

---

INSTITUCIÓN EDUCATIVA NORMAL SUPERIOR

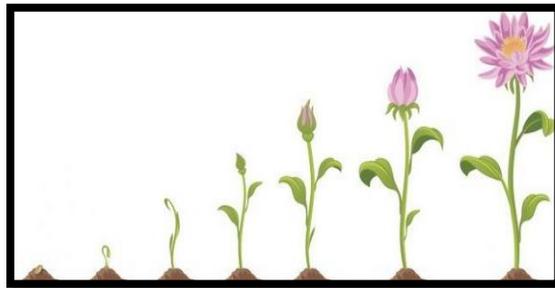
*ICONONZO-TOLIMA*

**ESCUELA DE FAMILIAS  
BÁSICA SECUNDARIA  
I PARTE**

ORIENTACIÓN

PRESENTA EL PROGRAMA

**“Aprendiendo Juntos”**



*“Siembra un pensamiento y cosecharas una acción,  
Siembra una acción y cosecharas un hábito,  
Siembra un hábito y cosecharas un carácter...  
Y siembra un CARÁCTER y cosecharas UN DESTINO*

**DIRIGIDO A: FAMILIAS NORMALISTAS  
AÑO LECTIVO 2017**

**Nota:** La presente cartilla fue elaborada tomando algunas descripciones de los libros “UN GRITO DESESPERADO”, “EL NIÑO DIFÍCIL” y “EDUCAR EL CARÁCTER”, con aportes de las psicólogas María Fanny Salcedo Guachavez y Elizabeth Suarez

## CONTENIDO

**INTRODUCCIÓN..... 3**

### **I PARTE**

**MÓDULO 1: EDUCAR EL CARÁCTER..... .5**

REFLEXIÓN

¿CÓMO educar el Carácter?

Cuestionario que Mide el Nivel de Efectividad, interés y Comprensión

Lección

Mi aprendizaje

**MÓDULO 2: HÁBITOS PARA EL DOMINIO DEL CARÁCTER..... 12**

¿Cómo Lograr Hábitos de Efectividad?

Hábitos de Eficacia

Mi Aprendizaje

**MÓDULO 3: RECUPERAR LA AUTORIDAD.....19**

¿Es Eficaz su Disciplina?

Ejercicio: Cuestionario Técnicas De Disciplina

Acciones Planeadas Para Una Disciplina Eficaz

Lección

Mi aprendizaje

**MÓDULO 4: REACCIONES EFECTIVAS PARA CORREGIR.....24**

Consecuencias Lógicas y Naturales: Un Método de Disciplina que Desarrolla la Responsabilidad y el Carácter

¿Cómo Aplicar Consecuencias Lógicas y Naturales?

Lección

Mi aprendizaje

**REFERENCIAS .....65**

## INTRODUCCIÓN

### ¡Bienvenidos Y Bienvenidas!

Usted se preguntará ¿Qué sacaré yo de este programa? Y ¿Qué se espera de mí? Para contestarle la primera pregunta le diremos que la presente cartilla está basada en una filosofía de entrenamiento del niño/joven la cual los autores y sus colaboradores han encontrado efectivo en millares de padres. Su método de estudio está basado en lecturas, discusiones y ejercicios que reflejan inquietudes típicas de las familias.

Para contestar la segunda pregunta le diremos que lo que se espera de usted como participante es que esté preparado para desarrollar autoconciencia, acoger las herramientas sobre LA EDUCACIÓN DEL CARÁCTER DE SU HIJO que se le faciliten y así lograr el máximo de esta experiencia, habituarse a un método de estudio.

En razón de lo anterior, querido padre/madre d familia le recomendamos estar dispuesto a leer lo que se le señale, a participar en las discusiones y en los ejercicios, así como practicar y aplicar en su familia, los conceptos y los métodos aquí explicados. Para encontrar soluciones a su situación particular usted necesita paciencia y tener voluntad para estudiar y practicar la filosofía presentada. El propósito del programa es estudiar básicamente los principios y los hábitos que las familias requieren poner en práctica para pasar con sus hijos de una relación de Dependencia a una de Independencia.

La familia prepara y la escuela refuerza las buenas conductas. Quien es buen hijo será buen alumno y llegara a ser una persona culta, libre y fraterna dentro de la sociedad. El padre que dedica 30 minutos diarios a su adolescente, charla con él, le brinda respaldo y le enseña un oficio, logra que el joven se convierta en un hombre prospero e independiente. Esto le retribuye al papá mucho tiempo y tranquilidad después. El padre que argumenta estar demasiado ocupado y jamás dedica tiempo a su hijo adolescente provoca que el muchacho caiga en un espiral de errores. Entonces quizá el padre se vea obligado a dedicar cinco veces más tiempo, luchando para sacar a su hijo de los problemas en los cuales caerá....

A través del estudio diligente y concienzudo de este programa, usted se “graduará” como un padre más eficaz. Solamente usted puede decidir si esta GUIA DE FORMACION PARA FAMILIAS y su método de estudio, le sirve. Si se decide a seguirla, nosotros confiaremos en que tendrá una experiencia satisfactoria.

**ACTIVIDAD:** Por favor querido padre/madre de Familia, establezca un tiempo para dialogar con su hijo/a, todos los días, le sugerimos leer entre los dos el siguiente texto. Sería importante que lo publiquen en un lugar visible de la casa para que lo repasen varias veces. Y cuando necesiten discutir algún tema, primero lean el PACTO:

### NUESTRO PACTO

**PADRE/MADRE:** Tú y yo vivimos una relación que valoro y quiero conservar. Sin embargo, cada uno de nosotros es una persona diferente con sus propias necesidades y el derecho a satisfacerlas. Cuando tengas dificultades para resolver tus problemas, trataré de escucharte cordialmente y ayudarte, con el objetivo de que encuentres tus propias soluciones, en lugar de depender de las mías.

**HIJO(A):** De la misma manera, trataré de respetar tu derecho a escoger tus propias ideas y a desarrollar tus propios valores aunque sean diferentes a los míos. Cuando tu actividad interfiera con lo que debo hacer para la satisfacción de mis necesidades, te comunicaré honesta y abiertamente cómo me afecta tu conducta confiando en que tu comprendas y ayudes en lo que puedas. De la misma manera cuando alguno de mis actos sea inaceptable espero que me comuniques con sinceridad tus sentimientos. Te escucharé y trataré de cambiar.

**PADRE/MADRE:** En ocasiones que descubramos que ninguno de los dos puede cambiar su conducta para satisfacer las necesidades de los otros, reconozcamos que tenemos un conflicto que requiere solución. Comprometámonos, entonces, a resolver cada uno de estos conflictos sin recurrir al uso del poder o del autoritarismo, para tratar de vencer a expensas de la derrota del otro. Yo respeto tus necesidades pero también quiero respetar las mías. Esforcémonos siempre por encontrar una solución que sea aceptable a ambos. Tus necesidades serán satisfechas y también las mías. Ambos venceremos y ninguno será derrotado.

**HIJO(A):** De esta forma tú podrás seguir tu desarrollo como persona mediante la satisfacción de tus necesidades y yo también podré hacerlo. Nuestra relación podrá ser lo suficientemente positiva, para que en ella, cada uno de nosotros pueda esforzarse para llegar a ser lo que es capaz de ser, así podremos continuar relacionándonos, el uno y el otro, con respeto, paz y cordialidad.

# MÓDULO 1

## EDUCAR EL CARÁCTER

*Donde haya un árbol que plantar, plántalo tú.  
Donde haya un error que enmendar, enmiéndalo tú.  
Donde haya un esfuerzo que todos esquivan, hazlo tú.  
Sé tú el que aparta la piedra del camino.*

**Gabriela Mistral**

### REFLEXIÓN

**"CUANDO UNA FAMILIA QUIERE QUE SUS HIJOS NO PASEN LAS DIFICULTADES QUE PASARON ELLOS, LA SOCIEDAD SE VUELVE MÁS CÓMODA"**



Alfonso Aguiló (1995) es el autor de *Educar el carácter*, él afirma que: «Tener buen carácter no significa estar todos cortados por el mismo patrón, pero estamos seguros que casi todos nos pondríamos de acuerdo en que ser honrado, trabajador, generoso, justo, leal, empático, solidario, valiente, disciplinado, enérgico y organizado son buenas cualidades».

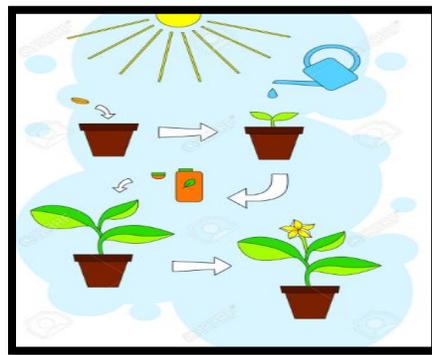
Así mismo, que “el carácter, depende menos de la naturaleza y más de la educación que cada uno recibe y de las cosas que uno hace: Nuestro carácter —decía Aristóteles— es el resultado de nuestra conducta”.

Este veterano profesor confirma que tenemos ahora a generaciones de niños blanditos y no se escandaliza por ello: «Son ciclos normales del desarrollo de una sociedad”. No

obstante, el que se haya vuelto común o “normal” no quiere decir que sea lo más conveniente, por el contrario, empeñarse en evitar el sufrimiento a los hijos e hijas es un gran error, pues “cuando una familia quiere que sus hijos no pasen las dificultades por las que sí pasaron ellos, **la sociedad se vuelve más cómoda, blanda, menos esforzada**».

El carácter, estimados padres, tal como menciona Alfonso Aguiló, “no es como un apellido de alta alcurnia que se hereda sin trabajo. El carácter viene a ser como el resultado de una contienda singular que cada uno libra consigo mismo y de la que depende en mucho el acierto en el vivir”. Una lucha que comienza a edades muy tempranas y que queda ya casi decidida al final de la adolescencia, en la cual padres y adultos han de ayudar, siendo la formación del carácter y la personalidad un **deber ineludible** y al tiempo, una satisfacción inmensa.

### UN PADRE COMPETENTE ES COMO UN BUEN JARDINERO



El jardinero competente necesita buenas herramientas para hacer su trabajo. Algunos emplearán implementos poco funcionales, a lo mejor porque los heredaron de sus padres. Otros ni si quiera tienen herramientas propias, recurren constantemente a sus vecinos para solicitar un préstamo. También hay los que se mantienen al día en materia de equipo. Cuanto implemento sale al mercado, lo compran. Por lo tanto un buen jardinero debe distinguirse ya que no resulta fácil ni agradable llevar a cabo una tarea sin los utensilios necesarios.

El padre que se pone a cultivar en sus hijos los principios de calidad humana, precisa de herramientas propias, modernas y lo más importante funcionales. Tal vez no necesita ir muy lejos para conseguirlas. Quizá escudriñando en su propia “casa” las encuentre. Las herramientas funcionales representan las Estrategias de Disciplina, las cuales nos permiten poner los límites necesarios y de manera adecuada, teniendo en cuenta cada etapa del desarrollo por la que pasan nuestros hijos.

## ¿CÓMO EDUCAR EL CARÁCTER?

*“Siembra un pensamiento y cosecharás una acción,  
siembra una acción y cosecharás un hábito,  
siembra un hábito y cosecharás un carácter...  
y siembra un CARÁCTER y cosecharás un destino”*

***¿Qué puede hacer un padre o una madre para que sus hijos e hijas sean personas de carácter?***

### **Recomendación 1**

Primero —y es más importante de lo que parece— reflexionar sobre ***qué principios y qué ideales quiere que tengan sus hijos.***

Segundo, lograr que hijos e hijas comprendan la ***importancia que esto tiene para sus vidas,*** y sobre todo que comprendan que ***nadie podrá hacerlo en su lugar.***

Tercero, hablar de vez en cuando con sus hijos e hijas, que quizá sean más razonables de lo que parecen. Y otra cosa: cuando hable de esto con ellos, ponga esfuerzo en ***hablarles normal*** pues, a los chicos les gusta que se dirijan a ellos de ***modo natural, con voz suave*** y normal, como a los mayores.

Cuarto, tendrá que determinar de qué modo va a procurar ***acostumbrarse a obrar según esos principios y persistir en ellos a pesar de las cambiantes circunstancias de la vida.*** Empiece por cosas pequeñas. Recuerde que de pequeños pensamientos y acciones va tejiéndose la suerte de la vida.

### **Recomendación 2**

Brindar una ***educación inteligente,*** con el fin de hacer de los hijos personas de criterio, con carácter y personalidad. Lo anterior se consigue evitando centrar la educación ***exclusivamente*** en los conocimientos, en los idiomas, en las habilidades musicales o deportivas, o en cosas semejantes. Muchas veces los padres solemos dar más importancia a ***educar la inteligencia*** que a ***educar la voluntad,*** y en eso nos equivocamos.

Es preciso lograr que ***padres e hijos piensen sobre cómo son, sobre cómo les gustaría ser, y sobre cómo deberían ser.***

Cuando un chico es realmente inteligente, enseguida se da cuenta de que sin desarrollar su voluntad apenas hará nada en la vida, y que, si no se esfuerza, lleva camino de ser uno más de los muchos talentos malogrados por usar poco la cabeza.

### Recomendación 3

Dedique tiempo a **aprender a ser feliz**. Los hombres no nacemos felices o infelices, sino que aprendemos a ser lo uno o lo otro. Tenga en cuenta que la felicidad no es como la lotería que llega de repente, sino algo que cada uno tiene que forjar todos los días, cada instante de la vida aprendiendo a **encontrar la felicidad en el normal desenvolvimiento de cada día**.

Ahora bien, nuestro entorno influye en nuestra felicidad, sin embargo hemos de tener presente que la felicidad no es algo externo al hombre sino que proviene del estado interior de cada persona. De allí que para ser feliz no hay que ser millonario, tampoco pobre y desdichado, pues entre los unos y los otros hay quienes son felices e infelices.

La felicidad tiene que ver con lo ordinario y lo concreto. En el contexto familiar, llegar a la alegría implica **sentarse y hablar de los detalles que se necesita para mejorar el ambiente del hogar y de aquello que nos da gratificaciones mutuas**. Igualmente, reflexionar sobre la manera como afrontamos las circunstancias negativas o aquellos aspectos de donde proviene nuestra infelicidad. ¿Será mucho dramatismo ante las pequeñas derrotas personales? Recuerde, con el paso del tiempo, algunas derrotas resultan victorias.

### Recomendación 4:

Cultive talante positivo frente a la adversidad. Hay gente negativa y positiva; mientras la primera habla solo de enfermedades y sufrimientos de manera reiterativa, se queja y hace supuestas profecías de futuras desgracias, la gente positiva conserva la alegría y las ganas de vivir en medio de la adversidad; así mismo, refleja actitud de agradecimiento y mantiene la esperanza. Se trata de dos maneras diferentes de afrontar la vida.

Si al carácter de su hijo quiere contribuir positivamente, **examine la forma de ser y pensar de personas que conozca que pasando por cosas graves, saben SOBREPONERSE y aprenda de ellos**.

### ***¿Cuáles son los Hábitos que Generalmente Tengo con mi Hijo?***

**ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN:** Querida Familia con el fin de poner en práctica lo aprendido hasta el momento, es importante evaluar su nivel de efectividad al relacionarse con su hijo/a. El siguiente ejercicio le servirá de guía.

