MINISTERIO DE EDUCACIÓN

ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

# GUÍA INFORMATIVA PARA LA PREVENCIÓN DE MALTRATO INFANTIL Y VIOLENCIA SEXUAL

## CONTENIDOS PARA MADRES, PADRES Y FAMILIA

MINISTERIO DE educación

ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

# GUIA INFORMATIVA PARA LA PREVENCIÓN DE MALTRATO INFANTIL Y VIOLENCIA SEXUAL

Contenidos para madres, padres y familia.

ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

www.minedu.gob.bo
Teléfono: (591-2) 2442144 – 2442074
Casilla de Correo: 3116

**Colección:**
PREVENCIÓN DE MALTRATO INFANTIL Y VIOLENCIA SEXUAL

**Serie:**
GUÍA INFORMATIVA PARA MADRES, PADRES Y FAMILIA

**Coordinación:**
Ministerio de Educación
Unidad de Políticas Intraculturales, Interculturales y Plurilingüismo
Equipo de Género, Generacional y Justicia Social

**Esta publicación fue impresa con el apoyo de:**
Fundación La Paz, Intervida-Educo y Kindernothilfe

**Diseño e ilustración:**
Alejandra López

Primera Edición, 2016

La Paz - Bolivia

# ÍNDICE


PRESENTACIÓN 5
INTRODUCCIÓN 7
1. La paternidad y la maternidad 9
1.1. El embarazo 10
1.2. La comunicación desde el nacimiento 10
1.3. La primera infancia 12
1.4. La socialización desde los 2 años 12
1.5. La escolarización 13
1.6. La niñez 14
1.7. La adolescencia 15
2. Pautas para la crianza 18
2.1. Creación de hábitos 18
2.2. Establecimiento de límites 19
2.3. Las reglas 20
2.4. Construir confianza y acuerdos 20
2.5. El ejemplo 21
2.6. La comunicación 21
2.6.1. Comunicación asertiva 22
2.6.2. Hablar y escuchar 23
2.6.3. Expresar sentimientos 23
2.6.4. Respetar 24
2.7. Valores 24
3. Relaciones con el entorno de las hijas e hijos 26
3. 1. Interactuar con maestros y maestras 26
3.2. Interactuar con los amigos y amigas de nuestros hijos e hijas 26
4. Contexto social y educación de las hijas e hijos 28
4. 1.Medios de Comunicación 28
4.2. Uso de tecnologías (internet, celulares, etc.) 29
4.3. Cuidados del consumo de bebidas alcohólicas 29
5. Violencia 31
5.1. La violencia sexual contra la niñez y adolescencia 32
5.1.1. La hipersexualización 36

6. Prevención del maltrato y de la violencia sexual 37
6.1. Autoestima 37
6.2. Toma de decisiones 38
6.3. Sexualidad 39
6.3.1. Masturbación 39
6.3.2. Menstruación 39
6.3.3. Eyaculación 40
6.3.4. Relaciones sexuales 40
6.3.5. Evitar embarazo en adolescentes 40
6.3.6. Métodos anticonceptivos 41
6.3.7. Infecciones de transmisión sexual 42
6.4. El apoyo cuando las y los adolescentes viven una relación de pareja 43
BIBLIOGRAFÍA 46

# PRESENTACIÓN

El Ministerio de Educación, en el marco de la Constitución Política del Estado, el Código Niña, Niño y Adolescente y la Ley de la Educación 070 "Avelino Siñani-Elizardo Pérez", tiene el firme propósito de implementar acciones de prevención de la violencia desde el ámbito educativo, donde la educación: *"Es promotora de la convivencia pacífica, contribuye a erradicar toda forma de violencia en el ámbito educativo, para el desarrollo de una sociedad sustentada en la cultura de paz, el buen trato y el respeto a los derechos humanos individuales y colectivos de las personas y de los pueblos"* (Ley 070, Art. 3, inciso 12).

La Unidad de Políticas Intraculturales, Interculturales y Plurilingüismo a través del Equipo de Género, Generacional y Justicia Social, con el apoyo de Fundación La Paz, ponen a disposición un conjunto de **Guías Informativas y Textos de apoyo pedagógico para la prevención del maltrato infantil y violencia sexual** contra niñas, niños y adolescentes, diseñados para brindar orientaciones metodológicas y conceptuales que permitan el desarrollo integral saludable de las niñas, niños y adolescentes para "Una Educación sin violencia para vivir bien".

La **Guía informativa para la prevención de maltrato infantil y violencia sexual** dirigido a **maestras y maestros,** en el marco del modelo educativo socio-comunitario productivo, tiene el objetivo de brindar a las maestras y maestros orientaciones para el desarrollo curricular, planificaciones de aula y/o proyectos socio productivos (PSP), cuya base constituyen los programas de estudio oficiales de los niveles de educación regular: inicial en familia comunitaria, primaria comunitaria vocacional y secundaria comunitaria productiva para el trabajo con las y los estudiantes.

La **Guía informativa para la prevención de maltrato infantil y violencia sexual** dirigido a madres y padres de familia, contiene información y orientaciones para que las y los cuidadores primarios fortalezcan los lazos de comunicación con las hijas e hijos para vivir bien, dialogando sobre temas de autocuidado y protección frente a la violencia.

Los T**extos de apoyo pedagógicos para la prevención de maltrato infantil y violencia sexual,** están dirigido a los siguientes grupos de estudiantes: niñas y niños de 4 y 5 años de edad (nivel inicial), niñas y niños de 6 a 8 años (de 1° a 3° de primaria), niñas y niños de 9 a 13 años (de 4° de primaria a 1° de secundaria) y adolescentes de 14 a 18 años (2° a 6° de secundaria). Estos textos contienen actividades que dinamizan el aprendizaje de habilidades de autoprotección e información adecuada para la prevención del maltrato y la violencia sexual.

Las guías informativas para maestras, maestros, madres, padres de familia y textos de apoyo pedagógico para estudiantes, están articulados para abordar el tema de prevención del maltrato infantil y la violencia sexual, respetando y velando las particularidades y necesidades expresadas y obtenidas en los procesos de validación de estos materiales, realizados a nivel nacional con la participación de las y los actores de la comunidad educativa. Asimismo, son materiales abiertos a la cualificación y adecuación constante partiendo de la experiencia y contextos de las comunidades.

Roberto Aguilar Gómez
**MINISTRO DE EDUCACIÓN**

# INTRODUCCIÓN

A partir de la aprobación de la nueva ley de educación N° 70 "Avelino Siñani-Elizardo Pérez", la currícula escolar pretende trabajar con la comunidad diferentes temas que son de interés y urgencia en nuestra sociedad.

Por tal motivo, elaborar contenidos para la prevención de la violencia dirigida a las familias ha sido una tarea importante, ya que todas y todos somos responsables de hacerlo, en este caso padres y madres son actores fundamentales en la educación de sus hijos/as desde un principio de igualdad, respeto y solidaridad.

Sin embargo, hay que reconocer que la tarea educativa es difícil y por ello el apoyo entre padres y madres o cuidadores en general y entorno comunitario es fundamental, especialmente para construir lazos de comunicación con las hijas e hijos incluso desde antes de su nacimiento. Esta guía contiene información que le ayudará a usted a mejorar el diálogo con sus hijos/as, y a tratar temas de interés para ambas partes.

Asimismo debe saber que la información que contiene la presente guía es similar a la información que obtendrán sus hijos/as de sus maestros/as, ya que este material forma parte de un paquete de materiales para maestros/as, estudiantes y familias.

# 1. La paternidad y la maternidad

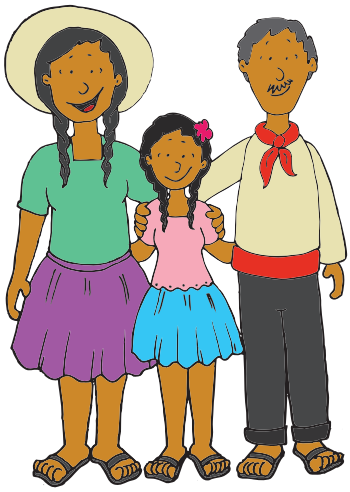
Asumir la paternidad y la maternidad es una decisión que cambia nuestras vidas, eso conlleva asumir varias responsabilidades, económicas, educativas, emocionales, etc. Sumado a todo esto, es enfrentar el desarrollo de nuestros hijos e hijas y las necesidades y desafíos que aquello representa.

La educación de los hijos/as es diferente en cada época, antes gran parte de las madres y de los padres eran estrictos y pensaban que una forma de educar era mediante los golpes, las palizas y el uso del chicote. Sin embargo el uso de la violencia puede provocar miedo, temor que nuestros hijos/as se alejen de nosotros/as, lo cual quiere decir que no confíen y no hablen con nosotros/as por el miedo a ser lastimados/as, eso puede ocasionar que ellas y ellos no nos cuenten sus problemas o cualquier situación por la que estén pasando en sus vidas.

Son muchos los temas y problemas que se deben tratar en la crianza y educación de las y los hijos, y en la actualidad parece que es mucho más complejo por toda la información que obtienen ellas y ellos, las nuevas perspectivas que tienen a raíz de la tecnología y la información que proviene principalmente por la televisión y el internet.

Esta guía está dirigida para brindarle herramientas y formas que le permitan comunicarse con sus hijos/as sobre temas que hacen a su desarrollo personal, en este caso, nos interesa reflexionar e informarle acerca de cómo podemos todas y todos educar sin violencia y enseñar a nuestros hijos e hijas la prevención de la violencia contribuyendo a su capacidad de resolver conflictos de manera pacífica.









## 1.1. El embarazo

La crianza de las hijas e hijos comienza antes de la concepción, con los valores y expectativas que las personas tenemos acerca de la vida.



Dichas expectativas las plasmamos en la forma en que asumimos el embarazo y la espera de la llegada de la hija o hijo, en ese sentido, el estado de ánimo con que nos encontramos durante el embarazo es una condición que influye de manera importante en la vida de la hija, hijo madre, padre y familia.

Factores a tomar en cuenta durante el embarazo: para proteger la salud de la mujer y el desarrollo integral del hijo o la hija:

•El estado de ánimo en el que la familia espera a la hija o hijo. Si la hija o hijo es deseado o no, influye en la salud integral de ambos (madre e hijo o hija).

• La familia debe estar exenta de cualquier tipo de violencia porque la misma afecta directamente en la salud y el futuro de la madre y de la hija o hijo.

• La alimentación y nutrición de la mujer embarazada es factor determinante en la salud física y psicológica de la hija o hijo. Los nutrientes necesarios para el desarrollo del cerebro llegan al feto mediante la placenta. Si la madre sufre de desnutrición o no se alimenta bien, el hijo o hija desarrolla con carencias que pueden afectar a su capacidad de aprendizaje y al desarrollo de sus órganos.

• El consumo de elementos nocivos como bebidas alcohólicas, cigarro, cualquier tipo de estimulantes, dañan e impiden el desarrollo sano del nuevo ser.

• Condiciones de higiene. La exposición a focos infecciosos de cualquier tipo ponen en riesgo la vida del nuevo ser y de la madre.

• Es importante realizar el control prenatal ya que por definición todo embarazo es de riesgo. El hombre debe participar en los controles prenatales.

## 1.2. La comunicación desde el nacimiento

La base de una buena comunicación con la hija o hijo para toda la vida se construye desde el nacimiento tomando en cuenta los siguientes aspectos:

**Conocer sus formas de expresión y atender sus necesidades**

La niña o el niño no se malcrían si se lo atiende cuando llora o está inquieto. No molesta por gusto. La familia, especialmente el padre y la madre deben responder a sus llamados, de esa manera aprende a tener confianza en la vida. Si no se contesta al llanto de la niña o niño le genera estrés (nerviosismo, inquietud) que hace daño a su cerebro. Y también genera estrés a la mamá y papá y cuidadores.

**Generar en el hogar un ambiente favorable amoroso y cálido**

Se debe ayudar al niño o la niña a sentirse seguro y confiado, es la clave para su crecimiento y desarrollo. Cuando la niña o el niño se sienten amados y protegidos, es más fácil que aprenda a conocer su entorno (familia, animales, plantas, lugares, amigos)

No ignorar a la niña o al niño. Tomarle en cuenta siempre. No es un objeto ni un adorno, siente, aprende y tiene necesidades y derechos. De esa manera el padre y la madre y la familia en su totalidad construyen la relación con su hijo o hija.

