Colegio de Bachilleres del Estado

de Baja California Sur

Manual de ejercicios

Orientación Educativa III

3er. semestre

Manual de ejercicios

Orientación Educativa III

© Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California Sur
Antonio Navarro #462 e/Aquiles Serdán y Guillermo Prieto
Teléfono (612) 125-30-50 • Fax (612) 125-30-58

AGOSTO 2014

En este espacio, podrás llevar un registro de tus calificaciones de las asignaturas que cursarás en este tercer semestre; es muy importante que al concluir cada periodo de evaluación, registres las calificaciones correspondientes, y estés muy al pendiente de tu avance académico.

Plantel	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11

Turno	
M	V

Nombre del orientador:	

Grupo

Nombre del alumno:	

Registro de calificaciones

Asignaturas	1er. periodo	2do. periodo	3er. periodo	Promedio final
Matemáticas III				
Biología I				
Física I				
Historia de México II				
Literatura I				
Lengua Adicional al Español III				
Capacitación: Asig. 1: Asig. 2:				
Orientación Educativa III				
Actividades Paraescolares				

Asignatura pendiente de regularizar:

Asignatura	Fecha de examen

Contenido

Presentación

Competencias genéricas del alumno

Bloque 1. Autoconocimiento
- Autoestima y Motivación
- Inteligencia emocional
- Manejo de estrés
- Control de emociones
- Salud mental
- Asertividad

Bloque 2. Adolescencia y Sexualidad
- ¿Qué onda con tu sexualidad?
- Higiene sexual
- El noviazgo
- Métodos anticonceptivos

Bloque 3. Adicciones
- Drogas
- Tipos de drogas
- ¿Porqué un adolescente consume drogas?
- Factores de riesgo

Bloque 4. Trastornos de la conducta alimentaria
- Bulimia
- Anorexia
- Obesidad
- Nutrición

Bibliografía

Presentación

El Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California Sur, tiene el propósito de fortalecer y promover el servicio de Orientación Educativa en todos sus planteles; es por ello que se ha creado el manual de ejercicios de Orientación Educativa III, diseñado para ser guía en el proceso de enseñanza aprendizaje que el estudiante llevará a cabo en el transcurso de su vida como bachiller.

Los contenidos que se abordarán serán fundamentales para establecer un ciclo permanente de reflexión y acción que propicie la construcción de concepciones y modificación de actitudes y hábitos. Estas modificaciones se verán reflejadas en la toma de decisiones, al poner en acción la iniciativa y generar respuestas para las necesidades que surjan en cada momento importante de la vida en los diferentes ámbitos.

En la asignatura de Orientación Educativa III, de acuerdo a la Reforma Curricular del Plan de Estudios, se tratarán asuntos relacionados principalmente con aspectos psicosociales del adolescente.

Los cuatro bloques que conforma el manual de ejercicios de Orientación Educativa III, tienen la finalidad de facilitar el análisis y la reflexión en los aspectos que intervienen en la vida diaria y en la toma de decisiones de un estudiante.

Los contenidos comprende los temas referentes al modelo preventivo de riesgo psicosocial, tratados en específico para cada uno de ellos: Autoconocimiento, Adolescencia y sexualidad, Violencia, Adicciones y trastornos de la conducta alimentaria.

Este material permiten fortalecer y consolidar de manera racional y autónoma las creencias, costumbres, conocimientos, sentimientos, desarrollando aspectos cognitivos y afectivos que ayuden a convivir con equidad y comprensión orientados hacia una formación con calidad como persona y como miembro de la sociedad, creando una cultura que le proporcione un estilo de vida sano y favorable para tu desarrollo.

Competencias Genéricas que desarrollarás:

I. Se autodetermina y cuida de sí.

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.
3. Elige y practica estilos de vida saludables.

II. Se expresa y comunica.
4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

III. Piensa crítica y reflexivamente.
5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.
6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

IV. Aprende de forma autónoma.
7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

V. Trabaja en forma colaborativa.
8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

VI. Participa con responsabilidad en la sociedad.
9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.
10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.

Integración grupal

Actividad 1. *Dinámicas de integración.*
Para romper el hielo, el orientador realizará una dinámica de integración, se sugiere la siguiente. Sigue las instrucciones.

Los integrantes del grupo de ponen de pie y forman un círculo, el orientador lanza una pelota de esponja a uno de los integrantes a quien le tome la pelota dirá su nombre y responderá a una de las siguientes cuestiones:

Me hace sentir bien…
Me gusta…
Quiero compartir con ustedes…
Yo soy…
Algo que puedo mejorar de mí…

Bloque 1. Autoconocimiento

Sabías que…

Es la tarea más importante que hay que realizar antes de emprender cualquier actividad y antes de intentar conocer a los demás es conocerte a ti mismo (a) de una manera, profunda y sincera, sin disculpas; este es un proceso lento, que lleva a una persona a ser consciente de sus necesidades, limitaciones, intereses, potencialidades, temores, alegrías, motivaciones, etc.

Es bueno tratar de escuchar la voz interior y aceptar que hay muchos elementos que agradan y otros que no. No debes de rechazar los elementos negativos personales, sino analizarlos y tratar de mejorarlos.

Los ideales también son fundamentales para el autoconocimiento, ya que se convierten en los principales motores que nos impulsan a alcanzar las metas que nos hemos propuesto.

Sin embargo, ser un o una idealista sin poner la acción necesaria, nos convierte en un simple "hacedor de pensamientos".

Actividad 2. *El árbol de los frutos.*
El siguiente ejercicio consiste en hacer un recuento de tus éxitos personales. Sigue las instrucciones del orientador.

Paso 1. El orientador pide a los miembros del grupo que dibujen en una hoja de papel un árbol con frutos y raíces.

Paso 2. Los participantes escriben sus fortalezas y debilidades en las raíces, y los logros que han sido significativos en su vida sobre los frutos.

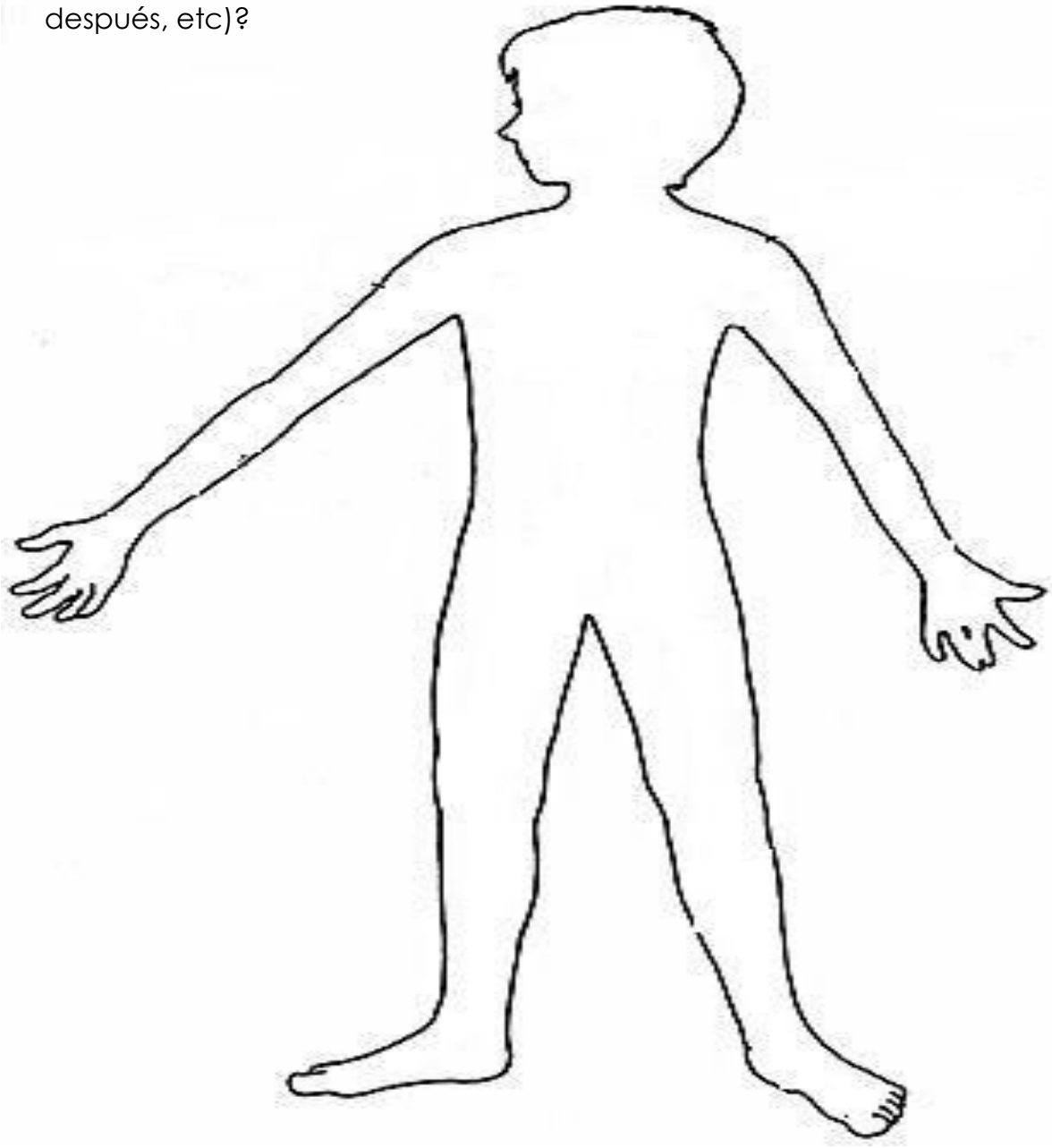
Paso 3. Los trabajos se pegan en las paredes del salón para que todos los compañeros se puedan dar cuenta de los éxitos que los demás tienen.

Paso 4. Después se lleva a cabo una puesta en común sobre la importancia de reconocer las fortalezas que todos tenemos así como las debilidades y fallas, pues también son parte de nosotros, observando lo que podemos hacer para mejorarlas.

Una vez terminado el ejercicio. Dobla y pega tu dibujo, dentro del cuadro

Actividad 3. *Autoretrato*
Realizar un autorretrato no es fácil. Ponte cómodo y sigue las instrucciones del orientador.

Cierra los ojos y mira hacia tu interior… e identifica tu manera de ser: dentro de la silueta, escribe las cosas que te gustan hacer, ¿cómo eres con tu familia (confiado, amable, respetuoso, intolerante)? ¿Los extrañas? ¿Pasas tiempo sin ellos?, ¿Cómo eres con tus amigos (solidario, sincero, feliz, fiel, tímido, etc)? ¿Cómo eres con tus tareas (cumplido, responsable, despistado, las dejas para después, etc)?



Autoestima y Motivación

La autoestima y la motivación plenamente consumadas, son experiencias fundamentales de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias.

Si tenemos una buena autoestima y motivación, sentimos confianza para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y nos dan derecho a triunfar y a ser felices, a ser respetables y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

Si confías en tu mente y en tu criterio, es más probable que te conduzcas como un ser reflexivo, si ejercitas tu capacidad de pensar y eres consciente de las actividades que emprendes, en tu vida te irá mejor.

Si desconfías de tu mente, lo más probable es que adoptes una actitud pasiva, que seas menos consciente de lo que necesitas ser en tus actividades, y menos persistente ante las dificultades.

