



Del nacimiento al primer cumpleaños - ¡A estimular a las y los bebés!

La educación de nuestros hijos e hijas

Las y los bebés de
uno a tres años

¡Signos de
atención!

Soy tu hijo

La adolescencia
está próxima

Educación sexual
infantil

Educación sexual en
la adolescencia

Educar para la vida

Aprender jugando

Artículo 3°
constitucional

Y más...

Revista



DIRECTORIO
Mtro. Otto René Granados Roldán
Secretario de Educación Pública

Lic. Gerardo Molina Álvarez
Director General del INEA

Créditos de la presente edición

Coordinación general
Celia del Socorro Solís Sánchez

Coordinación académica
Carmen Díaz González
Patricia Pérez Gómez

Actualización de contenidos
Rosalia Mejía Mejía
María Piedad Landaverde Ponce

Colaboración
Gema Natali Trinidad Cruz

Revisión técnica
Patricia Pérez Gómez

Revisión de CONAPO
José Luis Osorio Sánchez
Sandra Guevara de la Torre
José Ernesto Chang Querido
Vicente Álvarez

Dirección gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Seguimiento editorial
María del Carmen Cano Aguilar
Hugo Fernández Alonso

Revisión editorial
Felipe Sierra Beamonte
Aliosha Eliud Lailson Barrios
Laura Sainz Olivares
Marisol Ruiz Monter
Gabriel Nieblas Sánchez

Diseño gráfico
Mario Armando Vázquez Varas
J. Jesús García Morales

Diagramación
Mario Armando Vázquez Varas
J. Jesús García Morales
Ricardo Pérez Rovira

Diseño de portada
Ricardo Pérez Rovira

Ilustración de portada
Alma Rosa Pacheco Marcos

Ilustraciones
José Eduardo Hernández Pérez
Javier Contreras Zavala
Gabriel Alejandro Loyo Romero
José Ernesto Arce Ortega
Alejandro Villalobos González
Vanessa Hernández Gusmão
Ricardo Pérez Rovira
Maya Selene García López

Fotografía
Greta Sánchez Muñoz
Pedro Hiriart y Valencia
Lizeth Arauz Velasco
Marco Antonio González Hernández
Mahonri Díaz Piñera
Fabiola Escalona Mejía
Adriana Barraza Hernández
Comisión Nacional de Derechos Humanos

Este material tiene como antecedente los contenidos de la primera y segunda edición.

La educación de nuestros hijos e hijas. Revista. D. R. 1999 ©Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, Ciudad de México. C. P. 06140. 3ª edición 2018.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autores y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN Modelo Educación para la Vida y el Trabajo. Obra completa: 970-23-0274-9

ISBN *La educación de nuestros hijos e hijas*. Revista: En trámite

Impreso en México



Del nacimiento al primer cumpleaños

02

¡A estimular a los bebés!

06

Los bebés de uno a tres años

14

¡Signos de atención!

18

Soy tu hijo

20

La adolescencia está próxima

26

Educación sexual infantil

30

La educación sexual en la adolescencia

33

Educar para la vida

36

Índice

Aprender jugando

42

Artículo 3º constitucional

45

¿Cómo pueden participar los padres, las madres y los tutores en la escuela?

46

Criterios para la acreditación de la educación básica

50

¿Por qué es importante la tarea?

52

Algunas habilidades sociales que deben desarrollar los educandos para una sana convivencia social

54

¿Qué hacer ante el acoso escolar y cómo prevenirlo?

59



Del nacimiento al primer cumpleaños*

El maravilloso comienzo de la vida! Descubrir, conocer, estimular y vigilar el desarrollo de los bebés desde que nacen es sumamente importante para las madres y los padres de familia.

Todas las niñas y los niños crecen y se desarrollan siguiendo un modelo similar, pero cada quien se desarrolla a un ritmo propio, no todos se desarrollan a la misma velocidad.

De cero a tres meses

El recién nacido continúa con una serie de cambios. Su vista y oído se desarrollan más fácilmente que los movimientos de su cuerpo. En los primeros meses, los bebés realizan movimientos involuntarios llamados **reflejos**, los cuales con el tiempo dan paso a movimientos voluntarios que les permitirán ampliar la visión del ambiente que les rodea. Esto lo podemos observar cuando los bebés



succionan o maman al acercarles un objeto a sus labios, o cuando se les pone un objeto en su mano y la cierran fuertemente (presión pal-

mar), o cuando escuchan sonidos fuertes y tratan de responder con movimientos de brazos y piernas. O bien, cuando siguen objetos con la vista y poco a poco van teniendo mayor movilidad de sus piernas y brazos.

Los bebés despiertan varias veces durante el día y la noche, ya que necesitan alimentarse. Se encuentran en un proceso de adaptación a su nuevo entorno, y su cuerpo aún no está preparado para distinguir entre el día y la noche.

La aparición de los reflejos es el primer signo del funcionamiento de su cerebro. La repetición de los reflejos, como la presión palmar y la succión, supone un proceso de adaptación al mundo.

El llanto se presenta cuando no está cómodo/a; tiene hambre, sed, frío o calor; le duele algo; tiene sueño o la necesidad de defecar.

En relación con el **lenguaje**, en los primeros meses manifiesta su placer o disgusto con gritos que asemejan vocales y consonantes, estos sonidos son el primer acercamiento a lo que después será el lenguaje hablado.

En estos primeros meses depende directamente de la madre o el padre para satisfacer sus necesidades alimentarias y afectivas. Cuando toma leche de la madre, se

facilita un acercamiento, y gracias a esto se van formando los primeros lazos afectivos que establecen con su entorno.

A la cuarta semana, los bebés fijan su mirada en un rostro que se ubique en la línea de sus ojos. En el segundo mes, observan a las personas e incluso las siguen con la mirada, y ya pueden sonreír.



De cuatro a seis meses

A los cuatro meses, buscan objetos con las manos y toman los más cercanos para llevárselos a la boca y chuparlos.

A los seis meses, ya se sientan sin apoyo ni ayuda; sus huesos se han fortalecido para mantener esa postura. Empiezan a girar sobre su abdomen y pasan objetos de una mano a otra. Inician con el control de su cuello. Al colocarlos boca abajo, sobre sus piernas o brazos, pueden mantener la cabeza erguida. Pueden estar sentados por más tiempo, lo que les permite observar desde otro punto de vista las cosas que hay a su alrededor.

En relación con el lenguaje, a partir de los seis meses y hasta los once, más o menos, se desarrolla el balbuceo, un juego en el que los bebés descubren casualmente nuevas voces. El balbuceo es parte indispensable para que más adelante se produzca el lenguaje hablado como medio de comunicación.

En esta etapa empiezan a reconocer a las personas que los rodean, a las más cercanas las distinguen por su voz; además, ya pueden sonreír con intención y demostrar disgusto, temor, alegría o placer. Una vez que empiezan a identificar esas

personas, demuestran que no les gusta estar sin compañía y sienten satisfacción cuando les demuestran cariño.

De siete a nueve meses

En este periodo, los bebés se sientan por más tiempo, fijan su atención y conocen más del entorno material y social en donde se desenvuelven. Como han logrado control de sus movimientos, toman objetos y a menudo los golpean contra otros, tranquilamente los tiran al suelo para que los levanten y se los den; actividad que disfrutan una y otra vez.

Las acciones que realizan son más intencionadas, tienen la capacidad para realizar actividades esperando una respuesta de las personas que los acompañan.

Los bebés perfeccionan los sonidos que hacen; a los primeros balbuceos agregan gritos y sonidos distintos, y son los primeros en sorprenderse. Repetitivamente dicen “papapa” o “mamama”, sin intención alguna todavía.

Entre los siete y nueve meses, ya pueden diferenciar a las personas que les agradan y a las que no, por ello dan brazos o hacen el intento de retirarse, dando la espalda cuando alguien intenta cargarlos.



De 10 a 12 meses

El gateo aparece entre los ocho y los 10 meses, esto les permite trasladarse de un lugar a otro y los/las prepara para comenzar a caminar en un tiempo más o menos breve. Posteriormente se ponen de pie y dan sus primeros pasos con ayuda. Las y los bebés amplían y enriquecen la manera en que miran el mundo, pues no es lo mismo verlos acostados o sentados, que de pie,

por lo que comienzan a identificar a más personas. La cercanía de las personas que los apoyan para dar sus primeros pasos, los hace sentirse protegidos/as, acompañados/as y más seguros/as de sus acciones.

Su curiosidad los lleva a tocar cosas, a moverlas de un lado a otro y a explorarlas de diferentes formas. Aproximadamente a los 12 meses empiezan a decir algunas palabras.

¡A estimular a los bebés!*

Padres y madres de familia, es indispensable que nuestros hijos puedan desarrollar al máximo todo su potencial desde los primeros años de vida. Los estímulos bien dirigidos que les demos serán de gran importancia para potenciar su crecimiento y desarrollo y, a su vez, para detectar de manera oportuna algunas posibles dificultades en este proceso.

Al estimular a nuestro bebé, favorecemos el desarrollo y la fortaleza de los cinco sentidos, la percepción, la memoria, la imaginación, la atención, así como el desarrollo del lenguaje. También se desarrollan la

confianza, la seguridad y la autonomía, y se incrementa la relación afectiva y positiva entre las madres, los padres y sus hijos.

- Hágalos diariamente o al menos tres veces por semana.
- No se deben realizar después de que el bebé haya recibido su alimento.
- Si el o la bebé no quiere realizarlos, no fuerce la situación.

Para estimular su desarrollo, solo hace falta realizar sencillos ejercicios y movimientos que no implican ningún gasto extra, sino nuestro tiempo, paciencia, cuidado y amor.

Le sugerimos que antes de realizar los ejercicios que aquí le proponemos y que contribuirán a la estimulación de la o el bebé, tome en cuenta lo siguiente:

Le recordamos que, mientras realiza los ejercicios, también le hable, le sonría o le cante, y que festeje los logros que vaya obteniendo.

De 0 a 3 meses

Desde recién nacido/a, comience dándole un delicado masaje. Tome la cabeza de la o el bebé con sus dos manos y dé masaje circular; utilice las yemas de sus dedos para no lastimarla/o y ejerza ligera presión. También dé ligeros golpecitos



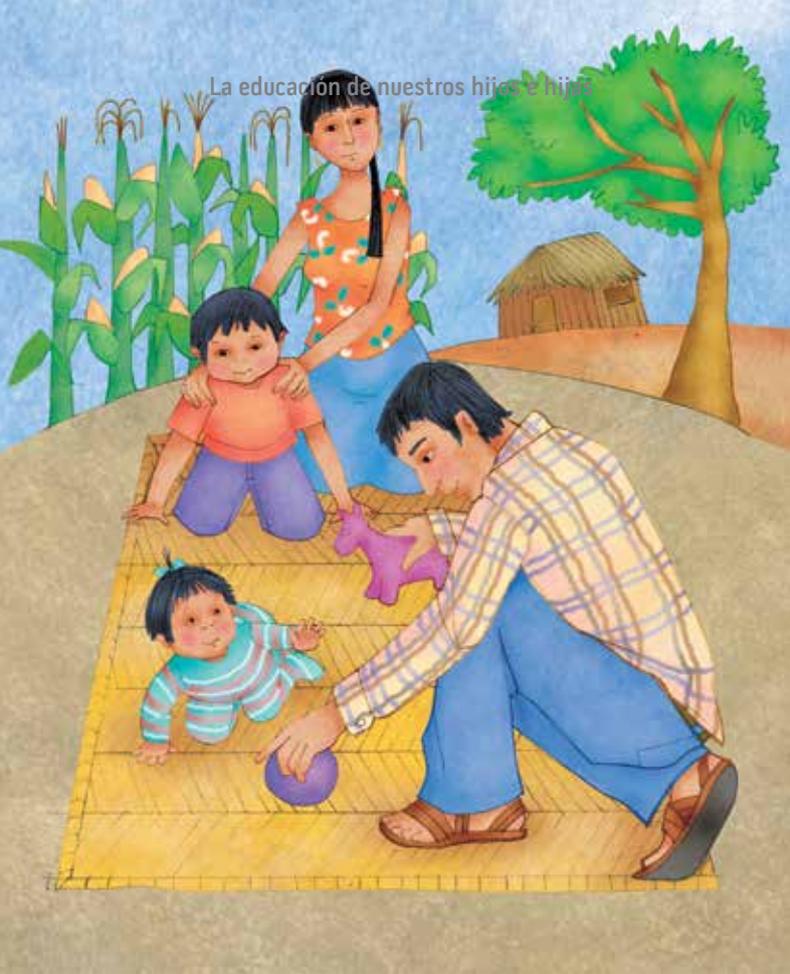
con la yema de sus dedos, como si tocara el piano, en la cabeza, frente y oídos. Extienda el masaje en el pecho; en brazos, de los hombros a las manos; y en piernas, de los muslos a los pies. Conforme pasan los días, expanda el masaje a sus deditos, tome con sus dedos índice y pulgar los de pies y manos desde su base y deslice hasta la punta, dé el masaje dedo por dedo.

