

ALIMENTACIÓN DE LAS Y LOS ADOLESCENTES



EMPODERAR PARA DECIDIR

ALIMENTACIÓN DE LAS Y LOS ADOLESCENTES.



Adolescencia se caracteriza por cambios acelerados en el funcionamiento corporal, orgánico, emocional y social. Por lo que la alimentación es muy importante para asegurar un desarrollo y crecimiento adecuado.

Los alimentos son el medio adecuado por el cual tu cuerpo recibe los nutrimentos necesarios para vivir, desarrollarte, moverte y mantenerte sano. Sigues dieta que te recomiendan para bajar de peso o bien comes en exceso, lo que pueden acarrear problemas como la anorexia, la bulimia, el sobrepeso o la obesidad.

Comer adecuadamente no significa dejar de consumir determinados alimentos, ni hacer sacrificios, simplemente es comer lo que tu cuerpo necesita de acuerdo a tu edad, tu actividad física y tu estado de salud. Si eres adolescente procura una alimentación completa, variada y suficiente para cubrir tus altas necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales así como la fibra y el agua suficiente que tu cuerpo necesita.



Una dieta correcta incluye

Verduras y frutas: que contienen alto contenido de vitaminas y previenen enfermedades como anemia, osteoporosis, problemas de la vista.

Cereales y tubérculos: que te proporcionan la energía que necesitan para cubrir tus necesidades y reponer la energía gastada durante tus actividades diarias.

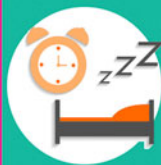
Leguminosas y alimentos de origen animal: los cuales te aportan las proteínas que necesitas para crecer y desarrollarte.

Debes de recordar.

- Comer diariamente alimentos de los tres grupos
- Come tres comidas principales y dos colaciones
- Las dietas "raras" son peligrosas para tu salud
- Come preferentemente en tu casa y lleva lonche a la escuela
- Haz actividad física por lo menos 30 minutos al día
- Toma mucha agua sola, en lugar de bebidas endulzadas.



**CONSUME FRUTAS
Y/O VERDURAS EN
TODOS LOS TIEMPOS
DE COMIDA.**



**DUERME MÍNIMO
8 HORAS DIARIAS**



**REALIZA 30 MINUTOS
DE EJERCICIO DIARIO**



**ACUDE A CONSULTA
DE NUTRICIÓN POR
LO MENOS 2 VECES
AL AÑO**

Lo ideal es bajar el consumo de azúcar y alimentos fritos, porque estos tienden a aumentar los riesgos de sufrir enfermedades relacionadas con el corazón.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
4-7 PORCIONES DIARIAS

FRUTAS Y VERDURAS
4-6 PORCIONES DIARIAS



CEREALES
6-10 PORCIONES DIARIAS

**Sí te alimentas bien
crecerás sano y fuerte.**

LOS JÓVENES

LA VÍA Y EL CELULAR



EMPODERAR PARA DECIDIR

LOS JÓVENES

LA VÍA Y EL CELULAR



Cómo saber si has creado un lazo afectivo con tu celular

1. Es el miedo de comunicación que utilizas con más frecuencia.
2. Se te facilita mejor la comunicación por el celular que directamente con las personas.
3. Es lo primero que tomas al levantarte de tu cama por la mañana o al acostarte en la noche.
4. Es el medio por el cual te mantienes en contacto con tus amigos.
5. No puedes salir si no llevas el celular.

Si contestaste tan solo que sí a una de estas preguntas, estas en riesgo.

Si contestaste que sí a 2 o más preguntas debes considerar lo siguiente:

Consecuencias del uso del celular en la vía pública

1. Principal distractor en conductores y peatones.
2. Impide el uso correcto de la vía pública.
3. Aumenta el riesgo de participar en un choque.
4. Aumenta el riesgo del ser atropellado.



Recomendaciones para el uso de celular

1. Evitar el uso del celular en la vía pública.
2. En caso necesario, detente y contesta.

Recomendaciones para el uso de la vía como peatón

3. Camina por el área de las banquetas y al lado contrario de la circulación de los vehículos para que puedas ver y prever la circulación.
4. Al cruzar la calle hazlo en lugares que se indiquen para ello, como son las esquinas, sobre todo en las que cuenten con semáforo.
5. El cruce debe ser en el lado derecho de la vía.
6. Respeta las señalización para peatones y para conductores.
7. Al hacer uso de las vías durante la noche busca hacerlo por lugares iluminados y por lugares donde se encuentren otras personas (evita transitar por lugares desolados y/o oscuros).
8. Evita cualquier distracción al caminar por la vía, como son la lectura, el uso del celular, ir jugando o platicando.
9. Antes de cruzar una calle cerciórte por ti mismo que no venga vehículo y sea seguro, no cruces por que otras personas lo hagan.
10. Evita los cruces complicados o de mucha circulación, siempre habrá un paso peatonal cerca o un puente peatonal que lejos de ocasionarte la molestia de caminar, pueden salvarte la vida.



Juntos,
podemos
salvar millones
de vidas



**Recuerda tú eres una persona muy
valiosa y de tu seguridad depende la
tranquilidad de tu familia que te espera**

ADOLESCENCIA



EMPODERAR PARA DECIDIR

ADOLESCENCIA

DISFRUTANDO MI ADOLESCENCIA



LA ADOLESCENCIA

La adolescencia se caracteriza por el crecimiento físico y desarrollo psicológico, es la fase situada entre la infancia y la edad adulta. Esta transición es tanto física como psicológica por lo que debe considerarse un fenómeno biológico, cultural y social. La adolescencia comprende entre los 10 y 19 años.

¿Por qué y cómo se dan tantos cambios en mi cuerpo, en mi forma de pensar y sentir y por qué son decisivos para mi vida?

En la primera etapa de la adolescencia la glándula hipófisis que se encuentra en la base del cerebro la cual empieza a producir hormonas que van hacer que mis órganos sexuales empiecen a crecer y funcionar, desarrollando una nueva capacidad que tenemos los seres humanos: la reproducción.



También otras partes de mi cuerpo toman formas diferentes, según mi sexo .

¿Cuáles son estos cambios físicos que nos hacen diferentes?

MUJERES

- Crecimiento y desarrollo de los senos.
- Aparición de vello en las axilas y pubis.
- Ensanchamiento de la cadera.
- Aumento de grasa en algunas partes del cuerpo.
- Integración del ciclo menstrual (Ovulación) y (Menstruación) .

HOMBRES

- Cambio en el tono de voz.
- Aparición de vello en las axilas y el pubis y en algunos en la cara y pecho.
- Crecimiento del pene y los testículos .
- Aumento de masa corporal y fuerza.
- Ensanchamiento del tórax.
- Producción de espermatozoides y semen.
- Erecciones y eyaculaciones.

Por otra parte estoy desarrollando nuevas habilidades mentales que me permiten reflexionar y comprender mejor muchas cosas.

Como me estoy adaptando a situaciones nuevas, con frecuencia cambio de estado de ánimo.

La adolescencia es una etapa de cambios, por lo que debo aprender a conocer mi cuerpo, a controlar mis emociones, a detectar cuando exista algún problema para solucionarlo oportuna y adecuadamente.

También debo evitar realizar acciones cuyas consecuencias no soy capaz aún de enfrentar, porque mi cuerpo y mi mente necesitan madurar.

Debo ser dueño de mí mismo



Podré serlo:

- Si me valoro, cuido y respeto mi cuerpo.
- Si me informo bien.
- Tomo mis propias decisiones de manera responsable.
- Consulto a mis padres cuando sienta que tengo cualquier tipo de problema.

No debo olvidar que mi salud y mi vida dependen principalmente de mí

AMiGOS



EMPODERAR PARA DECIDIR

AMiGOS



Relaciones de amistad

En la adolescencia sentimos una profunda necesidad de formar parte de un grupo, que nuestros amigos nos tomen en cuenta para realizar ciertas actividades. Debemos poner atención en los grupos en los que nos involucramos, recordar los valores que nos fueron enseñados en nuestra casa para poder hacer una buena elección de nuestras amistades.

A veces sentimos mucha presión por parte de compañeros para entrar a ciertos grupos como las pandillas, que están integradas por jóvenes que en su busca de identidad realizan daños a la sociedad.

En la familia deberíamos encontrar refugio, protección y amor pero en otras ocasiones sin saber como tratarnos nos lanzan a la calle de manera prematura y sentimos miedo, por lo que nos refugiamos en cualquier grupo que nos ofrece su amistad.



En otras ocasiones, en nuestro afán de tener nuevas experiencias y de ser "reconocidos", podemos formar alianzas que no son muy convenientes para nosotros. Todos necesitamos formar grupos de pertenencia, tenemos la necesidad de ser aceptados en la escuela, entre las amistades, en la familia, entre otros solo que a veces no hacemos elecciones adecuadas.

En toda nuestra vida vamos a relacionarnos con muchas personas, es el momento ideal para comenzar a identificar a nuestras verdaderas amistades las que nos brindarán su apoyo, afecto y cariño.

