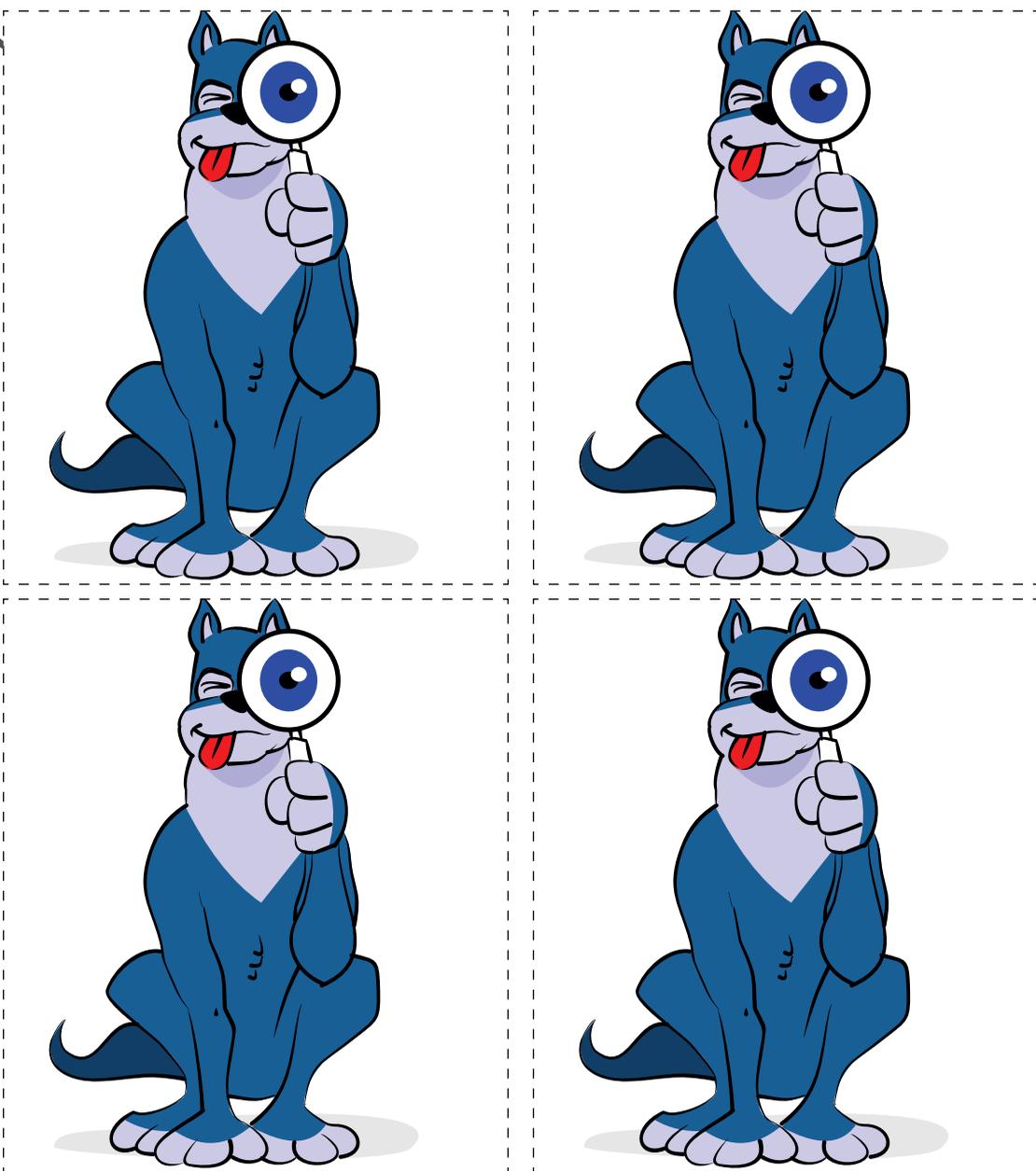
6. ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás muy feliz?