Para estimular su vista, coloque juguetes de un lado y del otro de la cara de la o el bebé para que gire la cabeza. Paséelo en brazos y permita que observe lo que lo rodea. Después del mes de vida coloque una hoja de papel y apóyela suavemente en su rostro para que voltee por sí mismo la cabeza.

Para estimular el tacto de su bebé, coloque su dedo en la palma de su manita, para que al sentir el contacto la cierre, y frótela suavemente; ayúdelo a dar palmaditas y muévalo para que acaricie su propio rostro y el de usted.

Al mes de vida, por momentos acuéstelo boca abajo y por breves lapsos semisiéntelo y dele paseos, para que mire y escuche a quien la o lo carga. Háblele de frente, cerca de su cara.

Al segundo y tercer mes, continúe con el masaje, ahora en cuello, pecho y brazos. Coloque la yema



de sus dedos sobre el pecho de la o el bebé, y con suavidad dibuje un corazón; después mueva sus brazos como si dibujara una X, primero ponga la mano derecha sobre el hombro izquierdo, y después la mano izquierda sobre el hombro derecho.

Genere un lazo de confianza, comunicación y seguridad con su nena o nene, provóquele risas y sonidos por medio de cosquillas y caricias.

De los 4 a los 6 meses

Conforme crece su pequeña o pequeño, los ejercicios se van a ir modificando. A los cuatro meses,

realice las siguientes acciones: flexiónele las piernas en forma alterna, como si estuviera "pedaleando" una bicicleta, estire sus brazos con suavidad y dele masaje en su espalda. Después, acuéstelo boca abajo en una colchoneta y deje que se arrastre, que apoye sus manos y los pies para que se acostumbre a la posición de gateo. Antes de cargarlo estire los brazos hacia él o ella y espere que imite el movimiento.

A esta edad ya lo puede sentar por más tiempo con un buen soporte; si es posible, frente a un espejo para que se mire. También resulta útil que lo motive para que dé palmadas sobre una mesa o golpee con un juguete que no pueda romper y sobre el agua cuando lo bañe.

Con frecuencia tome un objeto que le llame la atención y trate de que su bebé lo siga con la vista mientras usted lo mueve despacio de arriba abajo y de derecha a izquierda; aléjelo y acérquelo hasta que su bebé lo agarre. Dele dos objetos que pueda sostener, uno en cada mano.

Para estimular el lenguaje en esta etapa, emita sonidos como "maaa", "beee", para que intente imitarlos; o bien, haga balbuceos "ba, ba, ba", "da, da, da", y observe si trata de imitarlos. Al llamarlo, hágalo por su nombre en un tono cari-

ñoso, sin usar diminutivos o apodos que la/lo confundan.

De los 7 a los 9 meses

¡El tiempo pasa rápido y su bebé crece sin que nos demos cuenta! Ya está más grande, y con los estímulos que hemos realizado desde sus primeros días, está muy listo, así que continuemos ayudándole a potenciar sus capacidades.

En una caja con una abertura, deje que meta y saque objetos irrompibles, pequeños. También dele objetos que pueda lanzar sin problema, a esta edad les divierte aventar cosas y que otra persona las recoja. Juegue con su bebé a la pelota, de preferencia una grande, aviéntesela y dígame que la arroje con sus manos.

Para estimular su lenguaje en este periodo, juegue con él o ella a decir "adiós" y mover la mano al mismo tiempo para que imite el movimiento. Haga lo mismo con otras expresiones. Al cambiar o bañar a su nene, dígame que levante la pierna al mismo tiempo que usted se la levanta; haga lo mismo con diferentes partes de su cuerpo. Además, platíquele lo que usted está haciendo; use un lenguaje claro y expresivo.

De 10 a 12 meses

¡A esta edad, seguramente ya gatea! Cuando esté en posición de gateo, empuje sus pies suavemente hacia adelante, hacia atrás y hacia los lados, deje que gatee para que adquiera fuerza en brazos y piernas. Ayúdele a pararse y que se apoye en el barandal de la cuna; ponga un juguete en la base de la cuna para que se agache y lo recoja. También ayúdele a dar sus primeros pasos.

Para activar su motricidad, dele objetos pequeños que pueda tomar con sus dedos índice y pulgar, como pasitas, palomitas de maíz,



pedacitos de tortilla suave, etcétera, cuidando que no se ahogue si las come. Continúe realizando ejercicios para que pueda meter y sacar objetos. Es muy útil que empiece a hacer rayones y garabatos, dele crayones y papel para que lo haga libremente.

Para estimular el área social, enséñele a respetar espacios tratando de que juegue siempre en un lugar de la casa y que no deje sus juguetes por todos lados. Esta edad es un buen momento para empezar a crear hábitos como lavarse las manos, guardar sus juguetes, etcétera. También arrójele una pelota y deje que la persiga y la devuelva.

¡El desarrollo del lenguaje en esta etapa es muy importante! Para favorecerlo, dele y pídale objetos como juguetes, comida, etcétera, para practicar el "ten" y "dame" y que empiece a entender órdenes sencillas. También pregúntele "¿dónde está papá?" o distintos nombres de personas u objetos de uso común para que trate de buscar lo que se le pide. Cante canciones de cuna o infantiles procurando que su bebé las imite.

De 13 a 15 meses

Seguramente, a esta edad ya quiere caminar y correr, por lo que, para



ejercitar su equilibrio, ayúdele a que camine sobre una banca larga o una bardita cuidando que no se caiga; además, tome sus dos manitas y baile con él o ella dando pasos hacia los costados y hacia atrás. Cuando ya empiece a caminar, llame a su bebé desde atrás para que al escuchar la voz se detenga y gire su cuerpo.

Por otra parte, para mejorar la precisión de sus movimientos, enséñele a poner cubos, cajas u otros objetos uno sobre el otro, dele dos o tres y motívelo para que los apile. Amarre una cuerda a un juguete, carrito o pelota y enséñele a jalarlo. Cuando lo bañe, dele dos recipientes y permita que juegue pasando agua de uno a otro.

Además, cuando usted haga sus labores de casa, pídale que le ayude, dele una escoba pequeña para que barra, o un trapo para que limpie, o haga que participe en otras actividades que usted realice y en las que pueda comenzar a enseñarle a que le ayude. Al principio cometerá errores, ¡tenga paciencia!

Es importante seguir estimulando el lenguaje; es momento de enseñarle a soplar, ponga bolitas de algodón, de papel o velas encendidas y estimule a que sople; muéstrelle objetos de uso diario y pregunte, por ejemplo, "¿dónde está la taza?", "¿cuál es la muñeca?", y así

con cada objeto. Además, cuando su bebé pida algo, usted repita la palabra clara y pausadamente para que oiga cómo se dice correctamente.

De 16 a 18 meses

Aunque a veces parece riesgoso, bajo su vigilancia permita que baje y suba de sillas pequeñas y/o sillones, para que aprenda a sentarse y levantarse sola/o. Como ya empieza a subir escalones, permita que se apoye en la pared o pasamanos, cuidando que no se caiga, aunque no alterne los pies. Juegue con su bebé en cualquier actividad en la que ella o él deba correr.

Después del año y medio, es importante seguir estimulando sus sentidos, para ello, enséñele a quitarse y ponerse los zapatos, y permita que comience a comer por sí mismo usando cuchara, tenga paciencia, ya que al principio se ensuciará. Cuando le prohíba algo, es necesario que le explique por qué es peligroso que lo haga. Por otra parte, es importante que juegue con los demás niños de su edad, pero también respete cuando quiera jugar solo.

Asimismo, cuando le dé instrucciones, acompañe la orden con ademanes o gestos, por ejemplo, "vamos a comer" al mismo tiempo



que señala su plato sobre la mesa. Pregúntele "¿cómo te llamas?", y si aún no dice su nombre, dígaselo de forma clara y pausada para que lo repita; de la misma manera haga con las demás palabras que quiera decir, repita usted la palabra completa y correcta.

De 19 a 21 meses

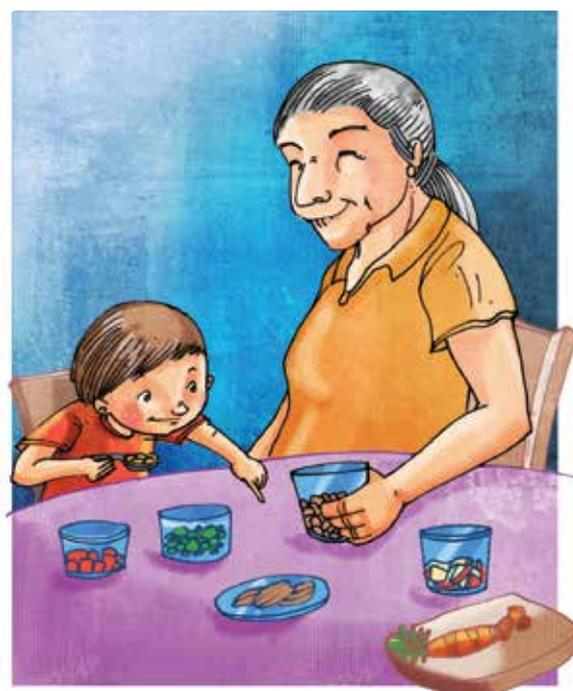
Conforme su bebé va creciendo, es importante seguir estimulando sus sentidos; en esta etapa, enséñele a caminar hacia atrás, haga que apoye sus pies sobre los de usted y camine para que sienta la seguridad de apoyo. Asimismo, dele juguetes pequeños y pídale que los lleve a su lugar.

Es muy útil que le enseñe a tener movimientos más precisos en sus manos, por tanto, dele una botella de plástico con tapa de rosca y pída-

le que la tape y la destape. Enséñele a ensartar cuentas medianas, aros pequeños u otros objetos como semillas grandes que se puedan perforar, de tal manera que pueda pasar un hilo a través de ellas.

Del mismo modo, enseñe a su bebé a que se desvista solo, póngale ropa cómoda para que pueda quitársela fácilmente; así mismo, dele la instrucción de repartir objetos o cosas, por ejemplo, dele galletas y dígame "esta es para papá", "esta es para tu tía", "esta es para...".

En esta etapa podemos insistir en que pida las cosas por su nombre; si aún no lo hace y solo señala lo que quiere, ya podemos exigir que junte palabras tales como "dame pan", "mira al perro", etcétera. Cuando la o lo bañe, señale las partes del



cuerpo y diga el nombre de cada parte para que su bebé lo vaya repitiendo; cuando le pase algo, trate, mediante preguntas, que cuente lo que le sucedió.

De 22 a 24 meses

¡Ya casi cumple sus dos añitos!, y el avance que ha tenido ¡es impresionante! Para estimular su equilibrio, juegue con su bebé a agacharse y pararse rápidamente, varias veces, sin que se caiga, y ayúdelo para que se pare en la punta de sus pies, o ponga un juguete algo más arriba de su tamaño para que intente tomarlo, se estire y se pare de puntas. Cuando ya tenga más equilibrio, enséñele a saltar de un primer escalón o de un pequeño banco o silla, siempre bajo el cuidado de una persona adulta.

Continúe en la enseñanza de la ayuda en los quehaceres de la casa; esta vez permita que le ayude a doblar la ropa. Al principio seguramente no lo hará bien, pero es necesario para que estimule sus movimientos con las manos, también dele hojas de papel que no sirvan y pídale que las doble.