El padre y la madre son personas que tienen dudas, temores, expectativas, deben aprender a reconocerlas y buscar apoyo con miembros de su familia (abuelas, abuelos, tías, tíos) o la comunidad que tienen más experiencia. En ese sentido, como padre y madres es necesario cuidarse a sí mismos para de esa manera poder cuidar a su hija o hijo.

Es necesario reconocer que las tareas de cuidado y atención de las y los hijos son cansadoras y por tanto el padre y la madre debe tener tiempo para descansar y reponer energías, porque ese cansancio genera estrés y debilita sus condiciones para una buena atención.

**Hablar, cantar, bailar, leer para su hijo o hija**

Que su hijo o hija escuche la voz de su madre y de su padre. Los sonidos a los que se expone un niño o una niña en sus primeros meses, son fundamentales porque con ellos se construye las bases del habla y del lenguaje.

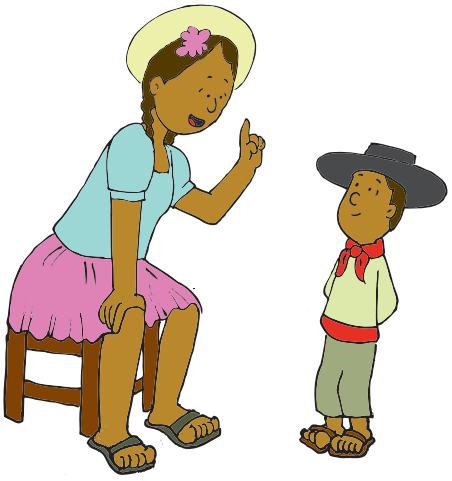




**Ser disciplinados en el hogar, establecer rutinas**

Las rutinas ayudan a crear la sensación de que el mundo es un lugar confiable. Con la rutina el hijo o hija sabe que sus necesidades son satisfechas, no necesita hacer berrinche y dirige su energía a aprender su entorno.

Si se cumple con esas recomendaciones, cuando el niño o niña cumple un año ya empezó a desarrollar confianza en sí mismo porque tiene un vínculo estable con sus cuidadores principales (mamá, papá, etc,) eso le genera condiciones para establecer otros vínculos con su comunidad y continuar su desarrollo sano.



## 1.3. La primera infancia



Desde el nacimiento hasta antes de cumplir los 5 años de la niña o niño, la familia y especialmente el padre y la madre deben considerar los siguientes aspectos:

- Atender las necesidades básicas de alimentación, abrigo, afecto y atención con esmero, evitando el abandono.
- Cuidar estrictamente la higiene en el hogar y en la preparación y consumo de alimentos.
- La alimentación debe consistir en lactancia exclusiva desde el nacimiento con la primera leche que es el calostro, hasta los 6 meses, y luego complementar la leche materna con vegetales, frutas, carnes y granos. Evitar los alimentos chatarra y las golosinas.
- La mujer no debe hacer esfuerzos físicos exagerados como levantar cosas pesadas ni movimientos bruscos.

La prevención del maltrato infantil y de la violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes tiene como base el desarrollo de la autoestima de la niña y del niño desde su nacimiento. Para esto la familia de un niño o una niña de 0 a 2 años, especialmente el padre y la madre deben:

- Hablarle, mirarle y acariciarle al hijo o hija mientras lacta. Atenderle siempre con cariño, hablándole, explicándole.
- Informarse sobre los síntomas o señales de posibles enfermedades y buscar atención rápida y oportuna cuando exista una pequeña señal. Cumplir con las indicaciones del tratamiento. Cumplir con sus controles en el centro de salud. Hacerle vacunar cuando corresponde
- No dejar llorar al niño o niña. Atender y resolver su incomodidad con cariño (hambre, sueño, humedad, etc.).
- Cuando se lo lleva a actividades comunitarias brindarle seguridad y protección evitando riesgos.
- Organizar el espacio, materiales y el tiempo de juego y recreación segura.
- Garantizar que niños y niñas duerman el tiempo adecuado y hagan siestas en el día en lugares seguros.
- Enseñarles a utilizar los servicios higiénicos.

## 1.4. La socialización desde los 2 años

Cuando la hija o hijo ya está yendo a sus 2 años requiere cuidados y atención específica para las capacidades que está desarrollando.

**Motivar a la autonomía**

Como ya empieza a aprender a caminar, alcanza cierto tipo de autonomía, por ello se debe generar espacios seguros con objetos seguros, evitando riesgos de quemaduras, cortaduras, caídas, golpes. Es necesario que una persona siempre lo esté viendo mientras se mueve con cierta libertad.

Para crear la confianza en sí mismo y en la madre y en el padre se debe hacerle participar en las rutinas de la familia. Comer con él o ella, limpiar la casa, explicándole los peligros.

Es necesario evitar criticarlo o burlarse de ella o él, hace muchas cosas por aprender, nadie nace sabiendo, la niña o niño aprende de sus errores.

Necesitan consuelo si algo no les sale bien o se caen o asustan y buscan apoyo, esos son los momentos claves para generar confianza y comunicación. Si a esa edad no se le da atención y confianza no lo juzgue si en la adolescencia ya no confía en su madre o su padre, pues esa desconfianza es resultado de la desatención que sufre en su primera infancia. Es importante jugar con la hija o hijo y en todo momento desarrollar el buen trato, no usar castigos físicos ni psicológicos, el padre o la madre como personas es normal que sientan rabia o impotencia, en esos momentos aléjese de la niña o niño e intente recuperar la calma.

El buen trato implica respetar los sentimientos de la niña o niño, dejarle expresar sus emociones en su propio lenguaje, enseñarle a calmar su enojo con paciencia y cariño.

**Ayudarle a interactuar con otros**

Alentar la oportunidad de jugar con otros niños y niñas. Es importante también darles tareas simples pero vigilando que no se haga daño y cuidándole de los peligros.



En esta interacción desarrolla también su lenguaje. Se le debe hablar pronunciando las palabras de manera correcta y nombrando a todo por su nombre correcto.

## 1.5. La escolarización



De acuerdo a la Ley 070 de la Educación, la escolarización debe darse desde los 4 años de edad cuando las niñas y los niños ingresan a los centros de educación inicial en familia comunitaria.

Esta situación genera nuevas experiencias para la hija o hijo y para la familia, especialmente el padre y la madre. Este proceso implica que la hija o hijo empiezan a interactuar en un ambiente social más amplio que podría no estar al alcance del control total por parte de la familia. Es cuando se hace necesario que el padre y la madre conozcan herramientas para enseñar a sus hijas e hijos a cuidarse de los peligros de maltrato y violencia sexual.

## 1.6. La niñez



De acuerdo a la Ley 070 de la Educación, la escolarización debe darse desde los 4 años de edad cuando las niñas y los niños ingresan a los centros de educación inicial en familia comunitaria.

Esta situación genera nuevas experiencias para la hija o hijo y para la familia, especialmente el padre y la madre. Este proceso implica que la hija o hijo empiezan a interactuar en un ambiente social más amplio que podría no estar al alcance del control total por parte de la familia. Es cuando se hace necesario que el padre y la madre conozcan herramientas para enseñar a sus hijas e hijos a cuidarse de los peligros de maltrato y violencia sexual.

Como todas las etapas de la vida, la niñez es muy importante, en esta etapa la persona crece físicamente, su esqueleto y musculatura se desarrollan pero siempre y cuando tengan una alimentación nutritiva y sana. Por otro lado la capacidad de relación con otras personas (socialización) se complementa en esta etapa, y se asienta la posibilidad de definir vínculos que pueden prolongarse por toda la vida. Así mismo se complementa la posibilidad de desarrollar a plenitud el potencial genético, es decir las capacidades que como especie tenemos los seres humanos, todo en tanto y en cuanto las niñas y los niños cuenten con un ambiente favorable.

El ambiente favorable implica que las niñas y los niños tengan:

- **Nutrición:** Una nutrición adecuada (sana y rica en vitaminas, minerales, proteínas)

- **Seguridad:** Un entorno libre de violencia, que le proporcione amor, le haga sentir que es querido y que el mundo es un lugar confiable. Que le proteja de todo tipo de riesgos físicos (caídas, quemaduras, accidentes), psicológicos (temores, inseguridades, burlas, descalificación y maltrato) y sociales (lugares de consumo de bebidas alcohólicas, protegerlo de la trata, de la violencia sexual y todo tipo de violencia)

- **Estimulación:** que jueguen, que exploren su entorno, puedan aprender a tomar decisiones gradualmente, que tengan acceso a materiales diversos para aprender por su cuenta y con apoyo de los adultos.



La mamá, el papá, la familia y entorno de niños y niñas de 6 a 11 años debemos considerar que durante estas edades las niñas y niños avanzan en la construcción de su identidad (saber quiénes son) y de esa manera van construyendo su situación y lugar en su entorno social. Así mismo descubren y reconocen sus capacidades de todo tipo y pueden enfrentarse a sus limitaciones. En la relación con la comunidad y su entorno social aprenden a aceptar las normas de comportamiento que su entorno le modela (los adultos son el ejemplo) y aprende a cooperar con los demás, si su entorno le da ese ejemplo. Es muy importante que la familia y la comunidad le proporcionen modelos de comportamiento de respeto, de participación y de buen trato, porque es en esta etapa y edades que las niñas y los niños aprenden del ejemplo que les dan los adultos y las adultas.

## 1.7. La adolescencia

Es una etapa a la que se llega después de la niñez (10 u 11 años) y puede durar hasta los 19 años más o menos, según la Organización Mundial de la Salud, etapa en la que todas las personas pasamos por un proceso de desarrollo y cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales.

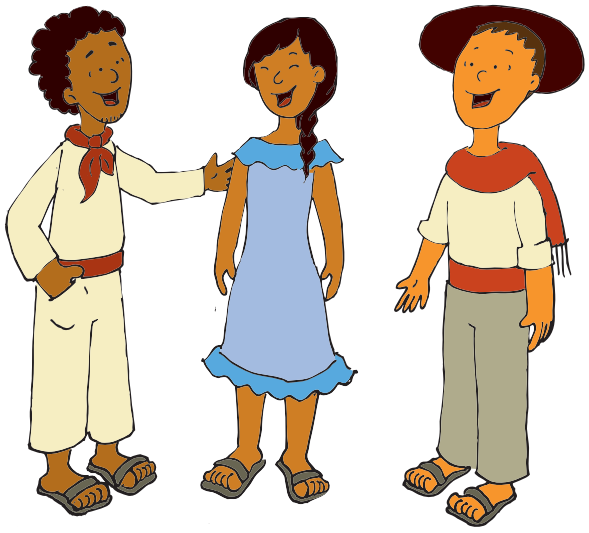


Los y los adolescentes pueden tener sentimientos de confusión, dudas, pero también momentos felices en compañía de personas de su misma edad.

Pero muchas veces en la etapa de la adolescencia no se tiene información o comunicación con la madre y el padre, por lo que las respuestas a las dudas se las buscan en la información que proporcionan los amigos/as, o por lo que se ve en la televisión.

Actualmente muchos adolescentes encuentran respuestas de manera más fácil en el internet que en su propia familia, debido a la débil comunicación de las madres y los padres con sus hijas e hijos.

Por esa razón es importante reflexionar acerca de las situaciones por las que la hija o hijo puede estar atravesando, y que probablemente como madres o padres sentimos la necesidad de acercarnos a ellos/as para ayudarles a prevenir cualquier situación que los/as pueda poner en riesgo.



**Los cambios de las y los adolescentes**

A lo largo de su desarrollo y crecimiento los hijos e hijas cambian física y psicológicamente. Estos cambios son importantes a toda edad ya que significan pasos fundamentales en la vida. Por ejemplo cuando aprenden a caminar alrededor de los 18 meses implica la posibilidad del desarrollo de la autonomía en el movimiento y uso del espacio, lo que conlleva otro tipo de cuidados y preocupaciones para la familia. De la misma manera cuando aprenden a hablar entre los 2 y 3 años la comunicación es más directa y adquiere otras características porque es posible no solo conversar sino conocer y expresar los sentimientos de varias maneras y es una herramienta que posibilita otros aprendizajes. De esa manera, los cambios a lo largo del crecimiento se van haciendo más complejos así como la integración con el entorno cultural.

