

Diario de curiosidades y reflexiones



Para crecer un poco más cada día

Pertenezco a: _____



La Bienvenida



¡Hola! Este soy “YO” y he llegado a ti porque quiero mostrarte quien soy, mientras tú me muestras quien eres.

Sé que estás atravesando una época de cambios y descubrimientos, donde muchas veces no sabes qué te ocurre, no sabes qué es lo que estás sintiendo y sobretodo sientes que nadie te comprende. También sé que a tu alrededor hay un mundo lleno de historias y cosas distintas que en momentos te atraen y te producen curiosidad y que a la vez no sabes si está bien o mal y menos con todo lo que escuchas de los demás. No estoy aquí para decirte qué es lo que está bien o mal, porque sé que eso tú ya lo sabes. Estoy aquí para mostrarte que a tu alrededor aparecerán muchísimas cosas y que es necesario que te conozcas muy bien, tengas información, sepas de qué te están hablando, seas tú mismo, sepas lo que quieres y que no te dé miedo mostrar al mundo quien eres.

No soy un libro, ni un manual, soy un diario en el cual solo tú podrás entrar. Soy tuyo, así que los demás tendrán que respetar tu espacio privado.

Esto es lo que tengo para ti:

- ★ DATOS CURIOSOS
- ★ Información
- ★ fotos y dibujos
- ★ juegos y actividades
- ★ preguntas
- ★ espacio para tus pensamientos

Atentamente;

¡¡YO!!



Bolsillo De Secretos



Aquí tienes un bolsillo donde podrás guardar todo lo que te parezca importante, que te identifique con quien eres y que te sirva para mostrar al mundo quién eres tú.



Dedicatoria



Este diario secreto fue creado para ti y para mí.

Para quienes cada día estamos en proceso de descubrir quiénes somos.

Para quienes somos curiosos y nos gusta ver el mundo antes que nos lo
cuenten.

Para ti, que sabes que puedes alcanzar la luna y las estrellas estirando tus
brazos al cielo.



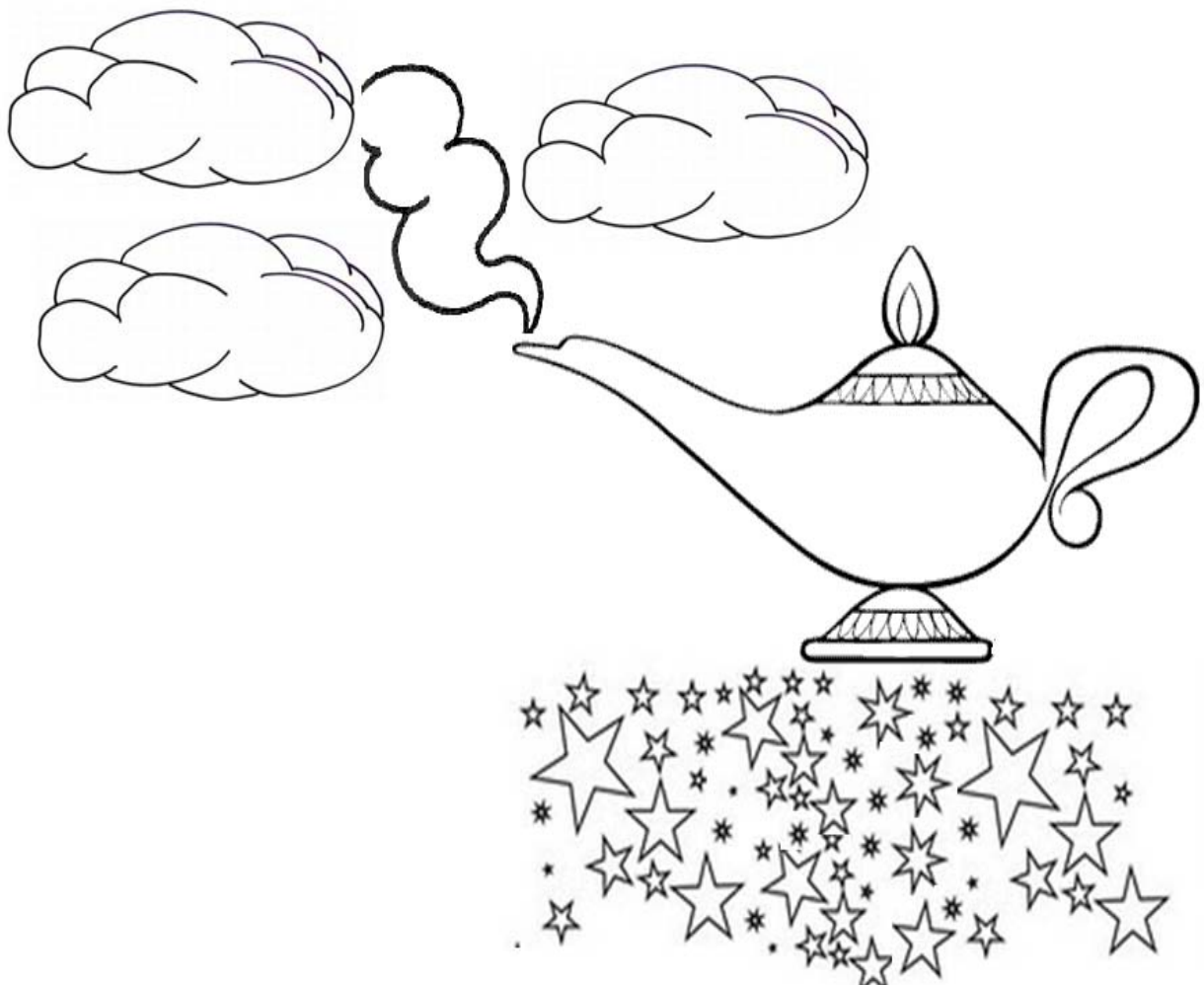
Tus Deseos



Además de ser secreto y misterioso, también tengo algo de genio mágico.
Quiero saber cuáles son los deseos, que me quieres pedir.

¿Qué es eso que quieres que yo te ayude a descubrir?

(Escríbelo en cada una de las nubes de humo)





Yo ya te he contado un poco de quién soy y además puedes verme, yo no puedo verte y me encantaría que me cuentes cómo eres tú. Puede ser que para contarme necesites un poco de ayuda, así que deja la timidez de lado y pregunta a quienes más te conocen.

¿Qué eres? _____

¿Cómo te llamas? _____

¿Por qué te pusieron ese nombre? _____

¿Cómo te dicen? ¿Tienes algún apodo? _____

¿Te gustan tus apodos? _____

¿Cuántos años tienes? _____

Cuéntame, ¿cómo eres? _____

¿Cuál es tu comida favorita? _____

¿Tu color favorito? _____

¿Qué es lo que más te gusta hacer? _____

¿Qué es para ti la adolescencia?

Te he contado un poco sobre la etapa que se llama adolescencia, quiero que tú me cuentes un poco de lo que sabes.

¿Qué es para ti la adolescencia? _____

¿Qué pasa en esta etapa? _____

¿Cómo se vive la adolescencia en tu cultura? _____

¿Cómo se vive la adolescencia en tu casa? _____

¿Hay algún ritual por el que tengas que pasar? _____

¿Qué te parece positivo o divertido de la adolescencia? _____

¿Qué te parece negativo o feo de la adolescencia? _____

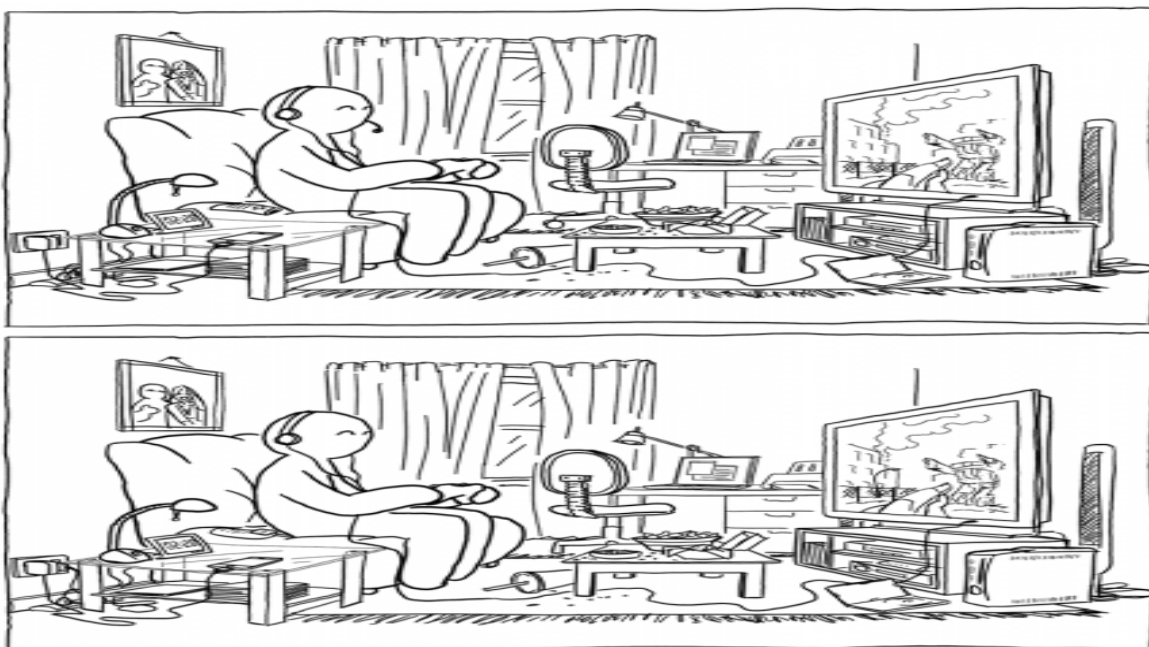
¿Qué esperas poder hacer durante la adolescencia? _____



¿Cómo cambio?

