



## EJERCICIOS FAMILIARES TERCERO DE SECUNDARIA

La educación sexual familiar es un factor protector para la construcción de una sexualidad saludable.

### SUGERENCIAS PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS FAMILIARES

1. Por favor lea cada ejercicio antes de invitar a su menor a realizarlo, para que no resulte tediosa su aplicación.
2. Sea firme. Asegure que es importante realizar los ejercicios y evite postergarlos. Solamente son unos minutos en cada ejercicio, y está muy documentado que mientras más realice, mayor impacto tendrán en la comunicación familiar.
3. Aproveche este momento. Su hija o hijo estará recibiendo educación sexual al tiempo que usted realiza los ejercicios, esto incrementa la posibilidad de conversar sobre el tema. Si considera que usted y su menor cuentan con adecuada confianza sobre el tema, revise nuevamente los objetivos y confirme si realmente no tiene nada que ganar. En ocasiones, un año de diferencia de edad de su menor puede generar un aprendizaje muy distinto de la misma conversación.
4. Considere los ejercicios una prioridad. Sabemos que son múltiples las responsabilidades familiares. Sin embargo, los ejercicios abordan temas afectivos de gran importancia y es solamente un mes cada año en que se le pide que realice este esfuerzo adicional. Si todas las familias participan, además de lograr colocarse como primera fuente de educación sexual, ayudarán a formar una sociedad más respetuosa, responsable y más capaz de manifestar una sexualidad saludable desde temprana edad.
5. Puede realizar los ejercicios solamente con su menor de tercero de secundaria o bien con otros/as hermanos/as y parientes de edades similares o mayores. La principal razón para no incluir a parientes mucho más pequeños es la posible dificultad para seguir los pasos de las actividades y, en algunas ocasiones, que se limitan los temas sobre los cuales se puede conversar.
6. En los ejercicios también pueden participar abuelos, tías u otras personas queridas para su hija o hijo.
7. Si usted siente que su hija/o de tercero de secundaria necesita una atención especial, un momento dedicado solamente a ella o él, entonces pueden realizarlos solamente usted (o usted y su pareja), y su menor, para que sienta esa atención especial.
8. Si su pareja estará ausente por un tiempo considerable, es recomendable que usted realice los ejercicios con su menor y posteriormente pueden conversar con su pareja sobre lo que aprendieron.
9. Si por cualquier motivo su hija o hijo convive unos días con su madre y otros con su padre, pueden dividirse los ejercicios.
10. Si en su familia el único menor es su hijo/a de tercero de secundaria, usted también juegue y participe o bien pueden invitar a otras amistades o parientes.
11. Recuerde que usted cuenta cuando menos con un fin de semana para la realización de cada ejercicio. Las fechas sugeridas para los ejercicios y las de las sesiones del taller de niños, se encuentran en la portada de este sobre.
12. Mientras realizan los ejercicios; sonría, sea afectuoso/a, escuche a su menor. Intente crear un ambiente acogedor, agradable, alegre y libre de tensiones para realizar estos ejercicios.
13. Evite expresarse negativamente de las inquietudes o comentarios que emita su hija o hijo, intente asumirlos como una inquietud natural, que afortunadamente su menor le ha confiado y eso es un gran logro.
14. Busque tanta flexibilidad como le sea necesaria. Lo importante de los ejercicios es lograr sus objetivos, no cumplirlos exactamente tal como son sugeridos, puede adaptarlos a las características de su familia, a los momentos y espacios en los que conversa con su menor, tómese esta libertad por favor, pero insista en varios encuentros de comunicación familiar durante este mes.
15. Si requiere apoyo, envíe sus inquietudes a la página del PESI. Cuando lo haga, asegúrese de escribir el grado escolar y el colegio donde estudia su menor, pues de lo contrario no se responderá. Recuerde que las respuestas se colocan en la sección de "PESI adolescente", los lunes de cada semana.

