



VALUES

2st
SECONDARY

**RESILIENCIA
SUPERANDO MIS
ERRORES**



 **SACO OLIVEROS**

HELICO CURIOSITY



ADRIANA MACÍAS



Adriana Macías es una abogada mexicana que nació hace 28 años en un modesto hogar. El nacimiento de esta niña fue motivo de tristeza y preocupación para sus padres: Adriana nació sin brazos. Estudió la primaria, secundaria y la preparatoria en escuelas regulares. Esto le sirvió para tener una vida normal y poder interactuar con otros niños. Llegó la adolescencia y con ella una época muy difícil: “La que te lleva frente al espejo”, apunta. Ahí pudo ver sus cualidades y capacidades, y se dijo: “A mí nunca me van a salir brazos... ¡Así nadie me va a querer!”. La depresión vino de inmediato, pero afortunadamente sus padres estaban ahí para apoyarla. “Al principio me puse triste por pensar que mis sueños los cumpliría a través de otras personas. Después, comprendí que las características físicas que tengamos son independientes de eso. Lo que importa es la voluntad y la disciplina en lo que hacemos”, refiere. Esta afirmación dejó a flor de piel su situación sentimental. Y es que hace cinco años terminó una relación de pareja con un chico de su universidad. “Yo lo quería mucho, me pidió que nos casáramos, pero su familia no me aceptaba por mi discapacidad. Finalmente, fue él quien quebró el compromiso al confesarme que no podía unir su vida a una persona con limitación física. Obviamente yo no podía hacer nada ante semejante confesión, es decir, no le podía pedir otra oportunidad para cambiar ¿verdad?”, dice con buen sentido del humor.



RESILIENCIA

A menudo se tiene una imagen del adolescente como alguien que se muestra necesariamente alegre, divirtiéndose con sus amigos, al margen de la realidad y de los problemas. La experiencia nos indica que la vida no es siempre algo fácil de afrontar, incluso podemos encontrarnos con situaciones tan traumáticas como el acoso, la enfermedad, los accidentes o la pérdida de un ser querido. ¿Cómo es posible que algunas personas puedan atravesar circunstancias tan difíciles y consigan después recuperarse? Aquellos que logran sobreponerse están utilizando sus habilidades de resiliencia. El término resiliencia se refiere a la capacidad del sujeto para adaptarse con eficacia ante las situaciones adversas, traumáticas o altamente estresantes. Significa rebotar de las experiencias difíciles.





1. No te quedes solo en este proceso.
2. Date un margen.
3. Diseña un espacio “libre de problemas”.
4. Ajústate al programa.
5. Cuídate en todos los aspectos.
6. Toma el control de la situación.
7. Expresa tus sentimientos.
8. Ayuda a los demás.
9. Intenta ver las cosas con perspectiva.
10. Controla la información.

