

5 NOSOTROS FRENTE AL RIESGO...

Como personas, las y los jóvenes **tenemos características propias que nos ayudan o impiden afrontar determinadas situaciones**, más aún si éstas son de riesgo. Estas características tienen que ver con aspectos físicos, psicológicos y sociales; asimismo, **pueden ser importantes para nuestra protección o exposición al riesgo.**

Cuando tenemos una buena autoestima, nos preocupamos por nuestra salud y estamos seguros de tener una aprobación social (con nuestros amigos, familia y personas que nos rodean), entonces es **menos complicado que podamos reaccionar adecuadamente a las situaciones de riesgo que se nos presenten.**

ALGUNAS DEFINICIONES A TOMAR EN CUENTA:

- **Autoestima:** tiene que ver con ser capaces de conocernos, aceptarnos, reconocer nuestras limitaciones, nuestras virtudes y cuidarnos para crecer día a día.
- **Salud:** es estar bien en todo sentido, desde lo psicológico, pasando por lo físico e incluyendo lo social.
- **Aprobación social:** es sentir que formamos parte de la sociedad en la que vivimos y que nos comunicamos adecuadamente con aquellos que la conforman, incluyendo nuestros amigos(as), nuestra familia y las demás personas que nos rodean.

COMENCEMOS POR REFLEXIONAR SOBRE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS...

- ¿Cuándo tenemos actitudes o nos enfrentamos a situaciones que pueden poner en riesgo nuestra salud?
- ¿Qué cosas nos hacen tener una buena o una baja autoestima?

INVITEMOS A REALIZAR LA SIGUIENTE ACTIVIDAD...

Y nosotros, ¿qué tanto nos queremos?

Paso 1: Conversar con el grupo sobre lo que significa ser adolescentes: ¿qué cosas dejamos atrás en la infancia? ("ya no soy un/a niño/a") y ¿qué cosas son nuevas en la adolescencia?

Paso 2: Pedirle al grupo que haga una lluvia de ideas sobre las cosas que se hacen por primera vez en la adolescencia (ver lista básica en *Recursos para la actividad...*). Copiar esta lista en la pizarra o en un papel grande y visible.

Paso 4: Reflexionar respecto a qué relación hay entre nuestra autoestima y la forma en que se hacen estas cosas, por ejemplo: ¿Cuántas se hacen por presión de grupo? ¿Cuáles por sentirnos aceptados o queridos? y ¿cuántas pueden ocasionarnos un daño físico o de otro tipo?

Paso 5: De la lista de cosas, pedirles que escojan de manera individual cuáles desean ellos/as realmente llevar a cabo y cuáles no, y que las copien en un papel. Deben quedarse con ese papel y revisarlo siempre que se encuentren en la indecisión de hacer o no algo que los pueda poner en riesgo.

RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD...

- Papelógrafos o pizarra.
- Plumones.
- Hojas para escribir (una por participante; pueden ser tamaño A4).

Lista básica de cosas que se hacen por primera vez en la adolescencia	
♣	Mi primer beso
♣	Mi primer enamorado/a
♣	Mi primera relación sexual
♣	Mi primer cigarrillo
♣	El cambio de escuela
♣	Nuevos/as amigos/as
♣	Primera salida solos
♣	Mi primera borrachera, etc.

PREGUNTAS PARA EL FINAL DE LA ACTIVIDAD...

- ¿Cómo podemos fortalecer nuestra autoestima sin necesidad de exponernos a riesgos innecesarios?
- ¿Qué podemos hacer para evitar exponernos a situaciones de riesgo?

ASEGÚRATE DE DECIR...

La adolescencia es uno de los periodos más intensos de la vida, debido a los desafíos, descubrimientos y oportunidades que **representa**. También es muy trabajosa, porque no hay una forma exacta para organizar tantas novedades. **Descubrir quién somos y qué queremos ser, y encontrar nuestro lugar en el mundo, no es nada fácil.**

Este proceso es **personal e intransferible**, y será en la confrontación de aquello que tenemos dentro de nosotros —y que es nuestra historia hasta hoy— con lo que vamos a conocer del mundo, que cada uno se volverá una persona única y especial.

Desarrollar una buena autoestima es la clave para enfrentar estos retos, esta autoestima dependerá del **nivel de conocimientos que tenemos de nosotros mismos y del espacio que nos damos para querernos y cuidarnos.**

Trabajemos día a día con nuestras debilidades y habilidades, y ayudemos a otros a desarrollar también una autoestima sana.

Retírate dentro de ti, sobre todo cuando necesites compañía.
Epicuro.

Este documento es propiedad intelectual y comercial del INPPARES. Si desea obtener el **Manual para Jóvenes “Aprendiendo juntos Prevención del Riesgo”**, favor de contactarse con nuestro Departamento de Comercialización al (511)261-5522.

El manual completo consta de 13 fascículos que abordan la temática de prevención del riesgo en adolescentes y jóvenes; ha sido impreso en atractivos colores y en un diseño fácil de transportar y manejar.