

# Mujer

## Guía

de Capacitación  
para el personal  
de salud y grupos  
específicos

## de Mujeres

3 de 3

3 de 3



Salud y Desarrollo

## Temas

- Prevención de la Agresión Sexual
- Prevención de las Adicciones
- Prevención de la Violencia Intrafamiliar
- Salud Mental



# Mujer

*Guía*

*de Capacitación  
para el personal  
de salud y grupos  
específicos*

*de Mujeres*

*3 de 3*



*Salud y Desarrollo*

*Secretario de Salud*

**DR. JUAN RAMÓN DE LA FUENTE**

*Subsecretaría de Coordinación Sectorial*

**DR. JOSÉ NARRO ROBLES**

*Subsecretario de Prevención y Control de Enfermedades*

**DR. ROBERTO TAPIA CONYER**

*Subsecretario de Regulación y Fomento Sanitario*

**DR. JOSÉ IGNACIO CAMPILLO GARCÍA**

*Oficial Mayor*

**LIC. JORGE TAMAYO**

*Director General de Promoción de la Salud*

**MTRO. JAVIER URBINA SORIA**





*Participaron en la elaboración del presente documento de la Dirección de Salud Familiar y Escolar:*

████████████████████  
████████████████████  
████████████████████  
████████████████████  
████████████████████  
████████████████████  
████████████████████

*Se agradece la colaboración de la validación de los contenidos técnicos de esta guía al personal técnico de las siguientes áreas:*

██  
██  
██████████████████████████████████████  
██████████████████████████████████████  
██████████████████████████████████████  
██████████████████████████████████████  
██████████████████████████████████████  
██████████████████████████████████████  
██████████████████████████████████████

*Apoyo secretarial:*

████████████████████  
████████████████████  
██████████████████████████████████████



# Índice

I.	<i>Introducción</i> .....	9
II.	<i>Presentación</i> .....	11
III.	<i>Recomendaciones para la Capacitación</i> .....	13
	<i>Temas</i>	
	Prevencción de la Agresión Sexual .....	25
	Prevencción de las Adicciones .....	37
	Prevencción de la Violencia .....	61
	Intrafamiliar	
	Salud Mental .....	75
	DIRECTORIO DE ASOCIACIONES .....	83
	DE APOYO A LA MUJER EN EL D.F.	
	BIBLIOGRAFIA .....	91





## I. INTRODUCCIÓN

**E**n la última década la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha impulsado programas tendientes a mejorar las condiciones de salud de la mujer, para lo cual deben realizarse acciones integrales de educación y promoción de hábitos de salud, tanto en el ámbito familiar como social.

Estos aspectos han sido analizados en diversos foros, llegando a reconocer y destacar el papel tan importante de la mujer en la salud y la salud en mujer; considerándolo como pieza fundamental en los procesos educativos familiar y comunitario, derivándose de ello la impostergable necesidad preservar y mejorar sus niveles de salud y determinarle los elementos para que logre enfrentar exitosamente estos retos.

La incidencia de la pobreza y la dependencia económica de la mujer, su experiencia sobre la violencia, las actividades sociales negativas hacia las mujeres y las niñas, el control limitado que muchas de ellas ejercen sobre su propia vida sexual y reproductiva, así como su falta de influencia en la adopción de decisiones, son realidades sociales que tienen efecto crucial sobre su salud y la de su entorno.

Frente a esta panorámica surge la presente guía, como un instrumento indispensable para la capacitación de las mujeres; dentro del programa «Mujer, Salud y Desarrollo»; lo cual constituye un esfuerzo conjunto de la Secretaría de Salud, a través de la Dirección General de Promoción de la Salud, apoyada por OPS y UNICEF. Con este instrumento se pretende fortalecer la salud de la mujer por medio de la educación en el autocuidado, generando hábitos y conductas favorables para su salud y la de su familia.



## II . PRESENTACIÓN

.....

**E**l programa «Mujer, Salud y Desarrollo», tiene como objetivo ampliar las acciones de promoción de la salud de la mujer en todas las etapas de su ciclo vital incorporando el enfoque de género; para ello la Dirección General de Promoción de la Salud, ha coordinado la elaboración de la Guía de Capacitación para el Personal de Salud y Promotores Voluntarios, en un esfuerzo por contribuir a la capacitación de la población, en particular de la mujer, sobre asuntos relacionados con su salud.