Si en nuestro hogar no encontramos el apoyo y afecto que necesitamos, ni los valores que nos ayuden a seguir un buen camino podemos apoyarnos en los buenos maestros, amigos y otros familiares cercanos.

Muchas veces en nuestro intento de encontrar un estilo de vida con el que nos identifiquemos caemos en las pandillas, pero el que ya estemos dentro de estos grupos no quiere decir que tengamos que permanecer ahí para siempre.



El hacer deporte, estudiar, tener otras actividades recreativas o culturales, nos permitirán conocer otras amistades y salir de situaciones que parecen no tener salida.



Mis amigos son personas de bien, que buscan un proyecto de vida, con ellos comparto inquietudes, objetivos y diversión sana.

A MÍ ME PUEDE PASAR



EMPODERAR PARA DECIDIR

A MÍ ME PUEDE PASAR



Las hormonas que he empezado a producir no sólo han cambiado algunas partes de mi cuerpo, sino que hacen que tenga sensaciones, impulsos, fantasías y sueños que me inquietan. Siento que me gusta mucho una persona en especial, cuando estoy con ella nos gusta sentirnos, acariciarnos y besarnos.

He imaginado tener o ya tenemos relaciones sexuales, pero sentimos miedo porque sabemos las consecuencias pueden ser negativas y condicionar nuestro futuro, porque estamos en riesgo de embarazo o contraer alguna enfermedad de transmisión sexual, entre las que se encuentra la infección del VIH/sida.

¿Qué puedo hacer para no contraer alguna infección de transmisión sexual?

Las infecciones de transmisión sexual las puedo contraer por falta de precaución al tener relaciones sexuales.

Sus consecuencias son inmediatas y los efectos pueden durar toda la vida, algunas causan esterilidad, es decir, no podré tener hijos cuando así lo desee.

¿Qué son las infecciones de transmisión sexual?

Son aquellos que se adquieren a través de las relaciones sexuales, todas se pueden prevenir y aunque algunas ya se pueden curar si se atienden a tiempo, otras siguen siendo mortales.

Son peligrosas porque:

- Las puedo adquirir fácilmente, con riesgo de dañar mi salud, quedar estéril o incluso morir, sino tomo precauciones.

¿Cuáles son las principales enfermedades de transmisión sexual y sus manifestaciones?

Sífilis ,Herpes genital ,Chancro blando, Condilomas,
Gonorrea, Uretritis

Secreciones por el pene o la vagina, Trecomoniasis ,Candidiasis
Linfogranuloma venéreo erupciones de la piel como úlceras,
llagas, granos o verrugas, sobre todo en el área de los genitales.
Hepatitis B malestar general, piel amarilla, orina oscura y
excremento claro.

Se manifiestan por secreción vaginal ,verrugas, dolor abdominal
bajo y úlcera genital

¿Cómo prevenir las enfermedades de transmisión sexual?

- Informándome para ejercer mi sexualidad con responsabilidad.
- Evitando las relaciones sexuales hasta que pueda asumir los resultados.

Si ya tengo relaciones sexuales es importante:

- Tener una sola pareja sexual y evitar relaciones casuales.
- Usar condón siempre que tenga relaciones sexuales.
- Comunicar a mi pareja si padezco alguna de estas enfermedades.

Yo decido si quiero evitarlas.



Para evitar embarazos no deseados o infecciones de transmisión sexual acude a tu Unidad de Salud más cercana.

AUTOESTIMA

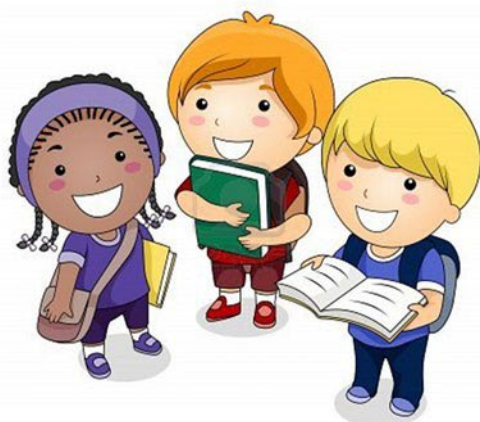


EMPODERAR PARA DECIDIR

AUTOESTIMA



Me quiero mucho



La autoestima es el valor que me doy a mi mismo, la manera como me veo y me siento, lo que yo pienso de mi persona, es quererme.

Todas y todos tenemos autoestima pero a veces se nos olvida, porque dejamos que los problemas, frustraciones, debilidad o falta de expectativa, influyan sobre nosotros.

Muchos jóvenes como yo, al perder su autoestima empiezan a desarrollar conductas que ponen en riesgo su vida, su salud, su libertad, su desarrollo y su futuro.

¿Es justo que nos dañemos a nosotras o nosotros mismos?

La gente que me rodea puede influir en mi autoestima, por eso debo hacer que se respeten mis derechos, que me tomen en cuenta, que no me ofendan o hagan sentir menos, que no me pongan apodosos ofensivos.

¡Yo puedo hacerlo! solamente necesito creer en mi capacidad para aprender, amar y relacionarme.

La vida no es fácil, pero todos y todas tenemos oportunidades. Podemos salir adelante si conservamos nuestra autoestima alta, porque es como un escudo que nos protege contra muchos riesgos.

LA DECISIÓN ES MÍA

Para sentirme mejor conmigo, tengo que querer y reconocer lo que puedo y lo que no puedo hacer, luchar por superarme, identificar lo que no me gusta de mí y si puedo cambiarlo, intentar hacerlo.

También es importante reconocer que siempre va a haber alguien mejor que yo en algunas cosas, pero habrá muchos a quien yo pueda superar en otras.

Primero tengo que comprender que todo lo que estoy sintiendo es normal, las hormonas que estoy empezando a producir hacen que mi cuerpo, mis intereses, sensaciones y forma de pensar cambien; también provocan que tenga cambios frecuentes en mi estado de ánimo.



¡ Cuidado !

Cuando la autoestima está baja, es fácil que cometamos errores o nos dejemos manejar por gente que sólo quiere aprovecharse nosotros mismos limitamos nuestro desarrollo, si no tenemos fe en nuestras propias capacidades.

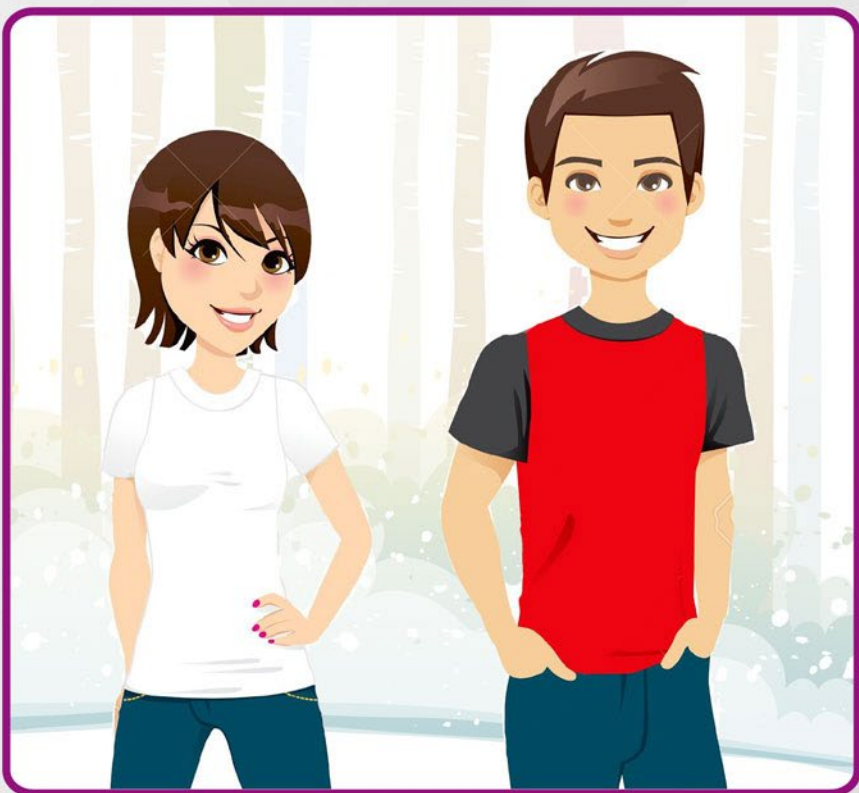
Si me quiero, me cuido.

Si me valoro, sé que soy capaz de hacer muchas cosas.

Si me acepto con mis cualidades y limitaciones, podré desarrollarme siempre buscando mejorar.

Si reconozco que tengo capacidades, podré tomar mis propias decisiones.