Así como un árbol o una plantita cambia su apariencia y forma a lo largo de su vida o en las distintas estaciones del año, nosotros también vamos cambiando en cada una de las etapas. Los cambios que podemos ver a simple vista son los que ocurren en nuestro cuerpo, como crecer, engordar, tener canas. Sin embargo existen muchísimos otros cambios que nos ocurren también por dentro. Estos cambios son también de nuestro cuerpo, de nuestra mente o inteligencia, de nuestro corazón y hasta de nuestra forma para relacionarnos con otros. Aunque se conocen las pautas de muchos de los cambios que suceden durante la adolescencia, cada persona cambia a su propio ritmo y con sus diferencias.

Te invito a descubrir las 7 diferencias de estos dos dibujos, para que recuerdes que ini los gemelos son iguales!



¿Cómo cambia nuestro cuerpo?

¿Sabes que muchas veces debes haber escuchado los cambios que sufre nuestro cuerpo durante la adolescencia. Estos cambios son tanto externos, como internos. Te reto a que encuentres toda esta lista de cambios físicos en la sopa de letras.

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

Los 10 cambios que encontrarás son: rostro, genitales, crecimiento de extremidades, vello, peso y talla, Caracteres sexuales, sudor, cambio de voz, mamas, Cambios hormonales y pérdida de agilidad.

¿Cambia también nuestra mente?

Tu mente ha crecido, ¿podrás descubrir lo que dice este mensaje secreto? Utiliza la clave que está a continuación.

Mientras vas pasando de una etapa a otra y tu cuerpo crece, tu cerebro es capaz de realizar nuevas cosas. Esto se debe a que con cada año que pasa, tu mente va conociendo más y más cosas, vive nuevas experiencias y en tu cerebro se desarrollan más contactos entre las neuronas. Por eso al llegar a la adolescencia descubrirás que tu mente es capaz de:

★ Y⇒ ⇔⇔ ⇔⇔⇔⇔▽↓◀⇔▽ ◀⇔⇔⇔△ ▶⇔ ⇔⇔⇔⇔◀⇔ ⇔⇔⇔⇔⇔⇔ ⇔⇔⇔⇔⇔⇔ ⇔⇔⇔⇔⇔⇔⇔
 ⇔⇔ ⇔⇔⇔⇔ ▲⇔△⇔ ▲⇔⇔▽⇔△ ▽⇔⇔△⇔ ⇔⇔ ▲ ⇔▽◀⇔⇔ ▽⇔ ⇔
 ⇔⇔⇔⇔ ▲⇔⇔▽⇔⇔↓⇔⇔◀⇔⇔ ⇔⇔⇔▽◀△⇔⇔⇔⇔⇔⇔

★ P▶⇔⇔⇔▽ ▲⇔⇔⇔◀⇔⇔△◀⇔⇔ ⇔⇔⇔↓⇔⇔⇔▽ ⇔⇔ ⇔⇔ ▽▶⇔ ▲
 ⇔⇔△⇔⇔ ▲⇔▽⇔△↓ ▽▶⇔ ⇔▽ ⇔⇔ ▲⇔⇔▽⇔⇔↓⇔⇔◀⇔⇔ ⇔⇔
 ▽↓◀▶⇔⇔⇔↓⇔⇔⇔▽ ↑↓▲⇔⇔◀◀↓⇔⇔▽

★ S⇔⇔⇔▽ △⇔⇔⇔◀↓⇔⇔△ ⇔⇔ ⇔⇔⇔⇔↓⇔⇔△ ⇔⇔ ⇔⇔⇔⇔⇔ ⇔⇔
 ▽ ⇔⇔⇔⇔⇔

★ H⇔▽ ⇔⇔⇔⇔◀△⇔⇔⇔ ⇔⇔⇔⇔ ▽▶⇔ △⇔⇔⇔⇔⇔◀⇔⇔ ◀⇔⇔ →
 ▶▽◀⇔⇔ ▲ ▲⇔⇔△⇔▽ ▲⇔▽⇔△ ◀⇔⇔⇔ ⇔⇔ ⇔⇔⇔ ⇔⇔ ⇔▽
 ⇔⇔

★ E▽ ▽◀▽ ←◀⇔↓⇔ ↓⇔⇔→↓⇔⇔△



★ S⇔⇔⇔▽ ⇔⇔⇔⇔ ▽⇔ ▲▶⇔⇔△⇔▽⇔◀⇔△ ▶⇔ ▲△⇔⇔⇔
 ▽⇔

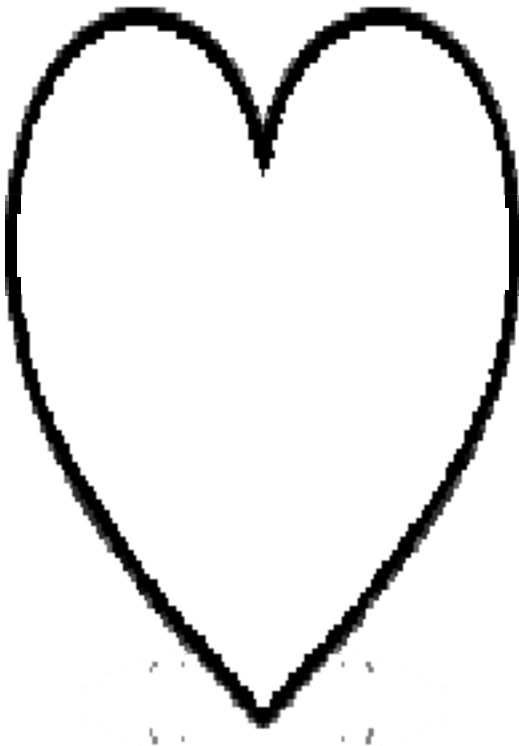
★ P▶⇔⇔⇔▽ ↑⇔⇔⇔△ ⇔⇔▲▲⇔△↓⇔⇔◀⇔⇔ ▽ ▲ ⇔⇔▽⇔▶⇔⇔△↓△
 ▲⇔△ ◀↓ ▽↓▽⇔⇔ ⇔⇔⇔▽⇔▽ ⇔▶⇔◀⇔▽

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	ñ	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z
⇔	⇔	⇔	⇔	⇔	←	→	↑	↓	↖	↗	↙	↘	⇔	□	⇔	▲	▼	△	▽	◀	▶	◁	▷	◼	◻	◼

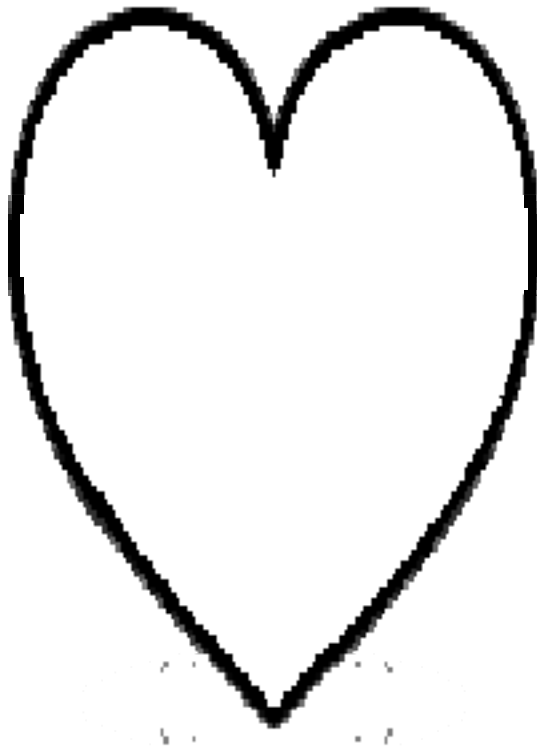
¿Realmente nuestro corazón crece o solo siente más fuerte?

Te habrás dado cuenta que a medida que creces parece que tu corazón también se hace más grande y fuerte. Si es cierto que físicamente pasas

de un corazón así  a un corazón así  . No solo eso cambia en su tamaño y en su forma, además aprende a sentir emociones y a reaccionar de distintas formas. Cuéntame, ¿qué emociones sientes ahora o son más fuertes ahora? ¿Cómo reacciones frente a esas emociones?



Escribe dentro de este corazón cuáles son tus nuevas emociones y sentimientos.

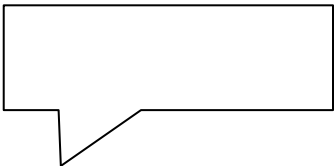
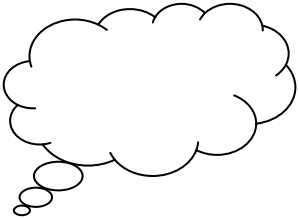
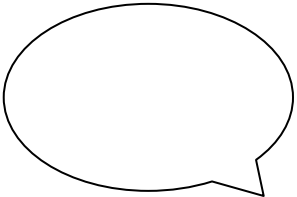
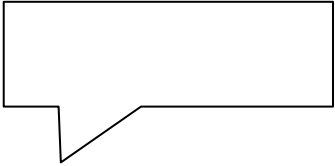
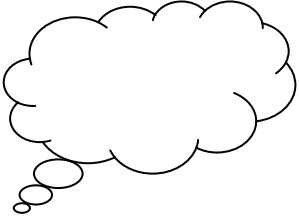
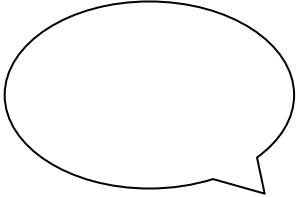


Escribe dentro de este corazón cómo reaccionas con estas emociones y sentimientos.