Página del PESI: [www.pesi-amssac.com](http://www.pesi-amssac.com)

**¡Le deseamos éxito en la realización de los ejercicios familiares!**

## EJERCICIO FAMILIAR 1 PARA TERCERO DE SECUNDARIA

### “VISITA PROFESIONAL”

#### ▪ Tema:

Asistencia a un profesional de la salud, cultura de prevención.

#### ▪ Objetivo:

Disminuir la incertidumbre sobre los/las profesionales de la salud y aprender a buscar ayuda profesional cuando es requerida, promoviendo una cultura de prevención.

---

#### ▪ Por qué es importante:

Solamente alrededor del 30% del alumnado acude cuando menos una vez al año a una visita médica para revisión general. Esto es realmente un alto grado de descuido a la salud integral. Por un lado, no permite a las y los adolescentes construir un modelo de salud preventiva, impide el desarrollo de la confianza para hablar sobre sí mismo y solicitar ayuda profesional y, por supuesto, impide que numerosos padecimientos que podrían haber sido detectados tempranamente, sean descubiertos. Y, desafortunadamente, con todo respeto, esta no es una responsabilidad de los y las adolescentes sino de ustedes, sus padres.

Por ello, queremos motivarle para que acuda con su menor a una visita médica para iniciar o, en su caso, continuar, la educación preventiva y no esperar a que sucedan o aparezcan problemas serios de salud y después sentir arrepentimiento por no haber acudido a tiempo. También, para evitar que en un futuro, sus hijas o hijos presenten resistencias para acudir al médico cuando sí sea indispensable, éste es un problema serio en la actualidad.

Considérelo, es solamente cuestión de cuidado de la salud integral, que necesitamos promover tanto en mujeres como en hombres, ya que se sabe que los varones acuden con menor frecuencia para atender su salud.

#### ▪ Procedimiento:

1. Explique a su hijo/a que se le ha sugerido que ambos busquen un profesional de la salud para que aprenda a cuidarse, a conocerse, a confiar en un profesional y a detectar tempranamente problemas de salud.
2. Usted puede optar por promover una visita médica re revisión general, por ejemplo con su

médico familiar o con un médico de la adolescencia, o bien, optar por sugerir distintos tipos de profesionales, de acuerdo a las necesidades de su menor y a las que usted perciba. Por ejemplo, un médico (hombre o mujer) de la adolescencia, podría ayudarle a revisar cómo se han manifestado los distintos cambios de la pubertad y cómo se encuentra la salud en general, un/a ginecólogo/a podría ayudar a una adolescente a entender con claridad la revisión de mamas, un nutriólogo/a podría ayudarle con esas dietas severas e ineficientes que causan discusiones familiares, un/a dermatólogo/a podría darle buenos consejos para cuidar su piel y atenderla adecuadamente durante la adolescencia. También podrían ser otro tipo de profesionales, como un terapeuta familiar, psicología, etc. Y, si en su familia existen antecedentes de enfermedades hereditarias, el especialista en tal enfermedad podría darle sugerencias efectivas para disminuir el riesgo de que se presente en su hija o hijo.

3. Plantee entonces estas posibilidades a su hija o hijo. Ya que se ha elegido al tipo de profesional, hablen sobre cuáles preguntas sería bueno expresarle, y acudan, lo más pronto posible, evite dejar pasar el tiempo, porque esto puede convertirse en años y en riesgo para la salud de su hija o hijo.
4. Una vez que han acudido, reparta la responsabilidad del cuidado preventivo de la salud con su hija o hijo, tanto en realizar los consejos brindados por el/la profesional, como en que sea ella/él quien le recuerde a usted el próximo año que necesita volver a acudir a su revisión periódica, que le solicite los alimentos saludables que le agrada comer, etc.

## EJERCICIO FAMILIAR 2 PARA TERCERO DE SECUNDARIA “TIPS”

### ▪ Tema:

Sugerencias para una buena relación de pareja.