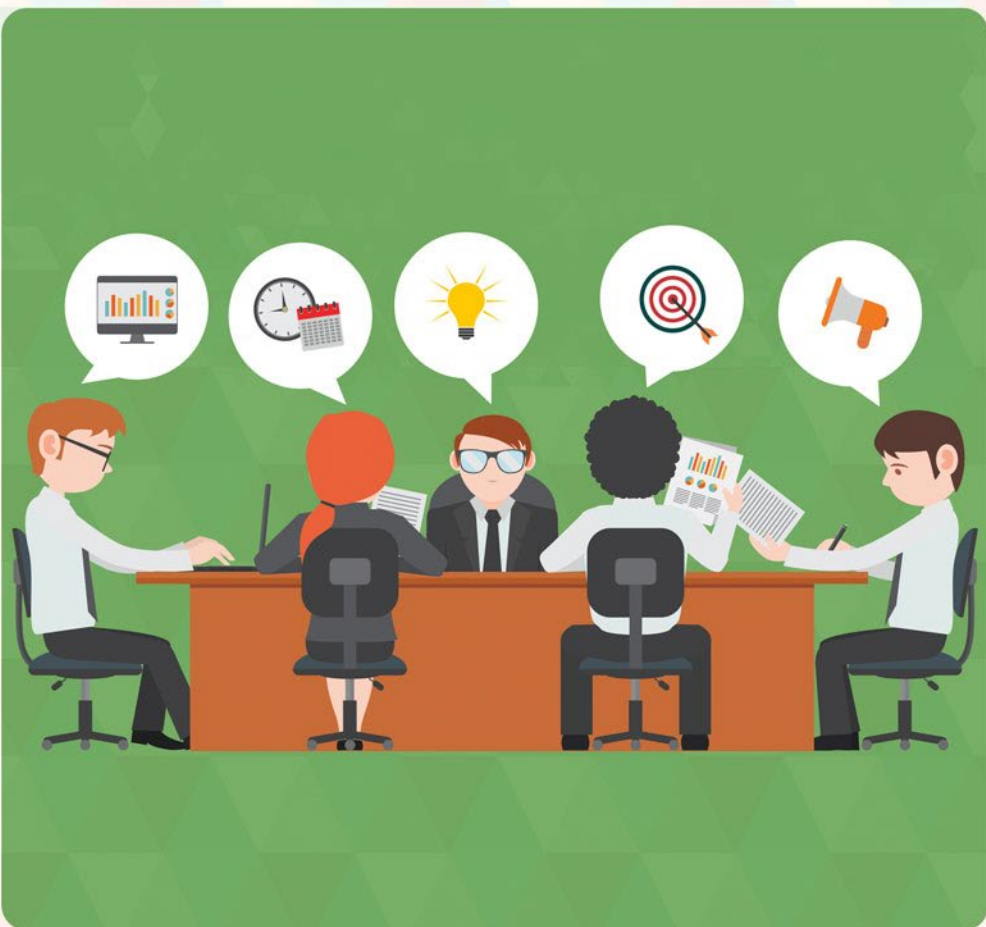
Si comprendo que como ser humano me puedo equivocar, aprovecharé mis errores para aprender.



**Acude a tu Unidad de
Salud más cercana**

ASERTiViDAD

PRESIÓN SOCIAL



EMPODERAR PARA DECiDIR

ASERTiViDAD

PRESIÓN SOCIAL



Siempre ha existido la presión social, es decir para sentirnos bien en la escuela, casa, calle, y entre otros a veces necesitamos la aprobación de nuestros actos dentro de la sociedad.

La asertividad es una habilidad que nos ayuda a distinguir entre el bien y el mal.



Estamos inmersos en la presión social

- Por tener miedo a nuestros defectos
- Cuando nuestros valores son artificiales y todos están dirigidos a agradar.
- No tener una buena comunicación con las personas.
- Nos dejamos influir por los demás aún cuando sabemos que lo que nos proponen es inadecuado.

Nuestros padres son un modelo a seguir ellos nos brindarán los elementos necesarios para tomar decisiones correctas en la escuela de la vida, pero ya en esta edad somos lo suficientemente capaces de escoger el buen camino.



Todos podemos tener y desarrollar un comportamiento asertivo, la asertividad es un proceso de aprendizaje continuo, en el cual se pueden implementar las siguientes recomendaciones:

- **Saber decir “no” y no tener miedo a las consecuencias.**
- **No actuar precipitadamente por ganar el amor o la aceptación de alguien aunque esta persona sea muy importante para nosotros por ejemplo el novio o novia, si verdaderamente hay amor y compromiso comprenderán que existe el derecho a pensar antes de decidir.**

El rechazo social siempre va a estar presente pero debemos comprender que no podemos tomarlo personal.

Muchas veces el rechazo nos va a ayudar a ver que acción hicimos mal para cambiar positivamente nuestro comportamiento y ser mejores personas.



La asertividad es una habilidad que estará presente toda mi vida.

COMUNICACIÓN



EMPODERAR PARA DECIDIR

COMUNICACIÓN

MI FAMILIA



La Comunicación con mis padres a veces es difícil, aunque son maravillosos siento que no están interesados en mis cosas y sí lo están interferen demasiado.

Los jóvenes como yo debemos esforzarnos más para establecer una confianza y cercanía emocional con nuestros padres, contarles nuestras dudas, problemas, alegrías y tristezas.

- Ser escuchada o escuchado
- Hablar de nuestras diferencias

A nosotros nos gusta participar en las conversaciones familiares, al hacerlo podrán darse cuenta de nuestros gustos, apatías y descubrir que tan pequeños, medianos o grandes son nuestros problemas.

Los medios masivos de comunicación (televisión, radio, periódico, Internet, etc.) nos rodean de información que a veces confunden y dejan muchas dudas, debemos de recurrir a nuestra familia para aclararlas ya que ellos siempre nos brindarán el mejor consejo porque nos quieren.



CULTURA

Nos interesan los temas actuales:

- Moda
- Cine
- Artistas
- Espectáculos

Queremos hablar de ellos expresar nuestras opiniones, nos gustaría que nuestros padres compartieran con nosotros estos intereses y así formar un vínculo en familia.



PREOCUPACIONES E INTERESES

Algunas cosas de las que queremos hablar a veces a los padres les aburren y lo que pedimos es que se pongan en nuestro lugar y se acuerden de su época, no pueden fingir interés ya que nos damos cuenta.

A las y los adolescentes nos gustan las fiestas, es cuando podemos interactuar con nuestros compañeros de la escuela, vecinos y amigos de la infancia. Podemos llegar a un acuerdo para respetar horarios logrando la armonía de ambas partes.

Forjando una nueva comunicación

Algunas de las causas de conflictos entre padres e hijos son las siguientes:

- Conflictos en el sistema de valores
- Desacuerdos en el futuro profesional
- Amistades
- Los horarios de regreso a casa
- El tiempo dedicado a estudiar
- Los labores por realizar dentro de la casa
- La forma de vestir o el corte de pelo, según la moda.

Yo como adolescente voy a dialogar con mis padres, para expresar mis ideas de una manera tranquila y coherente y así llegar a acuerdos que favorezcan mi futuro en la juventud. Por ello, es fundamental evitar que impere la indiferencia procurando así una buena comunicación.



**¡COMUNICARNOS CON NUESTRA
FAMILIA NOS FORTALECE!**

**El resultado será una relación familiar
más cercana y positiva.**

¿ EMBARAZO ?



EMPODERAR PARA DECIDIR

EMBARAZOS



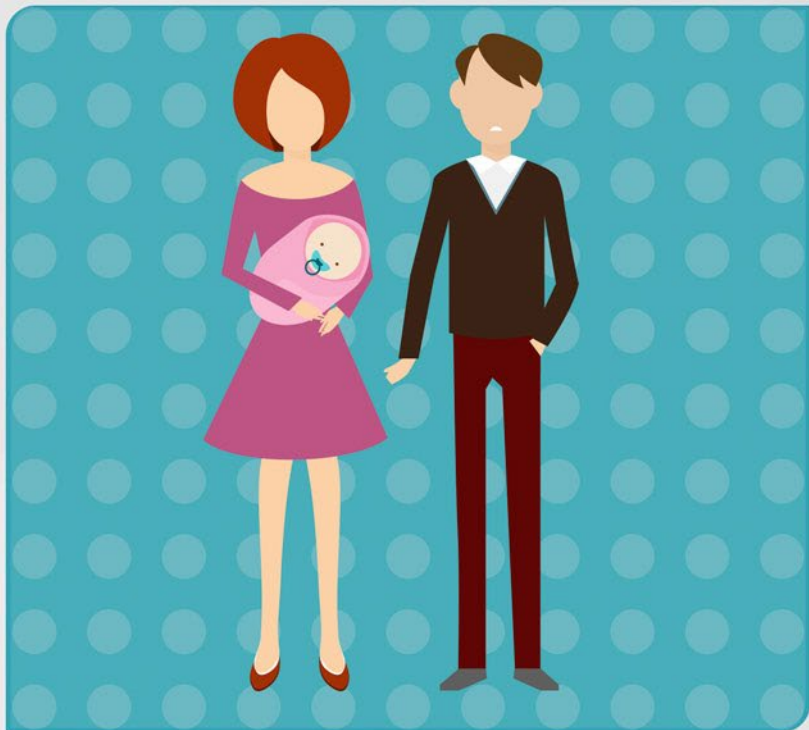
Desde que la mujer presenta su primera menstruación y el hombre empieza a tener eyaculaciones, estamos en posibilidades de tener hijos.