Con una autoestima y motivación **altas** será más probable que te esfuerces ante las dificultades. Con una autoestima y motivación **bajas** lo más probable es que renuncies a enfrentarte a las dificultades; o bien, que lo intentes pero sin dar lo mejor de mí mismo. Si perseveras, es más probable que obtengas más éxitos y no fracasos.

Si te respetas y exiges respeto, aumentaré la probabilidad de que los demás me respeten.

Si no te respetas a mí mismo (a), tampoco los demás lo harán.

El valor de la autoestima y la motivación radican en el hecho de que nos permite vivir mejor, responder a los desafíos y a las oportunidades con mayor ingenio y de forma más apropiada.

Platica con 3 personas importantes de tu familia sobre el amor y el apego.

Recuerda que el amor y el apego…

Te ayudan a sentirte querido, valioso, importante, entendido feliz, protegido y seguro. Que enriquecen tu vida, cuando la gente es más cercana

emocionalmente, se muestra feliz, contenta y satisfecha. Y…hace que seas seguro de ti mismo, gracias al apego, cercanía que tuviste desde pequeño con tus padres, tutores o personas que te cuidaron.

Lee el siguiente texto:

Tú eres un ganador

Hace algunos años ganaste la competencia más importante para tu existencia: fuiste el primero entre millones y millones de competidores que pusieron todo de su parte para vencerte, pero no lo lograron. Hubo solo un primer lugar…..y fuiste tú. En efecto, cuando tus padres decidieron que te traerían a este mundo, tu papá depositó algo así como 300 millones de espermatozoides en mamá. Cada uno de ellos contenía información genética que al combinarse con el mismo óvulo generaría personas diferentes. Uno llegó en primer lugar a la meta, y fue el que contenía todo lo que eres hoy; cualquier otro ganador hubiera producido un ser humano distinto.

La probabilidad de triunfar en una competencia con tal cantidad de participantes es impresionantemente pequeña. Comparémoslo con la probabilidad de ganar el premio mayor de la Lotería Nacional, que es una entre 60 mil números…¡tú ganaste un desafío que era 5 mil veces más difícil! También la podemos comparar con una gran carrera entre una cantidad de personas igual al triple de la población total de nuestro país, en la que hay un solo vencedor.

Ganaste porque fuiste el mejor. Nadie te ayudó porque se trataba de sobrevivir.

Así que la próxima vez que pienses que tienes un reto difícil por delante, piensa primero que el reto más grande de tu vida ya lo enfrentaste…..y lo hiciste con éxito

Reflexión: Todos necesitamos de un sueño, una meta o algo que nos mueva al esfuerzo que le ofrezca sentido a nuestra vida y nos anime a esforzarnos para ser mejores personas. Puede movernos el deseo de tener la profesión que deseamos, estar al lado de la persona que amamos, formar una familia, tener un mejor nivel de vida, corresponder al esfuerzo de nuestros padres o darles ejemplo a nuestros hijos, por citar algunos ejemplos. Lo cierto es que, como escribió Víctor Frankl, sólo nos esforzamos si tenemos una meta que lograr. Los sueños pueden cambiar, pero no debe cambiar el esfuerzo para realizarlos.

Actividad 4. *Tú eres un ganador*
Después de haber realizado la lectura anterior, elabora una escalera que te lleve a tus sueños y escribe en cada peldaño los pasos que debes de dar para lograrlo.

Inteligencia emocional

¡Ya eres adolescente!, te encuentras en una parte difícil pero **muy importante de tu vida**. Es fácil perderse en la lucha con tantos altibajos y decisiones vitales que tienes que tomar a diario. Tal vez te está costando trabajo llevarte bien con tus padres, hacer amigos, sacar buenas calificaciones o lidiar con la presión de los compañeros, con la vida real.

La mayor parte del tiempo **no** puedes controlar todo lo que te rodea, pero hay una buena noticia, puedes controlarte a ti mismo y tomar buenas decisiones de tu vida. La elección siempre es tuya. Nunca demasiado tarde para cambiar y siempre hay cabida para mejorar.

Sabías que… La inteligencia emocional, es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos implica cinco capacidades básicas:

1. Conciencia de uno mismo.

2. Equilibrio anímico: control del mal humor para evitar sus efectos perjudiciales (conductas indeseables, que hay que reconsiderar, estar nos momentos a solas para serenarse, distraerse, y/o utilizar técnicas de relajación).
3. Motivación (auto inducirse estados de ánimo positivos (optimismo vs pesimismo).
4. Control de impulsos (aplazar la satisfacción de un deseo en busca de un objetivo)
5. Entablar vínculos con los demás de manera que beneficie al sujeto y a los demás.

¿Cuál es la importancia que tiene el desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes?

La adolescencia es un periodo crucial en el desarrollo de todo ser humano, ya que es el paso de la niñez a la adultez. En ésta etapa no solo influyen los cambios corporales, sino también los emocionales; debido a que los jóvenes comienzan a formar su propia personalidad, a conocerse a si mismos, a construir su filosofía de vida.

Y … Cómo empiezo ? Hay una serie de herramientas llamadas los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos, siete características que tienen en común los adolescentes felices de todo el mundo….

Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos, te ayudaran a lograr tus metas y a construir una excelente relación con las personas que conozcas, date la oportunidad de practicar estos 7 hábitos y ellos marcaran una gran diferencia en tu vida:

Usted está a cargo, siendo una persona responsable de sus actos y tomando iniciativa.

1. Ser proactivo

Planificando el futuro con metas claras, reales y con un plan de acción establecido.

2. Comenzar con un fin en la mente

Estableciendo prioridades de manera disciplinada y organizada.

3. Poner primero lo primero

4. Pensar en Ganar- Ganar

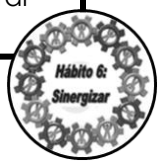
Donde todos ganan

5. Escuchando a los otros antes de hablar

Procurar primero comprender y después ser comprendido

6. Sinergizar

Trabajando en equipo para lograr las metas



7. Afilar la sierra

Buscando el equilibrio entre las diferentes actividades.

Estableciendo prioridades de manera disciplinada y organizada.

Actividad 5. *Qué hábitos tienes*
Escribe a continuación todos tus hábitos, no importa si son buenos o malos.
Ejemplo: tiendo mi cama todas las mañanas.

_____

_____

_____

Los hábitos son cosas que hacemos de manera repetida sin embargo la mayor parte del tiempo no estamos muy conscientes de ello; nos ponen en piloto automático. Quizás estés pensando que los hábitos son algo muy importante,

así que deben de ser realmente difíciles. De hecho es fácil desarrollar cualquier hábito que quieras; ¡practícalo durante 21 días!

¿Sabes que son principios y paradigmas?

Principios

Gran parte de tener una vida exitosa consiste en tener buenos principios por ejemplo la honestidad, el respeto, el trabajo arduo, el amor, etc. Nunca cambian ni te decepcionan, los principios bajo los cuales vivimos, forman nuestro carácter. ¿A quién admiras? Escribe en el siguiente cuadro.

Persona	Principios
Ejemplo: Daysi	Dice la verdad, trabaja duro, es amable, etc.

Paradigmas.

Es una percepción, es un punto de vista o la forma de como ves algo. Todos

vemos el mundo de manera distinta. La forma de como vemos afecta la manera de como nos vemos a nosotros y a los demás. Ejemplo si crees que no puedes hacer amigos harán cosas que apoyen tu creencia, o si crees que eres listo determinará lo que hagas en clase.

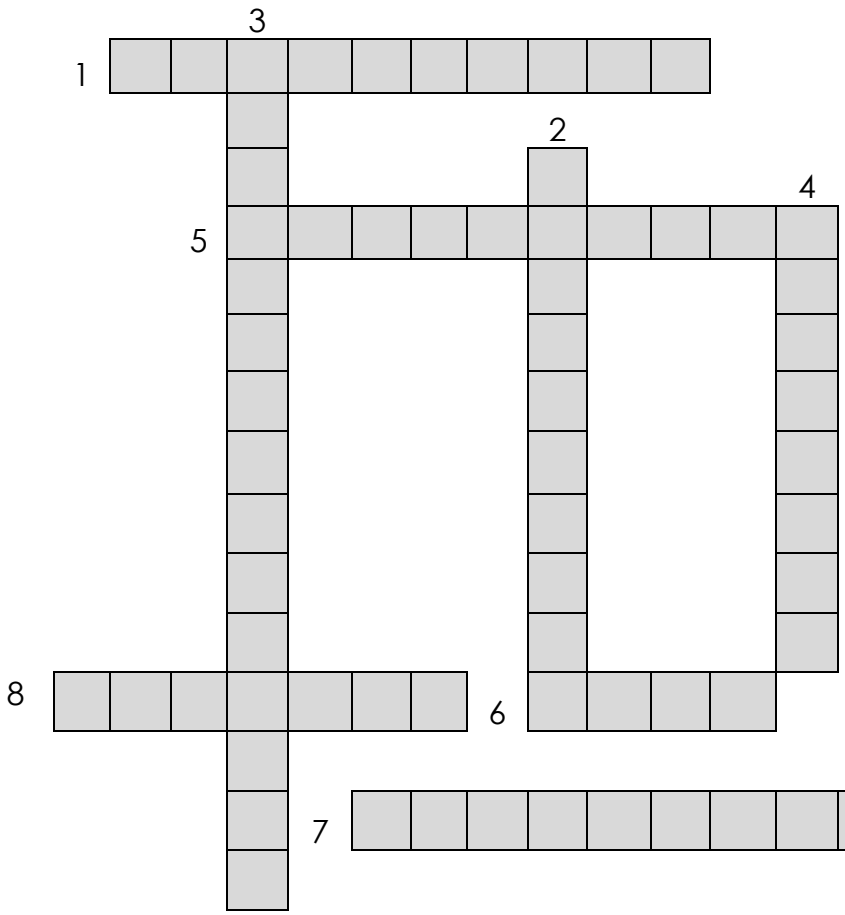
Las claves para vivir una vida excelente son:

- Elegir vivir según buenos principios
- Aprender a cambiar tus paradigmas de vez en cuando y
- Desarrollar buenos hábitos que te lleven a donde quieres llegar.

Actividad 6. *Paradigmas y principios*
Usa el banco de palabras para resolver el crucigrama que esta a continuación.

BANCO DE PALABRAS

Paradigmas	Hábitos	Principios	Disciplina
Honestidad	Amor	Servicio	Responsabilidad



Horizontales

1. La forma en que vemos al mundo, a los demás y, a nosotros.
5. Nunca cambian y forman el carácter.
6. Sentir afecto por los demás.
7. Decir la verdad.
8. Cosas que hacemos en forma repetida y automática.

Verticales

2. Manera ordenada de hacer las cosas.
3. Mantenerte en algo hasta terminarlo.
4. Ayudar a otros que se encuentran necesitados.

A menudo centramos nuestra vida en posesiones o en otras personas, pero los amigos cambian, las relaciones terminan y las cosas se desgastan, Para descubrir en que está centrada tu vida, simplemente pregúntate ¿en qué piensas la mayor parte del tiempo? La respuesta puede sorprenderte.

_____

_____

¿Por qué crees que centras tu vida en esas cosas? Ejemplo: me da miedo no ir a la universidad, si no saco buenas calificaciones.

_____

_____

Crea nuevos hábitos.

