





"Desarrollando mis habilidades personales sociales para ser mejor persona"

Brot für die Welt

Cesip
CENTRO DE ESTUDIOS SOCIALES Y PUBLICACIONES

Edición 2014
Con el apoyo de:

terre des hommes
detiene la explotación infantil

"Desarrollando mis habilidades personales sociales para ser mejor persona"

Cuaderno de trabajo para adolescentes

Cesip
CENTRO
DE ESTUDIOS
SOCIALES Y
PUBLICACIONES

Brot
für die Welt

Edición 2014 con el apoyo de:

terre des hommes
detiene la explotación infantil
para el Programa Municipal de Prevención y Erradicación del Trabajo Infantil - Carabayllo

© CESIP - Centro de Estudios Sociales y Publicaciones
Coronel Zegarra 722, Jesus María, Lima - Perú

Teléfonos: (511) 471 3410 / (511) 470 2489
E-mail: postmast@cesip.org.pe • Web: www. cesip.org.pe • Facebook: CESIP ONG

"Desarrollando
mis habilidades personales
sociales para ser mejor persona"

Segunda Edición, Mayo 2014
Con el apoyo de Terre des Hommes Holanda
Incluye folleto ¿Trabajas? y stickers de la Agenda para construir el buen trato día a día - CESIP
Primera Edición 2004 con el apoyo de Brot Für Die Welt

Hecho el depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nº: 2014-07742

Diseño y diagramación
Impresión Arte Perú S.A.C.
Jr. Loreto 585 - Breña
Telf: 3323401



PRESENTACIÓN

"Desarrollando
mis habilidades personales
sociales para ser mejor persona"

El material que tienes en tus manos lo hemos elaborado pensado en ti adolescente. Queremos brindarte información que consideramos importante para tu desarrollo, como persona VALIOSA y ÚNICA que eres.

ÍNDICE

UNIDAD I: *"ASERTIVIDAD"* 7

- *Tipos de Conducta* 9

UNIDAD II: *"AUTOESTIMA"* 17

UNIDAD III: *"HACIÉNDONOS RESPETAR"* 27

- *Las críticas y el Maltrato* 28
- *Cómo decir NO* 39
- *¿Trabajas?* 39

UNIDAD IV: *"SEXUALIDAD"* 47

- *Conociendo de sexo y sexualidad* 49
- *Embarazo adolescente* 55
- *Roles de género* 60

UNIDAD V: *"DROGAS"* 65

UNIDAD VI: *"PANDILLAJE"* 73



UNIDAD I

"Asertividad"

TIPOS DE CONDUCTA

"Todo lo hago Yo y Uds. Nada"

Marcos es miembro de un grupo parroquial que también realiza actividades a favor de su comunidad; para ello es necesario que todos los integrantes participen y se distribuyan tareas. Sin embargo, Marcos siente que él está encargándose de la mayoría de esas actividades y; a menudo grita, mira furiosamente a sus compañeros(as), su frase favorita es: "Todo lo tengo que hacer Yo", e inclusive los ha insultado.
Esto ha ido ocasionando que sus compañeros(as) se aparten de él, no lo inviten a las fiestas, y, a pesar de que todos le hablan casi nadie lo considera su amigo.

María es miembro del mismo grupo y es conocida por todos como: "María la Buena" porque siempre está disponible cuando hay algo que hacer en la parroquia. Vive con su mamá, y como ella trabaja se encarga de cuidar a sus tres hermanitos; y aunque a veces siente que ya no puede más y sus notas en el colegio han bajado mucho, cuando la proponen como responsable de una nueva actividad o le piden un favor, siempre acepta.



Opinemos:

- *¿Qué diferencias encontramos entre ambos jóvenes?*
- *¿Quién actúa mejor?*
- *¿Cómo deberían actuar?*
- *¿Conoces el tipo de conducta que presentan Marcos y María?*



Debemos saber que ...

Nosotros(as) podemos elegir entre tres tipos de conducta



Agresiva

Características:
- Tosco(a) o prepotente, criticón(a), conflictivo(a), abusivo(a), mandón(a), a veces sarcástico(a).
- Grita y levanta las manos.
- Al hablar su cuerpo se pone tenso(a), aprieta los puños y le brillan los ojos.

Efectos:
- Ofende, crea rivalidades, incita a la pelea y otros y otras aprenden a ser agresivos(as).

Pasiva

Características:
- Abatido(a), sumiso(a), callado(a), conformista, tímido(a) y servicial.
- No mira a los ojos de quien le habla, tiene los hombros caídos y un tono de voz suave.
- Sonríe y aguanta.



Efectos:
- Abusan de la persona, no la respetan.
- Baja su autoestima.



Asertiva

Características:

- Positivo(a), seguro(a) de sí mismo(a), directo.
- Dice lo que piensa y siente, sabe escuchar.
- Es justo(a), habla en primera persona y sabe respetar.
- Tiene una postura suelta, mirada fija, serena, voz firme y usa adecuadamente el lenguaje no verbal.

Efectos:

- Los y las demás lo respetan y se sienten respetados.
- Tiene un adecuado nivel de autoestima, confianza y autocontrol.



"Pero yo quisiera..."

Julio tiene 18 años y Carolina 16, ellos son enamorados desde hace 5 meses. A Julio le molesta que a Carolina no la dejen llegar a su casa luego de las nueve de la noche.

Un día él le reclama:

- Julio: *"¡Carolina, estoy harto de que siempre te tengas que ir tan temprano, ni que fuéramos niños!"*
- Carolina: *"No te molestes, mis papás son así, no puedo hacer más"*.
- Julio: *"Parece que no te importo"*
- Carolina: *"No te molestes, claro que me importas, haría mucho por ti, pero..."*
- Julio: *"Entonces porque no les pides más tiempo"*
- Carolina: *"Pero qué les diría, ellos no van a entender, no puedo desobedecerlos"*
- Julio: *"Mira Carolina, no podemos seguir así, sólo por culpa de tus papás no vamos a estar así, tú decides: O los convences, o bueno tendremos que dejarlo ahí"*
- Carolina: *"No digas eso, ya voy a ver que les digo, lo último que quiero es pelear contigo"*.

¿Qué tipo de conducta tiene Julio?

_____

¿Qué tipo de conducta tiene Carolina?

_____

Reconstruye la conversación entre ambos pero usando la conducta asertiva:

Julio : _____

Carolina : _____

Julio : _____

Carolina : _____

Julio : _____

Carolina : _____

Julio : _____

Carolina : _____

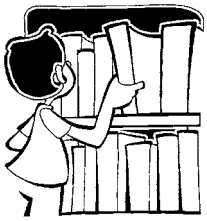


Tips

- **Recuerda** que la persona agresiva no sólo es quien grita, sino también es aquella que con sus palabras hiere.
- **No importa** cómo estemos acostumbrados a actuar, todos y todas podemos aprender a ser asertivos y asertivas.
- Una **persona pasiva** piensa en los demás antes que en sí misma. Para poder "dar" o pensar en los demás, es necesario primero estar bien con uno mismo o misma.
- El **ser asertivo** no significa tener la razón o ganar, a veces es necesario llegar a un acuerdo.
- La **persona asertiva** habla en *primera persona* y dice lo que siente en lugar de acusar al otro:

"Estoy harto de que siempre te tengas que ir" **X**

"Me siento triste cuando no te puedes quedar" ✓



REFORZANDO LO APRENDIDO

¿Qué haría yo?....

Forma grupo con dos compañeros(as) y representen los tres tipos de conducta aprendidos en cada una de las siguientes situaciones:

a) Estoy en la combi y siento frío, cuando un Sr. se me acerca y me pide abrir la ventana.
Agresivo: "¡No está viendo que hace frío!"
Pasivo: "Ábrala no más, no se preocupe"
Asertivo: "Prefiero que no la abra, siento mucho frío" o "Esta bien, pero sólo un poco".

1. Tengo muchas tareas en el colegio, pero el Sr. con el que trabajo en las tardes quiere que me quede más horas.

   Agresivo : _____

   Pasivo : _____

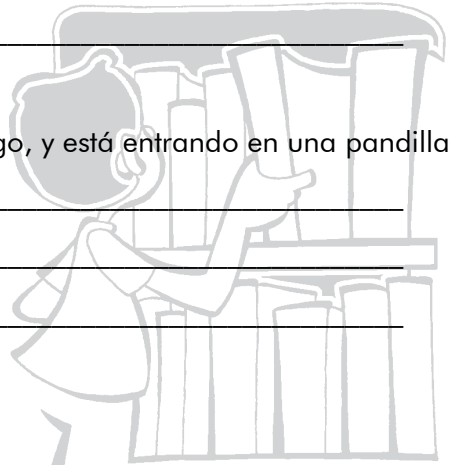
   Asertivo : _____

2. El Chino es mi mejor amigo, y está entrando en una pandilla.

   Agresiva : _____

   Pasiva : _____

   Asertiva : _____



3. Mi mamá siempre me pide que lave los platos cuando mi hermano no quiere hacerlo.

   Agresiva : _____

   Pasiva : _____

   Asertiva : _____

4. Mi amiga Claudia quiere que vayamos a una fiesta pero no tengo ganas de ir.

   Agresiva : _____

   Pasiva : _____

   Asertiva : _____

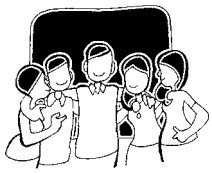
5. Estoy estudiando para un examen y mi hermanita menor insiste en que juegue con ella.

   Agresiva : _____

   Pasiva : _____

   Asertiva : _____





PLAN PARA LA CASA

1. *Elige dos personas de tu entorno con las que tratarás de actuar asertivamente esta semana (mamá, papá, hermanos(as), tíos(as), amigos(as), primos(as), jefes(as), etc.)*

   _____ _____

2. *¿En qué situaciones serás más asertiva con ellas?*

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

3. *¿Cómo lo harás?*

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____



UNIDAD II

"Autoestima"

"Autoestima"

"¿Quién soy yo?"