En la etapa de la adolescencia se presentan cambios que quizás generan más inquietudes para la madre y el padre debido a que es la maduración sexual la que atraviesa y caracteriza los mismos. Es así que en este periodo, a partir de los 11 ó 12 años se presentan los siguientes cambios:



| HOMBRE | MUJERES |
|---|---|
| • Aparece vello facial (bigote y barba) | • El cabello y la piel se vuelven más grasos |
| • Posible acné (debido a las hormonas*) | • Aumenta el peso y la altura |
| • La voz comienza a engrosarse | • Aumenta la transpiración |
| • Los hombros se ensanchan | • Rostro se ve más lleno |
| • Aparece el vello púbico | • Posible acné - granitos (debido a las hormonas) |
| • Crece el vello en el pecho y la espalda | • Aparece el vello en las axilas |
| • El cuerpo transpira más | • Los pezones crecen y oscurecen |
| • Aparece el vello en las axilas | • Crece el vello púbico |
| • Los testículos y el pene aumentan de tamaño | • Los genitales se engrosan y oscurecen |
| • La piel se vuelve más grasa | • Aumenta el vello en los brazos |
| • Aumenta el peso y la altura | • Las caderas se ensanchan |
| • Las manos y los pies aumentan de tamaño | • Crece el vello en las piernas |
| • Aumenta el vello en los brazos | • Se inicia la capacidad reproductora |
| • Crece el vello en las piernas | • Menstruación |
| • Se inicia la capacidad reproductora | |
| • Eyaculación | |
| | |

Es importante explicar con anticipación estos cambios a los hijos e hijas, indicando que es parte del proceso de la vida. Como es el caso de la regla, el comienzo de los períodos menstruales en las adolescentes y las emisiones nocturnas de líquido seminal en los adolescentes.

**Brindarles seguridad**

Estos cambios visibles pueden generar cierta inseguridad en ellas y ellos, por lo que es importante apoyarlos, brindándoles seguridad, reconociendo su individualidad, su forma de pensar, sentir, actuar y motivando sus habilidades y capacidades, aquello permite construir su identidad y personalidad con firmeza de tal manera que por ejemplo puedan decir no ante situaciones consideradas inadecuadas por ellas y ellos.

**Cambios emocionales**

Las y los adolescentes se preocupan mucho por su apariencia física y por la forma en que los demás los ven. Al tratar de buscar una identidad propia pueden probar diferentes formas de vestir en el marco de su propia cultura. En esta etapa las y los adolescentes buscan una forma de vestimenta que los diferencie de los mayores, lo cual les da un sentido de identidad. Por ello, es bueno permitirles jugar un poco con esas modas aunque resulten un poco extrañas a nuestro parecer, por supuesto, cuidando que su forma de vestir no afecte su vida.

**La opinión de los amigos/as se vuelve muy importante**

Para ellos pertenecer a un grupo social es muy importante. Esto puede ser bueno si el grupo social en el que se desenvuelve le ayuda a generar pensamientos positivos y desarrollarse adecuadamente. Como padres y madres debemos estar pendientes de la manera en que maneja nuestra hija o hijo las influencias de su entorno, es decir, apoyarle y darle confianza para que tome decisiones que supongan el cuidado de si mismo, de su familia y de su comunidad.

## 2. Pautas para la crianza

Cada papá y cada mamá decide la forma en que va a criar a sus hijos/as dependiendo del contexto cultural donde vive y qué mejor que lo decidan en pareja, para ello es importante que padres y madres tengan información del proceso de crecimiento de sus hijos e hijas desde el embarazo hasta la juventud para prepararse y enfrentar cada situación de una manera positiva.

Existen elementos primordiales que se deben tomar en cuenta para la educación de los hijos/as como los hábitos, los límites, la construcción de confianza, el ejemplo.

### 2.1. Creación de hábitos

Enseñar a los hijos/as a tener hábitos es una forma de enseñarles a organizar su vida. Los hábitos se construyen desde la primera infancia, de 2 a 5 años y se consolidan en la adolescencia.

Crear hábitos en cuanto al cumplimiento de sus responsabilidades escolares, en la familia y comunidad y con su propio cuidado, es altamente benéfico e imprescindible para que asuman que el logro de sus metas depende de lo que ellos y ellas van haciendo a lo largo de su vida, especialmente desde la adolescencia.



En la adolescencia, la organización debe permitirles tener tiempo libre para realizar actividades de recreación y diversión.

La crianza de nuestros hijos e hijas debe ser por igual, sin ninguna diferencia, hombres y mujeres deben tener y compartir las mismas responsabilidades y los mismos beneficios.

Conversar con los hijos y con las hijas acerca de cómo pueden establecer sus hábitos día a día, hacer una lista con ellos/as, donde puedan describir las actividades que realizarán, por ejemplo:

- Su aseo personal (bañarse, lavar su ropa, lavarse los dientes, etc.)
- Las horas en que se reunirán con la familia para comer
- Asistir a la escuela o colegio
- El horario para hacer las tareas y estudiar
- Cumplir con los quehaceres del hogar (de acuerdo a la edad y las características individuales)
- Actividades en sus tiempos libres
- A qué hora deben llegar a la casa
- A qué hora deben acostarse y dormir
- Cuánto tiempo van estar en el internet

## 2.2. Establecimiento de límites




Es importante poner límites a nuestros hijos e hijas ya que de esa manera se les ayuda a desarrollar confianza en su entorno y en ellos mismos, los límites que les impone se constituyen en sus referentes primordiales para la construcción de su identidad. Por otro lado, los límites razonables contribuyen a construir una relación saludable con ellas y ellos. Se debe considerar que poner límites a las hijas e hijos implica también un compromiso de su cumplimiento por parte nuestra como madres y padres.

Para hablar con los hijos e hijas sobre las reglas, primero nosotros en la pareja debemos ponernos de acuerdo. Es muy importante que ambos tengamos claridad para que al momento de hacer cumplir las mismas, ninguno se sienta en desacuerdo y genere confusión en la hija o el hijo al contradecirnos.

Para el caso de hijas e hijos adolescentes las reglas deben ser acordadas participativamente, es decir las reglas serán producto del análisis y diálogo con ella o él.

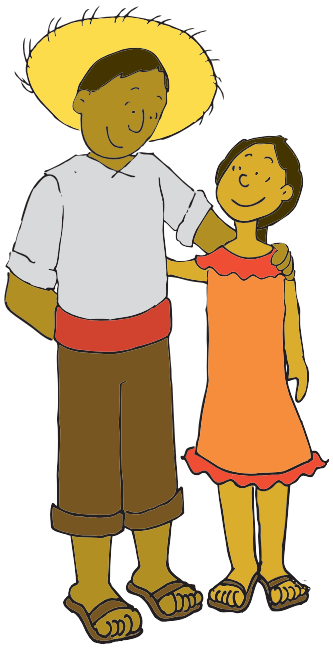
Las reglas deben ser equitativas para mujeres y hombres, por ejemplo:

- Los juegos y juguetes de niñas y niños deben ser los mismos.
- La hora de alimentación, de descanso, de recreación, de aseo debe ser cumplida por la familia, pues no depende de las niñas y niños.
- Con los adolescentes, la hora de llegada a la casa al realizar sus actividades cotidianas y de recreación.
- Compartir las tareas domésticas entre toda la familia, es decir que lavar los platos, limpiar la casa o lavar la ropa debe ser responsabilidad de todas y todos.
- Las horas de compartir en la familia debe ser establecida por la madre y el padre o los adultos de la familia que son los cuidadores.
- Las formas de compartir en la familia, juegos, trabajo, tareas domésticas deben ser establecidas y cumplidas por madre, padre en primer lugar y de esa manera dar el ejemplo a las hijas e hijos.
- Es importante normar y limitar el uso de los teléfonos celulares.
- Normar y limitar las formas, el tiempo y las condiciones del uso de internet.

Cada familia, padre y madre deberá continuar está lista de acuerdo a sus necesidades y circunstancias.

## 2.3. Las reglas

Si los hijos o hijas no cumplen con las reglas acordadas, conversar con ellos y ellas:



- No expresar la ira que puede haber ocasionado.
- Calmarse y pensar antes de actuar.
- Expresar claramente lo que debe hacer el hijo o hija y lo que no debe hacer el hijo o hija.
- Reforzar y aprobar las conductas positivas de las hijas e hijos.
- Reflexionar sobre los actos de cada uno y una incluyendo de la madre, el padre y otros adultos de la familia.
- Dejar que las hijas e hijos asuman las consecuencias de sus actos.

## 2.4. Construir confianza y acuerdos



Ofrecer una conversación respetuosa y amable. Mencionar las consecuencias que pueden crear las conductas que realice, sean buenas o malas.

- Anticipar las consecuencias de las acciones, es muy importante para que puedan elegir la que más les convenga.
- Es muy conveniente iniciar el diálogo poniéndose como ejemplo "yo pienso, yo siento" y no tanto el "tu", sin necesidad de culpar directamente la conducta de la hija o hijo.

El desenlace de los momentos de comunicación pueden ser los acuerdos. Cuando establecemos acuerdos con los hijos e hijas, tomar en cuenta que su cumplimiento es exigido a ambas partes: hija o hijo y madre y/o padre. Si el padre o la madre no cumplimos los acuerdos perdemos la confianza del hijo o hija.

## 2.5. El ejemplo

Este es otro factor, quizá el más importante al momento de educar a las hijas y los hijos, y tiene ver directamente con la forma en la que madres y padres actuamos, esto quiere decir, lo que hacemos, nuestros hábitos, la forma en que nos relacionamos con las personas, el trato que nos damos en la familia, entre madre y padre, cómo tratamos a nuestros padres, a nuestros hermanos y hermanas y otros familiares, a nuestras amistades, vecinos, autoridades de nuestra comunidad, etc.

Es importante que nuestra conducta sea coherente con nuestro discurso. Por ejemplo si cuidamos la salud de las hijas e hijos y por ello les pedimos que no consuman alimentos grasosos o bebidas endulzadas y gaseosas, nuestra conducta deberá ser evitar en el hogar ese consumo, el mismo que nosotros cumplamos. Otro ejemplo si somos agresivos y no respetamos a las demás personas, nuestras hijas e hijos actuarán de la misma manera con nosotros, con sus compañeros y compañeros en el colegio o sus hermanos hermanas y amistades.

El trato entre la pareja o adultos responsables de la familia

La forma en que nos tratamos entre la pareja, sea que esté constituida por madre y padre o no, o entre adultos de la familia, será la forma en que los hijos/as traten a los demás y en especial a sus parejas, por tal motivo, si deseamos que nuestros hijos e hijas sean personas que lleven relaciones saludables, amorosas y en armonía, el trato entre papá y mamá o adultos de la familia debe ser también amable.

Si existen conflictos de pareja, tratar de resolver esos problemas y dialogarlos en un lugar donde los hijos/as no escuchen, pues esto les afecta directamente, y si se cree que debemos separarnos como pareja, primero tener claridad de la forma en que se comunicará y actuará con las hijas e hijos sin hacerlos sentir culpables.

Es muy importante también poder colaborar juntos en las tareas del hogar, y enseñar que limpiar la casa, lavar los platos, la ropa o cocinar es una tarea que deben hacer por igual hombres y mujeres.

## 2.6. La comunicación

¿Por qué comunicarnos con las hijas y con los hijos? Porque la información que no reciban en casa, la buscarán en algún otro lugar, con el riesgo de que sea información errónea o distorsionada.

Hablar con los hijos y las hijas de forma amigable y sabiendo escuchar lo que tienen que decir, puede ayudar a:

- tomar las decisiones correctas,
- valorar lo que son y lo que tienen,
- establecer buenas relaciones con los demás,
- identificar cualquier situación de riesgo y/o peligro,
- además de pensar y reflexionar sobre lo que desean para su futuro y luchar para lograrlo.

Para hablar con ellas y ellos es importante tomar en cuenta algunos consejos que nos ayuden a tener una conversación clara, amable y honesta. A continuación se brinda herramientas de ayuda:

La comunicación es un proceso en el que dos personas o más pueden intercambiar ideas, pensamientos y sentimientos.

Sin embargo, hay momentos en los que comunicarnos resulta complicado, porque no encontramos las palabras que nos ayuden a iniciar una conversación, más aún cuando se trata de temas como su sexualidad, el enamoramiento y otros que pensamos son difíciles para hablar.

Lo que puede ayudar a comunicarnos es comprender cuáles son las actitudes que deben tomarse en una conversación.

## 2.6.1. Comunicación asertiva

El comportamiento asertivo, es un tipo de habilidad social mediante el cual se puede expresar lo que se siente, piensa, cree o se necesita, sin ofender a los otros, con buen trato, abriendo posibilidades de diálogo y amistad.