Enlista algunos de los mayores desafios de tu vida en este momento, quizas tienes dificultad para entregr las tareas a tiempo o quieres hacer mas amigos. Luego piensa en algunos nuevos habitos que podras hacer para ayudarte a enfrentar tus desafíos.

DESAFIOS: ejemplo Tareas

NUEVOS HABITOS: ejemplo: Entregaré todo a tiempo.

Cómo desarrollaré esos hábitos. Ejemplo: terminaré la tarea antes de ver televisión o entrar al facebook.

Si quieres saber más sobre este tema visita los siguientes sitios en internet.

- www.7habits4teens.com
- www.6decisions.com
- http://www.muchoslibros.com

Manejo de estrés

El estrés es una reacción fisiológica del organismo; cuando estamos sometidos a una amenaza o a una demanda que nos parece **difícil de asumir**.

Sabías que… estamos capacitados para superar el estrés y el cuerpo se prepara para esa exigencia especial… **Pero** muchas veces ese mecanismo o respuesta, puede alargarse en el tiempo… y acabar convirtiéndose en una alteración psicológica y física como ansiedad, ira, miedo etc o alguna enfermedad como insomnio, falta de apetito, cansancio etc.

Ten en cuenta que estamos hablando de un **cuestionario meramente orientativo**, pero en cualquier caso si ya contestando a estas preguntas, descubres que tienes unos niveles importantes de riesgo, deberías empezar a pensar en tomar medidas….ya sabes, **¡mejor prevenir que curar!**

Actividad 7. *Cuestionario para medir el nivel de estres*
Dedícale cinco honestos minutos a este sencillo cuestionario que te puede ayudar a conocer mejor tu nivel de estrés**.**

Contesta pensando en tus sensaciones durante las últimas dos semanas como máximo y gradúa tu respuesta del siguiente modo:

0 = Nada en absoluto
1 = De vez en cuando
2 = Dos a tres veces por semana
3 = A diario
4 = De manera continua

Sientes taquicardias o palpitaciones	
Sufres dolor de cabeza	
Tienes problemas gastrointestinales	
Fumas	
Presentas falta o exceso de apetito	
Tienes dolor de espalda	
Duermes mal o de manera irregular	
Te sientes irascible, irritad@	
Notas dificultades de concentración	
Tienes sensación de pérdida de control	

Recuerda, anota tu sensación o la frecuencia con que notes estos síntomas en las dos últimas semanas y revisa tus resultados….

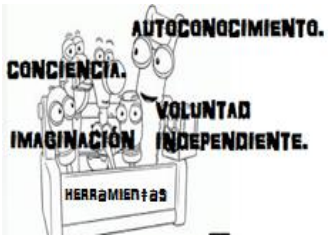
Resultados:

- 0-10: En hora buena, tienes el estrés controlado o al menos no te afecta en tu vida diaria. Pero recuerda, no bajes la guardia…
- 11-24: Empiezas a tener un problema…Conviene que empieces a plantearte que debes cambiar algo en tu estilo de vida, porque el estrés comienza a ganarte la batalla…
- Más de 24: Alerta roja. Estás en zona de riesgo. Deberías controlar tu estrés YA.

¿Cómo estás? Si no tienes estrés, enhorabuena; si crees que algo está fallando… no esperes más, empieza a tomar medidas hoy mismo, comienza a cambiar tu vida y recupera el control.

Control de emociones

Y … cómo empiezo? Cuando alguien te trata mal, ¿de donde obtienes el poder el poder para resistirte a contraatacar? Para comenzar oprime el botón de pausa (del mismo modo que lo harías con el control remoto) lo encontrarás en la parte media de la frente.



A veces la vida se mueve tan rápido que reaccionamos en forma instantánea a todo, simplemente por costumbre. Pero tienes la capacidad de aprender a hacer una pausa, ejercer control y pensar de que modo reaccionar, tomarás decisiones mas prudentes.

Es cierto que tu entorno influye; ¡PERO ERES LIBRE DE ELEGIR!

Mientras estas en pausa, se abre tu caja de herramientas (con las que naciste) y utilizas tus cuatro herramientas humanas para decidir que hacer.

- Ríete mucho
- Evita hacer todo en función de los demás.

- Se positivo, el estrés desaparece cuando reconoces el problema y comienzas a resolverlo.
- Busca ayuda, acude a las personas que te quieren y les importa estés bien.

Salud mental

Es un estado de interacción y equilibrio; entre los factores biológicos, psicológicos y sociales.

Sabías que… la tarea más importante de la adolescencia es aprender a ser tú misma o mismo y crear tu propia identidad. Durante los años de la adolescencia, tendrás que aprender a asumir decisiones propias, nuevos compromisos y en definitiva ganar experiencia y con ella mas independencia.

La adolescencia te permite unos años más de aprendizaje bajo la protección de tu familia que te ayudará a afrontar ser mayor de edad con seguridad, confianza y solidez. Es el periodo crucial del ciclo vital en que los individuos toman una nueva dirección de su desarrollo, alcanzan su madurez sexual se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en su crecimiento previo, recuperando para si las funciones que les permitan elaborar su identidad y plantearse un proyecto de vida propio.

¿Características de una persona con buena salud emocional?

- Un entusiasmo por la vida y la capacidad de reír y divertirse.
- Posee un sentimiento de satisfacción.
- La capacidad de lidiar con el estrés y recuperarse de la adversidad.
- Un sentido de significado y propósito, tanto en sus actividades como en sus relaciones.
- La flexibilidad para aprender cosas nuevas y adaptarse al cambio.
- Un equilibrio entre el trabajo escolar y el juego, el descanso y la actividad.
- La capacidad de construir y mantener relaciones satisfactorias.

- Confianza en sí mismo y una autoestima alta.

Estas características positivas de la salud mental y emocional te permiten participar en la vida a través de **actividades productivas y significativas.** También te ayudan a hacer frente los desafíos de la vida.

Y … Cómo empiezo ?

Creando hábitos y autocontrol en:

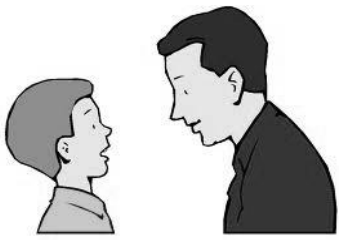
- En la alimentación.
- Ejercicio diario.
- No al consumo de tabaco, alcohol ó drogas.
- Autocontrol del tiempo en redes sociales y contenido de internet.
- Dormir un mínimo 8 horas diarias de noche.
- Realiza actividades sociales, recreativas, culturales o deportivas con tus amigos.
- Tener el hábito de la lectura. Leer enriquece la capacidad de atención incrementa la memoria y reduce el estrés.
- Cumple a tiempo y con calidad con tus tareas.
- Practica buenas relaciones familiares.
- Cultiva tu espíritu.
- Identifica tus emociones, acéptalas como tuyas y exprésalas en forma positiva.
- Valórate, aprecia lo que haces y se optimista.
- Establece límites; aprende a decir NO a ciertas situaciones que te perjudican e impiden llegar a tus metas.
- Dialoga amablemente CONTIGO MISMA (O). Di cosas que te relajen y te animen a enfrentar tus preocupaciones, por ejemplo: "creo que podré salir, otras veces lo he conseguido, está difícil pero tengo capacidad, etc"

Asertividad

Sabías que… la asertividad es una forma de comunicación que permite expresar lo que se piensa, se siente, se desea o se necesita de una manera clara y oportuna. Se ha definido como la habilidad para hacer valer los derechos propios diciendo lo que necesitamos, creemos, sentimos y pensamos

de manera clara, directa, firme, sin agredir, respetando los derechos de las otras personas.

Implica… defender los derechos de uno mismo sin perjudicar los de otras personas, ser capaces de decir **sí** o **no** con firmeza.
Ser capaz de:



- Pedir lo que necesitas.
- Decir lo que piensas.
- Expresar lo que sientes.

Comunicarte asertivamente te ayuda a resolver mejor los problemas y a mantener equilibrio en tus relaciones interpersonales.

Bloque 2. Adolescencia y sexualidad

¿Qué onda con tu sexualidad?

La sexualidad es una característica de los seres humanos que se manifiesta desde el nacimiento hasta la muerte. Es parte del desarrollo humano siempre vinculada con las áreas física, emocional, cognitiva, axiológica (valores) y espiritual de las persona. Asimismo, la sexualidad de una persona se manifiesta en su ámbito más íntimo, el de la relación con una pareja, pero también con respecto a la familia y a la sociedad en su conjunto.
La sexualidad de una persona está determinada por múltiples factores que son dependientes entre sí.

Actividad 8. *La expresión de tu propia sexualidad*
Realiza el siguiente ejercicio responde en el recuadro correspondiente a la V para verdadero y el de F para falso.

En la medida que contestes este cuestionario de manera franca y sincera, conocerás más sobre la expresión de tu sexualidad y la de las personas que te rodean.

Afirmación	V	F
1. El ejercicio de la sexualidad es privado y sólo afecta a la persona en cuestión		

2. La sexualidad de una persona se manifiesta solamente cuando tiene relaciones sexuales con su pareja		
3. La educación sexual se reduce al conjunto de la anatomía de los órganos reproductivos y su funcionamiento		
4. Las mujeres que tienen mayor nivel de escolaridad tienen su primera relación sexual más tarde que las que tienen menor nivel de escolaridad		
5. La sexualidad sana del adolescente comprende el conocimiento y el aprecio de su propio cuerpo, sus valores, su identidad y autoestima, así como el desarrollo de sus relaciones afectivas significativas, su capacidad para tomar decisiones y su habilidades de negación		
6. Una buena educación sexual protege a los adolescentes del abuso sexual		
7. Los adolescentes que tienen buenas relaciones familiares inician su vida sexual más tarde que aquellos que tienen conflictos en su vida familiar		
8. El SIDA es una enfermedad que se transmite al tener relaciones sexuales sin protección		
9. Una conducta sexual saludable en la adolescencia no implica necesariamente la práctica de relaciones sexuales		
10. Un embarazo durante la adolescencia es más riesgoso para la madre y el bebé que durante la edad adulta.		

Por grupo de dos, comparen sus respuestas y contrástenlas con las que se presentan a continuación.

Pregunta	Respuesta
1	F
2	F
3	F
4	V
5	V
6	V
7	V
8	V
9	V
10	F

Hay que reflexionar antes de tomar cualquier decisión que pueda comprometer mi vida, mi salud, mi libertad o mi desarrollo personal. El ejercicio responsable de mi sexualidad involucra a la pareja, amigos, familia y todas las personas que nos rodean, pero sobre todo te beneficia a ti. Cada quien tiene la capacidad de decidir lo que es mejor para uno y de manejar sus sentimientos, impulsos y deseos para ejercer responsablemente la sexualidad.

¿Cómo puedo ejercer responsablemente mi sexualidad?

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

Es importante recordar que tantos los hombres como las mujeres tenemos los mismos derechos, y la relación responsable produce bienestar y permite el desarrollo personal.

Higiene sexual

¿Cómo cuidar mi cuerpo?

Una característica de los jóvenes es su vitalidad y energía y también su deseo de ser atractivos, es decir, ser personas sanas. Y es la adolescencia el momento adecuado de aprender acerca de la prevención y promoción de la salud.