Mmmm... Bueno, me preguntan ¿Quién soy yo? Y realmente no sé como contestar... Mi nombre es Martín, tengo 17 años y este año acabo el colegio. Soy un chico normal, aunque no me entran los cursos, no estoy hecho para el estudio, me aburro rápido con todo. Ah! Me gusta mucho jugar fulbito en la cancha, pero hay varios que juegan mejor que yo así que no bajo muy seguido. Tampoco me gusta que soy muy flaco, no me gustan mis piernas y por eso no me pongo short... Bueno, creo que eso es todo, no sé que más decir.



Opinemos:

- *¿Qué podemos decir de Martín?*
- *¿Tienes idea del nivel de autoestima que tiene? ¿Cuál es?*
- ¿Qué podría hacer para mejorar? ¿Qué le recomendarías?



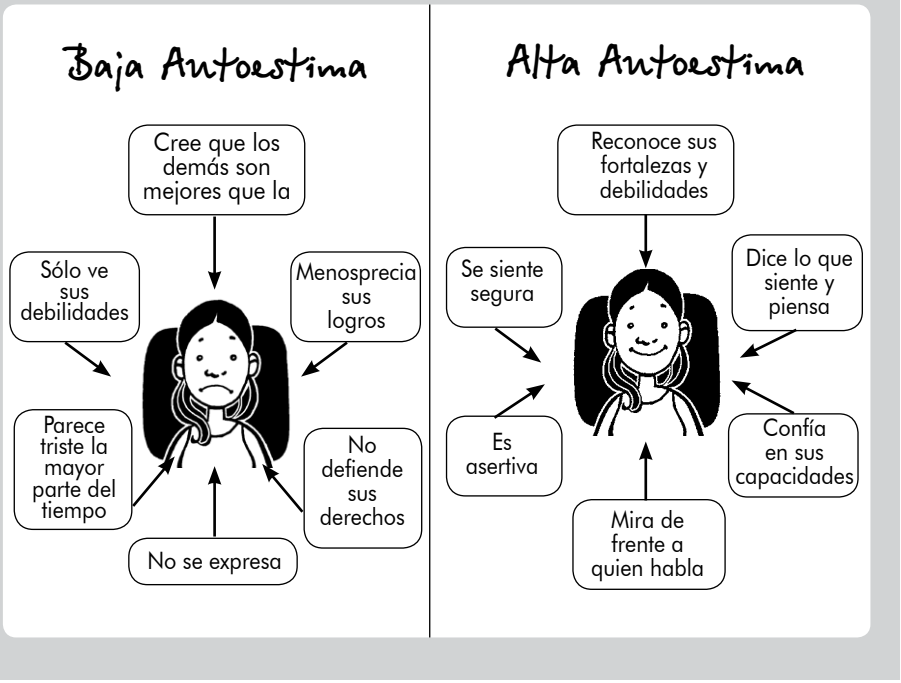
Debemos saber que ...

La AUTOESTIMA es la valoración que tenemos sobre nosotros mismosa(as), y ésta puede ser: positiva, es decir la que llamamos Alta/*Buena Autoestima;* o negativa, la que conocemos como *Baja Autoestima*.

Para tener una BUENA AUTOESTIMA es necesario que reconozcamos nuestras cualidades, ya que ellas nos ayudan a querernos más por lo que somos capaces de hacer; pero también debemos conocer y aceptar nuestras limitaciones, pues reconocerlas nos ayuda a trabajar con ellas y mejorar como personas.

¿Cómo sabemos si alguien tiene una Buena Autoestima?

Eso se nota... Ve la diferencia:



Entonces ¿Tener una buena autoestima solo depende de mí?

No; si bien es muy importante la idea que tengamos de nosotros(as) mismos(as) y cómo trabajar para mejorar, también la autoestima se va construyendo con los mensajes o frases de aliento que recibimos de nuestros padres, madres, maestros(as), hermanos(as) e incluso nuestros amigos(as).

Cuando alguien nos manifiesta a través de sus palabras, gestos o acciones, cuan importantes somos para ellos, ellas o lo bien que hemos realizado una actividad, nuestra autoestima se fortalece. Por el contrario si los mensajes que recibimos son siempre negativos, de menosprecio o burla, empezamos a creer que realmente no tenemos cosas buenas y nuestra autoestima disminuye.

En conclusión... ¿Cómo puedo tener una buena autoestima?

No es muy difícil, puedes empezar por reconocer que todos y todas tenemos diferentes formas de actuar, pensar y sentir; y debemos aceptar nuestras características porque ellas nos hacen ÚNICAS. Acepta el reto de CONOCERTE.



"Yo soy así…"

Me llamo Gaby y tengo 16 años; no soy ni gorda ni flaca, aunque más bien un poco gordita. Mi piel es trigueña, mis ojos grandes y mi cabello es largo y lacio. Me gusta verme bien y por eso siempre cuido mi aspecto. Soy una chica alegre, aunque a veces soy un poco renegona, me gusta tener amigos(as) y confiarnos cosas, ellos y ellas dicen que yo los sé escuchar y me siento bien cuando los o las ayudo de esa manera. En el cole me va normal, pero tengo problemas en matemáticas, nunca me han gustado y tengo que esforzarme mucho para aprenderlas; ¡¡ah!!! Y a veces me pongo muy nerviosa cuando tengo una exposición. En fin, me siento bien, pero también debo admitir que soy terca, a veces impaciente y un poquito desordenada (aunque mi mamá no piensa igual), pero eso no me hace sentir mal, solo trato de mejorarlo; sé que todo esto es parte de madurar.

- *¿Qué clase de autoestima crees que tiene Gaby? ¿Por qué?*

  _____
  _____
  _____

- *¿Qué debe hacer para mantenerla?*

  _____
  _____
  _____

- *Tú ¿Reconoces el nivel de autoestima que tienes? ¿Cuál es?*

  _____
  _____
  _____

Realiza una descripción de ti mismo(a); incluye tu imagen física, personalidad, cualidades, defectos, y como te relacionas con los demás.

Mi Descripción

Tips

- *El observar cosas positivas en las personas y decírselas, es un buen camino para que ellas se sientan promovidas y eleven su nivel de autoestima.*
- *El negar nuestros aspectos negativos, evita que tengamos una imagen real de nosotros mismos y por ende que nuestra autovaloración sea realista.*
- *Cuando no tenemos una buena autoestima, se nos hace difícil aceptar los cumplidos.*
- *Vivimos la mayor parte del tiempo aceptando más nuestros defectos que valorando nuestras virtudes. No busques la perfección para quererte, conoce lo bueno que hay en ti y te desarrollarás.*



REFORZANDO LO APRENDIDO

1. Completa...

- *Yo me siento* ***sincero(a)*** *cuando* _____
  _____
- *Yo me siento* ***alegre*** *cuando* _____
  _____
- *Yo me siento* ***valiente*** *cuando* _____
  _____
- *Yo me quedo* ***callado (a)*** *cuando* _____
  _____
- *Yo me siento* ***triste*** *cuando* _____
  _____
- *Yo me siento* ***amable*** *cuando* _____
  _____
- *Yo me siento* ***respetuoso (a)*** *cuando* _____
  _____
- Yo tengo que **mejorar** _____
  _____

Acabas de hacer una descripción más detallada de ti; en la medida en que recuerdes estas cosas aprenderás a ver lo positivo de ti y a reconocer aquello que debes cambiar

2. Ejercicio en Grupo: *Forma grupos de 4. Formen un círculo, uno(a) de Uds. deberá pararse al centro y escuchar que cada uno(a) de sus compañeros(as) le dice algo positivo sobre su persona. Deberán rotar y luego compartir acerca de cómo se sintieron.*



PLAN PARA LA CASA

1. *Selecciona tres personas, por lo menos una de ellas de tu familia, en quienes te resulta difícil ver cosas positivas.*

   _____ _____ _____

2. *Durante la semana deberás decirles algo positivo sobre ellas, y escribe aquí qué te respondieron y cómo te sentiste.*

   Me respondieron:

   _____

   _____

   _____

   Me sentí:

   _____

   _____

   _____

3. *Pregunta a tus amigos(as) que cosas de ti les gusta y que cosas no. Elabora una lista y coméntalo en tu grupo de trabajo.*

   _____

   _____

   _____



UNIDAD III

"Haciéndonos Respetar"

"Haciéndonos Respetar"

LAS CRÍTICAS Y EL MALTRATO

Hemos visto que la asertividad es un tipo de conducta mediante la cual afirmamos nuestra personalidad y elevamos nuestra autoestima, ya que nos permite expresar de manera clara y directa lo que sentimos y pensamos.



Pero: ¿Qué sucede cuando el (la) otro(a) es agresivo(a) con nosotros(as)?, ¿Cuándo no nos respetan ni escuchan?, ¿Qué hacemos? En esta sección aprenderemos a identificar los diferentes tipos de maltrato y a diferenciar las críticas positivas de las que no lo son, para así saber como actuar de una mejor manera frente a esto.

"A mí nadie me chanca"

Bruno estaba secando los platos cuando su hermanita menor, sin querer, lo hizo tropezar y rompió uno de estos. Su mamá furiosa se acerca a él y le dice: "Mira lo que has hecho, torpe, ¿no puedes hacer nada bien?". Bruno la mira molesto: "No estás viendo que me ha hecho tropezar, ¿qué tienes?", "No me contestes, qué te has creído, cállate y recoge lo que has tirado", "Pero tú empiezas a insultarme pues...", "¡O sea que encima de torpe eres estúpido, no entiendes, que te calles!". Bruno estaba echando chispas y sentía muchas ganas de llorar, pero no le iba a dar el gusto a su mamá y agregó gritando: "Si pues, seguro soy un estúpido como tú dices pero la que me ha criado así eres ¡tú!"



Opinemos:

- ¿Qué observamos aquí?
- *¿Quién tiene la razón?*
- *¿Quién maltrata a quién?*
- *¿Está bien defenderse de esta manera?*



Debemos saber que...