## CUESTIONARIO QUE MIDE EL NIVEL DE AFECTO Y COMPRENSIÓN DE LOS PADRES

El presente cuestionario pretende ser una herramienta para que los padres de familia o acudientes realicen un auto-examen sobre la calidad de afecto y comprensión que les proporcionan a sus hijos e hijas. Los resultados de esta prueba son totalmente confidenciales y solamente usted los conocerá. Con absoluta franqueza señale con una X según sea su conducta más o menos frecuente en cada caso:

FECHA: \_\_\_\_\_

ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS DE LOS PADRES	FRECUENCIA			
	NUNCA	ALGUNAS VECES	LA MAYORÍA DE VECES	SIEMPRE
1. ¿Saluda o se despide de sus hijos de un abrazo y un beso?				
2. ¿Los escucha mirándolos a los ojos?				
3. ¿Juega ajedrez, cartas, parques u otros juegos de mesa con sus hijos?				
4. ¿Si usted y su hijo está conversando y otra persona los interrumpe, le pide a esa persona que espere un poco mientras termina la charla que trae?				
5. ¿Evita utilizar palabras como “imbécil”, “estúpido”, “bobo”, para regañar a sus hijos?				
6. Cuando uno de sus hijos se siente enfermo o temeroso, ¿se levanta a prestarle ayuda?				
7. ¿En el mismo caso, se pone de su lado, lo acaricia y le proporciona con cariño lo que necesita?				
8. ¿Emplea con sus hijos frases como “te quiero”, “estoy orgulloso de ti”, “me pareces una persona maravillosa”?				
9. Al corregir su comportamiento, ¿se muestra cordial y razonable?				
10. Cuando sus hijos quieren decirle algo importante ¿les presta atención?				
11. Si en el colegio le dan quejas sobre su hijo, ¿escucha sus razones si es el caso, y buscan juntos una solución?				
12. ¿Le enseña a contemplar la naturaleza? (el milagro de las flores, la perfección de los insectos, la ternura que inspiran los animales recién nacidos)				
13. ¿Se da cuenta de haber percibido, correctamente, los sentimientos de sus hijos, expresados mediante gestos y palabras?				
14. ¿Reconoce abiertamente sus méritos y cualidades y los elogia por ellos?				
15. ¿Celebra con sus hijos fechas y acontecimientos especiales como vacaciones, éxitos escolares, logros personales de distinta índole?				
16. ¿En compañía de sus hijos suele pintar, hacer crucigramas, armar rompecabezas o participar en otras actividades?				
17. Cuando su hijo está angustiado o afligido, ¿lo abraza y lo hace sentir				

que comparte su sentimiento?				
18. ¿Hace algún deporte con su hijo?				
<b>ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS DE LOS PADRES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>LA MAYORÍA DE VECES</b>	<b>SIEMPRE</b>
19. ¿Comparte sus lecturas con ellos?				
20. ¿Celebra con ellos sus propios éxitos?				
21. ¿Demuestra interés sin intromisión en los asuntos de sus hijos?				
22. ¿Está listo a ayudarles a conseguir materiales, orientarles en sus tareas, cambiar el cuarto, grabar un disco o cosas por el estilo?				
23. ¿Les enseña a proteger la naturaleza?				
24. ¿Celebra sus travesuras y se ríe con ellos?				
25. ¿Les cuenta chistes, les hace bromas y les da confianza para que ellos lo hagan con usted?				
26. ¿Juega con ellos juntando las manos con las suyas o poniendo su brazo sobre su hombro?				
27. ¿Delante de otras personas se abstiene de hablar mal de su hijo?				
28. Con motivo o sin él ¿le hace atenciones especiales?				
29. ¿Es amable, generoso y halagador con todos sus hijos?				
30. ¿Comparte con ellos anécdotas y sucesos de su vida pasada?				
31. ¿Acoge con entusiasmo sus planes y sueños?				
32. ¿En compañía de sus hijos acostumbra preparar comidas o algún plato especial?				
33. ¿Juntos, usted y ellos, ven la televisión y comentan programas?				
34. ¿Les lleva "sorpresas" cuando regresa a casa?				
35. ¿Se acuesta en su cama o los invita a la suya para charlar un rato?				
36. ¿Hablan de Dios, hacen una oración y agradecen las bendiciones y talentos dados?				
TOTAL POR COLUMNA				

Si su respuesta es **NUNCA** coloque **0** al frente de la **X**; Si contestó **ALGUNAS VECES**, anótese **1** punto, si respondió **LA MAYORÍA DE VECES**, **2** puntos y si contestó **SIEMPRE**, **3** puntos. Sume y determine el puntaje total \_\_\_\_\_, luego compare con la siguiente Escala de Evaluación:

<b>PUNTAJE</b>	<b>TERMÓMETRO DE EFECTIVIDAD, INTERÉS Y COMPRENSIÓN</b>
<b>De 0 a 30</b>	<b>FRÍO (Desinterés, ausencia de comprensión, falta de compromiso hacia sus hijos)</b>
<b>De 31 a 50</b>	<b>TIBIO (Poco compromiso, interés y comprensión)</b>
<b>De 51 a 70</b>	<b>CÁLIDO (Hay compromiso, adecuado interés y comprensión)</b>
<b>De 71 a 108</b>	<b>MUY CÁLIDO (Practica la comprensión IDEAL; bastante interés y compromiso en su misión como padre)</b>

**LECCIÓN:****EXISTEN MUCHAS RAZONES PARA SONREIR**

*Quienes nos rodean tienen derecho a vernos alegres*

*Al dar y comunicar felicidad, crece también en nuestro interior*

*Procurando la felicidad de los demás, sin darnos cuenta, nos encontramos con la propia felicidad*

*Quienes se esfuerzan por sonreír acaban por tener ganas de sonreír*

*El buen humor es connatural al hombre; dejar que florezca garantiza una victoria sobre el miedo, la angustia y la inseguridad.*

*Sonreír nos ayuda a ser más humanos, moderar tendencias agresivas, comprender a los demás, incluso a nosotros mismos.*

**Tomado del libro "Educar el Carácter" Autor: Alfonso Aguiló**

**MI APRENDIZAJE:**

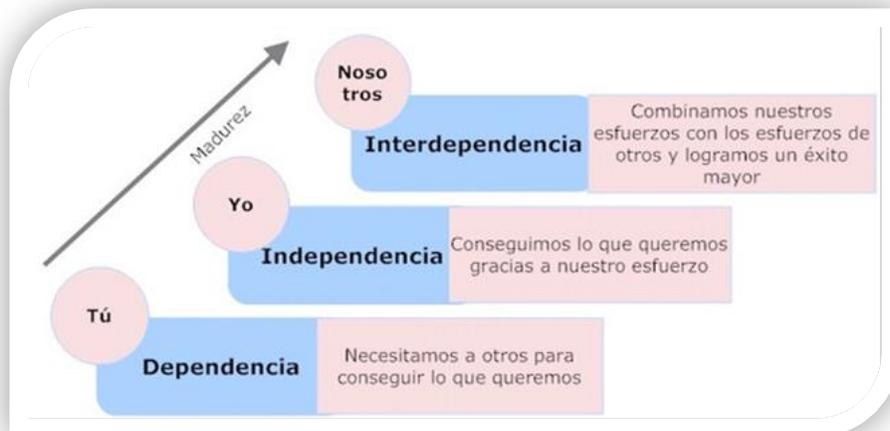
A blue-bordered box with a scroll-like top and bottom edge, containing seven horizontal lines for writing.

# MÓDULO 2

## HÁBITOS PARA EL DOMINIO DEL CARÁCTER

Para que las personas puedan resolver problemas con eficacia, maximizar sus oportunidades, aprender e interactuar continuamente, se requiere adquirir Hábitos de Efectividad, basados en principios que fortalezcan EL DOMINIO DE SU CARÁCTER brindando múltiples beneficios a largo plazo. No obstante, para que esto suceda debemos entender primero las diferentes etapas del desarrollo o continuo de madurez por el que pasan todas las personas:

### CONTINÚO DE MADUREZ



En la figura anterior la DEPENDENCIA se refiere al TU: Tu cuidas de mí, tú haces o no lo que debes hacer por mí, yo te culpo a ti por mis resultados. “Si algo sale mal es tu culpa” LA INDEPENDENCIA representa el YO: Yo pudo hacerlo, yo soy responsable y yo puedo elegir.

LA INTERDEPENDENCIA representa el NOSOTROS: Nosotros podemos hacerlos, nosotros podemos cooperar, nosotros podemos combinar nuestros talentos y virtudes para crear juntos algo más importante.

Si soy independiente físicamente puedo desenvolverme por mis propios medios. Mentalmente puedo pensar por mi propia cuenta de modo creativo y analítico, organizar y expresar mis pensamientos de manera comprensible. Emocionalmente mi propio interior me proporciona las pautas. Soy dirigido desde adentro. Mi sentido de responsabilidad no está en función de que me gusten los otros o de que me traten bien.

Es fácil ver que la independencia es mucho más madura que la dependencia. La independencia es el logro principal. La dependencia por el contrario nos permite que los defectos de otras personas arruinen nuestra vida emocional, se crea el sentido de ser la víctima de personas o hechos que están fuera de nuestro control.

La independencia de carácter nos da la fuerza para actuar, en lugar de que se actúe sobre nosotros. Nos libera de depender de las circunstancias y de otras personas y es una meta liberadora que vale la pena.

### COMO LOGRAR HÁBITOS DE EFECTIVIDAD

**ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN:** Queridos padres/madres de Familia con el fin de poner en práctica lo aprendido hasta el momento, haremos una actividad en grupo. Práctica armar el rompecabezas con los 3 hábitos de la figura. Y al finalizar cada grupo debe hacer un análisis del significado de los hábitos y su relación con el continuo de Madurez



**PRUEBA DE RECONOCIMIENTO:** Las siguientes descripciones miden el nivel de madurez de su hijo, teniendo en cuenta la presencia de los 3 HÁBITOS DE EFICACIA. Lea cada uno de los cuadros siguientes y relaciónelos con las típicas respuestas de su hijo ante actividades que significan un reto o son difíciles. Asígnele un valor de 1 a 5, en donde 5 representa que **SI** maneja el hábito de manera efectiva y 1 que **NO** maneja el hábito de manera efectiva

### HABITO 1: SER PROACTIVO.

**Objetivo:** Ser proactivo es el primer paso para lograr la victoria privada. Este tipo de personas toman decisiones basándose en valores, piensan antes de actuar.

Es el habito de aquellas personas que toman las decisiones de su vida y se hacen responsables de ellas y cambian de lo negativo a lo positivo. Siempre buscan el mejor lado de las cosas.

Lo contrario a los reactivos que son los pesimistas, los que piensa que la vida no tiene más que ofrecer, se sienten frustrados.



PUNTAJE

#### **Lenguaje reactivo**

No puedo hacer nada.  
Yo soy así.  
Me vuelvo loco.  
No lo permitirán.  
Tengo que hacer eso.  
No puedo.  
Debo.  
Si...

#### **Lenguaje proactivo**

Examinemos nuestras alternativas.  
Puedo optar por un enfoque distinto.  
Controlo mis sentimientos.  
Puedo elaborar una exposición efectiva.  
Elegiré una respuesta adecuada.  
Elijo.  
Prefiero.  
Pase lo que pase.

PUNTAJE

### HABITO 2: COMENZAR CON EL FIN EN LA MENTE

**Objetivo:** Decidir a dónde vas, qué es lo que piensas hacer con tu vida, ya que si sigues sin saber a dónde vas nunca llegarás a ningún lado y te perderás en el camino.

Proponerte una meta en la vida, fijar un camino venturoso en el futuro, pensar bien lo que hacemos ya que ciertas decisiones nos pueden desviar de nuestro logro futuro. Debemos buscar nuestra meta sin descansar, cueste lo que cueste para estar satisfecho en un futuro y tener nuestro legado.



PUNTAJE

**HABITO 3: PONER PRIMERO LO PRIMERO**

Objetivo: Debemos de tratar de poner prioridades y administrar nuestro tiempo, para que las cosas más importantes sean las 1eras. En este hábito también tenemos que aprender a ser fuertes durante los momentos más difíciles. Empacar más cosas en tu vida Mientras mejor te organizas, más cosas podrás hacer.

Organizar las prioridades, la cosas importantes son las primeras que debemos hacer, no ser despreocupados ya que podemos vernos realmente afectados, debemos ser personas responsables y que alavés tengamos todo dividido equitativamente ya que todo en exceso es malo.



PUNTAJE

### HÁBITOS DE EFICACIA

La primera pregunta que nos hicimos en este libro fue: ¿Por qué si todos disponemos del mismo tiempo en determinado lapso, unos logran mayores resultados que otros? ¿Por qué hay personas más productivas? La respuesta es evidente *la gente exitosa tiene ciertas rutinas*. Ese es su secreto. A esta rutina le llamamos hábitos.

Si todos tenemos la misma cantidad de días y horas, para lograr el rendimiento personal debemos preguntarnos ¿Qué hacen las personas COMPETENTES para lograrlo? ¿En dónde radica la diferencia? Las personas eficaces logran entrar en un ritmo productivo, que se ve reflejado en los siguientes hábitos: SON PROACTIVOS, EMPIEZAN EL DÍA CON UN FIN EN SU MENTE Y PONEN PRIMERO LO IMPORTANTE.

HÁBITO DE EFICACIA 1	RECOMENDACIONES
<b>SER PROACTIVO:</b> Se refiere a entrar en un ritmo de productividad que suma valor a lo que hace o da frutos.	<b>¡PONTE EN ACCIÓN!</b> Nuestra obligación elemental es hacer que todo lo que está bajo nuestro dominio se multiplique y mejore. Por el simple hecho de que tú toques algo o a alguien les sumas valor.
PASOS PARA SER PROACTIVO	IDEAS PRÁCTICAS
<b>1. BUSCA EL POTENCIADOR:</b> Es un pensamiento o actividad que nos motiva para ponernos en acción	Un ejemplo es cuando hacemos ejercicio para animarnos o ponemos música para activarnos.
<b>2. BUSCA EL RITMO PRODUCTIVO (+)</b> Es cuando te enfocas en ti mismo, dejas a un lado tus reacciones y te pones en acción. Das el primer paso	Se trata de tomar la decisión con firmeza, sin darle espacio a las distracciones y buscar un motor que nos impulse a continuar. Y hazlo rápido

y luego el siguiente....	pero bien hecho.
<b>3. EVITA EL RITMO NOCIVO (-):</b> Cuando eres reactivo, te enojas, te irritas.... Y pones todas las razones para justificar tu disgusto, buscado las emociones negativas y proyectas la culpa en el exterior.	Si la ultimas emociones recordadas relacionadas con la actividad fueron negativas éstas te llevaran a caer en un ritmo de pereza o poco productivo

HÁBITO DE EFICACIA 2	RECOMENDACIONES
<b>EMPEZAR HOY CON UN FIN EN LA MENTE:</b> Se trata de visualizar la META que se quiere alcanzar. Y disponer toda tu concentración en lograr el resultado	<b>¡ENFÓCATE EN LA META!</b> Imagina que a los mejores futbolistas del mundo se les invita a jugar en una cancha sin porterías, no podrían meter goles. Porque tato en el futbol como en la vida necesitamos saber hacia dónde apuntar. Algo similar nos sucede cuando nos levantamos en la mañana sin conocer nuestras metas... perdemos tiempo, oportunidades... porque las personas no saber meter goles
PASOS PARA TENER UN FIN EN MENTE	IDEAS PRÁCTICAS
<b>1. PONTE UNA META A DIARIO:</b> Lo ideal es escribir y visualizar la meta en su mente, deja recordatorio para que no se te olvide.	<b>¡ENFÓCATE EN LA META!</b> En una hoja pequeña escribe tu meta, luego tomate un tiempo para visualizarla en tu mente, observa el resultado
<b>2. ESTABLECE CRITERIOS:</b> Es importante ser claro en los criterios de calidad de mi meta: ¿Deseo un producto de excelente calidad?	Es importante ser especifico en lo que queremos, Recuerda que la primera creación sucede en la mente. Crea y ponle detalles a tu resultado.
<b>3. SI DE TODOS MODOS VAS A HACER ALGO, HAZLO BIEN :</b> Haz bien la tarea, haz bien la limpieza, ponle el sello de calidad	Acostúmbrate a hacer todo con calidad, desarrolla tu habilidad para ser exigente contigo mismo/a.

HÁBITO DE EFICACIA 3	RECOMENDACIONES
<b>PONER PRIMERO LO IMPORTANTE:</b> Dedica tiempo a lo que es importante: HACER LA TAREA. En el Kinder, en la primaria, en el	<b>¡CONTROLA TU AGENDA!</b> Sabes lo que es hacer la tarea: es investigar, ver mapas, analizar esquemas, hacer planos, leer, estudiar

bachillerato, en la universidad, en el trabajo... siempre se debe hacer primero la TAREA IMPORTANTE.	manuales, enlistar actividades, memorizar datos, esquematizar lo que explicaríamos a otros, prepara presentaciones, redactar trabajos escritos...etc.
<b>PASOS PARA PONER PRIMERO LO IMPORTANTE</b>	<b>IDEAS PRÁCTICAS</b>
<b>1. PLANIFICA TU TIEMPO:</b> Establece las horas en que eres más productivo y realiza las tareas importantes.	Procura tener un horario semanal para planear tus tareas más importantes, establece un horario fijo de manera que puedas cumplir.
<b>2. IDENTIFICA LO IMPORTANTE Y ASÍGNALE UN TIEMPO</b> De ser posible establece una rutina diaria o semanal, para atender ese asunto importante	Mientras creas la rutina, programa tu tiempo después de actividades que haces de manera permanente: comer, dormir, levantarse, bañarse...etc
<b>3. EL HOY ES ORO:</b> Si inviertes bien tú tiempo en las primeras horas de la mañana, terminas tus pendientes antes que los demás hayan comenzado.	Duérmete temprano y empieza temprano. Logrará muchos más de 7 a 11 que de 11 a 7. También descansa, aprende a relajarte incluso en la rutina diaria. Planea un tiempo de descanso consciente.

### **NUESTRA META COMO PADRES/MADRES: FORTALECER EL CARÁCTER DE NUESTROS HIJOS/AS**

Tenga en cuenta que la educación del carácter es algo que se fragua muy en el interior del chico o de la chica, y además es una cuestión personalísima; por lo anterior, es primordial analizar qué aspectos contribuyen a mejorar el carácter, para después apuntar a algunos posibles caminos —de entre los infinitos que habrá— para lograrlo.

- A. Considere, en primera instancia, que el éxito en la formación del carácter depende en mucho de **que el niño, niña o joven se convenza de que le interesa mejorarlo** y estas ideas pueden servirle para reflexionar. Procure buscar el momento oportuno y pronto comprobará que todo el tiempo empleado en **hablar, con ganas de entenderse**, es tiempo ganado. Ciertamente, además del entendimiento está también la voluntad, y los sentimientos, pero unos y otros se pueden educar. La educación, sin serlo todo, es muy importante a la hora de forjar la forma de ser de cada uno y, en definitiva, el carácter y la personalidad.
- B. En segunda instancia, tenga presente que la forma de SER de los padres, aquello que hacen y dicen, va calando día a día en el carácter de los hijos. Piense que,

desde su nacimiento, está en el niño el germen de su porvenir; pero, también desde el primer momento, los hijos son testigos inexorables de la vida de sus padres. Por eso la **influencia del ejemplo** es una constante que permanece como telón de fondo en toda esta colección dedicada a la familia.