INSTRUCCIÓN:

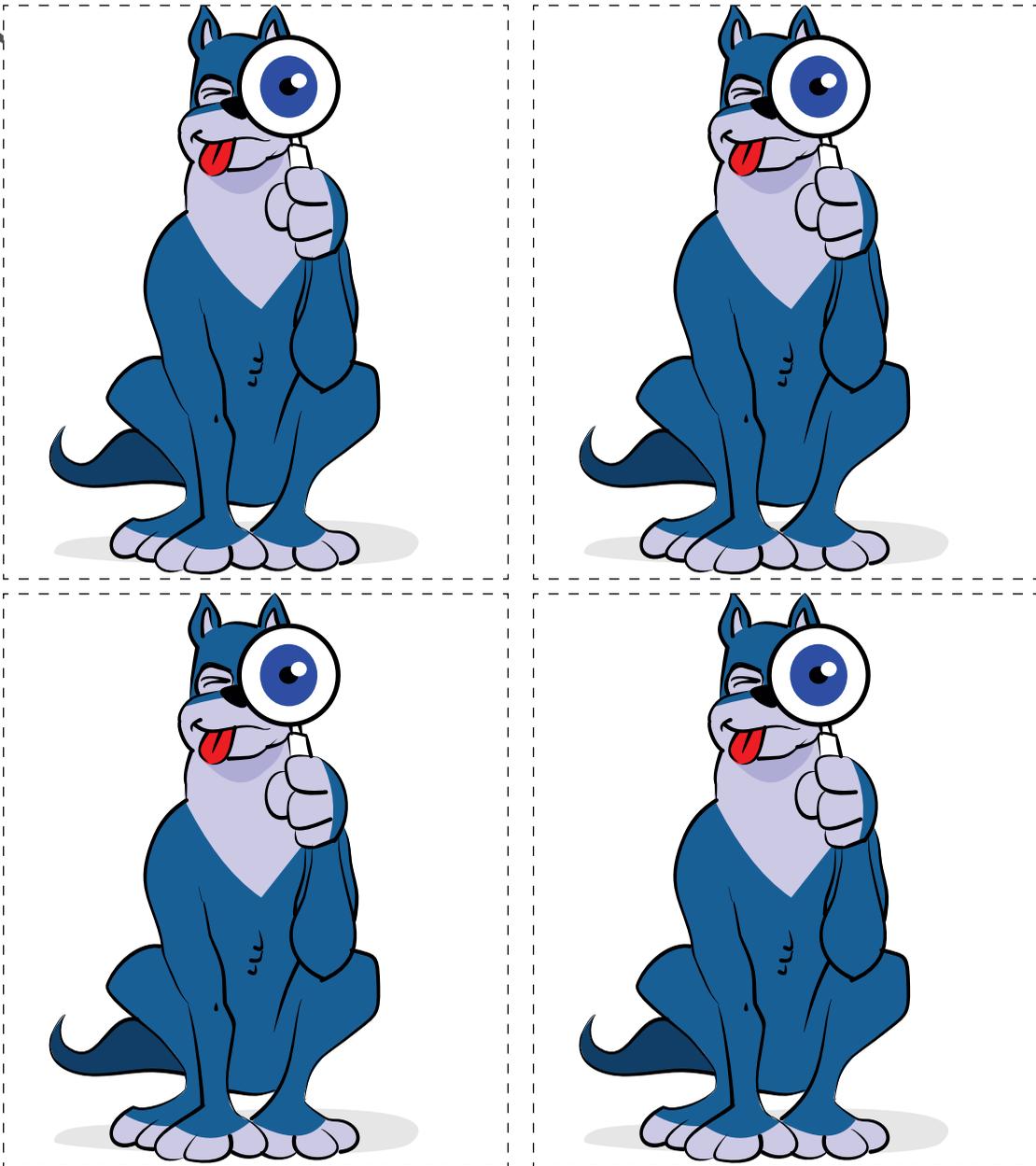
“Juega al memorama de las emociones, en el que cada vez que alguien saque un par tendrá que compartir una experiencia relacionada con esa emoción y al final contesta las preguntas”.

Material: Memorama.









4.1 TEMA: REPRODUCCIÓN

Actividad: Hablando de ¿Qué es la sexualidad?