Es normal a mi edad tener inquietudes, sentir atracción, excitación y experimentar nuevas sensaciones que son placenteras y gratas en todas las partes de mi cuerpo, pero...



Si no aprendo a controlar mis emociones e impulsos sexuales, tomar una decisión equivocada o precipitada, puede llevarme a tener serias consecuencias que condicionen mi vida y mi futuro, una de ellas es un embarazo no deseado.

Tener hijas o hijos es maravilloso, pero implica una gran responsabilidad sacrificios y mucha entrega por parte de los dos.



YO TENGO DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

- **Decidir libremente el número de hijos y el espaciamiento de sus nacimientos.**
- **Adoptar mis decisiones sin que me discriminen, presionen, utilicen o me agredan.**
- **A recibir información y orientación sobre los métodos anticonceptivos y tener acceso a ellos.**
- **A conocer cómo funciona el cuerpo del hombre y de la mujer.**
- **A tener información y atención sobre el proceso del embarazo.**
- **A que me otorguen atención adecuada y respetuosa sobre cualquier problema relacionado con mi salud sexual o reproductiva.**

Acude a tu Unidad de Salud más cercana

El vivir mi sexualidad responsablemente es entender y sentir mi propio cuerpo. Es aprender cómo funciona, qué emociones y sentimientos surgen, qué riesgos, cómo y qué consecuencias debo asumir.



**Los hijos son el fruto del amor
y de decisiones responsables;
no de acciones impulsivas.**

ESTAMOS ENAMORADOS



EMPODERAR PARA DECIDIR

ESTAMOS ENAMORADOS



Hay una persona especial que cuando la veo me hace sentir diferente, todo gira a mi alrededor, mi estómago se contrae, me sudan las manos y me imagino o con él en muchas situaciones.

Me gusta su risa, su forma de ser, cómo se viste y se peina, es divertida(o), inteligente y cariñosa(o), es buena onda, lo máximo.



¡Somos novios y estamos muy enamorados! ¿Qué significa ser novios?

Son dos personas que se gustan y se eligen para compartir actividades, valores, sentimientos y formas de vida. Tienen afinidades que los unen y diferencias que los complementan.

Entre ellos se despierta una atracción sexual que los motiva a querer sentirse uno al otro y se manifiesta a través de besos y caricias especiales, que excitan de tal forma que pueden culminar en una relación sexual.

La relación sexual es uno de los actos de entrega y amor más hermosos de los seres humanos, cuando uno sabe lo que significa y estamos convencidos y preparados para asumir la responsabilidad que implica.

Dos caminos, dos destinos, dos formas de vivir nuestra relación

Compartiendo:

- Mi vida.
- Mis éxitos y fracasos.
- Mis sentimientos más hermosos.
- Mis gustos.
- Aceptando sus diferencias.

Lograré:

- Proteger mi autoestima.
- Aprender a amar.
- Gozar mi noviazgo sin temores.
- Aumentar mis sentimientos positivos; respeto, valoración, solidaridad, tolerancia, amor.

Compartiendo únicamente:

- Mi cuerpo.
- Mis sensaciones corporales.
- Mis impulsos sexuales.
- Caricias y juegos sexuales..

Aceptando:

- Presiones.
- Condiciones.
- Pruebas o chantajes.

Lograré:

- Un abandono seguro.
- Un matrimonio forzado.
- Perder mi autoestima.
- Arriesgarme a un embarazo o a contraer alguna infección de transmisión sexual.



Aunque nosotros elegimos a nuestra pareja, a veces nos equivocamos...

Es normal que a veces las relaciones no funcionen como uno lo espera, conocer y adaptarnos a una persona requiere tiempo.

Las presiones, condicionamiento de manifestaciones de amor, las burlas, traiciones, infidelidades, mentiras y abusos llevan al fracaso, motivan la frustración y la separación dolorosa.

¡Todo a su tiempo!

La forma de relación entre la pareja cambia con el tiempo, a mi edad debo buscarla para divertirnos, aprender y crecer juntos, gozar con todos los amigos y amigas.

El amor es más que sexo

- **Consolida la relación de pareja.**
- **No se condiciona.**



Por eso...
Yo decido cómo amar

EL INTERNET

¿ BUENO O MALO ?



EMPODERAR PARA DECIDIR

EL iNTERNET

¿ BUENO O MALO ?



BENEFICIOS

- Principal herramienta de comunicación.
- Fácil acopio de información sin necesidad de acudir a un lugar directamente.
- Hace que la comunicación entre familiares y amigos lejanos sea más fácil.
- Facilita el aprendizaje.
- Plataformas de e-mail y chat gratis.



CONTRAS

Menos comunicación con familiares cercanos. 🌀

Probabilidad de obtener virus y spam. 🌀

Riesgo de secuestro. 🌀

No hay privacidad. 🌀

Sedentarismo. 🌀



Otro riesgo importante es entrar en contacto con alguien desconocido o malintencionado que se aproveche de nuestra información con intención de chantajearnos.

O simplemente podríamos encontrarnos en la situación en la que entablamos una relación vía internet con personas quienes podrían mentir acerca de su edad, sexo y ocupación con la finalidad de conseguir su objetivo en estos casos el secuestro entre otras.



**Voy a utilizar las redes sociales
con responsabilidad, sin
exponerme a riesgos
innecesarios.**

LOS TATUAJES

“UN DIBUJO IMBORRABLE EN MI PIEL”



EMPODERAR PARA DECIDIR

Perforaciones en mi cuerpo...

Los piercing...

Son perforaciones que se pueden hacer en diferentes partes del cuerpo, por ejemplo en la oreja, lengua, nariz etc.

Pienso realizarme un piercing, pero ¿tengo la madurez para decidir correctamente?, ¿pensar en las cicatrices que me pueden quedar de por vida? o ¿el riesgo de adquirir alguna enfermedad grave?

En algunos casos, en la perforación de la lengua, puede haber inflamación grave y riesgosa.



LOS TATUAJES

“UN DIBUJO IMBORRABLE DE MI PIEL”



Los tatuajes son dibujos realizados en diversas zonas de mi cuerpo y dependen de mi gusto, no sólo su forma, sino que también su tamaño, colores a utilizar y la zona que deseo tener el tatuaje.

¿Cómo se hacen los tatuajes?

Se hacen mediante la rotura de la epidermis (piel), con una aguja, la cual en su punta lleva tinta insoluble. Al ir rompiendo la piel, específicamente la epidermis, que es la primera capa de piel del cuerpo humano, los tatuajes quedarán de manera imborrable, en mi cuerpo pero:



Tengo que comprender que los tatuajes son dibujos permanentes para toda la vida y no existe el método para eliminarlos.

Existen ciertas cirugías plásticas, que intentan eliminar el tatuaje por medio de láser, pero esto solo me quita la tinta y dejaría una cicatriz.

Tengo que estar consciente que los tatuajes, al ser realizados con agujas, pueden llegar a transmitir hepatitis A o B, al igual que el virus del VIH, esto me puede ocurrir cuando la persona que realiza los tatuajes, no tiene los implementos de esterilización o el manejo adecuado de los instrumentos a utilizar.

También puedo llegar a tener infecciones en la piel, bastante severas, si no se tiene el cuidado necesario y mínimo al momento de realizarlos.

Entre otros riesgos que puedo sufrir si decido hacerme un piercing son:

- Infección crónica por ejemplo Hepatitis B y C
- Sangrado prolongado o incontrolable
- Cicatrices
- Tétanos
- Alergias en la piel a causa de la aguja utilizada
- Abscesos o flemones (acumulaciones de pus que se pueden formar debajo de la piel en el lugar de la perforación)
- Inflamación o daño a los nervios



“ Quizás la moda, mis amigos y los medios influyan para que me realice un piercing o un tatuaje, pero YO soy un adolescente responsable que no arriesga su bienestar y futuro ” .

LA ÚLTIMA PALABRA



EMPODERAR PARA DECIDIR

LA ÚLTIMA PALABRA



Yo valgo y me quiero por eso comprendo que:

La vida es el regalo más hermoso que puedo tener. El ser humano es el único que posee y desarrolla capacidades y habilidades que los otros no tienen, como la inteligencia, que me permite aprender tantas cosas y sobre todo elegir y tomar decisiones sobre mis actos.



¿Cómo tomar decisiones correctas?

Estoy en una etapa de adaptación, experimentación, pruebas, retos y aprendizajes que me llevarán poco a poco a identificar lo que deseo ser o puedo hacer.

Este proceso es lento y a veces complicado, por lo que estoy en riesgo de que otras personas me manipulen, presionen o convengan de realizar actos que aunque me parezcan "atractivos y divertidos", ponen en riesgo mi salud o mi vida.