¿Yo estoy cambiando o encuentro a más personas?

Además de los cambios de tu mente, cuerpo y corazón, te darás cuenta cómo en la adolescencia hay otro cambio importante. Hace poco tiempo te gustaba jugar y compartir con tus amigos y amigas en la escuela y con tus hermanos o primos en la casa. Ahora, tus amigos son personas cada vez más importantes para ti. Poco a poco te das cuenta como te gusta pasar más tiempo con ellos y tienes ya un grupo de amigos o amigas mucho más cercanos. Es más, sé que tendrás uno o dos que son tus mejores amigos.

Yo te he dicho lo que creo, ahora cuéntame tú cómo es tu vida con tus amigos. Dibuja unos comics en estos espacios y acuérdate de poner qué piensas y sientes.

<p>ANTES</p> 		
<p>AHORA</p> 		







¿Por qué ahora reacciono así?

¿Por qué cambio tan seguido de humor?

En la adolescencia, las personas atraviesan por gran cantidad de cambios. ¿Te acuerdas de todos los cambios físicos, intelectuales, sociales y afectivos? Todos estos cambios pasan muy rápido y en muy corto tiempo, lo que produce una temporada de no saber qué sucede y que sea muy difícil adaptarnos. Por eso, como cuesta entender todo, puede ser que pases mucho tiempo triste o de mal humor.

Cuéntame,

Estado de Ánimo	¿Cómo demuestro lo que siento?	¿Cómo reaccionan los demás cuando estoy así?
 Feliz		
 Triste		
 Enojado		
 Nervioso		

¿Por qué me dicen que estoy en el Edad del Burro?







Muchas veces se dice que los y las adolescentes están en la edad del burro. Sé que el burro es un animal y no entiendo esta comparación. ¿Podrías tú explicarme?

BURRO: Es un animal de orejas largas, crin alta, de diversos colores y con pelo espeso. Tiene 4 patas, un solo dedo con una pezuña ancha en cada extremidad y es muy parecido al caballo. Tiene gran fuerza e inteligencia. Son dóciles, con una capacidad de aguante incuestionable, rudo y delicado, tosco y tierno, inteligente y agradecido. Depende de los cuidados del ser humano, ya que es un animal doméstico.

¿Crees que los burros y tú se parecen? ¿Por qué? _____

¿Cómo controlo mis reacciones?

Ya sabemos que tus emociones cambian constantemente y por qué sucede esto. Me han dicho también que tienes reacciones que a momentos son muy fuertes. ¿Por qué piensan esto? ¿Crees que hay cosas que puedas cambiar?

Emociones	¿Cómo reacciono con mi familia?	¿Cómo reacciono con mis amigos?	¿Qué cambiaría de mis reacciones?
 Aburrido			
 Triste			
 Enojado			
 Asustado			

Muchas veces estas reacciones lastiman a tu familia o amigos y es bueno saber cuáles son y además intentar no lastimar a nadie. ¿Te comprometes para mejorar esas reacciones que lastiman a los demás?

Yo, _____, sé que hay momentos en los que mis reacciones lastiman o afectan a los demás. Me comprometo a cambiar estas reacciones para no lastimar a quienes quiero y me quieren.

Firma: _____



¿Cómo me cuido?

¿Cómo cuido mi mente, cuerpo y corazón?

Hoy descubriste algunos cuidados que necesita tu mente, tu cuerpo y tu corazón. Sé que construiste un muñeco con distintos objetos y que en cada parte escribiste los cuidados que cada parte necesita. Esas son las herramientas que necesitas en tu botiquín imaginario y que debes llevar a donde quiera que vayas, escribe todo eso que descubriste hoy aquí para que siempre recuerdes cuidarte.



Cuidados para mi mente:

Cuidados para mi corazón:

Cuidados para mis amigos y amigas:

Cuidados para mi cuerpo:

¿Soy adolescente?

¿Te consideras adolescente? _____

¿Qué te hace especial? _____

Sé que hoy hiciste una bandera que te representa a ti como adolescente y me encantaría que la compartieras conmigo para conocerte un poco más.

Dibuja aquí tu bandera y escribe a continuación qué significan cada uno de los símbolos que utilizaste.

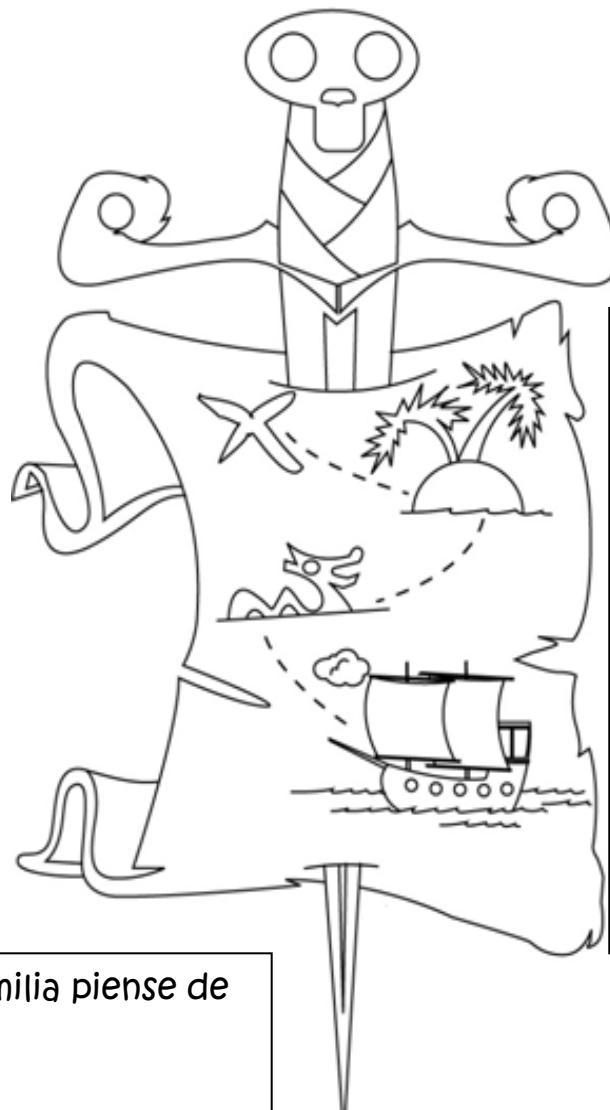


Qué significa: _____

¿Qué quiero que mi familia piense y sepa de la adolescencia?

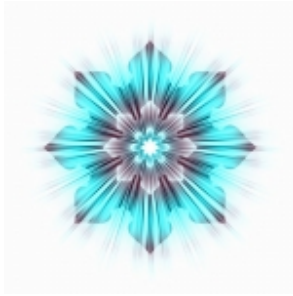
Muchas veces habrás oído que tu familia, adultos y conocidos dicen que la adolescencia es una etapa difícil o que la consideran un problema. Para seguir por este camino y que la adolescencia sea una etapa común y muy divertida necesitamos de algunas guías y ayudas en el camino. Cuéntame qué es lo que tú necesitas y quieres, escribiéndolo o dibujándolo en los letreros que te llevan al tesoro.

¿Qué piensa mi familia de la adolescencia?

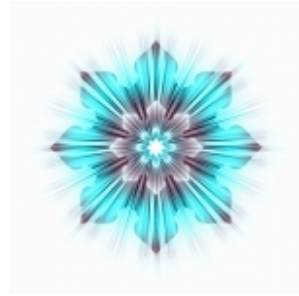


¿Qué necesito de mi familia?

¿Qué quiero que mi familia piense de mí?



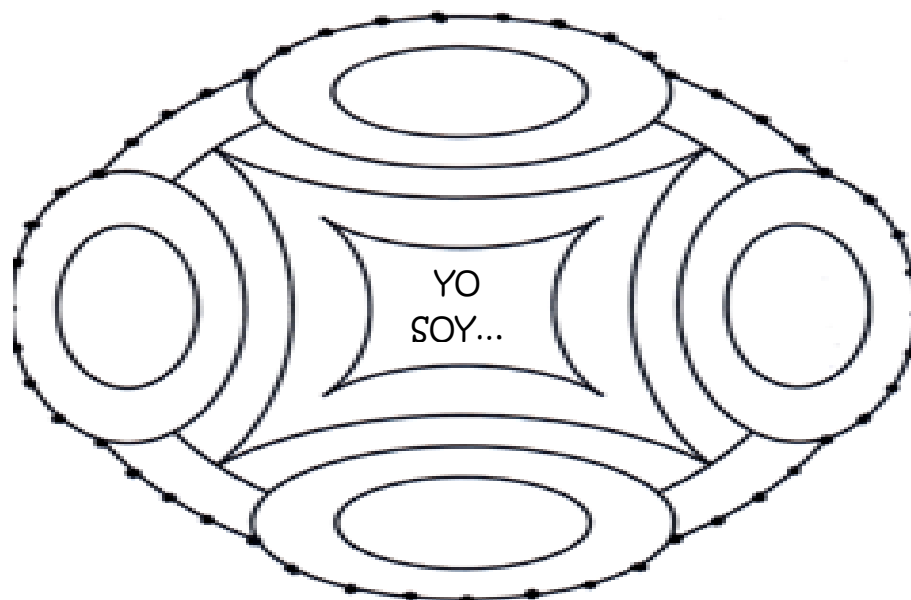
YO SOY...