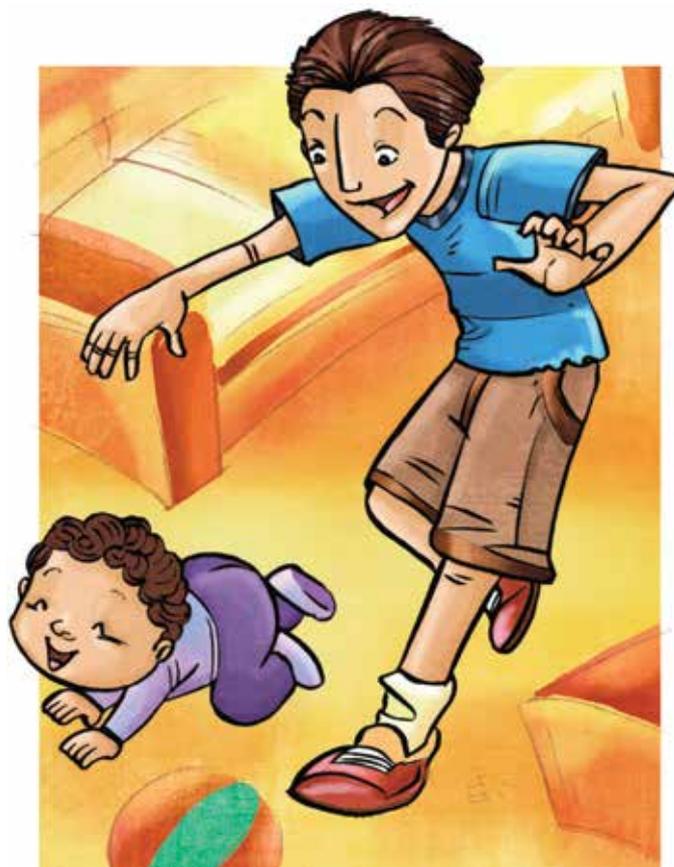
Por otra parte, en cuanto a sus habilidades para saber comportarse socialmente, enséñele a prestar sus juguetes, pero cuando su bebé no quiera, no lo o la obligue, pues a esta edad está aprendiendo a defender sus pertenencias que ya reconoce. Facilítele muñecos con los que pueda dramatizar, es decir, jugar a bañarlos, a darles de comer, a pasearlos, etcétera; asimismo, evite dejar preguntas sin contestar para que no pierda el interés por aprender nuevas cosas.

Para cualquier duda que le surja respecto de la estimulación temprana de su bebé, es importante que acuda al centro de salud más cercano y la aclare con personal especializado.

Los bebés de uno a tres años*

¡Nuestro/a bebé sigue creciendo y transformándose rápidamente, y tiene todos sus sentidos listos para aprender! Conocer los cambios que se producen en esta etapa nos ayudará para estar al pendiente de lo que ocurre. A esta edad surgen muchos cambios, y los bebés experimentan nuevas cosas.

En su desarrollo físico, sus huesos se siguen fortaleciendo y sus movimientos son cada vez más firmes; mejora en su lenguaje, se comunica ya no solo con llanto sino con palabras; comienza a establecer relaciones sociales y disfruta de la compañía de otras personas y de niñas y niños.



De 13 a 18 meses

A esta edad, ya puede realizar movimientos más precisos, como voltear las páginas de un libro, empalmar un objeto sobre otro, hacer garabatos, desplazarse de un lugar a otro, bailar en los brazos de alguna persona, o de pie sosteniéndose de algo, ya que su desarrollo cerebral ha ido en aumento.

La o el bebé muestra capacidad para responder e interactuar con el medio físico y social a través de sus sentidos y sus movimientos; realiza actividades como llenar y vaciar recipientes una y otra vez, apila objetos y los golpea para que caigan, empuja cajas, sillas u otros objetos.

Podemos observar que el desarrollo ha ido en aumento, lo que implica que su cerebro ha madurado lo necesario para ejecutar dichas

actividades. Realiza acciones de imitación, por ejemplo, hace ojitos, dice adiós con la mano cuando mira que otra persona lo hace, representa el sonido o movimiento de algunos animales u objetos.

Comienza a decir palabras para comunicar lo que desea, por ejemplo, dice "leche" cuando en realidad quiere decir "quiero leche"; de igual forma para contestar las preguntas que le hagan; por ejemplo, si le preguntan "¿dónde está el gato?", podría contestar: "casa", en vez de decir "está en la casa".

A los 18 meses, señala los objetos con los que tiene contacto cotidianamente y se refiere a ellos como "ete". A esta edad puede ser que el lenguaje se acompañe de gestos y expresiones corporales.

De 19 a 24 meses

La posibilidad de caminar sin ayuda permite a la o el bebé mayor autonomía. Tiene mayor coordinación de sus manos, puede comer usando la cuchara sin derramar la comida y coordina ambas manos para quitarse la ropa.

Muestra comprensión entre la relación de objetos y eventos, por ejemplo, junta objetos que se parezcan, trata de meter una llave a la cerradura de una puerta, cuando





ve a un niño usar un juguete, busca uno igual.

Explora cómo funcionan las cosas y usa más de una acción para intentar resolver un problema común, así, cuando no alcanza un objeto, se sube a una silla o se trepa por el mueble para intentar bajarlo.

Imita movimientos o acciones cada vez más complejas que observa en las personas que lo rodean, por ejemplo, tomar un trapo e intentar limpiar la mesa o mover una cuchara dentro de una taza.

Comprende palabras, frases, oraciones, intenciones y mensajes; ha alcanzado un grado en el que pue-

de representar mentalmente las cosas y las imagina sin necesidad de que estén presentes, por ejemplo, pregunta por algo que se le perdió, responde con los dedos de la mano cuántos años tiene.

Establece relaciones de afecto y confianza con personas que conoce; se sigue mostrando desconfiado/a ante personas extrañas, a su propio ritmo irá acercándose a ellas. Entabla relaciones con otros niños y niñas; generalmente al principio permanece solo o sola, aunque después de observar a los otros niños o niñas se relaciona con ellos.

La o el bebé tiene mayor libertad para explorar el lugar donde se encuentra, aunque para esta actividad necesita la presencia de otra persona. Sin embargo, en ocasiones no quiere que estén demasiado cerca de él/ella. Relacionarse con el medio físico lo lleva a alcanzar seguridad en sí mismo/a.

De 25 a 30 meses

En esta etapa todavía no puede usar una mano sin la otra, sus movimientos finos aún no están desarrollados del todo. Conoce su nombre y responde cuando lo escucha, de igual forma responde con acciones a indicaciones sencillas y expresa algunas necesidades y deseos.

Ya puede separarse de su madre o padre y explorar su ambiente, pero aún requiere de su cercanía. En este ambiente puede realizar actividades por sí mismo/a, pero aún trata de imponer su voluntad a través del llanto.

Utiliza frases como "no puedo", "yo soy", "yo estoy", "yo fui" o algunas otras. Aún es tímido/a, a menudo se esconde detrás de las personas adultas conocidas, pero le cuesta menos trabajo relacionarse con otras y otros niños.

De los dos a los tres años comienza a comprender los conceptos de color, tamaño, igual, diferente, tiempo, cantidad y peso; selecciona o agrupa objetos de una misma categoría, por ejemplo objetos grandes o pequeños, muchos o pocos. ★

De 31 a 36 meses

La niña o el niño tiene control de su cuerpo, puede correr con fluidez y de pararse si se cae, realiza movimientos más precisos; ya puede ayudar a vestirse y a desvestirse, puede usar el tenedor y tomar el vaso con una sola mano.

Ha desarrollado elementos básicos del lenguaje, además de responder a indicaciones sencillas. Repite muchas veces la misma historia o canciones y puede men-

cionar características físicas que lo identifican. Entre las actividades que realiza se encuentra "jugar a leer", que consiste en ver el libro y empezar a contar una historia que recuerda o inventa.

Se aventura a explorar su medio sin la presencia de su mamá o papá.

Cuando participa en actividades grupales, espera su turno y disfruta de la compañía de otros niños y niñas; además, empieza a comunicar sus necesidades sin llanto y con actitudes de confianza y seguridad.



de ¡Signos de atención!*

Es importante recordar que cada niño o niña tiene su propio ritmo de desarrollo, es decir, no gatean, hablan o caminan a la misma edad; esto puede variar dependiendo del contexto familiar, social y cultural en donde viven, sin embargo, si a determinadas edades no realiza ciertos movimientos, como el gateo o el balbuceo, puede que exista algún desajuste, que es importante detectar oportunamente. A continuación podrá conocer algunos signos de atención y/o alerta en el desarrollo de las y los bebés. Si observa alguno de estos signos, acuda a la clínica o centro de salud para que su bebé sea valorado/a y, si es necesario, reciba la atención que requiera.

De los 0 a los 3 meses

- Su cuerpo está totalmente flácido (sin fuerza).
- El o la bebé no sostiene la cabeza.
- Cuando hay un sonido fuerte, no se sobresalta ni llora.
- No hay succión ni búsqueda.
- No fija la mirada en una persona.



De los 4 a los 6 meses

- No sostiene objetos con la mano.
- No sonríe.
- No produce sonidos ni grita.
- Su cuerpo está sin fuerza o muy rígido.
- No se sostiene al sentarlo y deja caer su cabeza.



De los 7 a los 9 meses

- Se mantiene en una sola posición.
- No se sostiene en la posición de sentado.
- No responde con diferentes sonidos cuando le hablan.



De los 10 a los 12 meses

- No ha iniciado el gateo.
- No sostiene objetos con la mano.
- No interactúa con personas ni objetos.
- No se mantiene de pie.
- No toma con los dedos índice y pulgar objetos pequeños.



De los 13 a los 18 meses

- No camina, incluso con apoyo.
- No toma ni sostiene un lápiz.
- No emite ninguna palabra clara.
- No camina solo.



De los 19 a los 24 meses

- No sube ni baja escaleras.
- No apila objetos.
- No comprende órdenes sencillas.
- No corre.
- No pateo pelotas.
- No imita trazos.
- No une palabras para formar frases.



Soy tu hijo*

Su hijo o hija tiene seis años

¡El apoyo y el cariño de los padres siguen siendo la base para que el niño o la niña continúe progresando!



El niño o la niña de cinco a seis años ha recorrido ya un camino que le ha permitido reunir una gran cantidad de experiencias fundamentales para su crecimiento y desarrollo físico, intelectual, emocional y social. Esto hace que, por lo general, ya esté adaptado/a al medio que lo/la rodea y están presentes muchos rasgos de su personalidad y de su manera de ser.

Presenta mayor control y dominio de su cuerpo; al jugar con una pelota, la pateo o lanza con precisión, mueve brazos y piernas siguiendo el ritmo de la música, baila, puede ca-

minar sobre los talones o las puntas de los pies y conserva el equilibrio al caminar sobre una tabla.

Le agrada hacer cosas por sí mismo/a, como bañarse, lavarse las manos y los dientes, peinarse, vestirse; se abotona la ropa y se ata los cordones de los zapatos.

Su lenguaje ha madurado, ya piensa antes de hablar y busca respuestas a sus preguntas, le agrada conversar, utiliza frases completas, conoce su nombre y el de las personas que le rodean, comenta sus experiencias diarias con amiguitos o amiguitas y miembros de la familia.

El niño de esta edad también utiliza el lenguaje para protestar o manifestar en lo que no está de acuerdo; lo hace con crisis breves, por ejemplo, "no quiero", "vete", "te pego". Los padres tendrán paciencia y comprensión ante este tipo de manifestaciones, tratando de

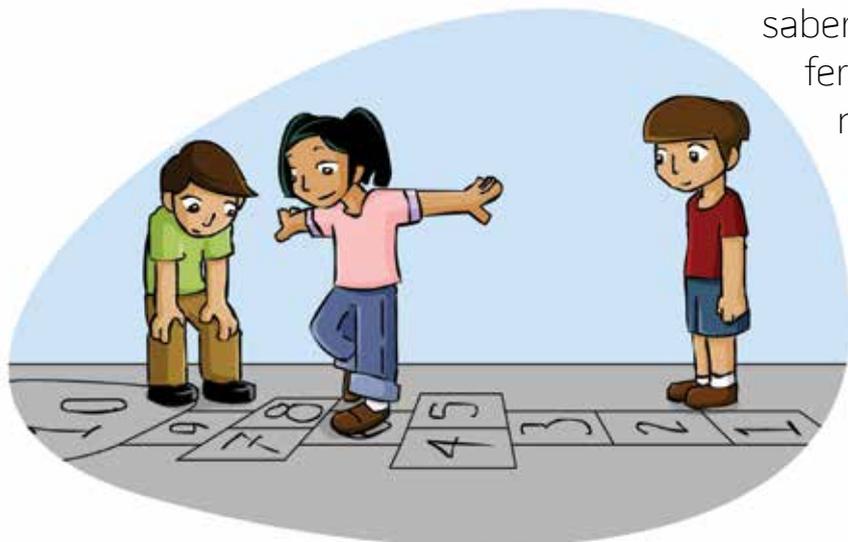


calmarlo y, más tarde, cuando esté tranquilo, explicarle la razón de lo que se le ha pedido que hiciera.