IDEAS

AHORA ORGANIZA
TU LISTADO EN LA
COLUMNA DEL PILAR
CORRESPONDIENTE



PRODUCTIVIDAD

VÍNCULO AFECTIVO

EROTISMO

GÉNERO



INSTRUCCIÓN:

Haz una lluvia de palabras o frases que pienses se relacionan con la sexualidad.

Lee el texto que se encuentra en la guía.

4.2 TEMA: REPRODUCCIÓN

Actividad: Buzón de preguntas



¿Una mujer se puede embarazar con un beso?

¿Los hombres tienen más placer que las mujeres?

¿Me pasa algo si me masturbo?

¿Qué puedo hacer para conocer mi cuerpo?

¿Es normal que sueñe con mi artista favorito?

INSTRUCCIÓN:

Escribe tus preguntas acerca de de la fecundación, embarazo y parto.

Después se van sacando las preguntas al azar y el facilitador contesta las mismas. En caso de que haya alguna pregunta que no sepa cómo contestarla, podrá hacerlo en nuestra página web: www.fundacionpas.org.

5. TEMA: PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO

Cuento de Juan

Juan y yo éramos amigos desde el kínder, él era un chico muy alegre, todo el tiempo llegaba haciendo bromas, jugando con todos, era muy inteligente, y entre clases hacíamos guerra de chistes. Nos juntábamos siempre en el recreo en donde hablábamos mucho, y me contaba de las cosas que le gustaba ver en la tele, de las chicas que nos gustaban y más.

Por un par de días él no vino a la escuela, pensé que estaba enfermo o algo así, pero el día que regresó se notaba muy sano. Cuando le pregunté qué había pasado no me quiso decir, y yo pensé que era algo muy privado así que no quise preguntar más. Ese día, al buscarlo para contar los chistes y todo como siempre, él se negó y me dijo que estaba muy cansado, que lo dejara en paz. A mí me sorprendió su reacción y me enojé, así que mejor me fui y lo dejé solo. En el recreo no lo busqué pues seguro tendría esa actitud.



INSTRUCCIÓN:

Lee el cuento y reflexiona, después contesta las preguntas.



En la clase de deportes, mientras jugábamos fútbol, me tocó quitarle un balón y sin querer lo tumbé. Al caer, su playera se levantó descubriéndole la espalda en donde, para mi asombro, pude notar un morete enorme.

Cuando le pregunté qué le había pasado, noté que se puso nervioso y mejor se fue. Al darme cuenta de que esto era muy raro, en el recreo decidí acercármele y volver a preguntarle qué le pasaba, pues lo había notado muy raro durante los últimos días, algo que nunca había pasado en tantos años de conocerlo. Le dije que no necesitaba ponerse agresivo conmigo, que podía confiar en mí, que yo no le diría a nadie lo que le sucedía. Fue entonces cuando él me dijo que en esos días que

había faltado algo le había ocurrido, me contó que un amigo de su papá muy cercano a su familia lo había invitado a su casa a nadar en su alberca; esa tarde se divirtió nadando, pero que al llegar el momento de cambiarse, el amigo de su papá se metió al cuarto donde estaba él, lo comenzó a tocar por todo el cuerpo, y no supo cómo reaccionar, se sentía muy incómodo y asustado. El amigo de su papá lo forzó a hacer cosas desagradables para Juan, después lo golpeó y lo amenazó, dijo que si se lo contaba a alguien, lo negaría o le haría algo feo a alguien de su familia.

Cuando Juan me contó eso con lágrimas en los ojos, yo no supe cómo reaccionar, lo abracé y le dije que todo estaría bien.



1. ¿Tú que harías en el lugar de Juan?

2. ¿Qué harías en el lugar de su amigo?

3. ¿Qué le aconsejarías a Juan?

4. ¿A quién puedes recurrir en una situación como esa?

5. ¿Cómo terminarías el cuento?

6. ¿Cuál sería el mejor final?

6.1 TEMA: PREVENCIÓN DEL ABUSO: MI CUERPO ES MÍO

Actividad: Corriendo aprendo y me cuido

INSTRUCCIÓN:

Paso 1. Hagan dos equipos con todos los participantes.

Paso 2. Decidan un nombre y compongan una porra para su equipo.

Paso 3. Acomódense de frente en forma de fila.