La comunicación asertiva tiene como base los siguientes principios:

- **Respeto por los demás y por uno mismo:** Considerar los derechos.
- **Ser directo:** Comunicar pensamientos y sentimientos de forma clara, sin ser agresivo.
- **Ser honesto:** Ser coherente con lo que decimos y hacemos.
- **Ser apropiado:** Es necesario un espacio, un tiempo y frecuencia.

La comunicación asertiva requiere también:

- Considerar las propias necesidades
- Cambiar de opinión: Es válido si pensamos de manera diferente en diferentes momentos.
- Cometer errores: Y aprender de los mismos, para que no vuelvan a ocurrir.
- Ser tratado con respeto y dignidad
- Poder decir no cuando nos piden algo que no podemos ni queremos hacer sin sentirse culpable: No existe la obligación de ceder a las peticiones de los demás si no estamos en la posibilidad de hacerlas.
- Pedir lo que se quiere o necesita: No debe confundirse el pedir, con el exigir.
- Establecer las propias prioridades: Identifiquemos las cosas más importantes en nuestra vida y por las que esforzarse.

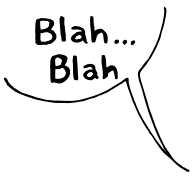
Ser asertivo o asertiva es sentirse bien, lo que ayuda a poder expresar lo que siente sin contradecirse, ni humillarse y siendo respetuosos y respetuosas.

Somos asertivos cuando:

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos.
- No humillamos, no manipulamos o fastidiamos a los demás.
- Tenemos en cuenta los derechos de los y las demás.
- Utilizamos frases como: "Pienso que..."; "Siento que..."; "Quiero..."; "Hagamos..."; "¿Qué te parece?"; "¿Cómo podemos resolver esto?"; ¿Qué piensas?"
- Hablamos con claridad y control, seguro/a, relajado/a, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin dudas, miramos a los ojos de la persona con la que hablamos.
- Nos respetamos y respetamos
- Utilizamos tono de voz adecuado a la conversación.

## 2.6.2. Hablar y escuchar

Son dos acciones que debemos entenderlas por separado.




**Hablar:** El momento que queremos iniciar una conversación con los hijos e hijas es importante que tengamos claro el tema del que queremos hablar, sin mezclar otros.

Por ejemplo si usted quiere hablar sobre el rendimiento escolar de su hijo o hija, prepárese para hablar de eso y no conduzca la conversación a reclamos de otras situaciones, porque esto sólo hará que su hijo o hija se sienta atacada y la conversación termine de una forma negativa.



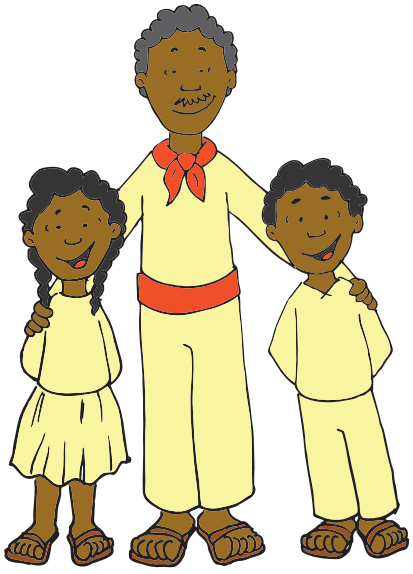
**Escuchar:** Después de haber iniciado la conversación permita hablar a su hijo o hija y que explique sus reflexiones, razones, lo que piensa y siente, y sus dudas.

Escuchemos sin interrumpir, con paciencia aun las cosas que de verdad nos caen o parecen muy mal. Al escuchar a los hijos o hijas creamos un lazo de confianza importante para orientarlos y protegerlos.

Se debe mantener la conversación en calma para decir nuestra opinión y recomendaciones y sugerencias adecuadas, respetuosas no de desaprobación ni descalificación, es decir que podemos ayudarles a reflexionar sobre lo que están haciendo y entre ambos (madre, padre con hijo o hija) buscar soluciones y acuerdos beneficiosos.

Recordemos guardar comentarios hasta que ellos hayan expresado libremente todas sus ideas: si demostramos enojo o rechazo cuando apenas comienzan a contar sus inquietudes o errores, no tendremos oportunidad de conocer el final de la historia.

## 2.6.3. Expresar sentimientos



A veces cuesta decir lo que sentimos, al parecer expresar sus sentimientos cuesta más a los hombres debido a la educación y mensajes erróneos transmitidos en sentido de que expresar sentimientos es mostrar debilidad.

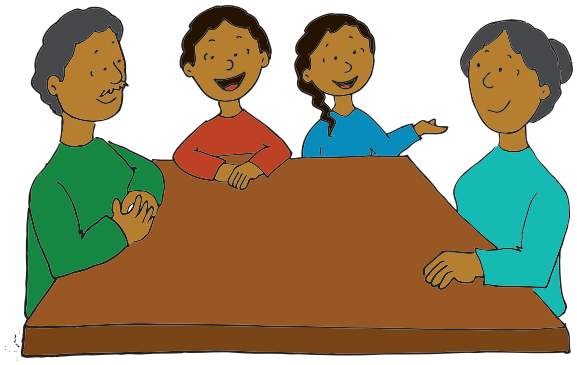
Es importante que no pase lo mismo con nuestros hijos e hijas, es más sano enseñarles que decir lo que sienten es natural, que llorar cuando se lastiman o se sienten tristes, no es algo malo porque es una forma de manifestar ese dolor.

Es importante también respetar los momentos en que los hijos o hijas deseen estar solo o sola, y luego preguntarle si quiere hablar sobre lo que está pasando o sintiendo, no obligarles. Si tienen confianza buscarán hablar con nosotros (su madre y su padre), necesitan tiempo para aclarar sus ideas, se debe ser paciente, no enojarse y hacerle saber que estamos cuando nos necesiten.

Estas formas de conversación pueden ser de gran ayuda para identificar posibles situaciones de violencia, para lo cual requieren manejarse de manera confiable y confidencial, desde una comunicación asertiva.

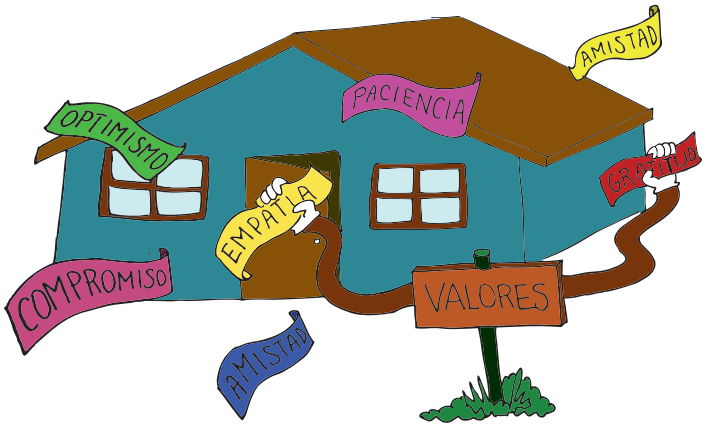
## 2.6.4. Respetar

Debemos respetar las opiniones de las hijas y de los hijos, aun si consideramos que están muy equivocadas y necesitan una guía. Se puede comenzar los consejos con algo como: "Creo que tienes razones para pensar eso, pero…" o bien "Te entiendo, sin embargo…". Eso hará que se sienta en confianza de expresar sus sentimientos sabiendo que no será juzgado o rechazado por lo que piensa.



## 2.7. Valores

La familia y la comunidad son los espacios donde las hijas y los hijos aprenden, desde su nacimiento, los valores que apuntalarán su vida, esos valores son resultado de la vida diaria que madres y padres ofrecemos en el hogar mediante el ejemplo.




Los valores que son importantes de desarrollar en el hogar son:

**La empatía:** Ponerse en el lugar del otro y entender cómo piensan y sienten los demás, así favorecer la convivencia.

Nos preguntamos: ¿Soy empático con mi hijo o hija? Entiendo y comprendo sus opiniones y sentimientos?, ¿me pongo en su lugar para comprenderlo y apoyarlo?

**La humildad:** Es necesario aprender y enseñar que nadie es superior ni a nada ni a nadie en ningún sentido, a pesar de mostrar seguridad en las capacidades que cada quien posee. Vivir con una actitud humilde permite conocerse mejor, valorar las fortalezas e intentar mejorar las debilidades.

Nos preguntamos: ¿Soy humilde o por el contrario arrogante o prepotente? ¿Qué ejemplo le muestro a mi hijo o hija?

**La autoestima:** Es importante aprender a valorarnos a nosotros mismos y así enseñar a que las hijas y los hijos se valoren a sí mismos. Una forma de fomentar la autoestima es a través de una herramienta muy poderosa: el elogio.

Nos preguntamos: ¿Elogio continuamente a mi hijo o hija o solo le recuerdo lo que hace mal?

**El compromiso:** El compromiso es un valor propio de la madurez y responsabilidad, ya que significa cumplir con lo que nos comprometemos. Se va adquiriendo progresivamente con los años. No hay nada mejor que dar ejemplo.

Nos preguntamos: ¿Cumplo con mi palabra?

**La gratitud:** Es importante y valioso que nuestros hijos e hijas aprendan a mostrar gratitud. Este valor va unido a las gratificaciones positivas, por eso es importante que continuamente reconozcamos a nuestro hijo o hija lo bien que hace las cosas. Y pensar que la gratitud no se trata solo de dar las gracias, sino que nace del corazón, de nuestro interior, del aprecio a lo que alguien hace por nosotros y nosotras.

Nos preguntamos: ¿Me muestro agradecido ante mi hijo o hija y con los demás?

**La amistad:** Nuestros/as hijos/as deben aprender el valor de la amistad, del afecto mutuo que nace del contacto con el otro. Aprenderá que el verdadero valor de la palabra amistad se va construyendo a partir de los momentos compartidos.

Nos preguntamos: ¿Cuido mis amistades?

**El optimismo:** Es muy importante que nuestros hijos/as aprendan a vivir la vida con entusiasmo y optimismo, buscando siempre el lado positivo de las cosas a pesar de las dificultades que nos presenta la vida.

Nos preguntamos: ¿Me muestro alegre y optimista ante mi hijo/a  negativo y pesimista?

**La paciencia:** Nuestros/as hijos/as deben cultivar la paciencia, esto ayudará a controlar y canalizar su impulsividad mostrando una actitud paciente y serena frente a la vida.

Nos preguntamos: ¿Practico la paciencia día a día?

**El esfuerzo:** Un valor necesario en la sociedad actual que se caracteriza por la inmediatez y el mínimo esfuerzo. El hijo/a tiene que aprender que todo lo que quiere conseguir requiere de un esfuerzo.

Nos preguntamos: ¿Actúo con esfuerzo en mis actividades y proyectos?

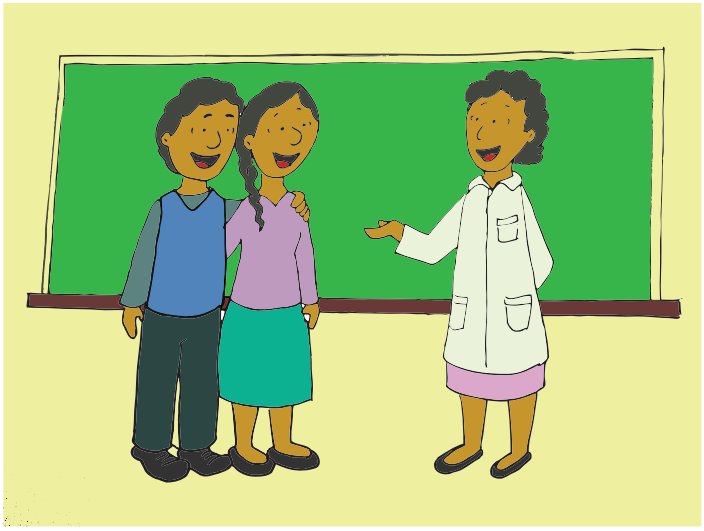
**La felicidad:** Este debe ser el objetivo de la educación que ofrecemos a nuestros hijos/as, conquistar su felicidad y que sean capaces de transmitir y contagiar esa felicidad a los demás. Para ello es importante cultivar la alegría, el optimismo, el sentido del humor, etc. Solo aquel que es feliz puede transmitir felicidad.

Nos preguntamos: ¿Soy feliz en mi vida?