### ▪ Objetivo:

Brindar sugerencias generales para una buena relación de pareja de acuerdo a los valores familiares para disminuir la angustia generada por el descubrimiento de sentimientos amorosos y aclarar aspectos importantes de las relaciones de pareja e incluso amistad.

### ▪ Materiales:

Frases “Tips”, ubicadas en el anexo 1.

---

### ▪ ¿Por qué es importante?

La adolescencia temprana es una etapa donde se inicia el aterrizaje de todo aquello que hemos aprendido sobre “qué es el amor”, vivimos realmente cómo se siente el enamoramiento, la desilusión y entramos en la necesidad de expresar, de aprender sobre ciertos niveles de compromiso y especialmente de intentar comprender a otra persona que usualmente piensa, siente y vive de manera distinta a nosotros.

Todo esto genera, además de emociones positivas intensas y que alimentan la autoestima de las y los adolescentes; angustia, duda e incertidumbre. Preguntas como: ¿Cómo sé si lo amo de verdad? ¿Hasta dónde debo ceder? ¿Cómo sé si me quiere? ¿Cuánto tiempo tengo que pretenderla? ¿Cuándo le daré un beso? Y muchas otras interrogantes atraviesan la mente de estos menores de edad.

Por ello y con el objeto de que las relaciones iniciales de noviazgo e incluso las de amistad sean positivas y realmente cumplan la función de enseñar a las y los adolescentes a relacionarse, es importante que mamá y papá orienten sobre el tema. Recalamos que la visión de papá es también muy importante, especialmente para las mujeres y la de mamá para los hombres. Recuerde que puede ser realmente difícil comprender al otro sexo.

### ▪ Procedimiento:

1. Lea las frases que aparecen en el anexo 1, e intente responderlas con su forma de pensar y los mensajes que desea transmitir a su menor. Recuerde que este tema es muy importante en la adolescencia.
2. Utilice un lenguaje sencillo, lo más parecido al lenguaje que suele utilizar su hija o hijo y trate de que sus “Tips” se acoplen a la realidad actual adolescente.
3. Una vez que ha respondido las preguntas, léalas con cuidado e intente ver cuál mensaje está transmitiendo en cada frase. Hacer esto en pareja puede ayudarle a ser objetivo/a.
4. Una vez que se sienta cómodo/a con lo que ha escrito, invite a su menor a conversar sobre el tema. Ya sea que lea usted el contenido de la hoja, que lo lea su hija/o o bien simplemente hablarlo sin la guía escrita. Si por alguna razón siente que será difícil hablar del tema con su menor, entonces puede entregársela por escrito y después preguntarle si la leyó, si le fue útil, etc.
5. Para terminar el ejercicio, coménteles a su hija/o que ella/él merece lograr un amor saludable, que le quieran, que le respeten y le valoren y recuérdelos lo valiosa/o que es para usted.

## EJERCICIO FAMILIAR 3 PARA TERCERO DE SECUNDARIA “EXPECTATIVAS”

### ▪ Tema:

Reflexión familiar ante posibles conflictos sexuales y ante el desarrollo erótico saludable.

### ▪ Objetivo:

Promover la confianza para solicitar ayuda y orientación a los padres / las madres cuando se presentan conflictos relacionados con la sexualidad. Promover un desarrollo erótico paulatino y saludable.

### ▪ Materiales:

Tarjetas: “Evento” y tarjetas “Expectativas”, ubicadas en el **anexo 2**.

---

### ▪ ¿Por qué es importante?

Sabemos que ningún padre o madre desea que sus hijos vivan experiencias sexuales desagradables que coloquen en riesgo su salud física o emocional y hacen lo posible por cuidarlos y evitar que se enfrenten a muchos conflictos no sólo sexuales, sino en general de la vida.

