

Educar para el desarrollo de valores en las familias

Cuaderno para participantes





CONSEJO GENERAL DEL INSTITUTO ELECTORAL DEL DISTRITO FEDERAL

Consejero presidente: Mario Velázquez Miranda

Consejeras y consejeros: Yuri Gabriel Beltrán Miranda
Carlos Ángel González Martínez
Olga González Martínez
Pablo César Lezama Barreda
Dania Paola Ravel Cuevas
Gabriela Williams Salazar

Secretario ejecutivo: Rubén Geraldo Venegas

Representantes de los partidos políticos ante el Consejo General

Partido Acción Nacional: Diego Orlando Garrido López, propietario
Alberto Efraín García Corona, suplente

Partido Revolucionario Institucional: René Muñoz Vázquez, propietario
Víctor Manuel Camarena Meixueiro, suplente

Partido de la Revolución Democrática: Roberto López Suárez, propietario
José Antonio Alemán García, suplente

Partido del Trabajo: Ernesto Villarreal Cantú, propietario
Óscar Francisco Coronado Pastrana, suplente

Partido Verde Ecologista de México: Zuly Feria Valencia, propietaria
Yuri Pavón Romero, suplente

Movimiento Ciudadano: Armando de Jesús Levy Aguirre, propietario
Hugo Mauricio Calderón Arriaga, suplente

Partido Nueva Alianza: Herandeny Sánchez Saucedo, propietaria
Ramón Alfredo Sánchez Zepeda, suplente

Morena: Froylán Yescas Cedillo, propietario
Julio Vinicio Lara Mendoza, suplente

Partido Humanista: Lucerito del Pilar Márquez Franco, propietaria
René Cervera Galán, suplente

Partido Encuentro Social: Inocencio Juvencio Hernández Hernández, propietario
Guadalupe Campos Jordán, suplente

Diputados invitados permanentes de los grupos parlamentarios de la Asamblea Legislativa del Distrito Federal

Partido Acción Nacional: José Manuel Delgadillo Moreno
Luis Alberto Mendoza Acevedo

Partido Revolucionario Institucional: Jany Robles Ortiz
José Fernando Mercado Guaida

Partido de la Revolución Democrática: Mauricio Alonso Toledo Gutiérrez
José Manuel Ballesteros López

Coalición Parlamentaria de los partidos del Trabajo, Nueva Alianza y Humanista: Luciano Jimeno Huanosta

Partido Verde Ecologista de México: Antonio Xavier López Adame
Eva Eloisa Lescas Hernández

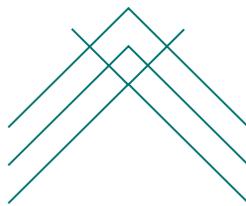
Movimiento Ciudadano: Jesús Armando López Velarde Campa

Morena: Felipe Félix de la Cruz Ménez
Juan Jesús Briones Monzón

Partido Encuentro Social: Carlos Alfonso Candelaria López
Abril Yannette Trujillo Vázquez

Educar para el desarrollo de valores en las familias

Cuaderno para participantes



COMISIÓN DE EDUCACIÓN CÍVICA Y CAPACITACIÓN

Presidenta

Olga González Martínez | Consejera electoral

Integrantes

Yuri Gabriel Beltrán Miranda | Consejero electoral

Gabriela Williams Salazar | Consejera electoral

Representantes de los partidos políticos

PARTIDO ACCIÓN NACIONAL: Diego Orlando Garrido López (propietario), Alberto Efraín García Corona (suplente) • PARTIDO REVOLUCIONARIO INSTITUCIONAL: René Muñoz Vázquez (propietario), Víctor Manuel Camarena Meixueiro (suplente) • PARTIDO DE LA REVOLUCIÓN DEMOCRÁTICA: Roberto López Suárez (propietario), José Antonio Alemán García (suplente) • PARTIDO DEL TRABAJO: Ernesto Villarreal Cantú (propietario), Óscar Francisco Coronado Pastrana (suplente) • PARTIDO VERDE ECOLOGISTA DE MÉXICO: Zuly Feria Valencia (propietaria), Yuri Pavón Romero (suplente) • MOVIMIENTO CIUDADANO: Armando de Jesús Levy Aguirre (propietario), Hugo Mauricio Calderón Arriaga (suplente) • PARTIDO NUEVA ALIANZA: Herandeny Sánchez Saucedo (propietaria), Ramón Alfredo Sánchez Zepeda (suplente) • MORENA: Froylán Yescas Cedillo (propietario), Julio Vinicio Lara Mendoza (suplente) • PARTIDO HUMANISTA: Lucerito del Pilar Márquez Franco (propietaria), René Cervera Galán (suplente) • PARTIDO ENCUENTRO SOCIAL: Inocencio Juvenio Hernández Hernández (propietario), Guadalupe Campos Jordán (suplente)

Documento aprobado el 18 de marzo de 2016 en la tercera sesión ordinaria de la Comisión de Educación Cívica y Capacitación –integrada en ese entonces por la consejera electoral Olga González Martínez y los consejeros electorales Carlos González Martínez y Pablo César Lezama Barreda, así como por los representantes de los partidos políticos ante el Consejo General–, mediante el Acuerdo CCEyC.3º.Ord.4.03.2016. El documento fue aprobado por el Consejo General en sesión pública del 28 de abril de 2016, mediante el Acuerdo ACU-33-16.

Dirección Ejecutiva de Educación Cívica

Juan Antonio Garza García | director ejecutivo

José Luis Gerardo Barajas Martínez | director de Educación Cívica Democrática

Guadalupe Polo Herrera | subdirectora de Contenidos Educativos

Elaboración de contenido y actividades

Rocío Alejandra Palafox Santoyo y Leticia Espinosa Bonilla | analistas educadoras

Colaboración en contenido y actividades

Rocío Alejandra Palafox Santoyo, Leticia Espinosa Bonilla, Jorge Gustavo García Sánchez, Marcela Piñon Calderón y César Elías Agúndiz Garzón | analistas educadores

Coordinación de la edición

María Ortega Robles | coordinadora editorial

Corrección de estilo: Nilda Iburguren Bernat | analista correctora de estilo

Diseño y formación: Kythzia Cañas Villamar | analista diseñadora

Primera edición, diciembre de 2016

D.R. © Instituto Electoral del Distrito Federal

Dirección Ejecutiva de Educación Cívica

Huizaches 25, colonia Rancho Los Colorines

Delegación Tlalpan, 14386, Ciudad de México

www.iedf.org.mx

Hecho en México.

Ejemplar de distribución gratuita, prohibida su venta.

Índice

Presentación	7
Mensaje y actividad de introducción	9
Actividad 1. Mis experiencias en el microtaller “Educar para el desarrollo de valores en la familia”	10
¿Qué es la democracia?.....	13
El papel de quienes educan en las familias	15
Actividad 2. Valorómetro	18
¿Qué son los valores?	19
Actividad 3. Mis valores	21
Actividad 4. ¿Cómo contribuyo al desarrollo de la personalidad?	23
Actividad 5. La silla de aprecio	27
Las familias y los valores	29
Actividad 6. <i>Collage</i> : De las familias “ideales” a las familias “reales”	30
Actividad 7. Esta es mi familia.....	31
Actividad 8. Conoce a tu familia	33
Valores y antivalores como generadores de ambientes familiares	35
Actividad 9. Frases incompletas	35
Ambientes familiares democráticos o antidemocráticos.....	36
La violencia, el más grande de los antivalores	39
¿Qué entendemos por violencia?	39
Actividad 10. Violencia de género.....	41
Violencia familiar	43
Actividad 11. Violentómetro y semáforo de la violencia	44

El ejercicio de los valores más significativos para convivir en las familias	47
Actividad 12. ¿Qué pienso sobre el diálogo?.....	47
¿Qué es el diálogo?	49
¿Qué es la tolerancia?	51
Actividad 13. Mis niveles de tolerancia.....	55
Actividad 14. Yo soy	56
Los límites ayudan a actuar con libertad, responsabilidad y legalidad en las familias	57
Actividad 15. Construyendo acuerdos y consecuencias en las familias.....	64
Actividad 16. ¿Cómo te ves?	67
Actividad 17. Dibujando emociones.....	68
La participación como guía en la vida democrática de las familias	69
Actividad 18. El muro de la participación	70
Directorio de instituciones y servicios	77
Fuentes de información	79
Diccionarios.....	80
Mesografía.....	80

Presentación

El Instituto Electoral del Distrito Federal (IEDF) tiene entre sus funciones principales contribuir al desarrollo de la vida democrática y difundir la cultura cívica democrática. A fin de cumplir con dichos propósitos, desarrolla programas educativos para la divulgación, el conocimiento y la apropiación de los valores y principios del régimen democrático, así como para los procesos formativos de ciudadanía.

El IEDF ha implementado acciones educativas dirigidas a diversos grupos sociales, tanto en espacios escolarizados con el alumnado, con responsables de crianza en las familias y con docentes de educación básica, como en espacios no formales con mujeres, jóvenes y público en general.

Con este fin, en la Ludoteca Cívica se imparte el microtaller “Educar para el desarrollo de valores en la familia”, dirigido a las personas responsables de crianza de los niños y niñas que asisten a los planteles educativos que atiende, con el cual se busca:

- Revalorar el ámbito familiar como espacio para favorecer el desarrollo personal y grupal, en un entorno democrático.
- Conocer aspectos de la comunicación humana basados en el diálogo, para comprender y facilitar la práctica de valores que favorecen la convivencia democrática.
- Reflexionar e intercambiar experiencias para apoyar el quehacer formativo dentro de la familia.

El cuaderno *Educar para el desarrollo de valores en la familia* es una herramienta que refuerza los contenidos abordados en la sesión del microtaller; puede ser consultado cuantas veces sea necesario, ya que invita a practicar las actividades propuestas de manera individual o grupal, para compartir los descubrimientos, reflexiones y experiencias entre quienes integran la familia. Se desea que quienes lo consulten

tengan la posibilidad de revisar con detenimiento los contenidos abordados durante el microtaller y que, al realizar las actividades propuestas, revaloren el quehacer de formación en los procesos de convivencia de las familias.

Este material constituye un instrumento de apoyo para recordar los aprendizajes del microtaller e incluye algunos conceptos que profundizan los temas revisados; también se proponen en él ejercicios que buscan generar espacios de práctica de los valores democráticos y de reflexión sobre la convivencia y las acciones que pueden apoyar el desarrollo de los procesos formativos en las familias.

El contenido del cuaderno incluye un repaso de la definición de democracia y pone énfasis en la importancia de formar en los valores democráticos mediante el ejemplo cotidiano de quienes son responsables de crianza en las familias; también aborda los valores que se consideran de mayor pertinencia para la convivencia como el diálogo, la tolerancia, la responsabilidad, el respeto y la participación, así como las acciones y conductas que más entorpecen la convivencia armónica en el espacio doméstico. Estos contenidos se presentan intercalando actividades que favorecen una experiencia práctica de cada tema abordado durante el taller y contribuyen a su apropiación.

Mensaje y actividad de introducción

Si tienes este cuaderno en tus manos es porque seguramente participaste en el microtaller “Educar para el desarrollo de valores en la familia”, que imparte el IEDF a través de la Ludoteca Cívica. Este material brindará la posibilidad de profundizar los temas revisados en el microtaller. Se ha incluido información que permite comprender mejor los contenidos y las actividades, las que conviene realizar con la participación de integrantes de la familia. Se pretende generar un espacio de práctica y reflexión de los valores de la democracia revisados en el microtaller. También se busca reconocer la importancia de quienes son responsables de crianza en la formación de valores y su influencia en los procesos de convivencia cotidiana.

Este manual está hecho para ti, para practicar los valores de la democracia, para lo cual te recomendamos crear un ambiente agradable cuando realices las actividades junto con tu familia. Por eso te sugerimos:

- Invitar a quienes integran tu familia a compartir esta experiencia, pero sin que se sientan presionados; es importante que la participación sea voluntaria.
- Revisar las actividades de manera individual te dejará aprendizajes que después podrás compartir en familia.
- Favorecer la convivencia para fortalecer las relaciones familiares, lo cual implica tiempo y atención; no tendría sentido intentar realizar las actividades de manera apresurada.
- Organizar un espacio cómodo para la revisión de los temas y las actividades propuestas.
- Realizar las actividades generando un ambiente afectuoso; es decir, con actitud de escucha y colaboración, con alegría, calidez y amabilidad, evitando anular las opiniones de quienes participan.

Lo anterior son sólo algunas orientaciones, pero sabemos que tú tienes experiencia en el mundo de relaciones entre miembros de tu familia. Se busca aportar un granito de arena, una reflexión, una pregunta, una curiosidad, una acción, una palabra, un pretexto, para explorar nuevas posibilidades de enfrentar y resolver los retos que la convivencia diaria presenta.

La intención de este manual es que la familia disfrute las experiencias compartidas que se proponen en él, tal como sucedió en el microtaller. Para recuperar esos momentos y los aprendizajes, comenzaremos preguntando: ¿cómo fue la experiencia vivida con la Ludoteca Cívica en el tema de los valores en la familia?

Actividad 1

Mis experiencias en el microtaller “Educar para el desarrollo de valores en la familia”

Instrucciones:

Escribe en este espacio las ideas, emociones, sensaciones y pensamientos que recuerdes acerca de tu experiencia en el microtaller “Educar para el desarrollo de valores en la familia”.

¿Qué fue lo que más te gustó del microtaller?

¿Qué descubriste durante y después de jugar con la Ludoteca Cívica?

¿Qué valores consideras haber puesto en práctica durante el microtaller?

¿Cómo fue la relación entre quienes vivieron esta experiencia?

¿Crees que las opiniones de todas las personas fueron tomadas en cuenta?

¿Qué opinas de aprender jugando? ¿Cómo se puede describir el ambiente de convivencia y aprendizaje que viviste en el microtaller?

¿Cómo te sentiste al final del microtaller?

Resume en una frase cuál fue tu aprendizaje más importante.

¿Qué es la democracia?

Desde la perspectiva del IEDF la democracia,¹ además de ser un sistema político y una forma de gobierno, es también un sistema de relaciones sociales. Conviene distinguir estos dos aspectos para comprender de manera más completa el concepto *democracia*.

Democracia política. Se refiere a las normas y procesos que permiten a la ciudadanía votar o competir, por medio de los partidos políticos, por un puesto de elección popular; por ejemplo, una presidencia municipal, una gubernatura, una diputación local o una federal. También permite que gobernantes y representantes, después de su elección, sean objeto de vigilancia por parte de la ciudadanía y la opinión pública, y que sea posible limitar sus acciones y decisiones dentro de las facultades que las leyes otorgan. Por ello, la ciudadanía debe estar atenta para evitar de manera responsable que sus representantes abusen del poder y para participar e influir en las acciones y decisiones que la afectan.

Democracia social. Alude a la manera como interactuamos en los distintos ámbitos de nuestra vida diaria, a la posibilidad de reunirnos y organizarnos gracias a ideas compartidas; por ejemplo, el respeto a las leyes, el reconocimiento de la igualdad y la dignidad de las personas, la participación responsable, la tolerancia y el diálogo, como medios para la convivencia.

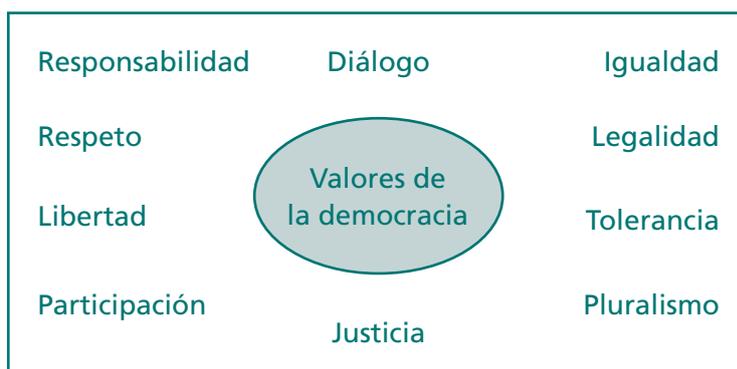
La democracia no es algo exclusivo de la clase política o de la ciudadanía; en realidad, todas las personas podemos vivirla en nuestra vida diaria, aplicando los valores democráticos en las familias, en la comunidad, en la ciudad, en nuestro trabajo, en la escuela y en todos los ámbitos de las relaciones humanas. Por ello, en el IEDF se

¹Para la integración de este tema se consultaron los siguientes materiales elaborados por el IEDF: *Manual para la formación ciudadana de jóvenes* (2009), *Educación cívica y personalidad democrática. Educar para la convivencia con vivencia. Manual para educadores* (2007) y "Guía para la implementación de las presentaciones educativas de la Ludoteca Cívica Infantil" (2010).

piensa que una cultura democrática vinculada a la vida diaria es una forma integral de ser e interactuar con el entorno; una forma de vivir y convivir en sociedad. Estos dos aspectos de la democracia se integran en una convivencia democrática que apunta, al final de cuentas, a la construcción y el mantenimiento de una mejor sociedad y a propiciar una mejor calidad de vida para sus integrantes.

La Ludoteca Cívica ha reunido estas dos nociones en una sola frase, que resume la noción de democracia de una manera sencilla: la democracia es un conjunto de valores que permiten convivir en los diferentes ambientes donde las personas interactúan, como las familias, la escuela, la comunidad o el trabajo.

En el microtaller en el que participaste, nos referimos a los valores cívicos que permiten convivir democráticamente; seguramente los recordarás:



El papel de quienes educan en las familias

Uno de los principios básicos que sustentan el presente cuaderno es la convicción de que sólo es posible educar para la convivencia democrática a partir de la vivencia de los valores, por lo que es indispensable promover la construcción de ambientes que favorezcan la experiencia de vivir los beneficios personales y grupales de practicarlos.²

Quienes sean formadores deben ser los primeros en asumir el compromiso de ser **congruentes** con las actitudes y prácticas que buscan desarrollar en las demás personas; en este caso, con los valores de la democracia, entendiendo por congruencia la correspondencia entre lo que piensa, dice, siente y hace una persona.

Si se es congruente cuando se forma en valores, los mensajes serán convincentes y claros; de lo contrario, si los mensajes están desalineados, es posible que se genere confusión. Por ejemplo: supongamos que estás experimentando enojo por una situación no resuelta con tu hijo o hija (tu rostro puede estar contraído, tu mirada dura, tu cuerpo rígido), pero cuando se acercan para preguntarte si estás enojada(o), tu respuesta es “no, todo está bien, ¡pero vete a tu cuarto!”. Esta es una muestra de incongruencia, porque estás sintiendo y pensando enojo, y a la vez negándolo.

Por eso, es importante tener presente que nuestros hijos e hijas siempre están observando cómo nos compartamos, cómo actuamos ante las circunstancias, qué principios rigen nuestra moralidad, nuestra cortesía, nuestros hábitos, etc. Mucho de lo que serán mañana tiene que ver con el ejemplo que transmitimos hoy. Las y los responsables de crianza son el ejemplo más influyente que pueden tener los niños y las niñas en la edad temprana. Por lo regular, durante la infancia se siente el deseo de imitar la conducta de las personas adultas con las que se convive de manera

²Para la integración de este tema se consultaron los siguientes materiales elaborados por el IEDF: “Guía para la implementación de las presentaciones educativas de la Ludoteca Cívica Infantil” (2010) y *La Ludoteca Cívica: una experiencia significativa de la educación en y para la vida en democracia* (2015).

cotidiana, pero no se tiene la capacidad de evaluar si la conducta imitada traerá consecuencias positivas o negativas para la vida.

Actuar con congruencia en el ejercicio de los valores de la democracia nos permite alinear pensamientos, palabras y acciones, lo cual ayuda a generar ambientes de convivencia donde las personas y los grupos resultan beneficiados. A continuación mencionamos algunas actitudes que ayudan a quienes son responsables de crianza a generar un ambiente democrático dentro de su entorno familiar.

Afectividad: Un trato afectuoso entre quienes integran la familia les permitirá sentirse comprendidos(as) y expresar sus emociones y necesidades cuando se presente un conflicto de convivencia; es necesario mostrar sonrisas, saludar, mirar a los ojos, llamarse por su nombre con cariño. La afectividad se conforma con expresiones verbales y no verbales de aceptación, calidez y amabilidad.

En el momento de corregir actitudes que fomentan la práctica de los antivalores en la convivencia –por ejemplo, una pelea entre hermanos(as)–, es necesario actuar de manera afectuosa, sin regañar o usar la violencia para corregir. Aunque no hay que confundir la afectividad con pasar por alto las actitudes que no favorecen una convivencia democrática.

Asertividad: Es una conducta que ayuda a manifestar, con firmeza y afecto, intereses y objetivos, respetando el derecho de todas las personas e intentando alcanzar la meta propuesta. Las personas socialmente competentes logran expresar con claridad sus puntos de vista y opiniones, dejando que las y los demás entiendan lo que piensan; también expresan su desacuerdo evitando que alguien se sienta despreciado(a) o atacado(a). Actuar con asertividad favorece la correcta adaptación de los individuos a su medio social; implica desarrollar habilidades para solucionar conflictos, para conocer los sentimientos propios y ajenos y para lograr autocontrol.

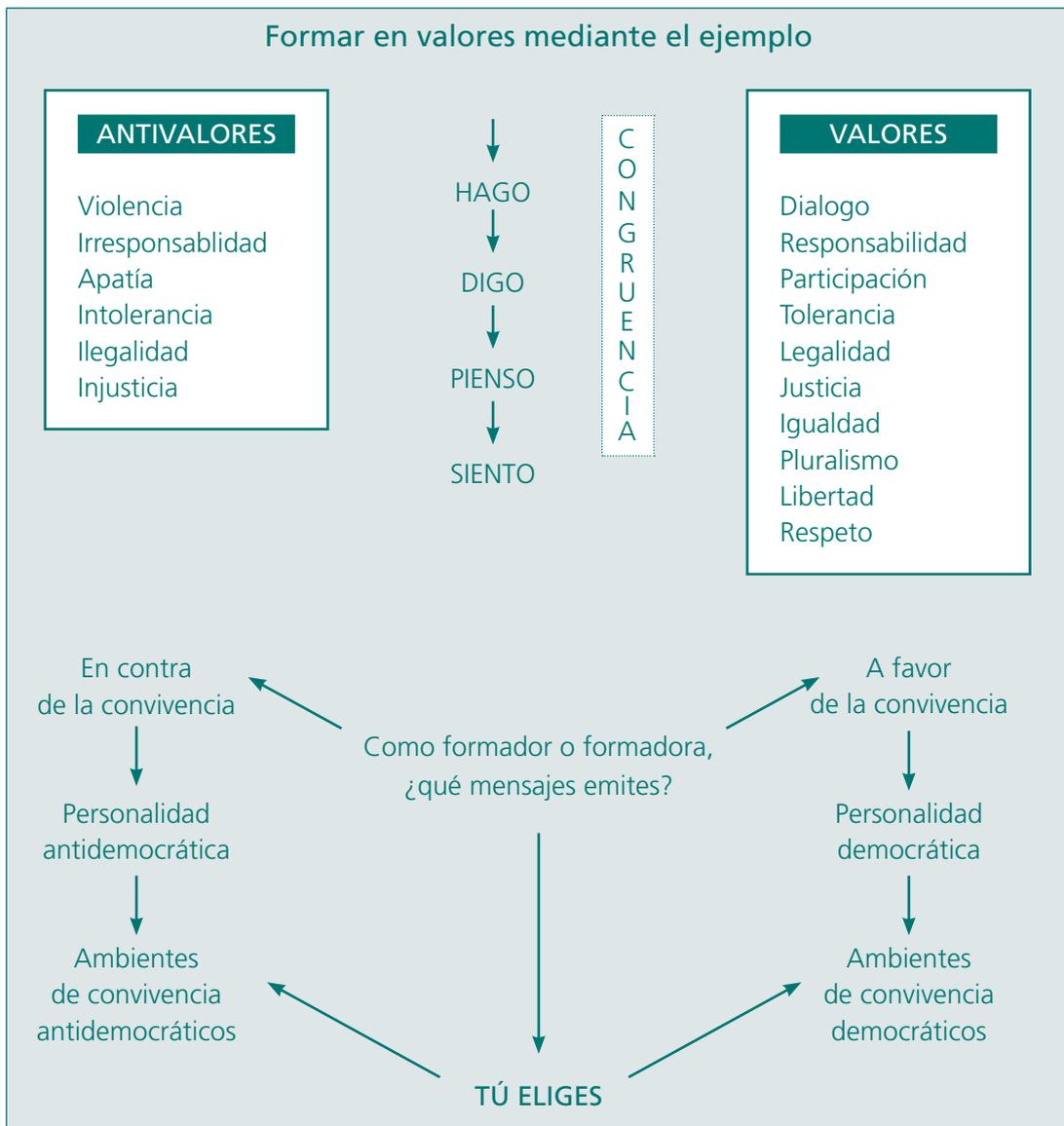
Por ejemplo, una actitud asertiva expresaría de manera concreta mensajes como éste: “Cuando hablan al mismo tiempo, siento confusión porque no logro escuchar lo que cada uno(a) quiere expresar; me gustaría que nos escucháramos. ¿Qué les parece si hablan uno(a) por uno(a) para lograr entendernos?”. Esta actitud te permite hacerte responsable de tus sentimientos y de cómo los das a conocer ante tus hijos o hijas. Tú expresarás el respeto que sientes por lo que ellos(as) expresan.