Es normal que las personas que me rodean influyan en mi forma de ser y mis decisiones, pero debo aprender a identificar y seleccionar aquellas que en verdad me quieren y lo demuestran con su respeto hacia mí, que me aceptan como soy y me ayudan a desarrollarme, a ser feliz y a salir adelante cuando se me presenta algún problema.



¿Qué es la responsabilidad?

Es la capacidad que tenemos para decidir nuestra vida, definir lo que queremos hacer con ella, buscar la forma de actuar sin riesgos, tener la habilidad y fuerza para enfrentar y aprender de nuestros errores y fracasos, asumir las consecuencias de nuestros actos y salir adelante.

Esto se logra con la ASERTIVIDAD.

La asertividad es una cualidad que debo desarrollar diariamente, me permite luchar y hacer valer mis derechos.

SÍ O NO

La Asertividad permite desarrollar muchas habilidades que me ayudarán a desarrollarme mejor, así aprenderé a:

Tener iniciativa y creatividad.
Tener confianza en mí.
Prever y no improvisar.
Ser mi propio líder.
Respetarme y valorarme.
Conocerme y quererme.
Controlar mi vida.

Evitar riesgos, enfermedades y problemas.
Comunicarme con respeto y eficacia.
Planear mi vida y mi futuro.
Actuar de acuerdo a mis convicciones.
Ser una persona activa y no pasiva.
Decir siempre la verdad.

Yo valgo y me quiero.

**“La última palabra la digo yo, un sí o no
pueden comprometer mi vida y mi salud”
¡YO DECIDO!**

MÉTODOS ANTIConCEPTIVOS



EMPODERAR PARA DECIDIR

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



El hecho de tener relaciones sexuales me lleva a sentir incertidumbre porque las consecuencias pueden ser negativas y condicionar mi futuro, porque estamos en riesgo de embarazarnos o contraer alguna infección de transmisión sexual, es por esto que necesito saber sobre los métodos anticonceptivos.

Yo como adolescente soy libre para decidir, si quiero y cuando quiero ejercer mi sexualidad, pero debo de pensar en un ejercicio responsable pero sobre todo preventivo.

Los métodos anticonceptivos son recursos que me permiten evitar un embarazo porque sé que: No estoy preparada (o), ni física, ni emocional y mucho menos económicamente para esto.

“Aún me falta mucho camino por recorrer antes de ser mamá o papá”

Los métodos anticonceptivos son...

Por aquellos que impiden la unión del ovulo con el espermatozoide (fecundación).

Cuando se lleva a cabo una relación sexual, la decisión de utilizar un método anticonceptivo debe ser decisión de los dos, de manera consciente y como primordialmente como una medida de prevención.

Es importante tener información sobre mi salud sexual para identificar y evitar conductas de riesgo.

La salud sexual y reproductiva significa estar bien física, emocionalmente en todo lo relativo al sistema reproductivo y sus funciones.

La sexualidad responsable es la manera de entender, sentir y vivir el propio cuerpo, es aprender cómo funciona, que emociones y sentimientos surgen, qué riesgos se corren y que consecuencias deben asumirse.

Los métodos anticonceptivos son sustancias hormonales, dispositivos o procedimientos para prevenir embarazos. Son indispensables para disfrutar en el ámbito sexual personal y de pareja, permitiendo una sexualidad sana y plena, facilitando con ello alcanzar el proyecto de vida.

Métodos de Barrera: Son aquellos métodos anticonceptivos que impiden a través de un método físico o una barrera, que el espermatozoide llegue al óvulo. Una de las grandes ventajas de este tipo de métodos es que además impiden el contagio de infecciones de transmisión sexual (ITS), tales como gonorrea, VIH/sida y sífilis entre otras.

Los principales métodos de barrera son:

- Preservativo masculino.
- Preservativo femenino.

Métodos Hormonales: Son métodos anticonceptivos basados en el uso de hormonas (estrógenos y/o progestágenos), cuyo objetivo final es impedir que se desarrolle la ovulación en la mujer e impedir que se realice la fecundación.

Los métodos hormonales son:

- Anticonceptivos Orales
- Inyectables mensuales y bimestrales.
- Implante subdérmico
- Parche dérmico
- Diu medicado. (levonogestrol)

MÉTODOS NATURALES O DE ABSTINENCIA PERIÓDICA

Este tipo de métodos, que las parejas utilizan para controlar su capacidad reproductiva, se basan en el conocimiento de los eventos fisiológicos que ocurren durante un ciclo menstrual normal, por ejemplo: el método del ritmo o calendario, el método de la temperatura y el método del moco cervical y el coito interrumpido. Preferentemente no los deberán usar mujeres y sus parejas con riesgo reproductivo elevado, mujeres con ciclos menstruales irregulares.

¿Cuáles son los métodos anticonceptivos?

- Preservativo masculino o condón
- Preservativo femenino
- Doble método o doble protección
- Diafragma
- Píldora combinada
- Dispositivo Intrauterino (DIU)
- Parche cutáneo

¿Cómo prevenir las enfermedades de transmisión sexual?

- Informándome para ejercer mi sexualidad con responsabilidad.
- Algunos métodos anticonceptivos como el condón, aparte de prevenir el embarazo, ayuda a evitar algunas infecciones de transmisión sexual.



**Acude a la Unidad de
Salud Más cercana**

Mi FAMiLiA



EMPODERAR PARA DECiDiR

Mi FAMILIA



¡Mi fuente de enseñanza, de valores es mi familia!



En la adolescencia a veces pasamos por muchas etapas de crisis ya que por la diferencia de edades no congeniamos del todo con la familia, especialmente con los padres.

Sin embargo ellos siempre nos dan su apoyo, además del amor incondicional, que se refleja a través de sus consejos. Como integrantes de la familia debemos poner de nuestra parte para lograr la unión, comprensión y confianza.

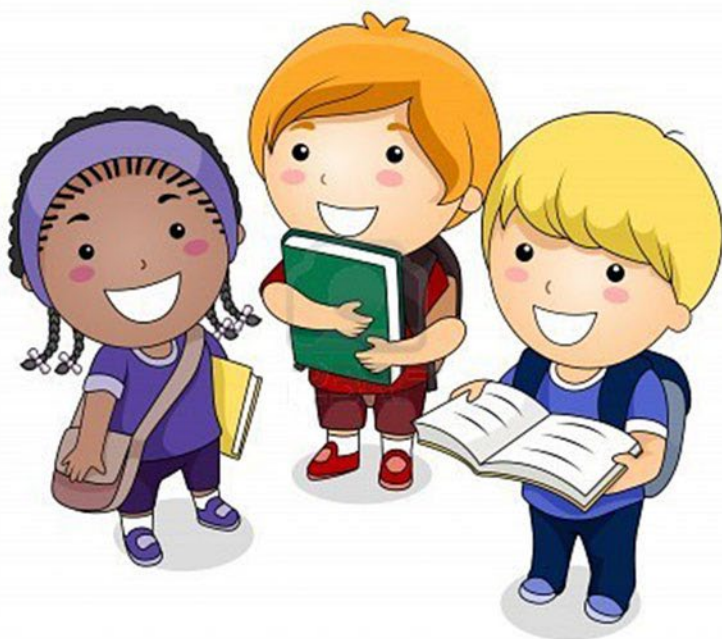
¡Mis padres constituyen mi principal apoyo!

Desde pequeña (o) me han enseñado los valores necesarios para ser una persona de bien.

Mis padres tienen que enfrentar el hecho de que estoy creciendo y debo tomar mis propias decisiones de manera responsable, viendo por mi futuro.

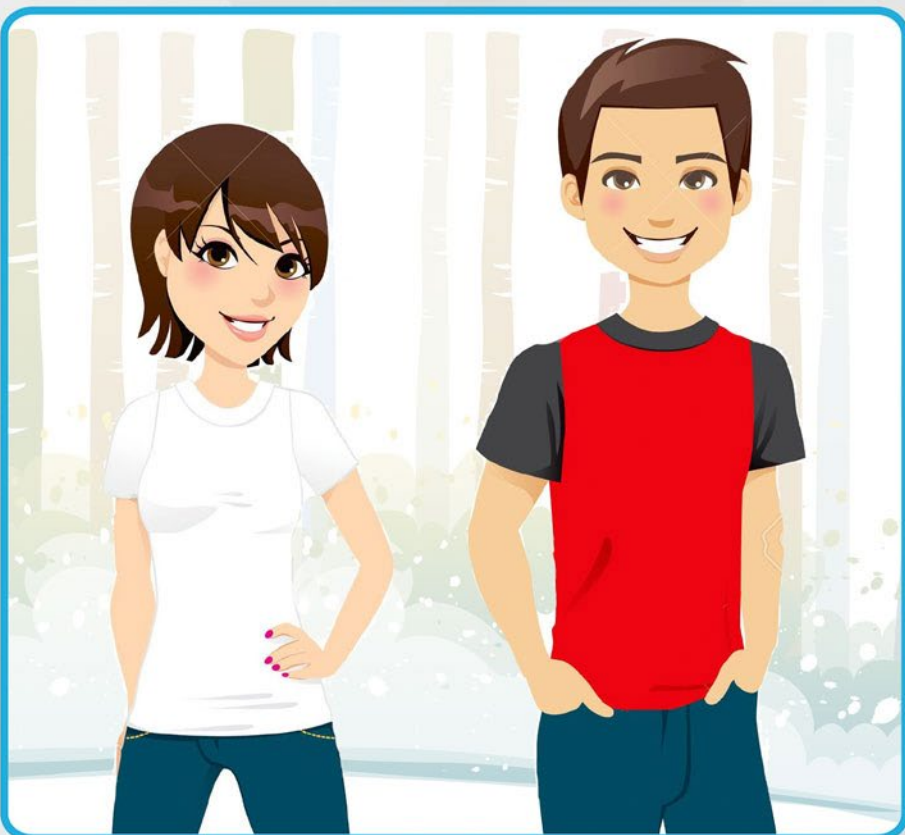
Algunos padres no están preparados para hacer estos ajustes y cambios, porque no saben cómo hacerlo o no están dispuestos.