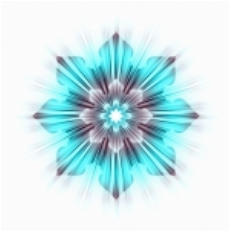


La adolescencia es distinta en cada cultura y también para cada uno, porque cada uno es un mundo nuevo. Sé que tú eres completamente diferente a todos los demás y que no encontraré a nadie más igual a ti. Por eso es importante que siempre recuerdes y digas “YO SOY...”

Cada vez que una persona escribe, pinta o dibuja algo, construye una escultura o inventa una canción o melodía plasma en eso todo lo que es y lo que está viviendo en ese momento. Por eso existen tantos libros, tantas obras de arte, escultura y música muy diferente.

Sé que tú también eres único y original, además de muy especial y quiero que todo eso que eres lo plasmes aquí. Este dibujo se llama mandala, pínalo y muéstrame cómo eres.





¿CÓMO ME VEO?

¿Cómo son, cómo soy?



¿Qué botella te gusta? _____

¿Qué botella no te gusta? _____

Supongo que sabes qué es lo que hay en esa fotografía. Son botellas de Coca Cola. Como puedes ver todas las botellas son diferentes y puede ser que una te guste y otra no o, que a ti te guste una botella que a tu amigo o amiga no le guste. Sin embargo lo importante no es la botella, eso es solo el recipiente, lo importante y lo que la gente busca es lo que lleva esa botella dentro.

Lo mismo debería suceder con una persona, la apariencia puede ser que a uno le guste y a otro no y aunque siempre es importante cuidar nuestro cuerpo, lo que más importa es lo que llevamos dentro.

¿Qué es la autoimagen?



Sé que desde muy pequeño has visto tu imagen en un espejo. Aquella imagen de ti, que tienes grabada en tu mente, es la autoimagen. Eso quiere decir que la autoimagen es una representación o un dibujo que se crea en tu cerebro de tu apariencia física. Para nuestra vida y para poder mostrar lo que somos, es importante que esa imagen que tienes en tu mente sea lo más exacta posible a la realidad y no te suceda lo mismo que al gatito de la fotografía.

Muchas veces nuestro cerebro, nuestra mente o los espejos intentan mentirte. Prueba qué tal eres para identificar imágenes y cuéntame qué es lo que ves. En cada imagen encontrarás dos dibujos diferentes.



1.

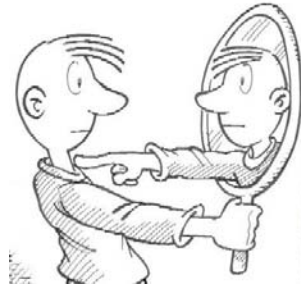
2.



1.

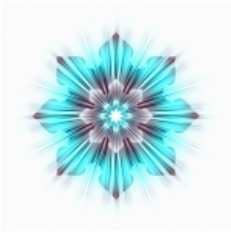
2.

¿Cuál es mi imagen?



Cuando te miras al espejo, ¿qué ves? Escríbelo en este espejo.

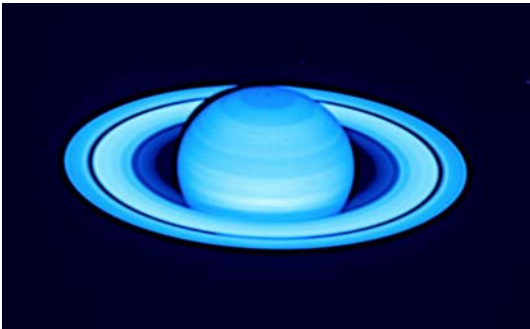




¿CÓMO SOY?

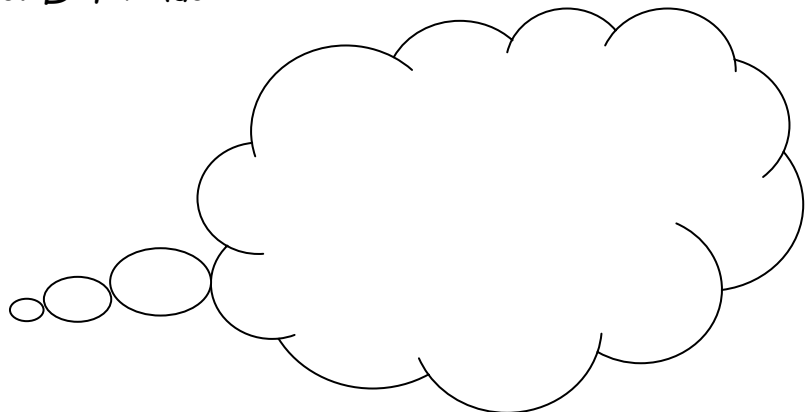
¿Qué es un concepto?

Un concepto es la descripción de algo que conoces, aunque no lo hayas visto nunca antes y que por lo general, lo explicas a través de características o contrarios. Por ejemplo, aunque no conozcas Saturno sé que podrás definirlo como un planeta, que no es la Tierra, que es muy grande, tiene anillos y es el sexto planeta del Sistema Solar.



Soy Saturno, el 6to. planeta del Sistema Solar, no soy la Tierra y tengo anillos visibles de gas.

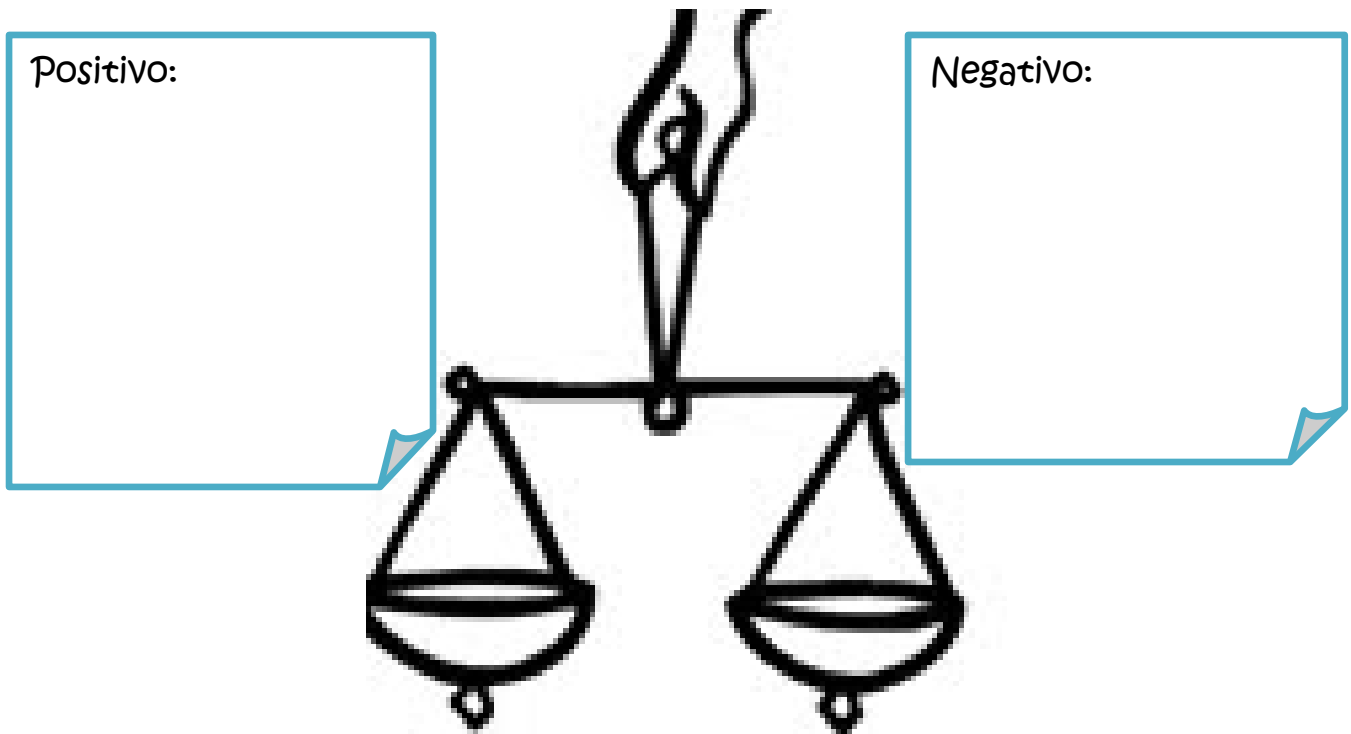
Ahora inténtalo tú, ¿Qué es? Defínelas.



¿Cuál es mi concepto?

Así como es posible dar conceptos a todas las cosas que existen y podemos imaginar, también es posible que una persona se defina a sí misma. Esta definición de uno mismo se llama **AUTOCONCEPTO** y está formado por rasgos o características físicas, intelectuales y de personalidad.

Te reto a que encuentres tu autoconcepto y completes en esta balanza tus características. Las positivas en un lado y las negativas al otro, procura que haya igual número de características a los dos lados de la balanza.



Cuál es tu autoconcepto: _____

¿Hay diferencias entre como me definen los demás y como me defino yo?