Aprendiendo a diferenciar el maltrato de las críticas

Yo sé que existe el maltrato físico, sexual y psicológico, pero no sabía que este último no es sólo cuando nos insultan; también nos hacen daño cuando no nos hablan, con la forma en que nos miran, interrumpiéndonos cuando queremos dar nuestra opinión, riéndose de nosotros, poniéndonos apodos o diciéndonos palabras inofensivas pero con un tono agresivo, sarcástico o de superioridad que nos hace sentir humillados.



Me preguntas qué es la "Crítica", bueno... eso depende porque puede ser una CRÍTICA POSITIVA o una CRÍTICA NEGATIVA. Si es positiva, es una opinión que alguien nos da sobre algo que estamos haciendo, pero con la intención de ayudar y también nos dicen qué podemos hacer para mejorar. En cambio la Crítica Negativa es destructiva, no ayuda; es un comentario que desalienta lo que hacemos, busca fastidiarnos o ponernos en ridículo, se convierte en maltrato disfrazado.

Y... ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Cuando alguien no nos respeta tenemos tres opciones:

- *Contraatacamos, pues nadie tiene derecho a humillarnos.*
- *Dejamos que lo que el agresor o la agresora dice nos afecte. Y nos sentimos mal.*
- *Hacemos uso de una o varias de estas técnicas.*

	Técnicas	Ejemplos
Crítica positiva ***"Estás descuidando el colegio"***	• Preguntar: Averigua más y de forma directa para saber si la crítica es verdadera. • Pide tiempo: Para reflexionar sobre la crítica o comprobarla. • Aceptar o Rechazar: Ve lo que hay de cierto en lo dicho y acéptalo o recházalo de forma directa y clara.	• *"¿Por qué dices eso?" "¿Qué quieres decir con eso?"* • *"Quiero pensar un poco sobre lo que me has dicho y hablamos luego"* • *"Tienes razón, no estoy estudiando mucho porque…" o "Debes estar confundiéndote porque me va bien en el colegio".*
Crítica Negativa ***"No es por nada pero… esa chompa está bien fea"***	• Hablar de los cambios: Sugiere o pide algún cambio que sea necesario realizar. • Preguntar: Así obligas al que critica a repetir y pensar en lo que dijo. • Hablar en primera persona: Decir lo que sentimos o pensamos en lugar de acusar o defendernos. Recuerda cuidar tu lenguaje no verbal.	• *"He estado trabajando y no me organizo bien en el colegio… ¿qué puedo hacer?"* • *"¿Por qué dices eso?" "¿Qué tiene de fea?"* • *"A mí me gusta mucho esta chompa". "No me gusta que te burles de esto".*
Maltrato ***"¡Eres un(a) inútil, no sabes hacer nada bien!"***	• Preguntar. • Hablar en primera persona. • Repetir tu mensaje: Volver a decir lo que manifestaste en primera persona y no entrar en discusiones. • Desaparecer: Si la otra persona insiste en ofenderte, puedes no mostrarte de acuerdo ni en desacuerdo, evadirlo o simplemente ignorarlo.	• *"¿Qué estás diciendo?" "¿Te parece justo?" "¿Cómo crees que esto me hace sentir?".* • *"Me siento mal cuando me hablas así, no soy un inútil"* • *"Entiendo que estés molesto, pero esto me hace sentir mal y no soy un(a) inútil"… "Sí pero esto me hace sentir mal y no soy un(a) inútil".* • *"Mmm……" "Si puede ser…" "Ah…"*

"¡Estás trabajando mal!"

Beatriz es una de las chicas que ayuda a coser ropa a la costurera del mercado; los clientes aprecian mucho su trabajo, pero últimamente ha habido algunos reclamos y Doña Rosa, la empleadora, le dice:

- *Doña Rosa: "Beatriz, ¿Qué pasa contigo?, Las personas se están quejando porque les dices que vengan a recoger su ropa a una hora y no esta lista".*
- *Beatriz: "¿Cómo ha podido ocurrir eso?, No recuerdo nada parecido. ¿Podría decirme quiénes han reclamado?"*
- *Doña Rosa: "Bueno, la Sra. Luz dice que la citaron a las 3 y que su ropa no estuvo hasta las 5; y el Sr. Luis que esperó 45 minutos por su camisa".*
- *Beatriz: "Ummm ahora recuerdo, a la Sra. Luz no la atendí yo, supe del problema y de que estuvo aquí el sábado, yo no trabajo ese día. Y lo del Sr. Luis si fue culpa mía porque preferí que esperara a decirle que regrese porque me pareció sencillo el trabajo pero no había suficiente hilo y no revise antes, lo siento".*
- *Doña Rosa: "Pero eso no es excusa, sabes lo importante de entregar a tiempo los pedidos. Espero que no vuelva a suceder".*
- *Beatriz: "Tiene razón, para la próxima revisaré los materiales antes de iniciar el trabajo".*

- *¿Qué tipo de crítica es esta? ¿Por qué?*

  _____

  _____

- *¿Beatriz usó alguna de las técnicas que vimos?*

  _____

  _____

- *¿Cuáles y cómo usó esas técnicas?*

  _____

  _____

"¡Qué Huachafo!"

Diana se está esforzando mucho en hacer un mural para una festividad de su colegio, ha seleccionado con cuidado todos los papeles que usará y le costó escribir los textos y cortar los moldes de las letras, aún así disfruta del trabajo. Mientras hacía todo esto, uno de sus compañeros se acerca y le dice en tono burlón: *"¿Segura que lo estás haciendo bien?, es una actividad muy importante y esos colores como que no son… No es que quiera molestarte pero parece de primaria, está huachafazo"*.

- *¿Qué tipo de crítica es esta? ¿Por qué?*

_____

_____

_____

_____

- *¿Cómo te sentirías en el lugar de Diana?*

_____

_____

_____

_____

- *¿Cómo debe responder a esta crítica?*

_____

_____

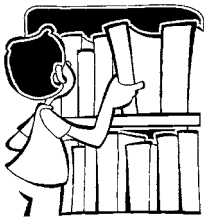
_____

Tips

- *Es muy IMPORTANTE que sepas que en caso de ABUSO FÍSICO o SEXUAL, tratar de actuar asertivamente no te servirá de mucho, por lo cual deberás acudir con alguna persona de tu confianza o institución que pueda hacer algo al respecto.*
- *El Sarcasmo es una forma de burlarse de las cosas de manera disfrazada.*
- *Al rechazar un abuso con otro abuso TÚ PIERDES la verdadera batalla, pues el respeto hacia ti mismo y la otra persona se ha perdido.*
- *El responder al abuso de manera asertiva no garantiza que logres lo que quieres pero sí que mantengas tu dignidad.*
  Al hablar cuida siempre tu lenguaje no verbal.
- *Al hablar asertivamente con quien te esta maltratado quizá no logres que cambie de actitud, pero si le estás ayudando a reflexionar sobre su manera de actuar.*
- *Es importante que si te sientes muy molesto (a) desahogues tu cólera, pues ésta puede salir de otras maneras como: enfermedad, depresión, problemas alimenticios, o explotando de ira.*







REFORZANDO LO APRENDIDO

I. A continuación te presentamos el TEST DE LA CRÍTICA en el que deberás responder, a partir de lo trabajado, la mejor forma de actuar ante cada situación. Luego lee en los Resultados los logros que has alcanzado.

1. *Tus papás te dicen que estás llegando muy tarde a tu casa por las noches y es cierto, además te señalan que estas descuidando tus estudios, entonces tú:*

   a) *No dices nada, te quedas callado (a).*
   b) *Aceptas que es verdad y preguntas en qué cursos no te esforzaste y luego le pides que comparen tus notas.*
   c) *Dices sorprendido: "¿Cómo que estoy descuidando mis estudios?".*

2. *Tu hermano te dice que los pantalones nuevos que te compraste son horribles:*

   a) *Te miras en el espejo por si acaso tenga razón.*
   b) *Dices: "Mmm… Puede ser" y te los sigues poniendo porque te encantan.*
   c) *"Eso te parece… Horrible es lo que tú te pones todos los días".*

3. *Tu amigo Juan te acusa en el barrio de estar diciendo chismes de una de tus amigas y tú nunca haces esas cosas:*

   a) *Te da miedo enfrentarlo y te callas.*
   b) *Dices: "Me sorprende que digas eso, yo no he hablado mal de nadie".*
   c) *"¡Siempre estás diciendo mentiras… eres un cobarde!"*

4. *Debido a que has tenido que ayudar a tu papá en su taller, has estado llegando tarde al colegio, tu profesor se molesta y te dice:* "¡Cuándo no tú, así nunca vas a llegar a ningún lado, no tienes futuro!"

   a) *"Lo siento no volverá a pasar".*
   b) *"¿Cómo puede Ud. decirme eso?... Es verdad que he estado llegando tarde, pero Ud. me ha ofendido".*
   c) *"¡Ud. no tiene derecho a decirme eso… No tiene ni idea de lo que me está pasando!".*

RESULTADOS

Busca tus resultados de acuerdo a tus respuestas:

A) *Si escogiste muchas respuestas de este tipo, aún estás actuando PASIVAMENTE, no puedes hacer frente a las críticas (positivas o negativas) y mucho menos al maltrato. No dejes que te humillen.*

B) *¡MUY BIEN! Sigue practicando formas de responder a las críticas y diferenciar las que son verdaderas de las que no, vas por buen camino.*

C) *Estás eligiendo la opción AGRESIVA, esto solo te generará más problemas; revisa las técnicas de este capítulo y no olvides cuidar tu lenguaje no verbal.*

II. Forma grupos de 3 donde uno de Uds. dice una crítica o maltrata al otro y éste debe afrontarla haciendo uso de las técnicas que hemos revisado; el tercer miembro es el observador y deberá dar sugerencias sobre lo que está viendo. Luego intercambiarán los roles.