Empatía: Es la capacidad de intentar comprender a las otras personas desde su propio marco de referencia, de poder meterse en sus zapatos; de sentir el coraje, miedo o confusión de otra persona como si fueran propios, pero sin mezclarlos con el coraje, miedo o confusión propios. Esta habilidad se desarrolla cuando se mira a

la o el otro desde sus necesidades e intereses, con la intención de comprenderlo(a). Para ser una persona empática es importante preguntarse: "Si yo estuviera en su lugar, ¿cómo me sentiría ante esta situación?" y, "¿cómo me gustaría ser tratada?". Mostrar empatía ayudará a que las personas se sientan comprendidas y apoyadas en la expresión de su emoción y validadas en su derecho de poner en común sus necesidades en relación con la circunstancia que están viviendo.

Algunos ejemplos de preguntas que puedes plantear en tu relación con las demás personas son:

- ¿Qué necesitas de mí? Estoy aquí para apoyarte.
- ¿Cómo te puedo ayudar? Creo comprender cómo te estás sintiendo.



Es deseable que cuando hagas consciente lo que haces, dices, piensas y sientes estés mandando mensajes; entonces tu congruencia se armoniza y es cuando formas con el ejemplo. Te darás cuenta de que ser congruente dependerá de tus decisiones, podrás ver cómo las actitudes de empatía, afectividad y asertividad contribuyen al desarrollo de una personalidad democrática.

Te invitamos a realizar la actividad que sigue; incluye una versión para personas encargadas de crianza y otra para los niños y niñas que forman parte de tu familia, aunque cualquier otra persona puede descubrir aspectos interesantes en los valores que practica al responder estas preguntas.

Actividad 2

Valorómetro

Esta actividad tiene como propósito que quienes son responsables de crianza analicen la importancia de practicar la congruencia.

Instrucciones:

1. Desprende del manual y reparte los valorómetros necesarios para las y los integrantes de tu familia, tanto responsables de crianza como niños(as). (Encontrarás las hojas desprendibles al final del cuaderno)
2. Pide a tus familiares que, a la vez que tú, pero de manera individual, realicen lo siguiente:
 - Lean cuidadosamente cada una de las frases de su valorómetro.
 - Elijan y marquen la respuesta *que refleja mejor* su manera de ser, pensar, decir y actuar.
 - Respondan con honestidad y no dejen que alguien más influya en sus respuestas.
3. Al finalizar, reúnete con tu familia y compartan las respuestas de todos(as), para reflexionar:
 - En cuáles frases cada uno descubre que siente, piensa, opina y actúa en coherencia con los valores de la democracia.
 - Por qué la congruencia es una actitud que facilita el ejercicio de los valores dentro de las familias.
 - Cuáles son las actitudes y conductas que generan un ambiente propicio para convivir a partir de los valores.

¿Qué son los valores?

Para iniciar este tema queremos que te preguntes: ¿Qué es para mí un valor? ¿Qué se entiende regularmente por esa palabra? ¿Cómo crees que consideran los valores las personas que tratas?³

¿Qué es un valor?

Algo valioso

Hábitos

Cualidades

Conductas

Actitudes

¡Efectivamente! Los valores nos remiten a las siguientes ideas:

- Se llama valor a lo que vale, a lo que se considera valioso y digno de aprecio y reconocimiento, porque proporciona un beneficio individual y colectivo.
- Los valores son guías de la conducta en la vida de cada individuo y de cada grupo social.
- Los valores son pautas que orientan el comportamiento humano hacia la transformación o realización de la persona y del orden social.
- Los valores se viven, se proponen, pero no se pueden imponer.
- Los valores se ordenan según su importancia.

³Para la integración de este tema se consultaron los siguientes materiales elaborados por el IEDF: *Educar para el desarrollo de valores en la familia* (2011), *Padres maestros, maestros padres. Cuaderno del participante* (2011) y *La Ludoteca Cívica: una experiencia significativa de la educación en y para la vida en democracia* (2015).

- Existen los valores cívicos de la democracia como el respeto, el diálogo, la responsabilidad, la participación, la libertad, la legalidad, la pluralidad, la tolerancia, la justicia y la igualdad.
- Los valores son cualidades deseables de la conducta humana. Cuando alguien los adquiere para sí, los convierte en guías que regulan su comportamiento y le otorgan sentido.⁴

Ahora bien, para educar en valores no basta con saber el significado del valor, hay que reconocer la conveniencia de usarlos como herramientas prácticas para la convivencia democrática y hay que tener la voluntad de apropiarse de ellos para practicarlos. Cuanto más se practica un valor elegido, más hábil se es en el arte de relacionarse y de implementarlo en diversas situaciones de convivencia. Desde este punto de vista, los valores son habilidades que se desarrollan mediante la práctica; es decir, se aprende a dialogar, dialogando; a respetar, respetando; a participar, participando.

Un valor es una
Habilidad

Dentro de las familias, la educación en valores es muy diversa, cada una asume sus propios valores de acuerdo con el ambiente social y cultural en el que se desenvuelve, pero esto no quiere decir que algunos valores no se vivan de manera universal; por ello, la formación en valores cívicos aborda y considera los valores de la democracia compartidos.

Los valores son considerados apreciaciones, opciones y significantes que afectan a la conducta, configuran y modelan las ideas y condicionan los sentimientos de las personas. Deben ser elegidos libremente entre diversas opciones. Los valores de una sociedad se construyen gradualmente y están definidos por el lugar y el momento histórico que viven los individuos a partir de un proyecto de ser humano y sociedad. Han estado presentes a lo largo del desarrollo de la humanidad, han cambiado y ocupado diferentes jerarquías, están manifiestos en cualquier acto de la vida rigiendo nuestros comportamientos y formas de percibir el mundo.⁵

⁴Xus Martín García y Josep M. Puig Rivera, *Las siete competencias básicas para educar en valores*, Barcelona, Graó, 2012, p. 38.

⁵Silvia L. Conde, "Formación ciudadana. Elementos para un modelo pedagógico", documento interno, inédito, elaborado a solicitud expresa de la Dirección Ejecutiva de Capacitación Electoral y Educación Cívica del IEDF, México, IEDF, 2002, p. 70.

Actividad 3

Mis valores

Instrucciones:

A continuación te presentamos una serie de preguntas que te ayudarán a observar el papel que los valores juegan en tu vida y en tus relaciones. Al final del libro encontrarás las mismas preguntas en hojas desprendibles: despréndelas y repártelas entre los y las integrantes de tu familia. Te recomendamos que las respondan de manera individual, y al terminar contrasten sus respuestas.

- Para ti, ¿qué es un valor?

- Escribe una lista de los valores que consideras indispensables para tu vida.

- De la lista anterior escoge y anota los valores que te ayudan a tener una mejor convivencia con tu familia.

- ¿Cuáles son los antivalores que has vivido y que no te gustaría que se reprodujeran dentro de tu familia?

- Reflexiona qué habilidades que te han funcionado para convivir has desarrollado a lo largo de tu vida y anótalas.

- ¿Recuerdas cómo las desarrollaste o adquiriste? (herencia, cursos, observación, práctica).

- Marca con una X los valores de la democracia en los que tienes mayor habilidad.

<input type="checkbox"/>

RESPETO
 DIÁLOGO
 RESPONSABILIDAD
 PARTICIPACIÓN
 LIBERTAD

<input type="checkbox"/>

LEGALIDAD
 TOLERANCIA
 JUSTICIA
 IGUALDAD
 PLURALIDAD

- ¿Qué podrías hacer para desarrollar la habilidad de los valores que no marcaste?

¿PARA QUÉ SIRVE FORMAR EN VALORES DENTRO DEL ENTORNO FAMILIAR?

De una manera sencilla, podemos decir que la práctica de los valores proporciona los siguientes beneficios:

- En el ámbito *social*: sirve para desarrollar habilidades que ayudan a convivir en comunidad democráticamente; contribuye a la formación de ciudadanía y a promover la cultura democrática.
- En el ámbito *familiar*: favorece la vivencia de los valores dentro de las familias, permitiendo convivir de manera pacífica y generando vínculos afectivos.
- En el ámbito *personal*: propicia la construcción de la personalidad democrática.

¿Qué entendemos por personalidad democrática?

En la convivencia diaria, las personas expresan actitudes y conductas que pueden representar un ejemplo a seguir. Es en este sistema de relaciones sociales que se desarrolla la conducta, la personalidad y el carácter.

¿Qué es la personalidad?⁷

- Entendemos la personalidad como un conjunto de elementos físicos, sociales y culturales que se alojan en el individuo.
- La personalidad es un estilo de vida que afecta la forma de pensar, sentir, reaccionar, interpretar y conducirse.
- Existen aspectos importantes que marcan la diferencia entre unas personalidades y otras: lo hereditario, lo genético y lo adquirido, que depende del ambiente donde se desarrollan.

¿Qué es la conducta?⁸

- La conducta es la manera en que los seres humanos se comportan.
- Es la manera que tiene el individuo de comportarse en diversos ámbitos de su vida; son las acciones y reacciones que desarrolla una persona frente a los estímulos que recibe y a las relaciones que establece en su entorno.⁹

¿Qué es el carácter?¹⁰

- El carácter es la parte de la personalidad que se forma en los primeros siete años, pero se desarrolla a lo largo de la vida, pues está expuesto a las influencias psicológicas, sociales y culturales.

⁶ Enrique Rojas, *¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima*, España, Temas de hoy, 2009, pp. 11-12, disponible en <www.muchoolibros.com/pdfs/capitulos/9788499980577.pdf>.

⁷ Real Academia Española, *Diccionario de la lengua española*, www.rae.es/recursos/diccionarios/drae.

⁸ *Diccionario de psicología científica y filosófica*, <<http://www.e-torredobabel.com/Psicologia/Vocabulario/Psicologia-Filosofica.htm>>.

⁹ Enrique Rojas, *op. cit.*, p.14.

En este cuaderno hablamos de desarrollar una personalidad democrática cuando se buscan formas de ser congruentes con los valores democráticos en las relaciones que se establecen con las demás personas. Esto implica una constante revisión de las necesidades, intereses y motivaciones de la propia persona, en armonía o contraste con las de otras personas o grupos sociales.

Actividad 4

¿Cómo contribuyo al desarrollo de la personalidad?

Te invitamos a realizar una comparación entre las formas en que te diriges a tus familiares (reconocimiento o desaprobación), así como a observar las expresiones, conductas y reforzamientos que les brindas y a reflexionar de qué manera contribuyes con ello al desarrollo de su personalidad, su conducta y su carácter.

Instrucciones:

1. Haz un recuento de cuántas veces en el día te diriges a las y los integrantes de tu familia, ya sea para reconocer o para desaprobar su conducta.
2. Escribe en el espacio en blanco del cuadro (abajo) las expresiones que utilizas en esos casos.
3. Compara las expresiones de reconocimiento y de desaprobación que emplees al relacionarte con tu familia y reflexiona sobre cuáles predominan.

Ejemplos de expresiones de reconocimiento y de desaprobación:

Reconocimiento: "Gracias por cumplir: regresaste a la hora acordada".

Desaprobación: "¡Qué torpe eres, tiraste la leche!"

Reconocimiento	Desaprobación

Para favorecer la reflexión planteada, proponemos las siguientes preguntas:

- ¿Cuál de estas expresiones contribuye a la formación de una personalidad democrática?
- ¿De qué manera podrías replantear la expresión de desaprobación ensayando actitudes empáticas y afectivas?
- ¿Cómo se escucharía la misma expresión desaprobatoria si usaras la fórmula de la actitud asertiva: cuando tú... entonces yo... me gustaría que...?

Es cierto que, en ocasiones, en las relaciones familiares resulta difícil adoptar las actitudes que aquí se sugieren y que son muchos los factores que influyen sobre la manera de expresarse de un responsable de crianza hacia las demás personas. Por eso es importante aclarar que esta actividad pretende abrir un espacio para practicar distintas maneras de relacionarse. Queda entendido que con estas actividades se pretende *ensayar* alternativas para la convivencia futura.

RELACIÓN ENTRE VALORES Y AUTOESTIMA

Es importante reforzar la educación en valores dentro del entorno familiar, pues en él y a lo largo de la vida se presentan problemas y situaciones que requieren tomar decisiones; los valores que consideremos importantes serán los que pondremos en práctica en tales circunstancias.

A una persona con baja autoestima le resultará complicado tomar decisiones favorables, no sólo no estará consciente de su realidad sino que su diálogo interno le impedirá correr riesgos, aprovechar oportunidades y tener buenas relaciones de convivencia en todos los ámbitos en los que se desenvuelve.¹⁰

¿Por qué es importante favorecer la autoestima?¹¹

La autoestima es el valor que una persona se otorga a sí misma. Es la experiencia de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. La autoestima tiene tres componentes:

- **Autoconfianza:** es la capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, de afirmar nuestras necesidades y carencias, de alcanzar nuestros principios morales. Es sentirnos respetables, sabernos personas dignas del logro de nuestros propósitos y del goce del fruto de nuestros esfuerzos.
- **Autoeficiencia,** es decir, confianza en nuestra capacidad de pensar, aprender, elegir y tomar las decisiones que consideramos adecuadas.
- **Autorrespeto,** basado en la confianza en nuestro derecho a ser felices.

Una persona con autoestima es la que se valora de manera positiva, se acepta y se siente bien como es; es capaz de identificar y aceptar sus habilidades y capacidades, sus actitudes negativas y sus limitaciones.

¹⁰ Enrique Rojas, *op.cit.*

¹¹ Lorena Moro da Dalt, *Guía para la promoción de las mujeres gitanas: perspectiva psico-emocional y desarrollo profesional*, Madrid, Instituto de la Mujer y Fundación Secretariado Gitano, 2009, p. 3.

Los siguientes aspectos relacionados con la autoestima favorecerán un mejor conocimiento de uno(a) mismo(a):

- **Autoaceptarse:** es comprender y experimentar nuestros verdaderos pensamientos, emociones y acciones; es tratarnos con respeto y comprensión, incluso cuando creemos que nuestros sentimientos y decisiones no son dignos de admiración ni nos gustan, y es negarse a tener una relación de conflicto y rechazo con uno(a) mismo(a).
- **Autorreconocerse:** se trata de respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos adecuadamente; de tratarnos con honestidad y respeto en las relaciones con los demás; de mostrar disposición a ser quienes somos y permitir que las demás personas se den cuenta; de defender nuestras convicciones, valores y sentimientos.

La formación en valores y el desarrollo de la autoestima están muy vinculados y se van adquiriendo desde la primera infancia; el primer contacto que tenemos con las personas encargadas de crianza es muy importante, ya que se consideran vínculos primarios que influyen en la manera de relacionarnos con otras personas en diferentes entornos (escuela, trabajo, colonia, amigos, etcétera).

Son responsables de crianza quienes enseñan muchos elementos que conforman la cultura de cada sociedad, los cuales están presentes en el lenguaje, la forma de organizar la vida cotidiana, los modos de relacionarnos, los ritos con los que celebramos la vida y asumimos la muerte, las formas de trabajar y de producir, incluso las maneras de entender el mundo.¹²

Serán ellos quienes, con sus actitudes, su afecto, sus respuestas, sus conductas, sus modos de percibir, sentir y actuar, darán pauta al modelaje de la práctica de valores y a la formación de la autoestima.

“Los valores orientan nuestras acciones, forman las actitudes, moldean los sentimientos para ir determinando cómo somos, cómo vivimos, cómo tratamos a las demás personas y cómo permitimos que nos traten”.¹³

Los valores son herramientas prácticas para la convivencia democrática, al practicarlos podemos disponer de más habilidades para relacionarnos, para interactuar

¹² Alicia Molina, en *Familias valiosas. Ideas para fortalecer valores entre padres e hijos* (México, Fondo de Cultura Económica, 2006, pp. 9-10), expresa: “Son responsables de crianza quienes enseñan muchos elementos que conforman la cultura de cada sociedad, los cuales están presentes en el lenguaje, la forma de organizar la vida cotidiana, los modos de relacionarnos, los ritos con los que celebramos la vida y asumimos la muerte, las formas de trabajar y de producir, incluso las maneras de entender el mundo”. En este cuaderno se denomina responsables de crianza a los padres, madres, tutores y todas las personas que formen parte de la educación en las familias.

¹³ *Ibid.*, p. 13.

en todos los entornos donde nos desenvolvemos de una manera congruente. Si no *ejercitamos* en el aprender a interactuar en relaciones basadas en valores democráticos, es posible que encontremos mayores oportunidades de hacer una valoración positiva de nuestra persona, de sentirnos bien por ello y así fortalecer una autovaloración positiva.

Aunque no es la intención ni es posible hacer generalizaciones, a continuación se presenta un cuadro que permite contrastar ciertas pautas de conducta que suelen presentar las personas con autoestima con las que presentan quienes tienen baja autoestima:¹⁴

Personas con autoestima	Personas con baja autoestima
<p>Es posible que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Busquen practicar valores en todos los ámbitos de relación en que se desenvuelven • Confíen plenamente en sus decisiones • No teman a los retos del futuro • Encuentren en cada obstáculo una posibilidad de aprendizaje y la motivación para superarlo • Enfrenten con naturalidad los conflictos y desequilibrios que su vida cotidiana presente • Sean personas seguras de sí mismas • Tengan mayor disposición a confiar, vincularse y compartir su vida con otras personas • Les sea más fácil pedir ayuda sin temores, porque pueden confiar en otras personas tanto como en sí mismas. 	<p>Es posible que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No haya práctica de valores en ninguno de los ámbitos en los que se desenvuelven • No hagan nada o hagan poco para salir a flote en situaciones difíciles • Prefieran no participar activamente en la toma de decisiones • Tiendan a la soledad a causa de la desconfianza • No reconozcan sus errores, se lamenten y muestren cada vez más indiferencia, apatía y derrota ante sus objetivos • Se aíslen del mundo externo • Tengan sentimientos de inferioridad, por lo que suelen ser inseguras • Puedan desarrollar rencor, celos, violencia y egoísmo, y eso les lleve a atentar contra lo que consideren la felicidad de las demás personas

A manera de conclusión, se puede decir que cuando la práctica de valores incide en la conformación de la autoestima se promueve un equilibrio entre los distintos componentes de la personalidad, un grado de madurez suficiente en relación con la edad y la etapa de la vida, lo que supone el conocimiento de uno(a) mismo(a), la propia aceptación, elementos tan necesarios para el diseño del proyecto de vida y el desarrollo de la capacidad de tener una conducta coherente, adaptada a la realidad, con metas y objetivos realistas y concretos.¹⁵

¹⁴ Alejandro Loli Pineda y Ernestina López Vega, "Autoestima y valores en la calidad y la excelencia", *IPSI Revista de investigación en Psicología*, vol. 1, núm. 1, 1998, pp. 89-117, disponible en <<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4584>>.

¹⁵ Enrique Rojas, *op. cit.*, p. 14.

Actividad 5

La silla de aprecio

En esta actividad, te invitamos a vivir el reconocimiento entre quienes integran tu familia. ¿Ya sabes lo que piensa tu familia de ti? Pues ha llegado la hora de descubrirlo, es importante aclarar que no es momento para expresar lo negativo, sino para poner atención en aquellos aspectos positivos de las personas con las que convives a diario.

Instrucciones:

1. Reúne a tu familia en un lugar cómodo e íntimo, donde puedan tomar asiento.
2. Elige una silla, que será la silla de aprecio que ocuparán en diferentes momentos cada uno(a) de los y las integrantes de tu familia.
3. Indica que, de manera libre y voluntaria, alguien ocupe la silla.
4. Solicita al resto que observen a la persona sentada en la silla de aprecio y mencionen sus cualidades, habilidades de convivencia y maneras de ser, evitando resaltar las características físicas.
5. Cada participante tendrá la oportunidad de expresar en una frase cinco cualidades que observa en quien ocupa la silla de aprecio.
6. Cuando haya concluido la ronda de reconocimiento para una persona, toca el turno a otra. Es importante que todas y todos participen en la actividad tomando el lugar en la silla de aprecio.
7. A la persona que ocupa la silla le corresponde escuchar en silencio, evitando rechazar o negar las cualidades que las y los demás reconocen en su persona.
8. Antes de iniciar, conviene aclarar que durante la actividad no se harán valoraciones negativas del tipo de "me gustaría que hicieras...", "si cambiaras esto de ti...", "lo que te falta es...". Este ejercicio tiene la finalidad de reconocer las cualidades y habilidades de cada integrante para favorecer su autoestima y ayudarlo a identificar aquellas acciones y actitudes que contribuyen a generar una convivencia familiar democrática.
9. Incluimos una lista de frases que ayudan a generar un ambiente constructivo, como "lo que me gusta de ti es...", "te reconozco por...", "te admiro por...", "me siento orgulloso de ti cuando"..., etcétera.
- 10 Para finalizar, deben ponerse de pie, formar un círculo, tomarse de las manos y agradecer afectuosamente con una mirada o un abrazo el reconocimiento que recibieron de su familia.

Te sugerimos las siguientes preguntas de cierre para resumir la experiencia; no tienen que responderse ante el grupo, sólo cada participante para sí mismo(a). Ejemplo:

- ¿Ya sabía lo que escuché?
- ¿Cómo me siento al recibir estas opiniones?
- ¿Me gustó escuchar lo que mi familia opina de mí?
- ¿De qué manera lo que escuché influye en lo que opino de mí?
- ¿Escuché que mencionaran alguna actitud relacionada con mi práctica de algún valor?
- ¿Practicué o practicamos algún valor en esta actividad?

Las familias y los valores

En las familias se suelen crear los primeros espacios para interactuar con otras personas y es donde se pueden observar los primeros ejemplos de la práctica o no de valores democráticos. Pero, ¿cómo se vinculan los valores en las familias democráticas?¹⁶

El IEDF comparte la visión de que la dinámica de las familias modernas ha cambiado mucho respecto al modelo de familia tradicional; ahora sus responsabilidades, sus roles, su composición, su ciclo de vida e identidades de género son distintas de aquél. Se comparte también una propuesta democratizadora de convivencia familiar, que significa una forma de vida que promueve la negociación, la igualdad, la tolerancia, la corresponsabilidad y el surgimiento de formas de autoridad familiar distintas de las tradicionales, lo cual lleva a buscar equilibrio en la toma de decisiones, en la división de responsabilidades domésticas y en la distribución del tiempo.

La práctica de estas formas de autoridad ayuda a lograr más equidad y justicia en las relaciones, a crear más igualdad entre mujeres y hombres (democracia genérica) y a reconocer los derechos de los miembros de las familias. La práctica de estas formas de autoridad contribuye a prevenir la violencia de género intrafamiliar.

Como dice María Cristina Ravazzola,

Aunque la mayoría de nosotras y nosotros ha nacido y crecido en el seno de una familia, y, tal vez, ha constituido ya alguna (lo que quiere decir que seguramente tenemos algún “saber” sobre el tema), las familias no son un producto natural. Tampoco son un organismo viviente... Son entidades construidas socialmente, que asumen configuraciones, organizaciones y objetivos cambiantes a lo largo de la historia humana y que se muestran diferentes en la actualidad según las distintas culturas. Resulta un dispositivo social muy eficaz para que se desarrollen las criaturas humanas para que experimentemos intensos afectos y emociones de pertenencia, confirmación, acompañamiento, confort, acogimiento, bienestar, estímulo,

¹⁶ Democracia Familiar y Social, *Manual para la prevención de la violencia. Democratización de las relaciones familiares en programas sociales*, México, 2008.

sentido de la propia existencia, y para aprendizajes de modos de convivencia social y de proyección individual.¹⁷

De ahí la importancia de cuestionar los supuestos ideales y tomar conciencia de la multiplicidad y diversidad de formas de convivencia y de arreglos familiares posibles, lo que nos va a permitir mejores gestiones y negociaciones, en planos de mayor equidad, por lo que te invitamos a realizar la siguiente actividad con quienes integran tu familia.

Actividad 6

Collage: De las familias “ideales” a las familias “reales”

Objetivo:

Identificar las nociones que se tienen del concepto de familia, así como la influencia que ejerce el entorno social en la construcción de estas ideas.