- C. Finalmente, en el interior de un chico o una chica late un **desarrollo casi imposible de medir**. Es como una primavera de la vida que fluye **con una riqueza extraordinaria**. Quienes no tratan con niños, niñas o adolescentes —o lo hacen con lejanía— no sospechan siquiera cuántas dudas, cuántas tempestades, cuántos afanes apasionados lleva consigo la transformación del espíritu adolescente, por ejemplo.

Ahora bien, tanto si es usted padre o es madre, como si es un adulto responsable de la formación de otros seres, inquieto por mejorar su carácter, ¡adelante!, **empiece esa valiosa tarea ahora**. Propóngase cambiar para mejorar HOY.

#### MI APRENDIZAJE....

---

---

---

---

---

---

# MÓDULO 3

## RECUPERAR LA AUTORIDAD

La Filosofía del programa “Aprendiendo Juntos” se basa en la convicción de que los adultos pueden modificar sus actitudes y comportamientos mediante la **COMPRENSIÓN**. Si entienden el *CONTINUO DE MADUREZ* del niño, niña, joven y los hábitos que se deben fomentar en este proceso para pasar de la dependencia a la independencia; podrán comenzar a corregir, eficazmente, los comportamientos inadecuados. En razón de lo anterior, vale la pena seguir teniendo presente, lo examinado en el cuestionario que mide el nivel de afecto y comprensión del módulo 1.

El objetivo de este apartado junto con lo visto en el anterior, es que usted se convierta en *experto* en el manejo del carácter de su hijo e hija, en las estrategias de disciplina y en las reglas de comportamiento. Y como los expertos saben hacer las cosas bien, usted también las hará bien. Una vez que adopte un punto de vista más neutral, será más tolerante y flexible, tendrá más autoridad y será más dueño de la situación.

Está comprobado que a medida que los padres se vuelven más expertos en las conductas de su hijo, su relación negativa con él y su participación en el círculo de dependencia cambiarán por una actitud adulta que hace énfasis en la **firmeza, la bondad, la brevedad, los límites claros y la coherencia**.

### ¿ES EFICAZ SU DISCIPLINA?

La disciplina ineficaz constituye uno de los mayores problemas en los diferentes ambientes familiares. Como ya lo dijimos anteriormente, recuerde que las técnicas de disciplina son como las HERRAMIENTAS FUNCIONALES del jardinero. Por lo tanto debemos empezar por preguntarnos cuales son nuestras herramientas para crear límites, ¿será que no hemos pasado de la correa y el regaño? ¿Serán funcionales nuestras estrategias?

### EJERCICIO: Cuestionario Técnicas de Disciplina

Responda honestamente las siguientes preguntas; las respuestas positivas indican técnicas ineficaces de disciplina.

COMPORTAMIENTO DE LOS PADRES O ADULTOS	SI	NO
¿Dicen o piensan cosas como “hemos probado todo” o “nada funciona” o “estoy hasta la coronilla”?		
¿Gritan y alzan la voz con frecuencia?		
¿Se rebajan al nivel del niño? (por ejemplo si él golpea le devuelven el golpe)		
¿Castigan al niño mucho más de lo que quisieran?		
¿Siempre le dicen que no?		
¿Sienten que siempre tienen que repetir las cosas?		
¿Siempre están en batalla con el niño?		
¿Están siempre dando explicaciones?		
¿Siempre están negociando con él, es decir, cediendo?		
¿A menudo tienen que hacerle prometer al niño que no lo hará de nuevo?		
¿Hacen amenazas que saben que no van a cumplir?		
¿Reacciona con castigos excesivos a cosas que luego, se da cuenta, que eran menores?		
¿Después de los castigos se sienten culpables y compensan mimando al niño?		
¿Reacciona de dos maneras muy diferentes ante el mismo comportamiento?		
¿A veces no saben qué hacer?		
¿Cede mucho?		
¿Parece que el niño tiene más poder que ustedes?		
¿Sienten que tienen que andar pisando huevos con el niño?		
Total		

De 5 respuestas positivas (SI) en adelante, indica técnicas de disciplina ineficaces.

**¿Qué tal ando de disciplina?**

---



---



---

Siguiendo con el tema, es importante recordar que un sistema de disciplina eficaz tiene dos componentes: Acciones planeadas y reacciones efectivas. El primer componente, se explica con detalle en el presente módulo, mientras que, el segundo, se explicará en el módulo 4, así:

### ACCIONES PLANEADAS PARA UNA DISCIPLINA EFICAZ

Son la serie de ***decisiones a las cuales llegarán, en este caso, los padres*** en relación con las normas, la rutina, las expectativas y las consecuencias. Éstas se le informan al hijo e hija en una charla serena que siempre tiene lugar lejos de la agitación o el enojo y son las siguientes:

#### 1. La Importancia de las Reglas

A menudo se asume, equivocadamente, que los hijos saben lo que se espera de ellos. Pero NO es cierto, más si se trata de un niño, por la simple razón de que le hemos gritado mucho y lo hemos amenazado. Las personas son mucho más receptivas si le comunican sus decisiones *lejos de la agitación de la crisis*. Definan lo que piensan decirle, siéntense con su hijo e hija cuando haya total calma; el tono debe ser amigable pero firme: ***He estado pensando acerca del hecho de que te refieres con palabras groseras a las otras personas. La nueva regla que debemos cumplir todos es: “No se permiten las palabras groseras”***

#### 2. La Importancia de Vivenciar los Valores

Hay que poner de moda en la mente y el corazón de los niños, niñas y jóvenes la importancia de tener valores como cualidades importantes del ser humano. Por lo tanto es preciso reflejar en el día a día con los niños los valores y diferenciarlos de los anti-valores, esto es, desmenuzarlos en comportamientos puntuales, es decir, qué significa tener un determinado valor, y reflexionar sobre la importancia de los mismos, por medio de historias cotidianas y cuentos. Ser honesto es no coger el lápiz del compañero sin su permiso, la regla de oro es: “Tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros”

#### 3. Estructura, Procedimiento y Rutina

***La Estructura*** es un componente muy importante de la disciplina eficaz se refiere a un ***énfasis claro y consistente en el que las cosas sean predecibles***. Invariablemente los niños, niñas y jóvenes con comportamientos difíciles se desempeñan mejor si saben qué se espera de ellos, *siempre y cuando las expectativas no cambien con el tiempo*. Muchos sucesos del día a día pueden estructurarse mejor, por ejemplo, hora de dormir, de comer,

ver la televisión bañarse, entre otras. La estructura no equivale a rigidez, de hecho la estructura y la flexibilidad van de la mano, al igual que la firmeza y la amabilidad.

Un **procedimiento**, es una **manera establecida de hacer las cosas**, una vez establecido un procedimiento ya no se necesita la presencia constante de alguien que supervise. Se **requiere** de un **entrenamiento en seguimiento de instrucciones**, por medio de juegos que impliquen actividad física y concentración. Las instrucciones deben ser frases cortas, se le debe dar tiempo al niño para que asimile la instrucción y tener algún objeto llamativo que sirva de estímulo y recordatorio que se debe cambiar de actividad.

Una **rutina**, es un tipo de procedimiento, una **secuencia de eventos que ocurre en el mismo orden todos los días**. Las personas con comportamientos difíciles prosperan en medio de rutinas. Esta es una excelente manera de aprovechar la persistencia positiva de su hijo e hija. La misma cualidad temperamental que puede hacer que él o ella repita algo como disco rayado cuando quiere alguna cosa, a favor de la rutina, puede convertirla en un “buen hábito”. Una vez que se establece la rutina el adulto deja de ser necesario.

#### 4. Premios Planeados

Se trata de planear de forma consistente aquellos **privilegios que se les dan a los hijos** (dulces, helados, viaje, acceso a computador, internet, Televisión...etc.) pero **teniendo en cuenta su comportamiento**. En donde se trasmite la idea de que la **vida nos exige siempre un determinado comportamiento y nos recompensa** si respondemos a las reglas y los valores de CONVIVENCIA que nos exige. Eso sí tenga en cuenta que:

- Los premios se aplican de *manera programada*, y no como respuesta impulsivas
- Los adultos comunican neutralidad. Están pensando, no reaccionan dominados por sus emociones de momento.
- Siempre se concede el premio después de completar la acción deseada, no antes.
- El premio debe ser también tangible, en lugar de ser algo impreciso.

#### 5. Premiar una Rutina: El Sistema de Disciplina Inteligente

Como ya lo hemos dicho, la mayoría de las personas con comportamientos difíciles se desempeñan bien con las rutinas, especialmente cuando se trata de mucho tiempo sin programar. En algunos casos será suficiente establecer la rutina, pero en otros necesitarán del sistema de premios para iniciar el proceso. Este método se puede aplicar a niños desde los tres años. Se establece una rutina y un mini premio que puede ser una calcomanía colorida, estrellas o caritas y un cuaderno o un cartel donde pegarlas. Díganle al niño que a medida que vaya cumpliendo la rutina recibirá una serie de premios que se planearán juntos y de lo cual resultará una lista de premios.

**¡¡¡OJO!!! HAY QUE TENER ESPECIAL ATENCIÓN CON LO QUE FUNCIONA**

Muchas personas están firmemente convencidas de que la severidad y el castigo físico “funcionan”. De acuerdo. El castigo físico “funciona” en la medida que, por lo general, detiene al instante la desobediencia. Pero ¿cuáles son los resultados a largo plazo?

Con frecuencia nos engañan los resultados inmediatos. Pero los resultados a largo plazo son negativos, “hay que tener cuidado con lo que funciona”. **Las personas no desarrollan características positivas con base en sentimientos y decisiones inconscientes que produce el castigo físico y psicológico**, tales como:

1. Resentimiento: “Esto es injusto. No se puede confiar en los adultos”
2. Revancha: “Por ahora ellos van ganando, pero ya me vengaré”
3. Rebeldía: “Haré todo lo contrario de lo que me dicen para demostrarles que no tengo que hacer lo que me ordenan”
4. Retraimiento: “Astucia, la próxima vez no me pillarán”. “Soy mala persona”

¿De dónde sacamos la idea absurda de que, para que alguien mejore, primero hay que hacerlo sentir mal? Piensen ustedes en la última vez que se sintieron humillados o tratados con injusticia. Después de esa experiencia, ¿tenían ganas de mejorar o cooperar? Tómense tiempo para cerrar los ojos y recordar un incidente reciente o de la infancia en que alguien haya tratado de motivarlos a mejorar haciéndolos sentir peor. Recuerden exactamente qué ocurrió. Vuelvan a sentir lo que sintieron. Tomen consciencia de las decisiones que tomaron acerca de ustedes mismos, de la otra persona, de qué hacer en el futuro. ¿Se sintieron motivados a mejorar?

#### LECCIÓN:

*El Castigo Físico Tiene Efectos Negativos a Largo Plazo*

*A Mayor Autoridad, Menor Necesidad de Castigar*

#### MI APRENDIZAJE:



# MÓDULO 4

## REACCIONES EFECTIVAS PARA CORREGIR



En el módulo anterior se analizaron aspectos relacionados con la **disciplina**, la cual como ya saben, tienen que ver con la manera en que se establecen las **reglas, la brevedad, la firmeza y la constancia**, concluyendo que a mayor autoridad menos necesidad de castigar pues, una vez que el niño, niña o joven percibe que los adultos están en control, verán que el castigo es, cada vez, menos necesario y que cuando se necesita de verdad se cumplirá.

Para recobrar el liderazgo es necesario que las familias aprendan **nuevas maneras de ejercer la autoridad, evaluando su manera típica de reaccionar para así lograr incorporar en sus actitudes los principios de una disciplina clara y eficaz**. Los padres se reeducarán para pensar en función de las fortalezas de carácter que desean ayudar a formar en sus hijos e hijas y así manejarán de una forma más eficaz el comportamiento, en vez de reaccionar emotiva o instintivamente ante lo que parecen ser los motivos del niño, niña o joven.

En este módulo se presenta, en primer lugar, la estrategia de consecuencias lógicas y naturales como una manera diferente de reaccionar frente a los comportamientos inadecuados de nuestros hijos e hijas, especialmente, cuando son niños. Para el caso de los adolescentes se tendrá que realizar algunos ajustes.

En segundo lugar, se retoman otros aspectos esenciales del castigo que si bien es, solamente, una parte de la disciplina, vale la pena estudiar. Así, Los castigos serán menos frecuentes pero al aplicarlos se lograrán resultados.

### CONSECUENCIAS LÓGICAS Y NATURALES: UN MÉTODO DE DISCIPLINA QUE DESARROLLA LA RESPONSABILIDAD Y EL CARÁCTER

Este método hace que los niños, y no los adultos, sean responsables por su comportamiento; permite a los niños tomar sus propias decisiones acerca de qué acciones

son las más apropiadas. Permite que los niños aprendan del orden impersonal de los eventos naturales o sociales, en vez de forzarlos a cumplir los deseos de otras personas. **El niño que rehúsa a comer, tendrá hambre luego.** El niño que insiste en no ponerse un abrigo tendrá frío. Estos son dos ejemplos de **consecuencias naturales**.

Las **consecuencias lógicas permiten** aprender de la realidad del orden social, esto es, **reconocer los derechos mutuos** y el respeto mutuo. Para que las consecuencias sean eficaces, el niño debe **verlas lógicamente relacionadas a su comportamiento inadecuado**. El propósito de permitir que ocurran las consecuencias naturales y de diseñar las consecuencias lógicas, es estimular a los niños a tomar decisiones responsables, no para forzarlos a la sumisión, sino para que aprendan con sus propias decisiones, a partir de consecuencias positivas o negativas, siempre y cuando no representen peligro para su integridad.

### **¿CÓMO APLICAR CONSECUENCIAS LÓGICAS Y NATURALES?**

Observe el siguiente cuadro:

<b>PASOS</b>	<b>EJEMPLO</b>
1. Establezca el comportamiento inapropiado que desea corregir	<i>La impuntualidad, o el chico no hace tareas con responsabilidad</i>
2. ¿Cuál es mi reacción usual?	<i>Me irrito, al comienzo lo ignoro y después lo trato de forma brusca.</i>
3. Cómo será mi nueva reacción	<i>Tranquila, pero firme y segura</i>
4. Prepare la frase comprensiva	<i>“No te estoy viendo ser PROACTIVO en tus tareas, busca una forma de motivarte y empieza ya”</i>
5. Acción planeada	<p>COMO PADRE/MADRE FOMENTARÉ LOS HÁBITOS DE EFICACIA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>DESCANSO PRUDENTE: permitir un descanso antes de la realización de las tareas, pero que no signifique distracciones como el TV, el computador, el play... entre otros, porque después no querrá hacer la tarea</li> <li>ORDEN EN EL SITIO DE TRABAJO: Establecer un sitio para hacer la tareas y tener orden los materiales. Alistar los recursos que se requieren para la tarea</li> <li>SER PROACTIVO: <b>¡PONTE EN ACCIÓN!</b> Buscar un potenciador como la música que lo motive a empezar un ritmo PRODUCTIVO y tomar la decisión dar el primer paso para iniciar la tarea.</li> <li>EMPIECE CON UN FIN EN LA MENTE: <b>¡ENFÓCATE EN LA META!</b> Es importante visualizar el resultado que deseamos obtener primero en</li> </ol>

	<p>nuestra mente, crear un plan o unos pasos para el logro de ese objetivo. Y luego manos a la obra.</p> <p>5. PONER PRIMERO LO IMPORTANTE. ¡<b>CONTROLA LA AGENDA!</b> Identifica las tareas más importante y más largas, para que establezcas un horario en donde primero se realicen las tareas difíciles o más importantes y debes hacerlo en las primeras horas de la tarde, porque la noche es para descansar y jugar.</p>
6. Establecimiento de la regla	“CADA SEMANA LE PRESTAREMOS ESPECIAL ATENCION A UN HABITO, SIN DESCUIDAR LOS OTROS”
7. Establecimiento de las Consecuencias	Es importante clarificar que de ahora en adelante “LAS TAREAS SERAN TU RESPONSABILIDAD Y DE ACUERDO A LOS RESULTADOS DE TUS COMPETENCIAS ACADEMICAS PODREMOS ACCEDER AL COMPUTADOR, CELULAR, INTERNET.... SOLO SABADOS Y DOMINGOS DE 4 A 6 PM”

### Ejercicio 1: ¡Manos a la obra!

Teniendo en cuenta lo anterior y con ayuda del docente, siga los pasos para aplicar consecuencias naturales y lógicas al comportamiento inadecuado que Ud., desee.