Esta guía servirá, como auxiliar didáctico al personal de salud y voluntario, para realizar la capacitación. Pretende orientar al/la capacitador/a en los principales problemas de salud, la forma de transmitir esta información, algunas maneras sencillas de motivar la reflexión sobre la necesidad de cuidar la salud y diversas medidas para hacerlo.

La guía contiene tres apartados. El primero es el de Recomendaciones para el/la capacitador/a; en el se dan lineamientos generales para la planeación de cursos y la realización de sesiones educativas.

En el segundo se abordan veinte áreas temáticas; en cada una de ellas se establecen: los propósitos a los que se orienta el tema, la información básica sobre el mismo y algunas actividades sugeridas para su desarrollo.

Para cada tema se elaboró un plegable, conteniendo la información más importante sobre el mismo, que se entrega a



los y las participantes. Además de los plegables el/la capacitador/a elaborará material didáctico complementario para auxiliarse en la impartición del tema.

La información básica fue validada por las áreas de salud responsables de los programas sustantivos involucrados, así como con otras instituciones y organismos no gubernamentales.

El tercer gran apartado está integrado por un pequeño directorio de instituciones y organismos que trabajan a favor de la salud de la mujer. Tiene la finalidad de dar información rápida a los asistentes sobre el manejo de algunos problemas relacionados con los temas de salud desarrollados.



### III. RECOMENDACIONES PARA LA CAPACITACION

**L**a información que se presenta a continuación tiene el propósito de apoyar al personal de salud en su trabajo de capacitación a grupos.

El curso «Mujer, Salud y Desarrollo», está diseñado con base en una metodología participativa, la cual concibe al/la capacitador/a como un facilitador de un cambio al interior de la persona y del grupo, mediante la expresión e intercambio de los conocimientos que poseen, el aporte de nuevos conocimientos, la reflexión sobre su particular situación de salud y propuestas de alternativas para mejorarla, a partir del reconocimiento y convicción de los beneficios que tendría el llevarlas a cabo.

#### Situación de capacitadores/as

- Podrán ser capacitadores/as el personal de salud: médico/a, enfermera/o, trabajador/a social y promotor/a.
- Personas voluntarias de la comunidad de organizaciones populares, asociaciones civiles, o cualquier miembro interesado en capacitarse para realizar esta actividad.

#### Perfil del/la capacitador/a

- Mayor de 21 años
- Interés por el bienestar de la comunidad
- Capacidad de liderazgo y organización

- Disponibilidad de tiempo
- Saber leer y escribir preferentemente

### Planeación del evento

• Será coordinador/a o responsable del curso, el personal de salud que haya sido capacitado para ello, pudiendo participar otro personal especializado.

- Dentro de sus funciones están:

- Vigilar que todo el material que se va utilizar sea el adecuado, de no ser posible, éstos pueden substituirse o complementarse con los recursos propios de la comunidad y se verá que estén preparados de antemano materiales tales como: rotafolios, tarjetas, material para las dinámicas, etc.

- Organizar y llevar a cabo la inauguración y clausura del curso.

- Verificar que el lugar en que se va a desarrollar el evento sea cómodo, que tenga espacio suficiente, aire y luz.

- De ser posible cuidará que las sillas estén en forma de círculo o semicírculo, de manera que todos/as los/as participantes puedan verse mutuamente y expresarse con facilidad.

- Citar oportunamente a las personas que van a participar en el evento(máximo 36 participantes) y al personal de apoyo que se requiera.

- Asegurar que estén listos todos los detalles tales como: material, transporte, alimentos y alojamiento, en caso necesario.

- Realizar la evaluación del curso.

## Funciones del/la capacitador/a

Es fundamental para facilitar el proceso de enseñanza, aprendizaje, que el/la capacitador/ra logre:

Crear un ambiente en el cual las/los participantes se sientan cómodas/dos para expresar sus ideas y discutir con base en sus propios puntos de vista, esto lleva a una mutua aceptación y reduce la timidez y la inseguridad del grupo. Cuando hay confianza y entusiasmo, ellas/llos toman la iniciativa.

Estimular el intercambio, la reflexión, la creatividad y apoyar en forma individual y grupal, aclarando dudas, problemas y la aplicación de conocimientos.