Materiales:

Revistas, periódicos, folletos, propaganda, catálogos de productos, publicidad, etc. Un pliego de cartulina, resistol, tijeras, plumones de colores.

Instrucciones:

Reúnete con tu familia para realizar lo siguiente:

1. Revisen las imágenes del material impreso.
2. Seleccionen imágenes donde se encuentren familias.
3. Recorten y peguen en la cartulina las imágenes seleccionadas.
4. Observen el *collage* que resultó.
5. Identifiquen en las imágenes cómo se representan las familias en la actualidad.

Preguntas de reflexión:

- ¿Las familias de las imágenes se parecen a los tipos de familia que conoces?
- ¿Qué ideal de familia reflejan las imágenes?
- ¿Qué sucede con quienes están fuera del ideal de familia presentado en las imágenes?
- ¿Las familias de las imágenes son cercanas a tu ideal de familia?

Una vez hecho el análisis de las familias en la actualidad, te invitamos a realizar la siguiente actividad.

¹⁷ María Cristina Ravazzola, *Familias construyendo relaciones democráticas*, cuaderno de la serie “Cuadernos de reflexión acción: Recursos para una convivencia democrática en las familias”, núm. 6, p. 29, disponible en <<http://es.sli.deshare.net/democraciamfamiliar/cuaderno-familias>>.

Actividad 7

Esta es mi familia

Instrucciones:

Observa las imágenes que se presentan en la hoja desprendible que tiene el nombre de esta actividad y que encontrarás en la parte final del cuaderno; recórtalas y pégalas en el espacio que sigue para construir la imagen de tu propia familia.

Ésta es mi familia

Recuerda que la imagen que has creado representa a tu familia, sin importar el número de integrantes ni si existen o no lazos sanguíneos entre ellos(as) y tú; sin importar el sexo, la edad, la orientación sexual o la condición económica de las personas.

LAS FAMILIAS EN BUSCA DE RELACIONES DEMOCRÁTICAS

Según María Cristina Ravazzola,¹⁸ dentro de las familias democráticas la autoridad se ejerce de una manera flexible, procurando tomar decisiones que consideren los intereses y las necesidades de todas las personas que las conforman, mediante acuerdos consensuados. Menciona las siguientes características de convivencia en las familias democráticas:

- Las personas que las integran se muestran dispuestas a enfrentar problemas y se comunican entre sí para solucionarlos.
- Cuando se sienten molestos(as), pueden expresar sus enojos sin dañar ni dañarse, y son capaces de continuar las relaciones sin provocar rupturas afectivas definitivas.
- Se muestran afecto.
- Toleran errores y contradicciones.

En lo que se refiere a las emociones:

- Primero se divierten.
- Les importa disfrutar y compartir momentos de placer.
- Se hacen bromas inofensivas.
- Se informan novedades.
- Se escuchan con interés y se disculpan si se producen malestares.

En este tipo de familia, sus miembros son conscientes de que deben aportar recursos a la convivencia, la crianza, la evolución afectiva, intelectual, espiritual, etcétera.

- Las y los miembros de la familia reciben aceptación.
- Entre ellos(as), los rencores y las ofensas no duran mucho tiempo.
- Tienen algunos proyectos en común, pero nadie tiene la obligación de participar en lo que no le interesa, ni de postergar y dejar de lado sus deseos por complacer a los demás.
- No imponen sus ideas por la fuerza, sino que explican las razones para cada propuesta.
- Nadie se considera "jefe" o "jefa" de nadie.
- No ocultan lo que puede estar sucediendo en la familia (dificultades económicas, pérdida del trabajo, enfermedades, adicciones, violencia, etc.) ni mantienen en secreto aspectos de su vida.

¹⁸ *Ibid.*, p. 48.

- Consideran prioritario hablar de lo que le sucede a cada uno(a).
- Tratan de establecer relaciones igualitarias en las que todos los miembros de la familia tengan los mismos derechos y obligaciones.
- Buscan el bienestar común.
- Establecen un diálogo afectivo y efectivo.

Estas formas de relación pueden parecer demasiado ideales, inalcanzables, lejanas o imposibles; las presentamos con el propósito de que sirvan para reflexionar sobre la posibilidad de que constituyan ambientes alcanzables de la convivencia familiar.

Actividad 8

Conoce a tu familia

Instrucciones:

1. Reúne a las y los miembros de tu familia.
2. Anota el nombre de cada uno(a) en un cuadro de los que dicen [Integrante].
3. A través del diálogo, intercambien gustos y expresiones y descubran cuánto se conocen, respondiendo a las preguntas que siguen y anotando cada quien sus respuestas en las casillas del cuadro que le corresponde.

Preguntas	Yo				
	[Responsable de crianza]	[Integrante]	[Integrante]	[Integrante]	[Integrante]
¿Cuál es tu comida preferida?					
¿Cómo se llama tu mejor amigo o amiga?					
¿Qué haces cuando te sientes alegre?					
¿Qué tienen en común las y los integrantes de tu familia?					
¿Qué es lo que te hace más feliz?					
¿Cuál ha sido tu momento más triste?					
Comparte la travesura más divertida de tu vida.					
¿Qué cosas te desagradan?					
¿Cuál es tu música favorita?					
¿Qué haces cuando tienes miedo?					
¿Qué necesitas de tu familia?					
¿Cómo te gustaría ser tratado(a) por tu familia?					

Valores y antivalores como generadores de ambientes familiares

Actividad 9

Frases incompletas

Objetivos:

- Identificar la manera en que las y los responsables de crianza y demás integrantes de tu familia actúan ante un problema de convivencia.
- Reconocer las ventajas del uso de valores y las desventajas del uso de antivalores durante la convivencia cotidiana dentro de la familia.
- Resaltar la importancia de que, con la práctica de valores, se desarrolla una personalidad democrática, la cual genera ambientes de convivencia democráticos en la familia.

Instrucciones:

1. Desprende del cuaderno y reparte las listas de frases para las y los integrantes de tu familia, tanto responsables de crianza como hijos(as). (Encontrarás las hojas desprendibles al final del cuaderno.)
2. Invita a tus familiares a que, voluntariamente, realicen contigo, pero de manera individual, lo siguiente:
 - Lean cuidadosamente y completen cada una de las frases
 - Respondan con sinceridad y libremente, sin permitir que alguien más influya en sus respuestas.

Ejemplo para responsables de crianza:

Si dialogo con mis hijos e hijas...

- ✓ ...conozco sus necesidades
- ✓ ...pierdo mucho tiempo
- ✓ ...se resuelven los conflictos
- ✓ ...me desespero e impongo mis ideas

Pienso que los golpes y la descalificación...

- ✓ ...lastiman y dañan su autoestima
- ✓ ...es la única manera en que entienden
- ✓ ...me alejan de mis hijos e hijas
- ✓ ...corrigen a tiempo las conductas negativas

Ejemplo para hijos e hijas:

Si mi padre o madre me pega, a mí me dan ganas de...

- ✓ ...irme de mi casa
- ✓ ...esconderme en un lugar y no salir
- ✓ ...pegarle yo también

Si en casa aceptan mi forma de ser, yo...

- ✓ ...me siento seguro(a) de mí mismo(a)
- ✓ ...estoy contento(a) porque me aceptan como soy
- ✓ ...acepto la forma de ser de las demás personas.

3. Al terminar el ejercicio, revisa las frases y reflexiona con tu familia sobre las consecuencias positivas y negativas que genera la práctica de valores y antivalores.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo te sentiste al descubrir las consecuencias positivas que genera practicar los valores de la democracia?
- ¿Cómo te sentiste al descubrir las consecuencias negativas que genera practicar los antivalores de la democracia?

En conclusión, los antivalores generan ambientes familiares antidemocráticos en los que prevalecen la violencia, la desconfianza, la desigualdad, la desunión, la falta de respeto, la baja autoestima, la inseguridad, la intolerancia y la irresponsabilidad. En cambio, la práctica de los valores de la democracia genera ambientes familiares basados en la confianza, la unión, el amor, el respeto, el diálogo, la tolerancia, donde las personas aprenden a hacerse responsables de sus decisiones y de las consecuencias de éstas.

Ambientes familiares democráticos o antidemocráticos

Sobre la importancia de formar en valores, Alicia Molina es muy clara cuando afirma que aspiramos a formar una sociedad donde cada uno tenga lo necesario para vivir con dignidad, reciba los nutrientes que requiere para crecer y los estímulos que su desarrollo exige; un ambiente de respeto y confianza en el que nos sintamos seguros, donde los derechos de todos, y los de cada uno, sean prioridad; donde cada quien sea responsable y esté orgulloso de hacer bien su trabajo; un espacio humano donde el bienestar de cada persona sea un bien preciado y donde existan redes activas de solidaridad y corresponsabilidad; una sociedad honesta, democrática y justa, abierta a la crítica para mejorarse... Los seres humanos nos educamos, primeramente en la familia. Allí aprendemos o deberíamos de aprender, a colaborar, compartir, respetar las reglas, afirmar la verdad y distinguir lo que está bien de lo que está mal según las pautas de nuestra cultura. En la familia se transmiten los valores y los antivalores, allí aprendemos a conducirnos y a formar nuestro criterio.¹⁹

¹⁹Alicia Molina, *op. cit.*, p. 7.

Desde este tipo de visiones sobre la formación en valores, la Ludoteca Cívica ayuda a generar ambientes familiares democráticos. Éstos no son permanentes, pues dependen de las decisiones y acciones con que cada integrante interactúa. ¿De qué depende que estos ambientes se generen? De la práctica o no de valores de la democracia. Porque dicha práctica se elige. Todo el tiempo estamos decidiendo, y los resultados de esas decisiones podrán ir a favor de la práctica de valores o a favor de la práctica de antivalores.

Es como en una cancha de futbol donde a veces se juega en el equipo de los valores y otras en el equipo de los antivalores, como se puede ver en esta imagen:



¿Cómo se siente una persona que vive en un ambiente de valores?

Es muy posible que se sienta incluida, comprendida, escuchada, aceptada, tomada en cuenta, apoyada. Siendo así, la práctica de los valores de la democracia será una herramienta que te ayudará a desarrollar ambientes basados en la confianza, el diálogo, el amor, el respeto, la unión, la tolerancia.

¿Cómo te imaginas que se siente una persona que vive en un ambiente de anti-valores donde predominan la burla; la violencia; la falta de respeto, de escucha, de diálogo?

Pues insegura, tímida, vulnerable, rechazada, triste, ignorada, enojada y con miedo. Si olvidamos que la formación en valores se da a través de su práctica, los antivalores toman fuerza generando ambientes familiares antidemocráticos donde prevalecen la violencia, la desconfianza, la desigualdad, la desunión, las faltas de respeto, la baja autoestima, la inseguridad, la intolerancia, la irresponsabilidad, el no cumplimiento de las reglas, y las relaciones entre las personas estarán impregnadas de discriminación, autoritarismo y egoísmo.

Por ejemplo, ¿cómo se adquiere la habilidad para cocinar?, pues cocinando; ¿para bailar?, pues bailando. Es igual con los valores; para aprender los valores de manera cotidiana habrá que ejercitarlos.

Recuerda que tus decisiones tienen un impacto, por eso te sugerimos que te responsabilices de ti y de tu entorno. La manera como elijas (con valores o con antivalores) resolver los problemas de convivencia que existen en tu vida cotidiana y la manera en la que te relacionas con los(as) demás serán determinantes del tipo de ambiente que se genere dentro de tu familia.

La violencia, el más grande de los antivalores

A lo largo de nuestra experiencia con las y los responsables de crianza durante el microtaller, nos hemos percatado de que es común la presencia de algunas expresiones de violencia en las familias. Por ello, es importante detenernos a explicar cómo se define actualmente la violencia, las formas en las que se presenta, los tipos que existen y qué entendemos por violencia doméstica o familiar. El objetivo es descubrir si vives en un ambiente familiar con violencia y que puedas identificarlo.

¿Qué entendemos por violencia?

Muchas personas aún siguen considerando que la violencia²⁰ se refiere exclusivamente a la física, como golpes e insultos; sin embargo, no es así, pues en realidad la violencia se presenta en diversas formas y contextos. Por eso, importa reconocer las diferentes expresiones para ayudar a prevenirla y combatirla.

La violencia es el ejercicio injusto o abusivo del poder, particularmente cuando es repetida, sistemática y causa daño físico, psicológico y material. La violencia es el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno(a) mismo(a), otra persona o una comunidad, que causa o tiene muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos de desarrollo o privaciones.

El tema de la violencia es muy amplio, pero trataremos de resumir los aspectos más importantes. Hay tres formas de violencia:

²⁰ Secretaría de Educación Pública, *Equidad de género y prevención de la violencia en primaria*, Unidad temática 5: Desactivemos la violencia, México, 2010, disponible en <www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/1039/1/imagenes/contenido_5.pdf>.

- **Violencia directa.** Es visible y consiste en agresiones físicas, verbales, o ambas; se manifiesta cara a cara.
- **Violencia estructural.** Se genera en condiciones de explotación, discriminación, marginación, dominación e injusticia social dentro de las sociedades donde existe desigualdad, oportunidades de vida diferenciadas y distribución desigual de los recursos. La pobreza y la injusticia laboral son ejemplos de este tipo de violencia.
- **Violencia cultural.** Es un ataque contra rasgos culturales e identidades colectivas de una comunidad o de algún grupo. Está presente también cada vez que se fomenta y se justifica la violencia directa y estructural en cualquiera de sus formas. Si bien no es obvia, puede deducirse su existencia cuando las prácticas o las representaciones culturales como la explotación, la represión y la exclusión no se captan como tales sino que se perciben como normales y naturales. El ataque o la negación de derechos a grupos humanos por el solo hecho de pertenecer a una etnia o una identidad sexual, por ejemplo la homosexualidad, son casos de violencia cultural que se entrelaza con violencia estructural en cuanto discriminan o marginan.

Estas tres formas de violencia (directa, estructural y cultural) están estrechamente interrelacionadas.

Es importante señalar que la violencia cobra forma en todo aquello que impide u obstaculiza el desarrollo de las personas y de los derechos humanos, no solamente con el uso de la fuerza física, la cual es la punta del iceberg, la parte que sobresale y por ello se visibiliza. La violencia invisible, la que no deja moretones ni heridas físicas, se advierte por sus consecuencias emocionales, en la afectación de la autoestima de quienes la padecen y, con toda probabilidad, en la reproducción de relaciones humanas violentas. El problema de esta violencia es que resulta ampliamente aceptada, tolerada, y muchas veces incluso se la honra.

Algunas de las expresiones de la violencia estructural son, por ejemplo, la violencia de género, la violencia contra las mujeres, la violencia contra los niños y las niñas y la violencia doméstica, que se describen a continuación.

La violencia de género es la forma de violencia que se fundamenta en relaciones de dominación y discriminación donde lo femenino y lo masculino se entienden de manera desigual y jerárquica, es decir, donde uno(a) domina al otro(a). Incluye maltrato físico, amenazas, coerción o privación de la libertad de ser y de actuar.

Tiene como consecuencia un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer o el hombre, por el solo hecho de serlo.

Definición de género²²

Es un término para hacer referencia a la fabricación cultural e histórica de lo femenino y lo masculino, lo cual se define como "conjunto de prácticas, ideas y discursos relativos a la feminidad y la masculinidad, que determina el tipo de características consideradas socialmente como masculinas (adjudicadas a los hombres) y como femeninas (adjudicadas a las mujeres), lo mismo que una serie de comportamientos asociados a tales categorías, y da cuenta de las atribuciones sociales que se hacen a uno y otro sexo, involucrando relaciones de poder y desigualdad".

Actividad 10

Violencia de género

Te invitamos a realizar un ejercicio donde tendrás que identificar las actitudes de violencia de género y violencia en general dentro de las familias. Debes actuar con sinceridad y subrayar las actitudes que reconozcas en tu entorno familiar.

- Se prohíbe a las hijas salir a jugar a la calle como lo hacen los hijos.
- A los hijos se les considera raros si prefieren actividades no rudas.
- No se abraza a los hijos, y se evita el contacto físico cariñoso con ellos.
- Se reprende por igual a los hijos y a las hijas.
- Tanto a los hijos como a las hijas se les dedica el tiempo necesario para hablarles cuando sus conductas no son adecuadas para la convivencia familiar.
- La madre y el padre golpean a sus hijos e hijas para corregir su conducta.
- El padre nunca les dice a sus hijos e hijas a dónde va.
- La madre y el padre rechazan a sus hijos e hijas por tener expectativas profesionales o de futuro que no se ajustan a los roles de género.
- Se habla abiertamente sobre sexualidad con las hijas y los hijos, del mismo modo y en las mismas circunstancias
- El padre y la madre distribuyen de manera equitativa el dinero que les proporcionan a sus hijos e hijas.
- Las labores domésticas recaen en las mujeres de la casa.

La **violencia contra las mujeres** consiste en cualquier acción u omisión basada en el género que causa daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o incluso la muerte, tanto en el ámbito privado como en el público. Se asumen como normales ciertas prácticas represivas propias de contextos culturales

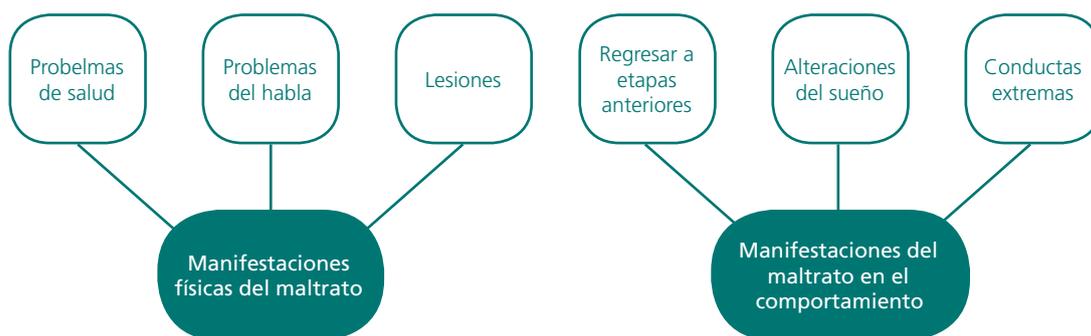
²¹ Patricia Piñones (2005), en Material de estudio en archivo electrónico del taller "Equidad de género", impartido en 2011 a trabajadores del IEDF por el Instituto de las Mujeres del Distrito Federal.

donde las mujeres son consideradas inferiores o débiles, características que se utilizan para justificar el maltrato.

Con sustento en la información captada en la ENDIREH 2011,²² de un total de 24 566 381 mujeres casadas o unidas de 15 y más años en el ámbito nacional, se registra que 11 018 415 han vivido algún episodio de maltrato o agresión en el transcurso de su vida conyugal, cifra reveladora de un alto índice de violencia de género al representar cerca de la mitad de las entrevistadas.²³

La **violencia contra las niñas y los niños** existe en todos los países del mundo, independientemente de las culturas, clases sociales, niveles educativos, ingresos y origen étnico. Así lo comprobó el Estudio de las Naciones Unidas sobre la Violencia contra los Niños.²⁴ Esta violencia es considerada como el uso deliberado de la fuerza física o el poder, real o en forma de amenaza, contra una niña o un niño por parte de una persona o grupo, que tiene o puede tener como resultado lesiones, daños psicológicos, desarrollo deficiente, privaciones o incluso la muerte, perjuicio efectivo o potencial a su salud, a su supervivencia, desarrollo o dignidad. Cuando las niñas y los niños son expuestos a la violencia desde temprana edad, ya sea de manera constante o temporal, se afectan sus capacidades cognitivas, emocionales y sociales. Según sea el caso, pueden manifestar síntomas psicósomáticos, estados depresivos o psicóticos. Otras consecuencias posibles de la exposición a la violencia son el bajo rendimiento escolar, los problemas de conducta, una mayor vulnerabilidad a las adicciones y, en casos extremos, el niño o la niña pueden recurrir ellos(as) mismos(as) a la violencia y volverse infractores(as).

El maltrato infantil puede manifestarse de manera física o en el comportamiento, por ejemplo:



²² La ENDIREH es la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares.

²³ Estas cifras y las referidas a los distintos tipos de violencia familiar fueron tomadas de INEGI, *Panorama de violencia contra las mujeres*, ENDIREH 2011, 2013, p. 4.

²⁴ El estudio fue solicitado por el secretario de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en 2003 y terminado y entregado a dicha institución en 2006.

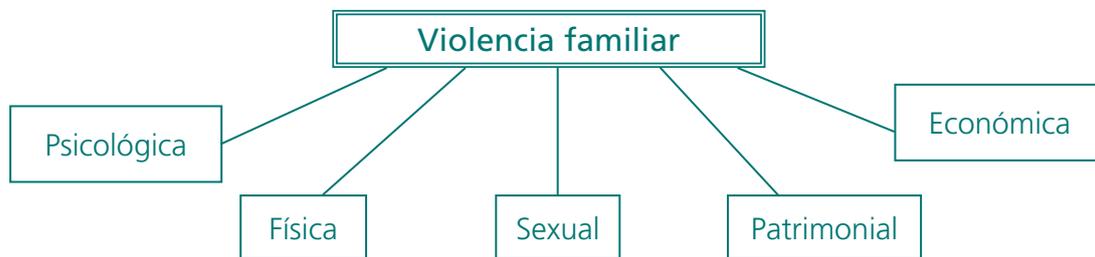
Entre las causas del maltrato infantil que se originan en la familia pueden encontrarse las siguientes: que los padres no controlen sus impulsos; que tengan expectativas irreales; que no sepan poner límites a sus hijos e hijas; que ejerzan una disciplina demasiado severa e inflexible; que sean inmaduros(as) y no perciban las diferencias entre ellos(as) y sus hijos e hijas; que tengan baja autoestima y abusen del alcohol y las drogas.

Violencia familiar²⁵

La violencia familiar es el acto abusivo de poder o la omisión intencional, con el objeto de dominar, someter, controlar o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica o sexual a una persona, dentro o fuera del domicilio familiar, por un(a) agresor(a) que tenga o haya tenido con la víctima relación de parentesco por consanguinidad o afinidad, de matrimonio, concubinato o que mantenga o haya mantenido una relación de hecho.

La violencia familiar es un problema que no sólo afecta a quien la padece directamente, sino también a quien la atestigua, y causa daños severos al bienestar psicológico, físico y social de toda la familia.

A continuación se presentan los tipos de violencia familiar:



Violencia psicológica. Es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conducen a la víctima a la depresión, el aislamiento, la devaluación de su

²⁵ Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, Instituto Nacional de las Mujeres, 2ª. reimp., abril de 2009, pp. 12-13.

autoestima e incluso al suicidio. La han padecido 89.2% de las mujeres que fueron entrevistadas en la ENDIREH 2011.

Violencia física. Es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones, ya sean internas, externas o ambas. La sufren 25% de las mujeres encuestadas.

Violencia sexual. Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que, por tanto, atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como un objeto; 11.17% de las mujeres a las que se aplicó la encuesta reporta haberla sufrido.

Violencia patrimonial. Es cualquier acto u omisión que afecte la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades; puede abarcar los daños a los bienes comunes propios de la víctima.

Violencia económica. Es toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como de la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral; 56% de las mujeres casadas o unidas entrevistadas reportan haberla padecido.

Abusar física, emocional, sexual o económicamente de un miembro de la familia **es un delito** que afecta a mujeres, hombres, niños, niñas, ancianos y ancianas, aunque la mayor afectación se registra mujeres y las niñas.

Actividad 11

Violentómetro y semáforo de la violencia²⁶

Tanto el *Violentómetro* como el *Semáforo de la violencia* son una herramienta útil que permite estar alerta, capacitado(a) y atento(a) para detectar y atender este tipo de prácticas. No solamente son de gran beneficio para los ámbitos familiar y laboral, sino también para instituciones educativas. A continuación se presenta una breve descripción:

²⁶ El Violentómetro y el Semáforo de la violencia son dos materiales gráficos y didácticos elaborados por el Instituto Politécnico Nacional, que están disponibles en Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género, <www.genero.ipn.mx/Materiales_Didacticos/Paginas/Violentometro.aspx>.

- Ambos materiales presentan una escala con tres niveles de violencia que se han diferenciado con distintos colores y ambos advierten de una situación de alerta o foco rojo que indica el paso al siguiente nivel de violencia.
- Las manifestaciones de violencia que muestran no son necesariamente consecutivas, sino que se pueden experimentar de manera intercalada.
- En estos materiales se simula una escala de violencia gradual, que señala primero las manifestaciones más sutiles, luego las más evidentes y, en el último término, las más extremas.