## 3. Relaciones con el entorno de las hijas e hijos

Otro factor fundamental en el proceso de educación a los hijos e hijas es el relacionamiento con su entorno, es decir, conocer e interactuar con las personas e instancias en las que las hijas e hijos desarrollan sus actividades y su vida cotidiana al margen de la familia, ya sea que se trate de actividades de recreación, como de sus relaciones en actividades formales como sus estudios.

### 3. 1. Interactuar con maestros y maestras



El centro infantil, el centro de educación inicial, la escuela o el colegio secundario, son los espacios donde las hijas e hijos pasan más tiempo, después del hogar, además se trata de los centros a los que confiamos una parte de la vida y educación de nuestras hijas e hijos, por ello son espacios que los debemos conocer muy bien y contribuir a que alcancen la calidad que nuestros hijos e hijas merecen. Es importante que conozcamos cómo funciona el centro a donde asisten nuestros hijos e hijas y qué tipo de educación llevan adelante, de esa manera en la casa también reforzar esa educación o de lo contrario ponernos de acuerdo entre la familia y la escuela el tipo de educación que queremos de acuerdo a nuestras necesidades y contextos familiares y culturales. Las madres y los padres tenemos el derecho y la obligación de conocer de manera directa todo lo que el centro educativo desarrolla, por tanto debemos visitar regularmente y preguntar por la situación de nuestras hijas e hijos especialmente los aspectos de su desarrollo integral.

Por su parte las maestras y maestros tienen la obligación de informarnos todos los detalles de la vida en el centro educativo y anticiparnos los planes, programas, actividades, necesidades y sugerencias para compartir y complementar la educación de las hijos e hijos entre la escuela y la familia, de eso trata el modelo socio comunitario productivo que estamos implementando en el país.

Si la comunicación entre la escuela y la casa (familia) es fluida, se logrará una complementariedad, es decir que avancen hacia el mismo tipo de educación, y la educación de la niñez y juventud será más saludable y de esa manera se previenen muchos problemas que hoy en día enfrentamos como la violencia, la trata de personas, etc.

### 3.2. Interactuar con los amigos y amigas de nuestros hijos e hijas

El entorno de amigos y amigas, grupos de recreación son otro elemento que marca la educación de nuestros hijos e hijas. Los padres y las madres tenemos la obligación de conocer al entorno social que frecuentan y del que forman parte nuestros hijos e hijas. Cuando son niñas y niños, no tienen autonomía en su relacionamiento con amigos y amigas, esa situación está marcada más por las afinidades entre los padres y las madres o adultos cuidadores y otros factores ajenos a la voluntad de los niños y de las niñas. Sin embargo desde la adolescencia las relaciones que establecen nuestros hijos y nuestras hijas son parte de sus decisiones y preferencias, las mismas que debemos respetar y acompañar. Acompañar significa conocer al detalle quiénes son sus amigos y sus amigas, qué actividades realizan, qué preferencias tienen y sobre esa información sugerir, cuidar, ayudar y minimizar las situaciones de riesgo, como que se expongan en las redes sociales a la amistad peligrosa de desconocidos. Por ejemplo acordar límites de tiempo de sus salidas recreativas, recogerles de sus fiestas y reuniones a horas prudentes, controlar que no consuman bebidas alcohólicas o similares, regular la frecuencia de sus actividades de recreación en función a su actividad prioritaria que es el estudio.

Es necesario que sean los padres o cuidadores los que regulen estas situaciones cuando los hijos e hijas ingresan a la adolescencia (11 a 13 años) si primero los padres o cuidadores les regulan poniéndoles los límites, posteriormente ellos y ellas podrán regular solos su comportamiento.

Este acompañamiento significa generar la comunicación en un ambiente de confianza. Por ello se debe evitar la prohibición sin fundamento, la vigilancia al estilo policiaco, la falta de respeto a su intimidad y privacidad. Por ello el acompañamiento implica comunicación y confianza para dar seguridad y desarrollar el sentimiento de seguridad.



# 4. Contexto social y educación de las hijas e hijos

## 4. 1.Medios de Comunicación

La televisión es uno de los medios de comunicación más consumidos por las familias en general y por consiguiente por las y los adolescentes, y haciendo una valoración de la calidad educativa de la programación televisiva se encuentra que la programación está saturada de situaciones y mensajes que solamente estimulan el consumismo o la pasividad, es decir que no estimulan el análisis. Los canales de televisión viven de la publicidad y de la propaganda, por tanto todo lo que emiten es solamente para vender, y por ello hacer creer a usted y a todos, que tal o cual producto nos da la felicidad, si usted ve los noticieros, programas deportivos y de recreación, presentan largos minutos de publicidad.



Lamentablemente dicha publicidad tienen un contenido nocivo ya que tratan de crear imágenes de niñez, de juventud, de mujer o de hombre que son inalcanzables en la realidad pero que tienen su efecto en los deseos de las personas y en especial de la niñez y la juventud. La televisión en general, con algunas excepciones, no es educativa porque cada vez con más frecuencia desarrollan programas solo de entretenimiento superficial que banaliza la vida y banaliza los problemas fundamentales de la sociedad.

Un comentario especial merecen los noticieros que en general solamente difunden las noticias de casos de violencia y de escándalo y lo hacen de manera comercial sin respeto a las víctimas y a su entorno. El tratamiento de los noticieros es irresponsable, superficial y solo con intereses comerciales.

Finalmente el formato de todos los programas de televisión es excluyente y racista ya que las y los presentadores son una imagen y producto comercial que se visten, hablan, posan y se expresan de manera estereotipada tratando de construir imágenes supuestamente deseables por ser delgadas/os, altas/os, que muestran sus escotes, maquillajes y ropa de moda con una actitud jovial, juvenil, libre, supuestamente espontánea y por tanto hipócrita. Esa es la calidad de televisión a la que nuestros hijos e hijas se exponen y que necesitamos entender para orientarles a ser críticos y en lo posible evitar el consumo de la televisión buscando alternativas de recreación al interior de la familia como la lectura.

Tenga mucho cuidado con toda la información violenta que se maneja en la televisión, tiene que hablar con sus hijos/as sobre el tema, ya que pueden ver la violencia como algo "normal", y deben saber que no es así, que nadie tiene derecho a lastimar a nadie y menos matar.

## 4.2. Uso de tecnologías (internet, celulares, etc.)

Las y los adolescentes pasan mucho tiempo en los centros públicos de internet, sus intereses son especialmente los juegos y los encuentros. Hacen uso del Facebook. Mediante sus teléfonos celulares utilizan la comunicación por whatsapp, estas dos herramientas se denominan "redes sociales".

En la actualidad las redes sociales son parte de la vida de las y los jóvenes. Para ellos/as, la interacción en Facebook o Whatsapp es tan vital como la convivencia personal con sus compañeros y compañeras. Estas herramientas se han convertido en un medio de comunicación que puede ser beneficioso pero, en algunos casos, también perjudicial.



Los papás y las mamás y cuidadores debemos preguntar qué son y cómo son estas redes sociales (facebook /whatsapp), siempre habrá alguien de nuestro entorno que nos puede explicar si es que no podemos conocer de manera directa.

Conociendo o tendiendo información es posible saber qué es lo que sus hijas e hijos hacen y conocen mediante el internet. Además, es importante controlar el tiempo que pasan en internet o con el celular, buscando siempre un balance entre su vida social y el uso del internet.

Aprender por nuestra cuenta el uso de Facebook abriendo una cuenta, podemos pedirles a nuestros hijos e hijas que nos ayuden, que nos enseñen, no con el fin de controlarles, demostremos un interés personal porque también nos puede servir para cumplir mejor nuestra función de madres y padres y en la actividad que desempeñemos. En este caso también se trata de un acompañamiento a las hijas e hijos, no se trata de reprocharles sino de saber sus intereses y comprender para convertir a ese medio (el internet) un aliado y no un estorbo y un peligro. Algo fundamental que debemos orientar a los hijos e hijas que no deben proporcionar información personal y privada y familiar en las redes sociales. Muchas personas adultas acuden a estas redes para hablar con adolescentes y poder preguntarles información sobre dónde viven, con quién, a qué colegio van y a qué hora salen, esta situación puede ponerlos en riesgo, ya que estas personas adultas pueden estar buscando secuestrar con engaños a sus hijos o hijas para llevarlos/as a trabajar en el extranjero y explotarlos, este proceso es conocido como trata y tráfico.

Por otro lado, los padres y las madres debemos conocer qué tipo de música escuchan, cuáles son sus gustos.

## 4.3. Cuidados del consumo de bebidas alcohólicas



El consumo de alcohol es una práctica cada vez más frecuente entre las y los adolescentes, reflexionar con los hijos/as acerca de lo nocivo del consumo de bebidas alcohólicas permite que como padres brindemos información acerca de los peligros del estado de ebriedad. Hablar con ellos sobre el peligro que corren si su consumo de alcohol les hace perder la conciencia y los deja en incapacidad de decidir y la posibilidad de defenderse si alguien intenta atacarlos/as de forma violenta.

Decirles que deben cuidarse y protegerse ya que como papá y mamá no estamos en todos los lugares a los que ellos/as van, y que está en sus manos poder prevenir cualquier situación de riesgo y violencia.

Asimismo nosotros como padre y madre tampoco debemos consumir bebidas alcohólicas, recordemos que el ejemplo es la imagen más fuerte que ellos y ellas tienen como aprendizaje.

Construir canales de comunicación con las hijas y los hijos, donde exista respeto y confianza. Hacer de la relación con ellos y ellas un vínculo donde se eduque con amor y firmeza, así permitirles crecer y protegerles de los peligros que acechan hoy en día.

## 5. Violencia

La violencia es una acción o acto que tiene como resultado el daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico.

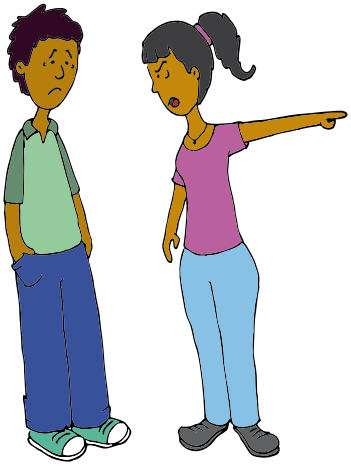
Tipos de violencia

**Violencia física**

Entendida como todo tipo de conducta que, haciendo ejercicio de poder de la persona agresora, afecta y causa dolor o daño físico y emocional en la víctima.

Se expresa a través de golpes, patadas, puñetes, sopapos, pellizcos, empujones, jalones, quemaduras, mordeduras, uso inapropiado de medicación, heridas por armas de fuego o corto punzantes, etc. Los daños provocados pueden ser internos y externos.





**Violencia psicológica**

Este toda conducta, que haciendo uso de poder del agresor ante la víctima, produce daño en el desarrollo psíquico y emocional en el otro por el hostigamiento verbal y rechazo constante, agreden la identidad, dignidad y respeto de la autonomía de la persona. Es la más frecuente y difícil de reconocer, está relacionada a conductas de abuso emocional como los insultos, amenazas, ridiculización, silencios ofensivos, humillaciones, comparaciones, no respeto a sus creencias, rechazo a sus deseos, falta de respuesta a sus consultas en forma intencionada, persecuciones, chantajes, prohibiciones, intimidaciones, degradaciones morales, abandono de hogar, bigamia, celos, adulterio y secuestro a los/as hijos/as, entre otros.

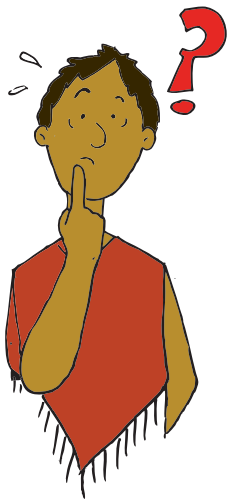
**Violencia sexual**

La violencia sexual está referida a toda forma de coerción sexual con o sin violencia física, psicológica y económica. Son los actos por los que mediante la intimidación o la fuerza se obliga a una persona en contra de su voluntad (Adulta, adolescente/joven, niñas y niños) a tener relaciones sexuales y actos no deseados.

La violencia sexual a la niñez y adolescencia puede incluir contacto físico, masturbación, penetraciones vaginales, anales u orales, como también contempla el exhibicionismo, voyerismo, la pornografía. Puede manifestarse en forma abierta o encubierta mediante gestos, palabras, insinuaciones, caricias, etc.



## 5.1. La violencia sexual contra la niñez y adolescencia



Puede darse en el ámbito familiar y extra familiar.