Los valores se aprenden principalmente en la familia, también se adquieren de los amigos, los compañeros, las tradiciones y las costumbres de la comunidad. La práctica de los valores favorece el mayor dominio sobre nuestra persona, nos ayuda a evitar conflictos y a solucionar problemas.



Aún cuando los amigos y compañeros de la escuela son tan importantes para mí, lo cierto es que mi familia es mayor fuente de motivación para actuar en la vida de una manera positiva.

Debo de aprender a ser prudente y respetar las decisiones que acuerde a mi familia, ya que me protegerán de todo riesgo que como adolescente puedo llegar a tener.



El buen funcionamiento de la familia es el resultado de una colaboración en la que nosotros, adolescentes y adultos, aprendemos a tomar decisiones que nos benefician a todos.

MI SEXUALIDAD



EMPODERAR PARA DECIDIR

MI SEXUALIDAD



Tiene que ver con mi salud y mi desarrollo personal, físico, mental, social y cultural.

Algo nuevo está sucediendo conmigo, ahora siento una atracción especial por otra persona, con ella siento afecto, placer, afinidad y tengo sensaciones y deseos que a veces no se cómo manejar.

Para vivir mejor nuestra nueva relación, es importante respetar nuestro cuerpo, ideas, sentimientos, capacidades y limitaciones; y no hacer nada que nos lastime, ofenda o viole nuestros derechos.



El ejercicio sano de mi sexualidad depende de mí

Involucra a mi pareja, amigas (os), familia , y todas las personas que me rodean, pero sobre todo me beneficia a mí.

Yo tengo la capacidad de decidir lo que es mejor para mí y de manejar mis sentimientos, impulsos y deseos para ejercer responsablemente mi sexualidad.



¿Cómo puedo ejercer responsablemente mi sexualidad?

- **Conociendo y cuidando mi cuerpo.**
- **Actuando por convencimiento propio y no por presiones, retos o condicionamientos.**
- **Teniendo información confiable y científica utilizándola en mi beneficio.**
- **Identificando riesgos y evitando daños a mi persona.**
- **Tomando en cuenta mis valores y principios.**
- **Expresando amor, comprensión, afecto y respeto.**

El compromiso y el placer es compartido.

La relación responsable produce bienestar y permite el desarrollo personal.

Por eso debo reflexionar antes de tomar cualquier decisión que pueda comprometer mi vida, mi libertad o mi desarrollo personal.



Yo decido, mi salud sexual depende principalmente de mí.

MITOS Y TABUES

DE LAS RELACIONES SEXUALES



EMPODERAR PARA DECIDIR

MITOS Y TABÚES

DE LAS RELACIONES SEXUALES



Mitos y tabúes de las relaciones sexuales.

Tengo que saber primero que un mito es una creencia errónea sin fundamentos, llena de prejuicios, que nacen de la ignorancia acerca de lo relacionado con la sexualidad y a lo largo de muchos años.

En cambio un tabú es una conducta, actividad o costumbre prohibida por una sociedad, grupo humano o religión, puede ser la prohibición a algo natural de contenido religioso o económico, político, social o cultural.

Algunos de los mitos y realidades que debemos de conocer las y los adolescentes:



Mitos

- La mujer nunca queda embarazada en la primera relación sexual.
- Los varones, para ser más hombres, necesitan tener muchas relaciones sexuales.
- A las mujeres que han tenido relaciones sexuales se les arquean las piernas.
- El lavado vaginal después de la relación sexual es un método eficaz para evitar el embarazo.
- Si la mujer no sangra en su primera relación sexual, quiere decir que no es virgen.
- Es falso que no haya riesgo de embarazo durante la regla.
- Todo contacto físico con la pareja lleva necesariamente a la relación sexual.
- El VIH/sida se contagia sólo si se tiene relaciones sexuales con homosexuales o sexo servidas.

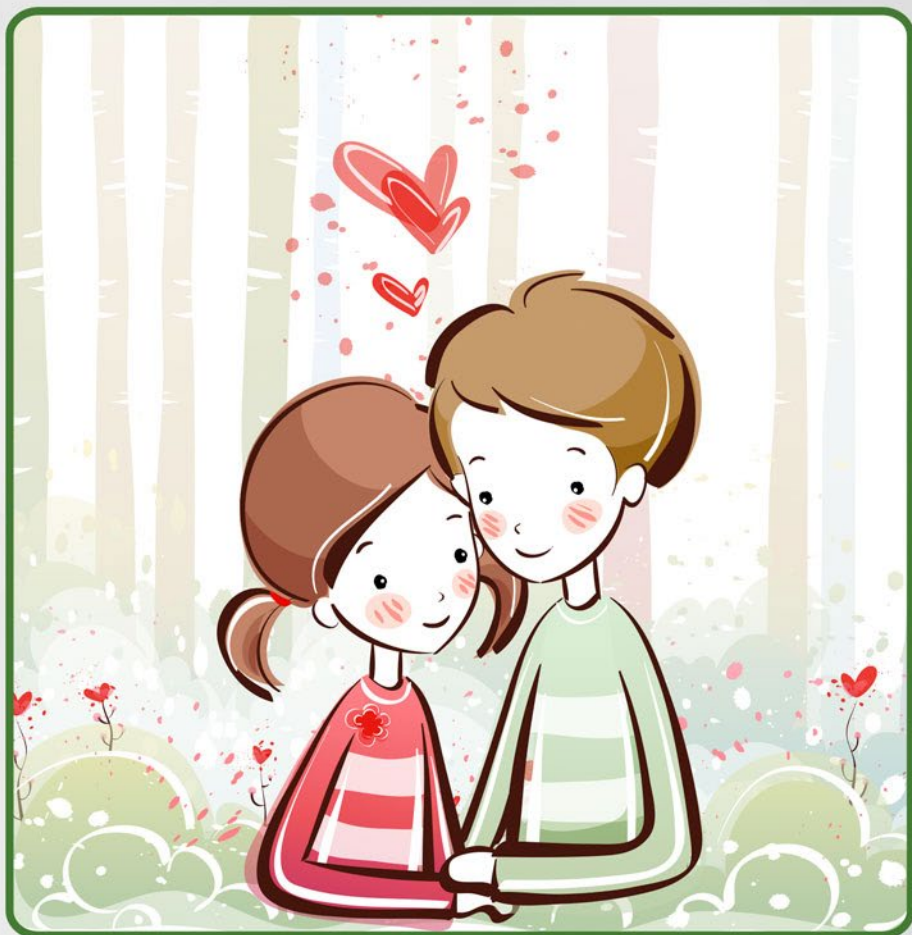
Realidades

- Cuidarse "por las fechas" (método del calendario del ritmo) no es recomendable para evitar el embarazo.
- Las eyaculaciones o "sueños húmedos" son absolutamente normales en los varones.
- El embarazo precoz afecta la posibilidad de las y los adolescentes de mejorar sus condiciones educativa, económica y social.
- Es común que durante la adolescencia se acceda a "dar la prueba de amor", por miedo a ser abandonados por la pareja.
- El embarazarse no sirve para mejorar la relación de pareja.
- Una adolescente puede quedar embarazada aún si su novio o pareja sentimental no eyacula o "se viene" dentro de ella.

Los mitos se siguen y se seguirán transmitiendo; para acabar con estos mitos hay que empezar por dar una Educación Sexual adecuada, donde quede claro ante todo que la sexualidad es una parte de nuestra vida que cada uno elige cómo vivir.

Los mitos y tabúes...

Lo ideal es poder vivir la sexualidad en un proceso de conocimiento y comunicación sobre las inquietudes, las sensaciones y expresiones del cariño y amor que puedo sentir por mi pareja así como nuestros valores y decisiones sobre las relaciones sexuales.