Te invitamos a que tú y el resto de integrantes de tu familia revisen, de manera individual, el *Violentómetro* y el *Semáforo de la violencia*. El ejercicio les ayudará a descubrir si en la convivencia cotidiana se presentan diferentes manifestaciones de violencia. También les permitirá tener conciencia de cuántas veces han sido violentados(as) o han violentado a las personas con las que conviven cotidianamente.

Objetivo:

Lograr la visualización de las diferentes manifestaciones de violencia que se encuentran ocultas en la vida cotidiana y que muchas veces se confunden o se desconocen.

Instrucciones:

1. Desprende del cuaderno las hojas que contienen el Violentómetro y el Semáforo de la Violencia y repártelas entre las y los integrantes de tu familia. (Encontrarás estas hojas desprendibles al final del cuaderno.)
2. Indica que cada quien lea cuidadosamente las manifestaciones de violencia que se mencionan en ambos, y tú léelas también.
3. Solicita que cada integrante de la familia identifique si alguna de esas manifestaciones de violencia se ha presentado en la vida familiar y, en tal caso, si (él o ella) la ha ocasionado o la ha recibido. Haz tú lo mismo.
4. Invita a que cada quien reflexione sobre la gravedad de la situación en la que se encuentra para buscar posibles soluciones. Reflexiona tú también.

Te sugerimos que realicen este ejercicio de manera individual y que sean lo más sinceros(as) posible al responder.

En caso de que hayas identificado alguna manifestación de violencia en la convivencia cotidiana, te recomendamos recurrir a las instituciones especializadas en atender la violencia familiar mediante programas, talleres, publicaciones, asesorías, materiales impresos, páginas web, entre otros recursos.

Para ello te sugerimos consultar el sitio web del Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) <<http://www.inmujeres.gob.mx/>>, así como el del Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México (Inmujeres CDMX) <<http://www.inmujeres.cdmx.gob.mx/>>.

Se incluye también la dirección electrónica de la Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género del Instituto Politécnico Nacional, que fomenta y promueve la erradicación de cualquier manifestación de violencia <<http://www.genero.ipn.mx/Paginas/Inicio.aspx>>.

En estas páginas web encontrarás datos actualizados de módulos y unidades delegacionales de atención, dónde acudir para encontrar asesoría y acompañamiento psicológico, legal o médico en cada caso.

El ejercicio de los valores más significativos para convivir en las familias

Para democratizar la dinámica de las relaciones familiares, es necesario promover estilos de vida que favorezcan la negociación, la tolerancia, la corresponsabilidad y la creación de nuevas formas de autoridad familiar, buscando equilibrar la toma de decisiones, el reparto de responsabilidades domésticas y la distribución del tiempo. Esta dinámica ayudará a tener equidad y justicia en la convivencia, a establecer relaciones igualitarias entre mujeres y hombres (democracia genérica) y al reconocimiento de los derechos entre todas las personas integrantes de las familias como una forma de prevenir la violencia de género y la violencia familiar.

Para generar ambientes familiares democráticos, es indispensable convivir a partir de valores como el diálogo, la tolerancia, el respeto, la participación y la responsabilidad. Veamos cada valor por separado y realicemos algunas actividades que ayudan a practicarlos.²⁷

Actividad 12

¿Qué pienso sobre el diálogo?

Instrucciones:

Completa las frases y responde las preguntas que te ayudarán a aclarar lo que piensas sobre el diálogo.²⁹

- El diálogo es... _____

²⁷ Para la integración de este tema se consultó: Democracia Familiar y Social, *Manual para la prevención de la violencia*, op. cit., y los siguientes materiales elaborados por el IEDF: *Educación cívica y personalidad democrática. Educar para la convivencia con vivencia. Manual para educadores* (2007), *Participar participando. Guía para promover la participación entre niñas, niños y jóvenes* (2011), "Guía para la implementación de las presentaciones educativas de la Ludoteca Cívica Infantil" (2010), *Educar para el desarrollo de valores en la familia. Microtaller para padres* (2010) y *La Ludoteca Cívica: una experiencia significativa de educación en y para la vida en democracia* (2015).

²⁸ Xus Martín García y Josep M. Puig Rivera, op. cit., p. 76.

- ¿Qué dificultades encuentras para dialogar con alguien?

- Cuando se dialoga, ¿siempre se ha de hacerlo con sinceridad?, ¿por qué?

- ¿Qué pedirías a una persona para dialogar con ella?

- ¿Qué tendrías que exigirte a ti mismo(a)?

- La finalidad del diálogo es...

- ¿Cuáles estrategias facilitan el diálogo?

- Piensa en situaciones en las que el diálogo soluciona una dificultad.

- Piensa en situaciones en las que el diálogo perjudicó a las personas implicadas.

- ¿Qué opinas de la siguiente afirmación: El diálogo es imposible, siempre gana el más fuerte?

Una vez que resolviste la actividad, te preguntamos: ¿fue sencillo para ti?, ¿qué descubriste?, ¿te gustaría conocer más herramientas que te ayuden a mejorar la manera de dialogar con tu familia?

¿Qué es el diálogo?

El diálogo es un intercambio de opiniones e ideas de manera tranquila y pacífica y sirve para expresar necesidades y razones, escuchar, respetar, conocer y entender los puntos de vista de las otras personas y poder llegar a un acuerdo.

No solamente sirve para expresar ideas y posturas; también busca dar cauce a un problema. Intenta que la solución sea aceptada por todas y todos los implicados y que no atente contra la libertad de nadie. Implica la discusión para la construcción de alternativas.²⁹

En la relación de comunicación frecuentemente se da el conflicto, particularmente en situaciones de disputa o divergencia de intereses, necesidades y/o valores en pugna. El reto es aprender a afrontar los conflictos de manera constructiva, no violenta, y el diálogo es una herramienta que ayuda a superar este reto.³⁰

¿QUÉ SE NECESITA PARA DIALOGAR?

El desarrollo de ciertas capacidades, habilidades y actitudes es esencial para lograr un diálogo afectivo y efectivo. Las actitudes que adoptemos a la hora de dialogar nos permitirán actuar afectuosamente para expresar el mensaje; las habilidades que presentamos nos ayudarán a lograr la efectividad dentro del diálogo.

Actitudes

- Tener una actitud positiva y constructiva.
- Esforzarse por comprender a las demás personas, ser una persona empática.
- Respetar las decisiones del otro(a).
- Respetar personalmente a las y los interlocutores.
- Involucrarse personalmente en el intercambio de razones.
- Respetar el derecho de otros y otras a expresar sus opiniones.
- Tener seguridad al expresar las ideas propias.
- Escuchar lo que las otras personas opinan.
- Controlar las emociones durante la discusión y evitar hacer suposiciones o acusaciones sin fundamento.
- Respetar las ideas de las y los demás.
- Mostrar interés en lo que dicen otras personas: parafrasear, resumir, manifestar que se comprende.

²⁹ Silvia Conde, *op. cit.*, p. 98.

³⁰ Paco Cascón Soriano y Greta Papadimitriou, *Resolución no violenta de conflictos, Guía metodológica*, México, Mac Graw Hill, 2004, en: Antología de lecturas del Curso Resolución no violenta de conflictos, impartido a personal del IEDF por la Comisión de Derechos Humanos del D.F., 2011, pp. 111-112.

- Mirar a los ojos a los(as) interlocutores cuando hablan y prestarles atención, evitar ver la televisión, distraerse con el celular o hacer labores domésticas.

La actitud adecuada durante el diálogo se facilita cuando en una expresión verbal y no verbal hay muestras de aceptación, calidez y amabilidad. Se sugiere mostrar disposición.

FUENTES: Xus Martín García y Josep M. Puig Rivera, *Las siete competencias básicas para educar en valores*, op. cit.; Silvia Conde, "Formación ciudadana. Elementos para un modelo pedagógico", op. cit.; IEDF, *La Ludoteca Cívica: una experiencia significativa de educación en y para la vida en democracia*, op. cit..

Habilidades

- Saber expresar con claridad las ideas, pensamientos y sentimientos.
- Aportar la información necesaria y pertinente.
- Exponer con claridad y organizar las ideas para sean comprendidas por la o el interlocutor(a).
- Centrar la atención en un tema en específico.
- Expresarse de manera constructiva y no defensiva en una situación conflictiva.
- Evitar las ofensas o cualquier tipo de violencia.
- Distinguir entre oír y escuchar, la primera hace referencia a percibir con el oído los sonidos, y la segunda significa prestar atención a lo que se oye.
- Comprender lo que dicen las demás personas.
- Seguir la argumentación y exposición de una persona.
- Distinguir cuando existe la posibilidad de dar tu opinión a partir de lo que ya sabes.
- Contraargumentar, es decir, tener la oportunidad de disputar la opinión de la otra persona.

Las habilidades que te invitamos a practicar te facilitarán tener un diálogo efectivo, es decir, lograrán que tu mensaje alcance el resultado que deseas.

FUENTE: Silvia Conde, "Formación ciudadana. Elementos para un modelo pedagógico", op. cit.



EL LENGUAJE CORPORAL (NO VERBAL) COMO PARTE DE LA COMUNICACIÓN

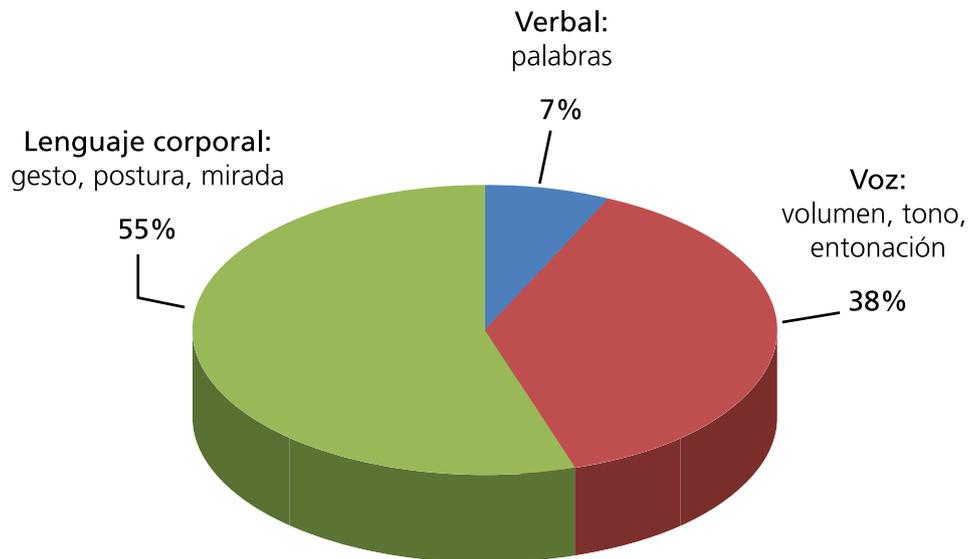
La comunicación verbal y la no verbal contribuyen a clarificar los mensajes que emitimos en la convivencia cotidiana. Albert Mehrabian elaboró un estudio en el que mide en porcentajes el impacto de un mensaje y señala que en todo proceso humano comunicativo hay tres elementos.

De 100%:

- 7% corresponde al contenido, a lo que se comunica con la palabra;

- 38% tiene que ver con el tono, el ritmo, el volumen, los silencios;
- 55% se refiere al lenguaje corporal, no verbal, al comportamiento, la expresión facial, la mirada, los gestos y la proximidad.

Tenemos que 93% de la comunicación es lo que 'no se ha dicho', es decir, la comunicación no verbal, lo cual quiere decir que en la comunicación entran en juego constantemente las emociones y los sentimientos.³¹



Es importante entonces tomar en cuenta que, al comunicarte con tu familia, existen otros componentes en los mensajes (el lenguaje no verbal) que muchas veces comunican mejor que los verbales. También hay que considerar que en el momento de entablar un diálogo, nuestro cuerpo, nuestros pensamientos, emociones y sentimientos se reflejarán en todo lo que decimos y hacemos (congruencia).

¿Qué es la tolerancia?

Vivimos en una sociedad cada vez más plural, en la que vivir pacíficamente, respetando y aceptando las diferencias entre las personas, es algo crucial para la convivencia democrática.³² Tolerancia es la actitud de aceptar, respetar y comprender a

³¹ Belén Avila, "Comunicación no verbal: La regla Mehrabian", en <<http://www.gestion-comercial.com/comunicacion-no-verbal-la-regla-mehrabian/>>.

³² Elena Quevedo Torrientes, "La tolerancia, la base de la convivencia", en <<http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/7086/12040162REV.pdf?sequence=1>>

los(as) demás, aunque tengan una manera de ser, pensar y/o actuar distinta de la nuestra. La tolerancia facilita la convivencia, sin imponer ideas propias a las otras personas.

POR QUÉ ACEPTAR LO QUE NO ME GUSTA³³

Ser tolerante no significa aceptar siempre las propuestas de las demás personas; la tolerancia se basa en la capacidad de respetar y comprender al otro o la otra, pero sin fundir nuestras ideas con las suyas. Es decir, es tolerante quien admite las diferencias, no agrede ni ridiculiza a quienes son o piensan diferente. Somos tolerantes cuando aceptamos el juicio del otro o la otra. Y en todos los casos, lo opuesto o diferente no necesariamente significa una agresión o un riesgo, puede ser una autoafirmación de la otra persona. La tolerancia no es sinónimo de pasividad; es una disposición decidida a prestar atención a las opiniones, creencias, valores y conductas concretas que difieren de las nuestras.³⁴

Ser tolerante en la familia, por ejemplo, implica un respeto mutuo entre sus miembros. Hay que aceptar que cada integrante de la familia es diferente, por eso es necesario dejar que actúen con libertad.

FORMAR EN EL VALOR DE LA TOLERANCIA EN LAS FAMILIAS

Es importante formar en la tolerancia desde una edad temprana, porque así las personas crecen preparadas para cohabitar en un ambiente cada vez más diverso, tanto familiar como social. La tolerancia protege contra la discriminación y evita conflictos, abre la posibilidad de cooperación entre grupos opuestos. Es una vía hacia la civilidad y el respeto.

La tolerancia no es un valor que se aprende ni se enseña en un día. Es un trabajo constante a través del cual se intenta inducir a los seres humanos a vivir en un mundo más pacífico y equilibrado. Las familias tienen la responsabilidad en la formación

³³ Alejandro Rocamora Bonilla, "La familia tolerante. Claves para educar en tolerancia", en *Proyecto Hombre: Revista de la Asociación Proyecto Hombre*, núm. 65, 2008, pp. 40-43, disponible en <<http://www.proyctohombre.es/archivos/39.pdf>> p.41.

³⁴ María Dolores Olaya Villar, "Educación en valores: la tolerancia", *Ensayos*, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, núm. 17, 2002, pp. 219-236, disponible en <<http://www.uclm.es/ab/educacion/ensayos/revista17.asp>>.

de niños y niñas, adolescentes y adultos(as) en el campo de la tolerancia, una enseñanza que los llevará a convivir mejor en la sociedad.³⁵

EL VALOR DE LA TOLERANCIA SE FORMA EN LA FAMILIA CON EL EJEMPLO

Los primeros contactos infantiles con el aprendizaje de actitudes ocurren en el hogar, en el ambiente familiar; ahí se comparte con hermanos y hermanas juguetes, ropa, videojuegos, una habitación, entre otros objetos y espacios. Con el propósito de evitar conflictos y vivir en armonía, los padres deben enseñar a sus hijos e hijas a respetarse mutuamente y a comprender que cada persona tiene una personalidad distinta.

Existen diversas formas en que las personas responsables de la crianza pueden introducir a quienes están a su cargo en el aprendizaje de la tolerancia.³⁶

- Hablar sobre tolerancia. La tolerancia es un proceso constante, no es algo que pueda aprenderse en un instante. Es importante establecer un diálogo abierto con los hijos e hijas en relación con cuestiones sociales; comunicarles que pueden hablar con su familia acerca de cualquier cuestión y reafirmarles que no existen temas sobre los que no se pueda hablar.
- Identificar actitudes intolerantes y hablar de ellas con la familia; puede ser sobre cualquier estereotipo mostrado en la televisión, en el cine, en los juegos de computadora o en otros medios de comunicación. Hay que dejar que las niñas y los niños proporcionen su opinión sobre dicha situación.
- Confrontar actitudes intolerantes de algún integrante de la familia; cuando eso suceda hay que preguntar la razón de esa apreciación y guiar la conversación hacia una actitud de empatía y respeto.
- Apoyar a las y los integrantes de la familia cuando sean víctimas de la intolerancia; evitar minimizar la situación, darles apoyo emocional y ayudarles a desarrollar respuestas constructivas ante actitudes intolerantes.
- Promover un entendimiento sano de identidades de grupo. Para las y los adolescentes, la identidad de grupo es determinante; sin embargo, conviene

³⁵ Ingrid Hernández, "Educar para la tolerancia: una labor en conjunto", *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, vol. XLVII, núm. 191, mayo-agosto de 2004, p. 139, disponible en <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42119108>>.

³⁶ *Ibid.*, p. 143.

recordar que la satisfacción que nos da pertenecer a un grupo no nos concede el derecho de faltar al respeto a otro grupo; ninguna persona, como tampoco ningún grupo, tiene privilegios especiales, y debemos evitar menospreciar a otros grupos por aumentar el estatus del nuestro.

- Abordar en casa temas relacionados con la diversidad. Compartir materiales que traten aspectos de tolerancia y multiculturalismo; mostrar la diversidad cultural que existe en un hogar: distintos gustos musicales, objetos de otros países, amistades de distintos ambientes, etcétera.
- Enseñar a interactuar con personas diferentes; propiciar la asistencia a lugares donde haya gente de diferentes etnias, clases socioeconómicas, estructuras familiares; estimular la convivencia con personas mayores y el conocimiento de personas de diferentes religiones.
- Alentar a la familia a participar en actividades comunitarias; es importante que desde temprana edad los niños y las niñas aprendan a colaborar con su comunidad.
- Moldear el comportamiento que les gustaría ver. Al ser el primer modelo a seguir por las niñas y los niños, las madres y los padres deben estar conscientes de su trato con las demás personas y de su compromiso con la tolerancia. Si quienes están encargadas(os) de la crianza tratan de manera intolerante a las personas de diferentes etnias, posición socioeconómica o género, lo más seguro es que sus hijos e hijas actúen de la misma manera.

TOLERANCIA Y AUTOESTIMA

La intolerancia hacia las demás personas y la intolerancia consigo mismo(a) tienen un fondo común: la inseguridad psicológica. Al sentirse débil, la persona ataca su entorno, o bien, se repliega sobre sí misma o se autocastiga por no conseguir las metas previstas. Por todo ello, podemos afirmar que la intolerancia se puede neutralizar con una adecuada educación familiar y social que vaya reforzando la autoestima de las personas.³⁷

La tolerancia permite a los individuos vivir con las diferencias y aceptarlas. Ser tolerante con las y los demás significa aprender a “ponerse en los zapatos del otro u otra” y respetar las creencias de cada persona, así como su individualidad.³⁸

³⁷ Alejandro Rocamora Bonilla, “La familia tolerante...”, art. cit., p. 43.

³⁸ Ingrid Hernández, art. cit., p.146.

A continuación se presentan dos ejercicios enfocados en el valor de la tolerancia; el primero está diseñado para reflexionar sobre las decisiones que tomamos, el segundo tiene como objetivo ayudar a que se ejercite la tolerancia dentro del entorno familiar.

Actividad 13

Mis niveles de tolerancia

Instrucciones:

Te invitamos a realizar esta actividad con la intención de generar un espacio de reflexión sobre las actitudes tolerantes e intolerantes que se presentan comúnmente en tu familia, por lo que será necesario que entre las siguientes frases elijas y marques la respuesta que consideres más cercana a tu manera de pensar.

- Tu hijo o hija quiere salir con alguien de otra condición económica, y tú:
 - a) le prohíbes que se junte con él o ella.
 - b) respetas sus gustos y permites que elija a sus amistades.
- Tu hijo o hija adolescente quiere ponerse un arete en la nariz; tú:
 - a) ayudas a que imagine las posibles consecuencias de ponérselo y dejas que sea su decisión.
 - b) le dices que si lo hace se tendrá que ir de la casa.
- La forma de vestir de tu hijo o hija adolescente no te gusta; tú:
 - a) la/lo criticas y agredes todo el tiempo porque te disgusta.
 - b) la/lo comprendes y aceptas, ya que piensas que cada persona tiene su propio estilo de vestir.
- Tus hijos o hijas escuchan música que no es de tu agrado; tú:
 - a) te molestan y exiges que la quiten.
 - b) la aceptas y les propones que la escuchen en un volumen que no moleste.
- En casa son aficionados(as) a diferentes equipos de fútbol; tú:
 - a) aceptas las preferencias de cada quien y juntos(as) pueden ver el partido.
 - b) insultas y agredes al equipo contrario.
- Peleaste con algún(a) integrante de tu familia:
 - a) lo/la buscas después para dialogar y resolver el conflicto.
 - b) le pones mala cara y le dejas de hablar.
- No tienes ganas de salir de paseo con tu familia, tú:
 - a) haces cualquier cosa para no ir, como enojarte y hacer berrinche sin mencionar tus necesidades.
 - b) haces un esfuerzo para compartir tiempo con ellos y ellas.

- Alguien de tu familia rompe o destruye algo tuyo que aprecias mucho, tú:
 - a) comprendes que pudo ser un accidente y que no fue a propósito.
 - b) te enojas por mucho tiempo y en cuanto puedes te desquitas.
- Tu pareja, tus hijos(as) colaboran en casa con los quehaceres domésticos, tú:
 - a) permites que lo haga como él o ella sabe hacerlo.
 - b) le exiges hacerlo como tú lo haces.
- Conoces a alguien y no te cae bien:
 - a) consideras que tiene defectos y no vale la pena estar cerca de él o ella.
 - b) consideras que las personas tienen virtudes y defectos, por lo que es importante darte la oportunidad de conocerlas mejor.
- Entre tus hijos(as) promueves que a la hora de jugar:
 - a) siempre hay que ganar, o serán mal vistos(as) si no lo logran.
 - b) lo importante es convivir, y nadie vale menos por perder un juego.

Preguntas de reflexión:

¿De qué te diste cuenta: hacia qué lado se inclinan tus opiniones y acciones, a favor de la convivencia democrática o en contra de la convivencia? ¿Descubriste alguna actitud de intolerancia? Si es así, ¿qué puedes hacer para transformarla?

Actividad 14

Yo soy

Objetivo:

Esta actividad tiene la finalidad de identificar, respetar y valorar las diferencias y semejanzas entre las y los integrantes de tu familia.

Materiales:

- Una fotografía de cada participante de la familia
- Una cartulina blanca por cada participante
- Pegamento
- Colores, marcadores, crayolas, acuarelas, etcétera

Instrucciones:

1. Solicita a las y los participantes que peguen su foto en el centro de la cartulina.
2. Pídeles que escriban sus características físicas: el color de cabello, de ojos, de piel, la estatura, la complexión corporal, así como sus cualidades y lo que más les gusta de sí mismos(as). La única regla es que siempre sean características y cualidades positivas. Por ejemplo: "Mis ojos son grandes y negros, mi cabello es ondulado y color castaño, mi piel es morena clara, mido 1.60 m, mi complexión es delgada. Lo que me gusta de mí es que soy sociable, extrovertida, organizada y participativa".

3. Una vez escritas las características físicas y las cualidades, invita a las y los participantes a que escriban sus gustos y sus actividades preferidas. Ejemplo: géneros musicales, color preferido, deporte favorito, comida, entre otros. Terminar decorando con los colores preferidos.
4. Para motivar la participación, puedes recurrir a algunas preguntas: ¿Quién eres? ¿Sabes por qué te llamas así? ¿Qué es lo que más te gusta hacer? ¿Cuál es tu comida favorita? ¿Cuál es tu juego preferido?
5. Una vez terminado el ejercicio, te sugerimos compartir la experiencia de la siguiente manera. Cada participante tendrá cinco minutos para compartir sus características físicas, cualidades, gustos y actividades preferidas, comenzando su exposición con la frase: "Yo soy una persona que...".
6. Una vez terminadas las exposiciones, reflexiona con las y los integrantes de tu familia sobre la importancia de respetar y valorar las diferencias y semejanzas de cada una(o), haciendo conciencia de que al aceptar, respetar y comprender las diferencias practicamos el valor de la tolerancia.

Menciona que no existe una persona exactamente igual que otra, que quienes les quieren los(as) aceptan tal como son; sin embargo, existen ciertos aspectos en los que son semejantes a las demás personas: pueden coincidir en gustos o en algunos rasgos físicos. Por ello, deben hacer una valoración de lo que tienen en común y del hecho de que las diferencias existen y son parte de la diversidad.

Los límites ayudan a actuar con libertad, responsabilidad y legalidad en las familias

Entendemos el valor de la *libertad* como la posibilidad de elegir y actuar sin presiones externas en las decisiones que cada quien debe tomar día con día; estas decisiones traen consecuencias y es aquí donde el valor de la responsabilidad entra en juego.