1. Establezca el comportamiento inapropiado que desea corregir	
2. ¿Cuál es mi reacción usual?	
3. ¿Cómo será mi nueva reacción?	
4. Prepare la frase comprensiva	
5. Acción planeada	
6. Establecimiento de la regla	
7. Establecimiento de las Consecuencias	

# ESCUELA DE FAMILIAS

## “Aprendiendo Juntos”

### BÁSICA SECUNDARIA

#### II PARTE

#### PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD Y LA CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA

#### PESCC

#### EDUCACIÓN SEXUAL RESPONSABLE



**DIRIGIDO A: ADOLESCENTES Y JÓVENES DE BÁSICA SECUNDARIA, MEDIA Y PFC**

**Nota:** La información que se relaciona a continuación debe ser estudiada por los padres de familia según el grado al que pertenezca su acudido, personal docente, directivos y grupo líder de apoyo al PESCC en sus horas de servicio social

El contenido del siguiente texto guía tiene como referente los libros “JUVENTUD EN ÉXTASIS 2 Y FREE SEX?” de CARLOS CUAUTHEMOC, con aportes de las Ps. ELIZABET SUAREZ, FANNY SALCEDO y la docente MELBA CORTÉS

CONTENIDO

II PARTE

NOVIAZGO CONSTRUCTIVO Y DESTRUCTIVO – GRADO 6º..... 29

ESPERA EDIFICANTE- GRADO 7º.....32

ETAPAS DE LA RELACIÓN AMOROSA - GRADO 8º.....36

CAPACIDAD PARA DECIDIR SOBRE MI CUERPO- GRADO 9º.....40

¿CÓMO ENFRENTAR UNA DECEPCIÓN AMOROSA?- GRADO 10º.....45

DIGNIDAD SEXUAL Y CONVENIO CONYUGAL- GRADO 11º Y PFC.....50

ANEXO DE CONSULTA.....57

TEMA 1: LIBERTINAJE SEXUAL

TEMA 2. ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)

REFERENCIAS .....65

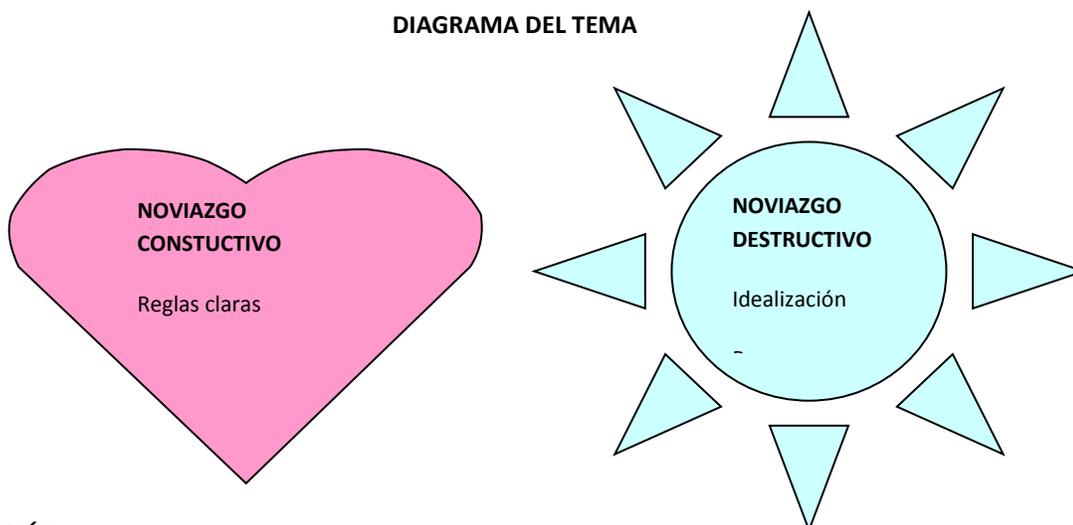
## NOVIAZGO CONSTRUCTIVO Y DESTRUCTIVO

### GRADO 6º

A continuación encontrará una serie de preguntas las cuales debes contestar de manera muy sincera, en cada pregunta marca con X en SI o NO. En el total, se deben sumar el número de respuestas positivas y negativa, las cuales arrojaran una calificación y una recomendación, que es importante tener en cuenta.

Prueba de conocimiento:		
	SI	NO
¿Tienes claro que es un noviazgo?		
¿Sabes reconocer los componentes de un noviazgo constructivo?		
¿Sabes reconocer los componentes de un noviazgo destructivo?		
¿Conoces la definición de una relación Free?		
¿Tienes claras las reglas que se deben manejar en un noviazgo, para que no se convierta en destructivo?		
¿Te han orientado sobre los criterios y el manejo adecuado de tu sexualidad?		
¿Tienes un plan claro para el manejo de tu sexualidad?		
TOTAL PUNTUACION		
CALIFICACION (SI= 6-7) E: Excelente manejo de Información		
CALIFICACION (NO = 6-7) A: Alerta Fracaso inminente		
CALIFICACION (NO = 5,4,3,2,1) SI (1,2,3,4,5) B: Buscar orientación		

### DIAGRAMA DEL TEMA



### DEFINICIÓN

01. El noviazgo es un compromiso moral de trato afectivo, fidelidad, ayuda y respeto recíprocos concertado entre dos excelentes amigos de sexos opuestos.
02. El noviazgo es una promesa temporal, que de mutuo acuerdo, puede romperse en cualquier momento.

### ¿EL NOVIAZGO ES NECESARIO? ¡ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN!

01. Ahora es necesario, aprender de otras experiencias. Pregunta a las personas cercanas, que opinan del noviazgo en la adolescencia y cuáles son las consecuencias de esto. ¿Cuál es la edad apropiada para tener un noviazgo?, ¿Cuáles serían las condiciones tanto físicas como emocionales necesarias, para decir que se está preparado para tener un noviazgo?

### 5. LÓGICA CONCLUYENTE

01. Primera: la juventud es época de construir cimientos
02. Segunda: el noviazgo es necesario en la juventud
03. Por lo tanto: el noviazgo debe ayudar a construir los cimientos
04. Lógica concluyente: *si en la juventud no se construyen cimientos, la juventud no sirve. Si el noviazgo no sirve para construir, el noviazgo no sirve.*

### 6. AMISTAD PREVIA

01. La definición del noviazgo puntualiza que es un compromiso moral de trato afectivo adquirido entre dos excelentes amigos.
02. Lo más importante en los noviazgos constructivos, es que hablan claro y saben establecer reglas y propósitos. Dejan por sentado de mutuo acuerdo, algunos aspectos como:
  - ✓ Los horarios y días para verse
  - ✓ Las metas individuales y de pareja

- ✓ La forma de demostrarse confianza
  - ✓ Las actitudes de ayuda y apoyo
  - ✓ Hasta donde llegar en cuestión de caricias y sexo
03. Ambos se disciplinan y se ayudan a mantener las reglas. Cuando el uno falla el otro está en pie y viceversa.
  04. **Un noviazgo constructivo tiene reglas, ayuda al progreso individual, motiva a crecer y proporciona paz interior.**

## 7. NOVIAZGO DESTRUCTIVO

01. Cuando alguien no desea estudiar ni trabajar, cuando no le interesa hacer deporte con disciplina ni tiene el valor para enfrentar retos importantes, buscará novio o novia y se “aplastará” a su lado evadiendo sus responsabilidades.
02. Los noviazgos destructivos asfixian, acosan, restan movilidad, tiempo y libertad. Obstruyen y dificultan estudios, trabajo, deporte, relaciones familiares y amistades.
03. Un novio destructivo, por ejemplo, no escribirá cartas a su novia, querrá acompañarla a todos los lados, estará constantemente tratando de experimentar con ella besos y caricias profundas, buscará solo el lado sexual de la relación, le hablará por teléfono a todas horas, querrá verla desde temprano y procurará despedirse entrada la noche; además mostrarás celos, amenazas y manipulaciones.
04. **Un noviazgo destructivo no tiene reglas, se interpone en el progreso individual, desmotiva, crea conflictos emocionales y quita la paz interior.**

### GUIA DE INVESTIGACION:

- ✓ TEMAS PARA CONSULTAR: Busca Orientación de un **adulto responsable**, preferiblemente tus padres y entre juntos averigua el concepto de una relación Free y un ejemplo de ella: Lee y analiza con tus padres las consecuencias positivas y negativas de vivir en Libertinaje Sexual.
- También te recomendamos consultar más sobre el Tema con el Libro FREE SEX? De Carlos Cuauhtémoc Sánchez y en compañía de tus Padres o un adulto Responsable.

## ESPERA EDIFICANTE

### GRADO 7º

Prueba de conocimiento:		
	SI	NO
¿Tienes claro que es la espera edificante?		
¿Conoces el concepto del Mapa Psico-sexual?		
¿Conoces los niveles de interacción o cofres que manejan los seres humanos?		
¿Conoces la definición del Capital Afectivo y el manejo que se le debe dar?		
¿Consideras la sexualidad como un altar o joya valiosa?		
¿Te han orientado sobre las consecuencias de no vivir la Espera Edificante?		
¿Tienes un plan claro para el manejo de tu sexualidad?		
TOTAL PUNTUACION		
CALIFICACION (SI= 6-7) E: Excelente manejo de Información		
CALIFICACION (NO = 6-7) A: Alerta Fracaso inminente		
CALIFICACION (NO = 5,4,3.2,1) SI (1,2,3,4,5) B: Buscar orientación apropiada		

## 1. DIAGRAMA DEL TEMA



## 2. DEFINICIÓN

01. Se llama espera edificante a un estilo de vida en el que la persona ya no busca la felicidad fuera de sí, sino en su interior; en un acto continuo de reflexión y fortalecimiento del espíritu.
02. En la Espera Edificante se siembra la semilla de la dignidad y se inicia la limpieza del mapa sexual.
03. El mapa Psico-sexual se define como el espacio mental en el cual acumulamos nuestras experiencias, creencias y temores relacionados con la Sexualidad.

## 3. METÁFORA DE LOS CINCO COFRES

01. Imaginemos que cada ser humano posee cinco cofres para guardar sus valores. Como es imposible dar lo que no se tiene, la riqueza almacenada en estos cofres determina la cantidad y la calidad de lo que se puede compartir con los demás.
02. Naturalmente, en la vida hay asuntos más valiosos que otros. Por esos pueden clasificarse según su importancia.
03. El primer cofre es el **PÚBLICO**. En él se guardan las ideas y estilos de convivencia que se usan en la vida social. Todos los conocidos tienen fácil acceso a ese primer cofre.
04. El segundo cofre es el **CORDIAL**. En él se guardan elementos para compartir especialmente con compañeros de trabajo de estudio, de clubes. A él acceden las amistades que se frecuentan en proyectos afines.
05. El tercer cofre es el **FRATERNAL**. En él se guardan los valores para dar solo a quien se ama: los tres o cuatro amigos reales y la familia.
06. El cuarto cofre es el de la **PAREJA**. En él depositan aspectos más exclusivos, únicamente para los enamorados.
07. El quinto cofre es el **ÍNTIMO**. Emociones secretas, recuerdos, anhelos profundos y mapa sexual, solo para los esposos.
08. En la ESPERA EDIFICANTE, se adquiere conciencia de la existencia del quinto cofre, se comienza a cuidarlo y enriquecerlo, al descubrir que en él se guarda el único "capital afectivo" que podrá regalarse a la pareja definitiva.

## 4. CAPITAL AFECTIVO

01. Cuando dos personas se casan, unen sus quintos cofres en uno solo, entremezclan sus mapas sexuales y realizan una valoración de su *capital afectivo*.
02. Si el capital afectivo es grande, la relación es fuerte, pues ambos poseen mucho por qué luchar.

03. Si el capital afectivo es pequeño, la relación es débil, ya que no existen cosas comunes que conviertan esa unión en algo especial.

#### 5. DEPÓSITOS O RETIROS DE CAPITAL

01. El quinto cofre se asemeja a una cuenta bancaria en la que se realizan depósitos y retiros. La pareja debe cuidar toda la vida, esa cuenta.
02. Cuando una esposa grita, falta al respeto o incumple la ética del compromiso conyugal, se produce un retiro de capital afectivo.
03. Cuando un hombre muestra detalles cariñosos, regala flores a su esposa o es amoroso o considerado, se produce un depósito de capital.
04. Las personas se divorcian cuando han hechos más retiros que depósitos. Se divorcian cuando su saldo está en rojo y no les queda nada porque luchar.
05. Lo interesante del capital afectivo es que empieza a formarse desde mucho tiempo antes de conocer a la pareja definitiva.

#### 6. LA JOYA DE LA SEXUALIDAD

01. ¿Por qué están difícil perdonar una infidelidad sexual? ¿por qué es tan valioso reservar la sexualidad para la pareja definitiva?. Porque la sexualidad es el valor más grande del quinto cofre, el aspecto más íntimo y personal que se puede compartir.
02. Cuando el ser humano confunde la joya de la sexualidad con genitalidad, pierde conciencia de su valor y tiende a regalarla a cualquiera que le pase cerca (como lo haría un gato o un mandril)
03. No valorar la sexualidad se traduce en retiros de patrimonio del quinto cofre, un acto tan incoherente, como tirar el dinero para luego pedir limosna, o patear la comida para luego morir de hambre.

#### 7. LA RESTITUCIÓN DEL CAPITAL PERDIDO

01. La mayoría de las chicas o chicos que han vivido la soledad nociva suelen caer en un espiral de relaciones sexuales sin fin. Piensan que, después de todo, ya no tiene nada que perder. Pero se equivocan.
02. El éxito de la relación definitiva futura, depende que el joven se detenga en la espera edificante y comience a hacer resurgir sus valores, en vez de seguir repartiéndolos y abaratándolos.
03. Quien ha mantenido relaciones sexuales en el noviazgo necesita cortar los encuentros íntimos hasta que se consume el compromiso matrimonial. Eso fortalecerá el quinto cofre de ambos, los conducirá a dignidad sexual y dará a la relación la posibilidad de vivir a largo plazo.

#### GUIA DE INVESTIGACIÓN:

- ✓ TEMAS PARA CONSULTAR: Busca Orientación de un adulto Responsable, preferiblemente tus padres y entre juntos averigua (puedes leer la Hoja Anexa)
- ✓ **CHICAS FÁCILES EN UN MUNDO MACHISTA**
- ✓ **DEFINE TU PROPÓSITO DE VIDA**
- ✓ **VACÍO INTERIOR**
- ✓ También te recomendamos consultar más sobre el Tema con el Libro FREE SEX? De Carlos Cuauhtémoc Sánchez. En compañía de tus Padres o un adulto Responsable.

## ANEXO DE CONSULTA

### **CHICAS FÁCILES EN UN MUNDO MACHISTA (citas)**

“Una mujer sexualmente fácil se etiqueta como la persona adecuada para jugar y divertirse con ella. Una chica sexualmente difícil se etiqueta como la persona ideal para una relación más seria y duradera”.

“Los hombres dicen a la muchacha con la que quieren tener relaciones sexuales que hacerlo es una muestra de modernidad y madurez, mas, secretamente, desean casarse con otra que tenga un mapa sexual limpio y anhelan un quinto cofre lleno de riqueza”.

### **PROPÓSITO DE VIDA**

En la espera edificante el ser humano vive momentos de introspección muy profundos. Percibe que necesita un propósito en la vida, reclama su razón de existir, reconoce su necesidad de servir, amar y trascender.

En la espera edificante la persona se percata irremediamente de un vacío interior; entonces se introduce en las profundidades de su ser en busca de la paz que tanto anhela. Así encuentra a Dios.

El encuentro espiritual puede ser tan demoledor que lo obligue a entregarse completamente a otra forma de ser y de pensar.

Si hubo errores sexuales en el pasado, quedan borrados, si hubo confusión, soledad nociva o decepción, las heridas quedan sanadas.

Dios puede restaurar los mapas sexuales más dañados. Cuando él interviene en la espera edificante, la persona recupera su riqueza interior y el cofre se llena de valores, principios, conceptos positivos y fuerza espiritual.

### **ACÍO INTERIOR (citas)**

“Mientras los jóvenes sigan buscando solo placeres para vivir, seguirán vacíos dando tumbos, sufriendo como sedientos en el desierto”.