Tenemos derecho y obligación de cuidar nuestro cuerpo para evitar las Enfermedades de Transmisión Sexual.

NORMAS Y REGLAS



EMPODERAR PARA DECIDIR

NORMAS Y REGLAS



Como adolescente estoy experimentando diversos cambios y esto me enfrenta a muchos riesgos porque a veces no se como identificarlos o aceptar los retos para sentir que ya puedo hacer muchas cosas como si fuera "adulto", sin pensar si estoy preparado para enfrentar las consecuencias.



Cuando era niña (o)

Los adultos me protegían porque eran los responsables de mi seguridad, pero como ya estoy desarrollando nuevas habilidades, ya puedo reflexionar sobre mis actos, comprender sus consecuencias y por lo tanto decidir y actuar de manera responsable.

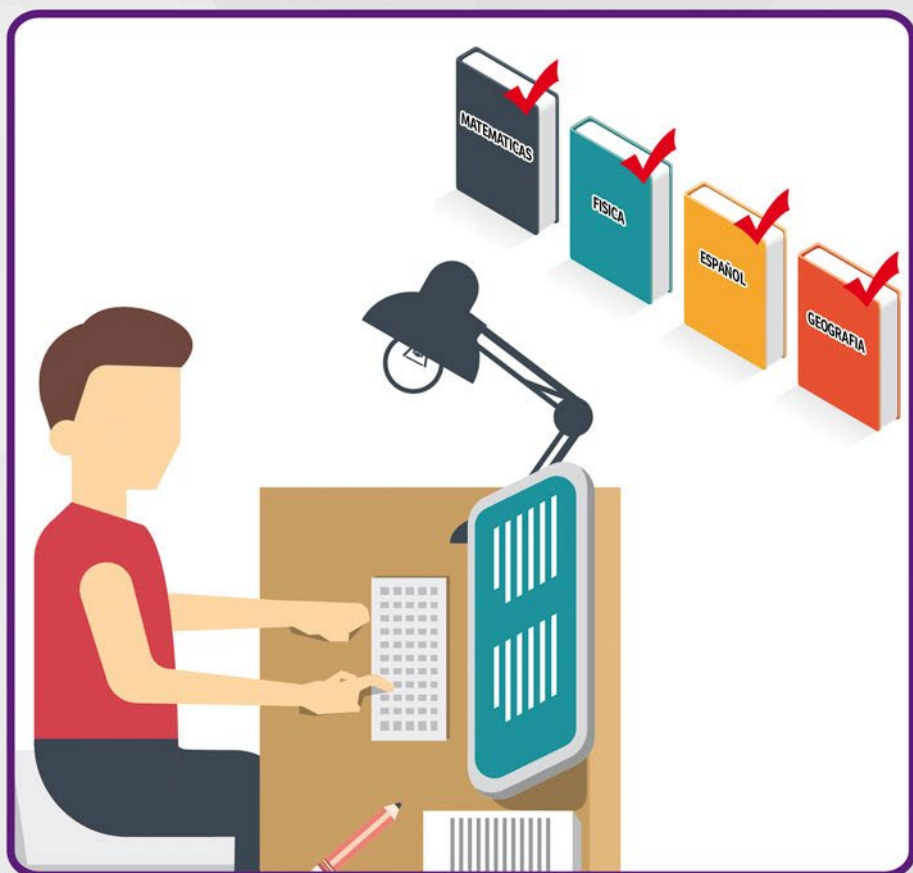
Puede ser...

Que algunas veces confundimos lo que es la libertad y violamos las reglas impuestas por los adultos porque nos molestan, que realmente están establecidas para protegernos y vivir con seguridad.

Pensamos que no nos va a pasar nada, pero actualmente muchos y muchas adolescentes mueren en accidentes, se suicidan, actúan violentamente, tienen problemas con las autoridades, contraen infecciones de transmisión sexual o sufren las consecuencias de un embarazo no deseado.



Durante la adolescencia se vuelve necesario la negociación, es decir el acuerdo de nuevas reglas familiares. Es un continuo dar y recibir.



“Es importante valorar mi oportunidad de crecer como ser humano respetando las normas y reglas siendo prudentes”

PERMISIVIDAD



EMPODERAR PARA DECIDIR

PERMISIVIDAD



En la adolescencia por lo general nos rebelamos a las reglas que nos imponen nuestros padres, creemos que lo sabemos todo y no es así. Debemos comprender que muchas veces a ellos también les llega de sorpresa esta etapa de nuestra vida y no saben cómo reaccionar ante las actitudes que tenemos.

Algunos padres son demasiado estrictos, en cambio otros son muy “permissivos” tienen poco control sobre nosotros y no consideran necesario establecer “castigos”; a veces “ceden” ante nuestra insistencia después de “decir no”. En otras ocasiones nos confiamos porque nunca cumplen las amenazas que nos hacen. Esto puede resultarnos cómodo pero debemos recordar que la disciplina nos ayuda a formar nuestra personalidad y carácter, además no podemos olvidar que en la vida siempre habrá reglas que cumplir.



Si nuestros padres definen las reglas de casa debemos cumplirlas, ellos nunca van a querer un mal para nosotros, nos están orientando para que seamos jóvenes de bien. Así que no podemos aplicar el mal dicho de “las reglas están para romperse” ya que nos traería graves consecuencias en nuestro camino.

Las consecuencias por incumplir las reglas son muchas y algunas veces graves.

- Si nos dicen que “no debemos tomar alcohol y manejar” es porque podemos tener un accidente, provocar daños a otras personas y/o a nosotros mismos, incluyendo la muerte.
- Tener relaciones sexuales antes de tiempo. Cuando somos jóvenes no medimos las consecuencias de nuestros actos y al iniciar la vida sexual podemos contraer por infecciones de transmisión sexual venéreas así como embarazarnos sin estar preparado para ello.





Vamos a aprovechar la confianza que nuestros padres nos dan, siendo honestos, responsables, cooperativos y disciplinados, tomando decisiones correctas.

PROBLEMAS Y MÁS PROBLEMAS?



EMPODERAR PARA DECIDIR

PROBLEMAS Y MÁS PROBLEMAS ?



¿Vale la pena exponer mi vida, mi salud, mi tranquilidad, bienestar o libertad por consumir o usar sustancias como el tabaco, el alcohol u otras drogas?

El consumir alguna droga no sólo tiene consecuencias en mi salud, sino también en mi desarrollo como persona, afecta a mi familia y a la sociedad a la que pertenezco y condiciona seriamente mi futuro.

¿Qué son las drogas?

Son sustancias que al entrar en mi organismo, modifican una o más de sus funciones normales.

Una adicción es el consumo o el uso frecuente de algo, que generalmente es una sustancia de la que se depende física y psicológicamente, que es muy difícil dejar y que cada vez se consume en mayor cantidad, debido a que se pierde capacidad para sentir ciertos efectos.

Por Curiosidad...

A veces quiero probar y experimentar lo que otros hacen o que mis amigos me presionen para que fume o tome y me puedo dejar influenciar.

Puedo desarrollar una adicción, dependencia física, psicológica y tolerancia.

¡La vida se disfruta más cuando nos valoramos, y nos divertimos sanamente!

¿Cómo me afectan las adicciones?

Las drogas producen daños al sistema nervioso y afectan el funcionamiento de los principales órganos del cuerpo.

Los efectos en la conducta de las personas, ocasionan problemas en las relaciones familiares y sociales.

Olvidar los problemas...

Me han dicho que las drogas ayudan a olvidar cuando tenemos problemas, pero ya he visto que es al contrario.

"La confianza en uno mismo es la clave para alcanzar éxitos y superar obstáculos."

¡Se quien soy y se lo que valgo!

