

**GOBIERNO AUTÓNOMO MUNICIPAL  
DE MONTERO**



*Para vivir Bien...*

**RED DE ADOLESCENTES  
PROTAGONISTAS DEL DESARROLLO**



**REFORZANDO VALORES  
PARA PREVENIR EMBARAZOS  
Y CONSUMO DE DROGAS**



**Save the Children**

**BVLGARI**

# IMPORTANCIA DE LAS METAS Y SUEÑOS EN LOS ADOLESCENTES



**Objetivo:** Ayudar al adolescente a descubrir sus sueños y metas con el apoyo de los padres.

**Dinámica:** Metas y sueños

**1ra. Actividad:**

## PASOS PARA ALCANZAR UN SUEÑO O METAS

- ¿Qué podría ayudarme a alcanzar mi sueño y meta?
- ¿Qué podría truncar mis sueños y metas?
- ¿Qué papel juegan los padres en la realización de mis sueños y metas?

*Nosotros no solo somos el futuro de nuestro país,  
somos el presente!...*

**PIENSA Y PLANIFICA,  
PERO PON FECHA  
A LA ACCIÓN,  
SINO TE QUEDARÁS SOLO  
CON LA IDEA.**



# APRECIANDO A NUESTROS PADRES



**Objetivo:** Promover la valoración a los padres, fortalecer las habilidades de empatía para comprender a sus padres, promoviendo una mejor conexión emocional.

**Dinámica:** Los Cumplidos Y Elogios.

## 1ra. Actividad:

- Ventajas de ser padres
- Desventajas de ser padres
- Ventajas de ser hijos
- Desventajas de ser hijos

**Analizar:**

- ¿Qué aprendo de mis padres?
- ¿Qué recibo de mis padres?
- ¿Cuáles son las preocupaciones de los padres?
- ¿Cómo puedo llevarme bien con ellos?
- ¿Cómo demuestro amor a mis padres?



# COMO HACER FRENTE AL ESTRÉS



**Objetivo:** Ayudar a los jóvenes a identificar las diferentes fuentes de estrés y ayudarles a desarrollar mecanismos adecuados de adaptación.

## 1ra. Actividad: ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

- Es una respuesta natural del cuerpo, cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, que puede ser producto de diversas situaciones externas o internas. Ejemplo: Exceso de trabajo o situaciones traumáticas
- Síntomas más comunes: Olvidos, alteraciones de ánimo, nerviosismo y falta de concentración, cuando no se controla se convierte en crónico y puede provocar crisis de llanto, depresión y diversas afecciones físicas.

## 2da. Actividad:

### CAUSAS EXTERNAS

- 
- 

### CAUSAS INTERNAS

- \*
- \*

## 3ra. Actividad: Técnicas para combatir el estrés

- Evitar el exceso de cafeína.
- Practicar ejercicios de relajación.
- Entrenar destrezas afirmativas.
- Ensayar y practicar las situaciones estresantes.
- Establecer un grupo de amigos que ayuden a hacer frente a las situaciones positivamente.
- Buscar ayuda con un profesional de la salud mental.



# IMPORTANCIA DE OBEDECER LAS REGLAS DE CASA



**Objetivo:** Comprender que toda regla está basada en un valor, respetar los límites autorregula la conducta lo cual interviene de manera positiva en el cuidado personal y evitar riesgos innecesarios.

**Dinámica:** Las sillas, enseñar la importancia de seguir las reglas.

## 1ra. Actividad:

- ¿Por qué necesitamos las reglas o normas en la familia, en la sociedad?
- ¿Cuáles son las consecuencias de no cumplir las reglas y normas en la familia y en lo social?

**Personal                      social                      familiar**

- ¿Cuáles son las consecuencias de no obedecer mi conciencia ni mis valores en relación a mi cuerpo?

*¡Yo soy importante, al igual que mis padres y mis amigos.  
por eso obedezco y respeto las reglas de mi casa  
y de La sociedad!*

## 8 Reglas de convivencia en casa

1. Digo "hola" y saludo al entrar a casa
2. Dejo mi mochila en su lugar, al llegar del colegio
3. Hago las tareas del cole después de comer
4. Pido las cosas "por favor" y después doy las "gracias"
5. Hablo en tono suave, sin gritar
6. No doy portazos al salir de la habitación
7. Me despido cuando me voy
8. Comparto mis cosas con los miembros de la familia

Imágenes  
Educativas



# CÓMO HACER FRENTE A LA PRESIÓN DE GRUPO



**Objetivo:** Ayudar al adolescente a comprender la importancia de tomar buenas decisiones desarrollando estrategias frente a la presión de compañeros y amigos para no poner en peligro la realización de sus metas por la presión de sus pares, evitando de esta manera los riesgos de consumo de alcohol y embarazos no deseados o enfermedades de transmisión sexual.