Generalmente, pensamos ¿por qué ir al médico si no estoy enfermo?, y solo acudimos a hacernos un chequeo cuando nos solicitan un certificado para un empleo, para practicar un deporte o hasta que tenemos un malestar. Sin embargo, una revisión médica al año nos da la posibilidad de detectar y controlar los rápidos cambios corporales y emocionales que se presentan en la adolescencia.

La higiene sexual se lleva a cabo desde el nacimiento, empezando por el baño diario para evitar irritaciones que pueden causar la orina y las heces fecales. En el varón la limpieza de los órganos sexuales se debe realizar corriendo el prepucio (piel que cubre la cabeza del pene) hacia atrás para asear el pene y evitar la acumulación de esmegma, que es una sustancia blanca, sebácea, resultado de la secreción de pequeñas glándulas, ya que ésta puede causar

irritaciones e infecciones. Cuando el prepucio no se puede deslizar hacia la base del pene, es importante acudir al médico para saber si se requiere una intervención quirúrgica. En la mujer al bañarse se deben separar los labios mayores de la vulva y asear los genitales que queden al descubierto, para evitar que la humedad y los restos de orina irriten o causen infección vaginal. Otra medida para evitar las infecciones es la forma en que se hace la limpieza después de orinar o defecar; ésta debe realizarse de adelante hacia atrás y separar la limpieza de la vulva y del ano.

¿Qué se debe considerar para tomar una decisión inteligente sobre tener o no relaciones sexuales?

1. Ambos miembros de la pareja deben estar seguros de no estar infectados con alguna infección sexualmente transmisible.
2. Ambos deben asumir la responsabilidad en cuanto a cuidar del hijo que pudiera resultar, aunque se usen métodos anticonceptivos efectivos.
3. Ambos pueden contestar a la pregunta: ¿cómo concuerdan las relaciones sexuales en las metas a futuro que he trazado para mí y con las metas a futuro de mi pareja?
4. Si no se desean hijos, ambos miembros de la pareja deberán planear una forma aceptable y eficaz de anticoncepción para ser utilizada por uno o ambos (dependiendo del método elegido) en la relación sexual.
5. No tener relaciones sexuales para explotar a la otra persona o por presión de la pareja u otros individuos.

La abstinencia también debe ser considerada como una opción viable al pensar en tener una relación sexual; el tenerlas en la adolescencia a veces trae como consecuencia una auto-desvalorización, sobre todo en la mujer y una sensación más de culpa que de placer o plenitud. El hecho de que físicamente

el cuerpo esté listo para el sexo, no implica que psicológicamente también se esté. Antes de tomar una decisión infórmate sobre todo lo referente al tema y analiza los pros y los contras en tu vida de una decisión tan transcendente.

El noviazgo

El noviazgo es una relación humana profunda, con las mismas características que la amistad, además de algunas otras:

- Interés por el bien del otro.
- Apoyo efectivo constante.
- Ambiente de comunicación y diálogo abierto.
- Confianza y lealtad recíproca.
- Atractivo físico.

Debe servir de aprendizaje para relacionarse con el sexo opuesto, etc. tres aspectos que integran a la persona: físico, psíquico y espiritual y lo importante que es que exista armonía entre ellos, nos damos cuenta que tanto el aspecto físico (atractivo) como el aspecto psíquico (sentimientos) han abarcado todo nuestro espacio dejando muy poco lugar para nuestra inteligencia y voluntad (aspecto espiritual).

Al encontrar la persona que nos gusta, que nos hace perder el control, nos enamoramos, pero conocemos sólo, y en parte, uno de sus aspectos: el físico.

Nos gustó mucho pero no conocemos sus otros dos aspectos. Es como estar enamorados de su foto o de una película, no de la persona; esto puede ser un buen comienzo pero hay que darle tiempo al tiempo y dejar que la relación madure.

Por otra parte, es atractivo físico tan fuerte, al ser recíproco, hace que nuestro aspecto psíquico se dispare y seamos todo sentimiento. En nuestro enamoramiento sentimos la necesidad de hacer feliz a esta persona y ponernos a sus pies, pero realmente no conocemos sus sentimientos, su manera de reaccionar ante la vida, sus intereses, etc. Nos agradan sus sentimientos para con nosotros pero hasta ahora no conocemos más.

Si sobre estas bases nos abrimos a una relación profunda e íntima vamos a fracasar y, lo que es peor, vamos a salir heridos. Si esto se repite iremos perdiendo la confianza en los demás y la fe en el amor.

Todo esto no quiere decir que el enamorarse sea perjudicial o que debamos de temerle a estas situaciones, al contrario es positivo y nos puede hacer muy felices y ayudar a madurar, siempre y cuando, le demos su espacio a la inteligencia y a la voluntad, aunadas al tiempo de maduración que necesite la relación. Si, por otro lado, cuando cultives esa amistad, se dan cuenta que no son tan afines como pensaban en un principio, que importa!….., de todas maneras los dos ganaron un amigo(a) con quien pueden compartir experiencias de otras relaciones y pueden aprender juntos sin llegar más lejos que la amistad, lo cual, como hemos dicho, es maravilloso.

Violencia en el noviazgo.

Alguna vez has tenido una pareja que te cela hasta el cansancio, con argumentos de "yo confió en ti, pero en tus amigos no". O que busca controlar tú forma de vestir, quienes son tus amigas o entre broma y broma te dice cosas que no te gustan, como que eres gorda, fea o tonta. A veces, con el pretexto de estar jugando, te empuja o te trata con indiferencia cuando no haces algo para complacerlo. Probablemente lo veas como algo muy normal, pero no es así.

Puedes estar viviendo violencia en tu relación.

Contrario a lo que a veces pensamos, la violencia no implica sólo golpes o insultos. Tiene formas muy sutiles, que son justo las más peligrosas, ya que es mucho más difícil detectarlas en nuestras propias relaciones. La violencia es toda acción u omisión que daña a una persona tanto física como emocionalmente y busca ejercer control sobre otro considerándolo débil. Para ello, se pueden utilizar distintas estrategias, que van desde el ataque a su autoestima, los

insultos, el chantaje, la manipulación sutil los golpes.

Las conductas frecuentes:

Algunas de las conductas frecuentes que pueden ser consideradas signos de violencia en el noviazgo son:

• Chistes descalificativos sobre la pareja y las mujeres en general.

• Amenazar con terminar la relación, pero no hacerlo.

• En las discusiones, manipular tratando de demostrar que sé es muy tolerante ante sus demandas.

• Negar la relación con la pareja o ridiculizarla.

• Hacer burla del aspecto físico o de los logros alcanzados por la pareja.

• Acariciar agresivamente, haciendo daño. (sacudir a la pareja por los hombros y brazos, dar "bofetadas-caricias" o tapar la boca sorpresivamente, empujones o bofetadas fuertes).

• Prohibir que continúe relaciones de amistad, por completo o parcialmente con su familia, compañeros de estudio o trabajo.

• Negarle la posibilidad de iniciar o continuar pertenencia a grupos culturales, artísticos o políticos.

• Obligar a peinarse, vestirse o maquillarse a su gusto.

Actividad 9. *¿Qué te atreves a hacer?*
Responde al siguiente test subrayando la respuesta que consideres apropiada.

1. Si tu novia (o), no le gustan tus amistades, tú: a) Dejas de verlos b) Los frecuentas sin que ella o él se enteren c) No te importa su opinión al respecto	2. Cuando alguien hace un comentario negativo a tu forma de vestir, tú: a) Te cambias inmediatamente b) No le das importancia c) Tratas de saber por qué no les gusta tu apariencia.
3. Lo importante en el noviazgo es: a) El amor b) La libertad y el respeto c) Atracción	4. Cuando identificas, una situación que no te agrada, y te hace sentir incómodo tú: a) Lo pláticas con la(s) persona(s) a tu alrededor o con quien te esté haciendo

	sentir ese malestar. b) Lo pasas por alto c) Piensas que estás exagerando y que pronto pasará
5. Los hombres son más violentos que las mujeres: a) Sí b) No c) Ambos pueden ser violentos	6. ¿Quién ama más en una relación? a) Lo da todo por su pareja b) Promueve la libertad y el respeto de su pareja c) Promueve la libertad y el respeto en la relación

Respuestas:
1. a (0) b (1) c (0)
2. a (0) b (2) c (1)
3. a (2) b (3) c (1)
4. a (3) b (0) c (0)
5. a (1) b (1) c (3)
6. a (0) b (1) c (3)

Anota los puntos que obtuviste: _____

De 15 a 13 puntos	Sabes que es muy importante que para lograr una verdadera relación de amor, comprensión y mutuo apoyo en la pareja, la relación tiene que ser respetuosa; el respeto a la individualidad, a los sentimientos de ambos, a sus actividades, a sus amistades, familiares y creencias. Recuerda: todas las personas somos diferentes, tenemos nuestras propias ideas, gustos, deseos, valores y principios, mejor el diálogo y las sugerencias, en vez de las críticas.
De 12 a 10 puntos	Debes tener claro que en toda relación pueden surgir desacuerdos pero, no es lo mismo tener desacuerdos, en donde cada quien defiende su punto de vista respetuosamente y con argumentos, que tratar de terminar con las dificultades haciendo uso de la violencia.
De 9 a 2 puntos Ojo!!!!	Vivir una relación de violencia tiene consecuencias psicológicas y sociales que afectan el óptimo desarrollo de las personas que son violentadas. La violencia daña a toda la sociedad y es un problema que debemos combatir desde sus raíces, no seas parte de él.

¿Existe la violencia en tu relación de pareja?

Recuerda que nada justifica el uso de la violencia. Si te está ocurriendo NO GUARDES SILENCIO, rechaza todo tipo de violencia.

Tú decides…… Noviazgo = Amor sin violencia

Tipos de violencia

Actividad 10. *¿Sabes cuáles son los diferentes tipos de violencia*
Pon a prueba tus conocimientos. Relaciona las diferentes definiciones con el tipo de violencia que consideres le corresponde. Y date cuenta qué tan bien informado(a) estás.

1. Es una manifestación de poder y autoridad — ( ) Violencia de género
2. Remanifiesta a través de la palabra y hace sentir a una persona que no hace nada bien Se le ridiculiza, insulta, humilla y amenaza en la intimidad o ante familiares, amigos o desconocidos. — ( ) Violencia Psicológica o emocional
3. Acto violento que incluye una relación desigual de poder donde se discrimina a una persona por su sexo; de manera verbal, física y emocional, ejerciendo amenazas, coerción o privaciones arbitrarias. — ( ) Violencia sexual
4. Se manifiesta en actitudes corporales de agresión como miradas de desprecio, muestras de rechazo, Indiferencia, silencios y gestos insultantes para descalificar a la persona. — ( ) Violencia verbal
5. Ocurre cuando se obliga a una persona a tener: — ( ) Violencia
   - Cualquier tipo de contacto sexual contra su voluntad;
   - Cuando se le hace participar en actividades sexuales
   - Con las que no está de acuerdo y no se toman en
   - cuenta
   - Sus deseos, opiniones, ni sentimientos.

Métodos anticonceptivos

Los métodos de planificación familiar en la conciencia de la propia fertilidad son aquellos que dependen de la capacidad para la mujer de identificar los días durante cada ciclo menstrual en que hay más probabilidades de que el coito produzca un embarazo. La identificación exacta de esos días potencialmente fecundados es una técnica que requiere que la mujer aplique los conocimientos que tiene acerca de su fertilidad. Este conocimiento se llama "conciencia de la propia fertilidad".