PLAN PARA LA CASA

Para poder aprender mejor lo dicho en esta sesión, es muy útil mirar nuestra propia conducta y la de quienes nos rodean. Si al principio te es difícil comportarte de manera asertiva, no te desanimes; como toda gran habilidad, requiere mucha práctica. Por eso, esta semana, nuestro plan de acción será:

1. *Tomo un momento de cada día para revisar mi conducta, ¿Cuánto tiempo deseo darme?*

   _____

2. *¿Quién o quiénes me critican con frecuencia?*

   _____

3. *¿Cómo reaccionaré ante esto? (Deberás realizar lo que escribas durante la semana)*

   _____

4. *¿Alguien me maltrata? ¿Quién o quiénes?*

   _____

5. *Escribe cómo actuarás ante esto y hazlo durante la semana.*

   _____

6. *¿Cómo te has sentido al afrontar, de la manera descrita, las ocasiones de crítica y maltrato que se te presentaron durante la semana?*

   _____

¿CÓMO DECIR NO?

"¡¡¡ Eres una falla!!!"

A Pedro le encanta el fulbito, pero hace tiempo que no se arman buenos partidos y se aburre, así que este domingo no quiere ir a jugar, pues prefiere ver una buena película en la Tv; aún así su amigo Jorge lo va ha buscar y le dice:

Jorge: *"Hola hermano, ¿Ya estás listo?, vámonos pa' la cancha?"*

Pedro: *"No Jorge, hoy no voy a ir, quiero quedarme en mi casa"*

Jorge: *"¡¿Cómo?! Nos vas a chotear por tu casita, si tú siempre juegas".*

Pedro: *"Ya sé, pero de verdad que últimamente me he aburrido y hoy hay una película que quiero ver".*

Jorge: *"Pucha Jorge, que falla eres, ¡Así no es ah!"*

Pedro: *"Ya sé que piensas eso, pero hoy no voy a ir"*

Jorge: *"Pensé que eras mi pata"*

Pedro: *"Yo soy tu pata, pero hoy no voy a ir"*

Jorge: *"No se puede contigo, seguro que tienes miedo porque hoy va ir David"*

Pedro: *"Puedes pensar que tengo miedo de David, pero igual hoy no voy a ir a jugar".*



Opinemos:

- *¿Qué opinas de la actitud de Pedro?*
- *¿Se ha negado a ir a jugar correctamente? ¿Por qué?*
- *¿Jorge respetó el derecho de Pedro de no querer ir?*
- *¿Pedro ofendió a Jorge al decirle que no? ¿Por qué?*
- *¿Conoces las técnicas para "DECIR NO" de las que hizo uso Pedro?*



Debemos saber que...

Negarse

Consiste en saber Decir No cuando alguien te pide hacer algo que no quieres hacer. Es nuestro derecho negarnos, pero debemos hacerlo bien.

¿Por qué es tan difícil para algunos DECIR NO?
Uff, hay distintas razones… Algunas personas suelen tener estas dificultades cuando se encuentran con otras de mayor autoridad, a otras les gusta complacer a los demás, hay quienes no quieren parecer "Malos" y otras (por la baja estima que se tienen) temen que los dejen de querer.

Entonces… ¿Cómo DECIR NO?
Hay muchos estilos, sin embargo es importante mantener la asertividad. Debes tener en cuenta que cuando alguien te pide o exige algo puedes empezar preguntando y si es necesario, pedir tiempo para pensar mejor tu respuesta; si esta es "NO" existen 2 formas en que puedes negarte sin ser agresivo y sin disculparte:

Primero:
"DECIR NO DANDO TUS RAZONES"

Se trata de explicar el POR QUÉ de tu negativa con el fin de que la otra persona se sienta escuchada y entienda tus razones. Lo puedes hacer así:

"...en los albores del tercer milenio miles de niños de todas las edades habitantes de los países pobres todavía deben trabajar en condiciones inhumanas para (dar respuesta a) sus necesidades mínimas y ls de sus familias. Esta situación es una de las mucha ilustraciones de la incompetencia del mundo adulto, incapaz de garantizar un mundo justo y protector para todos los niños del planeta, a pesar de que ellos son la única garantía de la comunidad y la supervivencia de la humanidad..."

J. Barudy, 1998, pp. 30

- **Di NO de manera firme y amable**
  "Hoy prefiero no trabajar…"
- **Explica el PORQUE dando tus verdaderos motivos, no excusas**
  "… porque tengo que estudiar…"
- **Mantén abiertas otras alternativas**
  "… pero lo haré cuando esté preparado(a)".
  "… pero lo haré cuando pueda".

Segundo:
"REPETIR TU NO"

Esta técnica debe usarse cuando la persona que te pide algo es demasiado insistente y no respeta tus motivos. En estos casos debes repetir tu negativa con respeto y no dar más explicaciones pues pueden tratar de usarlas para manipularte.

- **Sigue repitiendo tu NO**
  "No, no voy a ir a trabajar…"
- **Escucha a quien te habla y sé amable**
  "Entiendo lo que dices, pero no voy a ir a trabajar"
- **No expliques más y sólo repite la misma frase**
  "En serio, no voy a ir a trabajar".

"¡No quiero beber!"

Lizeth está en una fiesta con sus amigas y se estaría divirtiendo mucho, de no ser porque ellas insisten en que tome cerveza, a ella no le gusta el licor; esto es lo que pasa:

Lizeth : "No gracias, no tomo".

Amigas : "¡Cómo! Estás en una fiesta y es cumpleaños de Anita, ¿Cómo no vas a tomar?".

Lizeth : "Claro, sé que es el cumpleaños de Anita pero no quiero tomar".

Amigas : "¿Cómo que no? ¿Por qué?".

Lizeth : "Es que no me gusta el licor y además mañana tengo que estudiar para el lunes, después no me sentiré bien".

Amigas : "¿Qué? ¡No!... Mira nosotras estudiamos contigo mañana y además no vas a tomar mucho…"

Lizeth : "No chicas" (dudando).

Amigas : "No te pases, un poquito nomás, para que te diviertas con nosotras, o ¿No somos tus amigas?".

Lizeth : "Sí chicas, pero, no sé… otro día…"

Amigas : (Entre risas) "¡Noooo!, Cómo otro día; hoy es la fiesta, vamos aquí está, toma.

Lizeth coge el vaso.

Amigas : (en coro) "¡Eso, bien!, ¡Toma, toma!, ¡Bien amiga!".

Como vimos Lizeth empezó diciendo que No, y además dio sus razones. Entonces: ¿Qué fue lo que sucedió? ¿Por qué aceptó la cerveza?

_____

_____

_____

_____

_____

Reconstruye la conversación haciendo uso de las técnicas que hemos revisado:

Lizeth:

Amigas:

Lizeth:

Amigas:

Lizeth:

Amigas:

Lizeth:

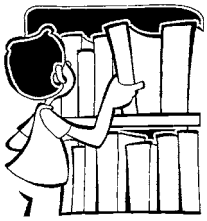
Amigas:

Lizeth:



Tips

- *Al decir NO debemos emplear las características de una persona asertiva.*
- *Al decir NO debes controlar tu conducta no verbal.*
- *La técnica de "Repetir tu Mensaje" no debe emplearse para actuar de manera cortante o agresiva. Siempre debe usarse con respeto.*
- *Es importante que identifiquemos cuáles son las situaciones o razones por las que se nos hace difícil Decir No.*
- *El DECIR NO puede ser muy difícil, se necesita fuerza de voluntad, valor y habilidad. A veces puede costar que algunos "amigos" se alejen, pero te ayuda a fortalecer tu carácter y a madurar.*



REFORZANDO LO APRENDIDO

1. ***Es importante reconocer en qué momentos se nos hace más difícil Decir No, por ello a continuación marca con un aspa estos momentos y coméntalos en parejas. También puedes compartir alguna situación en que algo como esto te pasó.***

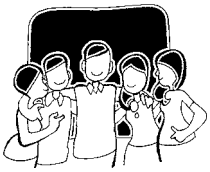
   - *Me es difícil tomar decisiones, es más fácil decir sí.*
   - *Mis amigos me presionan.*
   - *Temo que ya no me quieran.*
   - *Temo herir los sentimientos de los otros.*
   - *Temo que se molesten conmigo.*
   - *No tengo fuerza de voluntad.*
   - *Me gusta ayudar a los demás.*
   - *Me siento culpable.*
   - *Puedo arruinar los planes de los demás.*
   - *Después se negarán conmigo cuando los necesite.*

   Otros: _____

   _____

2. ***Forma un grupo con 2 compañeros más y representen aquellas situaciones en que les resulta más difícil Decir No. Hagan uso de las técnicas vistas en este capítulo para lograrlo.***





PLAN PARA LA CASA

1. *Identifica situaciones en tu casa, barrio, escuela, organización juvenil, etc. En que te haya resultado difícil Decir No, y escribe cómo actuarás al respecto.*

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. *Practica el Decir No en algunas de estas situaciones (prueba primero con las más sencillas) y describe ¿Cómo te sentiste? Y ¿Qué pasó luego de que dijiste que NO?*

_____

_____

_____

_____

_____

_____


¿TRABAJAS?
¡Cuántos niños y niñas trabajando!

A LA ESCUELA QUE YA ES HORA, ¡SIN DEMORA VAMOS YA ...











Conversa con tus compañeros o compañeras y profesores en la escuela acerca del mensaje de la historieta

HABLANDO CLARO

- **¿Por qué crees que la niña de la historia no tiene tiempo de terminar las tareas?**
- **¿Por qué los niños y niñas van tan cansados o tristes a la escuela?**
- **¿Les pasa lo mismo a todos? ¿A quiénes se les nota más cansados(as) o tristes o enojados(as)?**
- **¿Te pasa a tí lo mismo? ¿Estás cansado(a) o tristes o enojado(a)**
- **¿Qué trabajo realizas tú y tus compañeros y compañeras?**
- **¿Cuántas horas trabajas?**
- **¿Cuánto tiempo estás en tu casa?**
- **¿Cómo te tratan en el trabajo?**
- **¿Crees que está bien que tengas que trabajar?**

Tal vez estarás diciendo que no te queda otra, que somos pobres, o que es bien trome trabajar porque uno tiene su platita, sus amigos: que con ellos uno se pasea, y como dicen en la casa… se van a callejear



¿Te has dado cuenta cuántos peligros pasas? Muchos de tus amigos y amigas ya no van a la escuela. Las largas horas de trabajo te alejan de tu casa, de tu escuela.