Paso 4. Escojan el orden en que cada uno participará en el juego. Y coloquen a los primero participantes de los equipos al frente de las filas.

Paso 5. Al concluir la pregunta que haga el facilitador, los primeros participantes correrán por la pelota.

Paso 6. Quien gane la pelota tendrá la oportunidad de contestar la pregunta.

Paso 7. Si es correctamente respondida, entonces se dará un punto al equipo que lo hizo.

Paso 8. En caso contrario, se dará oportunidad de que el otro equipo conteste.

Paso 9. Si acierta se dará el punto a este equipo pero si no, el profesor dirá la respuesta y se continuará con el juego.

Paso 10. El equipo con mayores puntos ganará.

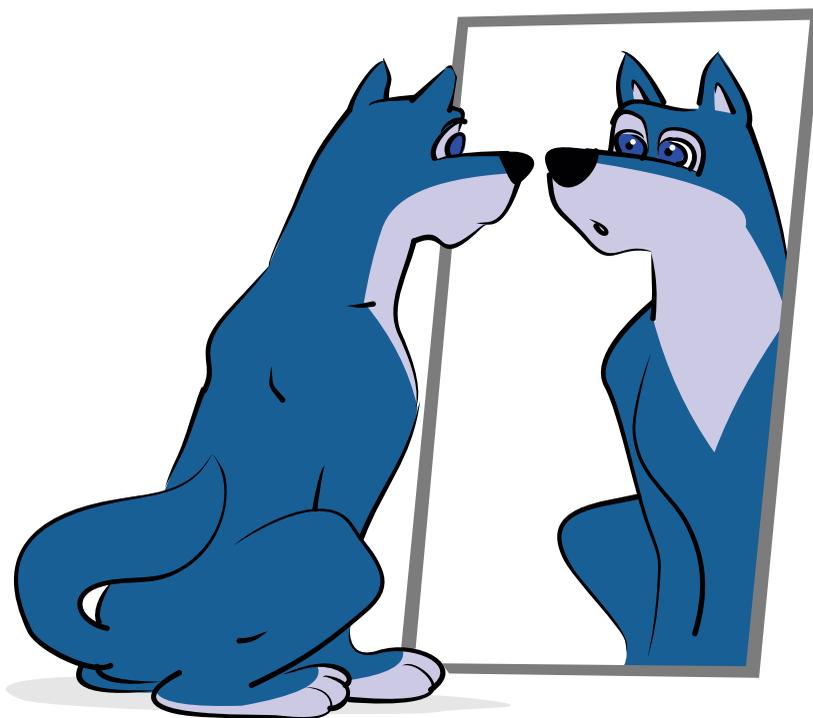


APRENDE A CUIDARTE

Lobo tiene un mensaje para ti.

En esta etapa de tu vida, es importante que puedas identificar qué sucede con tu cuerpo, tus emociones y tu conducta.

Ahora que has crecido, eres cada vez más independiente, esto es algo maravilloso y al mismo tiempo requiere que conozcas nuevas maneras de protegerte.



CONÓCETE, QUIÉRETE Y CUÍDATE.



A CONTINUACIÓN TE HAGO UNAS SUGERENCIAS PARA TU CUIDADO.

- A veces las personas hacemos cosas por influencia de los demás, cosas que lastiman a otros o a nosotros mismos. Recuerda que tus verdaderos amigos no son los que ponen condiciones a tu amistad, es decir, no te piden que hagas cosas para poder ser tu amigo o amiga. Tú ya eres valioso/a, no necesitas demostrar tu valor a nadie.
- Cuestiona si las cosas que hacen en el grupo de tus amigos te traerán consecuencias benéficas o solamente lastimarán a alguien o a ti mismo/a.
- Con la existencia de redes sociales, como correos electrónicos, twitter, facebook, es muy fácil conocer a personas. Sin embargo deberás tener especial cuidado con las personas que aceptas en tus muros o blogs. Recuerda que hay personas que no conoces físicamente y pueden mentir acerca de su identidad e intereses.
- Cuida la información que compartes en estas redes sociales y en mensajes por tu celular.
 - Recuerda siempre avisar en dónde vas a estar.
 - Identifica varios adultos que tengan tu confianza, para que le cuentes lo que te sucede y que puedas contar con ellos en caso de necesitarlo.
- Si alguien en redes sociales te propone verse en algún lugar y no lo conoces, recházala y pláticale a algún adulto de confianza.