Si una mujer puede identificar sus días potencialmente fecundos, la pareja puede usar esa información para programar el coito ya sea para evitar un embarazo. Las parejas que tienen conocimientos básicos acerca de su fertilidad pueden estar en mejores condiciones de comprender el funcionamiento de los métodos de planificación familiar y de elegir el método más adecuado para sus circunstancias.

La planificación familiar natural requiere que las parejas reconozcan los cambios fisiológicos normales que indican que la mujer está ovulando y que eviten las relaciones sexuales en ese periodo. Las parejas deben entender que el hombre es fértil todo el tiempo mientras que la mujer es fértil solamente ciertos días del mes, alrededor del periodo de ovulación el cual ocurre a mediados del ciclo menstrual

Actividad 11. *Preguntas orientativas.*
Después de haber leído el texto "Métodos anticonceptivos", comenten en equipo las preguntas que

¿A qué se llama conciencia de la propia fertilidad?

¿Qué requiere la planificación familiar natural?

¿Cuál es la postura del equipo frente a la planificación familiar?

¿Cuáles son los otros métodos de planificación familiar?

¿Cuáles son los métodos que protegen de las enfermedades de transmisión sexual?

Actividad 12. *Análisis de caso*
De manera individual analicen el caso siguiente y comenten sus respuestas en el grupo.

Patricia y Martín gustan uno del otro, deciden intimar. Patricia le plantea la necesidad de que él use preservativo, debido a que ha tenido relaciones y aunque no cree que Martín tenga SIDA, prefiere no arriesgarse. Martín expresa que no le gusta la idea. Patricia no sabe qué hacer.

Con base al caso anterior, analiza y responde los incisos siguientes.

A) Describe el problema

B) Define la situación deseada por Patricia

C) Menciona las estrategias que puede implementar

D) Evalúa dichas estrategias (de manera que sean oportunas y posibles)

Actividad 13. *Embarazo no planificado*
En equipos, analicen y respondan a las cuestiones que se mencionan en cada cuadro con respectos al embarazo no planificado. Al finalizar comenten sus respuestas al grupo completo.

Causas

Circunstancias

Consecuencias

Alternativas

Bloque 3. Adicciones

Las adicciones son un síndrome constituido por un conjunto de signos y síntomas característicos.
El origen de las mismas es multifactorial, entre los que podemos mencionar factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.

Algunos síntomas característicos de las adicciones son:

- Daño o deterioro progresivo de la calidad de vida de la persona, debido a las consecuencias negativas de la práctica de la conducta adictiva.
- Pérdida de control caracterizada por la práctica compulsiva de la conducta adictiva.
- Negación o auto engaño que se presenta como una dificultad para percibir la relación entre la conducta adictiva y el deterioro personal.
- Uso a pesar del daño, lo cual se manifiesta como la práctica continuada de la conducta adictiva. Este daño es tanto para la persona como para los familiares.

Pueden desarrollarse adicciones tanto a sustancias psicotrópicas como a actividades y hasta relaciones.
Algunos casos de adicciones que podemos mencionar son:

- Sustancias psicotrópicas, como el alcohol, la nicotina y diferentes tipos de drogas
- Juegos de azar
- Comidas o componentes comestibles
- Sexo
- Trabajo
- Relaciones interpersonales, por ejemplo una pareja.

Actividad 14. *Investigación sobre los tipos de adicciones*.
Sigue las instrucciones del orientador, para realizar una investigación sobre los tipos de adicciones que están afectando a los jóvenes hoy en día.

Drogas

Es toda sustancia que introducida en un ser vivo, por cualquier vía (esnifada, oral o tragada, fumada, inyectada o inhalada), es capaz de modificar una o más funciones del organismo relacionadas con su conducta, comportamiento, juicio, percepción o estado de ánimo.

Se clasifican en…

Drogas legales: cualquier sustancia que se encuentra legalizada en nuestro país, que introducida en un ser vivo es capaz de modificar una o más funciones del organismo. Entre estas sustancias se encuentran:
El tabaco, el alcohol, los medicamentos, la cafeína.

Drogas ilegales: cualquier sustancia que se encuentra en nuestro país de una forma ilegal, que su consumo, su compra, su venta y su cultivo o fabricación no está legalizado, que introducida en el ser vivo es capaz de modificar, una o más funciones del organismo. Entre estas sustancias se encuentran: el cannabis y sus derivados, la cocaína, las anfetaminas y sus derivados, las drogas de síntesis, la heroína, el éxtasis líquido (GHB), etc.
Según el efecto:

Tipos de drogas

Otra clasificación muy clara es la que se basa en el efecto que producen las sustancias en el cerebro de las personas que las consumen, así nos encontramos con tres tipos de drogas:

- **Drogas depresoras del Sistema Nervioso Central**: actúa sobre el cerebro entorpeciendo y adormeciendo, ralentizando el propio funcionamiento y el proceso cognitivo de la persona. Entre éstas se encuentran: el alcohol, los derivados opiáceos, como son la heroína, la metadona, la morfina, etc. Los tranquilizantes y los hipnóticos (pastillas o medicamentos para calmar la ansiedad, o para provocar el sueño).

- **Drogas estimulantes del Sistema Nervioso Central**: actúan sobre el cerebro acelerando su funcionamiento habitual, y provocando un estado de activación que va, desde una mayor dificultad para dormir hasta un estado de hiperactividad después de su consumo. Entre éstas están: anfetaminas, cocaína, nicotina, cafeína, etc.

- **Drogas perturbadoras del Sistema Nervioso Central**: actúan sobre el cerebro trastocando su funcionamiento y provocando distorsiones perceptivas y alucinaciones visuales y acústicas. Entre éstas se encuentran: los alucinógenos (LSD, mescalina, diversas clases de hongos, y de cáctus y algunas variedades de hierbas silvestres), los derivados del cannabis (hachís, marihuana, resina...), y las drogas de síntesis y sus derivados (MDMA).

La adicción lleva a recurrir a las drogas con más frecuencia y en cantidades cada vez más fuertes, es decir existe un proceso fisiológico según el cual se requieren dosis cada vez más grandes de la droga adictiva para producir el mismo efecto, esto es lo que se conoce como tolerancia, a la vez se genera un "síndrome de abstinencia" que son reacciones fisiológicas y psicológicas negativas que muestra el individuo cuando de repente deja de usar una droga adictiva, por ejemplo, calambres, inquietud y hasta la muerte. Es a causa de la tolerancia y la dependencia, que del uso ocasional de las drogas puede pasarse al abuso y de ahí a la adicción tanto en drogas legales como ilegales.

Actividad 15. *¿Qué tanto sabes de las drogas?*
Responde (colocando una "x") si las afirmaciones que se muestran en el siguiente recuadro son falsas o verdaderas; y por qué lo cree así. Una vez que termine, comparará sus respuestas con las que son correctas.

	Falsa	Verdadera	Por qué
Quién consume drogas puede dejar de hacerlo cuando quiera.			
Los efectos de la marihuana desaparecen después de unas			

cuantas horas.			
La cocaína es adictiva sólo si se inyecta.			
Las drogas alivian el estrés y ayudan a soportar los problemas.			
Con café cargado no se baja la borrachera.			
La inhalación de thinner o cemento produce efectos tan rápidos que no da tiempo de que dañe el organismo.			
Una mujer embarazada que consume drogas puede dañar a su hijo.			
El tabaco masticado o aspirado no hace daño.			
Se necesita consumir drogas por mucho tiempo para que empiecen a hacer daño			
Fumar calma los nervios.			

Ahora compara tus respuestas con la realidad:

1. Verdadera. Pero depende del grado de dependencia a una droga. Generalmente, sólo se puede abandonar el consumo con la ayuda de un programa de recuperación y con la asistencia de un experto.

2. Falsa. Los trastornos de memoria, concentración, coordinación y reflejos, entre otros, pueden permanecer hasta por tres días a partir de un consumo de marihuana.

3. Falsa. La cocaína produce adicción muy rápidamente sin importar la vía de consumo: aspirada, fumada como crack, o inyectada.

4. Falsa. Los efectos de ciertas sustancias mientras duran, pueden hacer que los problemas se olviden, pero cuando éstos cesan, los problemas probablemente aumentarán.

5. Verdadera. Una vez que el alcohol ya circula por la sangre, sólo el tiempo podrá eliminarlo.

6. Falsa. Los inhalables se introducen en la sangre en segundos y circulan por todo el cuerpo, lo que puede causar ataques del corazón o muerte por sofocación, pues reemplazan el oxígeno en los pulmones.

7. Verdadera. Las sustancias adictivas afectan al feto tanto o más que a la madre, el niño puede nacer antes de tiempo, morir o sufrir daños físicos o mentales.

8. Falsa. En ambas formas de consumo existen riesgos importantes como cáncer de boca y afección de los bronquios, hipertensión arterial, problemas dentales, pérdida del gusto y del olfato, etc.

9. Falsa. Desde la primera vez que se consume una droga adictiva existen riesgos a veces graves (por ejemplo: ataques cardiacos, convulsiones, crisis de pánico, etc.).

10. Falsa. Nada más falso, ya que la nicotina es una droga que estimula el sistema nervioso central.

¿Por qué un adolescente consume drogas? Es muy difícil contestar categóricamente a esta pregunta ya que el abuso de drogas presenta un complejo mecanismo por medio del cual las personas intentan compensar alguna carencia, incapacidad o necesidad.

Bajo esta perspectiva, el consumo de drogas se convierte en un problema social que es necesario prevenir, por lo que se requiere actuar sobre los factores que facilitan su aparición. A estos factores se les conoce como "Factores de Riesgo".

Factores de riesgo

Se denominan factores de riesgo a aquellas circunstancias o características que existen en la comunidad, familia, escuela e individuo, que aumentan la probabilidad de que una persona inicie el consumo de sustancias. Los diversos factores de riesgo no pueden considerarse en forma aislada, puesto que el consumo de drogas, implica una interacción dinámica, en este caso, entre el individuo, su contexto y la sustancia.

Los factores de riesgo pueden ser:

- Biológicos, por ejemplo ser hijo de padre y/o madre alcohólica.
- Psicológicos, es decir, factores relacionados con las características individuales tales como baja autoestima, poca tolerancia a la frustración, etc.
- Sociales, son factores asociados con el contexto social, ya que las personas (independientemente de sus características individuales) se ven influidas en sus conductas relacionadas con las drogas, por los grupos de pertenencia más inmediatos (llamado ambiente microsocial) como lo son la familia; el grupo de amigos y el ámbito escolar. Aunque también se ven afectados por las características de la sociedad en que viven, (disponibilidad de la droga, falta de centros recreativos, publicidad de drogas legales, etc.) lo que se conoce como ambiente macrosocial.