Él o ella sigue con interés el crecimiento de las plantas y animales; como ya empieza a ejercer su sentido de responsabilidad, si se le pide que las riegue o alimente, lo hace sin tener que insistir; en general, se interesa por los seres vivos.

Siente curiosidad por conocer el funcionamiento de algunos juguetes y aparatos, si los rompe o los desarma, no lo/la regañe, quiere saber cómo son por dentro; es preferible no darle juguetes caros y no dejarle aparatos peligrosos a su alcance.

Ahora el niño o la niña ya juega en grupo, coopera para mantener la unidad, sugiere y aporta ideas, le agradan los juegos de competencia y aparecen los líderes que im-



ponen y exigen reglas que inmediatamente rompen.

Le agrada cooperar con las personas adultas en algunas tareas y se hace responsable de ellas, como poner y quitar la mesa, guardar sus juguetes después de usarlos; se le pueden dar pequeños encargos, y los cumple. Le agrada la aventura y se esfuerza por superar dificultades.

Una de las preocupaciones de los padres de los niños de esta edad es el aprendizaje de la lectura, la escritura y las matemáticas.

Piensan que al niño o la niña de cuatro años ya se le puede ir dando algunas actividades encaminadas a estos aprendizajes y se les da un

cuaderno para hacer planas de “bolitas y palitos”, sin tomar en cuenta su interés, pues todavía no entiende por qué se le dan estas tareas, ya que el control de los movimientos de su mano todavía no le permite ajustarse al espacio reducido de una hoja de cuaderno, de un renglón o de un cuadrito.

Todas las actividades que realiza desde su nacimiento hasta su ingreso a la escuela primaria lo ayudan a madurar y a crecer para llevarlo sin dificultad a dichos aprendizajes.

En la enseñanza sistemática de la lectura, escritura y matemáticas se tiene que tomar en cuenta si el niño o la niña:



- Tiene interés en aprender a leer y escribir.
- Habla correctamente, sin defectos de pronunciación.
- Tiene un vocabulario amplio.
- Es capaz de narrar un cuento siguiendo todos los pasos de este, de platicar lo que ha visto y oído, y explica lo que quiere o siente.
- Entiende cuando escucha palabras con sonidos parecidos, por ejemplo, mamá-maña, mono-moño, tos-dos.
- Tiene buena memoria, por ejemplo, se aprende canciones que le gustan.
- Puede tomar el lápiz con soltura y controla los movimientos al limitarle el espacio a una hoja o un renglón.
- Conoce plenamente todas las partes de su cuerpo, sabe cómo utilizarlas.
- Dibuja la figura humana completa poniéndole detalles.
- Diferencia el lado izquierdo y el lado derecho de su cuerpo.
- Usa preferentemente una de sus dos manos (diestra o zurda).
- Identifica diferentes formas y tamaños.
- Copia una figura sencilla.

Es importante saber que los niños y las niñas presentan estas características al acercarse a los 6 años, pero si no las han logrado, hay que ayudarles a través de juegos, paseos, y con cariño y comprensión, para que se interesen en aprender cosas nuevas, tanto de la vida diaria como posteriormente en la escuela primaria.

Hay ocasiones en que al niño se le dificulta decir lo que siente; hay que darle oportunidad para que se exprese por medio del dibujo y el modelado, la imitación y el juego,

que son la forma en que el niño o la niña nos dice cómo es y cuáles son sus necesidades.

Al llegar a los 6 años, en general ya es independiente y más tranquilo, se muestra protector con las niñas y los niños pequeños; si ha recibido respeto, amor y caricias, tiene seguridad en sí mismo/a y confianza en los/las demás.

En general, los niños y las niñas de esta edad pueden presentar las siguientes características, aunque hay que tener en cuenta que cada quien es diferente en su desarrollo.



- Puede brincar en un solo pie alternando los dos.
- Puede brincar sin detener la carrera.
- Puede patear una pelota caminando o corriendo.
- Lanza y atrapa objetos con precisión y puntería.
- Hace actividades de costura, tejidos, pintura, pegado y recortado.
- Recolecta y acomoda objetos frágiles sin romperlos.
- Hace y deshace nudos.
- Dibuja la figura humana completa, poniendo detalles.
- Se muestra independiente y resuelve sus problemas.
- Expresa sus opiniones y las defiende.
- Acata normas familiares.
- Toma en cuenta la opinión de los demás, y le gusta que se tome en cuenta la suya.
- Expresa temor frente a diferentes situaciones agresivas hacia él/ella o los demás, y ante algunos fenómenos dañinos.
- Compite, y propone reglas en juegos y actividades.
- Le gusta conservar las cosas que hace.
- Imita a las personas adultas, a los otros niños y a las otras niñas, así como a los animales.

- Puede relatar en orden los hechos y agrega detalles que él o ella encuentra.
- Decide, organiza y planea sus actividades.
- Prosigue las tareas que le interesan hasta terminarlas.
- Distingue lo que es verdadero de lo que es falso.
- Diferencia temperatura, textura y consistencia.
- Pregunta y aprende cómo funcionan las cosas.
- Arma y desarma objetos.
- Le gusta coleccionar cosas y animales.
- Relaciona lo que está arriba, abajo, atrás, adelante, frente a, cerca de, lejos de, sobre de, debajo de, a un lado y al otro lado (izquierda, derecha).
- Agrupa objetos tomando en cuenta varias características (color, forma, tamaño, textura, consistencia, uso).
- Afirma hábitos de limpieza, de orden y de trabajo.



La adolescencia está próxima*

Los padres y las madres, generalmente, se preocupan cuando la adolescencia está próxima. A veces, hasta le temen a esta etapa, que ha sido calificada como: años cruciales, etapa crítica, edad problema, crisis de la adolescencia y muchos nombres más que ensombrecen, en parte, esta hermosa etapa de la vida.

Y en definitiva, ¿qué es la adolescencia?

Es un período de transición entre la infancia y la adultez.

Comienza con la pubertad y tiene expresiones en las esferas biológica, psicológica y social. Su duración es variable y no tiene límites exactos; no es fácil, así, poder asegurar en un determinado muchacho o una muchacha en qué momento empezó su adolescencia y cuándo va a terminar.

En la pubertad se produce un incremento grande y abrupto de hormonas en el organismo, que da lugar a cambios muy importantes

en el cuerpo y en la mente de la mujer y del hombre.

Este hecho no sucede igual en todos los lugares, ya que en los climas cálidos ocurre a más temprana edad que en los climas fríos.

En la mujer aparecen cambios entre los 11 y los 12 años, y en el hombre comienzan entre los 13 y los 14 años, como promedio. Por esta época se produce un marcado aumento de la estatura (el llamado "estirón") y del peso corporal, que acompañan al desarrollo sexual. En algunos muchachos y muchachas estos cambios se producen temprano, en otros, tardíamente, aunque todos son normales.

En las niñas púberes se inicia un periodo de transformación: aparecen los primeros vellos en las axilas y el pubis. Los pechos crecen, a veces en forma desigual, lo cual preocupa a la muchacha, que se cree portadora de alguna deformación. La grasa se acumula en las caderas, se afina la cintura y hay también un crecimiento de los órganos sexuales.

Todo esto indica la proximidad de la menstruación. Al principio, las reglas son irregulares, y después, en forma espontánea, se regularizan.

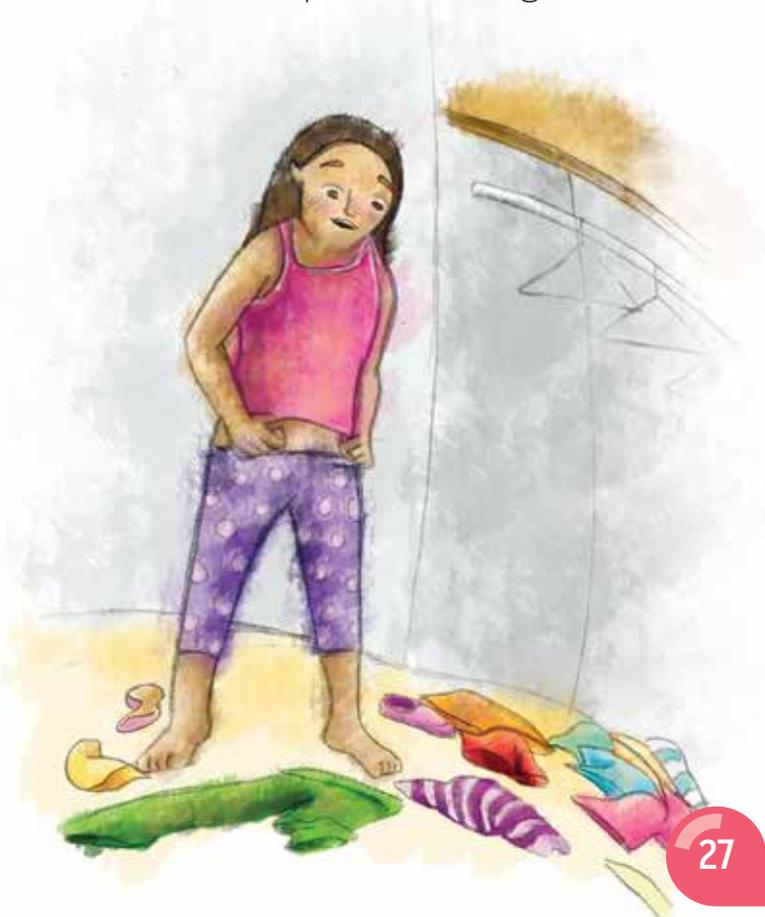
En los varones, la pubertad también produce cambios variables, que se evidencian de diferentes formas: la voz se hace más ronca, a la vez que se escapan los típicos "gallos" al hablar, aparece el vello axilar y el pubiano. Crecen los órganos sexuales y aparecen las poluciones y eyaculaciones nocturnas. Posteriormente se desarrollan la barba y el bigote.

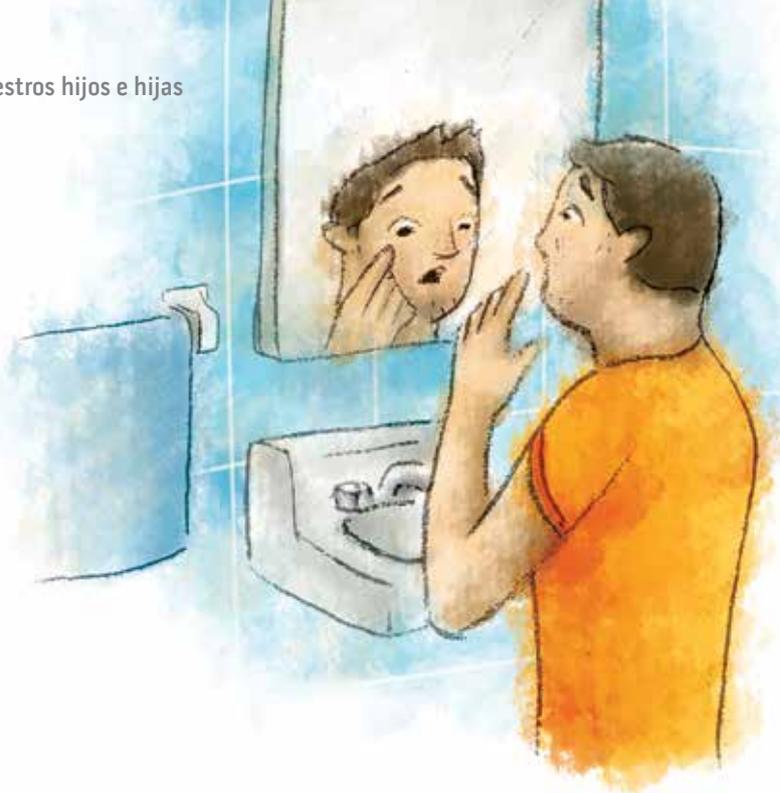
Es muy conveniente que los adolescentes tengan información sobre estos cambios y conozcan el significado de los mismos.

Los padres y las madres no deben dudar en abordar esta temática: esto aclara las inquietudes de los hijos y enriquece la comunicación entre todos.

Quizá los cambios emocionales son los que crean más conflictos entre el/la adolescente y su familia.

En la adolescencia, hay un cambio notable en la conducta y el carácter. Los muchachos y las muchachas se apasionan fácilmente por una actividad, pero con la misma rapidez se aburren. Tienen gran dinamismo, pueden bailar durante horas y, otras veces, esfuerzos menores les provocan cansancio y fatiga. Esto es interpretado por los padres como una simulación pero, aunque esta posibilidad puede existir, en realidad, es cierto que el crecimiento brusco y los cambios físicos que sufre el organis-





mo en un corto periodo de tiempo ocasionan sensación de debilidad y somnolencia en algunos, e irritabilidad e insomnio en otros.