La *responsabilidad* la definimos como la capacidad para prever y asumir las consecuencias de los actos y decisiones que toman las personas; ser responsable implica saber responder por nuestros actos, desarrollar la habilidad para asumir las consecuencias de los propios actos, en el contexto de un esquema de legalidad (reglas y acuerdos).

La *legalidad* significa el respeto y la observancia de las normas establecidas; su cumplimiento ayuda a una mejor convivencia en la comunidad.

Para lograr que estos tres valores se practiquen, es indispensable mantener coherencia entre las actitudes, las conductas y los valores. Esto ayudará a desarrollar el carácter y la personalidad y llevará a la persona a hacerse responsable de su libertad.

Le permitirá enfrentarse a sí misma con la verdad, sin trampas ni falsas coartadas que descarguen en otros(as) la responsabilidad de sus propios actos.³⁹

Ya aclaramos que la libertad es lo que permite la toma de decisiones sin presiones; la responsabilidad es la habilidad para responder por nuestras propias decisiones, y la legalidad son las reglas y los acuerdos que posibilitan el marco de convivencia entre las personas. La educación es algo más que amor, ternura, apoyo, comprensión, estímulo y paciencia. La educación implica también establecer **límites** claros y enseñar a ser independiente.⁴⁰

Los límites en las diferentes etapas de desarrollo benefician el proceso de la toma de decisiones, de la habilidad para responder por los actos y el cumplimiento de las reglas y acuerdos, dentro de los distintos ámbitos de convivencia.

Educar en el valor de la responsabilidad implica formar en la idea de que conforme las personas van creciendo, van tomando decisiones personales que determinarán su vida; por ello, cada vez que alguien esté a punto de tomar una decisión, le conviene pensar en las posibles consecuencias. Este proceso de elección se desarrolla en tres momentos:

El primero es el **dilema**, momento en el cual una persona se encuentra ante la duda de elegir entre una o más opciones.

El segundo es la **elección**, cuando se utiliza la libertad para escoger entre las opciones que se tiene enfrente. Algunos elementos que influyen en la elección son la edad, la presión social, los prejuicios, los valores, las emociones, el entorno, entre otros.

El tercero es la **consecuencia**, el resultado de las decisiones. Las consecuencias pueden ser positivas o negativas.

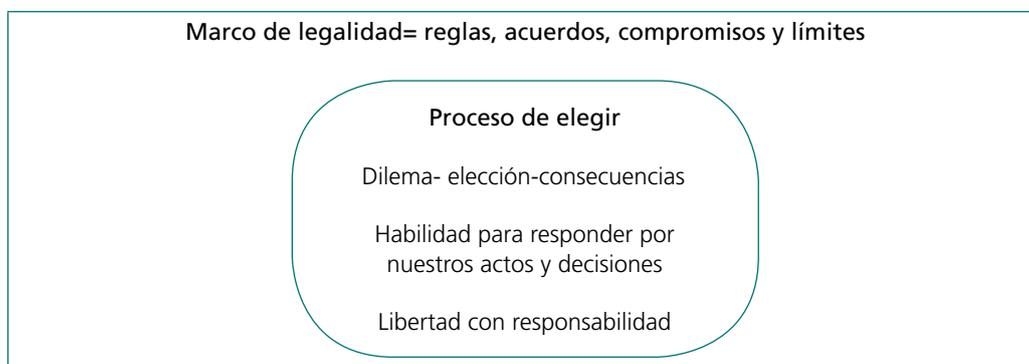
Es fundamental tener claridad sobre cuál de estos tres momentos es el más determinante para obtener lo que esperamos de nuestras decisiones. El más importante y donde tendremos mayor control es la **elección**, porque es cuando se deben visualizar las consecuencias y tomar las mejores decisiones.

La libertad y la responsabilidad son dos valores inseparables. Para educar en la libertad se requiere poner dos tipos de límites que son esenciales para la vida en sociedad: considerar las necesidades de las demás personas y aplazar la satisfacción inmediata de nuestros propios deseos. Si quienes son responsables de crianza ofrecen una guía para enseñar a los niños y niñas la importancia de tomar en cuenta las

³⁹ Alicia Molina, *op. cit.*, p. 14.

⁴⁰ Cornelia Nitsch y Cornelia Von Schelling, *Límites a los niños. Cuando y cómo*, Barcelona, Medici, 2003, p. 9.

necesidades de las demás personas y no sólo las propias, propiciarán que la toma de decisiones sea más racional.



¿QUÉ SON LOS LÍMITES?

Existen muchas opiniones sobre lo que significan los límites en la educación de las familias; te compartimos algunas:

- “Los límites son medios de ayuda, pilares importantes para limitar el terreno de ‘juego’, para que los niños y niñas puedan moverse en él de una manera segura y protegida”.⁴¹
- Son acuerdos para el cuidado de la convivencia, nos ayudan a salvaguardar la integridad física y emocional de las personas.
- Son una forma amorosa de educar, de expresar y enseñar a los hijos e hijas lo que se puede o no se puede hacer; es guiar a las personas en el ejercicio de su libertad enseñándoles la importancia de ser responsables y cumplir con las reglas de convivencia.
- Son reglas y acuerdos para establecer parámetros de convivencia, con la intención de que ésta sea pacífica dentro del contexto escolar, social y familiar.
- Es la manera de enseñar a tener tolerancia a la frustración; es decir, que las personas no siempre pueden hacer lo que sea su voluntad.
- Los límites claros deben establecer consecuencias lógicas, proporcionadas y coherentes; esto exige una reflexión cuidadosa, porque se deben poner límites que estemos dispuestos(as) a cumplir.⁴²

⁴¹ Cornelia Nitsch y Cornelia Von Schelling, *op. cit.*, p. 15.

⁴² Alicia Molina, *op. cit.*, p. 28.

- “Poner límites significa delimitar un marco de referencia que ofrezca una orientación, pero dentro de ese marco experimentar la máxima libertad que sea posible”.⁴³

¿POR QUÉ PUEDE SER TAN DIFÍCIL ESTABLECER LÍMITES?

Cumplir con los límites que se les establecen no es una tarea fácil para las niñas y los niños. Aunque se desee tener un modelo de conducta que guíe y permita orientarse, existen factores que debemos conocer.

Los límites son pautas que ayudan a desarrollar el comportamiento. Los hijos e hijas intentarán poner a prueba los límites, los cuestionarán, dependiendo de la etapa de desarrollo en la que se encuentren. No hay que preocuparse por ello, es una actitud normal, porque no siempre aspiran a ser bien portados y disciplinados y a aceptar todo lo que las y los adultos esperan de ellos. No les ayuda que durante su desarrollo se conviertan en individuos obedientes y resignados y que vean a las personas adultas como si siempre tuvieran la razón. Para lograr autonomía y seguridad en el comportamiento de una persona, es importante que aprenda a plantear preguntas críticas sobre lo que está viviendo, sintiendo y recibiendo de sus responsables de crianza en relación con los límites.

Los adultos(as) se preguntan dónde pueden aprender a poner límites, cómo se hace, si de verdad éstos funcionan, si no será demasiado violento y autoritario para la educación y la relación con hijos e hijas. Algunos responsables de crianza de hoy en día tienen miedo de imponer demasiadas prohibiciones y castigos o de mostrar excesiva fuerza. Se han convertido en responsables de crianza más ‘tolerantes, liberales y amistosos’. Antes, las familias tenían una forma de vida más rígida, con reglas muy estrictas; cuando alguno de los hijos o hijas no cumplía con las reglas establecidas, las consecuencias que imponían los responsables de crianza eran muy duras, las actitudes autoritarias que mostraban, los castigos que imponían a sus hijos e hijas eran la forma en la que intentaban poner ‘límites’. Ahora los(as) responsables de crianza tratan de poner límites de manera contraria a como ellos(as) aprendieron, pero lamentablemente sin el

⁴³ Cornelia Nitsch y Cornelia Von Schelling, *op. cit.*, p. 26.

énfasis suficiente, y se muestran faltos de autoridad, inseguros, desamparados y vulnerables.⁴⁴

Motivos por los que a las y los responsables de crianza se les dificulta poner límites:

Responsables de crianza que no saben decir no por miedo a parecer autoritarios

Se caracterizan porque temen perder la aceptación y la simpatía de sus hijos(as) si se mantienen demasiado duros; si conservan el límite y la consecuencia. Tampoco quieren ser tildados de sabihondos o defensores inflexibles de las reglas establecidas; lo relajado y amistoso tiene para ellos más valor e importancia para que sus hijas e hijos se desarrollen de forma libre. No obstante, no suele suceder así, ya que entonces los niños y niñas no saben con seguridad a qué atenerse, les faltan referentes claros en los que confiar para dejarse orientar. No se mantienen firmes sino que ceden en contra de su voluntad.

Responsables de crianza que desean actuar de forma absolutamente diferente a como fueron criados

Es muy probable que estos responsables de crianza tengan frecuentes sentimientos de culpa y que se dejen atemorizar fácilmente por la autoridad. No es de extrañar que deseen evitar a sus hijos todas esas experiencias y que les resulte tan difícil imponerles límites. En el fondo, estos padres no quieren sentirse tan inútiles y subestimados como ellos se sintieron en su infancia. Cuando pequeños sufrieron el dominio absoluto de sus padres o madres; por ello actúan con inseguridad para poner los límites.

Responsables de crianza que imponen límites demasiado estrechos

En la educación de hijas e hijos caben dos posturas negativas: la sobreprotección y la excesiva permisividad. Ocurre lo primero cuando los responsables de crianza están excesivamente preocupados por que sus hijos(as) no caigan en situaciones de riesgo. Esta actitud sobreprotectora les lleva a no dejar solos a sus hijas e hijos en los desplazamientos habituales y a resolverles los problemas que podrían solucionar por sí mismos(as). Suelen sustituirles en casi todo. Esta forma de actuar es negativa para hijas e hijos porque les impide aprender a valerse por sí mismos(as), no experimentan ni ensayan formas de enfrentar problemas y se convierten en sujetos pasivos en espera de que sean los responsables de crianza quienes resuelvan los problemas. No ejercitan la voluntad y, por tanto, no crecen con las competencias y habilidades para madurar en su desarrollo personal y social.

Responsables de crianza que se mantienen al margen de la educación porque tienen poco tiempo para dedicar a esa tarea

En este caso, los(as) responsables de crianza prefieren pasar sólo "momentos bonitos" con sus hijos(as). Llevan a cabo actividades placenteras con ellos(as) y cuando pueden les hacen grandes regalos para acallar los remordimientos. No tienen una relación adulta con sus hijas e hijos; desvían la mirada cuando surgen conflictos o conductas erróneas, en lugar de tomar parte activa en los problemas. Consideran que la política de evadir los problemas es la mejor manera de no entrar en polémicas. Sobre todo cuando suelen estar fuera de casa o no viven con sus hijas o hijos por una separación, rehúyen las tareas educativas y conviven poco. Esto es negativo para las niñas y los niños, pues les falta un referente de orientación y carecen de la seguridad que nace de la presencia y del roce con los padres y madres.

⁴⁴ *Ibid.*, p. 18.

Responsables de crianza que no quieren prohibir nada para “formar” personas “libres e independientes”

Estos responsables de crianza desean tener una relación de camaradería, y de ningún modo quieren decidir y dar órdenes; sucede con frecuencia que no se atreven a tomar partido y traspasan a sus hijos e hijas una responsabilidad excesiva. Éstos(as) se deben comportar como adultos(as) en miniatura aunque, de hecho, lo que precisan es apoyo y ayuda. Cuando un niño o una niña se enfrenta a decisiones que no corresponden a su edad y que se refieren a sí mismo(a), lo más probable es que se sienta solo(a) y agobiado(a); ocurre que no da abasto con la tarea encomendada por el padre o la madre, o lo hace mal. Un ejemplo de este modelo de comportamiento lo encontramos en algunas familias de clase alta en las que los niños y las niñas pasan la mayor parte del tiempo con el personal de servicio. Lo que de verdad necesitan son límites bien definidos y la dirección del padre o la madre para llegar a la autonomía a partir de una base estable.

Responsables de crianza que miman de manera exagerada hasta convertir a sus hijas e hijos en el centro de la familia, alrededor de quienes gira todo

Los(as) responsables de crianza no saben negar ningún deseo. No consiguen en absoluto poner límites a las exigencias. Los niños y las niñas que ven satisfechos todos sus deseos suelen sentirse profundamente tristes, ya que al final nunca tienen lo suficiente. Los padres que miman sin límites a sus hijos e hijas hacen que éstos(as) se vuelvan cada vez más exigentes y vivan cada negativa como una decepción insoportable. O bien que reaccionen con rabia y no dejen de molestar reclamando que se les cumplan sus peticiones. O bien que caigan en un estado de depresión. Su dependencia de las cosas materiales no les permite aprender a aplazar la satisfacción de sus deseos ni llegar a un compromiso. Su autoestima está basada sobre todo en el hecho de tener cosas caras y sólo se sienten felices cuando se les hace regalos y se les malcría con detalles materiales.

FUENTE: Cornelia Nitsch y Cornelia Von Schelling, *Límites a los niños. Cuándo y cómo*, Barcelona, Medici, 2003.

CÓMO ESTABLECER, SOSTENER Y CUMPLIR LOS LÍMITES ACORDADOS

Los límites acordados por las personas responsables de crianza en ocasiones son recibidos por los hijos e hijas como un rechazo a sus deseos y sueños, por lo que es posible que hagan todo lo que esté a su alcance para salirse con la suya. “Entonces es cuando los hijos e hijas pueden llegar a pensar y a verbalizar ‘mis padres siempre tienen algo contra mí, si no, dejarían que yo hiciera lo que quiero’. En esos casos no es fácil permanecer inmutable ante las lágrimas del hijo o hija y permanecer decidido y seguro”.⁴⁵ Es en ese momento cuando tienen gran relevancia la decisión y la constancia por parte de las y los responsables de crianza para mantener el límite acordado; si ellos(as) se dejan engañar con la seducción, el encanto, el ruego y las lágrimas de los hijos e hijas, pierden de vista el valor de sostener el límite que creen necesario. Entonces el mensaje será confuso y se debilitará, pues esta actitud la interpretan los hijos e hijas como si las y los responsables de la crianza no supieran con claridad qué es lo que desean que ellos(as) hagan. Entonces será el momento ideal para aprovecharse de la situación, y bastará una frase para lograrlo: “¡Por favor, dime que sí!”.⁴⁶

⁴⁵ *Ibid.*, p. 30.

⁴⁶ *Ibid.*, p. 28.

Para poder ser constante con los límites acordados, es importante tomar en cuenta algunos aspectos:

- Decir "no" cuando sea necesario. No poner en duda esta negativa. Si las figuras de autoridad dicen hoy "blanco" y mañana "negro", su credibilidad cae por tierra. Hijos e hijas perciben claramente cuando nuestro "no" significa "quizá", "a lo mejor", o "probablemente". Entonces, lo que conseguiremos será iniciar una lucha de poder en la que querrán probar hasta dónde pueden llegar.⁴⁸
- Pensar de antemano la consecuencia en caso de que la hija o el hijo no cumpliera; una vez advertida la consecuencia se debe mantener lo decidido.
- No hablar largo y tendido sobre la travesura, la regla no cumplida o la acción inadecuada: resulta monótono e innecesario escuchar un monólogo y frases como "sabías perfectamente que no debías...", "cuántas veces te he dicho que...".
- No iniciar una lucha de poder. En nada contribuye a la situación que se digan cosas como "¡veremos quién ríe al último!", o gritos y jaloneos; lo único que se conseguirá será que se genere violencia y falta de respeto en la relación.
- No perder el control cuando no se respeten las reglas acordadas.

FUENTE: Cornelia Nitsch y Cornelia von Schelling, *op. cit.*

Recomendaciones para que los límites sean eficaces:

- Aplicación inmediata: si pasa mucho tiempo entre el hecho y su desenlace, los hijos e hijas no encuentran la relación entre la conducta y sus consecuencias.
- Aplicación coherente y congruente: no se les puede enseñar a no pelear, peleando; a que no griten, alzándoles la voz, y a que no peguen, mediante golpes. Cuando nuestras palabras se apoyan en nuestros actos, los hijos e hijas aprenden a tomar en serio lo que decimos.⁴⁹
- No agresión-violencia: establecer consecuencias sirve para que los niños y las niñas modifiquen su conducta. No se trata de agredir, violentar y descalificar, sino de influir en su manera de actuar.
- Relación lógica: otra característica importante es que la consecuencia que establecemos debe estar relacionada de manera lógica con la conducta que la provocó; por ejemplo, "cuando termines tu tarea, podrás salir a jugar", "como rompiste el balón de tu hermano, le tendrás que dar el tuyo", "ayer te tocaba lavar los trastes de la comida y no lo hiciste, hoy lavarás los del desayuno".
- No finalizar con amenazas ni castigos: las consecuencias que se propongan deberán tener relación lógica con la conducta que las provocó y con la regla no cumplida, por ejemplo: la hija o el hijo llegó de una fiesta después de la hora acordada, entonces la consecuencia es que no podrá asistir a la próxima fiesta que tenga, y así.
- Claridad y firmeza: asegurar que las reglas sean claras y que hayan sido comprendidas.

FUENTE: Alicia Molina, *Familias valiosas. Ideas para fortalecer valores entre padre e hijos*, México, Fondo de Cultura Económica, 2006.

No siempre se podrá conseguir que hijos e hijas respeten los límites y sepan aceptar las consecuencias de sus acciones. Para aprender a poner límites es fundamental la práctica de los valores de la democracia, la habilidad para dialogar, ser tolerantes y respetuosos(as), así como el poner al servicio de la relación la afectividad, la asertividad y la empatía.⁴⁹

⁴⁷ Alicia Molina, *op. cit.*, p. 24

⁴⁸ *Ibid*, p. 24.

⁴⁹ Los términos afectividad, asertividad y empatía fueron definidos en la página 16.

Recomendamos lo siguiente:

- Observar el problema con distanciamiento para comprender mejor el comportamiento negativo. Es decir, evitar reaccionar impulsivamente.
- Ser empáticos(as), ponerse en los zapatos del hijo o la hija, preguntar: ¿cómo te sientes?, ¿qué necesitas?, en lugar de convertir la situación en un interrogatorio interminable.
- Aunque las conductas negativas que presenta tu hijo o hija sean parecidas a las de otros niños o niñas, recuerda que él/ella es único(a) y puede tener sus motivos para tomar decisiones.
- Utilizar el diálogo como una herramienta para facilitar la comunicación en las familias cuando se presentan conflictos por el incumplimiento de las reglas y los límites establecidos.
- Construir en conjunto las reglas y normas que habrán de organizar la convivencia democrática, a la vez que se construyen las consecuencias.
- Reforzar positivamente las elecciones que se han hecho.

FUENTE: Nitsch Cornelia y Cornelia von Schelling, *op. cit.*

Actividad 15

Construyendo acuerdos y consecuencias en las familias

Materiales: dos hojas de papel, una para escribir las reglas y otra para las consecuencias, plumones y cinta adhesiva.

Instrucciones:

1. Reúne a tu familia en un lugar cómodo y tranquilo, lejos del ruido o cualquier distracción.
2. Explica la finalidad de construir las reglas y las posibles consecuencias en caso de no cumplirlas.
3. Comparte con las y los integrantes de tu familia las propuestas, para crear las reglas y que todos y todas deberán cumplir. Anótalas en la hoja de las reglas.
4. Plantea las consecuencias de no cumplir las reglas. Anótalas en la hoja de las consecuencias.
5. Propón que alguien lea en voz alta las reglas y las consecuencias establecidas e indica que a partir de ese momento, comenzarán a cumplirse las reglas y las consecuencias.
6. Pega ambas hojas en un lugar visible.

Algunas preguntas que podrían ayudar a elaborar reglas:

- ¿Qué te gusta de la convivencia familiar?, ¿qué no te gusta?
- ¿Qué valores podemos utilizar para mejorarla?
- ¿Qué se vale en nuestra convivencia y qué no se vale?
- Distribuir, equitativamente y dependiendo de las edades, las labores domésticas y las responsabilidades.

EL RESPETO DENTRO DE LA CONVIVENCIA FAMILIAR

El respeto es uno de los valores más importantes dentro de la sociedad: da un gran sentido a la vida y permite a las personas reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades de los demás.

El respeto se manifiesta cuando mostramos aprecio y cuidado por algo o alguien, nos ayuda a conservar en buen estado aquello que más apreciamos en la vida y nos enseña a reconocer lo que más aprecian las y los demás.⁵⁰ Este reconocimiento se basa en la recomendación de reciprocidad que aconseja a las personas tratar a sus semejantes como a ellas les gustaría ser tratadas.

El respeto mutuo, el que se tienen las personas entre sí, tiene por objetivo formar individuos aptos para la cooperación. La adhesión a los grupos (respetando la individualidad ajena) y la cooperación se convierten en un factor de equidad, poniendo a la justicia por encima de la autoridad. El respeto, como el resto de los valores democráticos, debería cultivarse siempre y en todos los espacios de convivencia.

Enseguida se describen algunas actitudes que pueden ayudar a mantener una relación respetuosa en las familias:

- Tratar afectuosamente a quienes integran la familia genera vínculos respetuosos. Recuerda que el ambiente que se genera dentro del hogar se traslada por lo regular a otros espacios de relación.
- Fomentar el respeto a la intimidad, los sentimientos y las pertenencias de las demás personas.
- No tomar, sin pedirlo antes, nada que pertenezca a otra persona, ya que cada quien valora y cuida sus pertenencias.
- No permitir la burla, las actitudes prepotentes o los juicios negativos a otras personas. Algunas veces, cuando nos enojamos decimos cosas hirientes de las que luego nos arrepentimos. La manera de expresarnos es muy importante. La autoestima se pone en riesgo siempre que se atenta contra la dignidad de las personas. La violencia física es el ejemplo más burdo de atentado contra la dignidad. Pero las burlas, las puestas en evidencia, las comparaciones con otros, cuando provienen de figuras de autoridad y

⁵⁰Instituto Costarricense de Electricidad, Dirección de Comunicación Corporativa, *El respeto*, ICE (Colección "Desarrollo personal y laboral", núm. 33), disponible en <https://www.grupoice.com/wps/wcm/connect/e08857804e6e-de59bd81bdab89e9e6fe/folleto_respeto.pdf?MOD=AJPERES>

cuando se hacen en público, tienen el mismo resultado emocional que los golpes.⁵¹

EL AUTORRESPECTO

El autorrespeto⁵² es el sentimiento de alguien sobre su propio valor; implica confianza en la capacidad propia. Es una condición previa para ejecutar proyectos de vida. Pero no es algo que se tenga por herencia natural, sino que se debe conseguir.

El respeto a sí mismo(a) no depende únicamente de las propias acciones y juicios, depende también de la estima que expresan las demás personas. Si alguien, especialmente en las primeras etapas de la vida, considera que sus acciones no son evaluadas positivamente por los demás, crece con desconfianza en sus acciones. En este sentido, existe una estrecha vinculación entre el respeto hacia uno(a) mismo(a) y el respeto y estima de los demás.

Para respetar a las demás personas, hay que empezar por respetarse a sí mismo(a). Tener autorrespeto significa valorar la propia existencia.

Una persona que se autorrespeta es capaz de:

- Darse espacio a sí misma y a las demás personas.
- Permanecer estable internamente, sin una sensación errónea de inferioridad o superioridad.
- No presionar a las otras personas para satisfacer sus deseos.
- Sentirse libre y ayudar a los(as) demás a liberarse.
- Cuidarse y protegerse.⁵³

Lograr el autorrespeto es muy satisfactorio, pero no es sencillo, sobre todo en ambientes autoritarios y violentos que minimizan o invisibilizan a las personas. La siguiente actividad ayuda a descubrir y reflexionar sobre algunos aspectos de la práctica de este valor.

⁵¹ Silvia Schmelkes, *La formación de valores en la educación básica*, Secretaría de Educación Pública (Biblioteca para la actualización de maestros), México, 2004, p. 42.

⁵² José Luis Pérez Triviño, "La noción rawlsiana de autorrespeto", *Revista di Filosofia del Diritto e Cultura Giuridica*, vol. 4, 2004, disponible en <http://www.dirittoeququestionipubbliche.org/page/2004_n4/studi_J_Perez-Trivino.pdf>.

⁵³ Instituto Costarricense de Electricidad, *op. cit.*, pp. 61-63.

Actividad 16

¿Cómo te ves?⁵⁴

Instrucciones:

Te invitamos a responder las siguientes preguntas.

1. ¿Alguna vez te has sentido a disgusto al descubrir aspectos que no te gustan de ti? Explícalo.