La violencia ejercida contra la niñez y adolescencia, se basa en la desigualdad de fuerza y por la dependencia afectiva y material o económica de la niña, niño o adolescente frente a sus cuidadores.

La violencia en un entorno extra-familiar se presenta cuando las y los agresores son personas no ligadas familiarmente al niño, niña o adolescente, es decir que puede ser cualquier persona que tenga algún tipo de relación con nuestros hijos e hijas, en diferentes lugares como el barrio, la escuela, el hospital o los hogares sustitutos.
Romper creencias falsas
Para comprometerse con la prevención de este mal es necesario romper algunas creencias falsas sobre el tema:

• Quienes realizan estos actos son personas desequilibradas. Eso es falso, en la mayoría de los casos los agresores sexuales aparentar ser personas sin signo de enfermedad mental.

• Los agresores son desconocidos. Los datos demuestran que la violencia sexual a niñas, niños y adolescentes se da con más frecuencia en el entorno cercano a la niña, niño o adolescente, inclusive por alguien de su propia familia, aunque también puede ser cometido por persona desconocida.

• Se da en familias de condiciones socioeconómicas bajas. En realidad estos abusos se cometen en todos los ambientes sociales, económicos y culturales.

• Las niñas o niños mienten e inventan. Esa también es una falsa creencia pues la mayoría de las veces las niñas o niños no mienten, si lo hacen es por influencia de un/a adulto/a.

• Otros creen que la responsabilidad de lo sucedido es de la niña o niño. En realidad las niñas y niños no son responsables de lo que les ocurre y no pueden evitarlo.

Se ha visto que el silencio y el miedo de las víctimas hacen que muchos actos de violencia se mantengan en secreto. Lamentablemente las niñas, niños y adolescentes son víctimas siendo engañados, manipulados, amenazados y tal vez sin violencia física.

**Detección de la violencia sexual**

Puede darse la situación de que las niñas o niños de corta edad no se dan cuenta o no saben que están siendo víctimas de violencia sexual. La mayoría de las niñas o niños no cuenta que está siendo abusada o abusado porque piensa que no les van a creer pero, lo pueden expresar con cambios de comportamiento: trastorno del sueño, pesadillas, orinarse en la cama, temor a dormir solos, niegan quedarse solos o ir a determinados sitios, disminución de su apetito, baja del rendimiento en la escuela, conductas violentas, actividades sexuales inadecuadas para su edad. Estas conductas o algunas de ellas pueden también deberse a otro tipo de problemas que esté atravesando la niña o niño.

En el caso de las y los adolescentes es necesario advertirles de las siguientes situaciones de riesgo si alguna persona o personas se comportan de la siguiente manera:

- Mirada lasciva, mirar con deseo distintas partes del cuerpo.
- Mostrar fotos, revistas, graffitis de naturaleza sexual.
- Decir o escribir cosas ofensivas de naturaleza sexual (por ejemplo en un escritorio, en las paredes del baño o del curso).
- Invasión de su espacio personal (por ejemplo cuando un adulto se para demasiado cerca de manera que lo hace sentir incómodo/a.
- Presión para obligarle a salir en una cita
- Proposiciones para tener relaciones sexuales.
- Hacer contacto con su cuerpo. Frotarse con su cuerpo.
- Contar chistes o historias sexuales sin que lo solicitado, ni lo disfrutan.
- Tocar, agarrar y pellizcar cualquier parte del cuerpo.
- Acorralar o arrinconar.
- Quitarle la ropa o quitarse la ropa delante de él o ella.

**Consecuencias y apoyo**

La gravedad de las consecuencias de un acto de violencia sexual a una niña, niño o adolescente depende de muchos factores como la situación cómo se dio la agresión; la persona agresora, si fue primera vez o recurrente, etc. La ayuda psicológica puede evitar efectos graves y ayuda a fortalecer sus capacidades, su autoestima y su identidad para que siga adelante a pesar de la situación ocurrida.

Es importante saber que la persona seguirá adelante a pesar de lo sucedido gracias al apoyo y confianza que le brinda su entorno familiar y comunitario, ya que ese entorno, con su apoyo, comprensión y amor le dejará saber que lo sucedido no afecta a su calidad y dignidad como persona. Si el entorno no le apoya podría quedar desprotegido frente a sentimientos injustificados de culpa, y de asaltos de ansiedad, depresión e incluso tener dificultades para relacionarse con otras personas, problemas sexuales, menor autoestima, odio a su propio cuerpo. Sin el apoyo de su entorno de adulto/a puede presentar miedo a la intimidad, dificultad para poner normas, problemas de conducta, pueden convertirse en agresores o ser fáciles víctimas de violencia. Todo esto depende de si la familia, especialmente la madre y el padre están adecuadamente informados para apoyar favorablemente.

**Actitud frente al niño, niña en situación de violencia sexual**

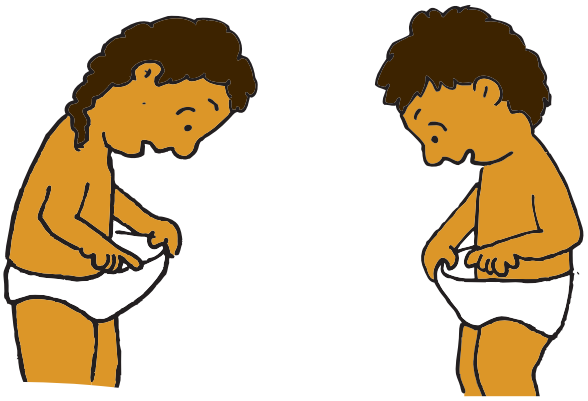


Informarse que una niña o niño está siendo o fue abusado es muy impactante para las personas, más aún para la madre o padre. La primera reacción que la niña o niño ve en la persona a quien confía es muy importante para su recuperación. Por ello sirven las siguientes recomendaciones:

- Darles atención y creerles
- Mantener la calma no mostrar extremada alarma para no asustarla o asustarlo.
- Escuchar lo que quiere decir, no presionarle con preguntas.
- Hacerle sentir y recordarle que ella o él no tiene culpa de nada que el único responsable es el agresor o agresora.
- Hacerle saber y sentir que se lo va a proteger e impedir que eso siga sucediendo.
- Felicitarle por tener la valentía de contarlo y decirle que está orgulloso de ella o él.
- Hacerle saber que se le quiere mucho.

**Qué enseñar a niñas, niños y adolescentes para que se cuiden de la violencia sexual**

- A conocer su cuerpo incluyendo las partes íntimas con nombres correctos. Hay partes privadas o íntimas.



- Que su cuerpo les pertenece y que nadie puede tocarlos sin su permiso y sin que sepan su madre o padre.



• Respetar que tienen derecho a evitar toques y caricias si no les gusta. Por ejemplo no obligarles a dar beso a un pariente si les incomoda.

• Enseñarles a diferenciar los mimos, abrazos y caricias buenas que les hacen sentir bien, de los mimos, abrazos y caricias malas que les hacen sentir mal y les pone tristes

• Enseñarles a decir NO de manera inmediata y firme ante un contacto físico que les hace sentir mal. Explicarles que pueden decir NO en cualquier momento.

• Enseñarles a pedir ayuda a un adulto de confianza.

• Enseñarles que hay secretos buenos y secretos malos. Los secretos malos les ponen tristes o nerviosos y no deben mantener ese secreto malo, lo deben contar a la persona de confianza.

• Enseñarles a alejarse de situaciones que no les gusta o que se sienten incómodos.

• Que no está bien que alguien mire o toque las partes íntimas o privadas de su cuerpo. O que les pida que mire o que toque las partes privadas de otra persona.

• Enseñarles que si alguien les hace malos y feos mimos y caricias nunca es culpa de la niña o del niño o adolescente.

**Qué hacer si nuestro hijo o hija es víctima de violencia sexual**

• Dar atención y creerle, es importante que pueda contarle a usted o a otras personas de confianza, lo importante es romper el silencio.

• En caso de violación, si se puede que la víctima no se bañe ni lave sus partes íntimas, no botar la ropa interior, guardarla en una bolsa plástica, así se mantendrá la prueba de la violación. Denunciar en la policía, fiscalía o acudir a instituciones de defensa y protección de las personas, como ser Defensoría de la Niñez y Adolescencia (DNA), Servicio Legal Integral Municipal (SLIM).

• Que pueda acudir con alguien de confianza a un centro médico donde le den los primeros auxilios.

• Exigir pruebas de diagnóstico en un laboratorio y tratamiento de emergencia para evitar infecciones de transmisión sexual, VIH y embarazo no deseado. Recuerde que la anticoncepción de emergencia es un anticonceptivo autorizado por el Ministerio de Salud y Deportes.

• Acudir a instituciones o profesionales especializados para que le brinden apoyo psicológico.

## 5.1.1. La hipersexualización

En los últimos tiempos, con gran preocupación se ha visto la forma en que las niñas son presentadas en los medios de comunicación como "mini-adultas", sexualmente expuestas, al extremo de ser vestidas, maquilladas como mujeres adultas, utilizando accesorios, zapatos y otros objetos que no corresponden a su edad.

Estas acciones en forma de programas de televisión y moda de vestimenta responden a necesidades del mercado de consumo. Las niñas están siendo utilizadas y "sexualizadas" como medio para vendernos a los adultos y a ellas mismas, todo tipo de productos, desde sopas y coches, hasta muñecas, videojuegos, ropa, joyas y casas. Se está exponiendo a nuestros hijos y sobre todo a nuestras hijas como "mercancía sexual" y eso en un mundo donde la violencia contra niñas, niños y adolescentes es un hecho extremadamente grave y peligroso.

Estos menajes tienen graves consecuencias en la vida, la salud y la autoestima de las niñas y adolescentes: indirectamente, este comportamiento de hipersexualización en las niñas podría estar relacionado con la aparición de trastornos en la conducta alimentaria durante la adolescencia. El modelo de extrema delgadez que se impone como meta incita a las adolescentes a tratar de alcanzarlo poniendo en riesgo su salud.

El papel de los padres y las madres, como figuras de referencia, también es fundamental. La forma de valoración del padre y de la madre a las mujeres es captada por las niñas como modelo de valoración en general.

1. No estimule ni permita a sus hijas a vestirse con ropa que parece de mujer adulta
2. No maquille a sus hijas, ellas no lo necesitan
3. No obligue bailar a sus hijas e hijos de forma provocativa o imitando movimientos que inducen a prácticas sexuales
4. Promueva actividades infantiles, juegos, canciones y otros que vayan de acuerdo a la edad de las y los niños.
5. No participe de concursos infantiles de belleza, aunque no lo parezca, es uno de los espacios de más riesgo de violencia para nuestras hijas/os, por la exposición a la que pueden someterse.
6. Evite publicar fotografías de sus hijas e hijos en las redes sociales, esto puede atraer a posibles tratantes o traficantes de niñas, niños y adolescentes.

## 6. Prevención del maltrato y de la violencia sexual

Utilizar y aplicar la información que ya se ha desarrollado en puntos anteriores es una forma de prevenir el maltrato y la violencia sexual que pueda ocurrir contra nuestras hijas o hijos a cualquier edad, pues el desarrollo de su salud física, confianza en sí mismos en ambientes favorables, estimulantes, saludables y seguros, es la mejor manera de prevenir. A continuación se plantean algunos otros aspectos fundamentales a ser abordados para garantizar la prevención.

### 6.1. Autoestima

Es el aprecio que uno tiene de sí mismo/a.



Es difícil encontrar adolescentes sin inseguridades y vergüenzas, puede ser que no lo expresen por razones del contexto familiar y cultural: Cada cultura tiene diferentes maneras de abordar este proceso pero eso no significa que los cambios naturales no afecten de alguna manera a las y los adolescentes ya que se trata de procesos hormonales fisiológicos, en todo caso no existen estudios exhaustivos acerca de la vida emocional de las y los adolescentes en las diferentes culturas del país, y por ello por el momento se puede plantear que las y los adolescentes viven inseguridades respecto a su imagen y su identidad, tales son situaciones relacionadas con la consolidación de su autoimagen y autoestima.