Lo más sobresaliente en los adolescentes es el afán desmedido por ser independientes; desean decidir sus propias vidas y formarse por sí mismos.

Se vuelven críticos hacia las personas adultas y tratan de evadir la dirección de estas.

Una vez más, la confianza entre hijos y padres puede salvar la situación, ya que las conversaciones amistosas entre ellos contribuyen a solucionar el conflicto de independencia de la o el adolescente y el control de sus padres. Es útil facilitar la propia casa para que se reúna con amigos y amigas.

Los muchachos y las muchachas en estas edades aparecen como autosuficientes y vanidosos/as; no

aceptan consejos y se consideran con la experiencia adecuada. Sin embargo, los padres se exceden en aconsejar sobre aspectos muy conocidos por los jóvenes, que los han escuchado desde que son pequeños/as, tales como: abrigarse bien porque hace frío; lavarse las manos cuando llegan a la casa; tener cuidado al cruzar la calle, y muchos más que los adolescentes rechazan porque es el mismo trato que les daban cuando eran infantes, los cuales ya no quieren ser.

Los y las adolescentes son rebeldes y aparentan ser fríos/as e indiferentes ante las preocupaciones de sus padres; a la vez son tiernos, todavía hay niños o niñas que sueñan despiertos, y tienen un gran afán de vivencias y aventura, donde ellos son los y las protagonistas de actos heroicos. Para muchas personas adultas todo esto

resulta extraño, incomprensible. Surgen choques, críticas y juicios a veces contradictorios: “eres demasiado niño para gobernarte”, acto seguido, “es increíble que no te des cuenta de que ya eres una persona adulta para jugar así”.

La sexualidad está entre los aspectos que más preocupan a hijos e hijas, y a padres y madres en esta etapa de la vida.

Los y las adolescentes experimentan sensaciones nuevas, a veces inquietantes, más aún si no tienen una buena formación acerca de la cuestiones sexuales. Muchos sufren preocupaciones y temores relacionados con la masturbación. Esta es normal y no tiene nada que ver con el acné juvenil, la locura ni la tuberculosis. Algunos padres piensan, erróneamente, que esta práctica puede ocasionarle daño al hijo o la hija, y lo atemorizan con advertencias. El resultado es que los jóvenes lo hacen por impulso propio de la edad, pero a su vez, les crea una gran culpabilidad y preocupación hacerlo.

Una educación sexual que oriente al o a la adolescente acerca de su sexualidad y de los sentimientos que la misma

acarrea, es un factor de consideración que contribuye a su seguridad y autocontrol, a la vez que desarrolla y refuerza su responsabilidad y su conciencia acerca de este importante aspecto de la vida.

Es muy conveniente que los padres y las madres reflexionen y se informen sobre todas las cuestiones que tienen que ver con la adolescencia de sus hijos, ya que estos no les pueden encontrar solución, cuando a veces ni siquiera se atreven a consultar el asunto con un médico.



Educación sexual infantil*

Nuestros padres nos enseñaron a ser hombres y mujeres diciéndonos lo que debíamos hacer y no hacer. Pero sobre nuestro cuerpo y sexo no nos dijeron mucho.

Nosotros ahora, ya como padres, debemos dar a nuestros hijos e hijas la ayuda que a nosotros nos faltó.

Aparte del amor, cariño, cuidado y protección que damos a nuestros hijos e hijas, también debemos darles una buena educación sexual que les permita conocer lo que es el sexo y sentirse contentos con lo que son.

Debemos darles las mismas oportunidades para amar, trabajar y luchar para salir adelante.

Debemos aceptar el sexo de nuestros hijos e hijas

Ya sabemos que para lograr un buen desarrollo, el niño o la niña



tiene que sentirse amado/a y aceptado/a tal cual es. Nunca debe sentir que sus padres hubieran preferido que en vez de haber nacido un niño nació una niña, o al contrario.

Hay que amarlo/a con todo lo que es; sea niño o niña debemos hacer que nuestros hijos sientan que todo su cuerpo es bueno y que no hay partes malas ni sucias.

“Esas partes” tienen su nombre: pene y testículos en el hombre, y vulva en la mujer.



Los padres somos el ejemplo

Ellos imitan lo que ven y lo realizan en sus juegos. Así como juegan al panadero y a la tiendita, también juegan a que son el papá y la mamá, al doctor y a otras cosas que ven que hacen los mayores.

Los padres no deben alarmarse por esos juegos que hacen sus hijos e hijas, pero sí vigilar para que no se hagan daño.

A medida que el niño o la niña crece se va interesando por saber más cosas; cuando empieza a tener más relación con sus amistades de juego y nota la diferencia que hay entre el niño y la niña, surgen sus principales dudas: ¿cómo nació? y ¿por qué el hombre y la mujer no tienen lo mismo?

El niño o la niña necesita que sus preguntas le sean contestadas, y va con sus padres, que son las personas que más cerca tiene.

Si no se le contestan o se le engaña, buscará respuesta con sus amigos o personas extrañas que tal vez puedan darle respuestas equivocadas.

Es natural que el niño o la niña vea y agarre sus órganos sexuales.

Así como juega con sus manos o sus orejitas, también lo hace con sus órganos sexuales y va conociendo todo su cuerpo.

Los padres y las madres deben contestar con la verdad las preguntas de sus hijos, y con palabras propias de su edad.



El niño y la niña aprenden a ser hombre y mujer con el ejemplo, y no por los juguetes o los juegos.

Los padres y las madres somos los principales modelos que tienen nuestros hijos para seguir.

Estando con sus padres, el niño aprenderá a ser un hombre. Aprenderá también que es bueno que el hombre participe en las tareas del hogar.

La niña también aprenderá de sus padres cómo debe ser una mujer. No solo debe dedicarse a los quehaceres del hogar, sino que su participación en cualquier actividad es importante.

Un amor auténtico entre el padre y la madre, el respeto mutuo y la ayuda que se presten sirven de medio educativo para los niños y

las niñas, y les hacen comprender la relación que puede haber entre el hombre y la mujer.



La educación sexual en la adolescencia*

A continuación le presentamos algunas consideraciones en la educación sexual para adolescentes, que como padres, madres y/o tutores podemos tomar en cuenta para la orientación en este tema.

En los adolescentes la conciencia de la propia sexualidad se intensifica, prueba de ello es que suele estar presente en prácticamente todas las conversaciones, en los chistes y en las fantasías que tienen.

Cada vez es más frecuente que durante la adolescencia el ser humano tenga su primera experiencia sexual, por lo tanto, es el momento en el que hace falta más información en torno a la sexualidad, métodos

anticonceptivos, prevención de infecciones de transmisión sexual, mitos de prácticas sobre la masturbación y abstinencia, así como los factores de riesgo en la práctica de las relaciones sexuales.



Todo esto nos muestra claramente que la ignorancia, el silencio y la vergüenza son los peores peligros contra la salud sexual. Es importante que como madre o padre insistamos a nuestra hija o hijo que busque información confiable y profesional.

* CONAFE. *Hablemos de sexualidad*. Guía para Instructores Comunitarios y Promotoras de Educación Inicial: 9-12.

La comunicación que como madres y padres hayamos generado con nuestra hija o hijo desde la temprana edad, nos abrirá las puertas para poder platicar con ella o él sobre este tema, ya que algunos jóvenes a esta edad empiezan a tener relaciones sexuales sin haber recibido información correcta y suficiente acerca de la reproducción, los métodos anticonceptivos y las medidas para prevenir las infecciones de transmisión sexual.

Iniciar la vida sexual sin protección puede conducir a un embarazo no deseado o no planeado, que trastorna su plan de vida, y correr el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual como el VIH, causante del SIDA, que puede incluso terminar con su vida.

Las dudas y preguntas relacionadas con sus cuerpos son muchas y muy variadas, a causa de la preocupación de sufrir alguna anomalía física. Por ejemplo, es común entre los varones que se pregunten si tienen el pene pequeño.

Las chicas, por su parte, se preocupan por el tamaño de sus senos. Ante este tipo de dudas, reaccionan muy favorablemente cuando se les explican las diferencias individuales en el desarrollo.

Otra consecuencia grave del silencio y la indiferencia es la posibilidad de sentirse solos e incomprendidos, lo que es muy frecuente, pues los asuntos que realmente les preocupan no parecen interesarles a los mayores, a quienes quieren y en quienes confían.



Son este tipo de situaciones, aunadas a otros factores, las que constituyen un peligro para los adolescentes, pues refuerzan su posible propensión a la depresión, que en casos extremos podría desencadenar el suicidio, entre otras razones porque es durante la adolescencia cuando se define la orientación sexual, y así puede surgir el temor a no ser aceptada o aceptado por su familia y su comunidad.

Para evitar experiencias que podrían ser desagradables, infórmele a su hija o hijo que puede acudir con personal especializado sobre el tema o al centro de salud, quienes son los más indicados para informar, orientar y escuchar.

Actualmente se han elevado los casos de embarazos no planeados y de enfermedades de transmisión sexual entre los adolescentes por no usar condón, que es un anticonceptivo muy seguro y efectivo, de uso regular, accesible y económico.

Madres y padres podemos acercarnos a los grupos educativos que existen en las clínicas como una opción que puede ayudar a los adolescentes y jóvenes a que vivan responsable y plenamente su sexualidad.



Educar para la vida*

Quiero a mis hijas e hijos y los ayudo a quererse

La manera en que nuestra hija o hijo se quiera a sí mismo será el resultado de cómo nosotros como madres o padres lo hayamos amado, cuidado y respetado. Es importante que corriamos y eduquemos sin utilizar palabras hirientes y agresivas. Al no sentirse respetados y amados por nosotros, tampoco podrán amarse a sí mismos. Reflexionar sobre la actitud con la que los tratamos, nos permitirá darnos cuenta de si los valoramos o menospreciamos.

Si la niña o el niño se siente amado y valorado incrementa la confianza en sus cualidades personales y en sus habilidades, se siente bien con su cuerpo, asume sus responsabilidades, se siente orgullosa u orgulloso de sus logros, toma decisiones con seguridad, afronta nuevos retos con entusiasmo, etcétera. La autoestima es una valiosa herramienta para afrontar los diferentes retos que enfrentamos en la vida.

¿Cómo sé si mi hija o hijo tiene baja autoestima? Si...

- Habla mal de sí mismo/a.
- Dice que no podrá hacer algo antes de intentarlo.
- Es tímido/a e inseguro/a.
- Es muy duro/a para juzgar sus actos.
- Le cuesta trabajo tomar decisiones.
- Deja que otros decidan por él o por ella.
- Siempre quiere complacer a las personas.
- Se culpa de todo.
- Se siente fea o feo, incapaz, tonto/a y aburrido/a.

¿Qué puedo hacer para ayudarla/lo para que se quiera y tenga confianza en sí mismo/a?

- Contribuya a resaltar sus habilidades, destrezas, actitudes y comportamientos positivos, y evite destacar lo negativo.
- Festeje sus pequeños y sus grandes éxitos.
- **Evite compararla/lo** con sus hermanos o hermanas o con sus pares.
- Dele responsabilidades que pueda cumplir.
- **Confíe** en que hará bien lo que se proponga.
- **Impúlsela/lo** a terminar lo que se propone.
- Ayúdele a **tomar decisiones**.
- Apóyela/lo para que **aprenda a decir "No"** cuando se le pide algo que no quiere, es injusto o afecta sus derechos.

Para mejorar la autoestima de sus hijas e hijos, reconozca y ayúdeles a reconocer sus habilidades, cualidades, virtudes y capacidades.



Educar con ternura

Las niñas, los niños y las y los adolescentes **necesitan saber** que su familia los quiere, los necesita y los considera valiosos. El amor en la familia es una poderosa arma contra los riesgos y da seguridad y fuerza para enfrentarlos, pues su hija o hijo estará acostumbrado a un buen trato y tendrá una buena vida que no estará dispuesto a perder.

Demuestre su afecto con caricias y besos desde la infancia, y continúe en la adolescencia y en las siguientes etapas. En la adolescencia es común sentir que “no servimos para nada” y que “nadie nos comprende o nos quiere”; por eso necesitan cariño, comprensión, respeto y atención de usted como padre, madre o tutor. Aunque sea el hijo o la hija mayor en la casa, necesita el mismo amor que los más pequeños.