2. ¿Has logrado transformar lo que no te gusta de ti? ¿De qué manera?

3. ¿Qué es lo que más te gusta de ti?

4. De las personas que te rodean, ¿alguna te inspira respeto de manera especial? Explica qué representa esa persona y por qué la admiras tanto.

5. ¿Cuáles son las características, maneras de ser, aspectos de tu personalidad que te hacen sentir respeto por ti?

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué descubriste sobre ti?
- ¿Descubriste más defectos que cualidades?
- ¿Crees que el autorrespeto es importante? ¿Por qué?

¿CÓMO PODEMOS FORTALECER EL RESPETO?⁵⁵

Las siguientes son algunas actitudes que ayudan a valorar el respeto.

1. Aprender a escuchar: escuchar con respeto lo que te dicen las demás personas.

⁵⁴ Insituto Electoral del Distrito Federal, *Democracia y diversidad*, México, IEDF, 2007, pp. 61-63.

⁵⁵ *Ibid.*

2. Aprender a aprender: quien cree que lo sabe todo está en un error, siempre se aprende algo nuevo con ayuda de las y los demás.
3. Ser empático(a): es deseable comprender cómo piensan y sienten las y los demás.
4. Apreciar las diferencias de las demás personas: todos y todas somos diferentes; aceptémosles con sus defectos y cualidades, sin juzgar.
5. Enseñar con el ejemplo: cuando niños y niñas se desarrollan en un entorno familiar respetuoso, tendrán una base sólida para establecer en su vida relaciones basadas en el respeto.

A continuación te invitamos a realizar la siguiente actividad.

Actividad 17

Dibujando emociones

Objetivo:

Reconocer por medio de la empatía las emociones (alegría, tristeza, rabia, temor) propias y las de de cada integrante de la familia, para poder comprender y aceptarnos tal como somos.

Materiales:

Cuatro hojas de papel blanco por persona y lápices, crayones, plumones o colores.

Instrucciones:

1. Solicita a quienes integran tu familia que se reúnan en un espacio cómodo y tranquilo.
2. Invítalos a compartir qué piensan, cómo actúan y cómo se sienten cuando experimentan alguna de estas emociones: alegría, tristeza, enojo, miedo.

Ejemplo:

Pienso que el enojo es...
La tristeza es para mí...
La alegría significa...
El miedo me provoca...

3. Reparte las hojas blancas y los crayones, y solicita que dibujen en cada una de las hojas una emoción.
4. Cuando hayan terminado los cuatro dibujos, solicita que escriban en la parte trasera de cada uno cómo se sienten y cómo actúan con esa emoción, y que identifiquen qué necesitan de las(os) demás en cada una de estas emociones.

Ejemplo:

Cuando me enojo, yo siento...
Cuando me enojo, yo actúo...
Cuando me enojo, yo necesito de las(os) demás...
Y así con cada una de las emociones.

5. Al terminar, cada quien mostrará su dibujo y compartirá lo que escribió al reverso.
6. Invita a que cada uno(a) exprese lo que necesita de los(as) demás cuando vive estas emociones en su convivencia cotidiana.
7. Menciona que esta actividad busca ayudar a generar empatía respecto a cómo experimenta las emociones cada integrante de la familia.

Sugerencias:

- Evitar influir en las expresiones de las y los participantes.
- Utilizar diferentes tipos de materiales para realizar los dibujos, por ejemplo, cartulinas, pintura táctil, acuarelas y pinceles.
- La actividad se puede realizar con niñas y niños pequeños. La sugerencia didáctica para este grupo es que se explore y exprese una emoción a la vez.
- Se sugiere que esta actividad busque generar el buen trato y el respeto hacia uno(a) mismo(a) y a las demás personas.

Preguntas de reflexión:

- ¿Lograste identificar la forma como las y los integrantes de tu familia manifiestan sus emociones?
- ¿Te diste cuenta de la importancia de ponerse en el lugar del otro(a) para reconocer lo que necesita de ti?
- ¿Te gustó expresar a quienes integran tu familia cómo te sientes cuando tienes estas emociones? ¿Por qué?

La participación como guía en la vida democrática de las familias

La participación es la acción compartida de varias personas que se unen para alcanzar un objetivo común; es una disposición a colaborar en actividades conjuntas para satisfacer una necesidad común. Es un estilo de vida que implica ser parte, tomar parte y formar parte de los ambientes en los que se convive.

Para participar, los individuos tendrán que “particularmente valorar que poseen el derecho de intervenir e involucrarse en asuntos que les afectan directamente así como aquellos que tienen un impacto social”.⁵⁶

⁵⁶ Silvia Conde, *op. cit.*, p. 24.

¿CUÁL ES EL SENTIDO DE LA PARTICIPACIÓN?

Es importante considerar que todo el tiempo estamos participando (a favor o en contra) en la convivencia. *Existen aspectos emocionales que pueden detonar una participación en contra o la resistencia a participar,*⁵⁷ como la desconfianza, la apatía, la vergüenza, el miedo a ser juzgado(a), entre otros.

Podrías pensar que cuando no se cantan las mañanitas en una fiesta de cumpleaños, cuando alguien no se involucra en los quehaceres domésticos o cuando no se asiste a las juntas escolares, etc., **no** hay participación. No es así. Cuando se toma la elección de no involucrarse en algunas actividades, lo que se está decidiendo es participar en contra de alguna acción, pero no dejando de participar.

Elegir participar a favor de la convivencia tiene un impacto positivo personal y colectivo, así como elegir participar en contra de acciones que mejoran la convivencia, tiene un impacto negativo. Hacer consciente la forma en que participamos, nos llevará a visualizar el ejemplo que estamos dando a los hijos e hijas, y cuál es la influencia que podemos estar ejerciendo. Esto ocurre no sólo al interactuar en la vida familiar sino en otros ámbitos de influencia social, pues “la participación entraña compromiso ya que tiene consecuencias que pueden transformar la sociedad aún que sea en pequeña escala”.⁵⁸

Participa, con todas y todos los integrantes de tu familia, en la realización de la siguiente actividad.

Actividad 18

El muro de la participación

Objetivos:

- Identificar los conflictos y necesidades familiares de la convivencia cotidiana para encontrar posibles soluciones.
- Fomentar en el interior de la familia el autorreconocimiento y el reconocimiento de los espacios de participación que serán ocupados por cada integrante durante una semana.

⁵⁷ *Ibid.*, p. 95.

⁵⁸ *Loc. cit.*

Materiales:

- 1 hoja de papel
- 1 cartulina
- 1 pluma
- Papeles adheribles

Instrucciones:

1. Reúne a tu familia en un lugar cómodo y tranquilo.
2. Invita a pensar detenidamente cuáles son las necesidades que consideran más relevantes en el ámbito de la participación y de la convivencia familiar.
3. Indica que anoten en una hoja los problemas de participación y de convivencia que consideran relevantes.
4. Sugiere que elijan un espacio donde colocar una cartulina grande en la que se anote la problemática a trabajar. Cada semana se puede trabajar en distintos objetivos, dependiendo de las prioridades que se establezcan. Mencionamos algunos ejemplos de problemáticas y necesidades habituales en una familia:
 - Limpieza y orden del hogar
 - Preparación de alimentos
 - Ahorro de servicios de agua, luz y gas
 - Relaciones afectivas, emocionales y de convivencia
 - Administración de los recursos económicos
5. Pide que alguien anote en la cartulina los nombres de las y los integrantes de la familia y los días de la semana.
6. Cada integrante de la familia colocará en la cartulina un *post it* (papel autoadherible) con su nombre en el lugar donde corresponda, describiendo la acción que realizó.
7. Al final de la semana, cada quien reconocerá y descubrirá la manera en que participó en favor o en contra del objetivo y de la convivencia familiar.

Preguntas de reflexión (para hacer al final de la semana):

- ¿Se alcanzó el objetivo?
- ¿Quiénes participaron a favor y quiénes en contra del objetivo?
- ¿Cómo te sentiste participando a favor de la convivencia?
- ¿Se logró visibilizar quién aporta más y quién no aporta?

Sugerencias:

- Aclarar que el ejercicio es un momento de reconocimiento y reforzamiento positivo y no tiene la intención de menospreciar a nadie.
- La familia elegirá cuál será el reconocimiento que le darán a quien más se esforzó participando a favor de la convivencia.
- Recordar que es un ejercicio de transformación paulatina y constante, por lo que se evitarán las presiones a los integrantes de la familia.

¿CUÁL ES EL BENEFICIO DE PARTICIPAR?

Los beneficios de la puesta en práctica del valor de la participación en los contextos familiares son muchos; desarrollará habilidades en las personas para generar ambientes democráticos, ya que implica no sólo tomar en cuenta las necesidades propias, sino también generar empatía y considerar las necesidades de las y los demás.

Los valores de la democracia que tienen mayor vínculo con la participación son el diálogo, la tolerancia y el respeto; todos son importantes para lograr objetivos. La participación en colectivo requiere habilidades para dialogar y llegar a acuerdos, se necesita practicar la tolerancia para comprender, aceptar y respetar las diferentes maneras de pensar, sentir, decir y hacer de las otras personas.

El modelo ecológico de Urie Bronfenbrenner nos ayudará a comprender cuál es el impacto significativo que tiene la práctica del valor de la participación desde lo individual a lo social. Este modelo ayuda a comprender los distintos ambientes en que conviven las personas y cómo cada uno tiene su propia importancia.⁵⁹

Ámbitos de participación de acuerdo con el modelo ecológico:



Habilidades que se desarrollan al participar en los distintos ambientes:

Macrosistema (Ciudad y país)	Mesosistema (Comunidad)	Exosistema (Familias, escuela)	Microsistema (Persona)
Incidir y formular políticas públicas y programas de gobierno, así como leyes o medidas de protección en, para y con enfoque de niñez, de derechos humanos y de género. Este ámbito es de responsabilidad primordial del Estado.	<ul style="list-style-type: none"> • Reunirse, promover, crear, generar espacios de interacción. • Usar, manejar y tener acceso a recursos. • Formar parte de las soluciones colectivas a los conflictos o necesidades de la comunidad. • Establecer y formar parte de acuerdos para la convivencia. • Resolver conflictos de manera <i>no violenta</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer y formar parte de acuerdos para la convivencia. • Resolver conflictos de manera <i>no violenta</i>. • Reunirse, promover, crear, generar espacios de interacción. Expresar libremente necesidades y respetar las necesidades del resto de las personas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar, opinar, colaborar, ser escuchado(a) y escuchar. • Tomar decisiones sobre su vida, su cuerpo, su identidad, su tiempo, sus recursos, independientemente del sexo o cualquier otra condición. • Capacidad para decir sí o no a partir de las necesidades propias.

⁵⁹ Instituto Electoral del Distrito Federal, *Participar participando, Guía para promover la participación entre niñas, niños y jóvenes*, México, IEDF, 2011, p. 28.

Todos los ambientes dependen unos de otros; se requiere una participación conjunta en todos y una comunicación entre ellos, para que las habilidades se desarrollen y se movilicen a otros ámbitos de influencia, desde lo individual hasta lo social.

LA PARTICIPACIÓN EN LA CONVIVENCIA DE LAS FAMILIAS

La puesta en práctica de la participación desde temprana edad va gestando individuos con las características que se necesitan para saber convivir democráticamente dentro de la familia.

Piaget y Vygotsky coinciden en que el aprendizaje no tiene lugar en el aislamiento de la persona frente a un libro. Lo que permite el crecimiento personal y el trabajo grupal es justamente la cooperación, el lidiar juntos con un problema, el aprender a escuchar argumentos, a ponerse en el lugar de otros (empatía) y la posibilidad de exteriorizar criterios propios. Desde esta perspectiva, niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos construyen su propia comprensión del mundo mediante la acción directa con el ambiente en interacción con otras personas, la forma en cómo conciben el mundo variará en función de las habilidades de pensamiento que van surgiendo y dependerá de la etapa de desarrollo en la que se encuentren.⁶⁰

La participación contribuye al fortalecimiento de la vida democrática; su efecto acumulado en esferas no políticas como la familia, la escuela y el trabajo tiene una influencia directa sobre la capacidad política. Si un individuo tuvo la oportunidad de participar en estas esferas, es probable que se considere más competente para influir en el gobierno de su país.⁶¹

A continuación se muestran tres cuadros que contienen información sobre habilidades y actitudes que favorecen la participación. En el primero se mencionan los beneficios de participar; en el segundo, las habilidades que se adquieren con la práctica de la participación, y en el tercero, las actitudes que favorecen la apropiación del valor de la participación en las familias:

⁶⁰ *Ibid*, p. 24.

⁶¹ Instituto Electoral del Distrito Federal, *Educación para el desarrollo de valores en la familia...*, op. cit.

Los beneficios de participar

Esta información puede contribuir a que te motives para hacerla parte de tus valores consentidos y favorezca la convivencia en tu familia:

- ✓ La cooperación ayuda a resolver con mayor facilidad los problemas de interés común.
- ✓ La participación individual contribuye a obtener mejores resultados en las acciones colectivas.
- ✓ La participación implica responsabilidad.
- ✓ La participación te permitirá identificar algunas tareas importantes donde tu colaboración propiciará el bienestar común.
- ✓ El bienestar común depende de la participación activa de todos y todas en la solución de problemas.
- ✓ La participación democrática está regulada por reglas.
- ✓ Dentro de la participación hay acciones que benefician de manera personal y otras que lo hacen de manera colectiva.
- ✓ Comprendes las características de la organización y la cooperación.
- ✓ Comprendes que las opiniones de las personas y de los grupos sociales requieren responsabilidad individual y colectiva.
- ✓ Comprendes las características de los distintos mecanismos de participación social y política.

FUENTE: Silvia Conde, *op. cit.*

Habilidades para reforzar la práctica de la participación en las familias

- ✓ Participar organizadamente en la realización de un trabajo.
- ✓ Identificar metas comunes.
- ✓ Diseñar estrategias que permiten actuar para lograr un resultado específico.
- ✓ Trabajar en equipo.
- ✓ Proponer ideas que mejoran el trabajo grupal.
- ✓ Tomar acuerdos.
- ✓ Utilizar el diálogo para expresar tus ideas y opiniones sobre cómo mejorar el entorno.
- ✓ Organizarse con otras personas para realizar tareas conjuntas que favorezcan el bienestar común.
- ✓ Resolver los conflictos que se presentan durante la realización de un trabajo colectivo y proponer soluciones empleando la participación solidaria y responsable.
- ✓ Participar en procesos sociales y políticos mediante los canales legales y legítimos, así como en campañas y acciones colectivas para el mejoramiento del entorno.
- ✓ Reconocer que la responsabilidad implica asumir compromisos consigo mismo(a) y con los demás.
- ✓ Identificar los elementos que favorecen la participación democrática de los miembros de una comunidad.
- ✓ Comprender los mecanismos de participación y plantear formas creativas de utilizarlos.

FUENTE: Silvia Conde, *op. cit.*

Actitudes que favorecen la apropiación del valor de la participación en las familias

- ✓ Tener interés en participar en la realización de tareas comunes.
- ✓ Respetar a las y otras personas.
- ✓ Valorar la participación de todas y todos los miembros de un grupo en la realización de tareas colectivas.
- ✓ Cooperar y manifestar interés en lograr propósitos comunes.
- ✓ Manifestar actitudes de solidaridad con el esfuerzo realizado para alcanzar metas.
- ✓ Realizar de manera responsable las actividades que te corresponden.
- ✓ Asumir compromisos adquiridos en el trabajo colectivo y cumplir con las decisiones tomadas de manera colectiva.
- ✓ Actuar en beneficio de la mayoría respetando a las minorías.
- ✓ Asumir junto con otros(as) el compromiso de contribuir al cuidado del entorno.
- ✓ Manifestar interés por participar en las actividades de la casa y en la comunidad y saber cómo hacerlo.

FUENTE: Silvia Conde, *op. cit.*

Los beneficios, habilidades y actitudes que trae consigo la práctica de la participación se manifestarán en primera instancia en el individuo, luego en la familia y la escuela, posteriormente en la comunidad y por último en el país; en cada uno de estos ambientes se podrán adquirir aprendizajes, tomar decisiones, resolver necesidades y alcanzar metas personales y colectivas para el logro de una convivencia democrática.

Directorio de instituciones y servicios

- Asesoría jurídica gratuita, en Catálogo Único de Trámites y Servicios (Ciudad de México), en: http://www.tramitesyservicios.df.gob.mx/wb/TyS/asesoria_juridica_gratuita
- Centro de Atención Primaria a las Adicciones (CAPA), en http://salud.edomex.gob.mx/imca/doc/atencion_primaria_adicciones.pdf.
- Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales, en <http://www.pgjdf.gob.mx/index.php/servicios/atencionvictimas/cta>.
- Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, en <http://cnegr.salud.gob.mx/>.
- Centros de Integración Juvenil, A.C., en <http://www.cij.gob.mx/>.
- Centros de Rehabilitación en el Distrito Federal, en: <http://www.mirehabilitacion.mx/distrito-federal/>.
- Comisión Derechos Humanos del Distrito Federal, en <http://cdhdfbeta.cd hdf.org.mx/>.
- Delegaciones Políticas de la Ciudad de México, en www.agu.cdmx.gob.mx/delegaciones-politicas/.
- Fortaleza, Centro de Atención Integral a la Mujer, IAP, en <http://www.comunidadiap.org.mx/index.php/iapsumadas/397-fortaleza-centro-de-atencion-integral-a-la-mujer-iap>.
- Heroico Cuerpo de Bomberos del Distrito Federal, en <http://www.bomberos.df.gob.mx/index.jsp>.
- Hogar Integral de la Juventud, en <http://www.hogarij.org.mx/>.
- Hospitales Pediátricos del Gobierno de la Ciudad de México, en <http://www.agu.cdmx.gob.mx/hospitales-pediatricos/>.
- Información de actividades culturales en la Ciudad de México, en <http://www.cultura.df.gob.mx/>.

- Instituto de las Mujeres del Distrito Federal, en <<http://www.inmujer.df.gob.mx/index.jsp>>.
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), en <<http://www2.issste.gob.mx:8080/>>.
- Instituto Electoral del Distrito Federal (IEDF), en <<http://www.iedf.org.mx/index.php>>.
- Instituto Mexicano de la Juventud (Imjuve), en <<http://www.imjuventud.gob.mx/>>.
- Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), en <<http://www.imss.gob.mx/>>.
- Instituto Nacional de las Mujeres, en <<http://www.inmujeres.gob.mx/>>.
- Instituto Nacional Electoral (INE), en <<http://www.ine.mx/portal/>>.
- Instituto para la Atención de los Adultos Mayores de la Ciudad de México, en <<http://www.adultomayor.df.gob.mx/>>.
- Red de Unidades de Atención y Prevención de la Violencia Familiar, en <http://www.equidad.df.gob.mx/servicio_uapvif.php>.
- Secretaría de Desarrollo Social del Gobierno del Distrito Federal, en <<http://www.sds.df.gob.mx/>>.
- Secretaría de Salud de la Ciudad de México en <www.salud.cdmx.gob.mx/>.
- Secretaría de Seguridad Pública (SSP), en <<http://www.ssp.df.gob.mx/>>.
- Servicio Público de Localización Telefónica Locatel, en <<http://www.locatel.df.gob.mx/>>.
- Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), en <<http://www.dif.df.gob.mx/dif/>>

Fuentes de información

- CASCÓN SORIANO, Paco y Greta Papadimitriou, Resolución no violenta de conflictos, *Guía metodológica*, México, Mac Graw Hill, 2004, en "Antología de lecturas del Curso Resolución no violenta de conflictos", impartido a personal del IEDF por la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal, 2011.
- CONDE, Silvia L., "Formación ciudadana. Elementos para un modelo pedagógico", documento inédito elaborado a solicitud expresa de la Dirección Ejecutiva de Capacitación Electoral y Educación Cívica del IEDF, 2002.
- DEMOCRACIA FAMILIAR Y SOCIAL, *Manual para la prevención de la violencia. Democratización de las relaciones familiares en programas sociales*, México, 2008.
- GIDDENS, Antony, *Un mundo desbocado. Los efectos de la globalización en nuestras vidas*, México, Taurus, 1999.
- INSTITUTO ELECTORAL DEL DISTRITO FEDERAL, *Democracia y diversidad*, México, IEDF, 2007.
- _____, "Guía para la implementación de las presentaciones educativas de la Ludoteca Cívica Infantil", México, IEDF, 2010.
- _____, *La Ludoteca Cívica: una experiencia significativa de educación en y para la vida en democracia*, México, IEDF, 2015.
- _____, *Educación cívica y personalidad democrática. Educar para la convivencia con vivencia. Manual para educadores*, México, IEDF, 2007.
- _____, *Manual para la formación ciudadana de jóvenes*, México, IEDF, 2011.
- _____, *Manual para la participación ciudadana de las mujeres*, 2ª reimp. de la 1ª ed., México, IEDF, 2008.
- _____, *Participar participando, Guía para promover la participación entre niñas, niños y jóvenes*, México, IEDF, 2011.
- _____, *Padres maestros, maestros padres. Cuaderno del participante*, México, IEDF, 2011.
- LOSCERTALES ABRIL, Felicidad, "La comunicación, instrumento educativo privilegiado", en Vicente Llorent Bedmar (coord.), *Familia y educación. Un enfoque pluridisciplinar*, Sevilla, Kronos, 1996.
- MARTÍN GARCÍA, Xus y Josep M. Puig Rivera, *Las siete competencias básicas para educar en valores*, Barcelona, Graó, 2012.
- MOLINA, Alicia, *Familias valiosas. Ideas para fortalecer valores entre padre e hijos*, México, Fondo de Cultura Económica, 2006.

MORO DA DAL, Lorena, *Guía para la promoción de las mujeres gitanas: perspectiva psico-emocional y desarrollo profesional*, Madrid, Instituto de la Mujer y Fundación Secretariado Gitano, 2009.

NITSCH, Cornelia y Cornelia Von Schelling, *Límites a los niños. Cuándo y cómo*, Barcelona, Medici, 2003.

ROJAS, Enrique, *¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima*, Madrid, Planeta, 2009.

SCHMELKES, Silvia, *La formación de valores en la educación básica*, México, Secretaría de Educación Pública (Biblioteca para la actualización de maestros), 2004.

Diccionarios

Diccionario de la lengua española, disponible en <www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>.

Diccionario de psicología científica y filosófica, disponible en <<http://www.e-torredobabel.com/Psicologia/Vocabulario/Psicologia-Filosofica.htm>>.

Diccionario de términos de psicología, disponible en <www.academiagauss.com/diccionarios/diccionario.htm>.

Mesografía

DÍAZ, Juan Carlos, "La importancia del ejemplo en la educación de los hijos", *Esperanza para la Familia*, disponible en <<http://www.esperanzaparalafamilia.com/Rev/Articulos/PDFs/PDF0112.pdf>>.

"La autoestima como parte de la personalidad", en <<http://www.eumed.net/libros-gratis/2008c/425/La%20Autoestima%20como%20parte%20de%20la%20Personalidad.htm>>.

"Comunicación no verbal: La regla Mehrabian", en <<http://www.gestion-comercial.com/comunicacion-no-verbal-la-regla-mehrabian/>>.

CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN LOS ÁNGELES, "Violencia doméstica", en <<http://consulmex.sre.gob.mx/losangeles/images/stories/pdf/violenciadomestica.pdf>>.

"10 reglas básicas de convivencia para niños", en <<http://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/10-reglas-basicas-de-convivencia-para-ninos/>>.

"Educación en valores: la tolerancia", en <<http://www.dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2282731.pdf>>.

El respeto, ICE (Colección "Desarrollo personal y laboral", núm. 33), disponible en <https://www.grupoice.com/wps/wcm/connect/e08857804e6ede59bd81bda89e9e6fe/folleto_respeto.pdf?MOD=AJPERES>.

"El respeto en mi escuela y hogar", en <<http://elrespetoenmiescuelayhogar.blogspot.mx/>>.

HERNÁNDEZ, Ingrid, "Educar para la tolerancia: una labor en conjunto", *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, vol. XLVII, núm. 191, mayo-agosto de 2004, p. 139, disponible en <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42119108>>.

INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL, Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género, Violentómetro Semáforo de la violencia, en <www.genero.ipn.mx/Materiales_Didacticos/Paginas/Violentometro.aspx>.