“La arrogancia y el orgullo forman la única barrera capaz de separarnos del amor del creador”

“Si el sexo es un regalo de Dios para el matrimonio, es fácil comprender por qué los jóvenes libertinos rechazan a Dios con tal vehemencia: han tomado su regalo por anticipado. Es como si un padre prometiera el obsequio de bodas más extraordinario a su hijo amando y éste, impaciente, lo hurtará para gozarlo antes de lo pactado. Seguramente el padre perdonará el robo, pero el chico, en cambio, no sería capaz de volver a mirar a su progenitor a la cara” y se llenar de un enorme vacío Interior

## ETAPAS DE LA RELACIÓN AMOROSA

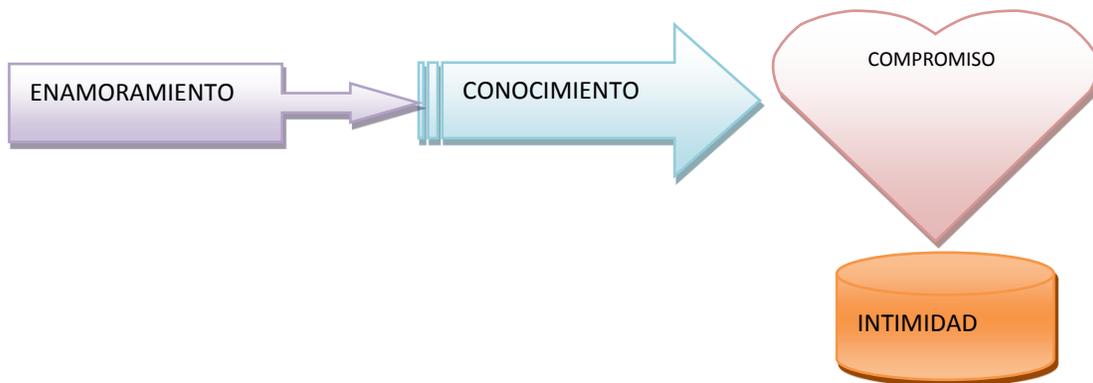
### GRADO 8º

Prueba de conocimiento:

	SI	NO
1. ¿Tienes claro cuáles son las 4 etapas de toda relación amorosa?		
2. ¿Conoces el concepto Enamoramiento, conocimiento, compromiso e intimidad?		
3. ¿Conoces las consecuencias de saltarse las etapas?		
4. ¿Conoces la definición de Caricias Intimas?		
5. ¿Tienes calor porque fracasan las relaciones amorosas?		
6. ¿Te han orientado sobre las consecuencias de no manejar las reglas en los niveles de caricias íntimas?		
7. ¿Tienes un plan claro para el manejo de tu sexualidad?		
TOTAL PUNTUACIÓN		
CALIFICACIÓN (SI= 6-7) E: Excelente manejo de Información		
CALIFICACIÓN (NO = 6-7) A: Alerta Fracaso inminente		
CALIFICACIÓN (NO = 5,4,3,2,1) SI (1,2,3,4,5) B: Buscar orientación apropiada		

## DIAGRAMA

### ETAPAS DE TODA RELACIÓN AMOROSA



01. **I Enamoramiento:** no hay caricias sexuales, solo existe una química, un magnetismo, una atracción con la que inicia la mayoría de los romances. Es la etapa del cortejo y las declaraciones amorosas. El tiempo de duración de esta etapa puede ser desde unos días hasta unos cuantos meses
02. **II Conocimiento:** Es la esencia del noviazgo, la pareja se conoce profundamente mediante la asimilación de las virtudes y defectos de ambos. Hay caricias ligeras. Es una etapa larga que puede prolongarse por varios años.
03. **III Compromiso:** Existe promesa de unión y fidelidad, es la etapa en la que se planea el matrimonio. Hay caricias fuertes. Suele durar solo unos meses mientras se realizan los preparatorios de la boda.
04. **IV Intimidad:** se ha consumado y decidido la relación definitiva mediante el convenio conyugal. Hay caricias profundas y entrega sexual completa.

#### 1. SALTARSE LAS ETAPAS

01. Muchas parejas no siguen un orden, dejan fuera todo compromiso y abrevian hasta lo imposible los tiempos. En cuanto siente enamoramiento, buscan las caricias íntimas. Es el caso típico de las películas y programas televisivos: las personas se enamoran y se acuestan.
02. Una relación sin conocimiento (segunda etapa) ni compromiso (tercera etapa), está destinada a fracasar, además de dejar graves secuelas.
03. Por el contrario, cuando una pareja tiene relaciones por legítima entrega amorosa, después de haber vivido plenamente las cuatro etapas, el sexo resulta la unión más hermosa y constructiva.

#### 2. CARICIAS ÍNTIMAS

- ✓ Las caricias casi siempre comienzan con el noviazgo, aunque en ocasiones se producen entre personas que no son novios, durante un noviazgo constructivo, las caricias bien llevadas pueden ser dignas y conducir al matrimonio. En caso contrario siempre devienen en confusión sexual.
- ✓ Se considera caricia íntima a todo contacto físico que pueda despertar en mayor o menor medida variaciones sensuales.
- ✓ Así, el rango puede ir desde tomarse de la mano o besarse hasta la estimulación de las zonas más sensibles.

- ✓ Las caricias son el comienzo del amor erótico.
- ✓ Lo que diferencia a los novios de los simples amigos son las caricias.

### 3. CARICIAS LIMITADAS

01. Muchos aseguran que acariciarse no es necesariamente un medio para llegar al acto sexual, sino que pueden ser un fin en sí mismas. En realidad esto último sería factible si la pareja supiera detenerse en los momentos de pasión y renunciar a seguir estimulándose.
02. Obviamente se requiere mucho temple y madurez de ambos para respetar el límite y mantenerse conformes solo con las caricias que se han permitido.

### CUANDO EL NOVIO NO PUEDE DETENERSE

01. Si el varón no ama a la chica, carece de madurez y temple de carácter, seguramente la empujará a continuar un contacto sexual que ella no desea.
02. Si la mujer intenta para el juego de las caricias sexuales y el varón no quiere o no puede, se produce con frecuencia un acto sexual forzado.

### 4. ¿EL HOMBRE LLEGA HASTA DONDE LA MUJER LO PERMITE?

01. A la mujer se le impone la carga de resistir y después se le impugna cuando no lo logró, pero ya es tiempo de que el hombre empiece a participar y se comporte como un ser humano maduro y no como un animal instintivo.
02. Delegar en la chica toda la responsabilidad del juego sexual y culparla por no haberlo detenido es un acto machista e indolente. Los verdaderos hombres saben respetar y ayudan a su pareja a mantener los límites.

### 5. CONVERTIR LAS DESVENTAJA EN VENTAJA

01. Sería imposible corregir la conducta de todos los hombres, por lo tanto la mujer inteligente debe convertir la “desventaja” de ser responsable de los límites en una “ventaja”.
02. Pongamos el caso de una chica que desea ser tomada en serio por su novio. Como ella es responsable tácita de las caricias, puede manejarlas para autodestruirse o para dignificarse.

### 6. AUTODESTRUCCIÓN POR LAS CARICIAS

01. Con base en el amor (legítimo) que siente, la mujer poco inteligente apresura las caricias sexuales con la idea de que cuanto más rápido llegue a la intimidad, él la amará más.
02. Una regla básica en los negocios es que, si algo abunda, el precio baja. Algunos comerciantes esconden los productos para provocar escasez y de esta forma incrementar el precio.
03. El manejo poco inteligente del sexo consiste en sobreabundarlo.
04. Es un echo innegable, el joven que tiene fácil acceso a caricias profundas y sabe que puede seguir degustando el cuerpo de su novia se echara para atrás ante un compromiso más serio.

### 7. EDIFICACIÓN POR LAS CARICIAS

01. La mujer inteligente no admite manoseos, pues vincula su respeto y dignidad. Por otra parte, si admite caricias, pero condiciona su avance a la etapa exacta de la relación.
02. Si el hombre no se compromete en el umbral de la siguiente etapa, la chica inteligente “pone tierra de por medio” lo deja con el sabor en la boca de cuanto perdió. Esto provoca que cualquier hombre esté dispuesto a hacer lo que sea por una mujer.
03. ¿Cómo sonaría la redacción del novio que abandonó a Lucy si ella hubiera sido más inteligente?

## 8. LA VERDADERA PRUEBA DE AMOR

01. El amor real no tiene prisa, pues cuenta con fuertes bases en el conocimiento profundo de la otra persona (segunda etapa) y en aceptación total de sus virtudes y de sus defectos.
02. La mejor forma de demostrar si dos personas se aman de verdad es dejar a un lado los besos y caricias durante un cierto período.
03. El amor verdadero es espiritualmente satisfactorio para la pareja y puede sobrevivir a la abstinencia sexual.

### GUÍA DE INVESTIGACIÓN:

- ✓ TEMAS PARA CONSULTAR: Busca Orientación de un adulto Responsable, preferiblemente tus padres y entre juntos averigua (puedes leer la Hoja Anexa)
- ✓ **ESTAR SOLOS EN UN INMUBLE**
- ✓ **ALCOHOL Y LAS CARICIAS ÍNTIMAS**
- PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN
- ¿Identifica cómo se comportan los jóvenes, en cuanto al tema del noviazgo?
- Haz una pequeña narración sobre los comportamientos más frecuentes de los “noviazgos”.
- Haz una clasificación de las caricias en leves, moderadas y profundas y las consecuencias de cada una de ellas.
- Cita 10 reglas que para ti serían importantes en una relación de noviazgo.

### ESTAR SOLOS EN UN INMUBLE

01. Los casados conviven a solas en una casa, departamento o habitación (CASA-DOS) y allí mantienen una vida sexual activa.
02. Cuando los novios están solos en un inmueble, el instinto los lleva a caricias que, por lo común no pueden detener.
03. Una regla fundamental en el noviazgo ordenando debe ser: jamás quedarse solos en una casa, departamento o habitación.

### ALCOHOL Y LAS CARICIAS ÍNTIMAS

01. Una última consideración urgente respecto al tema de las caricias: según estadísticas serias, casi el 40% de los jóvenes preuniversitarios y universitarios, ingieren alcohol sistemáticamente, al menos una vez por semana, el alcohol está presente en el 70% de los homicidios, 30% de los suicidios, 50% de los accidentes automovilísticos, 58% de las muertes por incendio, 45% de las muertes por ahogamiento en agua.
02. Podemos afirmar que alcohol como droga estimulantes, desinhibe instintos y ocasiona en los jóvenes un aumento despedido de las caricias y relaciones sexuales.
03. Está comprobado: los novios que asisten a reuniones o lugares donde abunda el alcohol son varias veces más propensos a tener caricias eróticas profundas e incluso relaciones sexuales.
04. Miles de embarazos indeseados provienen de una noche de copas.
05. Millones de abusos sexuales se perpetran en el artilugio de emborrachar a la mujer.
06. Infinidad de novios acaban cediendo a sus inocentes intenciones de mantener un límite en las caricias sexuales, desinhibidas por el alcohol. Cuando la mecha está impregnada de esta droga, siempre resulta muy corta para apagarla a tiempo.
07. Ni este curso ni ninguna consideración de juicio sirve para nada cuando la persona está ebria. Ante los efectos del alcohol no hay límites que valgan.

**CAPACIDAD PARA DECIDIR SOBRE MI CUERPO**

**GRADO 9º**

Prueba de conocimiento:

	SI	NO
✓ ¿Tienes claro los criterios para decidir sobre el manejo de tu cuerpo?		
✓ ¿Tienes claras las consecuencias de vivir la sexualidad a temprana edad?		
✓ ¿Conoces las consecuencias de usar sabiamente tu poder de elección?		
✓ ¿Conoces las consecuencias de un embarazo no deseado?		
✓ ¿Conoces las claves para no fracasar en tu vida íntima?		
✓ ¿Te han orientado sobre las consecuencias de no manejar las reglas en los niveles de caricias íntimas?		
✓ ¿Tienes un plan claro para el manejo de tu sexualidad?		
TOTAL PUNTUACIÓN		
CALIFICACIÓN (SI= 6-7) E: Excelente manejo de Información		
CALIFICACIÓN (NO = 6-7) A: Alerta Fracaso inminente		
CALIFICACIÓN (NO = 5,4,3,2,1) SI (1,2,3,4,5) B: Buscar orientación apropiada		

**¿CÓMO LLEGUE HASTA AQUÍ?**

Rosa parecía feliz con su libertad. Llevaba seis meses sin novio y no estaba segura de querer otro de nuevo. En la universidad le pretendían dos chicos. Se sentía ligeramente atraída por ambos. Después de mucho pensarlo rechazó a Pedro y se decidió por Luís. Luís resultó muy apasionado. Ella pensó en ponerle reglas sexuales, pero no quiso o no supo hacerlo. La relación avanzó a pasos agigantados. Tuvo la opción de pedirle a su novio que llevará las cosas con más calma pero no se decidió y dejó que todo siguiera su curso. Un día se le presentó la oportunidad de acostarse con él. Sintió miedo y logró persuadirlo para que se detuviera.

Pensó asesorarse leyendo algún libro o charlando con alguien. Trató de buscar a una persona experta. No sabía si era mejor ir con un doctor o con una amiga casada. Finalmente, eligió a la amiga quien le hablo sobre métodos anticonceptivos. Sin pensarlo mucho decidió usar el diafragma. Tuvo relaciones sexuales con Luís y quedó en embarazo. Ahora debe decidir qué hacer con él bebe que viene en su vientre. No deja de preguntarse ¿cómo llevo hasta este punto?

**1. LOS INTRINCADOS CAMINOS DEL DESTINO**

- 01. El sendero del ser humano presenta cientos de divisiones. En cada cruce es necesario elegir una ruta. El camino elegido conducirá a una nueva bifurcación donde debe decidirse de nuevo el rumbo.
- 02. La vida es como una partida de ajedrez: se realizan muchos movimientos aparentemente sin importancia. Cuando el rey está en peligro, las jugadas se vuelven más críticas. La posición de nuestras piezas en el tablero de la vida nunca será producto de la mala suerte, sino de la forma en que hemos conducido la partida.
- 03. El destino no existe. Las circunstancias que se viven son producto del conjunto de decisiones que se han tomado.

**2. EVALUACIÓN DE DECISIONES PASADAS**

- 01. Con una sola decisión diferente, el futuro de Rosa hubiera cambiado. En su partida de ajedrez, ella tiene en jaque al rey. Es sano anotar los movimientos de las piezas para estudiar porque se llegó a determinado resultado.
- 02. Completa el siguiente cuadro, anotando a la derecha (en el espacio en blanco) las decisiones tomadas por Rosa, en la lectura anterior. Y medita cuál de las decisiones tomadas se puede cambiar, para que no se produzca un embarazo no deseado.

CONFLICTOS A LOS QUE SE ENFRENTÓ	DECISIONES QUE ADOPTÓ
	Elegió que
*¿Elegió tener novio?	SI
*¿Elegio entre dos pretendientes?	
*¿Puso reglas en su noviazgo sobre las caricias sexuales?	
*¿Elegio cuándo detener el avance de las caricias?	
*¿Elegio detener una relación sexual inminente?	
*¿Elegió alguna manera de asesorarse?	
*¿Elegió a quién acudir en la asesoría?	

*¿Elegió el método anticonceptivo?	
*¿Elegió en qué momento tener relaciones sexuales con su novio?	
*¿Puede elegir qué hacer con su bebe?	
¿CUÁL DE LAS DECISIONES ANTERIORES CAMBIARIAS PARA EVITAR EL EMBARAZO?	

**3. LA CLAVE DEL ÉXITO EN UNA FRASE**

- 01. El éxito en la vida es directamente proporcional a la capacidad para adoptar las mejores decisiones en los momentos precisos.
- 02. Aprender ciencia, arte, cultura, moral o urbanidad es intrínsecamente inútil. Los conocimientos no sirven para nada por si mismos solo cobran valor cuando se utilizan como herramienta para decidir bien.
- 03. Diariamente debemos enfrentar cientos de elecciones. Triunfar o fracasar depende de lo acertada o erróneas que éstas sean.



- 01. Se origina en una etapa de confusión sexual que a su vez puede provenir de un mal noviazgo o de una soledad nociva. Siempre conduce a la decepción.
- 02. Ningún joven, hombre o mujer, está completamente exento de enfrentarse prematuramente a la paternidad. Lo importante de estudiar el tema es reflexionar sobre las decisiones que podrían adoptarse.

**4. DEFINICIÓN**

- 01. El embarazo no deseado es la noticia de una prematura paternidad que reciben dos jóvenes indispuestos y no preparados para enfrentarla.

02. Aunque los métodos anticonceptivos se encuentran en la actualidad al alcance de todos, los embarazos de adolescentes continúan aumentando. La aplastante mayoría de madres solteras son menores de 19 años.

### “JAQUE AL REY”

01. Las decisiones más difíciles son aquellas que poseen implícito un estilo de vida para varios años: casarse, divorciarse, cambiar de empleo, mudarse de ciudad, elegir carrera, tener hijos...
02. Un “jaque al rey” es el momento crítico de una decisión difícil. Requiere toda nuestra atención y cuidado. Un simple no o un simple si puede tener repercusiones radicales.

### 5. ESCRIBIR TODAS LAS OPCIONES

01. Para decidir mejor, es conveniente seguir un sistema estructurado. Rosa debe anotar y organizar todas las ideas que se le vengan a la cabeza. Al final, tal vez el cuadro sea similar al siguiente:

OPCIÓN PRINCIPAL	ACCIÓN CONCRETA
MADRE SOLTERA	1. Independizarme: trabajar y dejar al bebe en una guardería 2. Pedirle a mi madre que lo cuide mientras sigo estudiando 3. Registrarlo como hijo de mis padres. Fingirme su hermana.
ADOPCIÓN	1. Integral a una agencia y elegir a sus padres adoptivos 2. Darlo a un orfanato para que sea posteriormente adoptado Abandonarlo en un sitio público
MATRIMONIO	1. Obligar a Luís. Hacerlo sentir culpable y responsable. 2. Acostarme con Pedro. Decirle que el hijo es suyo. Casarme con él.
ABORTO	1. Viajar a un lugar donde el aborto sea legal 2. Buscar un médico abortista ilegal que sea seguro 3. Inducirme yo misma el aborto

### 6. HERRAMIENTAS PARA EVALUAR

01. INFORMARSE: Consultar libros, revistas, periódicos, documentos, filmaciones, Internet, acudir a médicos o consejeros, realizar presupuestos económicos, planear tiempos y buscar el testimonio de alguien que haya recorrido ese camino.
02. VISUALIZAR: Imaginar, escuchar la voz interior y construir una película mental en la que el protagonista principal sea uno mismo y muestre con exactitud cómo sería la vida al adoptar cada

decisión. Al visualizar, es necesario prever trabajos, dolores, tristezas, alegrías o satisfacciones que se enfrentarán al dar ese paso.