Eduque con el ejemplo: si los quiere y los trata con amor y ternura, pronto aprenderán a quererse. Convierta las ideas negativas en sentimientos positivos; cuando los sentimientos de la hija o el hijo son la desconfianza, la vergüenza, el miedo, el resentimiento, la culpa o el sentimiento de inferioridad, buscará la manera de escapar de esa realidad a través de conductas de riesgo como el consumo de drogas, el vandalismo o las relaciones sexuales sin darle valor a su cuerpo.

Las normas y la disciplina

La familia debe educar a sus hijos para que aprendan a convivir res-

petando las reglas, las normas, las leyes y los derechos de todos.

Disciplina

Son las actividades que se utilizan para que las personas se comporten de manera correcta, según los valores, las normas y las leyes de los grupos en los que participan.

Los niños y los adolescentes se sienten seguros cuando en su hogar hay orden y disciplina: necesitan saber que su hogar funciona, que las normas los protegen y que sus familiares son justos y están atentos a sus necesidades.

El respeto a la autoridad, a las normas y a los derechos de todos ayuda a prevenir conductas de riesgo. Un menor que vive sin límites, al principio se siente libre y feliz, pero pronto se siente inseguro, pues debe tomar decisiones que lo superan. Además, así como puede abusar de la libertad, otros pueden abusar de él o ella.

Tener límites

Los límites indican hasta dónde llegan los derechos y las responsabilidades de las personas.

La disciplina falla cuando...

- No existen reglas claras.
- Las reglas se aplican algunas veces y de distinta manera.
- No hay consecuencias por violar las normas.
- Se usan golpes y malos tratos.
- No hay orden, ni horarios fijos, ni límites.
- Se basa en la violencia. Funciona un tiempo: se domina a los hijos, pero transgreden las reglas porque no se han apropiado de ellas. Además, la violencia genera resentimiento y provoca que los hijos o hijas se alejen y la reproduzcan con otras personas.

La disciplina es eficaz cuando...

- Las reglas, los valores y los horarios están claros para todos.
- Las figuras de autoridad que hay en la familia unifican opiniones sobre lo que está permitido.
- Se aplican las reglas siempre y sin hacer diferencias entre los hijos menores y las personas adultas.
- Se deja claro que respetar las normas tiene ventajas, y no hacerlo trae consecuencias.
- Se establecen límites y orden.
- Se busca que los hijos se comprometan con las normas.



Para mantener la disciplina procure...

- Recordar a toda la familia cuáles son las reglas en casa y cómo espera que se cumplan y comporten los integrantes.
- Hablar con todos los integrantes de su familia para que sepan lo que está permitido en casa y lo que no.
- Cuando las figuras de autoridad no estén de acuerdo, apóyense frente a los hijos, y luego aclaren sus diferencias. Es decir, no se contradigan frente a ellos.
- Ser justa o justo y mantener un equilibrio: ni todos los permisos para los hombres, ni todas las obligaciones para las mujeres.
- Utilizar sanciones que reparen el daño, en lugar de castigos.
- Corregir con paciencia, explique por qué es incorrecta una conducta.
- Establecer responsabilidades y derechos para cada quien, así como horarios y formas de hacer las cosas.
- Permitir que sus hijos e hijas tengan un territorio privado (un cajón, una habitación) en donde puedan tener sus cosas. Aprenderán que los límites también sirven para protegerlos.
- Invitar a sus hijos a que propongan reglas que cumplan porque están convencidos de su utilidad.
- Revisar con frecuencia las normas de su familia para cambiar las injustas o las que no se pueden respetar.



Las emociones de sus hijas e hijos

Sus hijas e hijos necesitan saber que a usted le importa lo que les pasa, lo que les duele, qué les da miedo o les provoca angustia. Cuando tengan un problema, escúchelos, intente comprender su punto de vista. Para su hija de 11 años puede ser muy grave sentirse fea porque no se ha desarrollado, o para su hijo de 15 puede ser una tragedia que la persona que le gusta se interese en alguien más.

Controlar la ansiedad

La ansiedad se caracteriza por una gran inquietud y una extrema inseguridad. Las niñas, niños y adolescentes sienten ansiedad cuando en la escuela tienen pocos amigos, les cuesta trabajo aprender o tienen algún problema con un maestro o una maestra, también cuando se van a otra escuela o ingresan a la secundaria, cuando les cambia el cuerpo en la adolescencia, o con el divorcio de sus padres.

La ansiedad es un factor de riesgo porque la reacción natural ante ella es huir. La huida se da a través de la rebeldía, el aislamiento, las drogas o el sexo sin responsabilidad. También puede originar problemas

alimenticios, porque algunas personas dejan de comer o comen de más cuando están ansiosos.

Algunas madres y padres no dan importancia a las emociones de sus hijos, y no les enseñan a expresar lo que sienten. Ayúdeles a no guardar sus emociones y a controlar su ansiedad de la siguiente manera:

- Respire lento y profundo varias veces junto con él o ella.
- Vayan de paseo adonde prefiera, trate de que hable de cosas positivas, de lo que le gusta o hace feliz.
- Motívelo a realizar alguna actividad física, como fútbol, correr, caminar, etcétera.
- Hablen de lo que le pasa. Cuando logre su confianza, pregúntele qué le ocurre. Escuche y dé consejos.
- Pida ayuda a profesionales de la salud y/o profesores si no puede ayudar a su hija o hijo a controlar la ansiedad.

Si quiere hablar de lo que le pasa, está bien. Si no, sea paciente, ya lo hará si usted sigue mostrando su interés.

Aprender jugando*

Los juegos, según intereses de los niños

Comentábamos que los juegos van cambiando según los intereses propios de cada edad. Pues sí, las niñas y los niños pequeños juegan para ensayar y probar nuevas formas de movimiento, de acción, de conocimiento.

Desarman los juguetes para ver cómo son por dentro las cosas. Para ellos, desarmar es conocer.

En esta edad, jalan, arrojan, arrastran objetos, y les gusta jugar con el agua, la arena, la tierra, el barro. Manipulan objetos, más que para construir algo, por jugar con sus sentidos. Por eso les gusta cantar, bailar y representar o imitar las cosas que hacen las personas adultas; juegan a la casita, la tiendita, las comadritas. Así, en la edad preescolar, van pasando del juego solitario a jugar con otros niños y niñas.

A veces juegan con otras u otros niños como si fueran juguetes. Y

empiezan a tener juegos compartidos, como las rondas, los juegos con pelota, y juegan en todo momento. Además, convierten en juego todo lo que hacen. Les interesan las cosas conocidas y cercanas, la familia, la casa, los animales del lugar donde viven.

¿Con qué juegan las y los niños?

Aprovechan lo que encuentran a su alrededor: con unas hojitas, alguna rama y tierra pueden armar un puesto en un tianguis con marchantes invisibles, imaginarios, solo reconocidos por los cambios de voces en



las preguntas y respuestas que ellos mismos van haciendo, como si fueran diferentes personajes.

Cuando quieren jugar, no hay mañana ni imposibles, ellos encontrarán con qué hacerlo. Por ejemplo, harán una pelota con trapo o papel arrugado, construida al instante. Y esos juguetes hechos por ellos mismos son más atractivos y divertidos que los que se venden y la mayoría no pueden comprar. Nosotros podemos reforzar este interés, capacidad y posibilidad que tienen los niños de hacer sus juguetes.

Juguetes hechos por personas adultas y juguetes hechos por niños o niñas

A las y los niños les gusta mucho cuando el padre, la madre, algún

abuelo o hermano mayor les hacen una muñeca de trapo, un barco de papel, un carrito con cartón o madera... Y es que cuando le regalamos un juguete hecho por nosotros mismos, se siente querido, cuidado, tomado en cuenta.

Las personas adultas debemos expresarles nuestro aprecio por los juguetes que ellos hacen, para estimularlos a que sigan haciendo otros más. Así sentirán la satisfacción de haber hecho algo por sí mismos.

Por esto es bueno promover que:

Las personas adultas elaboremos juguetes para las y los niños.

Construyan sus juguetes.
Nosotros y ellos hagamos juguetes juntos.

A veces hacemos con o para ellos, adornos, manualidades, objetos que no permiten que jueguen con estos, por lo que a la larga les resultan indiferentes. Sugerimos hacer juguetes con los que sí puedan jugar.

Jugando aprendemos, aprendemos jugando

Entre el juego y el aprendizaje hay una relación estrecha, tanto, que jugando aprendemos y aprendemos jugando. Usted ya sabe que el juego no es nada más diversión, descanso o entretenimiento.

Por ejemplo, cuando el niño representa personajes, situaciones, puede conocerse más a sí mismo, establecer un mejor contacto con los y las demás, resolver problemas con imaginación.

Los juegos con otros, sean niños o personas adultas, favorecen el desarrollo del lenguaje, ya que durante el juego los niños platican, se expresan. Jugando van enriqueciendo su vocabulario, su expresión oral y su expresión corporal.

El juego es también una actividad creadora en la que el niño valoriza el producto de su juego, por ejemplo,

hacer un avión con papel doblado, dibujar una flor, construir una máscara. En las actividades creadoras, los niños aprenden a pensar, se expresan, desarrollan habilidades, investigan, descubren, se vuelven más independientes.



- ¿Qué crees que aprendan los niños cuando construyen torres, pilas o casas?
- ¿Qué aprenderán cuando juegan con muñecos?
- ¿Qué aprenderán cuando juegan a la lotería?
- ¿Y cuando representan historias?
- ¿Qué crees que aprenderán cuando juegan con títeres?

Artículo 3° constitucional*

Artículo 3°. Toda **persona** tiene **derecho a recibir educación**. El Estado —federación, estados, Ciudad de México y municipios— impartirá educación preescolar, primaria, secundaria y media superior. La educación **preescolar, primaria y secundaria** conforman la **educación básica**; esta y la media superior serán obligatorias.

La educación que imparta el Estado tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del

ser humano y **fomentará** en él, a la vez, **el amor a la patria, el respeto a los derechos humanos y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia**.

El Estado garantizará la calidad en la educación obligatoria de manera que los materiales y métodos educativos, la organización escolar, la infraestructura educativa y la idoneidad de los docentes y los directivos garanticen el máximo logro de aprendizaje de los educandos.

- I. Garantizada por el artículo 24, que trata sobre la libertad de creencias, dicha educación será laica y, por tanto, se mantendrá por completo ajena a cualquier doctrina religiosa;
- II. El criterio que orientará a esa educación se basará en los resultados del progreso científico, luchará contra la ignorancia y sus efectos, las servidumbres, los fanatismos y los prejuicios. Además, será democrático, nacional, contribuirá a mejorar la convivencia humana y será de calidad...
- III. Para dar pleno cumplimiento a lo dispuesto en el segundo párrafo de la fracción II, el Ejecutivo Federal determinará los planes y programas de estudio de la educación preescolar, primaria, secundaria y normal para toda la república. Para tales efectos, el Ejecutivo Federal considerará la opinión de los gobiernos de las entidades federativas, así como de los diversos sectores sociales involucrados en la educación, los maestros y los padres de familia en los términos que la ley señale.
- IV. Toda la educación que el Estado imparta será gratuita...

* *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. Recuperado de <http://info4.juridicas.unam.mx/ijure/fed/9/4.htm>

¿Cómo pueden participar los padres, las madres y los tutores en la escuela?*

En casi todas las escuelas públicas, los padres, las madres y los tutores apoyamos en el mantenimiento de las escuelas, nos esforzamos por colaborar con trabajo, insumos económicos o en especie, para que las instalaciones estén en mejores condiciones y nuestros hijos puedan recibir con menor dificultad su educación básica. Sin embargo, en la actualidad se requiere que nuestra participación en la escuela y en las aulas sea más intensa y cercana con las y los maestros y el personal directivo para asegurar que los procesos de aprendizaje de nuestros hijos sean satisfactorios.

¿Cómo podemos colaborar en la escuela de nuestros hijos?

a) Acompañemos y apoyemos el desempeño de nuestros hijos durante el ciclo escolar.

Es importante asistir a las reuniones que convocan las o los directores y el personal docente para conocer el desempeño de nuestros hijos y compartir lo que sabemos acerca de ellos, por ejemplo, intereses, necesidades o problemas, y de esta forma

conjuntar esfuerzos para su formación integral.

Recordemos que los infantes están en una etapa en la que es necesario cuidar y fortalecer sus hábitos, valores, límites, actitudes y aptitudes.

Es conveniente que mantengamos una comunicación cercana con nuestras hijas e hijos respecto de lo que se les dificulta aprender y lo pongamos a consideración de



sus profesores. Asimismo, la buena comunicación que generemos con nuestros hijos nos permitirá saber si hay algún problema de salud o de otro tipo, como el *bullying*, que esté afectando su rendimiento. Detectar a tiempo el problema nos permitirá informar al personal docente y hacer lo necesario para solucionarlo.

b) Acompañemos y apoyemos la realización de las tareas escolares.