Te invitamos a que te cuides. A que no trabajes muchas horas al día. A que no realices actividades peligrosas. No dejes de ir a tu escuela, habla más con tus profesores y tus familiares más queridos. Ellos tienen el deber de protegerte y tú también tienes que aprender a hacerlo.

UN MENSAJE PARA TI

Las  y , tenemos

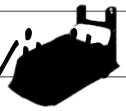
derecho  

a un de .

Todos y todas debemos  

y tener un donde r .

El derecho a la (airgela)

es muy importante para v  

Debemos tener para ,

y todo aquello que nos

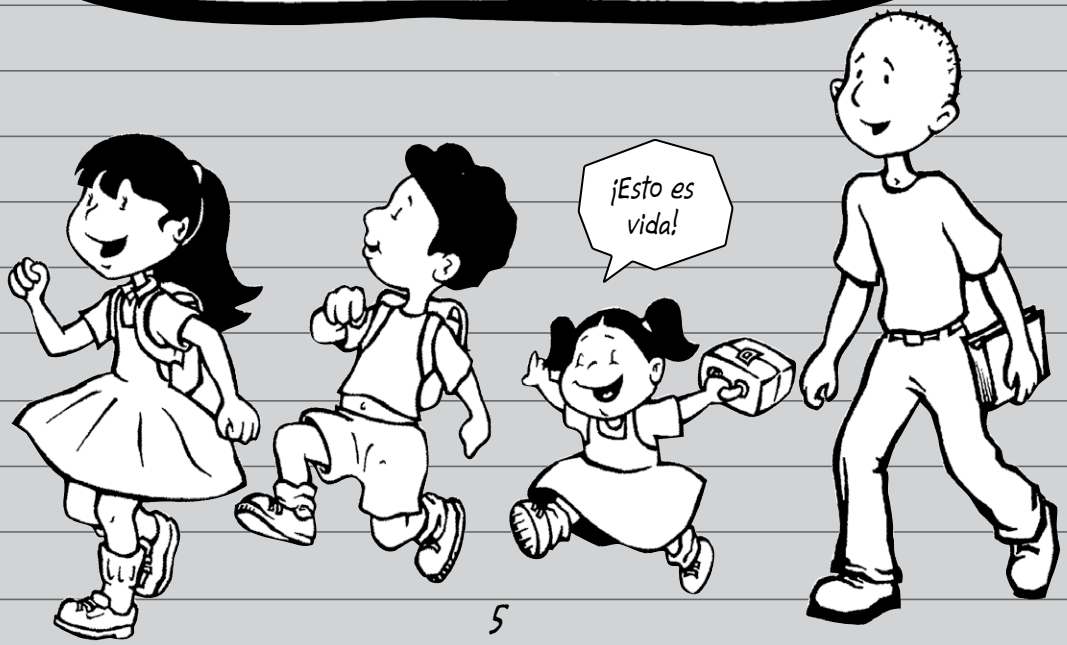
ayuda a crecer. El derecho a la

Para el Cesip, el TRABAJO INFANTIL es toda actividad económica que realizan los niños, niñas y adolescentes que VULNERA sus derechos.

¡QUÉ BUENO!

Adultos y adultas trabajando





Espejito, espejito:
¿Qué me quieres decir?
(Coloca un espejo frente a esta página)

YO ME CUIDO
TÚ ME CUIDAS
NOSOTROS NOS CUIDAMOS

La Convención de los Derechos del Niño es un acuerdo internacional que nos protege y nos reconoce como personas, sujetos de derecho.

La Convención dice que los niños, niñas y adolescentes tenemos derecho a una vida digna y a ser protegidos de la explotación económica y del trabajo que pone en riesgo nuestra vida. Tenemos el derecho a que nuestros padres puedan tener trabajo; de ir a nuestra escuela, que los profesores nos ayuden a que aprendamos cosas buenas y útiles para la vida. Que aprendamos a querernos, a que no abusen de nosotros a resolver mejor nuestros problemas, a ser más mosca y hacer nuevas cosas, a jugar, a querer a nuestros padres, a nuestro barrio y a que ellos nos quieran y protejan. Esa es la escuela que queremos y no eso de trabajar como grandes.

Conversa con tus compañeros y compañeras:
¿Cuáles son las ideas principales del mensaje?
¿Estás de acuerdo? Sí, no, ¿por qué?

La Chibolada

Noticiero Infantil



¿Dónde acudir en busca de ayuda?

- A la Defensoría del Niño y el Adolescente en la Municipalidad o en la Escuela.
- Al Programa Municipal de Prevención y Erradicación del Trabajo Infantil - PPETI.
- A la comisaría de la P.N.P.
- A la oficina del Ministerio de la Mujer.
- Conversa con tu profesora o profesor en la escuela.

¡La escuela defiende y promueve los derechos de los niños y niñas y adolescentes!

¿Qué leyes me protegen?



- La Constitución Política del Perú.
- El Código de los Niños y Adolescentes.
- La Convención Internacional sobre los Derechos del Niño



¿Qué hacer si veo a un niño o niña que está siendo explotada?

- Primero converso con el o ella.
- Converso con mi familia o una vecina o vecino.
- Acudo a La Defensoría del Niño y el Adolescente
- Converso con la profesora o el profesor de la escuela
- Me reúno con los otros compañeros y compañeras que trabajan.
- Llamar gratis a la línea ANAR, al 0800-2-2210.



¿Con quién hablo sobre mi trabajo?

- Elige conversar con la persona a la que le tengas más confianza.
- Cuenta con sinceridad lo que te pasa, lo que has visto y crees.
- No te calles nada por mínimo que te parezca.

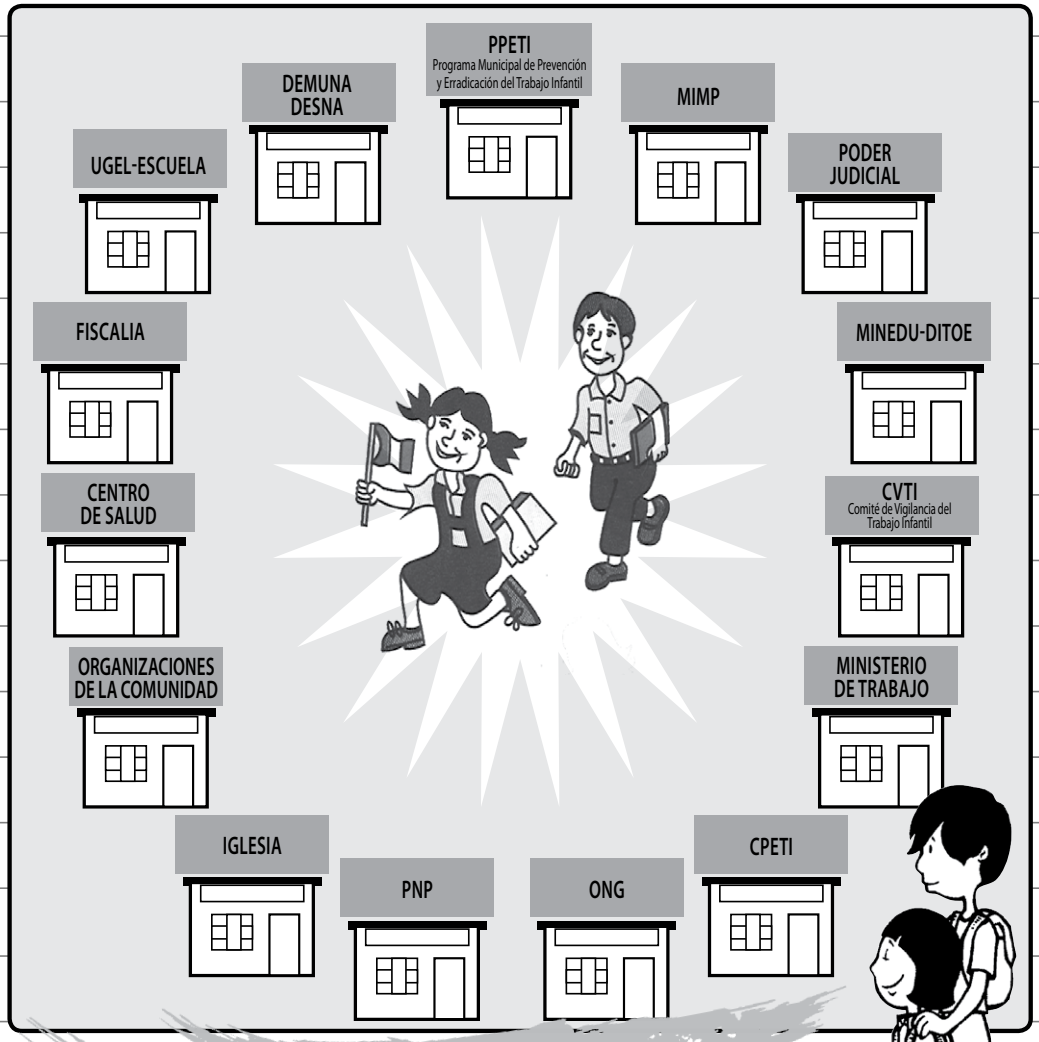
¡¡Conversar más seguido con alguna persona de tu familia es importante!!

MI COMUNIDAD DEFIENDE MIS DERECHOS

Lo más importante es defender nuestro derecho a ir a la escuela y a pasar más tiempo con nuestra familia.

Si ves a un niño, niña o adolescente menor de 14 años y además trabaja en actividades peligrosas, que es explotado o maltratado, no dejes de acudir a:

INSTITUCIONES Y ORGANIZACIONES DE MI COMUNIDAD QUE DEFIENDEN MIS DERECHOS



¡Más educación y salud, menos trabajo infantil!