**GUIA DE INVESTIGACIÓN:**

- ✓ TEMAS PARA CONSULTAR: Busca Orientación de un adulto responsable, preferiblemente tus padres y juntos investiguen los siguiente temas:
- ✓ ANALIZA EL CUADRO DE LAS DECISIONES DE ROSA, descrito en el presente capítulo
- ✓ Analiza las opciones de ser madre soltera, la adopción, el matrimonio y el aborto

## ¿CÓMO ENFRENTAR UNA DECEPCIÓN AMOROSA?

### GRADO 10º

Prueba de conocimiento:		
	SI	NO
✓ ¿Sabes cómo enfrentar una decepción Amorosa?		
✓ ¿Tienes claro las 5 pasos de un proceso de duelo o decepción?		
✓ ¿Te han brindado asesoría sobre las etapas duelo: NEGACION, TRISTEZA, IRA, PERDÓN Y ENTUSIASMO?		
✓ ¿Sabes que sucede cuando alguien se enamora de la persona equivocada?		
✓ ¿Dominas las 3 RRR de la superación personal?		
✓ ¿Te han orientado sobre las consecuencias de no manejar las reglas en los niveles de caricias íntimas?		
✓ ¿Tienes un plan claro para el manejo de tu sexualidad?		
<b>TOTAL PUNTUACIÓN</b>		
<b>CALIFICACIÓN (SI= 6-7) E: Excelente manejo de Información</b>		
<b>CALIFICACIÓN (NO = 6-7) A: Alerta Fracaso inminente</b>		
<b>CALIFICACIÓN (NO = 5,4,3,2,1) SI (1,2,3,4,5) B: Buscar orientación apropiada</b>		

## LEY 80-20 DE LAS RELACIONES ENTRE HOMBRES Y MUJERES

01. Cuando un hombre y una mujer se encuentran, el deseo y el romanticismo se entremezclan arrojando una amalgama especial:
02. La mujer reacciona 80% con romanticismo y 20% con deseo sexual
03. Con su 20% de romanticismo, el hombre puede ser muy caballeroso, la mujer, con su 20% de erotismo, puede ser muy sensual, pero eso no le quita a ninguno su parte dominante.
04. El varón cree que la chica puede sentir la misma libido y se apresura a intentar despertar en ella pasiones similares a las que él siente. La mujer cree que el hombre vibra en su misma frecuencia de romanticismo y de inmediato lo llena de detalles tiernos y sentimentales.
05. No conocerla parte dominante de la otra persona ocasiona frustración mutua y decepciones.

### 1. CONFIAR EN LOS HOMBRES

01. ¿Se puede confiar en una persona 80% sexual?, la respuesta es SI... pero no siempre.
02. Todos los hombres saben lo que es sentir atracción ardiente e irracional hacia un “cuerpo” femenino bello. Aprender a dominar sus impulsos eróticos y a subordinarlos a la razón, al respeto y al amor. Sin embargo, ese aprendizaje no es automático ni inmediato.
03. Existe una regla infalible sobre la confiabilidad masculina: *cuando más inmaduro y débil de carácter es el hombre, más mujeriego y promiscuo suele ser. Cuanto más dominio de sí mismo tiene y más sólido es su carácter, más confiable, fiel y honesto sexualmente es.*
04. La confiabilidad NO está relacionada ni con la preparación ni con el nivel socioeconómico. Existen profesionales, hombres ricos y gerentes capaces de seducir una empleada, violar o cometer incesto. Igualmente hay personas pobres o ignorante espiritualmente maduras y por ende sexualmente nobles.

### 2. DECEPCIÓN AMOROSA

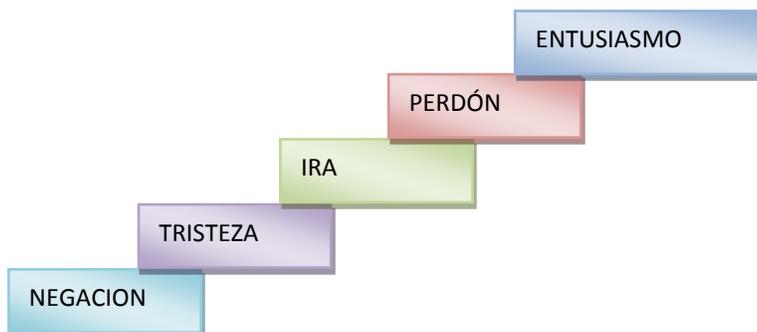
#### DEFINICIÓN

01. La DECEPCION AMOROSA es una etapa en la que se pasa por un proceso de DUELO O PERDIDA, debido a las expectativas e ilusiones que se establecen en la relación de pareja. En la separación no muere ninguna de las dos personas, pero su desaparece la relación
02. Y el dolor (duelo) dicen muchos expertos que es indefinible: sólo lo conocen aquéllos que lamentablemente han pasado por tan desgarradora experiencia: la del abandono por parte del ser amado. Quizás el término más repetido es el de sensación de desgarrar de la propia alma, como si te la arrancaran a tiras sin piedad, el sufrimiento es inmenso...y en soledad. La nueva situación provoca desorientación –“estoy perdido/a”. Es un “shock” emocional, en ocasiones, devastador. La mente invierte todo su tiempo y “combustible” en repasar hasta la saciedad la película del pasado, lo mejor –aquellos momentos inolvidables, mágicos, de pasión, de entrega incondicional y tratando de buscar explicaciones, causas. La nostalgia invade, el pensamiento es monotemático, obsesivo, permanente: Se pierde una gran parte de vida, por tanto, no se duerme, no se come.

#### LA SALIDA

01. La decepción ofrece una clara puerta antes de seguir cayendo. Los pasos para superarla son 5. Cada uno representa un obstáculo que hay que franquear. Las etapas deben vivirse intensamente, pero sin permanecer en ellas más tiempo del necesario.
02. Estos cinco peldaños de recuperación pueden servir para sobreponerse de cualquier tipo de quebranto emocional.

#### LOS CINCO PELDAÑOS O PASOS



#### PRIMERO PASO: SUPERACIÓN DE LA NEGACIÓN

- ✓ La negación es el bloqueo psicológico experimentando ante circunstancias sorpresivas e indeseables
- ✓ Quien se enfrenta al cadáver de un ser querido suele gritar desesperado “¿No, no, no puede ser, esto es mentira, esto es una alucinación simplemente no puede estar sucediendo?”
- ✓ La negación es una etapa normal que debe ser superada lo más pronto posible. Esto se logra haciendo frente a la verdad: las cosas son así. Todo terminó no hay marcha atrás. Es necesario aceptar la pérdida como si se tratase de un ser amado cuyo cuerpo ha sido depositado en el ataúd.

#### SEGUNDO PASO: SUPERACIÓN DE LA CRISIS DEPRESIVA

- ✓ Al abandonar la negación la persona viste de “luto”. Hace pública su tragedia, se debilita, enferma, llora, la embargan sentimientos de culpa y temor. Piensa que nunca va a recuperarse del golpe.
- ✓ Hay quien suele pasar mucho tiempo en la tristeza. Al punto que se puede tornar como una crisis depresiva. También se sienten víctimas de las circunstancias.
- ✓ La depresión es un piso resbaladizo. Nos hace caer en el alcohol y en relaciones pasajeras.
- ✓ Quienes caen arrastran a otros en su caída. Los homosexuales reclutan jovencitos, los seductores conquistan, los perversos inducen vicio.
- ✓ Por más grande que sea la tentación de una fuga o de un nuevo romance para olvidar, debe evitarse a toda costa, so pena de caer en una degradación psicológica y sexual de la cual será mucho más difícil recuperarse.
- ✓ Para superar la depresión se requiere vivir el dolor sin evasiones, lamentarse a solas, no reprimir el llanto: es conveniente llorar hasta que se logre el completo desahogo.

#### TERCER PASO: SUPERACIÓN DE LA IRA

- ✓ Como reacción natural cuando el decepcionado deja de compadecerse, comienza a sentir enojo, “mi ex dejó de ser un gran hombre para pasar a ser un cerdo”. Muchas canciones populares muestran el desahogo verbal crónico después de una desilusión
- ✓ La ira es un reflejo verbal sano de todo ser humano que ha sufrido. Es fuego que quema la tristeza, el indicio de que ha comenzado la recuperación.

- ✓ Es correcto reconocer la ira para desvanecerla hasta las cenizas del perdón
- ✓ Cuando no se consume por completo o se encauza mal, puede originar graves estragos. Se sabe de personas que han calumniado, golpeado e inclusive asesinado en esta etapa.
- ✓ Para superar la ira es necesario sacar todo el coraje, explorar con los espacios y personas adecuadas, escribir, hablar a solas con alguien de suma confianza. Especialmente debe realizar un buen plan de ejercicio físico, trabajar más y corregir enérgicamente los objetivos personales

#### **CUARTO PASO: LLEGAR AL PERDÓN**

- ✓ El perdón verdadero son las cenizas de la ira extinguida
- ✓ Se perdona cuando ya no se recrimina a nadie ni se siente rencor, se recuerda el ayer con nostalgia pero sin tratar de encontrar culpables.
- ✓ El perdón es la aceptación pacífica de los hechos, la paciencia de que todo lo ocurrido nos ha dado mayor madurez. La renovación del amor propio y del Amor a Dios
- ✓ Una persona que ha sufrido decepción amorosa, al perdonar es capaz de bendecir a su ex amante, brindarle ayuda desinteresada y desearle sinceramente lo mejor en su vida.

#### **QUINTO PASO: LOGRAR ENTUSIASMO Y LIBERTAD**

- Regresa la sonrisa al rostro. La persona asume el control toda de su tiempo. Se vuelve fuerte autónomo y jovial
- Una prueba inequívoca de que se ha llegado a esa etapa es encontrarse de frente con la persona o circunstancia que ocasiono la caída y no sentir la menor exaltación. Sonreír, pero sin percibir que el corazón late más rápido ni que el sistema nerviosos registra la más mínima emoción
- El entusiasmo y la libertad conduce a la soledad edificante en la que ya no hay dependencia de nadie. La persona es responsable de sí misma y puede vivir sin ninguna atadura emocional. No se encuentra a la caza desesperada de un compañero, ha encontrado un sentido trascendente en su vida.

#### **ENAMORARSE DE LA PERSONA EQUIVOCADA**

- Las decepciones (amorosas) son comunes porque muchos viven idealizando y errando. Niegan, de deprimen, se enojan, perdonan y vuelven a enamorarse sin alcanzar nunca la libertad.
- Sor Juana Ines de la Cruz lo explica mejor que nadie.

Feliciano me adora y le aborrezco  
Lisardo me aborrece y yo le adoro,  
Por quien no me apetece ingrato, lloro  
Y al que me llora tierno, no apetezco

Al que ingrato me deja, busco amante;  
Al que amante me sigue, dejo ingrata,  
Constante adoro a quien mi amor maltrata;  
Maltrato a quien mi amor busca constante

Al que trato de amor, hallo diamante,  
Y soy diamante al que de amor me trata;  
Triunfante quiero ver al que me mata,  
Y mato al que me quiere ver triunfante.

#### **PARA NO EQUIVOCARSE**

Un consejero marital a cierto decepcionado crónico:

- Puede enlistar todas las cualidades que debería tener la pareja de tu vida. Independiente del color de piel, ojos, estatura, cabello, profesión, carácter, religión o hábitos que te gustaría que tuviera, un

punto es básico e imprescindible sin el cual todo lo que anotes en la lista carece de valor: QUE TE AME.

- ¿De qué te sirve hallar al hombre más inteligente y caballeroso, si no le interesas? ¿Para qué quieres junto a ti a la mujer más exitosa y hermosa, si solo quiere manipularte?
- Si crees estar enamorado pero mal correspondido, despreocúpate y olvídalos. No se trata de amor. Solo es un capricho, un invento tuyo que terminará destruyéndote si te aferras a él.
- El amor se da solo entre dos. Necesariamente entre dos. Para conformar una molécula de agua se requiere hidrógeno y oxígeno. Cada persona posee un elemento. Si aportas mucho hidrógeno, por más que lo desees, no se convierte en agua, y si te empeñas en ver líquido en donde solo existe gas, estarás flotando en sueños imaginarios y atrapados en decepciones crónicas.

#### **SÍNDROME DE PEOR ES NADA**

- Muchos jóvenes no quieren abandonar sus noviazgos y realizan malabarismos en puentes colgantes gravemente deteriorados. Cada vez que pueden se arrojan de un puente a otro. Siempre tienen novio o novia, pero a la vez están siempre disponibles. Esto se llama vivir el síndrome de “peor es nada”
- Los novios suelen continuar juntos solo por costumbre. Ambos se sienten atados, pero no se atreven a terminar porque temen la soledad. A veces deciden incluso casarse, pensando que es pero estar solo que mal acompañado y como no tienen una mejor opción se mal acompañan para siempre.

#### **LAS TRES RRR DE LA SUPERACIÓN PERSONAL**

- Para aprender la lección de lo que cada persona necesita cambiar es necesario pasar por un proceso de reflexión profunda, y tener en cuenta las 3 RRR de la superación personal.
- **RECONOCER EL ERROR:** con un sentimiento de responsabilidad y no de culpa
- **RECONCILIARSE:** pidiendo disculpas a las personas que usted ha ofendido o ha herido
- **RESOLVER EL PROBLEMA:** cuando es posible encontrando juntos una solución
- Uno de los rasgos de madurez más claros de un joven es **TERMINAR** las relaciones amorosas destructivas por el simple hecho de ser destructivas y no porque haya otro romance en puertas.
- Atreverse a vivir la soledad forja el carácter, torna la persona más profunda y sensata, además de permitirle alcanzar grandes metas creativas.
- El joven que está solo y no encuentra la pareja adecuada debe cuidarse para no arrojarse en brazos de cualquiera, con el fin de evadir su tristeza. La soledad produce crecimiento interior, y tarde o temprano, esto atrae a los mejores pretendientes

## DIGNIDAD SEXUAL Y CONVENIO CONYUGAL

### GRADO 11º Y PFC

Prueba de conocimiento:

	SI	NO
1. ¿Tienes un concepto claro acerca de la Dignidad Sexual?		
2. ¿Tienes un plan claro sobre la manera cómo puedes respetar tu cuerpo y el de los demás?		
3. ¿Sabes cómo encontrar un equilibrio entre el cuerpo y el alma?		
4. ¿Tienes información suficiente sobre la definición del matrimonio?		
5. ¿Tienes claro las 4 ruedas o elementos que componen un matrimonio?		
6. ¿Te han orientado sobre la diferencia entre ser feliz y ser maduro?		
7. ¿Tienes una definición clara sobre el matrimonio?		
8. ¿Tienes un plan claro para el manejo de tu sexualidad?		
TOTAL PUNTUACIÓN		
CALIFICACIÓN (SI= 6-8) E: Excelente manejo de Información		
CALIFICACIÓN (NO = 6-8) A: Alerta Fracaso inminente		
CALIFICACIÓN (NO = 5,4,3,2,1) SI (1,2,3,4,5) B: Buscar orientación apropiada		

## DIGNIDAD SEXUAL

### DEFINICIÓN

- La dignidad del hombre y la mujer constituyen el fin último de la sexualidad. El noviazgo constructivo y las caricias bien llevadas proporcionan una gran dignidad temporal. La dignidad definitiva se alcanza siempre a través de una espera edificante o un matrimonio sano.
- La dignidad sexual es un nivel de madurez que permite a la persona comportarse con decoro y una valoración total de su ser.
- No es preciso estar casado ni tener pareja para alcanzar la dignidad, no obstante cuando se logra, siempre se experimenta:
  - ✓ Respeto a sí mismo
  - ✓ Equilibrio de cuerpo y alma
  - ✓ Un quinto cofre cerrado y custodiado

### RESPECTO HACIA SI MISMO

1. Al respetarse a sí mismo, el ser humano respeta también a su pareja, si la tiene, y sabe darle su lugar
2. Ser cuidadoso y llevar las relaciones sexuales en tiempo se calidad, es muestra de respeto. Un hombre procura esperar a la mujer. Una mujer intenta seducir al hombre.
3. Algunos varones en su misma luna de miel cometen el terrible error de apresurarse al grado de lastimar y forzar a su esposa.
4. El respeto propio, a la pareja y a la sexualidad es el primer indicio de la dignidad

### EQUILIBRIO DE CUERPO Y ALMA

01. Ser equilibrado es ser feliz, pero sin olvidar ser responsable, disfrutar las sensaciones del cuerpo, si n separarlas de la fuerza del alma, admitir la belleza física sin olvidar la belleza interior.
02. Ser equilibrado es ser profundo. Ver más allá de lo aparente y no dejarse llevar por los impulsos.
03. La pareja equilibrada disfruta sus diferencias sexuales, pero nunca pierde el contacto espiritual

### DIGNIDAD ES PONER LLAVE AL QUINTO COFRE

01. La verdadera dignidad sexual se encuentra en el respeto propio, en el equilibrio y el cuidado de las zonas íntimas.
02. Cerrar el quinto cofre es un acto de responsabilidad y madurez sexual

### EL COMPROMISO DEL AMOR PROFUNDO

Un famoso maestro se encontró frente a un grupo de jóvenes que estaban en contra del matrimonio. Los muchachos argumentaban que el romanticismo constituye el verdadero sustento de las parejas y que es preferible acabar con la relación cuando ésta se apaga en vez de entrar en la hueca monotonía del matrimonio.