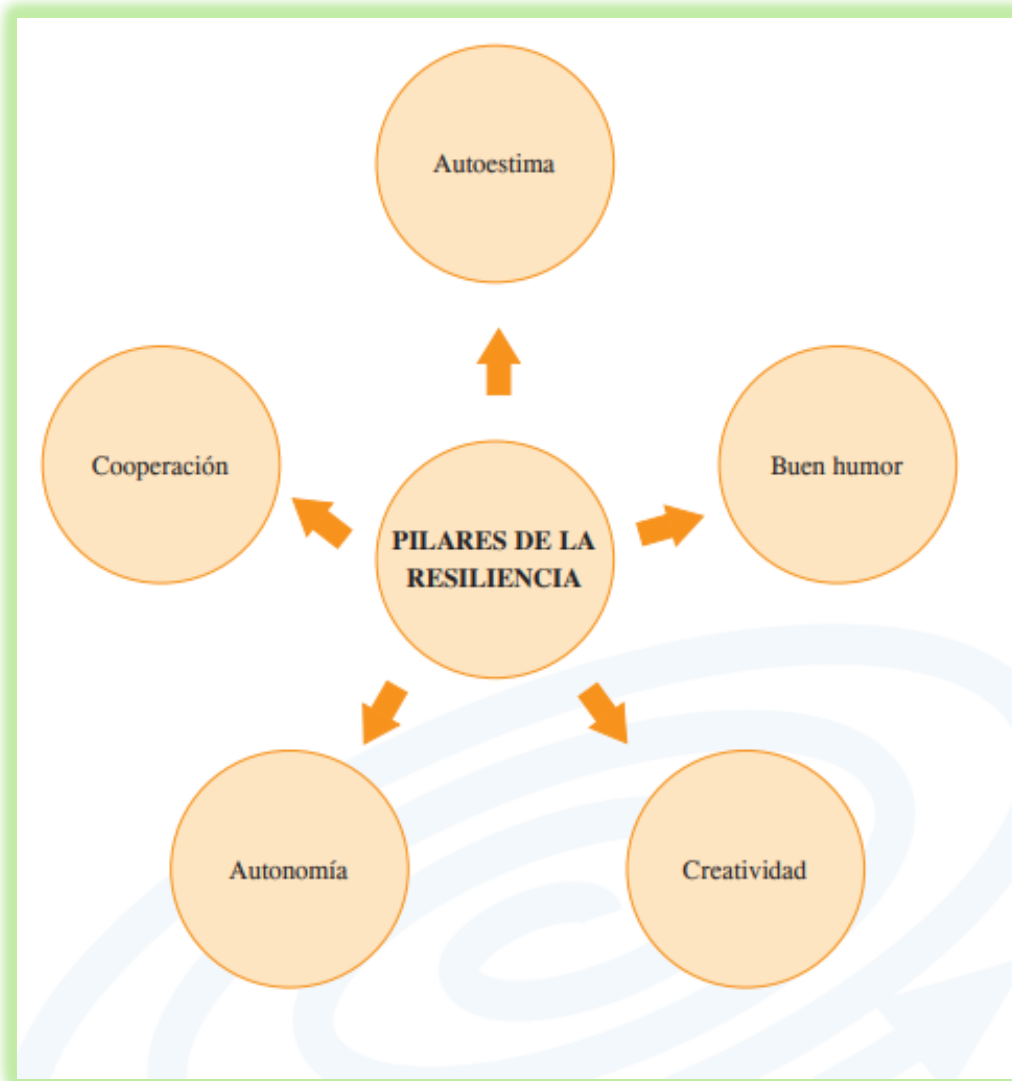


RIESGO DE RESILIENCIA EN LA SEXUALIDAD

El adolescente que no tiene comunicación, afecto y aceptación de su familia buscará estos afectos fuera de esta. Así, pueden creer que mantener relaciones sexuales significa crear lazos emocionales, la búsqueda constante de afecto constituye un riesgo social, que no solo puede ser motivo de embarazos precoces y enfermedades de transmisión sexual, sino también de promiscuidad, que acarreará grandes problemas por desconocimiento, desinformación y juicios erróneos como “yo sé cómo cuidarme” o “a mí no me pasará nada”.



HELICOSYNTESIS





1

RESPONDE:

1. ¿Por qué es importante la resiliencia?
2. ¿Cuál es mi actitud ante los problemas?
3. ¿Pienso en los demás al tomar decisiones en mi vida?





2

RESUELVE:

E R T Y U I O P A S D F V G H J
 K L Ñ Z C A L L E X C V I B N M
 Q W P E R T Y U X I O P C A S D
 I F R G H J K L P A S D T F G H
 N J E K L M Ñ Z L X C V I B N M
 S Q V W E E R T O Y U I M O P E
 T A E S D N F G T R A B A J O S
 I H N J F O K L A Ñ Z X S C V C
 T B C N U R M Q C W E R T Y U U
 U I I N T E G R I D A D A O P E
 C A O S U S D F O G H J S K L L
 I Ñ N Z R X C V N B N M I Q W A
 O E V I O L A C I O N E S R T Y
 N U I O P A S D F G H J T K L Ñ
 E S C U E L A Z X C V B E N M Q
 S W E R T Y U B I O P A N S D F
 G H J K L Ñ Z E X C V B C N M Q
 W E R T Y U I C O S O C I A L P
 A S D F G H J A K L Ñ Z A X C V
 B N M Q W E R S T Y U I O P A S



- | | |
|-----------------|---------------|
| ➤ Trabajos | ➤ Calle |
| ➤ Víctimas | ➤ Explotación |
| ➤ Integridad | ➤ Futuro |
| ➤ Escuela | ➤ Violaciones |
| ➤ Instituciones | ➤ Asistencia |
| ➤ Social | ➤ Menores |
| ➤ Prevención | ➤ Escuela |
| ➤ Becas | |

VIAJANDO CON TODO LO NECESARIO

Instrucciones: Se les va a dar una lista de elementos: amor, tijeras, celular, cigarros, ropa cómoda, toalla, libros, comunicación, confianza, respeto, tolerancia, bolsas de basura, comida sana, comida chatarra, medicinas y linterna. Van a realizar un viaje a la playa, por lo que es necesario que preparen su maleta y empaquen las cosas más importantes para resolver los problemas que se les pueda presentar. Solo podrán elegir cinco elementos de la lista.