Actividad 16. *Hacia donde se inclina la balanza.*
Responde con toda sinceridad a la situación que estás viviendo

Factores de riesgo	Factores Protectores
( ) En mi familia hay muchos problemas y en ocasiones nos llevamos mal. ( ) No tengo con quien hablar de mis problemas. ( ) En mi familia se consume frecuentemente alcohol y a veces otras drogas. ( ) De plano no la hago en nada. ( ) No sé porque no he alcanzado mis metas en la vida. ( ) En mis ratos libres no encuentro nada interesante que hacer. ( ) Yo no consumo drogas ilegales, pero tengo amigos que si lo hacen y llegan a ofrecérmelas. ( ) Yo creo que las drogas no me hacen daño. ( ) En mi casa no se habla de temas como el sexo, drogas y de los problemas familiares. ( ) Nunca estoy conforme con lo que hago o digo. ( ) No practico ningún deporte. ( ) Soy muy arriesgado y le entro a todo. ( ) Vivo en el seno de una familia bien	( ) Vivo en el seno de una familia bien integrada. ( ) Mi familia me quiere y me apoya en todo lo que haga. ( ) Mis padres beben ocasionalmente con responsabilidad y no consumen drogas. ( ) Me gusta mi forma de ser y sé que con esfuerzo consigo lo que me propongo. ( ) Me enfrento a la vida con optimismo porque sé cómo superar mis problemas. ( ) Cuando estoy nervioso o presionado busco alternativas en pasatiempos sanos. ( ) Ninguno de mis amigos consume alcohol y otras drogas. ( ) Yo sé que el uso de alcohol y otras drogas no solucionan los problemas, sino que los empeoran. ( ) En mi familia se habla libremente de sexo, las drogas y cualquier otro problema que pudiera afectarnos. ( ) Aprecio lo que soy y lo que hago. ( ) Practico algún deporte con regularidad. ( ) Pienso en mi salud antes de arriesgarme

¿Hacia donde se inclinó tu balanza?

_____

¿Cuántos factores de protección tienes? Menciónalos.

_____

_____

¿Cuántos factores de riesgo tienes? Menciónalos.

_____

_____

Bloque 4. Trastornos de la conducta alimentaria

Bulimia

El trastorno alimenticio es una enfermedad causada por la ansiedad y la necesidad de tener un cuerpo perfecto, relacionada con la alteración de los hábitos alimenticios.

Trastornos alimenticios más comunes:

- Bulimia
- Anorexia
- Sobrepeso

¿Qué es la bulimia?

Bulimia es un vocablo de origen griego, que quiere decir "hambre de buey", y en honor a su nombre, la gente que padece de bulimia siente exageradas ganas de comer y no logra saciarse; no obstante, más tarde cae en la culpa y siente que debe eliminar la comida que ha ingerido a cualquier costo.

Síntomas Comportamentales:

- Precaución constante por la comida (habla de peso, caloría, dietas…)
- Atracones, come de forma compulsiva y esconde la comida.
- Acude al lavabo después de comer. Vómitos auto provocados.
- Abusa de laxantes o diuréticos.
- Usa fármacos para adelgazar.
- Realiza regímenes rigurosos y rígidos.

Signos fisiológicos:

- Inflamación de las parótidas.
- Pequeñas rupturas vasculares en el rostro o bajo los ojos.
- Fatiga y dolores musculares.
- Inexplicable pérdida de piezas dentales.
- Oscilaciones de peso (5 o 10 Kg, arriba o abajo)
- Irritación crónica de garganta.

Las actitudes en la Bulimia:

- **SEVERA AUTOCRITICA.** Necesidad de recibir la aprobación de los demás respecto a su persona.
- **BAJA AUTOESTIMA.** Cambios en la autoestima en relación al peso corporal.

¿Qué pasa si no se trata?

Pueden morir por la enfermedad.

- Perderán la autoestima.
- Problemas en la escuela.
- Se deteriora su personalidad
- Problemas en trabajo, la familia y sociedad.
- Posiblemente no consigan la inserción social necesaria.
- No conseguirán independencia ni autosuficiencia.
- Con el tiempo muy baja calidad de vida pudiendo aparecer ideas o actos de suicidio.

La fuerza de voluntad de los pacientes y las familias no basta. Se necesita la colaboración de todos:

Se requiere:

- De unos amigos que entiendan la enfermedad y ayuden a su curación.
- De un grupo de autoayuda, que incentive al paciente a cumplir su proyecto de vida.
- De un grupo de autoayuda. Que optimice los esfuerzos de la familia, mejore la comunicación y la convivencia entre sus miembros.
- De un equipo interdisciplinario especializado en patología de la alimentación.
- De una institución organizada.

Actividad 17. *Test de bulimia.*
Responde a los siguientes cuestionamientos, y con base en el puntaje que aparece al final del test, registra y suma los puntos obtenidos.

			Registra tu puntaje
1. ¿Tiene usted costumbres regulares en su alimentación diaria?	SI	NO	
2. ¿Sigue habitualmente dietas de forma estricta?	SI	NO	
3. ¿Considera un fracaso romper su dieta alguna vez?	SI	NO	
4. ¿Cuenta las calorías de todo lo que come, incluso cuando no está a régimen?	SI	NO	
5. ¿Ha ayunado alguna vez durante un día completo?	SI	NO	
6. ¿Ha utilizado alguna vez pastillas, diuréticos o laxantes para provocarse el vómito o para perder peso?	SI	NO	
7. ¿Se ve su vida diaria gravemente afectada por su forma de comer?	SI	NO	
8. ¿Cree usted que la comida «domina» su vida?	SI	NO	
9. ¿Le ha ocurrido alguna vez «comer y comer» hasta que las molestias físicas le obligan a parar?	SI	NO	
10. ¿Existen momentos en los cuales «sólo» puede pensar en comida?	SI	NO	
11. ¿Come delante de los demás racionalmente y se excede en privado?	SI	NO	

12. ¿Puede parar de comer siempre que se lo propone?	SI	NO	
13. ¿Ha experimentado alguna vez deseos imperiosos de «comer, comer y comer»?	SI	NO	
14. Cuando se siente ansioso/a ¿tiene tendencia a comer demasiado?	SI	NO	
15. ¿La idea de engordar le aterroriza?	SI	NO	
16. ¿Alguna vez ha comido grandes cantidades de alimento, rápidamente y fuera de horas?	SI	NO	
17. ¿Se siente avergonzado/a por sus hábitos alimentarios?	SI	NO	
18. ¿Le preocupa no tener control sobre «cuánto» come?	SI	NO	
19. ¿Se refugia en la comida para sentirse bien?	SI	NO	
20. ¿Es usted capaz de dejar comida en el plato al final de una comida?	SI	NO	
21. ¿Engaña a los demás acerca de la cantidad que come?	SI	NO	
22. ¿Se corresponde la sensación de hambre que usted tiene con lo que come?	SI	NO	
23. ¿Se da alguna vez «atracones» de grandes cantidades de comida?	SI	NO	
24. Si es así, cuando termina de «atracarse», ¿se siente usted «miserable»?	SI	NO	
25. ¿Se da usted «atracones» únicamente cuando está solo/a?	SI	NO	
26. ¿Se desplazaría grandes distancias para satisfacer la necesidad urgente del «atracón»?	SI	NO	
27. Después de comer mucho, ¿se siente muy culpable?	SI	NO	
28. ¿Come alguna vez en secreto?	SI	NO	
29. ¿Cree usted que sus hábitos alimentarios pueden considerarse normales?	SI	NO	
30. ¿Se considera a sí mismo un comedor/a «compulsivo/a» (no puede evitarlo)?	SI	NO	
31. Varía su peso más de 2 kg a la semana?	SI	NO	

Puntaje: Valen 1 punto si respondiste que "SI" a las preguntas:

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	20	21	23
24	25	26	27	28	30	31			

Puntaje: Valen 1 punto si respondiste que "NO" a las preguntas:

1	12	20	22	29

- **Puntuación total de 0-10 puntos**: Ausencia de comportamientos compulsivos hacia la comida. Su resultado en el test implica que no se observan alteraciones serias en su forma de alimentarse y no se detecta un problema de tipo bulímico. Se puede decir que su resultado se encuentra dentro de la normalidad.

- **Puntuación total de 10-20 puntos**: Patrón de alimentación anormal, aunque no necesariamente implica sufrir bulimia. Su resultado en el test indica que aunque se detectan algunas alteraciones en su forma de alimentarse, esto no significa necesariamente sufrir un problema tipo bulimia. Dado que el resultado no es concluyente, podría ser beneficioso contrastar el resultado con la opinión de un profesional.

- **Puntuación total de 20-32 puntos**: Patrón de alimentación muy alterado, bulimia nerviosa muy posible. Su resultado en el test indica que tiene una forma de alimentarse muy alterada y es muy posible que esté iniciando o sufra ya desde hace tiempo una bulimia nerviosa. Es muy aconsejable que busque ayuda profesional con el fin de intentar delimitar éste problema ya que sin duda interfiere de forma significativa en su vida diaria.

En el siguiente link podrás encontrar un test diferente el cual te proporcionara una respuesta que se adapte un poco más a ti y en ella te puedas identificar:

http://www.inolvidables15.com/tests/testbulimiaanorexia.htm

Anorexia

¿Qué es la anorexia? La anorexia es una enfermedad que surge usualmente en la adolescencia, y se manifiesta como un trastorno alimenticio, produciendo una gran pérdida de peso en la persona que la padece. Este vocablo, de

origen griego, significa "falta de apetito", la cual lleva lamentablemente, a la ingesta de pocos o nulos alimentos.

No obstante, la persona que padece de anorexia ya hace un tiempo, se encuentra con un peso muy bajo, sigue creyéndose con sobrepeso, y negando tanto su enfermedad como su extrema delgadez. Es un trastorno especialmente atribuido a la mujer, aunque el hombre también puede ser preso de la anorexia. Normalmente la persona anoréxica tiene la autoestima muy baja, y las demandas sociales respecto del modelo de belleza actual, la inducen poco a poco a contraer esta enfermedad.

Actitudes de la Anorexia:

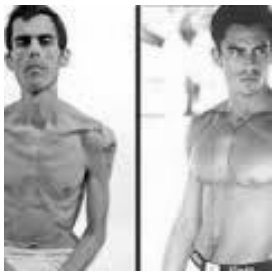
- Poca cantidad de comida o dietas severas.
- Contar calorías, descuartizar la comida en trozos pequeños.
- Miedo intenso a engordar, luchando por mantener el peso por debajo de lo normal.
- Temor a verse obligado a comer en fiestas, reuniones familiares.
- Hiperactividad. Exceso de gimnasia u otros deportes.
- Usar ropa holgada, negarse a usar traje de baño y que vean su cuerpo.
- Uso de laxantes y diuréticos.

Signos fisiológicos:

- Pérdida progresiva de peso en un periodo breve.
- Falta de menstruación o retraso en su aparición sin causa fisiológica conocida.
- Palidez, caída de cabello.
- Sensación de frio y dedos azulados.
- Debilidad y mareos.

Síntomas comportamentales:

- Negación del hambre.
- Pánico a ganar peso.
- Restricción de alimentos que tengan un alto contenido calórico.
- Disminución de la ingesta de líquidos.
- Conducta alimentaria extraña: comer de pie, cortar el alimento en pedacitos, estrujar los alimentos, lavar los alimentos.
- Hiperactividad tras la comida.
- Aumento del ejercicio físico.
- Incremento de las horas de estudio y de las actividades supuestamente útiles.
- Disminución de las horas de sueño.
- Irritabilidad.
- Pesarse compulsivamente.
- Uso de laxantes y diuréticos.
- Aislamiento Social.



Actividad 18. *Test de anorexia.*
Conteste las siguientes preguntas con un SI o NO únicamente si está seguro. Conteste (?) si no ha podido observarlo, pero lo ha oído o supone que ha sucedido.