Mas las y los adolescentes no pueden estar siempre al cuidado de mamá y papá y en la experiencia de vivir y crecer existe la posibilidad de tener experiencias no deseadas y deben saber que pueden recurrir a su familia si esto sucede, deben confiar que nadie mejor que sus propios padres darán prioridad a su salud y bienestar y estarán dispuestos a ayudarlo. A la vez de entender que ustedes los padres desean que se eviten los problemas, también es necesario que las y los adolescentes pierdan el miedo de pedir ayuda en la familia por temor a un regaño o rechazo. Solo así pedirán ayuda cuando la necesiten.

Recuerde. Es de suma importancia que ahora, cuando empiezan los mayores riesgos de la juventud, usted exprese abiertamente su interés en ayudar a su hijo/a y le haga sentir que lo que más le preocuparía en cualquier circunstancia sería él o ella.

### ▪ Procedimiento:

1. Antes de realizar la actividad, por favor recorte las tarjetas del anexo 2. Si alguna de las tarjetas le parece inadecuada, puede eliminarla. No obstante, le sugerimos que revise la razón por la que desea eliminarla y si verdaderamente no hablar del tema podrá ser una solución efectiva.
2. Invite a su hijo/a a realizar la actividad. Para ello, mezcle las 24 tarjetas, después reparta las tarjetas entre el número de jugadores, e invite a formar pares de tarjetas, una de “evento” y otra de “expectativa”.

3. Entonces, una persona colocará al centro una tarjeta del “Evento” a conversar y, quien esté a su lado, deberá colocar una tarjeta “Expectativa” y termina la frase de dicha tarjeta.

Por ejemplo, una persona coloca la tarjeta evento: *“Si un día tengo una infección genital”* y la segunda persona puede colocar la tarjeta expectativa: *“No me gustaría que...”* y terminar la frase, por ejemplo: *“No me gustaría tomaras algo para quitarla sin ir antes al doctor”*.

4. Posteriormente, la persona que terminó la frase, coloca en el centro una tarjeta de “evento”, por ejemplo: *“Si yo viviera un abuso sexual”*, y la persona que le sigue, en el sentido del reloj, colocará el par, por ejemplo: *“Me gustaría mucho si...”* y termina la frase, como: *“me gustaría mucho apoyarte y que confíes en mi”*. Y así sucesivamente, una persona coloca al centro una tarjeta de “evento” y la que le sigue coloca la tarjeta de “expectativa” y termina la frase, hasta terminar con las tarjetas.
5. Cuando una persona no tenga la tarjeta que sigue, por ejemplo, ya colocaron la del “evento” y sólo tiene eventos, entonces se tendrá que brincar su turno en esa ocasión.
6. No es necesario competir, lo que importa es hablar sobre temas que usualmente es difícil abordar, pero en los cuales el apoyo familiar es de gran importancia.
7. Resalte que han conversado sobre aspectos positivos y conflictivos de la vida sexual porque ambos existen y que su familia está dispuesta a apoyar a su hijo/a para prevenir los conflictos y buscar una vida saludable, incluyendo su sexualidad presente y futura - si está de acuerdo con ello-.
8. Al terminar invite a los y a las participantes a comentar cómo se sienten y qué aprendieron.

## EJERCICIO FAMILIAR 4 PARA TERCERO DE SECUNDARIA

### “¿TÚ QUÉ OPINAS?”

▪ **Tema:**

Reflexión familiar sobre el embarazo en la adolescencia.

▪ **Objetivo:**

Favorecer una reflexión y comunicación amplia y realista sobre el embarazo en la adolescencia.

▪ **Materiales:**

Lista de preguntas: “¿Tú qué opinas?”, ubicadas en la parte inferior de esta página.