UNIDAD IV

"Sexualidad"

El vivir plenamente nuestra sexualidad
nos ayudará a vivir plenamente como personas

CONOCIENDO DE SEXO Y SEXUALIDAD

Te lo encuentras en la pared / en el anuncio de un licor / pegado en un mostrador / gritandote a todo color / sexo compro /sexo vendo / sexo ardiendo / sexo / sexo...

Los Prisioneros

"Un sábado por la noche"

Hay una fiesta en casa de César. Él, junto a sus amigos del colegio celebra el fin de las clases. Rita es enamorada de César, ambos tienen 16 años y estudian juntos. Y en un momento de descanso entre canción y canción, ocurre lo siguiente:

César : "¿Qué dices mi amor?, ya son cuatro meses que estamos juntos, y hoy es una noche especial... "

Rita : "Si César, te quiero mucho, pero ya hemos conversado de esto ¿No?, ¿Por qué insistes ahora?"

César : "Vamos mi amor, si tu y yo nos queremos mucho, creo que ya es hora ¿No? ¿Qué dices?"

Rita : "Pero César... No sé, además... bueeeno... Si consigues un condón..."

César : "¿Condón? ¿Quieres que use esa cosa?"

Rita : "Claro que si, o que esperas, dicen que es lo mejor... y creo..."

César : "Rita, ya que dijiste que sí, hagámoslo así nomás ¿Ya?"



Opinemos:

- *¿Qué opinas del caso?*
- *¿Están actuando adecuadamente? ¿Por qué?*
- *¿Qué harías tú?*



Debemos saber que...

El sexo

- *El* **sexo** *tiene que ver con las características* ***físicas*** *que diferencian al hombre de la mujer.*
- *La* **sexualidad,** *en cambio, tiene que ver con la manera en que aprendemos a actuar según la sociedad en que vivimos, con nuestras emociones hacia las otras personas y hacia nosotros mismos.*
- *Es nuestro derecho saber sobre sexualidad, así estaremos listos para vivirla sin riesgos ni temores.*
- *Una sexualidad sana incluye*
  - *La capacidad para disfrutar de la vida sexual y reproductiva responsablemente.*
  - *La ausencia de temores, culpa, vergüenza y otros sentimientos negativos*
  - *La ausencia de enfermedades o trastornos que entorpecen la actividad sexual y reproductiva*

"¡Yo sé como cuidarme!"

Manuel está súper enamorado de Ángela, y eso es algo que todos los del barrio saben. Ángela es una chica muy guapa, alegre, le gusta ir a las fiestas y constantemente cambia de enamorado, suele decir que: "Estar con alguien por mucho tiempo me aburre". Últimamente andaba con Tabo y se rumoreaba que ellos hacían algo más que darse besos y abrazos. Manuel se había resignado a no estar con ella nunca, hasta que un día, se encontraron en el mercado, y Ángela lo invitó a un cumpleaños. En la fiesta, como si no le interesara mucho el tema, Manuel le preguntó por Tabo; ella le dijo que ya no salían porque él era celoso, aunque aun la buscaba. Al final de la noche, Manuel le pidió que fuera su enamorada y ella sin decirle nada, lo besó. Luego de dos semanas de estar, él fue a su casa, y sin más, ella le propuso tener relaciones sexuales; Manuel le dijo que lo espere un ratito, mientras iba a la farmacia a comprar un condón, y:

Ángela : "No seas monse, yo sé como cuidarme"
Manuel : "Pero he escuchado que se debe usar y siempre lo uso, no quiero ser papá"
Ángela : "Hace tiempo que tomo pastillas. ¿Qué más quieres?
Manuel : "Ah, bueno, entonces normal... ¿En qué estábamos?

- *¿Qué opinas de la relación entre Ángela y Manuel?*

  _____

  _____

- *¿Qué riesgos corren Ángela y Manuel al no usar preservativo?*

  _____

  _____

- *¿Qué entiendes por sexo seguro?*

  _____

  _____

- *¿Crees que están viviendo adecuadamente su sexualidad? ¿Por qué?*

  _____

  _____



Tips

- El tener relaciones sexuales sin usar condón, no sólo puede ocasionar embarazos no deseados, también puedes contagiarte de ITS o SIDA.
- Las ITS, infecciones de transmisión sexual, se transmiten directamente por vía sexual y son altamente contagiosas, pueden ser curables como la gonorrea, pero también incurables, como la sífilis.
- Las relaciones monógamas, estables y duraderas disminuyen ampliamente los riesgos de contraer una ITS.
- El SIDA (Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida) es un virus letal que ataca al sistema inmunológico del organismo, destruye los glóbulos blancos (leucocitos) y hace más probable que se puedan contraer muchas enfermedades, ya que nuestras defensas bajan.
- Mientras más temprano se detecten y traten las ITS, éstas nos ocasionarán perjuicios menores, en el caso de ser curables.
- Pero lo más importante es evaluar los pros y los contras de iniciarnos en las relaciones sexuales. Nadie puede forzarnos a dar este paso si no estamos seguros y seguras de ello. Si tenemos pareja, debemos conversar sobre cuan preparados nos sentimos, sin presiones.
- Conversar con personas de confianza que nos puedan orientar sobre el tema también nos ayuda.



REFORZANDO LO APRENDIDO

Coloca V o F según consideres el caso:

- *Sexo y sexualidad son lo mismo ( )*
- *La sexualidad debe vivirse sin culpa, con disfrute, conociendo sobre enfermedades y trastornos concernientes a ella ( )*
- *Iniciar nuestra vida sexual es algo que podemos hacer cuando nos dé la gana ( )*

Menciona 3 maneras o modos de vivir tu sexualidad responsable y plenamente:

1) _____

_____

2) _____

_____

3) _____

_____





PLAN PARA LA CASA

1. *Discute este capítulo con tus amigos y amigas del barrio y recoge sus opiniones.*

Amigo 1:

_____
_____
_____
_____

Amigo 2:

_____
_____
_____
_____

Amigo 3:

_____
_____
_____
_____

2. *Acude al Centro de Salud más cercano y pide orientación sexual, infórmate acerca de los diferentes tipos de ITS, sobre el SIDA y sobre métodos anticonceptivos.*

EMBARAZO ADOLESCENTE

"Y ahora… ¿Qué?"

Rosa y Lucho son enamorados desde hace tres meses, no siempre que tienen relaciones sexuales usan condón ni tampoco otro método anticonceptivo. Un día Rosa se siente muy preocupada y va a buscar a Lucho a su casa:

Rosa : "Lucho, estoy asustada"

Lucho : "¿Qué te pasa?"

Rosa : "Es que... creo que estoy embarazada"

Lucho : "¿Qué cosa? ¿Estás loca?"

Rosa : "Es que la regla no me viene, se me ha atrasado dos semanas, ¿Qué vamos a hacer?. ¿Cómo le digo a mi mamá? ¡Tienes que ayudarme!"

Lucho : "Aguanta, ¿Cómo vas a estar embarazada? si hemos usado condones, además no hemos estado muchas veces, ¿Por qué no usaste pastillas o algo?"

Rosa : "¡Pero si nunca hemos hablado de eso! ¿Cómo iba a saber yo que hacer?"

Lucho : "Ah, ya entiendo, seguro estás con otro y me quieres hacer cargar con el hijo, ¡Ese no es mi problema!"

Rosa : "¿Cómo puedes decir eso si yo nunca te he engañado? ¡Yo te amo! Lucho, no te vayas, no hemos terminado de hablar....



Opinemos:

- *¿Qué opinas de este caso?*
- *¿Qué pudieron haber hecho para evitar esa situación?*
- *¿Crees que estaban preparados para empezar a tener relaciones sexuales? ¿Por qué?*



Debemos saber que...

El embarazo adolescente es el embarazo de una chica menor de 18 años, generalmente es no deseado. A esa edad ni las mujeres ni los hombres estamos preparados emocionalmente para asumir las responsabilidades que supone tener una familia.

Causas del embarazo adolescente

- *Cuando tenemos relaciones sexuales sin protección.*
- *Por falta de información sobre métodos anticonceptivos.*
- *Porque creemos que a nosotros no nos va a pasar.*
- *Por casos de violación generalmente provocados por familiares o amigos.*

Consecuencias del embarazo adolescente

- *La salud se pone en riesgo por las complicaciones durante el embarazo, parto o aborto, que es una salida desesperada.*
- *Se interrumpen los estudios.*
- *Sentimientos de culpa, vergüenza, fracaso, desilusión y soledad*

Situaciones de riesgo para un embarazo adolescente

- *Cuando los y las adolescentes ceden a la presión de los amigos.*
- *Cuando piensan que el hecho de tener relaciones sexuales los convierte en personas maduras.*
- *Cuando buscan, erradamente, afecto y apoyo emocional mediante la actividad sexual.*

"¿Puedo invitarte una gaseosa?"