Y a ti, ¿qué se te ocurre que puedes hacer para protegerte en especial en la Redes Sociales? escríbelas y dibujalas abajo:



- No permitas que nadie te pida hacer cosas a cambio de su amor, o cariño.
- Recuerda todas las sugerencias que te doy, si las sigues estarás a salvo.

BIBLIOGRAFÍA

- **Arnold, Magna** (1960). *Emotion and personality*, Columbia University Press, Nueva York.
- **Brooks, Robert y Sam Goldstein** (2004). *El poder de la resiliencia*, Paidós, México.
- **Cascón, Paco** (2006). *Seminario de educación para la paz*. Educar en y para los derechos humanos, Los Libros de la Catarata, Madrid.
- (2007). “Resolución pacífica de conflictos y educación para la paz”, curso impartido en el ITESO, Guadalajara, Jalisco, México.
- **Cascón, Paco y Carlos Martín Beristain** (1995). *La alternativa del juego I. Juegos y dinámicas de educación para la paz*, Los Libros de la Catarata, Madrid.
- **Ekman, Paul** (1993). “Facial expression and emotion”, en *American Psychology*, vol.48, pp. 384-392.
- **Fishbein, M. e Icek Ajzen** (1980). *Understanding attitudes and predicting social behaviour*, Prentice Hall, Londres.
- **Foucault, Michel** (1997). *Historia de la sexualidad*, t.I, Siglo XXI, México.
- **Goleman, Daniel** (2000). *La inteligencia emocional*, Ediciones B, México.
- **González Arratia, Norma Ivonne; J. L. Valdez Medina y M. A. Salazar** (2006). “Medición de la resiliencia”, en *La psicología social en México*, vol.XI, t.I.
- **Lazarus, Richard y Bernice Lazarus** (2000). *Pasión y razón: la comprensión de nuestras emociones*, Paidós, Barcelona.
- **López Sánchez, Félix** (1996). *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*, Siglo XXI, Madrid.
- **Lugo, Raúl** (2004). “El empoderamiento y sus significados”, en *Vitral*, núm.60, año 10, marzo-abril.
- **Maslow, Abraham** (1983). *La personalidad creadora*, Kairós, Barcelona.
- **Pick, Susan et al.** (2001). *Planeando tu vida*. Programa de educación sexual y para la vida dirigido a los adolescentes, Ariel Escolar, México.
- **Poletti, Rosette y Barbara Dobbs** (2001). *La resiliencia*. El arte de surgir la vida, Lumen, México.
- **Reeve, John Marshall** (2003). *Motivación y emoción*, McGraw-Hill, México.
- **Rogers, Carl R.** (2002). *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, México.
- **Rubio, Eusebio** (1994). “Introducción al estudio de la sexualidad humana. Conceptos básicos en sexualidad humana”, en *Antología de la sexualidad humana*, t.I, Consejo Nacional de Población / Porrúa, México.
- **Salmurri, Ferrán** (2004). *Libertad emocional: estrategias para educar las emociones*, Paidós, Barcelona.
- **Seminario de Educación para la Paz** (1995). *Educar para la paz: una propuesta posible*, Los Libros de la Catarata, Madrid.
- **Shibley, Janet y John D. DeLamater** (2006). *Sexualidad humana*, McGraw-Hill / Interamericana, México.
- **Smith, Manuel J.** (2003). *Cuando digo no, me siento culpable*, Nuevas Ediciones de Bolsillo, México.
- **Tello Vaca, Carlota**, *Coesida Jalisco-ITESO “Me conozco, me quiero, me cuido”*, 2009.



SAN LUIS GONZAGA 5238, COL. JARDINES DE GUADALUPE
ZAPOPAN, JALISCO. C.P. 45030, TEL: (33) 3642 . 2803

www.fundacionpas.org

www.blindatufamilia.org



@FundacionPAS



/fundacion.pas

REGISTRO ANTE EL INSTITUTO MEXICANO DE DERECHOS DE AUTOR