Muchas veces es interesante el ver cómo las diferentes personas nos definen y cómo se diferencian esos conceptos entre ellos y con el autoconcepto. La única forma para saber qué opinan los demás de uno es preguntando. ¿Quieres saber qué piensan los demás de ti?

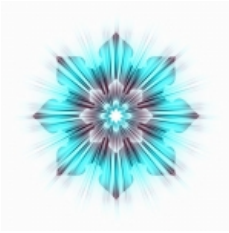
Escoge a un adulto de tu familia (abuelo, tía, papá, etc.), a un amigo o amiga de tu edad, a alguna persona un poco menor a ti (hermano, prima, vecino, etc.)

Quién	Lo Positivo	Lo Negativo

¿Encontraste muchas diferencias? _____

¿Qué diferencia es la que más te llamó la atención? _____

¿Con qué concepto te quedas y por qué? _____



¿ME QUIERO?

¿Qué es querer o estimar?

Querer o estimar, es reconocer que algo o alguien tienen características que son muy valiosas para uno. Uno puede querer a otras personas, a las mascotas, a ciertos objetos sobretodo que nos recuerdan a personas especiales. Para querer o estimar lo primero que necesitas es conocer las características que tiene y cuando quieres a algo o alguien lo demuestras cuidándolo mucho y lo mejor posible.

¿Qué objeto es lo que más quieres? _____

¿Por qué lo quieres? _____

¿Cómo cuidas ese objeto? _____

¿Tienes alguna mascota? _____

¿A qué persona es a la que más quieres? _____

¿Por qué quieres a esta persona? _____

¿Cómo le demuestras que le quieres? _____

¿Cómo le cuidas? _____

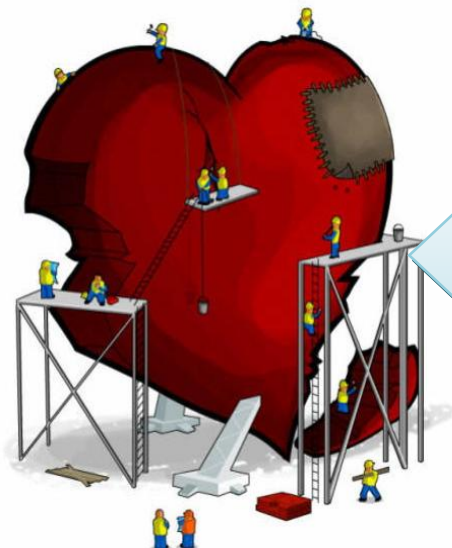
¿Cuánto me quiero?

Ya has encontrado algunas razones para quererte y seguramente podrías encontrar muchas más. Lo importante, además de saber por qué debes quererte y que eres especial, es que en todo momento recuerdes cuánto te quieres. Mientras más razones encuentres para quererte a ti mismo, más motivos tendrás para cuidarte porque eres un tesoro muy especial.

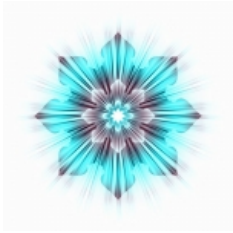
Así que ahora que tienes al menos 14 razones para quererte, quiero que me cuentes qué necesitas para que ese amor propio siga creciendo y qué hace que ese amor a ti mismo disminuya.



¿Qué necesito para que mi autoestima crezca?



¿Qué hace que mi autoestima disminuya?



¿QUÉ QUIERO YO?

¿He visto mi futuro?

En este camino has podido reflexionar acerca de cómo te ves o tu autoimagen, también sobre tu definición o autoconcepto y por último ver cuánto te quieres o calcular tu autoestima. Saber quién eres y que puedas de "YO SOY" es el inicio para planificar y crear un futuro. El futuro está hecho de sueños e ideas que son tan importantes que se convierten en realidad.



¿Sé que hoy pudiste soñar un poco sobre tu futuro, cuéntame:

¿Qué viste? _____

¿Qué sentiste? _____

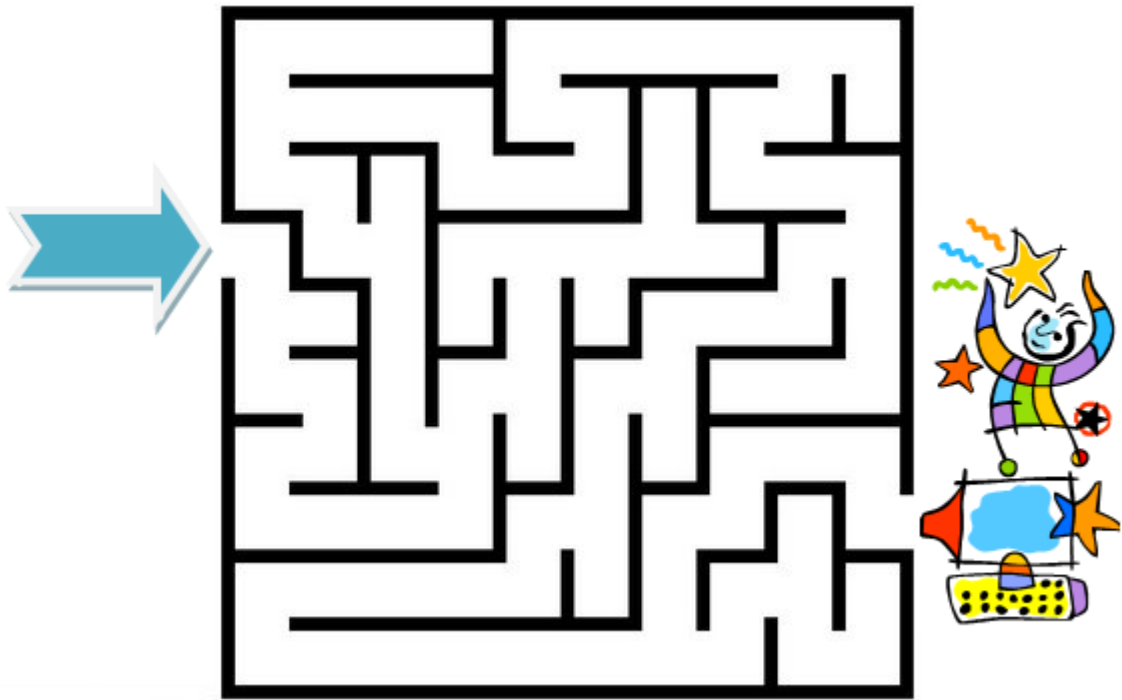
¿Cómo era ese futuro? _____

¿Qué quieres para tu futuro? _____

¿Qué necesito para mi futuro?

Cada sueño te permitirá ir construyendo tu futuro, por eso es bueno soñar con aquello que quieres, imaginar lo que te gustaría ser o hacer y sobretodo sin dejar de ser tú mismo. Cuando ya tienes un sueño, para convertirlo en un plan o en una meta, lo primero que debes hacer es analizar qué necesitas.

Ahora, tú tienes muchos sueños ya, ¿sabes qué necesitas para hacerlo realidad? Empieza tu camino.



¿Qué necesitas de ti para cumplir tus sueños? _____

¿Qué necesitas de tu familia para cumplir tus sueños? _____

¿Qué necesitas de tus amigos y de quienes te rodean? _____

¿Qué quiero en mi futuro?



Hace mucho tiempo, un viejo líder Lakota estaba en una montaña y tuvo una visión. En esta visión Iktomi, el gran maestro de la sabiduría, apareció en forma de araña. Iktomi habló con el anciano y mientras hablaba tomó un aro de sauce, plumas, pelo de caballo, cuentas y ofrendas y empezó a tejer una telaraña. Habló con el anciano acerca de los círculos de la vida, de cómo empezamos la vida como bebés, crecemos a la niñez, adolescencia y a la edad adulta. Finalmente vamos a la vejez donde, al ser cuidados como cuando éramos bebés, completamos el círculo. Iktomi dijo que en cada tiempo de la vida hay muchas fuerzas, algunas buenas y otras malas. Si te encuentras con las buenas fuerzas ellas te guiarán en la dirección correcta y si escuchas a las fuerzas malas, ellas te lastimarán y te guiarán en la dirección equivocada. Mientras la araña hablaba continuaba entretejiendo su telaraña, empezando de afuera hacia el centro. Cuando Iktomi terminó de hablar, dio al anciano Lakota la red y le dijo: mira la telaraña es un círculo perfecto y en el centro hay un agujero. Usa la telaraña para ayudarte a alcanzar tus metas y hacer buen uso de las ideas, sueños y visiones. Si tú crees en el gran espíritu, la telaraña atraparás tus buenas ideas y las malas se irán por el agujero. El anciano Lakota, pasó su visión a su gente y ahora los indios Siux usan el atrapa sueños. Este se cuelga arriba de sus camas para atrapar sueños y visiones. Lo bueno de sus sueños es capturado en la telaraña de la vida, lo malo de sus sueños escapa a través del agujero en el centro de la red y no será más parte de ellos.

Así como los Siux, todos necesitamos atrapa sueños. Escribir lo que uno quiere es una forma para que estos permanezcan en nuestras vidas. Busca la forma para construir un atrapa sueños y cuéntale qué quieres para tu futuro.



¿CÓMO ME CUIDO?



Con lo que hemos descubierto en este camino, te habrás dado cuenta lo importante que es que tú y yo nos cuidemos. Que cuidemos nuestros cuerpos, cuidemos nuestras mentes, cuidemos nuestros corazones y cuidemos a quienes nos rodean. Además sabemos que lo más importante es que cada persona sepa que tiene muchas razones para quererse y cuidarse.