**Dinámica:** LOS ELOGIOS

**1ra. Actividad: DESCUBRIENDO SITUACIONES DE RIESGO.**

¿Qué situaciones pueden meternos en problemas e impedirnos alcanzar nuestros sueños y metas?

**2da. Actividad: ¿CÓMO ENFRENTAR LA PRESIÓN DE MANERA POSITIVA?**

1er paso: hacerme la pregunta :¿para qué quiere que vaya?  
¿Qué quiere hacer?

2do paso: Nombrar el problema y decir lo que podría suceder

3er paso: Sugerir otro camino o disculparse por no poder asistir.

Si el instigador presiona: hay que responderle con una pregunta, eso hace que el instigador Desista.

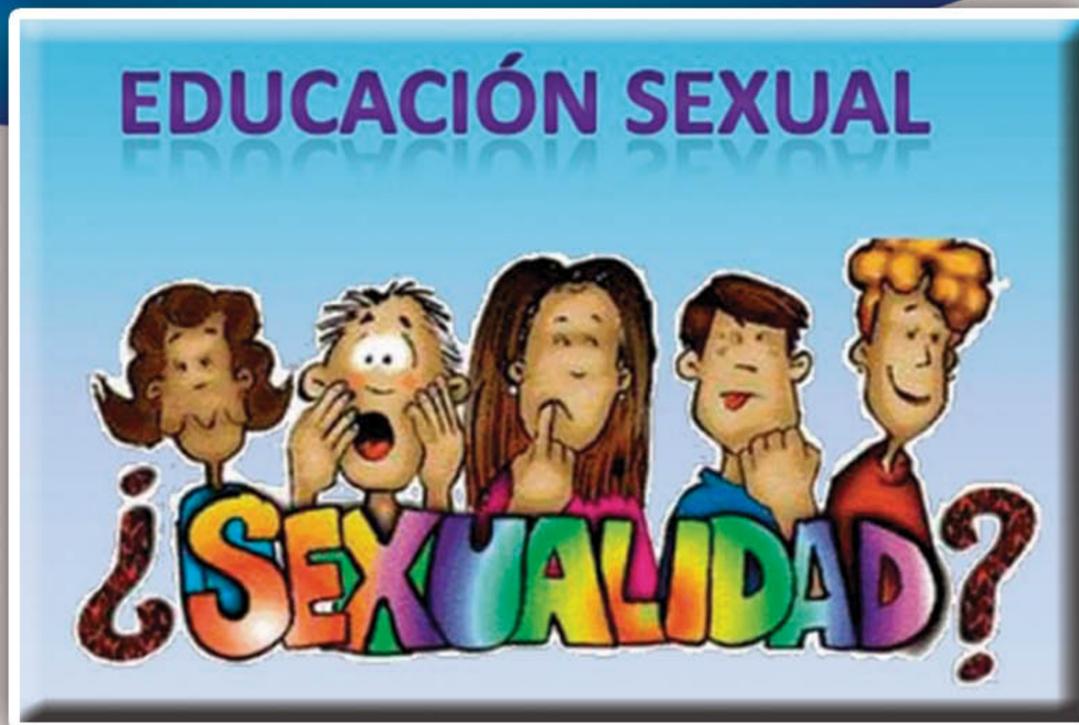
**Otra Estrategia:** Es nombrar las consecuencias de la acción

**Conclusión:**

*¡Yo soy importante, responsable de mis actos y por eso me cuido y me respeto!...*



# HABLEMOS DE NUESTRA SEXUALIDAD



**Objetivo:** Brindar una información clara, oportuna y veraz acerca de nuestra sexualidad, lo cual permite al adolescente tomar buenas decisiones en su vida cuidando su salud y asegurando su futuro, cumpliendo de esta manera los derechos sexuales y derechos reproductivos de los adolescentes y jóvenes.

**Dinámica:** JUEGO DE ROLES

**1ra. Actividad:**

- ¿Qué es la sexualidad?
- ¿Qué es el sexo? -
- ¿Qué es género?

**2da Actividad. Hablemos del enamoramiento**

- ¿Qué es el enamoramiento?
- ¿Qué riesgos existen en esta etapa de la vida?
- ¿Cómo evito los embarazos e ITS?

**¡YO ME QUIERO, ME VALORO Y ME CUIDO!**