La autoestima está relacionada con la manera cómo se ve el adolescente respecto a su entorno cultural, puede ser que sienta mejor autoestima si cumple con los valores de su cultura y entorno familiar y comunitario inmediato; también puede ser que sienta mejor autoestima si tienen la sensación de controlar su vida. En las sociedad citadina y que tienen más influencia de la publicidad, la banalización de la vida en los medios de comunicación y la moda, las y los adolescentes reciben y asimilan ese tipo de mensajes, de que son mejores si controlan su vida. Por ello, el desarrollo de los valores culturales en nuestras familias y comunidades es fundamental para que las y los adolescentes desarrollen un compromiso e identificación con su entorno y que asimilen el valor de tener autoestima en función a su cultura y no a las falsas y superficiales ideas que transmite el mundo comercial moderno.

**Padres y madres influyen en la autoestima de las y los adolescentes**

El apoyo, afecto y confianza del entorno especialmente por parte de su familia padre y madre para con las y los adolescentes contribuye a su sentimiento de autoestima y que esa autoestima esté en relación con su familia y comunidad y menos en relación con una falsa idea de libertad transmitida por los medios masivos.

Si la familia critica mucho y descalifica al hijo o hija adolescente, hace que genere desconfianza e inseguridad en sí mismo. Es lo que sucede con toda persona pero que para el adolescente es más importante porque es más sensible a las opiniones de su entorno.

Así, la autoestima del/la adolescente puede ser afectada debido a la influencia familiar y comunitaria y los cambios físicos y emocionales que experimenta, que pueden provocar insatisfacción. Asimismo influye la relación con sus compañeros la forma en que los tratan.

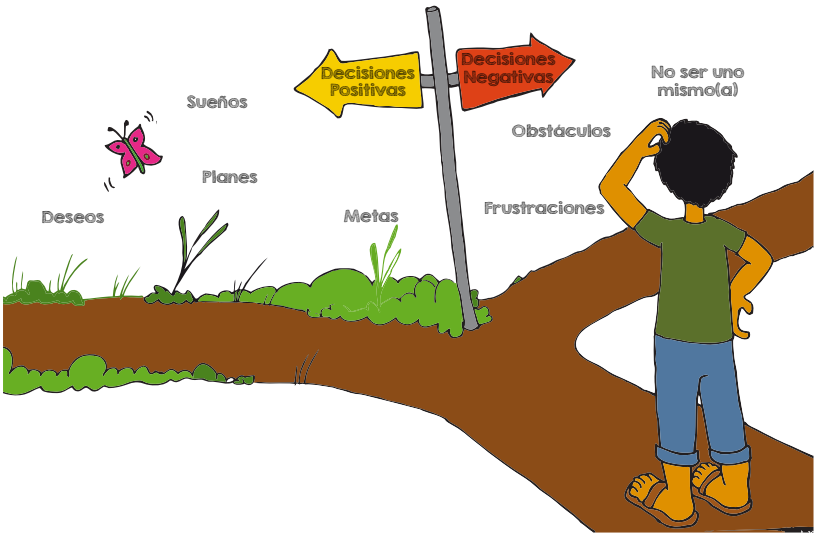
Influyen sus habilidades y capacidades intelectuales, la calidad de sus relaciones interpersonales y su atractivo físico, por lo que el padre y la madre deben motivar sus inquietudes, apoyar e impulsar la iniciativa de sus hijos e hijas.

Cuando la autoestima está baja, las y los adolescentes pueden experimentar algunos de los siguientes comportamientos:

- Pocas ganas de participar en actividades.
- Pesimismo.
- Dificultades para expresarse especialmente en público.
- Miedo persistente.

Es muy importante poder comprenderlos/as, escucharlos/as y brindarles nuestro apoyo.

## 6.2. Toma de decisiones




Las decisiones que toman adolescentes y jóvenes se van incrementando, los padres y las madres juegan un rol importante para guiar y apoyar a sus hijos/as en sus elecciones, ya que las decisiones que tomen van a tener influencia en la familia, la comunidad y en el proyecto de vida que deseen construir para ellos/as mismos/as. Entre las decisiones más importantes están la prioridad de sus estudios, el desempeño de un trabajo y el ejercicio de su sexualidad, decidir cuándo, cómo y con quién iniciar su vida sexual, y si dan inicio a su vida sexual, qué métodos anticonceptivos pueden elegir para evitar un embarazo e infecciones de transmisión sexual.

Sin duda alguna, los factores más cercanos a la vida en torno a la sexualidad de adolescentes y jóvenes son la iniciación sexual temprana y el uso de anticonceptivos desde la primera relación, sin embargo para que adolescentes y jóvenes puedan actuar en estas situaciones, no solamente deben tener información, conocer sus derechos y tener acceso a servicios de atención en salud, sino también ser asertivos y tener auto determinación, es decir que tengan la capacidad de tomar decisiones beneficiosas, que les permita llevar una vida satisfactoria.

En general es importante que las y los adolescentes vayan tomando decisiones sobre su vida, que comprendan que cada día se deben tomar decisiones, algunas son fáciles pero hay otras decisiones que deben pensarlas y analizarlas.

Como padres y madres deben enseñar a sus hijos a tomar decisiones, que involucren lo siguiente:

- Comprometerse con lo que se ha decidido
- Asumir responsabilidades
- Evaluar la situación antes de decidir
- Identificar las opciones posibles
- Buscar información
- Pensar en las ventajas y desventajas de la decisión que se tome
- Reflexionar sobre las posibles consecuencias
- Después de actuar, analizar si la decisión fue correcta o no.

## 6.3. Sexualidad

La sexualidad se expresa en la personalidad, corporalidad, la identidad social y tienen que ver con el cuerpo, los sentimientos, las emociones, las actitudes y las formas de pensar y de actuar como seres humanos. Es decir que está presente en todo momento, inicia desde el día que nacemos hasta el día de nuestra muerte, es decir que es un proceso de toda la vida, y en cada etapa se la vive de maneras diferentes.





Por lo que es necesario que como padres, madres y/o tutores podamos aclarar cualquier duda o interrogante que tengan nuestros hijos e hijas, entre las cuales se encuentran temas como la masturbación; menstruación; eyaculación; relaciones sexuales; control de fertilidad; infecciones de transmisión sexual.

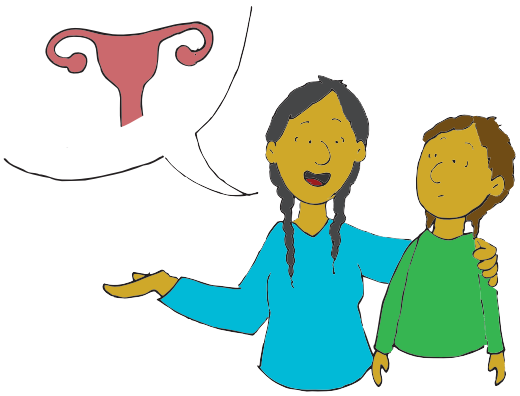
### 6.3.1. Masturbación

La masturbación es una de las formas de relacionarnos con nuestro cuerpo, es un proceso natural y normal para las mujeres y los hombres. El descubrimiento de los genitales y las nuevas sensaciones que tiene las personas al tocarlos, son parte de conocernos a nosotros/as mismo/as.

Es posible que para algunas personas sea incómodo hablar o aceptar la masturbación como algo natural, ya que durante su desarrollo sus padres podrían haberles dicho que tocarse sus genitales era "cochino o sucio", lo que ha provocado que pensemos que nuestro cuerpo es sucio.

Por el contrario, debemos enseñar a nuestros hijos e hijas la importancia de conocer, aceptar y amar sus cuerpos tal como son, esto fortalece su autoestima, su seguridad como personas y su capacidad de decidir lo que les gusta o no les gusta, lo cual contribuye a la prevención del maltrato y la violencia sexual.

### 6.3.2. Menstruación



Hablar sobre la menstruación con sus hijos e hijas es algo muy importante que debe hacerse antes de que les baje "la primera regla", ya que hombres y mujeres debemos conocer cómo funciona el ciclo menstrual, que es algo natural y esa sangre es buena para la creación de nueva vida.

Cada mes entre los 9 a 14 ó 15 años las mujeres inician el ciclo menstrual, como padres y madres debemos informar a nuestras hijas la forma en que funciona este ciclo, el mismo que se repite mes a mes cada 28 días, aunque puede variar de mujer a mujer, asimismo hacerles saber que a partir de este momento su cuerpo produce óvulos, lo cual indica que han iniciado su etapa fértil y que pueden embarazarse si tiene relaciones sexuales.

Asimismo se les debe informar sobre la importancia de la higiene que se debe tener siempre, y principalmente durante la menstruación, pueden asearse de la forma en que les resulte más cómoda.

### 6.3.3. Eyaculación

Padres y madres o cuidadores también deben hablar con sus hijos/as sobre la eyaculación que empieza a experimentar los hombres en la adolescencia, decirles que es parte del desarrollo y cambio de los cuerpos de los hombres.

La eyaculación es la expulsión de líquido seminal durante la erección del pene como una descarga, que a veces puede suceder mientras duermen. En el líquido seminal que brota del pene, se encuentran millones de espermatozoides, pequeños organismos que al momento de la penetración del pene en la vagina de la mujer buscan llegar al óvulo para fecundar e iniciar el procesos de una nueva vida, el embarazo.

Siendo importante que sus hijos sepan que a partir de este momento deben cuidarse y reflexionar sobre la decisión de cuándo desean tener hijos/as o no, e informarse sobre el uso de métodos anticonceptivos para prevenir embarazos no deseados, ni planificados.

### 6.3.4. Relaciones sexuales

Hablar con los hijos y las hijas sobre este tema puede ser para los padres y madres incómodo, pero deben hacerlo, ya que si no lo hacen sus hijos/as buscarán la información en otro lugar o directamente pueden buscar experimentar y tener consecuencias negativas.

Tanto padres y madres  pueden hablar con sus hijos e hijas sobre cómo se da una relación sexual, cuándo nos sentimos preparados/as para tener una relación sexual, la decisión de tener relaciones sexuales es de cada uno/a y que nadie puede obligarles por ninguna razón.

### 6.3.5. Evitar embarazo en adolescentes

Cuando nuestros hijos e hijas están informados/as sobre su sexualidad, es mucho más fácil para que ellas y ellos puedan tomar decisiones beneficiosas para su vida, les permite reflexionar sobre cuándo quieren tener hijos o si no los quieren y la forma en que pueden cuidarse y elegir algún método anticonceptivo para prevenir un embarazo.

Como padres y madres no podemos pensar en sólo prohibir, sino que es importante conversar con nuestros hijos e hijas sobre la posibilidad de un embarazo, cuáles son las responsabilidades que uno/a asume al tener un bebé, pero también sobre las oportunidades que tienen si ellas y ellos reflexionan sobre lo que quieren para su vida en todo sentido, hablar con ellos sobre lo que quieren estudiar o hacer en su vida, motivarlos para que logren sus objetivos y que puedan pensar en el tipo de vida que quieren construir.

Ayudarles a reflexionar, contribuye a que puedan tomar las mejores decisiones para su vida de manera responsable e informada, esto las y los convierte en personas seguras, responsables y con capacidad de decidir lo mejor para su vida.

## 6.3.6. Métodos anticonceptivos

El uso de métodos anticonceptivos modernos es una posibilidad para la prevención de los embarazos y las infecciones de transmisión sexual.

Usted como padre y madre tiene que estar informado/a sobre los métodos que existen para poder hablar del tema con sus hijos e hijas, asimismo es fundamental acudir al médico para tener mayor información, ya que el o la doctora puede explicarnos con mayor claridad todas las dudas que tengamos, y es bueno que podamos ir al médico con nuestros hijos e hijas cuando son adolescentes para que los doctores puedan despejar cualquier duda que tengamos.




Son varios los métodos de anticoncepción modernos que existen, a continuación algunos de ellos:

- **Condón masculino:** Es una funda de látex, que se desenrolla y se coloca en el pene mientras está erecto. Impide que el semen se quede en la vagina, por lo que previene los embarazos, las infecciones de transmisión sexual y el VIH.

- **Condón femenino:** Funda de poliuretano, que se coloca dentro los genitales de la mujer, impide que el semen tenga contacto con la vagina. Este método también previene el embarazo y protege de las infecciones de transmisión sexual y el VIH.

- **Dispositivo Intrauterino (DIU):** Es un pequeño aparato de plástico y metal (cobre o plata), muy flexible en forma de T, comúnmente se la conoce como "T de cobre", que es introducido en el interior del útero por un médico/a o enfermera/o. Impide el ascenso de los espermatozoides al óvulo.

- **Píldora anticonceptiva:** Es un compuesto de hormonas sintéticas similares a las naturales de la mujer (estrógenos y progesterona). Al tomarlas, se impide la ovulación, y por tanto no puede haber fecundación. Requiere de disciplina en la toma diaria de la píldora para garantizar su efectividad.