¿De qué crees que es importante que te cuides? Ponle un nombre a cada uno de estos monstruos pensando en las cosas de las que debes cuidarte más.



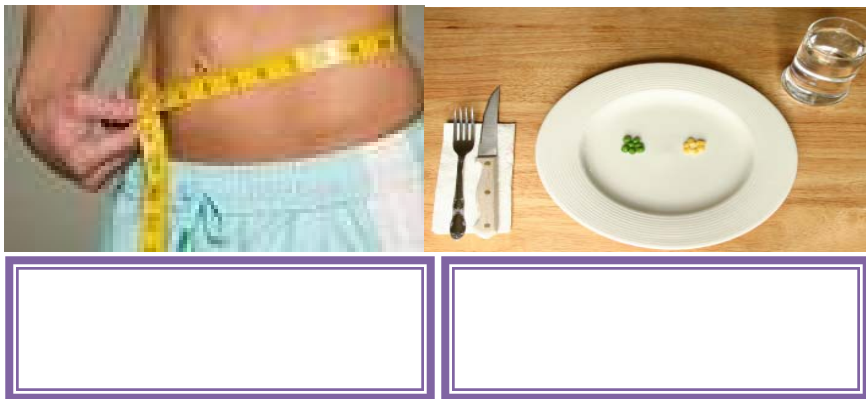
--	--	--	--



¿Qué es la anorexia?

¿Cómo es la anorexia?

Aquí te muestro algunas de las características de la anorexia para que tú puedas darles un nombre. Mirá con atención estas imágenes y describe cómo es la anorexia. Recuerda que la anorexia no es una enfermedad solo de mujeres, hay hombres que también la padecen.



¿Cómo definirías la anorexia?

La anorexia es una enfermedad que cada vez amenaza a un mayor número de personas, sobre todo a adolescentes. Sin embargo, la mayor parte de las personas no conocen qué es exactamente esta enfermedad.

Es un trastorno alimentario severo, en el que las personas se rehúsan a comer mientras niegan que su comportamiento y apariencia sean inusuales.

Esto quiere decir que:

- ★ Es una enfermedad del proceso de comer.
- ★ Las personas con anorexia no quieren comer
- ★ Quien la sufre no se da cuenta que su cuerpo está muy delgado
- ★ Tampoco se dan cuenta que se portan raro y que no comer no es normal

Ahora ya tienes una idea de lo que es la anorexia y puedes compartir lo que sabes con quienes conoces.

Si te entrevistan, ¿qué dirías?





¿Cómo se origina?

¿Qué les lleva a la anorexia?

Cada persona que sufre de anorexia vive su propia realidad y aquello que le llevó a esta enfermedad es diferente. La anorexia tiene causas biológicas, sociales y psicológicas. Estas son algunas de ellas.

Biológicas:

Disminución de una sustancia del cerebro que se llama serotonina.

Sociales:

Delgadez como condición de éxito. Difusión y aceptación de dietas y productos adelgazantes.



Psicológicas:

Personalidad perfeccionista, baja autoestima, esperan siempre sobresalir, personas autoexigentes, buscan siempre retos nuevos y muy altos.

Las familias son:

Muy rígidas en sus reglas, no se acepta que se expresen emociones, existen muchas diferencias entre los derechos de uno y otros.

¿Qué es el canon de belleza?

Ahora que sabes qué lleva a las personas a la anorexia, es importante que conozcas que en gran medida los medios de comunicación están ayudando a que cada vez haya más anorexia. Esto se da por algo llamado “Canon de Belleza”.

Canon es una idea o imagen que comparte mucha gente y que pasa a ser una regla. El canon de belleza es esa idea que tiene la sociedad sobre lo que es bello y lo que no.



(Top Model)



(Quienes la admiran)

Actualmente se difunde un canon de belleza que pide que las personas sean en extremo delgadas para que supuestamente alcancen el éxito. Esto no es cierto y afecta sobre todo a las mujeres porque la imagen de mujer delgada es la que más se usa.



¿Qué piensas de estas imágenes de publicidad? _____



¿Qué ocasiona la anorexia?

¿Qué efectos tiene la anorexia en el cuerpo de las personas?








Sabes ya muchísimo sobre esta peligrosa enfermedad que se llama anorexia y de la que debes cuidarte. ¿Podrás adivinar las consecuencias que la anorexia tiene a nivel físico? Completa las palabras colocando la letra correspondiente en los espacios señalados; por ejemplo: **BOLAS DE AGUA EN LA PIEL** o **AUSENCIA DE MENSTRUACION**.

D__LOR DE E__T__ __A__O ; G__S__S ;
H__POGL__CEM__A ; D__LG__D__Z EX__ __E__A ;
ANE__IA ; M__ __OS Y P__ __S AZ__ __ __S ;
P__ __L S__C__ Y ENV__J__C__ __A ; E__C__M__S
UÑ__S F__ __GIL__S Y OPA__AS ; HIP__RT__NSI__N
C__NC__R ; V__LL__ COMO L__NA; DI__R__E__ ;
RE__UCCI__N DE S__G__ __S V__T__LES ; M__ __R__E

¿Qué consecuencias tiene la anorexia en la mente de las personas?



La anorexia es una enfermedad que no solo afecta al cuerpo, sino también a la mente y a las emociones. Estos son los efectos, complétalos con tu opinión:

	Miedo a la comida y a comer		Dificultad para percibir la realidad
	Depresión y mucha tristeza		Cansancio y falta de energía
	Preocupación por la comida y el peso		Baja autoestima

¿Qué efectos tiene la anorexia en el desarrollo social?

El comer es una conducta que también involucra la relación con los demás. Por eso cuando una persona tiene anorexia sus relaciones también se ven afectadas.

Quiero que me ayudes a descubrir lo que pasa con lo social cuando una persona tiene anorexia.

Soy Mercedes y quiero contarles mi testimonio. Todo empezó cuando tenía 16 años y comencé a practicar danza. Me sentí rodeada de personas más delgadas que yo, por lo que empecé una dieta con una nutricionista. Cuando llegué a mi peso ideal no me conformé y empecé a suprimir alimentos que, según yo, engordaban. Llegó un momento en que pensé que todo me haría aumentar de peso. Además, mientras más flaca estaba, más gorda me veía. Aún peor fue que me volví el ser más aislado que existe, ¿quién va a querer estar con alguien a quien solo le importa su cuerpo? ¿Quién va a querer compartir una comida con quien desarma su plato antes de comer? ¿Quién va a querer estar con alguien que sólo habla de calorías y dietas? La enfermedad se convirtió en mi mejor amiga y mi depresión era tan profunda que no encontraba motivos para vivir. La comida y cómo evitar cada ocasión que implicaba comer, era lo único que rondaba por mi mente. Mi vida se convirtió en una mentira constante y no me importaba que las personas que más amo lloraran suplicándome que no me dejara morir. Sólo pensaba en mí y en cómo hacer para no comer. Me di cuenta que todo el sufrimiento no sirve, que estoy desperdiciando momentos irrepetibles, que antes era más feliz. Hay cosas más importantes que el cuerpo. Elige la vida, mientras yo estoy luchando por recuperarla.

¿Qué parte de sus relaciones están afectadas? _____



¿Por qué se afectaron? _____



¿Qué es un desarrollo saludable?

¿Qué necesito para vivir?

Supongo que muchas veces has oído y estudiado lo que necesita un ser vivo para vivir. Los seres humanos también son seres vivos y hay algunas cosas que son indispensables para vivir. Complétalas en base al dibujo.

¿Cómo construir un menú saludable?

Como sabes, una de las necesidades básicas del ser humano, es la alimentación o comer. Como te he contado, el comer es un proceso que no solo se basa en ingerir alimentos, sino que va mucho más allá. Lo primero que es importante saber, es que comer implica conocer exactamente qué es lo que el cuerpo necesita y cuánto necesita para seguir funcionando.

Aquí te presento la pirámide nutricional, que seguramente ya conoces, mira lo que te dice que debes comer y cuántas porciones. Recuerda que es importante que al día tengas 5 comidas y que diariamente debes completar las porciones que la pirámide indica. Arma tu propio menú para el fin de semana y cúmplelo.



COMIDA	HORA	MENÚ
SÁBADO		
Desayuno (Mañana)		
Refrigerio (Media mañana)		
Almuerzo (Tarde)		
Refrigerio (Media tarde)		
Cena (Noche)		
DOMINGO		
Desayuno (Mañana)		
Refrigerio (Media mañana)		
Almuerzo (Tarde)		
Refrigerio (Media tarde)		
Cena (Noche)		

Nota: Puede ser que un médico o nutricionista te recomiende aumentar o disminuir las porciones o no comer algo específico. Si esto es así sigue las recomendaciones del médico y pídele que te enseñe a crear tu menú.

¿Cómo cuido mi cuerpo?

Ya tienes un menú y ojalá puedas cumplirlo todos los días de la semana para que tengas una dieta balanceada y tu cuerpo se desarrolle sanamente.

Como ya lo sabes, tu cuerpo no necesita solo alimento para estar bien. Me gustaría saber si cuidas o no tu cuerpo y para esto te pido que en las nubes completes las horas que dedicas a cada actividad





MI MUNDO



Cada persona tiene un mundo propio, un mundo creado por las cosas que te gusta, por quienes son importantes para ti, con lo que ocupa tu tiempo, con quien te acompaña.

Dibuja cómo es TU mundo y quiénes y qué se encuentra en él.