El maestro les dijo que respetaba su opinión pero les relató lo siguiente:

\*Mis padres vivieron 55 años casados. Una mañana mi mamá bajaba las escaleras para prepararle a papá el desayuno y sufrió un infarto. Cayó. Mi padre la alcanzó, la levantó como pudo y casi a rastras la subió a la camioneta. A toda velocidad, sin respetar los altos, condujo hasta el hospital. Cuando llegó por desgracia, ya había fallecido. Durante el sepelio mi padre no habló, su mirada estaba perdida. Casi no lloró. Esa noche sus hijos nos reunimos con él. En un ambiente de dolor y nostalgia recordamos hermosas anécdotas. Él le pidió a mi hermano teólogo que le dijera a donde estaría mamá en ese momento. Mi hermano empezó a hablar de la vida después de la muerte, conjeturo cómo y en donde se encontraría ella. Mi padre escuchaba con gran atención. De pronto pidió "llévenme al cementerio". "Papa" respondimos ¡son las once la noche! "No discutan conmigo, por favor no discutan con el hombre que acaba de perder a la que fue su esposa por 55 años. Se produjo un momento de respetuoso silencio. No discutimos más. Fuimos al cementerio, pedimos permiso al celador, con una linterna llegamos a la lápida. Mi padre la acarició y oró y nos dijo a sus hijos, que veíamos la escena conmovidos: "Fueron 55 buenos años ¿Saben? Nadie puede hablar de amor verdadero sino tiene idea de lo que es compartir la vida con una mujer así". Hizo una pausa y se limpió la cara "Ella y yo estuvimos juntos en aquellas crisis. Cuando cambié de empleo, continuó, hicimos el equipaje cuando vendimos la casa y nos mudamos a la ciudad. Compartimos la alegría de ver a nuestros hijos terminar sus carreras, lloramos uno al lado del otro la partida de seres queridos, rezamos juntos en la sala de espera de algunos hospitales, nos apoyamos en el dolor, nos abrazamos en cada navidad y perdonamos nuestros errores... Hijos ahora se ha ido y estoy contento ¿saben por qué? Porque se fue antes que yo, no tuvo que vivir la agonía y el dolor de enterrarme, de quedarse sola después mi partida. Seré yo quien pase por eso y lo doy gracias a Dios. La amo tanto que no me hubiera gustado que sufriera..." Cuando mi padre terminó de hablar, mis hermanos y yo teníamos el rostro empapado por las lágrimas. Lo abrazamos y él nos consoló. "Todo está bien podemos irnos a casa, ha sido un buen día.." "Esta noche entendí lo que es el verdadero amor. Dista mucho del romanticismo, no tiene que ver demasiado con el erotismo, más bien se vincula al trabajo y el cuidado que se profesa dos personas realmente comprometidas.

Cuando el maestro terminó de hablar, los jóvenes universitarios no pudieron rebatirle. Ese tipo de amor era algo que no conocían.

## LOS HIJOS

01. Solo cuando la pera tiene hijos funde totalmente capitales afectivos en uno solo y se da la oportunidad de compartir ese capital con otros seres.
02. Todo lo que Dios da a las personas es realmente prestado. Se le da para que lo multipliquen y lo repartan. El que se queda con lo prestado solo para atesorarlo se convierte en un ladrón. Su egoísmo y comodidad lo limita.
03. Los casados que pudiendo tener hijos, optan por no hacerlo en aras de continuar una vida ligera y libre de ataduras. Tiene temor al compromiso
04. Por su puesto que hoy en día, es difícil educar un hijo, pero enfrentar ese reto ennoblece, engrandece y ofrece a la pareja la oportunidad de trascender.
05. Se haciendo verticalmente logrando metas propias. Se trasciende diagonalmente atravesándose en la vida de otras personas para ayudarlas a subir.

06. La mejor y más noble forma de trascender es darle a un hijo los valores, principios, hábitos, querer, conceptos propios en un hogar estable y de amor conyugal responsable.
07. El matrimonio con hijos es una maldición para quien busca el placer egoísta, pero puede convertirse en bendición para quien está dispuesto a asumir el verdadero compromiso.

### EL RETO MAS DIFÍCIL DE LA VIDA (lectura)

Yo no quiero la unión libre. Quiero casarme contigo, amor. Si lo hacemos el periodo de adaptación será largo, difícil y doloroso. Pasaran años y no terminaremos de aprender a convivir en pareja. Será complejo, pero valdrá la pena, porque cuando todo parezca ponerse en contra tuya, cuando caigas y te sientas derrotado, sabrás que habrá alguien que te espera con los brazos abiertos, que te ama, que se siente mal por tu tristeza, que estará a tu lado siempre, sin importar los giros de tu fortuna. Y si es tarde y no has llegado a casa, tu esposa estará despierta mirando el teléfono y asomándose por la ventana cada vez que oiga un auto. Y a mí cuando los niños me falten al respeto, cuando el trabajo de la casa me agobie, cuando mis planes se deshagan y todo parezca venirse abajo, mi esposo me apoyará, me tomara de la mano y me dará fuerzas como un amigo sincero en cuyo pecho podré llorar abiertamente, sin vergüenza y sin temor. Así como compartiremos el dolor también estaremos juntos para vivir las alegrías de nuestros logros, la felicidad de las fechas importantes, la belleza de ver crecer a nuestros hijos. Y cuando apaguemos la luz, después de un día intenso tendremos a quien abrazar por debajo de las sábanas para quedarnos dormidos al calor de su cuerpo.

## MATRIMONIO

### DIAGRAMA DEL TEMA



### DEFINICIÓN

01. El matrimonio es la unión del hombre y la mujer concentrada mediante un compromiso legal y religioso por el cual se ligan perpetuamente en promesa de ayuda mutua, amor, respeto y fidelidad.
02. El único lugar digno para el crecimiento de los niños es una familia afectuosa. El anhelo más grande del ser humano es un hogar feliz.

03. Vivir en una familia con maltrato, frialdad, vicios o desorganización, daña la personalidad, inhibe a los individuos, impide crecer, provoca complejos. Lo más amargo y triste que puede suceder a alguien es vivir en un hogar infeliz.
04. Dos noticias: una buena y una mala. La buena: el matrimonio es para toda la vida. La mala: el matrimonio es para toda la vida.

#### **LAS CUATRO RUEDAS DEL MATRIMONIO**

01. Casarse se asemeja a emprender un viaje alrededor del mundo. Para evaluar las posibilidades de éxito es preciso cuestionar 4 preguntas.
02. PRIMERA: ¿Nos atraemos físicamente? ¿Experimentamos magnetismo, enamoramiento, pasión, agrado corporal? Si con el tiempo alguno de los cónyuges abandona su cuidado físico para agradar al otro, si se vuelve sucio, tosco o grosero, la rueda pasional se avería y el vehículo pasional se estanca.
03. SEGUNDA: ¿Me conviene como pareja? En la expedición ¿será una carga o una ayuda? ¿la persona es físicamente sana, trabajadora, ingeniosa, decidida, agradable a los ojos de los demás, posee recursos económicos, es responsable e independiente de sus padres? Esta segunda rueda puede averiarse y estancar al vehículo si uno de los cónyuges se niega a trabajar o a cumplir sus responsabilidades, si adquiere un vicio, comete fraudes, es encarcelado o se vuelve destructivo. Los conflictos por falta de dinero se originan en esta rueda.
04. TERCERA: ¿Nos comunicamos bien? ¿Es interesante conversar con mi compañero de viaje? ¿nos complementamos intelectualmente, nos comunicamos con fluidez, somos espiritualmente afines, compartimos los mismos anhelos? ¿Nuestra convivencia es constructiva, pues aprendemos el uno del otro? Si en el matrimonio se pierde el gusto por charlar y compartir sentimientos, si el cónyuge ve la televisión en exceso, si se niega a escuchar, se vuelve egoísta y abandona su preparación intelectual o espiritual, la tercera rueda se daña y estanca el vehículo
05. CUARTA: ¿Estoy decidido a amar a esa persona? ¿He involucrado al máximo mi voluntad? ¿Poseo una consciencia de renuncia al pasado, acepto que nada volverá a ser igual, que todo lo propio será de mi compañero, que mi tiempo, mi dinero y bienes los compartiré con él de por vida? ¿He tomado una decisión libremente, sabiendo que implica sacrificios, amor incondicional y entrega total sin reservas? Si en el matrimonio sobreviene la apatía, la soberbia de la soltería, sobrevengan los malos tratos, los desprecios e incluso la infidelidad. El verdadero amor es fruto de la voluntad y no del romanticismo.
06. Como puede ver, antes de emprender un viaje de tales magnitudes, y periódicamente, una vez iniciado el viaje, es imprescindible revisar con gran cuidado las 4 ruedas del vehículo.

#### **SEXO EN FUNCIÓN DE LOS 4 ELEMENTOS**

01. Si en una pareja solo existe atracción física, sus relaciones sexuales serán instintivas y superficiales. Si solo hay convivencia, el sexo se parecerá mucho a la prostitución, al intercambio de mercancía. Si solo hay comunicación espiritual el sexo se convierte en un sucio “trámite carnal”. Si solo existe voluntad el acto sexual será un sacrificio, parte de las obligaciones e imposiciones maritales.
02. Una relación sana debe ser a la vez, pasional, de convivencia, de complemento, y de voluntad
03. Tener relaciones sexuales, cuando existen los 4 elementos, al mismo tiempo, es el acto más sublime y hermoso que pueden vivir dos personas. Si alguno de estos aspectos falla, la vida sexual también se deteriora

## PROBLEMAS SEXUALES EN EL MATRIMONIO

01. Existe la idea errónea que la mayoría de las uniones conyugales fracasan por mal acoplamiento sexual, pero ésta es una gran mentira. El sexo solo no puede ser causa de divorcio, ya que la vida sexual plena depende de 4 factores.
02. Si existen los 4 elementos: pasión, convivencia, comunicación, y voluntad, ninguno se atreverá a lastimar o exigir al que está fallando sexualmente. Tomados de la mano en un ambiente de complicidad luchan juntos y a menos que tengan una rara difusión física, resolverán sus problemas sexuales siempre.
03. El sexo en el matrimonio significa una convivencia de compromiso que funde las personalidades de los cónyuges, por lo tanto crece y mejora con el tiempo.

## UNIÓN Y AMOR LIBRE

01. A la unión libre le falta el 4 elemento: Decisión
02. La unión libre es una señal de duda. Es convivir como cónyuges pero sin compromiso matrimonial. Disfrutarse en total intimidad sin promesa de fidelidad, saber que el quinto cofre no es realmente de ambos, no se fundirá en uno, que la relación es a “prueba” y que puede acabar en cualquier momento, sin muchas complicaciones.
03. El término “amor libre” es contradictorio en sí mismo: el que ama se compromete con su pareja
04. Cuando se procura emprender un amor libre la pareja se vuelve esclava de la incertidumbre, la manipulación y el egoísmo.
05. El verdadero amor no está libre de compromiso, pero es verdaderamente más libre, porque los seres humanos comprometidos pueden amarse sin límites de entrega ni de tiempo.

## SER FELIZ A TODA COSTA

01. Muchas personas piensan que la misión del ser humano es ser feliz. Pero la felicidad por sí misma no puede ser el objetivo de la vida.
02. Quien cree que nació solo para ser feliz es el más propenso a los desórdenes sexuales.
03. La misión del ser humano no es solo ser feliz sino ser maduro y en la madurez halla la felicidad verdadera
04. La madurez se logra mediante la responsabilidad de nuestras decisiones y asumiendo decisiones responsables. Todos estamos llamados a la madurez, quien deja de madurar deja de crecer y quien deja de crecer empieza a envejecer.

## ¿VALE LA PENA CASARSE?

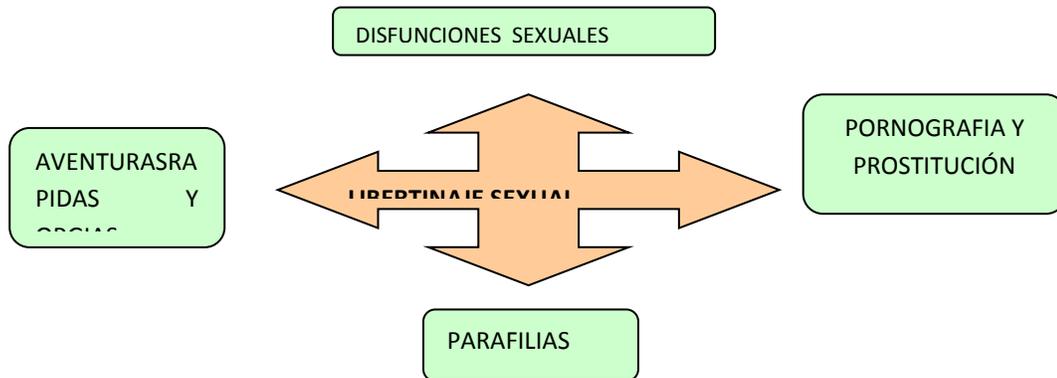
01. En la vida cada quien escala su propia montaña. Algunas personas prefieren hacerlo solo para sentir satisfacción individual de conquistar cada risco sin ayuda y sin compartir el éxito con nadie.
02. A menos que viva una experiencia espiritual muy intensa, el soltero normalmente se torna cada vez más egoísta e intolerante, le exasperan los niños y se irrita con gran facilidad ante los errores ajenos.

03. Uno de los valores más grandes de casarse es descubrir al ser humano adulto que existe dentro de nosotros.
04. El matrimonio es una aventura extraordinaria hacia el crecimiento y la madurez. Implica dejar de viajar solo y emprender la expedición acompañada. Escalar la montaña de la vida ayudando a alguien y siendo ayudado por alguien.
05. Casarse brinda a la persona la oportunidad de aprender a amar verdaderamente y entregarse por completo, a heredar a unos hijos lo mejor de sí, a ser feliz habiendo feliz a la propia familia, a trascender hallando un sentido de misión vital
06. En la época actual se necesita mucho valor para casarse, pero definitivamente es una oportunidad que nadie debe negarse.
07. El matrimonio Vale la Pena

## ANEXO DE CONSULTA

### TEMA 1: LIBERTINAJE SEXUAL

#### 1. DIAGRAMA DEL TEMA



#### 2. DEFINICIÓN

01. El libertinaje sexual es la práctica superficial y sin límites del erotismo. Conlleva a uno o más de los siguientes estadios: pornografía, aventuras rápidas, orgías, prostitución, disfunciones y desviaciones.
02. El libertinaje provoca estragos psicológicos que afectan la conducta general y deteriora la vida sexual posterior.

#### 3. CONSECUENCIAS IMPREDECIBLES

01. Los aficionados a los episodios sexuales fáciles enfrentan eventualmente desagradables sorpresas. En el juego erótico mucha gente usa máscaras.
02. Quien tiene sexo de una manera ligera, ignora realmente cual puede ser la conducta previa y posterior de su amante.
03. Las aventuras sexuales tiene un precio. Son sellos de intimidad que producen compromisos impredecibles, a veces se pagan caro:

\*Miles de hombres han sido víctimas de mujeres audaces que buscan embarazarse para forzar el matrimonio.

\*Muchas mujeres han sufrido violaciones y abuso sexual al seguir el juego a alguien que hacía insinuaciones divertidas.

\*Centenares de jóvenes sufren enfermedades de transmisión sexual, contagiadas deliberadamente por alguien resentido.

\*Muchos hombres han quedado aniquilados cuando la empleada a la que sedujeron hizo público el romance y se cobro su parte.

\*Miles de personas chantajeadas han perdido casas, carros, dinero y negocios al ser fotografiados teniendo relaciones sexuales ilícitas.

#### **4. MAPA PSICOSEXUAL**

01. Cada quien cuenta con un mapa psicosexual donde traza las líneas de lo que es en la intimidad más profunda. Son líneas marcadas en el subconsciente por las experiencias sexuales vividas.
02. En el mapa psicosexual existen emociones secretas, recuerdos y anhelos relacionados con el sexo.
03. El mapa psicosexual marca las pautas de la conducta.

#### **5. DISFUNCIONES SEXUALES**

01. El deseo erótico es un proceso Psicossomático basado en la actividad cerebral y en el guión cognitivo. El correcto funcionamiento sexual depende de la disposición mental previa, de la excitación vasocongestivo efectiva y el orgasmo. Las disfunciones son trastornos del mapa sexual que inhibe algunos de estos puntos.
02. Las disfunciones se deben normalmente a factores psicológicos: miedo, culpabilidad, depresión, ansiedad, vergüenza, sentimientos de incapacidad, aversiones, acontecimientos traumáticos en la infancia o en la adolescencia.
03. El cuerpo y la mente aprenden todo lo que se vive en la juventud y lo gravan en el mapa como reflejos condicionados. Algunos de los problemas más comunes en donde los reflejos sexuales se alteran son:
04. DISFUNCIONES SEXUALES EN LA MUJER: vaginismo, anorgasmia o frigidez, orgasmo rápido, coito doloroso o disparemia y anhedonia sexual.
05. DISFUNCIONES SEXUALES EN EL HOMBRE: impotencia, eyaculación precoz, eyaculación retardada, coito doloroso o disparemia y anhedonia sexual.

#### **6. PORNOGRAFÍA**

01. La pornografía daña el mapa psicosexual:

\*Separa el sexo del amor y del compromiso.

\*Lastima profundamente a los niños que la ven. Estos se vuelven propensos al sexo prematuro, y a la homosexualidad además de confundirlos severamente en su autoestima.

\*Minimiza la violación haciéndola parecer cotidiana

\*Al mostrar cuerpos esculturales, provocan la sensación de tener un cuerpo desagradable y en el caso del casado, de que el cónyuge lo tiene.