Ximena esta en una disco, fue con sus amigos de la cuadra para celebrar el cumple de uno de ellos. En lo mejor de la fiesta, de pronto ve a un chico muy guapo que no deja de mirarla; tras unos minutos de intercambiar miradas, él se acerca al grupo y la invita a bailar. Bailaron una canción tras otra, su grupo de amigos se acerca a avisarle que irán a otra discoteca cercana, ella no quiere, prefiere quedarse, y el chico guapo, Mario, se ofrece a llevarla luego a su casa. Una vez que sus amigos se van:

Mario : "Vamos Ximena, te invito un trago"
Ximena : "No me gusta mucho la cerveza…".
Mario : "¿Entonces puedo invitarte una gaseosa?"
Ximena : "No gracias, no tengo sed…"
Mario : "Por fa, déjame invitarte, uno no conoce así nomás a una chica tan bonita"
Ximena : "Bueno, ve comprando mientras voy al baño"
Mario : Piensa... "Que chibola tan tonta, presiento que me voy a divertir mucho…"

- *¿Qué crees que pasó luego?*

  _____
  _____
  _____

- *¿Cómo hubieras actuado tú en el lugar de Ximena?*

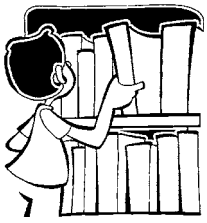
  _____
  _____
  _____

- *¿Cómo hubieras actuado si hubieras sido un chico (a) de su grupo de amigos?*

  _____
  _____
  _____

Tips

- *La violencia o coerción sexual tiene que ver con toda acción en la cual una persona obliga a otra a realizar actos sexuales contra su voluntad, usando amenazas, chantaje o fuerza física.*
- *Se da en todos los sectores socioeconómicos.*
- *En el Perú, muchos de los casos no se denuncian por temor, vergüenza o negación, ya que muchos de los abusos son realizados por personas que la víctima conoce.*
- *Si alguien extraño te ofrece algo de comer o beber es preferible no aceptar. Podrían contener alguna sustancia para dormirte o adormecerte y difícilmente te darías cuenta ya que éstas no tienen olor ni sabor.*



REFORZANDO LO APRENDIDO

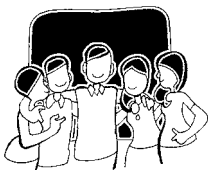
¿Qué haría yo?....

Dale otro final a la historia ***"¿Puedo invitarte una gaseosa?"***

_____

_____

_____



PLAN PARA LA CASA

1. *Elabora un afiche que grafique la realidad del embarazo adolescente en el Perú.*

2. *Entrevista brevemente a un profesor de tu colegio sobre la soluciones que podrían plantearse para frenar el embarazo adolescente y/o el abuso sexual. Anota dicha entrevista en este cuaderno.*

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

GÉNERO E IDENTIDAD SEXUAL

"No puedo"

Tengo 17 años, me llamo Carlos y creo que me gustan las personas de mi sexo. Bueno, no creo, estoy seguro, eso ha sido así desde que me acuerdo. He tratado de superarlo, he salido con chicas, hasta he tenido enamorada, pero no resulta. Me siento mal por esto, por no ser normal, y lo peor de todo es que mi papá me mata si se entera. Siempre hemos tenido una buena relación, incluso mejor que con mi mamá y justo por eso no me atrevo a decírselo, se decepcionaría de mí. Pero es así, me gustan los hombres y me da vergüenza, y me duele, y siento que debo contárselo a mi papá, pero no puedo..."





Opinemos:

- *¿Qué piensas sobre Carlos?*
- *¿Qué harías si fueras el papá de Carlos y te enteraras de lo que él está sintiendo?*
- *¿Qué opinas sobre la homosexualidad?*



Debemos saber que...

La identidad sexual es la forma como una persona se asume como ser sexual. Comprende tres factores:

1. ***Identidad de género:*** *que es reconocerse como varón o mujer de acuerdo al sexo físico*

2. ***El rol de género:*** *se refiere a comportamientos, actividades y espacios que la cultura asigna diferencialmente a hombres y mujeres. Esto está cambiando hacia una mirada social más igualitaria y equitativa entre los sexos*

3. ***La orientación sexual:*** *es la atracción, gusto o preferencia hacia otras personas del mismo sexo, del otro sexo, o de ambos sexos.*

La homosexualidad es la preferencia por las personas del mismo sexo. Suele ocasionar sentimientos de culpa y rechazo de las demás personas y en uno mismo, conflictos familiares, burla, humillaciones; es decir, ocasiona muchos problemas.



"Una Invitación"

Ana está indecisa, Leni, una chica del barrio le ha dicho para ir al cine y no sabe que hacer. Su confusión radica en que la chica es, al parecer, lesbiana; dice que anda sólo con mujeres, que nunca ha tenido enamorado, que es muy cariñosa con sus amigas; en fin, muchas cosas. A Ana le cae bien, le parece graciosa, inteligente y muy responsable con las cosas que hace, cree que podrían llegar a ser amigas. Pero por otro lado, teme que en el fondo Leni esté interesada en ella, que de verdad sea lesbiana y que se le pegue eso por andar con ella. Esta confundida y quiere conversar con alguien al respecto, pero siente un poco de vergüenza: "Que roche, de repente creen que yo también soy, no sé que hacer"

- *¿Qué piensas de la situación de Leni?*_____
- *¿Qué crees acerca de Ana?*_____
- *¿Qué harías en su lugar?*_____

Tips

- *En la adolescencia, la orientación sexual se consolida.*
- ***La falta de aceptación del rol sexual y la homosexualidad se relacionan.*** *Esto es una afirmación errónea, pues no hay estudios que puedan afirmar o negar tal relación*
- ***Las "pobres" relaciones con el padre tienen un papel muy importante en este caso.*** *Esto es un mito, es una afirmación que suele hacerse pero que no es cierta y se refiere a que las malas, o deterioradas relaciones de los niños varones con la figura paterna durante la niñez, o la ausencia de dicha figura, podrían configurar luego una tendencia homosexual en ellos.* ***Esto es Falso.***



REFORZANDO LO APRENDIDO

¿Qué haría yo?....

Coloca V o F según corresponda:
Si de niña juegas con carritos, cuando crezcas serás lesbiana ( )
El rol de género es la expresión de sentir y pensar como varón o mujer ( )
Si sales con homosexuales, puedes convertirte en homosexual ( )

Redacta los 2 finales más adecuados, según tu criterio y lo aprendido en esta unidad, para las dos historias de este tema.



PLAN PARA LA CASA

Haz un dibujo que exprese tu opinión sobre la homosexualidad y conversa con tus amigos sobre el tema.



UNIDAD V

"Drogas"

"Drogas"

El problema del abuso de Drogas es como la punta de un iceberg: Oculta sus inmensas proporciones bajo el agua…

"Una vez al año no hace daño"

Paúl es primo de David, ambos tienen 18 y siempre han parado juntos. Paúl ha ido a casa de David a pasar el fin de semana. El domingo por la tarde, ambos salen a un parque cercano para que David le presente a Paúl a sus nuevos amigos, Luis y Julio, ellos viven en otro barrio pero se conocen del cole, ellos están en cuarto de secundaria, y Paúl se asombra porque se ven algo mayores, como que ya hubieran terminado el colegio. En un momento de la conversación, Luis saca un "troncho" de su mochila, y:

David : "Ah, ¡que bien!, pásatelo"
Julio : "un toque, ya, toma"
Paúl : "¿Es marihuana no?"
David : "Toma primo, dale una pitada y te vas a sentir bien relax"
Paúl : "Yo no consumo…"
Julio : "No sabes lo que te pierdes…"
David : "Sí Paúl, en serio, además, ¿Quién se va a morir por fumarse un tronchito?"
Paúl : "No sé, creo que mejor me voy, ya es tarde…"
David : "Ya pues, pareces un chibolo"
Paúl : "…"



Opinemos:

- *¿Qué opinas de la historia planteada?*
- *¿Si tú fueras Paúl, que harías en ese caso?*
- *¿Conoces gente que consume algún tipo de drogas?*
- *¿Eres amigo de esas personas?*



Debemos saber que...

Las civilizaciones de la Edad de Piedra descubrieron el vino y la cerveza hace 800 años; los constructores de pirámides conocían el opio; la marihuana se usaba en la India antes de Cristo; en la sierra del Perú se mastica coca desde antes de la llegada de los españoles. Es decir, el uso de drogas viene desde la antigüedad.

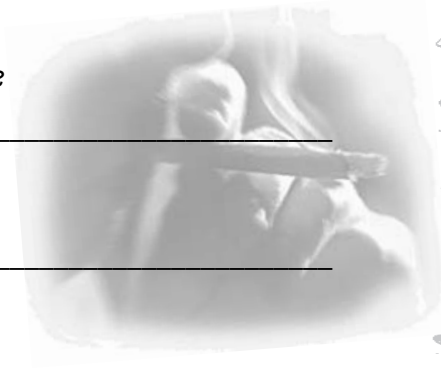
Las drogas tienen varias clasificaciones, una de ellas las divide en: **Sociales,** que pueden comprarse libremente y generalmente circulan en reuniones con amigos, como el alcohol y el tabaco; **Folclóricas**, que son para un grupo social más reducido, como una etnia, tales como la ayahuasca y el san pedro, ambas plantas alucinógenas; **Medicamentos e inhalantes**, que generan cuadros más o menos graves de dependencia, y muchas veces se venden sin receta médica, como pastillas para dormir; y, **Drogas ilícitas,** que se fabrican y venden exclusivamente para el consumo de personas habituadas o en camino a habituarse, como la marihuana y la pasta básica de cocaína.



"Javier..."

Javier está en cuarto de secundaria, pero al parecer no llegará a quinto, ni él ni alguno de sus "amigos" del salón. Él empezó a drogarse con ellos a la salida del cole, "por probar nomás", y le gustó tanto, es decir, se sentía tan bien, se escapaba de todos los problemas del colegio, se olvidaba de las peleas de sus padres, de que no tenía suficiente dinero, etc.; que ya sus amigos no le invitaban más, si no que empezaron a venderle, pero como a Javier no le daban mucha plata, empezó a pedir plata para"gastos del colegio", "cuotas", "hacer las tareas en Internet". Fue tanto lo que pedía que su mamá fue al colegio a reclamar por todo lo que hacían gastar, y al decirle la tutora que todo eso era falso, y que mas bien cuide a Javier porque andaba con unos chicos "maleados, que van de mal en peor", ella lo que hizo fue agarrarlo a correazos y no darle más dinero. Pero Javier ya se drogaba porque necesitaba hacerlo, ya no era, sólo porque a él le daba la gana, y empezó a vender sus cosas: su ropa, libros, ¡Hasta un reloj que le habían regalado por su cumpleaños!. Paralelamente, empezó a bajar sus notas, a tirarse la pera, a drogarse en parques, adelgazar, dormir mal y sentirse muy angustiado cuando no se drogaba. Ahora, sin más cosas que pueda vender, está pensando seriamente en sacar el televisor de su casa…





- *¿Qué opinas de la conducta de Javier?*

  _____

- *¿Qué harías si fueras su mamá?*

  _____

- *¿Cómo crees que el esté sintiéndose?*

  _____

- *¿Crees que llegue a vender su televisor? ¿Por qué?*

  _____

Tips

- *Actualmente el uso y abuso de drogas es un problema que ha tomado grandes proporciones, es un hábito que se está extendiendo cada vez más y se inicia generalmente en la adolescencia.*
- *La droga legal de la que más se abusa en el Perú es el alcohol.*
- *Las drogas ilícitas de las que más se abusa en nuestro medio son la marihuana y la Pasta Básica de Cocaína (PBC).*
- *Nuestra sociedad está orientada al consumo de drogas, mucha gente bebe para aliviar sus tensiones, al usar drogas las personas escapan de su realidad. Cuando un joven consume marihuana: ¿Está buscando una satisfacción al rebelarse contra un sistema que considera injusto? ¿O quizás aceptando la presión de sus amigos? ¿Tratando de buscar un sustituto a su padres que le han dado de todo menos amor?*



REFORZANDO LO APRENDIDO

¿Qué haría yo?....