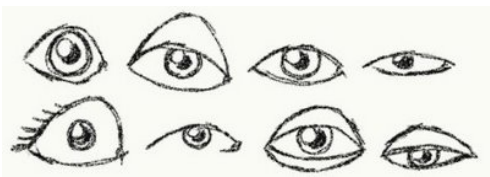
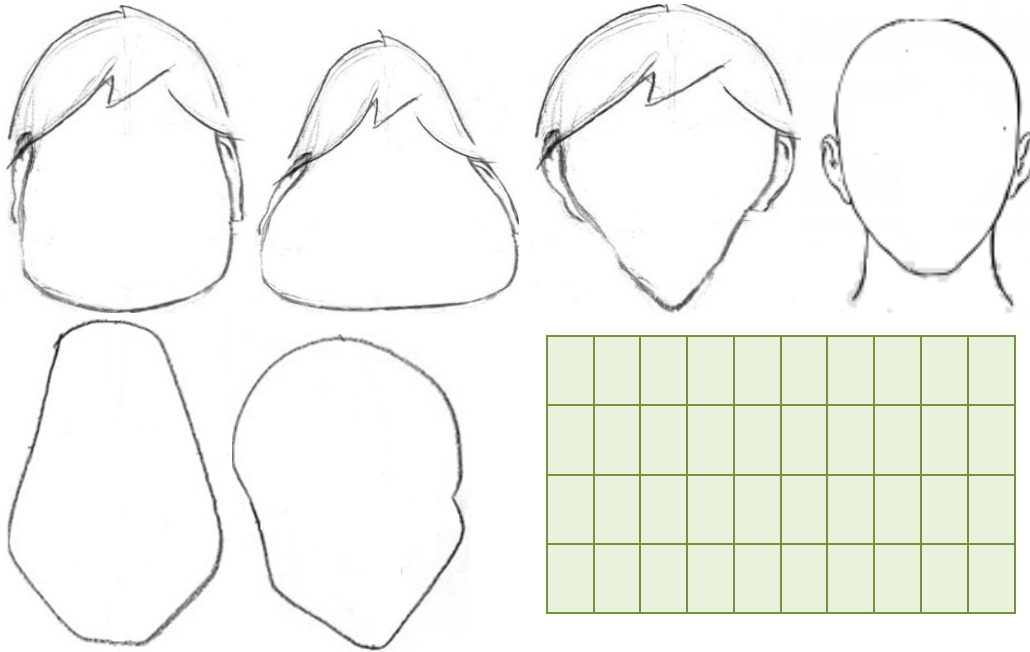




¿Cómo es mi familia?

¿Cómo es mi familia?

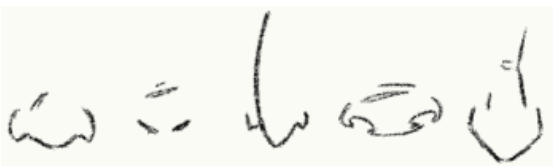
Quisiera saber cómo es tu familia y quiero que me la muestres. Completa estas Caricaturas y ponles detalles. Si necesitas más figuras, dibújalas.



Tipos de Ojos



Tipos de Bocas



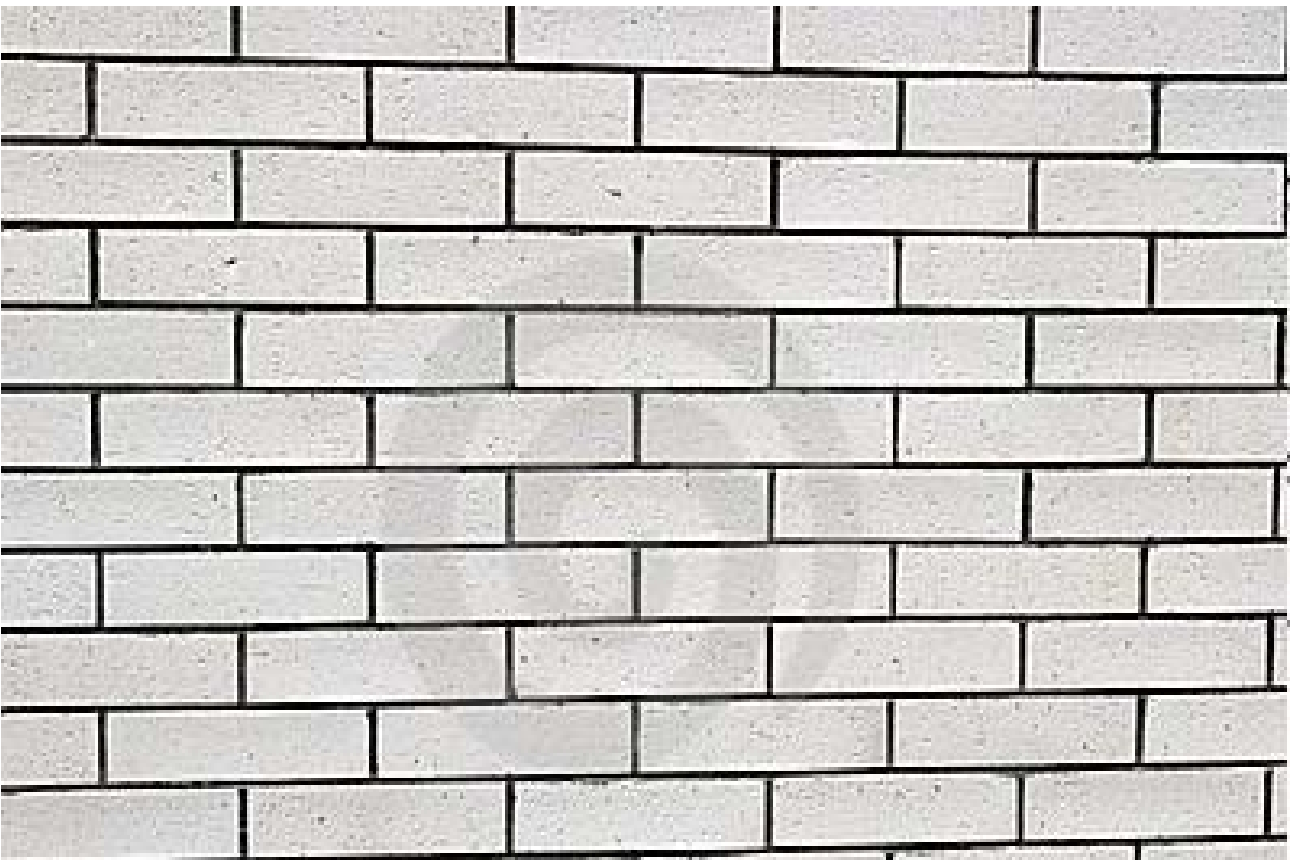
Tipos de Narices

¿Qué quiero para mi familia?



La familia es un lugar donde quienes la conforman, deben encontrar un espacio para crecer y mejorar día a día. Es importante que sea un lugar seguro, del cual todos se sientan parte y pueda expresar lo que necesitan, sienten y quieren.

¿Qué quieres tú de tu familia? ¿Qué quieres para ella? Crea un Graffiti creativo en donde puedas plasmar lo que necesitas y esperas de tu familia.





¿Cómo escojo a mis amigos?

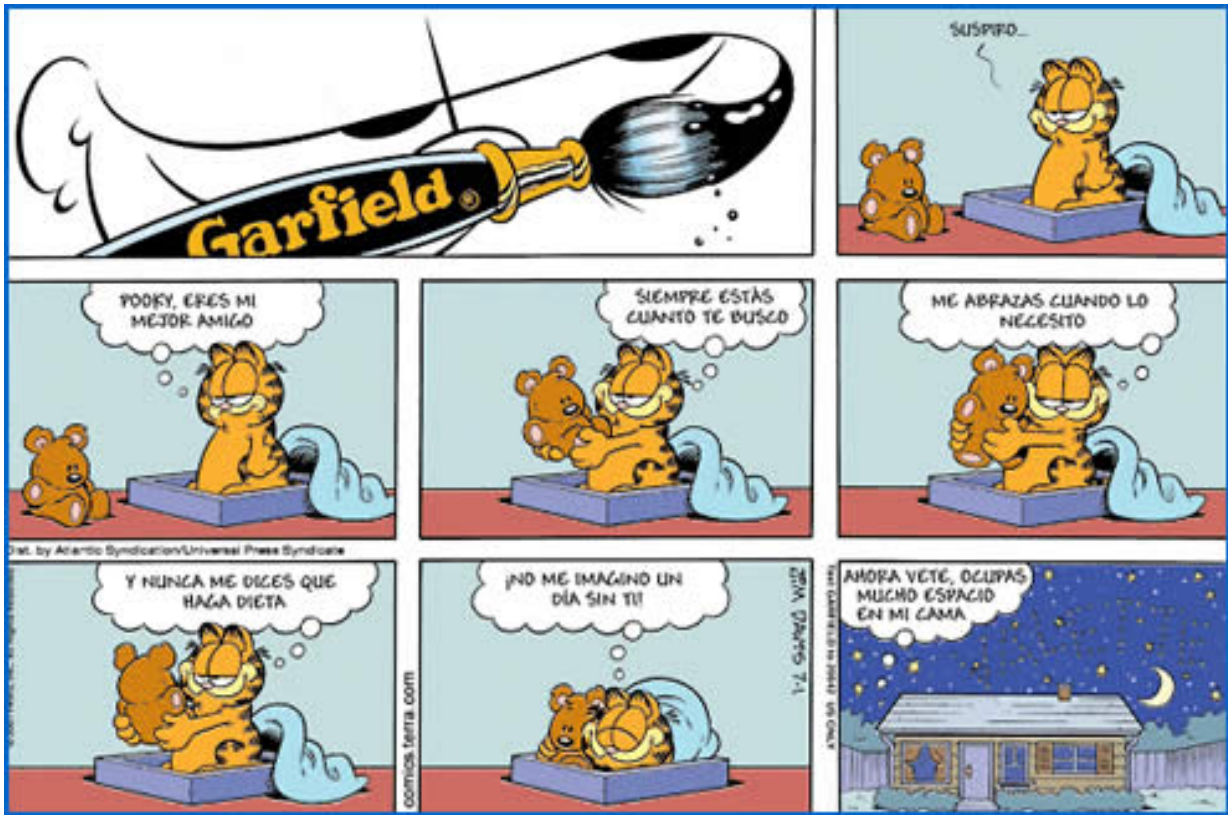
¿Qué es un amigo?