Nuestras hijas e hijos necesitan apoyo de la familia para realizar sus tareas escolares, para ello: destinemos un espacio específico y respetemos el tiempo requerido para que hagan sus tareas y estudien en casa. Conozcamos las tareas que deben realizar y lo que esperan los

docentes que hagan en el hogar. Nuestro apoyo como padres o madres es muy importante para nuestros hijos.

c) Procuremos que la lectura se convierta en una práctica cotidiana.

Promovamos que nuestra hija o hijo lea en el hogar; usted, como padre o madre, puede empezar a leer una parte y dejar que él o ella continúe la lectura, y después comenten lo que leyó. También puede dejar que sea su hijo o hija quien lea, usted escúchelo con atención y platiquen sobre la lectura. Dediquen al menos 20 minutos diarios. Si los padres acompañamos en la lectura de nuestros hijos, aumenta la probabilidad de que continúen leyendo por sí solos en el futuro.

d) Construyamos un ambiente familiar propicio para el aprendizaje en el hogar.

El ambiente familiar es importante para que los menores se concentren en sus estudios, si además existen muestras de afecto y respeto, entonces el clima en el hogar se torna doblemente valioso para su desarrollo y aprendizaje.

Al contrario, cuando el ambiente en el hogar se caracteriza por la existencia de relaciones hostiles, pleitos, violencia verbal y física, esto trae consecuencias negativas en el desarrollo de nuestros hijos y dificultades para estudiar y aprender.

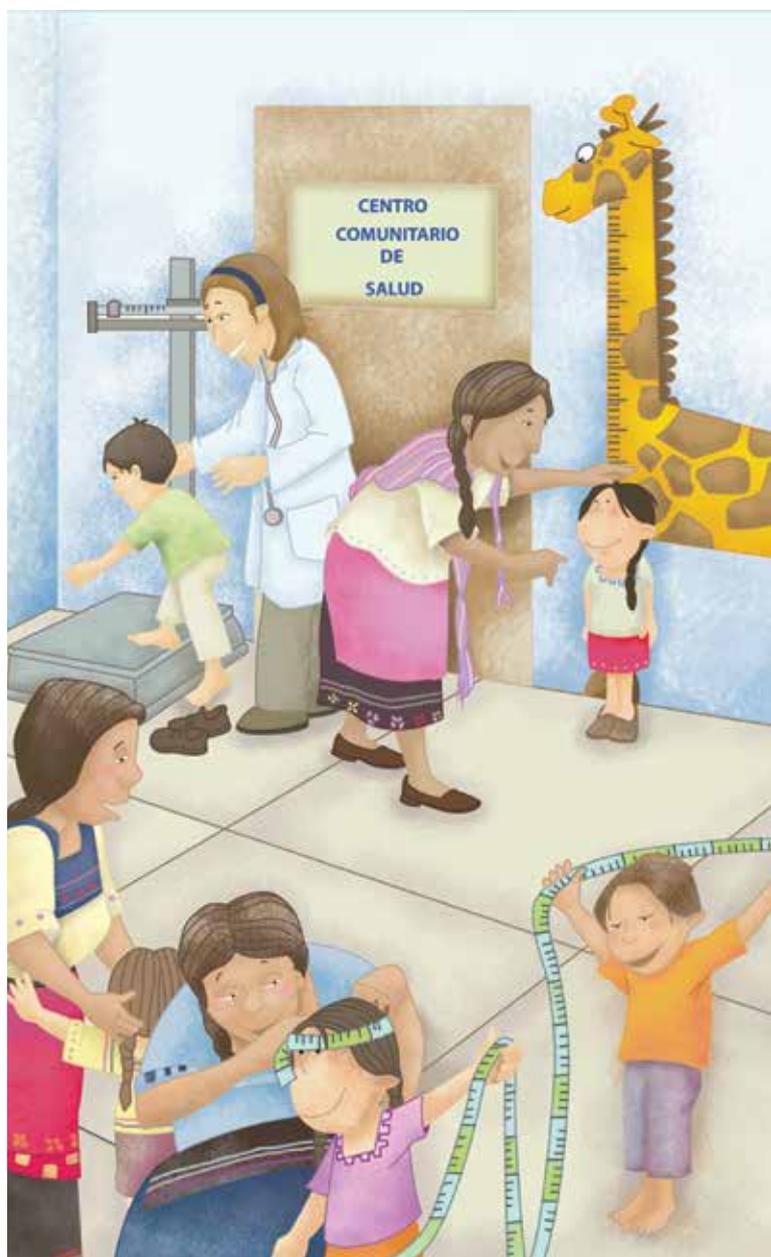
En muchas ocasiones, los problemas de riesgo educativo como faltas, retardos o enfermedades que reporta el educando se debe a la falta de atención y cuidado de madres o padres. Estos casos son los que requieren mayor atención y aliento.

e) Cuide y dé seguimiento a la situación física de la salud de sus hijas e hijos.

El estado de salud de la niña o el niño es uno de los principales factores para el aprovechamiento y rendimiento escolar. Algunas ocasiones, aparentemente están bien de salud porque los síntomas no se hacen tan notorios y visibles, tales como disminución en la visión y la audición, problemas para pronunciar algunas palabras, o poner atención y concentrarse, lo que es necesario detectar y atender oportunamente.

Algunas veces subestimamos la importancia del estado emocional

de nuestras niñas y niños; es primordial que nosotros, como padres, les demos un buen trato, valía, respeto y aceptación. Asimismo, se requiere vigilar el trato que reciben de sus compañeros de clase y de sus maestros.



f) Apoyemos a los docentes y autoridades educativas para que nuestras hijas e hijos no sean víctimas de maltrato.

Identifiquemos a los integrantes del Consejo Escolar de Participación Social (CEPS) para poder comentar lo que ocurre al interior y exterior de la escuela y así prevenir riesgos y peligros que puedan afectar la seguridad de nuestras hijas e hijos.

Informemos a las autoridades educativas los cambios que nuestra niña o niño pueda presentar en su conducta y actitud; cuando esto pasa, es necesario averiguar qué ocurre para que se apliquen los estudios correspondientes y determinar las posibles causas y soluciones.

No dudemos en informar a las autoridades educativas las irregularidades cometidas por personal de la escuela, que ocasionen perjuicios, daños, faltas o cambios emocionales en la niña o el niño.

g) Pongamos interés en conocer el tipo de alimentos que se consumen dentro del plantel educativo y en los alrededores.

Es pertinente que apoyemos los buenos hábitos de alimentación y,



en consecuencia, que todos tengamos una mejor nutrición, comenzando en el hogar. Supervisemos los alimentos que se venden dentro del plantel y en sus alrededores y apoyémonos para mejorar la calidad alimenticia.

Adoptemos buenos hábitos alimenticios en la familia, es decir, tres comidas principales: desayuno, comida y cena, y dos refrigerios: a media mañana y a media tarde.

Es necesario que les enseñemos a seleccionar alimentos y bebidas nutritivas, que faciliten la adopción de una dieta correcta, destacando el consumo de frutas y verduras.

Criterios para la **acreditación** de la **educación básica***

Como padres de familia y/o tutores es importante que conozcamos los criterios de acreditación actuales, estos nos permitirán saber si nuestros niños están preparados para cursar el siguiente grado escolar o tendrán que repetirlo para reforzar sus conocimientos.

Primer periodo: Educación preescolar

Esta etapa es el inicio de la educación escolar; si su niña o niño se encuentra cursando preescolar, lo acreditará solo por el hecho de haber asistido.



El apoyo, la comprensión, el respeto y el cariño que brindemos a nuestras hijas e hijos son necesarios e importantes durante toda su etapa escolar; esto reforzará su autoestima, es decir, la seguridad y confianza en sí mismos y en las capacidades que tienen.



Segundo periodo: Educación primaria

El Acuerdo 696 estipula que solo por el hecho de haber cursado el primer año de primaria, su hija o hijo pasará al segundo grado. De ahí la importancia de acompañarlos dándoles nuestro apoyo, ya que en este grado obtienen las bases que repercutirán en las etapas siguientes.

En los grados segundo y tercero de la educación básica, el educando podrá pasar al siguiente grado cuando al término del ciclo escolar haya obtenido un promedio de al menos 6.0.

Las niñas y los niños que se encuentren cursando del cuarto al sexto grado de primaria, para avanzar al siguiente nivel educativo, tendrán que obtener un promedio en cada asignatura de al menos 6.0.

Tercer periodo: Educación secundaria

Para acreditar cada uno de los tres grados de la secundaria, su hija o hijo deberá obtener un promedio final de al menos 6.0 en cada una de las asignaturas de cada grado.

Si su hija o hijo tiene más de cuatro asignaturas no acreditadas en cualquiera de los tres grados, tiene la oportunidad de presentar exámenes de recuperación para regularizar su aprovechamiento escolar.



¿Por qué es importante la tarea?*

La tarea es importante por razones obvias y otras no tan obvias. Por desgracia, la mayoría de la gente —maestros y padres— no ven más allá de lo obvio.

El objetivo obvio, inmediato, de asignar tarea a los niños es proporcionarles la oportunidad de practicar y reforzar sus habilidades académicas. Al dedicar el tiempo adecuado a la tarea, el niño o la niña tiene una mejor oportunidad de sacar buenas calificaciones, ¿verdad? ¡Claro!

Sin embargo, la tarea es importante por otras razones. Puede y debe ser una experiencia que forma un carácter, una piedra que se pisa hacia la liberación. Si los papás y los maestros, que aprecian sus “valores escondidos”, la manejan adecuadamente, la tarea puede ayudar al niño o la niña a proveerse de ciertas habilidades emocionales y de com-

portamiento muy esenciales, mismas que con el tiempo necesitará para superar con éxito las tan frecuentes y complejas demandas de la vida adulta. Estas habilidades incluyen responsabilidad, autonomía, perseverancia, administración del tiempo, iniciativa, confianza propia e ingenio.

Veamos con detalle algunas de estas habilidades, “los valores escondidos de la tarea”, empezando por...

Responsabilidad

Es la capacidad de asumir “propiedad” de aquello que por derecho nos pertenece, para responder a las obligaciones (no para que dudemos en recoger el balón cuando caiga en nuestra cancha). La tarea es una responsabilidad que por derecho le pertenece al niño o a la niña, no a los padres o las madres.

Cuando estos se involucran mucho, inician el proceso hacia el problema. Las lecciones se hacen, pero la verdadera lección no se aprende.

Autonomía

Gobernarse a sí mismo es pararse sobre los pies propios. La tarea es la primera ocasión en que alguien, que es un padre o una madre, le asigna deberes a la niña o al niño.

En este sentido, la tarea irrumpe en un nuevo terreno. Ahora el educando es responsable fuera del círculo familiar. La forma en que se maneje esta oportunidad aumentará u obstruirá su independencia gradual.

Administración del tiempo

Es la capacidad de organizar el tiempo de una manera eficaz y productiva para terminar los deberes oportunamente sin descuidar la calidad. A este respecto, la mayoría de los padres y las madres les dicen a sus hijos cuándo empiecen la tarea, mas no cuándo deben terminarla. Esto establece el escenario para un maratón de tarea nocturno. La niña o el niño, en lugar de aprender a manejar el tiempo, aprende a desperdiciarlo.

Ingenio

Es la capacidad de encontrar, inventar o adaptar medios creativos para resolver problemas. Esta es la clave, la parte medular del ser humano, ¿no es cierto? La tarea (aunque no es el único camino) proporciona la forma, y el niño o la niña, la esencia. Esto es, suponiendo que todo mundo vio las calificaciones.

¿Y qué se le puede agregar a esos “valores escondidos”? ¡Pues la autoestima, por supuesto! Por lo tanto, la tarea ofrece al niño la oportunidad de desarrollar un valor propio positivo, y más importante, “el valor escondido” de la tarea.

La forma en que la familia resuelva, maneje y controle el tema de la tarea establecerá ciertos antecedentes que tendrán un gran impacto en cuanto a la respuesta del niño a futuros retos, en la respuesta de los padres a problemas posteriores y, ante todo, en cómo el niño o la niña desarrolle las habilidades que necesitará para conformar y disfrutar de una edad adulta exitosa.

Así que, por el beneficio de las niñas y los niños, ¡hagamos bien las cosas!