¿Qué harías si descubriera que un amigo tuyo se droga?, ¿Qué razones le darías para que deje de hacerlo?

_____

_____

_____



PLAN PARA LA CASA

1. *Elabora un cuadro con la clasificación de las drogas por tipo, características, efectos.*
2. *Organízate con tus compañeros de salón y realiza una campaña antidrogas en el colegio.*



UNIDAD VI

"Pandillaje"

"Pandillaje"

"Con ellos estaría mejor"

Willy (15), no se siente bien en casa, sus padres siempre están fuera, y cuando los ve, siempre están peleando y gritándole. El debe cuidar a sus hermanitos pequeños y aparte ir al colegio, hacer las tareas, etc. Sus notas no son buenas y por esto también le gritan sus papás, se siente abrumado, y no sabe qué hacer, a veces quisiera escapar de su casa…
Y nota también, que afuera, en la esquina de su casa, hay un grupo de chicos que siempre están juntos, son pandilleros, roban y guerrean con otras pandillas, pero siempre están juntos, se cuidan entre ellos, se protegen como una familia, incluso viven juntos en un terreno abandonado que hay por ahí, algunos eran de su colegio, tienen su edad.

Willy siempre los mira, y ellos le hablan a veces, se saludan, pero nada más, son un grupo cerrado, solo hablan entre ellos, aunque uno del grupo le habla más que el resto, le dice para ir a guerrear, y él está empezando a pensar que preferiría estar con ellos que seguir en su casa…





Opinemos:

- *¿Qué opinas de Willy?*
- *¿Qué harías en su lugar?*



Debemos saber que...

En nuestros tiempos «pandilla» es la palabra usada por niños, jóvenes y adultos, para denominar a los grupos de adolescentes y jóvenes que en los barrios se caracterizan por protagonizar actos de violencia callejera.

Una pandilla es una agrupación de adolescentes y jóvenes que se enfrentan con sus pares, es parte del fenómeno que los especialistas han denominado como **VIOLENCIA JUVENIL.**

Existen Tipos de «pandillas»: **Las de Barrio;** que son agrupaciones que actúan en un determinado espacio territorial o barrio. Estas pandillas pueden ser: *Las Guerreras*, donde sus miembros se dedican exclusivamente al «guerreo» (enfrentamiento con las pandillas rivales de la zona para controlar el espacio territorial); *Infractoras y delincuenciales*, cuando, además del «guerreo» una parte de sus integrantes o todos se dedican al robo y asalto callejero.

- ***Las Barras Bravas****; que aparecen violentamente en los clásicos o en los partidos trascendentales del campeonato profesional, los jóvenes dejan de lado la identidad territorial o de grupo para adoptar una identidad común en los colores del club que los identifica.*

- ***Las Manchas Escolares;*** *son agrupaciones conformadas por los alumnos de los principales colegios que se enfrentan, ocasionalmente, en las principales avenidas de su distrito.*

- ***Las Pandillas Femeninas.;*** *la presencia femenina en el pandillaje es cada vez más notoria, su participación es múltiple: «guerrean» junto con los varones; auxilian a los heridos en los enfrentamientos, actúan como «soplonas», es decir las que llevan y traen amenazas de mensaje o alertan de posibles ataques. Muchas de ellas están involucradas sentimentalmente con integrantes de pandillas formando parejas. Las más independientes han formado sus propias agrupaciones actuando autónomamente en grupos conformados solo por mujeres.*

  Las Características de los jóvenes integrantes de las pandillas son*: Proceden de hogares en crisis o destruidos; de padres separados total o parcialmente, donde sus necesidades materiales o afectivas no son atendidas adecuadamente; tienen carencia afectiva dentro del hogar, por eso se identifican con las pandillas, en las que se encuentra en cohesión, respeto, trato igualitario, participación y apoyo; expresan actitudes y conductas violentas; expresan rebeldía basados en sus frustraciones personales y familiares, tienen baja autoestima y una mala formación en valores y habilidades sociales que comprometen su futuro.*



"Un día en la vida de Chuki"

Jacinto (23), más conocido como Chuki, es pandillero, miembro de "Los miserables del Cono Sur", él narra como un día en su vida, que es más o menos así:

"Al salir de su casa, luego de gritar y gritar porque nadie le quiere dar algo de comer, va a un mercado cercano, y decide realizar unos pequeños robos que le permitan desayunar, luego de algún tiempo, llega a conseguir algo, y come en el mismo mercado. Luego va a la esquina a encontrarse con unos patas de la pandilla que tenían que informar sobre los movimientos de la pandilla del otro barrio que iba a caerles hoy de sorpresa, pero la enamorada del líder les avisó, así que ahora ellos, "Los miserables…", les van a dar la sorpresa, para lo cual deben alistar sus armas: piedras, palos, cuchillos, etc., eso también deben coordinar. Posteriormente quedan en encontrarse como a las 7 toda la pandilla; y se juntan en un descampado donde toman y se drogan para darse valor, para no sentir las piedras que les vayan a caer, y "guerrear" mejor. Mientras toman y fuman Chuki habla con "Gato Seco", otro miembro, sobre una chica de la que él está enamorado, pero que no le da bola porque está con otro pata y su amigo le propone caerle al pata y pegarle para que deje a la flaca. A Chuki le parece buena idea, ya lo había pensado, y se alegra de haber hablado con su amigo, que es como su hermano dentro de la pandilla, su pata del alma…."

- *¿Qué futuro puede tener Chuki, de seguir en la pandilla?*

  _____

  _____

  _____

- ¿Por qué crees tú que el forma parte de una?

  _____

  _____

  _____

Tips

Las **causas** que originan las pandillas son:

- ***La desintegración familiar y el abandono moral***, es la principal causa; la ausencia de los padres, dedicados mas tiempo a trabajar, genera un vacío que la sustitución por otros familiares o conocidos no puede llenar, además hay un alto porcentaje de separaciones y abandono familiar. Como para los adolescentes es muy importante que exista un entorno cálido, de comprensión entre los miembros de la familia; cuando esto no existe comienzan a sentirse marginados, no sienten la seguridad que es básica a su edad. Por ello, se refugian en grupos que, aunque destructivas, los(as) hace sentir miembro de algo, como un paliativo a su soledad.

- ***La desocupación y el empleo;*** Cuando se le pregunta a ellos, a sus familiares o a la gente de su barrio por qué realizan actos violentos, la respuesta más común es la "ociosidad".

- ***La violencia Social y Familiar***; las nuevas generaciones han crecido en una sociedad que ha convivido con la muerte y destrucción, con la pérdida del respeto a la vida; el desprecio a la autoridad y las leyes; al derecho de los demás. En las familias, la violencia contra la mujer y los hijos, se han incrementado dramáticamente. El maltrato y abuso sexual infantil y adolescente tiene como sus principales agresores a miembros de la propia familia.

- ***La pobreza, marginación y exclusión social:*** El 60% de las pandillas registradas por la policía proceden de hogares que carecen de condiciones mínimas de vivienda y en un alto porcentaje han abandonado sus estudios por la falta de recursos económicos o la desintegración familiar. La exclusión social para los y las adolescentes que se refugian en las pandillas se da en varios niveles. En lo familiar, porque no cuentan con una familia integrada, la unidad familiar esta fraccionada. En el nivel Educativo, algunos nunca han asistido a la escuela, otros han desertado y muchos de ellos han terminado la secundaria sin ver en ello ninguna utilidad para su futuro. Desconocimiento de sus deberes y derechos como persona; Desinformación de sus derechos sexuales y reproductivos, entre otros.



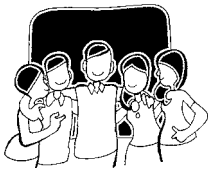
REFORZANDO LO APRENDIDO

¿Qué haría yo?....

Elabora una serie de propuestas que a ti te parecerían correctas para acabar o minimizar el fenómeno del pandillaje, discútelas con tus compañeros y luego elaboren propuestas conjuntas.

¿Crees que los puntos tratados sobre las causas que originan las pandillas y las características de los pandilleros coinciden con lo que tú has observado por tu barrio? (En el caso de que haya pandillas) ¿O

has observado aspectos diferentes? Explícate.



PLAN PARA LA CASA

1. *Entrevista a 2 adultos y 2 adolescentes y pídeles su opinión acerca de las pandillas, luego compara sus respuestas y haz un comentario acerca de esta comparación.*
2. *Discute con tus compañeros y amigos del salón y del barrio este tema en general. Recoge en sus opiniones y pareceres, y haz un breve comentario de todo lo que recogiste.*

Cesip
CENTRO
DE ESTUDIOS
SOCIALES Y
PUBLICACIONES

Coronel Zegarra 722 - Jesús María Lima, Perú
Telf.: 471 -3410 / Telefax: 470-2489
Email: postmast@cesip.org.pe
www.cesip.org.pe