**"Nuestros hijos e hijas deben saber que la principal protección es la decisión que ellas y ellos tomen, apoyados en sus sentimientos, valores, sabiendo reconocer las consecuencias de cada una de sus decisiones."**

Hombres y mujeres son responsables de protegerse, ambos deben tomar la decisión de qué método anticonceptivo van a utilizar.

## 6.3.7. Infecciones de transmisión sexual

• **Sífilis:** Es una enfermedad infectocontagiosa compleja, que puede afectar cualquier órgano o tejido del organismo, que puede provocar hasta la muerte si no se trata a tiempo.

• **Chancro Blando:** Es una infección aguda contagiosa, inicia como una mancha inflamatoria que posteriormente se hace como una ampolla que expulsa pus, esta ulcera puede estar en el pene, el ano, la vagina, los muslos, los senos, el útero. Existe tratamiento con medicamentos, y el o la paciente debe estar observado durante tres meses.

• **Gonorrea:** Se propaga generalmente a través de personas que no tienen síntomas o que los ignoran. no es fácil de identificar porque puede ser confundida con una secreción normal. Consecuencias cuando no se recibe tratamiento si no es diagnosticada puede causar en la mujer enfermedad pélvica inflamatoria, infertilidad y hasta la muerte, en los hombres también puede causar infertilidad.

Además, puede diseminarse a otras partes del cuerpo, a través de la sangre, cuando esto sucede causa artritis, afecta el corazón y el cerebro. Una mujer embarazada puede transmitir la infección a su bebé, causando ceguera, problemas del corazón y retardo mental.

• **Clamidiasis:** Es una infección de transmisión sexual de origen bacteriano, cuando hay clamidia también hay gonorrea y viceversa. Si no se trata médicamente, la clamidia puede causar ceguera o neumonía al niño recién nacido de una madre infectada. Puede causar también infertilidad y esterilidad (no podrá tener hijos).

• **Candidiasis:** Es una infección en la región genital, causada por algunos hongos que viven en la vagina como Candida albicans, Candida tropicallis, Candida glabrata, Candida krussei, Candida parapsilosis, depende de un cambio de la flora normal de la vagina. Este desequilibrio de la flora puede ser causado por relaciones sexuales, embarazo, la píldora, diabetes, y antibióticos.

• **Herpes:** Existen dos tipos, ambos pueden causar infecciones en los genitales, pero el tipo 1 es más asociado con ampollas en los labios de la boca. El herpes no es necesariamente causado por una relación sexual (tipo 1: la vía de transmisión es por saliva de una persona infectada). Las consecuencias si no hay tratamiento médico son: Que el virus puede estar latentemente presente en la columna vertebral y así puede causar infecciones recurrentes; puede causar complicaciones neurológicas; infección del recién nacido, mayormente durante el parto; inflamaciones del tejido del cerebro y muerte.

• **Verrugas:** La persona infectada puede presentar los síntomas después de pocas semanas o 6 meses de haberse infectado, ya sea en la piel o en las mucosas del área genital y/o el ano. Si no se trata médicamente las consecuencias pueden ser durante el parto el recién nacido puede infectarse con las verrugas o con papilomas en el laringe.

• **Infección por VIH:** El Sida (Síndrome de Inmuno deficiencia Adquirida) es un conjunto de enfermedades causada por un virus llamado VIH (Virus de Inmuno Deficiencia Humana), el cual provoca la destrucción de la defensa del organismo de la persona.

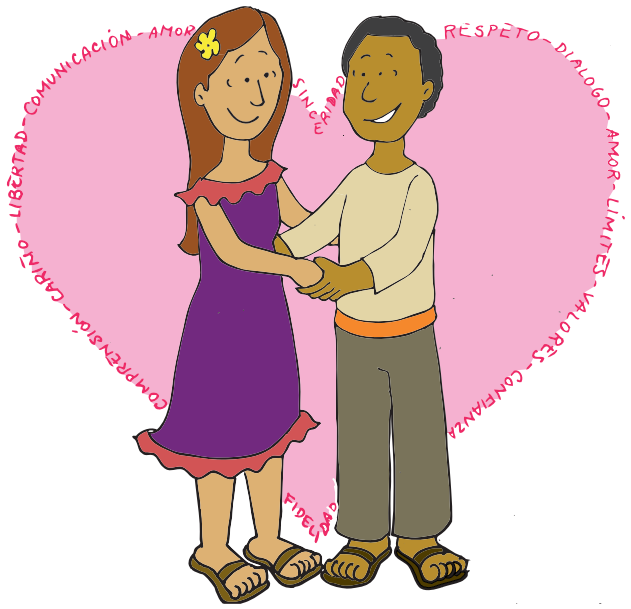
Se transmite por: a) Transmisión sexual: relaciones sexuales sin condón con personas que viven con el VIH-SIDA. b) Transmisión a través de sangre y productos de sangre contaminados con el virus, o herirse con instrumentos cortopunzantes infectados (vía parenteral o sanguínea). Este vía incluye entre otras cosas transfusiones de sangre o productos de sangre, uso de agujas contaminadas y tatuajes. c) Transmisión vertical de una madre que vive con el VIH a su hijo a través de la placenta durante el embarazo, durante el parto o en la lactancia a través de la leche materna (vía perinatal o materno-infantil).

Tener relaciones sexuales sin protección, puede provocar este tipo de infecciones, por eso es importante que como padres y madres podamos conversar e informar a nuestros hijos/as sobre los riesgos que corren si no se cuidan y protegen.

## 6.4. El apoyo cuando las y los adolescentes viven una relación de pareja

Al empezar la etapa de la pubertad, las y los adolescentes comienzan a experimentar las primeras sensaciones de gusto y quizá enamoramiento, están las primeras relaciones de pareja junto al primer beso, si bien muchas de estas relaciones pueden desarrollarse de manera positiva, es importante poner atención a las relaciones estén viviendo nuestras hijas e hijos.

La idea no es que las relaciones de pareja de las y los adolescentes acaben mal, sino que como adultos y en este caso padres y madres es importante estar atentos para que estas relaciones se desarrollen saludable y responsablemente, y evitar consecuencias que afecten negativamente sus vidas.




Uno de los temas en los que debemos poner atención es al buen trato en la relación entre adolescentes. En Bolivia los casos de violencia hacia las mujeres han ido en aumento día con día, muchos de ellos fueron realizados por sus parejas, debido a la falta de educación en derechos y equidad e igualdad.

En busca de un vivir bien, podemos ayudar a nuestras hijas e hijos a desarrollar relaciones de pareja equitativas desde su inicio. Los momentos de enamoramiento en la adolescencia son los que sirven de experiencia para orientar cómo establecer relaciones en la edad adulta.

La igualdad de derechos es la base del buen trato y la forma de vida en el hogar es la base de la igualdad de derechos, ya se dijo que el ejemplo es la mejor educación.

Las relaciones de pareja en la adolescencia pueden ser simples, sin embargo otras pueden ser complicadas y con actitudes violentas. Las características que se pueden detectar como signos de alarma en las relaciones entre enamorados son las siguientes:

Celos porque mira o habla con otra persona éstos son una forma de inseguridad y posesión.
Maltrato al contestar o hablarle en mal tono o gritarle.
Control de sus comunicaciones y de sus acciones y actividades.
Chantaje o pedir la prueba de amor para tener relaciones sexuales.
Obligar a permanecer con la relación.
Criticar su forma de ser, de vestir, etc.
Hablar mal de sus amistades para lograr aislarla/o y controlarla/o.
Aislar de su entorno.
Difundir aspectos personales sin su consentimiento.

**Lugares a los que se puede acudir para denunciar la violencia**

- Defensorías de la Niñez y Adolescencia
- Servicios Legales Integrales Municipales/ SLIM
- Cualquier Puesto de la Policía Boliviana en su Municipio

**¿Dónde se puede encontrar mayor información y apoyo?**

- Instituciones que trabajen por los derechos humanos en su municipio
- En el colegio puede buscar a un maestro/a para que pueda informarle
- Casas de Acogida para Mujeres, averigüe si existen en el Gobierno Municipal del lugar donde vive.

**Convivencia armónica y pacifica**

**Marco normativo**

- Código Niño, Niña Adolescente:
Artículo 32° (DEBER DE LOS PADRES).-
Los padres están obligados a prestar sustento, guarda, protección y educación a los hijos conforme a lo dispuesto por el Código de Familia. Asimismo, tienen el deber de cumplir y hacer cumplir las determinaciones judiciales impuestas en favor de sus hijos que no hayan llegado a la mayoría de edad.
- Derechos de las hijas e hijos
Derechos
• Derecho a la información
• Derecho a la vida y la salud
• Derecho a la familia
• Derecho a la nacionalidad e identidad
• Derecho a la libertad, al respeto y la dignidad
• Derecho a la educación, a la cultura y al esparcimiento
• Derecho a la protección en el trabajo
• Derecho a la prevención, protección y atención
• Derecho a la organización
• Derecho a vivir una vida sin violencia

**Deberes**

Padres, madres, hijas e hijos tienen deberes que cumplir:

• Conocer cada uno de sus derechos
• Ejercer sus derechos
• Hacer respetar sus derechos

**En la familia**

• Respetar a la madre, al padre y a las hijas e hijos
• Hombres y mujeres deben cooperar con las labores y quehaceres de la casa
• Ser amables y solidarios con los demás

**En la escuela**

• Colaborar con las tareas y actividades de las hijas e hijos en la escuela.
• Respetar y tener buenas relaciones con sus compañeras, compañeros, profesoras, profesores y todas las personas que trabajan en la escuela.
• Participar en las reuniones de padres y madres de la unidad educativa y otras actividades escolares.

**En la comunidad**

- Cooperar con el buen mantenimiento de los jardines, calles, plazas, parques y otros lugares del municipio donde vivimos
- Conservar y cuidar nuestro medio ambiente
- Respetar las leyes y normas

# BIBLIOGRAFÍA

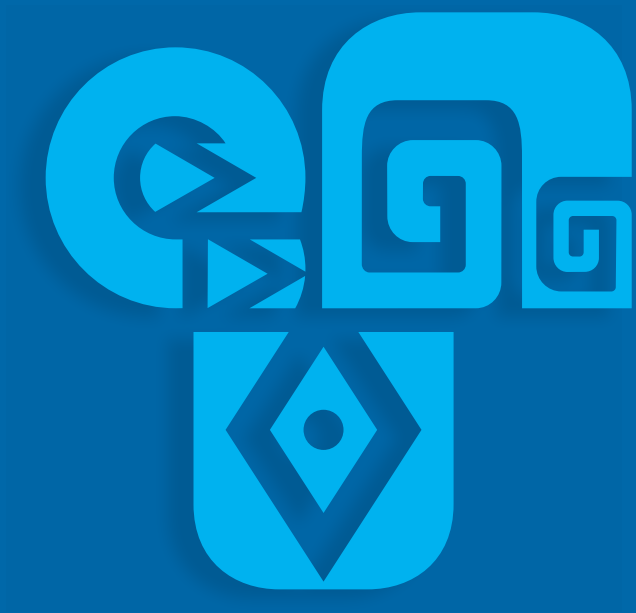
Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (2013). Prevención de Violencia de Género, Juventud, Protección, Jurídica y Reforma de Menores. España.

GUTIERREZ Guillermo, Secretaría de Educación Municipio de Medellín (2003). Manual para los Asesores de Familia. Estrategias para la Prevención temprana de la Agresión en los Niños. Medellín – Colombia.

MINISTERIO DE PLANIFICACIÓN DEL DESARROLLO, Estado Plurinacional de Bolivia UDAPE/ UNICEF (2008). Bolivia: Determinantes de la Violencia contra la Niñez y Adolescencia. La Paz – Bolivia.

RECH, I. OMEDES, P. LETOSA, J. GUTIERRÉZ, M. Instituto Aragonés de la Mujer (2007). Crecer Juntos. Guía Práctica para la Prevención de la Violencia de Género en la Familia y en la Escuela. Aragón – España.

UNICEF/ Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2010). Sin Violencia se Educa Mejor. Aprendiendo a poner límites a nuestros hijos e hijas. Guía metodológica para realizar talleres con madres y padres. Paraguay.



UNIDAD DE POLÍTICAS INTRACULTURALES
INTERCULTURALES Y PLURILINGÜISMO

GGyJS
Equipo de Género, Generacional y Justicia Social