- "La familia tolerante. Claves para educar en tolerancia", en <<http://www.proyctohombre.es/archivos/39.pdf>>.
- "Las palabras mágicas y los buenos modales, base de una excelente calidad educativa", en <<https://roaeducacion.wordpress.com/2013/03/27/las-palabras-magicas-y-los-buenos-modales-bases-de-una-excelente-calidad-educativa-1a-parte/>>.
- "La tolerancia, la base de la convivencia", en <<http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/7086/12040162REV.pdf?sequence=1>>.
- LOLI PINEDA, Alejandro y Ernestina López Vega, "Autoestima y valores en la calidad y la excelencia", *Revista de investigación en Psicología*, en <<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4584>>.
- PÉREZ TRIVIÑO, José Luis, "La noción rawlsiana de autorespeto", en <http://www.dirittoequestionipubbliche.org/page/2004_n4/studi_J_Perez-Trivino.pdf>.
- ROCAMORA BONILLA, Alejandro, "La familia tolerante. Claves para educar en tolerancia", en *Proyecto Hombre: Revista de la Asociación Proyecto Hombre*, núm. 65, 2008, pp. 40-43, disponible en <<http://www.proyctohombre.es/archivos/39.pdf>>, p.41.
- ROJAS, Enrique, *¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima*, en <cdn.gandhi.com.mx/1er_capitulo/9788499980577.pdf>.
- SCHMUKLER, Beatriz, "Serie de cuadernos de reflexión acción: Recursos para una convivencia democrática en la familia", en <<http://es.slideshare.net/democraciafamiliar/cuaderno-familias>>.
- SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, *Equidad de género y prevención de la violencia en primaria*, Unidad temática 5: Desactivemos la violencia, México, 2010, disponible en <www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/1039/1/images/contenido_5.pdf>.

Hojas desprendibles
para realizar
las actividades
en familia





Frases del valorómetro para responsables de crianza

	SÍ	NO
1. En algunas ocasiones está justificado mentir (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Alguna vez he mentido (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Recomendaría a alguien mentir (digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. La violencia es un buen medio para resolver conflictos (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Alguna vez he usado violencia para resolver un conflicto (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Lo resolví? (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Las personas responsables de crianza tienen derecho a pegarle a sus hijos(as) por su bien (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Recomendaría a mi hijo o hija usar la violencia para evitar agresiones (digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. La corrupción es deseable en nuestra sociedad (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Alguna vez he dado dinero para evitar una sanción o agilizar un trámite (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Recomendaría a alguien dar dinero para evitar una sanción o agilizar un trámite (digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Si una ley es injusta no debe cumplirse (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Defender los derechos humanos de personas que han cometido algún delito es injusto para las víctimas (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Encubriría a alguien de la familia que ha cometido un delito (siento)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Por respeto a la vida animal, deberían prohibirse las corridas de toros (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Por respeto a la vida animal, debería emitirse una ley para que todas las personas fuéramos vegetarianas (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Por respeto a la vida animal, soy vegetariano(a) (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Perdonaría una infidelidad de mi pareja (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Alguna vez he sido infiel (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. La infidelidad es peor cuando la practican las mujeres (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. He criticado más fuertemente la infidelidad de una persona por el hecho de ser mujer (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Pediría a mi pareja que me perdonara una infidelidad (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. La participación es un valor muy importante (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Quienes vivimos en casa participamos para mantenerla limpia (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Siento que es injusta la repartición de los quehaceres en casa (siento)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Dialogo para organizar, entre quienes habitamos la casa, un rol de actividades para mantenerla limpia y en orden (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. He participado o participaría como funcionario(a) de casilla en alguna jornada electoral (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Voy a las juntas de vecinos(as) para ayudar a solucionar los problemas y necesidades de mi edificio, calle o colonia (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Todos los seres humanos debemos ser tratados con igualdad ante la ley (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Las mujeres no tienen tanta capacidad para gobernar como los hombres (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Las personas homosexuales no deben ser dirigentes políticos(as) (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Los hombres deben decir a su esposa por quién votar, porque las mujeres no saben de política (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Promuevo que las niñas se interesen por las ciencias y la participación política (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Motivo a los niños para que participen en el cuidado de otras personas y en las tareas domésticas (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Te invitamos a contestar las siguientes preguntas de reflexión:



a) ¿De qué te das cuenta con esta actividad?

b) ¿Das a otras personas el trato que tú esperas recibir?

c) ¿Cuáles de tus actitudes y conductas generan un espacio propicio para convivir a partir de valores?

d) ¿Hay alguna actitud o conducta que podrías modificar para generar ambientes familiares favorables a la convivencia a partir de valores?

e) ¿Pensar de una manera y actuar de otra te ha generado algún problema de convivencia dentro de tu familia?

f) Identifica y escribe algún tema en el que te observes alineado(a) en tu congruencia. ¿Eso cómo te hace sentir?

g) ¿Cómo se relaciona el tema de la congruencia con la formación en valores?



Frases del valorómetro para responsables de crianza

	SÍ	NO
1. En algunas ocasiones está justificado mentir (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Alguna vez he mentido (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Recomendaría a alguien mentir (digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. La violencia es un buen medio para resolver conflictos (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Alguna vez he usado violencia para resolver un conflicto (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Lo resolví? (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Las personas responsables de crianza tienen derecho a pegarle a sus hijos(as) por su bien (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Recomendaría a mi hijo o hija usar la violencia para evitar agresiones (digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. La corrupción es deseable en nuestra sociedad (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Alguna vez he dado dinero para evitar una sanción o agilizar un trámite (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Recomendaría a alguien dar dinero para evitar una sanción o agilizar un trámite (digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Si una ley es injusta no debe cumplirse (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Defender los derechos humanos de personas que han cometido algún delito es injusto para las víctimas (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Encubriría a alguien de la familia que ha cometido un delito (siento)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Por respeto a la vida animal, deberían prohibirse las corridas de toros (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Por respeto a la vida animal, debería emitirse una ley para que todas las personas fuéramos vegetarianas (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Por respeto a la vida animal, soy vegetariano(a) (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Perdonaría una infidelidad de mi pareja (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Alguna vez he sido infiel (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. La infidelidad es peor cuando la practican las mujeres (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. He criticado más fuertemente la infidelidad de una persona por el hecho de ser mujer (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Pediría a mi pareja que me perdonara una infidelidad (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. La participación es un valor muy importante (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Quienes vivimos en casa participamos para mantenerla limpia (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Siento que es injusta la repartición de los quehaceres en casa (siento)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Dialogo para organizar, entre quienes habitamos la casa, un rol de actividades para mantenerla limpia y en orden (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. He participado o participaría como funcionario(a) de casilla en alguna jornada electoral (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Voy a las juntas de vecinos(as) para ayudar a solucionar los problemas y necesidades de mi edificio, calle o colonia (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Todos los seres humanos debemos ser tratados con igualdad ante la ley (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Las mujeres no tienen tanta capacidad para gobernar como los hombres (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Las personas homosexuales no deben ser dirigentes políticos(as) (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Los hombres deben decir a su esposa por quién votar, porque las mujeres no saben de política (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Promuevo que las niñas se interesen por las ciencias y la participación política (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Motivo a los niños para que participen en el cuidado de otras personas y en las tareas domésticas (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Te invitamos a contestar las siguientes preguntas de reflexión:



a) ¿De qué te das cuenta con esta actividad?

b) ¿Das a otras personas el trato que tú esperas recibir?

c) ¿Cuáles de tus actitudes y conductas generan un espacio propicio para convivir a partir de valores?

d) ¿Hay alguna actitud o conducta que podrías modificar para generar ambientes familiares favorables a la convivencia a partir de valores?

e) ¿Pensar de una manera y actuar de otra te ha generado algún problema de convivencia dentro de tu familia?

f) Identifica y escribe algún tema en el que te observes alineado(a) en tu congruencia. ¿Eso cómo te hace sentir?

g) ¿Cómo se relaciona el tema de la congruencia con la formación en valores?



Frases del valorómetro para responsables de crianza

	SÍ	NO
1. En algunas ocasiones está justificado mentir (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Alguna vez he mentido (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Recomendaría a alguien mentir (digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. La violencia es un buen medio para resolver conflictos (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Alguna vez he usado violencia para resolver un conflicto (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Lo resolví? (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Las personas responsables de crianza tienen derecho a pegarle a sus hijos(as) por su bien (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Recomendaría a mi hijo o hija usar la violencia para evitar agresiones (digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. La corrupción es deseable en nuestra sociedad (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Alguna vez he dado dinero para evitar una sanción o agilizar un trámite (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Recomendaría a alguien dar dinero para evitar una sanción o agilizar un trámite (digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Si una ley es injusta no debe cumplirse (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Defender los derechos humanos de personas que han cometido algún delito es injusto para las víctimas (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Encubriría a alguien de la familia que ha cometido un delito (siento)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Por respeto a la vida animal, deberían prohibirse las corridas de toros (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Por respeto a la vida animal, debería emitirse una ley para que todas las personas fuéramos vegetarianas (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Por respeto a la vida animal, soy vegetariano(a) (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Perdonaría una infidelidad de mi pareja (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Alguna vez he sido infiel (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. La infidelidad es peor cuando la practican las mujeres (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. He criticado más fuertemente la infidelidad de una persona por el hecho de ser mujer (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Pediría a mi pareja que me perdonara una infidelidad (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. La participación es un valor muy importante (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Quienes vivimos en casa participamos para mantenerla limpia (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Siento que es injusta la repartición de los quehaceres en casa (siento)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Dialogo para organizar, entre quienes habitamos la casa, un rol de actividades para mantenerla limpia y en orden (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. He participado o participaría como funcionario(a) de casilla en alguna jornada electoral (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Voy a las juntas de vecinos(as) para ayudar a solucionar los problemas y necesidades de mi edificio, calle o colonia (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Todos los seres humanos debemos ser tratados con igualdad ante la ley (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Las mujeres no tienen tanta capacidad para gobernar como los hombres (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Las personas homosexuales no deben ser dirigentes políticos(as) (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Los hombres deben decir a su esposa por quién votar, porque las mujeres no saben de política (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Promuevo que las niñas se interesen por las ciencias y la participación política (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Motivo a los niños para que participen en el cuidado de otras personas y en las tareas domésticas (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Te invitamos a contestar las siguientes preguntas de reflexión:



a) ¿De qué te das cuenta con esta actividad?

b) ¿Das a otras personas el trato que tú esperas recibir?

c) ¿Cuáles de tus actitudes y conductas generan un espacio propicio para convivir a partir de valores?

d) ¿Hay alguna actitud o conducta que podrías modificar para generar ambientes familiares favorables a la convivencia a partir de valores?

e) ¿Pensar de una manera y actuar de otra te ha generado algún problema de convivencia dentro de tu familia?

f) Identifica y escribe algún tema en el que te observes alineado(a) en tu congruencia. ¿Eso cómo te hace sentir?

g) ¿Cómo se relaciona el tema de la congruencia con la formación en valores?



Frases del valorómetro para responsables de crianza

	SÍ	NO
1. En algunas ocasiones está justificado mentir (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Alguna vez he mentido (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Recomendaría a alguien mentir (digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. La violencia es un buen medio para resolver conflictos (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Alguna vez he usado violencia para resolver un conflicto (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Lo resolví? (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Las personas responsables de crianza tienen derecho a pegarle a sus hijos(as) por su bien (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Recomendaría a mi hijo o hija usar la violencia para evitar agresiones (digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. La corrupción es deseable en nuestra sociedad (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Alguna vez he dado dinero para evitar una sanción o agilizar un trámite (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Recomendaría a alguien dar dinero para evitar una sanción o agilizar un trámite (digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Si una ley es injusta no debe cumplirse (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Defender los derechos humanos de personas que han cometido algún delito es injusto para las víctimas (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Encubriría a alguien de la familia que ha cometido un delito (siento)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Por respeto a la vida animal, deberían prohibirse las corridas de toros (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Por respeto a la vida animal, debería emitirse una ley para que todas las personas fuéramos vegetarianas (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Por respeto a la vida animal, soy vegetariano(a) (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Perdonaría una infidelidad de mi pareja (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Alguna vez he sido infiel (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. La infidelidad es peor cuando la practican las mujeres (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. He criticado más fuertemente la infidelidad de una persona por el hecho de ser mujer (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Pediría a mi pareja que me perdonara una infidelidad (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. La participación es un valor muy importante (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Quienes vivimos en casa participamos para mantenerla limpia (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Siento que es injusta la repartición de los quehaceres en casa (siento)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Dialogo para organizar, entre quienes habitamos la casa, un rol de actividades para mantenerla limpia y en orden (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. He participado o participaría como funcionario(a) de casilla en alguna jornada electoral (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Voy a las juntas de vecinos(as) para ayudar a solucionar los problemas y necesidades de mi edificio, calle o colonia (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Todos los seres humanos debemos ser tratados con igualdad ante la ley (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Las mujeres no tienen tanta capacidad para gobernar como los hombres (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Las personas homosexuales no deben ser dirigentes políticos(as) (pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Los hombres deben decir a su esposa por quién votar, porque las mujeres no saben de política (pienso-digo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Promuevo que las niñas se interesen por las ciencias y la participación política (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Motivo a los niños para que participen en el cuidado de otras personas y en las tareas domésticas (hago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Te invitamos a contestar las siguientes preguntas de reflexión:



a) ¿De qué te das cuenta con esta actividad?

b) ¿Das a otras personas el trato que tú esperas recibir?

c) ¿Cuáles de tus actitudes y conductas generan un espacio propicio para convivir a partir de valores?

d) ¿Hay alguna actitud o conducta que podrías modificar para generar ambientes familiares favorables a la convivencia a partir de valores?

e) ¿Pensar de una manera y actuar de otra te ha generado algún problema de convivencia dentro de tu familia?

f) Identifica y escribe algún tema en el que te observes alineado(a) en tu congruencia. ¿Eso cómo te hace sentir?

g) ¿Cómo se relaciona el tema de la congruencia con la formación en valores?



Frases del valorómetro para niñas y niños	SÍ	NO
1. Soy libre de expresar mis sentimientos y emociones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Alguna vez me he aguantado las ganas de llorar por miedo a que mis amigos o amigas se burlen de mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Cuando me gusta un niño o una niña, le digo libremente lo que siento por él o ella.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Las niñas no deben declarárseles a los niños.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Alguna vez me he burlado de alguien porque lloraba.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Las amigas y los amigos son para apoyar y hacer sentir confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mis amigos y amigas me apoyan y me hacen sentir en confianza cuando tengo ganas de llorar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Todas las personas valemos lo mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Las niñas no son buenas para jugar <i>fut</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Los niños son flojos para bañarse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Las personas que usan lentes valen menos que quienes no los necesitan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Alguna vez se han burlado de mí por alguna característica física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Alguna vez me he burlado cuando alguien se equivoca.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Alguna vez he sentido rechazo por pensar diferente a las demás personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Alguna vez he rechazado a alguien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Me gusta que se burlen de mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Las personas tienen derecho a pensar de una manera diferente a la mía.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Todas las personas deben pensar como yo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Le he dejado de hablar a algún amigo o amiga porque no piensa como yo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Las personas que le van a un equipo de <i>fut</i> diferente al mío son mensas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. La música que a mí me gusta es la única que debe existir en el mundo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Alguna vez has sentido que una persona es injusta contigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Tengo primos y primas o amigos y amigas consentidos(as)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Me gusta que maestras y maestros tengan sus personas consentidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Mi grupo vale más que los otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Quienes cursan la secundaria valen más que quienes cursan la primaria.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Te invitamos a responder las siguientes preguntas de reflexión:



a) ¿Cómo te sentiste con este ejercicio?

b) ¿De qué te diste cuenta? ¿Te gustó?

c) ¿Somos iguales o diferentes?, ¿en qué consideras que somos iguales?, ¿en qué podríamos ser diferentes?

d) ¿Te gustaría que todas las personas tuviéramos los mismos gustos?

e) ¿Conocías la forma de pensar y de sentir de las y los integrantes de tu familia?

f) ¿Coincidiste con alguien de ellos o ellas?

g) ¿Crees que es conveniente que todas las personas seamos diferentes?

h) ¿Alguna vez has tratado a otras personas como no te gusta que te traten?

i) ¿En qué casos piensas de una manera pero actúas de forma diferente?



Frases del valorómetro para niñas y niños	SÍ	NO
1. Soy libre de expresar mis sentimientos y emociones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Alguna vez me he aguantado las ganas de llorar por miedo a que mis amigos o amigas se burlen de mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Cuando me gusta un niño o una niña, le digo libremente lo que siento por él o ella.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Las niñas no deben declarárseles a los niños.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Alguna vez me he burlado de alguien porque lloraba.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Las amigas y los amigos son para apoyar y hacer sentir confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mis amigos y amigas me apoyan y me hacen sentir en confianza cuando tengo ganas de llorar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Todas las personas valemos lo mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Las niñas no son buenas para jugar <i>fut</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Los niños son flojos para bañarse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Las personas que usan lentes valen menos que quienes no los necesitan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Alguna vez se han burlado de mí por alguna característica física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Alguna vez me he burlado cuando alguien se equivoca.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Alguna vez he sentido rechazo por pensar diferente a las demás personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Alguna vez he rechazado a alguien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Me gusta que se burlen de mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Las personas tienen derecho a pensar de una manera diferente a la mía.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Todas las personas deben pensar como yo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Le he dejado de hablar a algún amigo o amiga porque no piensa como yo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Las personas que le van a un equipo de <i>fut</i> diferente al mío son mensas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. La música que a mí me gusta es la única que debe existir en el mundo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Alguna vez has sentido que una persona es injusta contigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Tengo primos y primas o amigos y amigas consentidos(as)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Me gusta que maestras y maestros tengan sus personas consentidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Mi grupo vale más que los otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Quienes cursan la secundaria valen más que quienes cursan la primaria.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Te invitamos a responder las siguientes preguntas de reflexión:



a) ¿Cómo te sentiste con este ejercicio?

b) ¿De qué te diste cuenta? ¿Te gustó?

c) ¿Somos iguales o diferentes?, ¿en qué consideras que somos iguales?, ¿en qué podríamos ser diferentes?

d) ¿Te gustaría que todas las personas tuviéramos los mismos gustos?

e) ¿Conocías la forma de pensar y de sentir de las y los integrantes de tu familia?

f) ¿Coincidiste con alguien de ellos o ellas?

g) ¿Crees que es conveniente que todas las personas seamos diferentes?

h) ¿Alguna vez has tratado a otras personas como no te gusta que te traten?

i) ¿En qué casos piensas de una manera pero actúas de forma diferente?



Frases del valorómetro para niñas y niños	SÍ	NO
1. Soy libre de expresar mis sentimientos y emociones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Alguna vez me he aguantado las ganas de llorar por miedo a que mis amigos o amigas se burlen de mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Cuando me gusta un niño o una niña, le digo libremente lo que siento por él o ella.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Las niñas no deben declarárseles a los niños.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Alguna vez me he burlado de alguien porque lloraba.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Las amigas y los amigos son para apoyar y hacer sentir confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mis amigos y amigas me apoyan y me hacen sentir en confianza cuando tengo ganas de llorar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Todas las personas valemos lo mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Las niñas no son buenas para jugar <i>fut</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Los niños son flojos para bañarse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Las personas que usan lentes valen menos que quienes no los necesitan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Alguna vez se han burlado de mí por alguna característica física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Alguna vez me he burlado cuando alguien se equivoca.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Alguna vez he sentido rechazo por pensar diferente a las demás personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Alguna vez he rechazado a alguien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Me gusta que se burlen de mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Las personas tienen derecho a pensar de una manera diferente a la mía.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Todas las personas deben pensar como yo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Le he dejado de hablar a algún amigo o amiga porque no piensa como yo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Las personas que le van a un equipo de <i>fut</i> diferente al mío son mensas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. La música que a mí me gusta es la única que debe existir en el mundo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Alguna vez has sentido que una persona es injusta contigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Tengo primos y primas o amigos y amigas consentidos(as)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Me gusta que maestras y maestros tengan sus personas consentidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Mi grupo vale más que los otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Quienes cursan la secundaria valen más que quienes cursan la primaria.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Te invitamos a responder las siguientes preguntas de reflexión:



a) ¿Cómo te sentiste con este ejercicio?

b) ¿De qué te diste cuenta? ¿Te gustó?

c) ¿Somos iguales o diferentes?, ¿en qué consideras que somos iguales?, ¿en qué podríamos ser diferentes?

d) ¿Te gustaría que todas las personas tuviéramos los mismos gustos?

e) ¿Conocías la forma de pensar y de sentir de las y los integrantes de tu familia?

f) ¿Coincidiste con alguien de ellos o ellas?

g) ¿Crees que es conveniente que todas las personas seamos diferentes?

h) ¿Alguna vez has tratado a otras personas como no te gusta que te traten?

i) ¿En qué casos piensas de una manera pero actúas de forma diferente?



Frases del valorómetro para niñas y niños	SÍ	NO
1. Soy libre de expresar mis sentimientos y emociones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Alguna vez me he aguantado las ganas de llorar por miedo a que mis amigos o amigas se burlen de mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Cuando me gusta un niño o una niña, le digo libremente lo que siento por él o ella.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Las niñas no deben declarárseles a los niños.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Alguna vez me he burlado de alguien porque lloraba.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Las amigas y los amigos son para apoyar y hacer sentir confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mis amigos y amigas me apoyan y me hacen sentir en confianza cuando tengo ganas de llorar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Todas las personas valemos lo mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Las niñas no son buenas para jugar <i>fut</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Los niños son flojos para bañarse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Las personas que usan lentes valen menos que quienes no los necesitan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Alguna vez se han burlado de mí por alguna característica física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Alguna vez me he burlado cuando alguien se equivoca.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Alguna vez he sentido rechazo por pensar diferente a las demás personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Alguna vez he rechazado a alguien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Me gusta que se burlen de mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Las personas tienen derecho a pensar de una manera diferente a la mía.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Todas las personas deben pensar como yo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Le he dejado de hablar a algún amigo o amiga porque no piensa como yo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Las personas que le van a un equipo de <i>fut</i> diferente al mío son mensas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. La música que a mí me gusta es la única que debe existir en el mundo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Alguna vez has sentido que una persona es injusta contigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Tengo primos y primas o amigos y amigas consentidos(as)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Me gusta que maestras y maestros tengan sus personas consentidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Mi grupo vale más que los otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Quienes cursan la secundaria valen más que quienes cursan la primaria.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Te invitamos a responder las siguientes preguntas de reflexión:

a) ¿Cómo te sentiste con este ejercicio?

b) ¿De qué te diste cuenta? ¿Te gustó?

c) ¿Somos iguales o diferentes?, ¿en qué consideras que somos iguales?, ¿en qué podríamos ser diferentes?

d) ¿Te gustaría que todas las personas tuviéramos los mismos gustos?

e) ¿Conocías la forma de pensar y de sentir de las y los integrantes de tu familia?

f) ¿Coincidiste con alguien de ellos o ellas?

g) ¿Crees que es conveniente que todas las personas seamos diferentes?

h) ¿Alguna vez has tratado a otras personas como no te gusta que te traten?

i) ¿En qué casos piensas de una manera pero actúas de forma diferente?



Mis valores

1. Para ti, ¿qué es un valor?

2. Escribe una lista de los valores que consideras indispensables para tu vida.

3. De la lista anterior escoge y anota los valores que te ayudan a tener una mejor convivencia con tu familia.

4. ¿Cuáles son los antivalores que has vivido y que no te gustaría que se reprodujeran dentro de tu familia?

5. Reflexiona qué habilidades que te han funcionado para convivir has desarrollado a lo largo de tu vida y anótalas.

6. ¿Recuerdas cómo las desarrollaste o adquiriste? (herencia, cursos, observación, práctica).

7. Marca con una X los valores de la democracia en los que tienes mayor habilidad.

<input type="checkbox"/>	RESPETO	<input type="checkbox"/>	LEGALIDAD
<input type="checkbox"/>	DIÁLOGO	<input type="checkbox"/>	TOLERANCIA
<input type="checkbox"/>	RESPONSABILIDAD	<input type="checkbox"/>	JUSTICIA
<input type="checkbox"/>	PARTICIPACIÓN	<input type="checkbox"/>	IGUALDAD
<input type="checkbox"/>	LIBERTAD	<input type="checkbox"/>	PLURALIDAD

8. ¿Qué podrías hacer para desarrollar la habilidad de los valores que no marcaste?



Mis valores

1. Para ti, ¿qué es un valor?

2. Escribe una lista de los valores que consideras indispensables para tu vida.

3. De la lista anterior escoge y anota los valores que te ayudan a tener una mejor convivencia con tu familia.

4. ¿Cuáles son los antivalores que has vivido y que no te gustaría que se reprodujeran dentro de tu familia?

5. Reflexiona qué habilidades que te han funcionado para convivir has desarrollado a lo largo de tu vida y anótalas.

6. ¿Recuerdas cómo las desarrollaste o adquiriste? (herencia, cursos, observación, práctica).