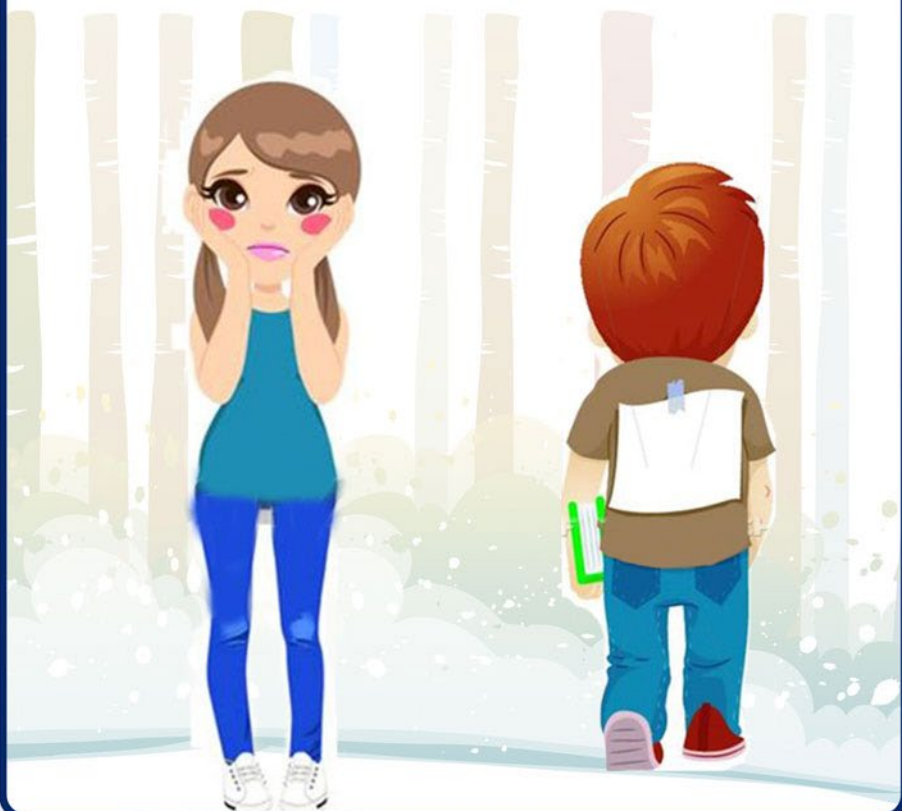
- Evito fumar porque el humo del tabaco me afecta y daña a la salud de los demás.
- No consumo alcohol porque produce efectos negativos en mi sistema nervioso, en mi salud, afecta mis relaciones ...
- Solo consumo medicamentos que el doctor me indica.
- Evito el uso de sustancias prohibidas por los riesgos que tienen para mi vida.



Yo soy fuerte y decidido....

**Y tengo la fuerza para decir NO a cualquier droga,
alcohol o tabaco.**

- ✓ **Valoro y lucho por conservar mi vida, mi salud, mi libertad y mi bienestar.**
- ✓ **Enfrento mis problemas y pido ayuda para solucionarlos.**
- ✓ **Elijo amistades que me ayuden a superarme.**
- ✓ **Denuncio cuando alguien me invite o presione a consumir alguna droga.**



**Mi vida y mi salud me pertenecen
¡Yo tengo el control!**

PROYECTO DE VIDA



EMPODERAR PARA DECIDIR

Cuando tenemos que decidir sobre algo que repercutirá definitivamente en nuestra vida, es necesario:

- Obtener información.
- Escuchar opiniones autorizadas.
- Analizar ventajas y desventajas.
- Pensar detenidamente una y otra vez.

Quizás me es difícil escoger entre tantas cosas que quiero y que me gustan pero tengo que pensar, analizar y ver hacia el futuro que es más conveniente para mí.

“Comenzaré con un gran paso siendo constante en los estudios, tengo las ganas y la decisión de hacerlo”



Identificaré mis habilidades y recursos, mi gusto por alguna materia y mi desempeño, eso me ayudará a seleccionar el área en que puedo desarrollarme mejor.

PROYECTO DE VIDA



Mirando hacia el futuro

Quiero llegar a ser una persona madura, decidida, valiente, admirada y querida.

Qué hacer con mi vida?

La adolescencia es el despertar a nuevas experiencias, es el inicio de una nueva vida más independiente; es la época más propicia para planear cómo será nuestro futuro.

“La vida es un reto que afrontamos día con día; es necesario estar preparados, los caminos que hoy elijamos pueden influir para siempre”.

Es muy importante planear nuestro futuro para poder obtener bienestar físico, mental y económico y la adolescencia es un buen momento.



"Programar mis metas a tiempo me permitirá aprovechar mejor mis oportunidades".

Para alcanzar mis metas primero que nada debo saber de que soy capaz, comprender, ser precavido y sobre todo optimista y no tratar de hacerlo rápido; y si fallo volverlo a intentar y nunca darme por vencido.



"Lo importante no es llegar primero, sino saber llegar".

TOMA DE DECISIONES



EMPODERAR PARA DECIDIR

Tomamos nuestras decisiones por:



- **Influencia de los demás:** puede ser positiva si nos orientan para elegir una opción más adecuada, pero negativa si nos presionan para que hagamos lo que otros quieren, en contra de nuestra voluntad.

- **Conocimiento:** cuando tengo información de las consecuencias de mis decisiones, puedo analizar los pro y los contras de cada opción.

- **Experiencia propia:** Nuestras historias personales y familiares, el contexto sociocultural al que pertenecemos y nuestro proceso de desarrollo, nos han permitido formar valores, actitudes y opiniones favorables que intervienen a la hora de decidir.

Para la toma de decisiones importantes, es necesario que pida orientación de una persona experta o de mi familia y no dudar en consultar lo que necesite para decidir de la mejor manera.

TOMA DE DECISIONES



Estoy en la etapa de la adolescencia. Comienzo a conocer un mundo nuevo, experimentando cambios profundos en mi cuerpo, mi forma de pensar, de comportarme y de ver la vida.

Es cuando comienzo a pensar en mi futuro e inicio con el proceso de tomar decisiones libres y responsables, que me hagan sentir digno, satisfecho y es cuando comienzo a valerme por mí mismo.



Para decir "NO", es necesario querernos, comprendernos, saber hasta donde queremos llegar, tener confianza en nosotros mismos y respetar nuestros principios.

Ser libres no es hacer lo que queremos, significa ser responsables, tener la capacidad para actuar sin riesgos, enfrentar problemas, aprender de nuestros errores y fracasos, asumir las consecuencias de nuestros actos y salir adelante.



**“Tenemos todo lo necesario para
construir nuestro futuro”**

TIEMPO LIBRE



EMPODERAR PARA DECIDIR

TIEMPO LIBRE



Mi vida esta compuesta de diversas actividades que la hacen, agradable y productiva.

Muchas veces tenemos como todas las personas, algunos problemas y responsabilidades, la verdad es que vamos aprendiendo a gozar la vida de diversas maneras.

Puedo disfrutar y aumentar mi cultura asistiendo al cine, participan en algunas obras de teatro, quizás dominar algún instrumento musical.



La vida me brinda la oportunidad para divertirme, conocer otros amigos y amigas, sentirme útil y productivo al mismo tiempo.

También puedo organizar fiestas y divertirnos sanamente sin necesidad de fumar, tomar o usar drogas para pasarla bien, reunirnos en parques deportivos.

Asistir ordenadamente a algún evento musical o recreativo como ferias, practicar deportes.



La lectura es un pasatiempo que debemos adquirir en esta etapa, ya que nos ayudará en nuestra vida escolar además de tener más cultura universal.



Una forma de expresión es la música, pero debemos recordar que no podemos solo refugiarnos en el ruido y el escándalo. Eso solo nos hará huir de nuestros problemas y no enfrentarlos.



¿HAY TRABAJO?

Debemos estudiar y prepararnos, así llegaremos a tener un trabajo, una familia, hijos y sobre todo salud.

Pero todo tiene su tiempo y en este momento puedo construir mi futuro positivamente estudiando.



Ocupar mi tiempo libre en algo productivo, constructivo o divertido, es la mejor manera de gozar y vivir mi adolescencia.

VIOLENCIA



EMPODERAR PARA DECIDIR

ViOLENCIA



Es cualquier forma de manifestación que vaya en contra de mis derechos, mi voluntad, mi integridad física emocional y social, es la fuerza que se utiliza para obligar, intimidar o amenazar a alguien limitando su libertad.

“La violencia afecta seriamente la salud, la convivencia y las relaciones interpersonales”

En todas partes se da violencia...

- ♥ Se manifiesta a través de personas que gritan, abusan o golpean a los demás y puede tener consecuencias muy graves como la muerte o daños emocionales que no se superan durante toda la vida.

Surge:

- ♥ Por la incapacidad de las personas para poder solucionar sus problemas, diferencias o complejos.
- ♥ Por falta de autoestima, valores personales, inconformidad, respeto y comunicación adecuada.
- ♥ Por no saber controlar las emociones o identificar y respetar las necesidades afectivas de las personas.

Violencia hacia mí mismo...

Se da cuando me siento inferior, no valorando lo que hago, aislarme de los demás, no intentar solucionar mis problemas, lastimarme intencionalmente, atentar contra mi vida y mis salud, no tomar mis propias decisiones, permitir que abusen de mí y no defenderme, todos estos actos reflejan violencia hacia mí mismo.



“Los conflictos y problemas no van a dejar de existir lo importante es aprender a manejarlos”

Cuando convivo con los demás puedo tener puedo tener las siguientes opciones:

- ♥ Desarrollar sentimientos negativos, sentirme inferior a los demás, dejar que me agredan y abusen, demostrar mi fuerza de poder, engañar y criticar para destruir, quedarme en silencio, decir palabras ofensivas, golpear, enojarme y gritar.



- ♥ Reconocer mis valores, tenerme confianza, aceptar cuando estoy mal y me equivoco, respetarme y respetar las ideas de los demás, dialogar, ceder, pactar, expresarme con respeto, pedir mas o exigir, compartir mis opiniones, actuar con inteligencia y desarrollar sentimientos positivos.

**Yo puedo ayudar a que la violencia
disminuya, principalmente aprendiendo
a comunicarme con los demás.**