1. ¿Cuáles fueron las cosas que elegiste?
2. ¿Por qué las elegiste?





Intercambia opiniones con tus demás compañeros sobre las cosas que eligieron y por qué:



EL FIN DEL MUNDO

Se forman equipos y se da el siguiente mensaje: “En un par de horas, el planeta Tierra explotará”. Existe una sola posibilidad de salvación: alejarse del planeta en una nave espacial que tiene capacidad para tres tripulantes. En cada equipo se distribuirán los siguientes personajes: maestro, mujer embarazada, agricultor, sacerdote, niño, policía y juez. Los estudiantes deberán decidir entre ellos cuáles son los personajes que viajarán. Luego, defenderán su argumento, pues asumirán que es su vida la que está en riesgo. Después de cinco minutos, cada grupo tomará una decisión y explicará los motivos por los que eligieron a sus tres personajes.

Elabora un escudo que te ayude a ser resiliente.





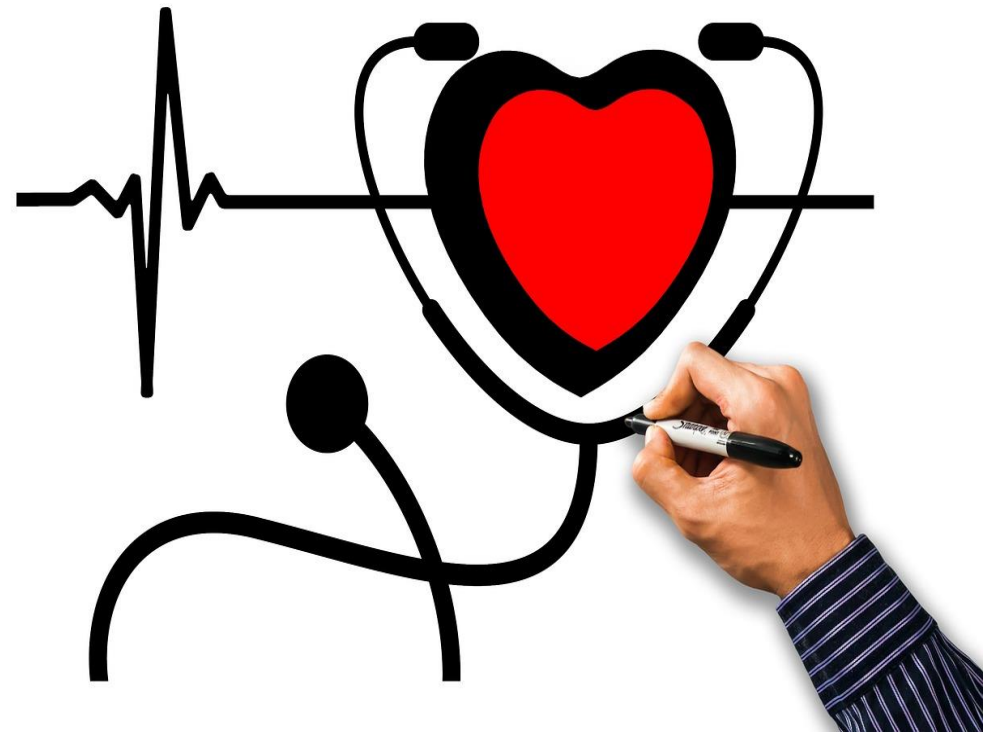
MINDFULNESS

SIGNOS VITALES: RITMO CARDÍACO.

Para empezar este ejercicio, pon la alarma a un minuto. Coloca dos dedos de la mano izquierda en el cuello, en la zona en la que se toma el pulso. Con los ojos cerrados, marca cada pulsación que percibas. Repite este ejercicio utilizando un lapicero de un color distinto en cada ocasión. No te preocupes si alguna se te escapa. Cuando tu mente se aleje, haz que tu atención regrese suavemente a la sensación del pulso.

El objetivo es buscar mejorar la atención y la concentración.

¿Cuántas pulsaciones has contado?





Nunca
desistas
**de tus
sueños.**
sigue las
señales.

Amor

Esperanza

Fuerza

Valor