7. Marca con una X los valores de la democracia en los que tienes mayor habilidad.

<input type="checkbox"/>	RESPETO	<input type="checkbox"/>	LEGALIDAD
<input type="checkbox"/>	DIÁLOGO	<input type="checkbox"/>	TOLERANCIA
<input type="checkbox"/>	RESPONSABILIDAD	<input type="checkbox"/>	JUSTICIA
<input type="checkbox"/>	PARTICIPACIÓN	<input type="checkbox"/>	IGUALDAD
<input type="checkbox"/>	LIBERTAD	<input type="checkbox"/>	PLURALIDAD

8. ¿Qué podrías hacer para desarrollar la habilidad de los valores que no marcaste?



Mis valores

1. Para ti, ¿qué es un valor?

2. Escribe una lista de los valores que consideras indispensables para tu vida.

3. De la lista anterior escoge y anota los valores que te ayudan a tener una mejor convivencia con tu familia.

4. ¿Cuáles son los antivalores que has vivido y que no te gustaría que se reprodujeran dentro de tu familia?

5. Reflexiona qué habilidades que te han funcionado para convivir has desarrollado a lo largo de tu vida y anótalas.

6. ¿Recuerdas cómo las desarrollaste o adquiriste? (herencia, cursos, observación, práctica).

7. Marca con una X los valores de la democracia en los que tienes mayor habilidad.

<input type="checkbox"/>	RESPETO	<input type="checkbox"/>	LEGALIDAD
<input type="checkbox"/>	DIÁLOGO	<input type="checkbox"/>	TOLERANCIA
<input type="checkbox"/>	RESPONSABILIDAD	<input type="checkbox"/>	JUSTICIA
<input type="checkbox"/>	PARTICIPACIÓN	<input type="checkbox"/>	IGUALDAD
<input type="checkbox"/>	LIBERTAD	<input type="checkbox"/>	PLURALIDAD

8. ¿Qué podrías hacer para desarrollar la habilidad de los valores que no marcaste?



Mis valores

1. Para ti, ¿qué es un valor?

2. Escribe una lista de los valores que consideras indispensables para tu vida.

3. De la lista anterior escoge y anota los valores que te ayudan a tener una mejor convivencia con tu familia.

4. ¿Cuáles son los antivalores que has vivido y que no te gustaría que se reprodujeran dentro de tu familia?

5. Reflexiona qué habilidades que te han funcionado para convivir has desarrollado a lo largo de tu vida y anótalas.

6. ¿Recuerdas cómo las desarrollaste o adquiriste? (herencia, cursos, observación, práctica).

7. Marca con una X los valores de la democracia en los que tienes mayor habilidad.

<input type="checkbox"/>	RESPECTO	<input type="checkbox"/>	LEGALIDAD
<input type="checkbox"/>	DIÁLOGO	<input type="checkbox"/>	TOLERANCIA
<input type="checkbox"/>	RESPONSABILIDAD	<input type="checkbox"/>	JUSTICIA
<input type="checkbox"/>	PARTICIPACIÓN	<input type="checkbox"/>	IGUALDAD
<input type="checkbox"/>	LIBERTAD	<input type="checkbox"/>	PLURALIDAD

8. ¿Qué podrías hacer para desarrollar la habilidad de los valores que no marcaste?





Frases incompletas para responsables de crianza

1. Si dialogo con mis hijos e hijas...
2. En casa todas las personas participamos en...
3. Si acepto los gustos de cada uno de mis hijos e hijas, yo...
4. Cuando respeto a mis hijos e hijas...
5. Cuando mis hijos e hijas no asumen las consecuencias de sus actos, yo...
6. Si trato diferente a cada uno de mis hijos e hijas...
7. Cuando mis hijos e hijas pelean...
8. A veces pienso de manera diferente que mis hijos e hijas, por eso yo...
9. Mis hijos e hijas son irresponsables cuando...
10. En casa, cuando alguien expone su punto de vista, los demás...
11. Yo les grito a mis hijos e hijas para...
12. Las reglas en casa son...
13. Yo no participo cuando...
14. Si trato diferente a cada uno de mis hijos e hijas...
15. Considero que los apodos son...
16. En la casa, las decisiones las tomamos...
17. Mis hijos e hijas son responsables cuando...
18. Soy intolerante con mis hijos e hijas cuando...
19. Si mis hijos e hijas ven que yo no respeto a mi pareja o a mi familia, ellos...
20. Pienso que los golpes...



Frases incompletas para responsables de crianza

1. Si dialogo con mis hijos e hijas...

2. En casa todas las personas participamos en...

3. Si acepto los gustos de cada uno de mis hijos e hijas, yo...

4. Cuando respeto a mis hijos e hijas...

5. Cuando mis hijos e hijas no asumen las consecuencias de sus actos, yo...

6. Si trato diferente a cada uno de mis hijos e hijas...

7. Cuando mis hijos e hijas pelean...

8. A veces pienso de manera diferente que mis hijos e hijas, por eso yo...

9. Mis hijos e hijas son irresponsables cuando...

10. En casa, cuando alguien expone su punto de vista, los demás...

11. Yo les grito a mis hijos e hijas para...

12. Las reglas en casa son...

13. Yo no participo cuando...

14. Si trato diferente a cada uno de mis hijos e hijas...

15. Considero que los apodosos son...

16. En la casa, las decisiones las tomamos...

17. Mis hijos e hijas son responsables cuando...

18. Soy intolerante con mis hijos e hijas cuando...

19. Si mis hijos e hijas ven que yo no respeto a mi pareja o a mi familia, ellos...

20. Pienso que los golpes...



Frases incompletas para responsables de crianza

1. Si dialogo con mis hijos e hijas...

2. En casa todas las personas participamos en...

3. Si acepto los gustos de cada uno de mis hijos e hijas, yo...

4. Cuando respeto a mis hijos e hijas...

5. Cuando mis hijos e hijas no asumen las consecuencias de sus actos, yo...

6. Si trato diferente a cada uno de mis hijos e hijas...

7. Cuando mis hijos e hijas pelean...

8. A veces pienso de manera diferente que mis hijos e hijas, por eso yo...

9. Mis hijos e hijas son irresponsables cuando...

10. En casa, cuando alguien expone su punto de vista, los demás...

11. Yo les grito a mis hijos e hijas para...

12. Las reglas en casa son...

13. Yo no participo cuando...

14. Si trato diferente a cada uno de mis hijos e hijas...

15. Considero que los apodosos son...

16. En la casa, las decisiones las tomamos...

17. Mis hijos e hijas son responsables cuando...

18. Soy intolerante con mis hijos e hijas cuando...

19. Si mis hijos e hijas ven que yo no respeto a mi pareja o a mi familia, ellos...

20. Pienso que los golpes...



Frases incompletas para responsables de crianza

1. Si dialogo con mis hijos e hijas...

2. En casa todas las personas participamos en...

3. Si acepto los gustos de cada uno de mis hijos e hijas, yo...

4. Cuando respeto a mis hijos e hijas...

5. Cuando mis hijos e hijas no asumen las consecuencias de sus actos, yo...

6. Si trato diferente a cada uno de mis hijos e hijas...

7. Cuando mis hijos e hijas pelean...

8. A veces pienso de manera diferente que mis hijos e hijas, por eso yo...

9. Mis hijos e hijas son irresponsables cuando...

10. En casa, cuando alguien expone su punto de vista, los demás...

11. Yo les grito a mis hijos e hijas para...

12. Las reglas en casa son...

13. Yo no participo cuando...

14. Si trato diferente a cada uno de mis hijos e hijas...

15. Considero que los apodosos son...

16. En la casa, las decisiones las tomamos...

17. Mis hijos e hijas son responsables cuando...

18. Soy intolerante con mis hijos e hijas cuando...

19. Si mis hijos e hijas ven que yo no respeto a mi pareja o a mi familia, ellos...

20. Pienso que los golpes...



Frases incompletas para hijos e hijas

1. Cuando mi padre o madre discuten frente a mí, nosotros(as), yo...

2. Si mi padre o mi madre me pega o me grita, a mí me dan ganas de...

3. Cuando mi padre o mi madre me castigan, yo...

4. Si mi padre o mi madre no asisten a las juntas importantes de mi escuela, yo...

5. Cuando mi padre o mi madre me tratan de manera diferente que a mis hermanos o hermanas, yo...

6. Cuando cometo errores en mi casa, siento que...

7. Cuando en mi familia no aceptan mis gustos, yo me siento.....

8. Cada vez que mi padre o madre siempre elige por mí sin tomarme en cuenta, yo...

9. Si mi padre o mi madre no cumplen con las reglas acordadas, yo...

10. Cuando mi padre o mi madre no respetan mi intimidad, yo me siento...

11. Si algún integrante de mi familia se burla de mí, yo pienso que...

12. Cuando dialogamos para llegar a acuerdos, pienso que...

13. Cuando aceptan como colaboro en las labores domésticas, yo me siento...

14. Cuando me tratan con respeto y me llaman por mi nombre, yo...

15. Si tengo un problema y en casa me escuchan, yo me siento...

16. Si aceptan en casa mi forma de ser, yo...

17. Cuando soy respetado sin importar mi manera de vestir, yo...

18. Cuando en casa puedo expresar lo que pienso y siento, yo...

19. Cuando asumo las consecuencias de mis actos, yo...

20. Si cumplo las reglas en casa, me siento...



Frases incompletas para hijos e hijas

1. Cuando mi padre o madre discuten frente a mí, nosotros(as), yo...

2. Si mi padre o mi madre me pega o me grita, a mí me dan ganas de...

3. Cuando mi padre o mi madre me castigan, yo...

4. Si mi padre o mi madre no asisten a las juntas importantes de mi escuela, yo...

5. Cuando mi padre o mi madre me tratan de manera diferente que a mis hermanos o hermanas, yo...

6. Cuando cometo errores en mi casa, siento que...

7. Cuando en mi familia no aceptan mis gustos, yo me siento.....

8. Cada vez que mi padre o madre siempre elige por mí sin tomarme en cuenta, yo...

9. Si mi padre o mi madre no cumplen con las reglas acordadas, yo...

10. Cuando mi padre o mi madre no respetan mi intimidad, yo me siento...

11. Si algún integrante de mi familia se burla de mí, yo pienso que...

12. Cuando dialogamos para llegar a acuerdos, pienso que...

13. Cuando aceptan como colaboro en las labores domésticas, yo me siento...

14. Cuando me tratan con respeto y me llaman por mi nombre, yo...

15. Si tengo un problema y en casa me escuchan, yo me siento...

16. Si aceptan en casa mi forma de ser, yo...

17. Cuando soy respetado sin importar mi manera de vestir, yo...

18. Cuando en casa puedo expresar lo que pienso y siento, yo...

19. Cuando asumo las consecuencias de mis actos, yo...

20. Si cumplo las reglas en casa, me siento...



Frases incompletas para hijos e hijas

1. Cuando mi padre o madre discuten frente a mí, nosotros(as), yo...

2. Si mi padre o mi madre me pega o me grita, a mí me dan ganas de...

3. Cuando mi padre o mi madre me castigan, yo...

4. Si mi padre o mi madre no asisten a las juntas importantes de mi escuela, yo...

5. Cuando mi padre o mi madre me tratan de manera diferente que a mis hermanos o hermanas, yo...

6. Cuando cometo errores en mi casa, siento que...

7. Cuando en mi familia no aceptan mis gustos, yo me siento.....

8. Cada vez que mi padre o madre siempre elige por mí sin tomarme en cuenta, yo...

9. Si mi padre o mi madre no cumplen con las reglas acordadas, yo...

10. Cuando mi padre o mi madre no respetan mi intimidad, yo me siento...

11. Si algún integrante de mi familia se burla de mí, yo pienso que...

12. Cuando dialogamos para llegar a acuerdos, pienso que...

13. Cuando aceptan como colaboro en las labores domésticas, yo me siento...

14. Cuando me tratan con respeto y me llaman por mi nombre, yo...

15. Si tengo un problema y en casa me escuchan, yo me siento...

16. Si aceptan en casa mi forma de ser, yo...

17. Cuando soy respetado sin importar mi manera de vestir, yo...

18. Cuando en casa puedo expresar lo que pienso y siento, yo...

19. Cuando asumo las consecuencias de mis actos, yo...

20. Si cumplo las reglas en casa, me siento...



Frases incompletas para hijos e hijas

1. Cuando mi padre o madre discuten frente a mí, nosotros(as), yo...

2. Si mi padre o mi madre me pega o me grita, a mí me dan ganas de...

3. Cuando mi padre o mi madre me castigan, yo...

4. Si mi padre o mi madre no asisten a las juntas importantes de mi escuela, yo...

5. Cuando mi padre o mi madre me tratan de manera diferente que a mis hermanos o hermanas, yo...

6. Cuando cometo errores en mi casa, siento que...

7. Cuando en mi familia no aceptan mis gustos, yo me siento.....

8. Cada vez que mi padre o madre siempre elige por mí sin tomarme en cuenta, yo...

9. Si mi padre o mi madre no cumplen con las reglas acordadas, yo...

10. Cuando mi padre o mi madre no respetan mi intimidad, yo me siento...

11. Si algún integrante de mi familia se burla de mí, yo pienso que...

12. Cuando dialogamos para llegar a acuerdos, pienso que...

13. Cuando aceptan como colaboro en las labores domésticas, yo me siento...

14. Cuando me tratan con respeto y me llaman por mi nombre, yo...

15. Si tengo un problema y en casa me escuchan, yo me siento...

16. Si aceptan en casa mi forma de ser, yo...

17. Cuando soy respetado sin importar mi manera de vestir, yo...

18. Cuando en casa puedo expresar lo que pienso y siento, yo...

19. Cuando asumo las consecuencias de mis actos, yo...

20. Si cumplo las reglas en casa, me siento...



Instituto Politécnico Nacional
Unidad Politécnica de Gestión
con Perspectiva de Género
www.genero.ipn.mx



SEMÁFORO DE LA VIOLENCIA

¡Únete y ponle punto final a la Violencia!

Nadie me grita Nadie me toca Nadie me insulta Nadie me pega

Reg. No. 03-2013-061711363900-01
Reg. No. 03-2013-061711381100-01

¡ATENCIÓN!
Si lo permites, la violencia avanzará



Burlarse de compañeros/as o maestros/as

Culpar a otros/as por lo que haces

Insultar

Ley del hielo

Rechazar, excluir
(de juegos, trabajos, equipos)

Poner apodosos

Poner letreros ofensivos
en la espalda

Ridiculizar, ofender

Hacer bromas pesadas
(novatadas, polvos pica pica, etc.)

Secretearse para hablar mal de los/as demás

Reirse de los/as compañeros/as cuando se equivocan en clase

Imitar de forma burlona

Mi celular

Exhibir fotos y/o videos de compañeros/as por internet o celular

Quitar el lunch

Esconder útiles escolares

Destruir artículos personales

Robar

Grabar peleas para exhibirlas

Encerrar a otros/as en el salón de clases o baño

Golpear "jugando"

Jalar el cabello

Empujar, jalonear

Pellizcar, arañar, patear

Pelear o reñir dentro y/o fuera de la escuela

Amenazar de muerte o secuestro

Amenazar con objetos y/o armas de fuego o punzocortantes

Tocar el cuerpo de otra persona sin su consentimiento

Obligar a mostrar el cuerpo

Violar

ASESINAR

¡CUIDADO!
No permitas que la violencia sea parte de tu vida



¡ALTO!
Tenemos derecho a una vida libre de violencia



Instituto Politécnico Nacional
Unidad Politécnica de Gestión
con Perspectiva de Género
www.genero.ipn.mx



VIOLENTÓMETRO

... Sí, la violencia también se mide

Reg. No. 03-2009-102211310600-01
Reg. No. 03-2013-061711381100-01

*¡Ten cuidado!
La violencia aumentará*

*¡Reacciona!
No te dejes destruir*

¡Necesitas ayuda profesional!

- Bromas hirientes
- Chantaje
- Mentir, engañar
- Ignorar, ley del hielo
- Celar
- Culpabilizar
- Descalificar
- Ridiculizar, ofender
- Humillar en público
- Intimidar, amenazar
- Controlar, prohibir
(amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)
- Destruir artículos personales
- Manosear
- Caricias agresivas
- Golpear "jugando"
- Pellizcar, arañar
- Empujar, jalonear
- Cachetear
- Patear
- Encerrar, aislar
- Amenazar con objetos o armas
- Amenazar de muerte
- Forzar a una relación sexual
- Abuso sexual
- Violar
- Mutilar
- ASESINAR

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30



Instituto Politécnico Nacional
Unidad Politécnica de Gestión
con Perspectiva de Género
www.genero.ipn.mx



SEMÁFORO DE LA VIOLENCIA

¡Únete y ponle punto final a la Violencia!

Nadie me grita Nadie me toca Nadie me insulta Nadie me pega

Reg. No. 03-2013-061711363900-01
Reg. No. 03-2013-061711381100-01

¡ATENCIÓN!
Si lo permites, la violencia avanzará



Burlarse de compañeros/as o maestros/as

Culpar a otros/as por lo que haces

Insultar

Ley del hielo

Rechazar, excluir
(de juegos, trabajos, equipos)

Poner apodos

Poner letreros ofensivos
en la espalda

Ridiculizar, ofender

Hacer bromas pesadas
(novatadas, polvos pica pica, etc.)

Secretearse para hablar mal de los/as demás

Reirse de los/as compañeros/as cuando se equivocan en clase

Imitar de forma burlona

Mi celular

Exhibir fotos y/o videos de compañeros/as por internet o celular

Quitar el lunch

Esconder útiles escolares

Destruir artículos personales

Robar

Grabar peleas para exhibirlas

Encerrar a otros/as en el salón de clases o baño

Golpear "jugando"

Jalar el cabello

Empujar, jalonear

Pellizcar, arañar, patear

Pelear o reñir dentro y/o fuera de la escuela

Amenazar de muerte o secuestro

Amenazar con objetos y/o armas de fuego o punzocortantes

Tocar el cuerpo de otra persona sin su consentimiento

Obligar a mostrar el cuerpo

Violar

ASESINAR

¡ALTO!
Tenemos derecho a una vida libre de violencia



Instituto Politécnico Nacional
Unidad Politécnica de Gestión
con Perspectiva de Género
www.genero.ipn.mx



VIOLENTÓMETRO

... Sí, la violencia también se mide

Reg. No. 03-2009-10221131030501
Reg. No. 03-2013-061711381100-01

¡Ten cuidado!

La violencia aumentará

¡Reacciona!

No te dejes destruir

¡Necesitas ayuda profesional!

- Bromas hirientes
- Chantaje
- Mentir, engañar
- Ignorar, ley del hielo
- Celar
- Culpabilizar
- Descalificar
- Ridiculizar, ofender
- Humillar en público
- Intimidar, amenazar
- Controlar, prohibir
(amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)
- Destruir artículos personales
- Manosear
- Caricias agresivas
- Golpear "jugando"
- Pellizcar, arañar
- Empujar, jalonear
- Cachetear
- Patear
- Encerrar, aislar
- Amenazar con objetos o armas
- Amenazar de muerte
- Forzar a una relación sexual
- Abuso sexual
- Violar
- Mutilar
- ASESINAR

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30



Instituto Politécnico Nacional
Unidad Politécnica de Gestión
con Perspectiva de Género
www.genero.ipn.mx



SEMÁFORO DE LA VIOLENCIA

¡Únete y ponle punto final a la Violencia!

Nadie me grita Nadie me toca Nadie me insulta Nadie me pega

Reg. No. 03-2013-061711363900-01
Reg. No. 03-2013-061711381100-01

¡ATENCIÓN!
Si lo permites, la violencia avanzará



Burlarse de compañeros/as o maestros/as

Culpar a otros/as por lo que haces

Insultar

Ley del hielo

Rechazar, excluir
(de juegos, trabajos, equipos)

Poner apodosos

Poner letreros ofensivos
en la espalda

Ridiculizar, ofender

Hacer bromas pesadas
(novatadas, polvos pica pica, etc.)

Secretearse para hablar mal de los/as demás

Reirse de los/as compañeros/as cuando se equivocan en clase

Imitar de forma burlona

Mi celular

Exhibir fotos y/o videos de compañeros/as por internet o celular

Quitar el lunch

Esconder útiles escolares

Destruir artículos personales

Robar

Grabar peleas para exhibirlas

Encerrar a otros/as en el salón de clases o baño

Golpear "jugando"

Jalar el cabello

Empujar, jalonear

Pellizcar, arañar, patear

Pelear o reñir dentro y/o fuera de la escuela

Amenazar de muerte o secuestro

Amenazar con objetos y/o armas de fuego o punzocortantes

Tocar el cuerpo de otra persona sin su consentimiento

Obligar a mostrar el cuerpo

Violar

ASESINAR

¡ALTO!
Tenemos derecho a una vida libre de violencia



Instituto Politécnico Nacional
Unidad Politécnica de Gestión
con Perspectiva de Género
www.genero.ipn.mx



VIOLENTÓMETRO

... Sí, la violencia también se mide

Reg. No. 03-2009-10221131030501
Reg. No. 03-2013-061711381100-01

¡Ten cuidado!

La violencia aumentará

¡Reacciona!

No te dejes destruir

¡Necesitas ayuda profesional!

- Bromas hirientes
- Chantaje
- Mentir, engañar
- Ignorar, ley del hielo
- Celar
- Culpabilizar
- Descalificar
- Ridiculizar, ofender
- Humillar en público
- Intimidar, amenazar
- Controlar, prohibir
(amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)
- Destruir artículos personales
- Manosear
- Caricias agresivas
- Golpear "jugando"
- Pellizcar, arañar
- Empujar, jalonear
- Cacheteo
- Patear
- Encerrar, aislar
- Amenazar con objetos o armas
- Amenazar de muerte
- Forzar a una relación sexual
- Abuso sexual
- Violar
- Mutilar
- ASESINAR

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30



Instituto Politécnico Nacional
Unidad Politécnica de Gestión
con Perspectiva de Género
www.genero.ipn.mx



SEMÁFORO DE LA VIOLENCIA

¡Únete y ponle punto final a la Violencia!

Nadie me grita Nadie me toca Nadie me insulta Nadie me pega

Reg. No. 03-2013-061711363900-01
Reg. No. 03-2013-061711381100-01

¡ATENCIÓN!
Si lo permites, la violencia avanzará



¡CUIDADO!
No permitas que la violencia sea parte de tu vida



¡ALTO!
Tenemos derecho a una vida libre de violencia



Burlarse de compañeros/as o maestros/as

Culpar a otros/as por lo que haces

Insultar

Ley del hielo

Rechazar, excluir
(de juegos, trabajos, equipos)

Poner apodosos

Poner letreros ofensivos
en la espalda

Ridiculizar, ofender

Hacer bromas pesadas
(novatadas, polvos pica pica, etc.)

Secretearse para hablar mal de los/as demás

Reirse de los/as compañeros/as cuando se equivocan en clase

Imitar de forma burlona

Exhibir fotos y/o videos de compañeros/as
por internet o celular

Quitar el lunch

Esconder útiles escolares

Destruir artículos personales

Robar

Grabar peleas para exhibirlas

Encerrar a otros/as en el salón de clases o baño

Golpear "jugando"

Jalar el cabello

Empujar, jalonear

Pellizcar, arañar, patear

Pelear o reñir dentro y/o fuera
de la escuela

Amenazar de muerte o secuestro

Amenazar con objetos y/o armas de fuego o punzocortantes

Tocar el cuerpo de otra persona sin su consentimiento

Obligar a mostrar el cuerpo

Violar

ASESINAR

ASESINAR



Instituto Politécnico Nacional
Unidad Politécnica de Gestión
con Perspectiva de Género
www.genero.ipn.mx



VIOLENTÓMETRO

... Sí, la violencia también se mide

Reg. No. 03-2009-10221131030501
Reg. No. 03-2013-061711381100-01

¡Ten cuidado!

La violencia aumentará

¡Reacciona!

No te dejes destruir

¡Necesitas ayuda profesional!

- Bromas hirientes
- Chantaje
- Mentir, engañar
- Ignorar, ley del hielo
- Celar
- Culpabilizar
- Descalificar
- Ridiculizar, ofender
- Humillar en público
- Intimidar, amenazar
- Controlar, prohibir
(amistades, familiares, dinero,
lugares, apariencia, actividades,
celular, mails y redes sociales)
- Destruir artículos personales
- Manosear
- Caricias agresivas
- Golpear "jugando"
- Pellizcar, arañar
- Empujar, jalonear
- Cachetear
- Patear
- Encerrar, aislar
- Amenazar con objetos o armas
- Amenazar de muerte
- Forzar a una relación sexual
- Abuso sexual
- Violar
- Mutilar
- ASESINAR

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

Esta obra se difunde en formato pdf en la Biblioteca Electrónica del
Instituto Electoral del Distrito Federal desde el 21 de diciembre de 2016.

Instituto Electoral del Distrito Federal