“Un verdadero amigo es alguien que te conoce tal como eres, comprende dónde has estado, te acompaña en tus logros y tus fracasos, celebra tus alegrías, comparte tu dolor y jamás te juzga por tus errores.”

¿Encuentras un nombre para cada uno de los personajes del cuadro de arriba?

¿Cómo es mi amigo ideal?



Garfield escogió a Pooky como su mejor amigo porque cumple con las características que él necesita, está siempre presente, le da cariño, no le pide que haga dieta.

¿Qué buscas tú en un amigo? _____





¿Cómo sería tu amigo ideal? _____

¿Conozco estas subculturas?

Durante la adolescencia se dan grupos de amigos tan cercanos y unidos que permanecerán así el resto de la vida. En la mayoría de casos, con los amigos, buscas tener algo en común.

Existen grupos, que han empezado como un grupo de amigos y han seleccionado símbolos, reglas y hasta nombres para poder identificarse. Esto no tiene nada de malo, siempre que los grupos y las personas respetemos a los demás y entiendan que no podemos dañar a nadie y ni a uno mismo. Además es importante considerar que no todos son iguales y que hay que respetar las opiniones y decisiones de los demás.

¿É que tú conoces a muchos de estos grupos o *subculturas*, ¿me podrías ayudar a conocerlas un poco más?

 <p>Emos</p>	
 <p>Punks</p>	
 <p>Rastafari</p>	
 <p>Otakus/Anime</p>	



¿Qué me dicen los medios de comunicación?

¿Qué hacen los medios de comunicación y cómo lo hacen?



Tú conoces y utilizas muchos de estos medios de comunicación. ¿Cómo cumplen su objetivo? _____

¿Qué imagen de los adolescentes se promociona?

¿Te has fijado qué elementos utiliza la publicidad o propagandas que pretenden llegar a los y las adolescentes?

Aquí te muestro algunas fotos para que tú describas los elementos que puedes ver y luego me cuentes cuál es la imagen de los adolescentes que los medios difunden.



¿Qué elementos comunes tienen? _____

¿Qué imagen para y de adolescentes difunden los medios? _____

¿Estás de acuerdo con esa imagen? ¿Por qué? _____

¿Creo todo lo que veo? ¿Creo todo lo que escucho?

Muchas veces los medios de comunicación no difunden la información correcta, o las imágenes que muestran no son reales o reproducen sonidos que no existen. Actualmente la tecnología brinda a los medios de comunicación muchas estrategias para distorsionar imágenes, sonidos o información. Por eso es importante que al momento de ver o escuchar cualquier cosa, lo analices, lo compares con más datos y compruebes que sea real antes de convencerte.

Aquí te muestro algunas imágenes para que compruebes cómo pueden cambiar las cosas gracias a la tecnología. ¿Qué opinas?





¿Qué riesgos tengo?

¿Cuáles son los riesgos y por qué?

Además de la anorexia, durante la adolescencia, estarás rodeado de muchos riesgos que pueden arruinar tu vida y tu futuro. Sé que has escuchado hablar de todos ellos y que muchos te han dicho por qué es malo para ti. ¿Tú qué crees? ¿Por qué son malos para ti?



Licor



Cigarrillo



Drogas



Violencia



¿Qué consejo doy?

Además de saber por qué es riesgoso para ti y para tu futuro las conductas anteriores, también sé que has aprendido a conocerte, reconocerte y valorarte. Por eso, creo que para ti será sencillo evitar las cosas que te pueden hacer daño.

Ahora quiero que me ayudes, porque hay otras personas que no son tan fuertes como tú, y han caído en todos estos riesgos. ¿Qué les dirías? ¿Qué consejo les puedes dar?

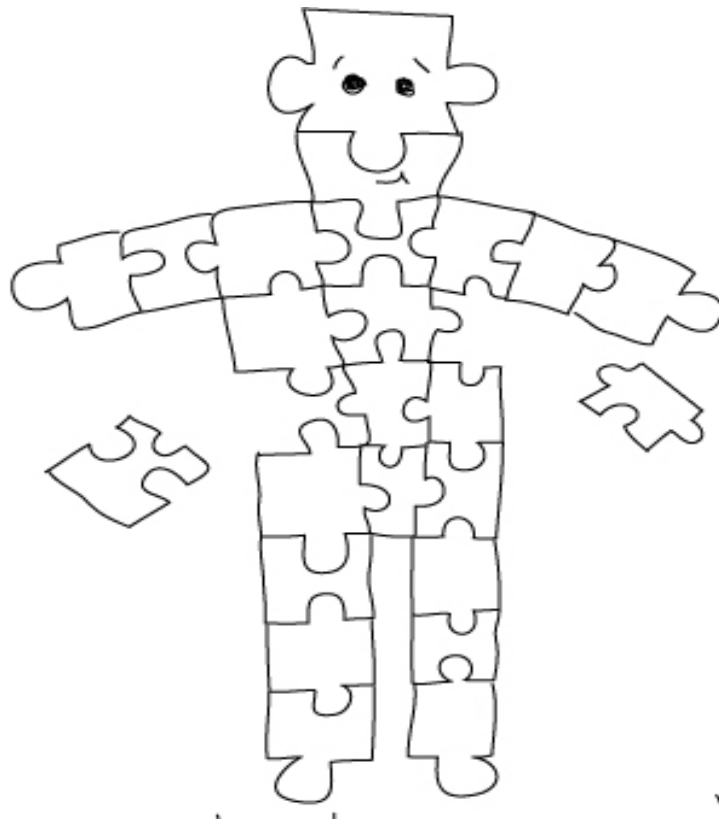
	<p>Soy Luisa, tengo 15 años y consumo drogas.</p>	
	<p>Soy Paco, tengo 13 años y consumo alcohol</p>	
	<p>Soy José, tengo 14 años y he agredido a muchos.</p>	
	<p>Soy Tefa, tengo 17 años y tengo anorexia severa.</p>	

¿Cuál es mi modelo a seguir?

Todas las personas que se involucran en conductas de riesgo, en algún momento siguieron un modelo incorrecto o escucharon a quien no debía. Cada persona en su vida, construye y decide a quién quiere seguir, lo importante es encontrar características positivas e imitar solo esas y no los defectos.

¡Sé que eres muy especial y ya conozco mucho de ti, así como tú conoces mucho de mí. Ahora quiero invitarte a que construyas tu modelo a seguir, tu imagen ideal, en base a características positivas, virtudes y talentos que quieras alcanzar.

Construye este rompecabezas y en cada ficha pon alguna característica de las que quisieras tener.



¿Cómo se llama tu modelo? _____

¡Te invito a que sigas tu modelo y que muestres lo grande que eres!



mi Compromiso



Este camino ha llegado a su fin. Me dio mucho gusto conocerte y poder aprender, jugar y crecer junto a ti. Espero que todo lo que he podido mostrarte y todo lo que aquí tengo para ti, lo utilices en tu futuro. Descubrí que eres una persona muy valiosa y especial y solo me queda por pedirte un favor. Ahora que tienes mucha información, quiero que completes este compromiso. ¿Estás de acuerdo?

YO, _____, ME
COMPROMETO QUE DE AHORA EN
ADELANTE:

★ _____
_____.

★ _____
_____.

★ _____
_____.

★ _____
_____.

★ _____
_____.



Bibliografía



Aquí está la lista de colaboradores que he tenido para mostrarte todo lo que hay en mis páginas:

- ★ Información y datos: Investigación bibliográfica para Diseño de Programa de Prevención para niños y niñas de 11 y 12 años de los Colegio Particulares del Sector de Cumbayá.
- ★ Imágenes, fotos y dibujos son de: Imágenes Google
- ★ Documento Rjto de Adolescencia de Tribus Amazónicas: González, M. José; *“Esa Meta Llamada Madurez”*; Acceso: http://www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo_s.asp?texto=art11001
- ★ Descripción del Burro: Wikipedia; *“Burro”*; Acceso: http://es.wikipedia.org/wiki/Equus_africanus_asinus
- ★ Leyenda del Atrapasueños: Tarot Psycho; *“Leyenda del Atrapasueños”*; Acceso: <http://tarotpsycho.e-monsite.com/rubrique,leyenda-del-atrapasuenos,1168758.htm>
- ★ Testimonio de Anorexia: Mercedes; Hispavista Foros; Acceso: http://foros.hispavista.com/salud_y_medicina/5/775053/m/testimonios-de-anorexia/

Diseño, redacción y edición:

Diana Castellanos Vela

Quito-Ecuador

2011