ATENCION

Cada SI: 2 puntos

Cada NO: 0 puntos

Cada ?: 1 punto

Cuando se alcanzan 19 ó más puntos se debe de consultar con un especialista.

1- Evita comer con otros o se retrasa lo máximo posible en acudir a la mesa.	Si	No	¿
2- Muestra claros signos de tensión durante las comidas.	Si	No	¿
3- Se muestra agresiva u hostil durante las comidas.	Si	No	¿
4- Comienza cortando la comida en trocitos muy pequeños.	Si	No	¿

5- Se queja de que es demasiada comida o demasiado rica en calorías.	Si	No	¿
6- Tiene "caprichos de comida" inhabituales.	Si	No	¿
7- Trata de pactar cobre la comida (ejemplo: "comeré de esto, sino como de lo otro").	Si	No	¿
8- Picotea la comida o come muy despacio.	Si	No	¿
9- Prefiere productos de dieta (con bajo contenido calórico).	Si	No	¿
10- Raramente dice tener hambre.	Si	No	¿
11- Le gusta cocinar o ayudar en la cocina pero evita probar o comer.	Si	No	¿
12- Vomita después de las comidas.	Si	No	¿
13- Oculta la comida en servilletas, bolsos o ropas durante la comida.	Si	No	¿
14- Tira comida (ventana, cubo de basura, retrete...)	Si	No	¿
15- Oculta o atesora la comida en su propia habitación o en algún otro lado.	Si	No	¿
16- Come cuando está sola o "en secreto" (por ejemplo: por la noche).	Si	No	¿
17- No le gusta ir de visita ni a fiestas por la "obligación" de comer.	Si	No	¿
18- A veces le es difícil parar de comer o come grandes cantidades de comida.	Si	No	¿
19- Se queja mucho de estreñimiento.	Si	No	¿
20- Toma laxantes frecuentemente o los pide.	Si	No	¿
21- Dice estar muy gorda sin tener en cuenta el peso perdido.	Si	No	¿
22- A menudo habla sobre la delgadez, las dietas o las formas del cuerpo ideal.	Si	No	¿
23- A menudo se va de la mesa durante las comidas (ejemplo: a hacer algo en la cocina).	Si	No	¿
24-Está de pie, anda y corre siempre que le es posible.	Si	No	¿
25- Está lo más activa posible (limpia la mesa, las habitaciones, etc.).	Si	No	¿
26- Hace mucho ejercicio físico o practica algún deporte.	Si	No	¿
27- Estudia o trabaja mucho.	Si	No	¿
28- Raramente se cansa y descansa muy poco o nada.	Si	No	¿
29- Reivindica estar "normal", "sana" e incluso "mejor que nunca".	Si	No	¿
30- Se resiste a ir al médico o rechaza los exámenes médicos.	Si	No	¿

Obesidad

En México 1 de cada 4 adolescentes tiene sobrepeso y 1 de cada 10 padece obesidad.

Si desde la infancia o adolescencia tienes sobrepeso u obesidad, tienes muchas posibilidades de ser un adulto obeso con enfermedades crónicas. El sobrepeso y la obesidad afectan tu figura, tu bienestar y estado de ánimo. Estas son el principal factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas como:

- **Presión alta**
- **Diabetes**
- **Infartos**
- **Embolias**
- **Algunos tipos de cáncer**
- **Problemas de huesos y articulaciones**
- **Trastornos menstruales**
- **Depresión, baja autoestima y rechazo social**

Causas

Las causas de la obesidad son múltiples, e incluyen factores tales como la herencia genética; el comportamiento del sistema nervioso, endocrino y metabólico; y el tipo o estilo de vida que se lleve.

En conjunto puede haber dos principales causas:

- Mayor ingesta de calorías que las que el cuerpo gasta.
- Menor actividad física que la que el cuerpo necesita

Aspectos generales de la obesidad

La obesidad del adolescente se asocia a enfermedades que presentará durante la vida adulta, lo cual se complicará mientras más se retrase su tratamiento.

Errores alimenticios

- Ayunos prolongados
- Realización de comidas fuera del grupo familiar.
- Carencias de supervisión y orientación en las comidas que elige el joven.
- Ocasionalmente el error en la elección de los alimentos es de los adultos.

Tratamiento:

- Educar al adolescente y a la familia.
- Detectar conductas alimenticias inadecuadas y tratarlas.
- Promover la actividad física.
- Enseñar el auto monitoreo, con registros alimentarios

Evaluación del estado nutricional de

Adolescentes…Es importante que una vez al año acudas a tu Unidad de Medica para que realicen la evaluación del estado de nutrición, además de todas tus acciones preventivas. También puedes hacerlo con más frecuencia por tu cuenta, por lo que te recomendamos:

- **Para medir el peso corporal:**

  Verificar que la báscula este calibrada, con la menor cantidad de ropa o si esta, sin zapatos, coloca los pies en el centro de la báscula, con las puntas ligeramente separadas los brazos a los lados del cuerpo y realizar medición en kilogramos.

- **Para medir la estatura:**

  De pie, sin zapatos, bien derecho, brazos a los lados del cuerpo y sin adornos en la cabeza, viendo de frente. Tomar la medición en metro; ejemplo 1.58 metros.

- **Índice de masa corporal:**

  Con los datos anteriores debes determinar tu índice de Masa Corporal (IMC), que es la forma en la que se evalúa el estado de nutrición y considera tu peso corporal (Kg) con relación a tu estatura (en metros cuadrados), utilizando la siguiente fórmula: **IMC= Peso (Kg)/Estatura (m)²**

Ejemplo:

Eres una adolescente de 12 años con peso de 48kg estatura de 1.47m.

Paso 1. Se multiplica la estatura por estatura:

1.47 x 1.47 = 2.16m2

Paso 2. Se dividen los kg entre los m2 del paso 1

48 / 2.16 = 22.2

Paso 3. Tu IMC es de 22.2

Paso 4. Localiza en la tabla tu edad y sexo, y los valores que obtuviste según tu IMC.

Paso 5. Evalúa tu estado de nutrición de acuerdo a la columna correspondiente a tu IMC.

" EN ESTE EJEMPLO EL VALOR OBETENIDO DE 22.2 SE UBICA EN LA COLUMNA DE SOBREPESO POR SER MAYOR DE 21.6 Y MENOR DE 26.7"

"TABLA DE INDICE DE MASA CORPORAL PARA ADOLESCENTES DE AMBOS SEXOS"

Edad en años	MUJERES			
	IMC bajo	IMC normal	IMC sobrepeso	Obesidad
14	<15.4	19.4	≥23.3	≥28.6
15	<15.9	19.9	≥23.9	≥29.1
16	<16.4	20.5	≥24.4	≥29.4
17	<16.8	20.9	≥24.7	≥29.7
18	<17.2	21.3	≥25.0	≥30.0
19	<17.4	21.6	≥25.0	≥30.0

Edad en años	HOMBRES			
	IMC bajo	IMC normal	IMC sobrepeso	Obesidad
14	<15.7	19.2	≥22.6	≥27.6
15	<16.2	19.9	≥23.3	≥28.3
16	<16.8	20.6	≥23.9	≥28.9
17	<17.3	21.2	≥24.5	≥29.4
18	<17.9	21.9	≥25.0	≥30.0
19	<18.3	22.5	≥25.0	≥30.0

Realiza el cálculo de tu IMC y escribe en ¿Qué nivel te encuentras? A ¿Qué se debe?

_____

_____

_____

_____

¿Qué harás para mejorarlo? de acuerdo a lo aprendido

_____

_____

_____

_____

Actividad 19. *Test de obesidad.*
Subraya **una** de las tres cuestiones (la que te describa mejor) que aparecen en cada recuadro. Al finalizar realiza la suma y compara tus resultados con la interpretación que aparece al final del test.

1) Trabajo ocho horas 2) Trabajo más de ocho horas 3) No trabajo	1) Estudio y trabajo 2) Estudio solamente 3) No estudio
1) Estoy conforme con mi esquema corporal 2) Me gustaría ser más flaca/o o más gorda/o 3) No quiero mirarme al espejo	1) No uso computadora en casa 2) Uso computadora en casa dos horas por día 3) Uso computadora en casa más de dos horas.
1) Tengo dos o más amigos/as 2) Tengo un amigo/a 3) No tengo amigos	1) Hago cuatro comidas por día 2) Cómo sólo dos veces por día 3) Como a cualquier hora
1) Me acuesto temprano (antes de las 11) 2) Me acuesto tarde 3) Me acuesto a cualquier hora	1) Como comida casera 2) Compro comida hecha, envasada o enlatada

	3) Como cualquier cosa
1) Como pocos dulces 2) Me gustan los dulces 3) Me excedo con los dulces	1) No tomo gaseosas 2) Tomo gaseosas light o agua 3) Tomo gaseosas con azúcar
1) Tengo más de un hobby 2) Tengo un hobby 3) No tengo ningún hobby	1) Puedo disfrutar del ocio 2) Puedo sentarme a descansar un rato 3) No puedo estar sin hacer nada
1) Tengo pareja 2) Salgo con alguien habitualmente 3) No tengo pareja ni salgo con alguien	1) Tengo alta autoestima 2) Me estimo lo suficiente 3) Tengo baja la autoestima
1) Soy sociable 2) Soy poco sociable 3) Me gusta estar sola/o	1) Soy creyente 2) Tengo vida espiritual 3) No creo en nada
1) No tengo sobrepeso 2) Tengo hasta 4 kilos de sobrepeso 3) Tengo hasta 10 kilos o más de sobrepeso	1) Veo poca TV 2) Veo TV, promedio dos horas por día 3) Veo TV, promedio más de dos horas por día
1) Me sirvo porciones moderadas en el plato 2) Me sirvo poco pero repito 3) Me sirvo el plato lleno	1) Como afuera pocas veces 2) Como afuera una o dos veces por semana 3) Siempre como afuera
1) No fumo 2) Fumo máximo cinco cigarrillos por día 3) Fumo un atado o más por día	1) Siento que me puedo dominar 2) No siempre me puedo controlar 3) Me descontrolo fácilmente
1) Puedo hablar de mis problemas 2) A veces hablo de mis problemas 3) Nunca hablo de mis problemas	1) Me gusta el deporte y lo práctico 2) Camino media hora por día 3) No hago actividad física alguna

Puntaje obtenido: _____

- Si tienes un puntaje hasta **27**, **difícilmente presentas obesidad** y tienes muy pocas probabilidades tener sobrepeso algún día.

- Si tiene un puntaje mayor de **30 y menor de 54, tienes un sobrepeso leve**.
- Si en cambio, tienes un puntaje superior a **60, tendrás que hacer** dieta **para conservar el peso** y aceptar ser una persona con **sobrepeso** que deberá modificar algunos de tus hábitos alimenticios, acompañándolos con **ejercicio** para evitar futuras complicaciones en tu salud. ¡Ánimo!, aún estás a tiempo de corregir tus hábitos para una mejor calidad de vida.

Nutrición

La nutrición adecuada es una parte esencial para el desarrollo y crecimiento de los adolescentes. Es en esta etapa de formación cuando existe la mayor

falta de información acerca de los alimentos que se deben consumir y cuando los hábitos alimenticios suelen ser por demás poco saludables.

Los amigos, los medios de comunicación y la información obtenida de revistas, relatos y anécdotas influyen en el adolescente quien tiende a basar su alimentación en esta información errónea y poco confiable. Esto trae como consecuencia la confusión y la creación de mitos acerca de la nutrición.