▪ **¿Por qué es importante?**

Todos sabemos que es importante prevenir el embarazo en la adolescencia por múltiples razones. Sus hijas e hijos, también lo saben. Sin embargo, es frecuente que las causas del embarazo a temprana edad no son revisadas en su totalidad, se opta por posturas únicas como: “por ser irresponsables” o bien “no hacerlo para no traicionar a la familia” o, muy común “porque te frustra tu futuro”, entre otras. Este tipo de aseveraciones, deja de lado una cantidad importante de factores asociados con el embarazo, como el consumo de alcohol, la violencia en la pareja, la ausencia de visita médica, las presiones sociales hacia la conducta sexual, los conflictos familiares, los conceptos de amor, e incluso la autoestima. Por ende, cuando no se perciben las causas en su totalidad, los y las adolescentes desconocen los riesgos a los que se enfrentan y, a pesar de contar con una adecuada inteligencia y en general, ser responsables y no querer un embarazo temprano, el 10% de las y los adolescentes que sí

tienen relaciones sexuales, se embarazan. De aquí la importancia de hablar sobre el tema.

▪ **Procedimiento:**

1. Al final de esta página aparecen preguntas relacionadas con el embarazo en la adolescencia, para que usted pueda abrirlas y conversar sobre el tema. Puede elegir algunas de ellas, agregar otras y también permitir que su menor emita sus propias preguntas. Otorgue suficiente tiempo para hablar sobre cada una con calma.
2. Intente hacer de este ejercicio una comunicación y una reflexión y no sólo una serie de consejos de madre/padre a hijo, evite hablar como si sólo estuviera realizando el ejercicio para prevenir el embarazo en su menor, sino más bien conversen para reflexionar. Escúchele con atención para que comprenda su forma de pensar y sentir al respecto. Recuerde que tanto los padres como los hijos opinarán ante cada pregunta.

#### Preguntas “¿Tú qué opinas?”

- a) ¿Por qué crees que, si casi ningún adolescente desea embarazarse, de todas maneras se sigue dando el embarazo en la adolescencia? ¿La familia, los amigos, la pareja, la educación, qué tiene más que ver?
- b) ¿Crees que la responsabilidad de evitar el embarazo es más de la mujer o del hombre?
- c) ¿Qué alternativas tiene una pareja adolescente ante un embarazo? ¿Cuál te parece la más saludable? ¿Y la más realista?
- d) ¿Tú por qué razones crees que es importante evitar el embarazo en la adolescencia?
- e) ¿Por qué en la actualidad el embarazo adolescente se considera no saludable, si hace años no era así?
- f) ¿Qué podrías hacer si crees que una amiga o amigo está en riesgo de un embarazo no deseado y no planeado?

**Muchas gracias por su comprometida participación en el PESI.**

Recuerde que si desea conocer bibliografía complementaria, puede buscarla en la página del PESI, en la sección de “PESI infantil”: [www.pesi-amssac.com](http://www.pesi-amssac.com)

## Anexo 1. “Tips”

Pregunta	Tips o consejos
¿Cómo puedo demostrar a alguien que me interesa?	
¿Cuáles son buenas señales de que me puedo llevar bien con alguien?	
¿Qué es lo más importante que debo buscar en una persona para ser novios?	
¿Qué es lo que más debe cuidarse en una relación?	
¿Qué debo esperar de una persona que sea mi novio/a?	
¿Vale la pena arriesgarse a sentir amor por alguien?	

Observación: Pregunte a su hija/o si tiene alguna pregunta en particular sobre el amor o si desea algún consejo adicional.

Anexo 2. Tarjetas "Evento"

<b>Evento</b> Si creo que estoy en una relación destructiva	<b>Evento</b> Si tengo dudas sobre mi funcionamiento sexual	<b>Evento</b> Quiero aprender algo sobre sexualidad	<b>Evento</b> Si necesito ayuda de mi familia por una cuestión sexual
<b>Evento</b> Si vivo un abuso sexual	<b>Evento</b> Si necesito hablar con alguien sobre mi vida íntima	<b>Evento</b> Si me siento feliz por mi sexualidad	<b>Evento</b> Si me siento arrepentida/o por alguna conducta sexual
<b>Evento</b> Si un día tengo una infección genital	<b>Evento</b> Creo que estoy esperando un bebé	<b>Evento</b> Busco ayuda de terapia sexual	<b>Evento</b> Si expreso mi interés en vivir una sexualidad saludable

Anexo 2. Tarjetas "Expectativas"