Algunas habilidades sociales que deben desarrollar los educandos para una sana convivencia social*

En la vida cotidiana necesitamos de ciertas habilidades sociales para comunicarnos, expresar nuestros sentimientos, pedir ayuda, participar, defender nuestros derechos, responder a las críticas y comentarios, denunciar las injusticias, entre otras cosas.

Las habilidades sociales son aquellas que nos permiten relacionarnos socialmente de manera adecuada y actuar e interactuar funcionalmente en la sociedad.

Contribuir a desarrollar las habilidades sociales en nuestras hijas e hijos es importante para la prevención del acoso escolar, puesto que quienes las desarrollan cuentan con más recursos para resolver conflictos, enfrentar situaciones de tensión y actuar adecuadamente.

A continuación se presentan algunas habilidades sociales que los niños deben desarrollar para lograr una **sana convivencia**, comenzando en la familia y que se ampliará al entorno escolar.

Habilidades de integración

Habilidad	Qué es	Cómo fortalecerla
Asertividad	La capacidad de afirmar la personalidad y defender sentimientos, derechos y opiniones propias frente a otros, sin entrar en discusiones o conflictos y sin causar daño.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promueva la participación de las niñas y los niños, y la expresión de sus ideas. ▪ Estimule y reconozca los logros y esfuerzos de sus hijas e hijos.
Empatía	Significa entender los sentimientos y emociones de otra persona, es decir, ponerse en el lugar del otro.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demuestre a su hija o hijo que le interesa lo que le pasa, piensa y siente. ▪ Haga comentarios que la/lo animen seguir hablando. ▪ Cuando hable con ella o él mire a sus ojos, mueva la cabeza en señal de aprobación.
Comunicación y diálogo	Capacidad para manifestar nuestra opinión con toda claridad, argumentación y firmeza, pero siempre en términos amables, respetuosos y atentos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proponga una plática sobre temas de actualidad, por ejemplo, las adicciones y las drogas. ▪ Permita que exprese libremente su opinión y pida que respete la opinión de las y los demás.

Habilidades de integración

Habilidad	Qué es	Cómo fortalecerla
Aceptación de autoridad	Capacidad para aceptar, reconocer y respetar a la o las personas que ejercen la autoridad dentro de un grupo (salón de clases, familia, etcétera).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permita y promueva que su hija o hijo comunique a la autoridad sus ideas, dudas, reclamos y sentimientos de manera clara y con seguridad.
Establecimiento de límites	Consiste en establecer normas y reglamentos, así como consecuencias, sanciones o premios en caso de incumplimiento o cumplimiento de los mismos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Defina reglas claras para la convivencia en la familia y en la sociedad. ▪ Vigile el cumplimiento de las reglas y límites que usted ha establecido.
Toma de decisiones	Capacidad de identificar alternativas o posibles soluciones a un problema o situación. Va más allá de las respuestas automáticas y de lo que hacen los demás.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Señale la importancia de analizar las ventajas, desventajas y consecuencias de cada alternativa de decisión. ▪ Oriente a su hija o hijo para que busque información y pida asesoría y consejos antes de decidir.
Conciencia y previsión de consecuencias	Reflexión y entendimiento de las consecuencias positivas y negativas derivadas de los actos propios o ajenos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Señale la importancia de tomar en cuenta la ley, los derechos humanos, los valores y las consecuencias de las decisiones propias y ajenas.

Habilidades afectivas

Habilidad	Qué es	Cómo fortalecerla
Autoestima	<p>Se basa en la imagen y la opinión que cada persona tiene de sí misma.</p> <p>Implica acciones que nos ayudan a ser mejores con nosotros mismos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimule y reconozca los logros y el esfuerzo de su hija o hijo. ▪ Fomente actividades en relación con el ejercicio, la higiene, la alimentación, el arreglo personal, los hábitos, el entretenimiento, la cultura, etcétera.
Autocontrol	<p>Capacidad de actuar y reaccionar ante cualquier estímulo, siempre de acuerdo con las normas establecidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifique en sus hijas e hijos las situaciones y reacciones que desencadenan la pérdida del control y enséñeles a hacer inhalaciones profundas cuando se sienten enfadados/as.



Habilidades afectivas

Habilidad	Qué es	Cómo fortalecerla
Expresión de sentimientos y emociones	Capacidad, valentía y voluntad para expresar los sentimientos, emociones y pensamientos libre y abiertamente sin temer lo que piensan u opinan los y las demás.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Señale a su hija o hijo la importancia de compartir información personal con la familia y amigos cercanos. ▪ Motívelos a escribir sus sentimientos y emociones de manera abierta y sincera.
Defender los derechos propios y ajenos	Capacidad basada en la autoestima, la empatía, los principios y las normas sociales apoyadas en la justicia, el orden y el respeto, para defender la dignidad y los derechos propios y ajenos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Señale la importancia de crear relaciones afectivas, de respeto y solidaridad en cualquier ámbito donde se encuentre. ▪ Reflexione con su hijo o hija sobre las acciones que violan sus derechos humanos y los de las demás personas.
Conducta ética	Habilidad para actuar siempre de manera consciente, responsable, libre y voluntaria de acuerdo con los principios y las normas éticas aceptadas.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enséñeles a respetar lo que los y las demás piensan y sienten. ▪ Pregunte a las niñas y los niños si saben diferenciar lo que está bien y lo que está mal. Podemos pedirles que nos den ejemplos de actitudes positivas y de actitudes negativas.

¿Qué hacer ante el acoso escolar y cómo prevenirlo?*

En este artículo encontrará algunas recomendaciones que le pueden ser de utilidad a usted, a sus hijas e hijos o a un menor que conozca, ante alguna situación de acoso escolar.

El **acoso escolar** (*bullying*) es un acto violento, intencional y continuo que se da entre alumnos (es decir, entre pares), no importa la diferencia de sexo, edad o grado escolar. Se produce en una relación donde hay un desequilibrio de poder.** Un educando sufre acoso cuando alguno o algunos de sus compañeros o compañeras lo molestan: le pegan, se burlan por su aspecto, su forma de hablar o de vestir, esconden o rompen sus pertenencias, lo/la amenazan u obligan a hacer algo que no quiere.***



* Fabri Montero, Lana. (2013). *Alto al acoso escolar*. México: Fernández editores.

** Olweus. (2005). s/l: s/e.

*** SNTE, SSP y SEP. (s/f). s/l: s/e.

Recomendaciones

Para una niña, niño o adolescente que sufre acoso

Sugiera que:

- Procure estar acompañado, en especial en áreas donde no haya personal escolar.
- Platique con su familia y amistades acerca de lo que siente, piensa, quiere, le disgusta, etcétera.
- Se conduzca con seguridad.
- Aprenda a no tomar a pecho los comentarios o acciones negativas de las personas.
- Evite responder a los ataques.
- En caso de acoso, pida calmadamente que paren y se aleje.
- Busque ayuda con un adulto o sus pares.

Para alguien que practica el acoso

Sugiera que:

- Siempre que algo le moleste, lo exprese de forma no violenta.
- Reflexione sobre sus actos y se ponga en los zapatos de los demás.
- Aprenda a valorar la diversidad.
- Piense que todos merecen respeto.
- Emplee formas de convivencia sin recurrir a la manipulación, intimidación, chantaje, sobornos, etcétera.
- Busque ayuda con alguien en quien confíe.
- Abandone conductas violentas, aunque estas provengan del entorno.

Recomendaciones generales

- Promueva el respeto entre todos por igual.
- Diga qué actitudes y conductas no deben ser toleradas.
- Mencione que nadie puede abusar de ellos o ellas de ninguna forma.
- Comente que las relaciones deben ser igualitarias, no de dominio ni sumisión.
- Insista en que es necesario reportar cualquier situación de acoso.
- Enfatice los beneficios de mantener relaciones armónicas con otras personas.

Recomendaciones para los padres de víctimas

Tener comunicación con la escuela

1. Al sospechar o tener certeza de que su hija, hijo u otro educando es víctima de acoso, reportarlo a la dirección.
2. Si su hijo sufre acoso, reunirse de inmediato con el maestro y el director de la escuela.

Concentrarse en su hija o hijo

1. Estar al tanto de sus actividades: ¿adónde va?, ¿con quién?, ¿qué le gusta?
2. Detectar señales de acoso contra su hija o hijo.*
3. Observar su comportamiento, su estado de ánimo y sus cambios de conducta.
4. Animar a su hija o hijo a practicar un deporte, así se sentirá bien y aumentará su autoestima.**

Escuchar a su hija o hijo

1. Hablar con ella o él para saber qué le hicieron y cómo se siente.
2. Creerle y apoyarla/lo siempre. No culpar.
3. Investigar adónde puede llevarlo para recibir atención médica o psicológica.

* Valle. (2009). s/l: s/e.

** Valle. (2009). s/l: s/e.

Recomendaciones para los padres de víctimas

Mejorar la comunicación en familia

1. No permitir actos violentos dentro o fuera de la casa.
2. Platicar en familia, compartir alegrías y problemas.

Recomendaciones para los padres de acosadores o acosadoras

Es esencial que mantenga comunicación con los padres de quienes cometen acoso escolar. Puede recomendarles lo siguiente:

Poner límites

1. No permitir que su hija o hijo acose a otros estudiantes.*
2. Dejar claras las consecuencias si no obedece las reglas.

Concentrarse en su hija o hijo

1. Estar atento para saber si su hija o hijo puede ser un acosador. Observar su estado de ánimo, su comportamiento y sus cambios de conducta.
2. Nunca negar el problema.
3. No pensar que el acoso es algo normal o un juego.**
4. No culpar a la escuela, maestros o amigos de su hija o hijo.

Ayudar

1. Al enterarse de acoso, decirle que le platique lo ocurrido.
2. Si su hija o hijo comete acoso, no lo maltrate, solo lo hará más agresivo.
3. No sentirse culpable o avergonzado.
4. Buscar soluciones en familia. Llevarlo con un psicólogo o psicóloga si es necesario.

Recomendaciones para los padres de acosadores o acosadoras

Reflexionar juntos

1. Ayudarlo/la a comprender los daños que provocan sus agresiones.
2. Decirle que lo/la ama, pero que no está bien lo que hace.*
3. Animarlo/la a que reconozca su error y se disculpe.

Mejorar la comunicación en familia

1. No permitir actos violentos dentro o fuera de casa.
2. Decir que la venganza no soluciona los problemas.
3. Pasar más tiempo con su hija o hijo, conocerlo y supervisar sus actividades.
4. Poner un horario para ver la televisión y decirle qué programas puede ver.
5. Supervisar el uso de la computadora y el teléfono.

Propuestas para prevenir la violencia en las escuelas

1. Crear un reglamento escolar que estipule, entre otros aspectos:
 - Derechos y obligaciones de todas las personas que interactúan en el entorno escolar.
 - Prohibiciones y reglas para prevenir el acoso escolar y cualquier otra forma de violencia.
 - Consecuencias (debe enfatizar que su objetivo no es condenar, apenar o humillar, sino fomentar el sentido de responsabilidad en los educandos).
 - Que quien cometa un acto de acoso deberá reparar el daño que ocasione.

* Cobo y Tello. (2008). s/l: s/e.

Propuestas para prevenir la violencia en las escuelas

2. Organizar pláticas para los padres en las que se recomiende la adopción de normas en el hogar, claras y constantes, y se expliquen sus repercusiones.
Es deseable sugerirles que:
 - Escuchen y brinden apoyo emocional a sus hijos e hijas.
 - Reporten cualquier situación de acoso escolar.
 - Fortalezcan las aptitudes y habilidades de sus hijos e hijas.
 - Supervisen sus actividades y comportamiento.
 - Mantengan comunicación en todo momento.
3. Convocar a los y las docentes a asistir a cursos con especialistas en derechos humanos y educación para la paz con el objetivo de:
 - Adquirir conocimientos sobre los derechos humanos en general, y los de las y los niños en particular.
 - Obtener herramientas de enseñanza que motiven a los educandos a desarrollar habilidades de convivencia y valores.
4. Capacitar a las y los maestros para que puedan detectar a la brevedad indicadores de acoso escolar.
5. Promover entre los educandos la cultura del reporte.
6. Instalar un buzón para que los educandos reporten cualquier acto de acoso.
7. Organizar pláticas para padres, impartidas por especialistas, en las que se aborde el problema de la violencia en las escuelas.
8. Publicar un directorio de instituciones que brinden apoyo a educandos con problemas de acoso escolar. El directorio debe estar disponible para los integrantes de la comunidad escolar.

MEVyT en braille

Un avance histórico





Porque todo **sueño** es una potente realidad...



¡Imagina, esfuerzate, y cúmplelos!

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.