Guía para comer saludablemente:

El azúcar es "energía vacía", evita comer demasiada:

Las bebidas carbonatadas y los refrescos son una gran fuente de energía vacía. Esto significa que contiene mucha energía que no necesita y pocas vitaminas, minerales, proteína y fibra. Cambia los refrescos de dieta o bebidas en polvo sin azúcar, por aguas y jugos naturales.

Evita el pensar en dietas:

No hay alimentos buenos o malos. Todos los alimentos que se consuman en moderación pueden ser parte de una dieta saludable. No necesita comprar

alimentos que sean sin grasa o dietéticos, ya que no son necesariamente bajos en calorías, a algunos le añaden azúcar para reemplazar la grasa.

Pon atención a tu cuerpo y a lo que comes:

Trata de relajarte y come despacio para que tus comidas duren por lo menos 20 minutos, ya que ese es el tempo que toma para sentirse lleno. Escucha tu cuerpo. Come cuando tengas hambre y para de comer cuando estés lleno, esto le ayudará a tu cuerpo a balancear las necesidades de energía. Pregúntate: ¿Estoy comiendo porque tengo hambre, porque tengo ansiedad o porque estoy aburrido?

Aprende maneras simples y saludables de preparar alimentos:

Piensa en hornear, hervir, asar, sofreír y cocinar al microondas como maneras saludables de cocinar en vez de freír tus alimentos.

Si todavía no has alcanzado tu estatura adulto, una pérdida de peso excesiva pudiera interferir con tu crecimiento, aunque tengas sobrepeso. Es importante mantener un peso estable mientras creces, en vez de enfocarte en perderlo. Si tienes sobrepeso y quieres hacer cambios en tu consumo de alimentos y estilo de vida, pide a tu médico que te refiera al área de nutrición.

¿Cuántas veces debo comer al día?

Debes hacer 3 tomas fuertes: desayuno, comida y cena + 1 refrigerio entre cada una.

Pero… ¿Qué y cuánto comer? Incluye en cada toma fuerte por lo menos un alimento de los siguientes grupos:

Grupo	Qué	Cuánto
1	Verduras y frutas, de preferencia cruda y de la estación.	Muchas
2	Alimentos de maíz, trigo, avena, papa, camote y combínalos con frijoles, habas, lentejas, garbanzos, etc.	Moderado
3	Carne, leche, queso, yogurt, huevo, pescado, pollo, carnes rojas y vísceras.	Pocas

…y para los refrigerios: puede ser jícamas con chile y limón, unas galletas de animalitos, unos cacahuates… a ti ¿Qué se te ocurre? El variar tus alimentos te ayudará a sentirte atraído por la comida saludable.

Las recomendaciones

- Procura tomar al menos 6 VASOS CON AGUA al día (no refrescos ni jugos)
- Realiza EJERCICIO 30 MINUTOS continuos al menos 5 días de la semana
- No te saltes comidas, menos el desayuno
- Si estas triste, aburrido, enojado, ansioso preocupado, desocupado, etc., busca alternativas para sentirte mejor, no lo compenses comiendo
- Limita el consumo de sal, caramelos, pastelillos, botanas y refrescos
- Combina y varia tus alimentos tanto como te sea posible para que sea una buena alimentación y obtengas todas las vitaminas y minerales que necesitas.

Reúnete con tus amigas para:

- Decirle adiós a la flojera, si es posible, caminen en vez de usar el auto o el transporte público

- Muévanse, actívense, hay que patinar, andar en bici, correr o practicar algún deporte los fines de semana
- Los videojuegos y la tele son chidos pero después de un rato se pueden volver aburridos, entonces salte a echar una cáscara de futbol o básquet con los cuates

Y entonces… ¿Qué es comer saludable?

Comer saludablemente es la mejor manera de tener energía durante todo el día, mantenerte fuerte para realizar deportes y otras actividades, alcanzar tu estatura máxima y mantener el peso adecuado para tu cuerpo.

Las necesidades nutricionales y de energía son máximas, por lo tanto, debes consumir…

Carnes rojas, huevo, mariscos, frijol, lenteja, habas, chiles, calabacitas, acelgas, espinacas, verdolagas, quelites, hongos, cereales, frutas secas, cacahuates, nueces.
Hígado y otras vísceras, berro, espinaca, lechuga, espárrago, betabel, acelga, alcachofas, brócoli, coliflor, chícharo, poro, aguacate, col, elote, naranja, plátano.
Cereales, tortillas, maíz nixtamalizado, queso, leche, yogurt, acociles, sardinas, charales.
Leche y sus derivados, carnes, huevo, mariscos, alubias, germen de trigo, levadura de cerveza, cacahuate, semillas de girasol, semillas de calabaza, nuez, almendras.

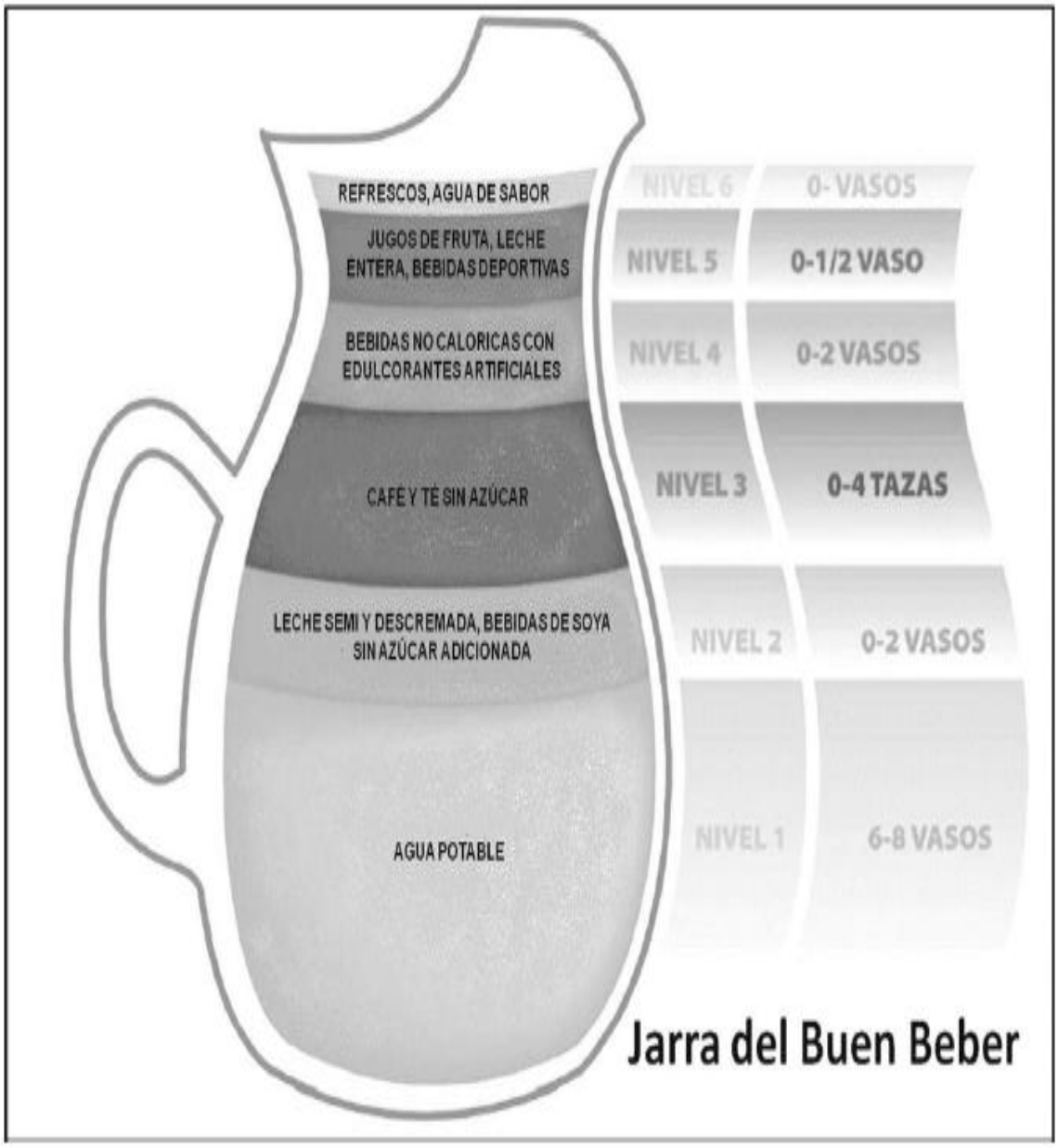
Como adolescentes estamos creciendo, es decir todavía no alcanzamos la talla (estatura) y el peso definitivo; la cara cambia de proporción, los músculos se desarrollan y la grasa se traslada a diferentes ubicaciones.

Entre todos estos cambios, la alimentación cobra una especial importancia debido a que hay requerimientos nutricionales muy elevados y es necesario que

tengamos un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar alteraciones y trastornos de la salud.

Los alimentos nos dan la energía que necesitamos para crecer, para la actividad física y para las funciones corporales básicas (respirar, pensar, control de la temperatura, circulación de la sangre y digestión). También nos proporcionan los materiales necesarios para desarrollar y mantener el cuerpo y para reforzar la resistencia a las enfermedades.

Instrucciones: Observa y colorea **el PLATO DEL BUEN COMER** y la JARRA DEL BUEN BEBER


REFRESCOS, AGUA DE SABOR
JUGOS DE FRUTA, LECHE ENTERA, BEBIDAS DEPORTIVAS
BEBIDAS NO CALORICAS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES
CAFE Y TÉ SIN AZÚCAR
LECHE SEMI Y DESCREMADA, BEBIDAS DE SOYA SIN AZÚCAR ADICIONADA
AGUA POTABLE
NIVEL 6
0- VASOS
NIVEL 5
0-1/2 VASO
NIVEL 4
0-2 VASOS
NIVEL 3
0-4 TAZAS
NIVEL 2
0-2 VASOS
NIVEL 1
6-8 VASOS
Jarra del Buen Beber

Al final escribe una reflexión sobre la importancia de una buena NUTRICIÓN

Bibliografía

- Subsecretaría de Educación Media Superior. Material de Apoyo a las actividades Paraescolares del Bachillerato General.

- Orientación Educativa III, Un enfoque constructivista, Verónica Valdés Salmerón. Editorial Pearson.

- Izquierdo M. Ciriaco. Técnicas de Estudio y Rendimiento Intelectual. Editorial Trillas, Febrero 1999.

- F. Brown William, H. Holtzman Wayne. Guía para la Supervivencia del Estudiante. Editorial Trillas. Septiembre 1998

- Grass Pedrals Juan. La Educación de Valores y Virtudes en la Escuela. Educación Trillas, Agosto 2001

- Jiménez O. José, González T. Juan. Técnicas de Estudio para Bachillerato y Universidad. Editorial Alfaomega, Agosto 2004

- Manuales del programa: Yo no abandono de la Subsecretaría de Educación Pública, Edición agosto 2014.

DIRECTORIO

Ing. Roberto Pantoja Castro
Director General

Ing. José Arturo Hernández Hernández
Director Académico

Elaborado por:

Las Academias de Orientación Educativa integradas por personal académico y docente de Dirección General y de los Planteles de COBACH