\*Bloquea la comunicación profunda en la pareja.

\*Representa la mayor muestra de degradación del hombre, al rebajarlo a la categoría de "animal copulando".

\*Es la materia prima de la masturbación vicio en los varones.

\*Induce la relajación de los principios éticos. Se ha descubierto que todos los criminales son aficionados a la pornografía.

\*Refuerza el hábito de desnudar con la imaginación a la gente o de recrear fantasías sexuales mientras se charla con personas del sexo opuesto.

## 7. PROSTITUCIÓN

01. La compraventa de servicios sexuales es otra clara muestra de cómo las personas separan sus áreas biológica y espiritual.
02. El comercio de frotaciones y placeres genitales corrompe el valor del ser humano y daña el mapa psicosexual.
03. Un hombre casado que frecuenta prostitutas comentaba: “para lo único que sirven las mujeres es para el sexo, fuera de eso no doy por ellas dos centavos”.
04. La prostitución existe ante todo porque los hombres están de acuerdo en pagar a cambio de una relación sexual.

## 8. PARAFILIAS

01. Los mapas sexuales muy dañados arrojan desviaciones llamadas parafilias. Aunque algunas son raras y todas más frecuentes en varones, para curarlas es necesario psicoterapia a largo plazo.
02. Sadismo: el individuo se estimula sexualmente y logra el orgasmo solo provocando sufrimiento físico o psicológico en su pareja.
03. Masoquismo sexual: la persona se excita solo si es humillada, atada, golpeada o sometida a alguna forma de dolor.
04. Voyerismo: El sujeto se estimula únicamente observando a personas desnudas, que se desnudan o mantienen relaciones.
05. Fetichismo: se emplean objetos inertes para alcanzar la excitación sexual. Los fetiches más usados son ropa interior, zapatos, pelos o uñas.
06. Travestismo: uso de prendas femeninas por varones heterosexuales. Los travestidos se excitan habitualmente vistiéndose así, suele agradecerles la exhibición pública.
07. Paidofilia: preferencia por la actividad sexual recurrente con niños prepúberes (menores de 13 años)
08. Exhibicionismo: Actos de exposición genital a un extraño, con objeto de producirles excitación sexual
09. Transexualismo: Persona que adopta la identidad del sexo opuesto. Generalmente desean cambiar de sexo mediante operación quirúrgica.
10. Zoofilia: El acto de tener contacto sexual con animales, como método repetidamente preferido o exclusivo para obtener satisfacción sexual.

## 9. VEREDA DE IDA Y VUELTA

01. La vida sexual es como un terreno virgen: para atravesarlo cada persona traza una ruta única y camina marcando su propio surco. Cuando dos personas se casan entremezclan sus mapas y cada quien lleva al otro a recorrer su sendero.
02. El que ve pornografía de joven deseará verla con su pareja cuando se case.
03. El adicto a la masturbación seguirá masturbándose después de casado.
04. El que se excita sexualmente bajo el efecto del alcohol o de alguna droga querrá seguir usando el método en el matrimonio
05. El violento obsceno o mecanizado en sus relaciones íntimas repetirá el esquema con su cónyuge.

06. Todo forma parte de una ruta que se recorrió de ida y se recorrerá de vuelta.

#### 10. ORGÍAS

01. Orgías es el acto de compartir simultáneamente parejas sexuales. Son comunes entre drogadictos, homosexuales y personas con grandes confusiones sexuales.
02. Las orgías aparecen continuamente en las películas pornográficas.

#### 11. CONSEJOS SUBDESARROLLADOS DE LOS PAISES DESARROLLADOS

01. Cierta chica de un programa de televisión Estadounidense aceptaba acostarse con cada muchacho en la primera salida y argumentaba que era una manera práctica de vivir, pues al fin de cuentas el cortejo tiene ese objetivo, y no merecía la pena perder tanto tiempo, si al final, terminarían haciéndolo.
02. La ideología liberal tan difundida por los programas televisivos y película hollywoodenses impulsan a los jóvenes a acostarse sin tanto formalismo.
03. En Europa y Estado Unidos, la gran mayoría de los solteros caen en el libertinaje sexual. Como es lógico sus hábitos no cambian con el matrimonio. Los libertinos se convierten en esposos altamente propensos a la infidelidad y a las prácticas sexuales promiscuas.
04. Es una realidad incuestionable: en los países “desarrollados” el ambiente juvenil se ha degradado tanto que resulta cada vez más difícil hallar matrimonios jóvenes exitosos o familias estables.
05. Cuando dos libertinos entremezclan sus mapas, la maraña resultante les impide formar hogares sólidos.

#### 12. LA SOLEDAD DEL DON JUAN (Lectura)

¿Sabes? he triunfado. Me liberé de las ataduras del matrimonio. Me compré un precioso departamento en la playa a donde invito a las chicas más atractivas. Voy y vengo como me place y hago lo que quiero. Sin embargo, hay algo que me molesta y no sé qué pueda ser. Todas las mañanas cuando me estoy vistiendo y me miro al espejo me pregunto: ¿qué gane?, ¿qué quisiera tener? ¿Por qué me siento tan deprimido?, ¿Por qué estoy tan frío y vacío por dentro?. Yo sé que soy la envidia de quienes me conocen porque piensan que mi vida es fantástica, totalmente libre. Pero honestamente te confieso que la odio.

#### GUÍA DE TRABAJO

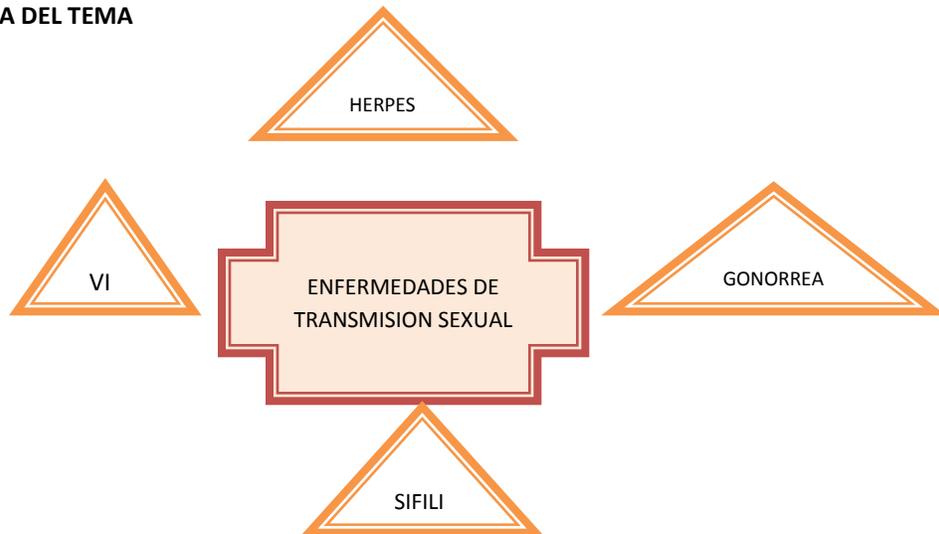
De acuerdo al capítulo de LIBERTINAJE SEXUAL, escribe tu opinión al respecto y analiza cómo se podría encontrar una salida cuando se ha caído en alguno de los casos citados en el capítulo.

#### TAREA.

\*Elabora un resumen sobre las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS).

## TEMA 2. ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)

### 1. DIAGRAMA DEL TEMA



### 2. DEFINICIÓN

01. Las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS), son las infecciones que se propagan por contacto sexual. Se incluyen las antes llamadas enfermedades venéreas.

### 3. PIRÁMIDE DE TRANSMISIÓN

01. Algunos años atrás se pusieron de moda los negocios de multiniveles, la cabeza de una pirámide recibe el beneficio económico de todos los miembros de su red. Este efecto geométrico se puede aplicar a las relaciones sexuales.

02. Pensemos en una chica X que en su juventud solo ha mantenido relaciones sexuales con dos novios diferentes. Supongamos que cada uno de sus novios tuvo relaciones sexuales con dos chicas además de X, y esas dos chicas a su vez lo hicieron también con dos novios respectivamente.

03. Seguramente X puede confiar en los dos muchachos con los que se acostó, pero no en las anteriores parejas de sus dos parejas. En realidad solo tuvo intimidad sexual con dos personas, pero sin saberlo, paso automáticamente a formar parte de una pirámide





04. En solo seis escalones se ha creado un grupo de 126 participantes. Se sabe que en promedio un joven mantiene relaciones sexuales al menos con tres personas diferentes antes de casarse.
05. Este modelo matemático es un ejemplo moderado de lo que ocurre en la realidad. Las pirámides no son tan homogéneas, ni tan exactas, en ellas influyen otros factores como la edad, tiempos y pasados de los participantes. Lógicamente, si una persona virgen (sin pasado sexual) participa, se cortarían los siguientes eslabones de su rama. Pero en contrapartida, si alguien del grupo se acuesta con una prostituta o con individuo extremadamente liberal, la calculadora deberá usar notación exponencial para determinar el gigantesco número resultante.
06. ¿Para qué sirve conocer este fenómeno?, para entender como se propaga una enfermedad de Transmisión Sexual.

#### 4. VIH/SIDA, UNA TRAGEDIA CADA VEZ MAS COMÚN

01. Muchos estudios sanguíneos prenupciales no solicitan la detección VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana). Como consecuencia hoy en día existe un creciente número de parejas jóvenes infectadas que tienen hijos con SIDA.
02. Cuando dos muchachos se unen, quieran o no, llevan hasta su lecho la pirámide de promiscuidad completa de las personas con las que mantuvieron relaciones antes.

#### 5. LA INFECCIÓN QUE VIAJA

01. ¿Por qué otras enfermedades han sido controladas con relativa facilidad?. Cuando la ciencia médica no encuentra vacuna o medicamento, se realiza un proceso de aislamiento. Los infectólogos aíslan a los enfermos para evitar la propagación del mal. Con su muerte y con esterilización de la zona se controla la enfermedad.
02. ¿Por qué no se ha hecho algo similar con el SIDA? El problema real radica en que en este preciso momento están viajando de un país a otro, de una ciudad a otra, de una cama a otra, miles de personas infectadas. El VIH puede alojarse en el cuerpo de alguien varios años sin que se presenta ninguna manifestación. Así al individuo puede sin saberlo, contagiar a toda su pirámide.
03. El aumento de caso de SIDA es alarmante. Se calcula que por cada diez personas enfermas, de 100 a 150 han sido contagiadas, e ignorándolo propagan a su vez el virus.

#### 6. EL VIH

01. El **Virus de Inmunodeficiencia Humana** es responsable de una enfermedad incurable y fatal que afecta el sistema inmunológico de las personas. Se trasmite por contacto sexual, transfusiones sanguíneas, uso de jeringas infectadas o accidentes.
02. El vector (vehículo) es la sangre y las secreciones, pero como el epitafio que reviste la piel es auténtica barrera, necesita una puerta de entrada, como heridas o laceraciones.
03. Aunque es seguro vivir con una persona portadora de VIH, tocarla, abrazarla, compartir sus toallas o su comida, e incluso dormir a su lado.
04. Sin embargo, sumamente peligroso:

05. **Usar su cepillo de dientes:** a veces las encías sangran al momento del aseo y el virus puede alojarse en el cepillo. El peligro reside en que en la boca del receptor tal vez exista alguna pequeña herida que funcione como puerta de acceso.
06. **Usar sus hojas de afeitar:** la sangre que se queda en las navajas cuando se produce una pequeña cortada puede entrar de la misma forma en la persona receptora.
07. **Tener relaciones sexuales:** el coito es el principal medio de contagio del SIDA.

## 7. INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)

01. Muchas enfermedades de transmisión sexual son asintomáticas, pero es necesario acudir de inmediato si existen señales sospechosas:
02. Comezón en los genitales o alrededor de ellos, ampollas, granos, bultos que revienten, llagas suaves, dolorosas o no, inflamación de los ganglios inguinales, dolor o ardor al orinar, fluidos en el pene, secreciones vaginales blancuzcas, amarillentas o verdosas, con mal olor o sin él, deseo de orinar muy frecuente, dolor sordo en la zona pélvica; comentarios o insinuaciones de molestias sufridas por una pareja sexual.
03. Ante cualquier sospecha de enfermedad de transmisión sexual, es preciso acudir al médico de inmediato. No existe otra opción, no puede postergar ni dudar. Esconder el problema es un comportamiento sumamente peligroso.
04. En algunos de estos padecimientos, al avanzar a las fases mayores desaparecen los primeros síntomas, el paciente se cree curado y guarda el secreto sin saber que las enfermedad provoca silenciosamente grandes estragos en su organismo.

## 8. PREVENCIÓN DE LAS ETS

01. Parece que en la República popular China ha logrado erradicar prácticamente la sífilis y muchas otras afecciones de origen sexual. Para ello ha impuesto una rígida normatividad en materia de hábitos sexuales y han prohibido la prostitución, pero la mayoría de las naciones deben enfrentar las ETS como un tributo a cambio de la libertad social y sexual. Aun así podemos ofrecer una serie de recomendaciones prácticas que ayuden a reducir al mínimo las posibilidades de contraer una ETS o de propagarla por contagio directo:
02. **Permanezca informado:** El conocimiento de cuáles son los síntomas de una ETS le ayudará a protegerse contra los riesgos de infección.
03. **Muéstrese Observador:** Solo conocer no es suficiente. Observar es el método más seguro de averiguar si usted o su pareja tienen una secreción vaginal u otro signo de infección. Esto no puede hacerse con las luces apagadas o en la parte trasera de un automóvil a la luz de la luna.
04. **Muéstrese selectivo:** Tener numerosos amantes aumenta en gran medida el peligro de contraer una ETS.
05. **Sea honrado.** Si tiene (o cree que puede tener) una ETS hágaselo saber a su pareja o parejas. Con ello evitará que se propague la infección y hará que su pareja esté también atenta a sus propios síntomas, o le inducirá a someterse a un examen.
06. **Sea proactivo:** El empleo de un condón disminuye de manera apreciable la posibilidad de atrapar o propagar una ETS.
07. **Hágase tratar sin demora:** Un diagnóstico temprano y la elección de un tratamiento idóneo son dos factores que evitarán graves complicaciones de la infección.

## 9. CONDONES O SOLUCIONES DE FONDO

01. En la sierra Oaxaca existe una presa abandonada. Cerca de ella una aldea de nativos fue atacada por cierta plaga de mosquitos especialmente agresivos. Los expertos determinaron que era inútil fumigar el lugar. La plaga sería controlada momentáneamente por el insecticida. Pero después regresaría con más fuerza. Los mosquitos provenían de un lirio acuático que se criaba en la presa. Para acabar con ello es necesario retirar el lirio, pero este se formaba por la contaminación del

agua. ¿Querían ayudar a la gente a solucionar el problema de raíz?. Es preciso descontaminar el agua.

- 02. El concepto tan de moda llamado “sexo seguro” no es más que una campaña publicitaria para el uso de los condones. Los condones funcionan solo como solución superficial y temporal. Pero la plaga sigue ahí fortaleciéndose, multiplicándose, en silencio, en medio de los lirios de corrupción social.
- 03. Tarde o temprano los especialistas recocerán que ante un azote como el de la promiscuidad no sirven de nada los insecticidas. Para erradicar el problema de raíz., es necesario acabar con la contaminación.
- 04. Es la sociedad es la que se esta pudriendo: el movimiento gay gana cada día más fuerza, los negocios más prósperos, fuera de la droga, se relacionan con sexo ilícito, prostitución, abortos, casas de citas, centros de masajes eróticos y pornografía. En la escuela se promueve el amor libre, no es raro que el gerente seduzca a las empleadas; resulta normal saber de alguien que fue infiel a su conyuge o que se acostó con otra persona.
- 05. El condón puede a veces constituir una ayuda, pero el problema no es tan superficial ni simple. Se trata de un problema de fondo.

**10. UNA ÉPOCA DIFERENTE**

- 01. Antiguamente algunos padres llevaban a sus hijos a “inaugurarse” con prostitutas. “para que se vuelvan más varoncitos”. Sin embargo en la actualidad se sabe que las pirámides de promiscuidad a las que se incorporan millones de jóvenes crece y afecta día a día a millones y millones más.
- 02. El sexo en una energía bella dada al ser humano, el acto más hermoso e íntimo que puedan realizar dos personas. Pero con una salvedad: ES PARA VIVIRSE UNICAMENTE CON LA PAREJA DEFINITIVA.
- 03. La verdadera virtud se encuentra solo en la fidelidad y la responsabilidad.

**GUÍA DE TRABAJO**

<b>CUESTIONARIO PARA REGISTRO.</b>
De acuerdo al capítulo de ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL, escribe tu opinión al respecto y analiza cómo se podría encontrar una salida cuando se ha caído en alguno de los casos citados en el capítulo.
<b>TAREA.</b>
*Investiga sobre el tema de HOMOSEXUALIDAD ya sea por medio de revistas, libros o con personas y trata de establecer cómo piensan estas personas.

**REFERENCIAS**

**Stanley T. (2002) El Niño Difícil. Ed. Norma**

**Alfonso Aguiló (1998) "Educar el Carácter"**

**Recovey S. (2012) Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Ed. Paidós**

**Larry J. (2003) Disciplina Inteligente. Ed. Norma**

**Mario J. (2010) Autoridad. Vol 1 y 2**

**Cuauhtémoc C. (2013) Free sex?**