Reconocer que son las experiencias y conocimientos de las/los participantes los que proporcionan la base principal del aprendizaje. Se deben crear las condiciones apropiadas para que sea el grupo quien aplique sus criterios y llegue a sus propias conclusiones sobre los temas tratados. El aprendizaje participativo es un proceso que propicia en las/los participantes el descubrimiento por sí mismos/mas las respuestas adecuadas.

Al inicio de cada sesión el/la capacitador/a

- Agradece la presencia de los y las asistentes, les da la bienvenida.
- Se presenta ante el grupo y menciona que esta ahí para ayudar y resolver dudas.
- Menciona el tema que se trabajará, los propósitos del mismo y las actividades que se realizarán.

- Es importante que la primera actividad se oriente a explorar lo que el grupo conoce sobre el tema.

#### Actividades del/la capacitador/a durante la sesión

- Da las instrucciones para cada actividad que se va a realizar y aclararlas si es necesario; observar el estado de ánimo, cansancio, participación, confrontación de los asistentes, etc., para reorientar las actividades.

- Estar atentos/as, pero sin interferir, excepto cuando se detecte una necesidad importante para aclarar dudas o cuando el grupo solicite un apoyo específico.

- En las presentaciones grupales, hay que asegurar que los/as participantes escuchen atentamente y respeten las opiniones ajenas; cuando sea necesario estimular o encauzar la discusión; esto se puede hacer con breves preguntas o comentarios a partir de las distintas presentaciones y en la profundización del tema.

- Siempre que sea posible, el/la capacitador/a debe estar sentado o mezclado con el resto del grupo y no frente a él.

- Siempre que sea posible, trate de involucrar al personal de apoyo como auxiliar en el trabajo de grupo.

Al finalizar la sesión es conveniente cerciorarse de que se alcanzaron los propósitos establecidos, así como realizar la valoración de la misma.

Pida la participación de los/as participantes sobre la importancia, dificultad e interés del tema tratado, las actividades realizadas y sugerencias para enriquecerlas.



- Al finalizar agradezca a los/as participantes su asistencia, su tiempo y su participación en la sesión.

### Introducción

- Si el curso inicia con una inauguración formal, se recomienda que ésta no sea muy larga y se respeten los horarios programados.

- El responsable del curso se presentará ante el grupo mencionado, nombre, institución, organismo o comunidad a la que pertenece.

- Mencionará el objetivo general del curso.

- Mencionará los días de duración del curso, horario y lugar.

- Se establecerán conjuntamente las reglas; entradas y salidas durante el curso, etc.

### Evaluación del Evento

- La evaluación, servir para establecer la calidad de la capacitación, para mejorar el proceso, hacer ajustes y correcciones en el mismo y también proporcionar información para el diseño de sesiones posteriores de capacitación.

- También es importante que los/as capacitadores/as que participaron se reúnan y comenten, al final de cada día, el desarrollo del curso con la finalidad de hacer modificaciones pertinentes en el momento oportuno.

Se sugiere aplicar la siguiente exploración de conocimientos y actividades antes y después del curso.

## EXPLORACIÓN

Instrucciones: escriba en el renglón la respuesta que corresponda a la pregunta.

1. ¿Para qué sirve el condón o preservativo? \_\_\_\_\_

---

2. ¿Cómo se transmite el SIDA? \_\_\_\_\_

---

3. ¿Para qué usamos los métodos anticonceptivos? \_\_\_\_\_

---

4. ¿Cómo podemos saber que tenemos hipertensión arterial? \_\_\_\_\_

---

5. ¿Para qué nos hacen el Papanicolaou a las mujeres? \_\_\_\_\_

---

6. ¿Cómo podemos saber las mujeres si tenemos cáncer en el seno? \_\_\_\_\_

---

---

7. ¿Qué hábitos evita usted para prevenir las adicciones en sus hijos? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. ¿Qué acciones de salud a las que tiene derecho sus hijos, realiza usted? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. ¿Hace cuánto tiempo se realizó el Papanicolaou? \_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. ¿Conoce alguna persona que sufra violencia familia? \_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué haría usted por ella? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. ¿Hace ejercicio físico regularmente? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si, ¿Porqué? \_\_\_\_\_

No, ¿Porqué? \_\_\_\_\_

12. Si fumamos ¿Qué enfermedades podemos tener?

---

---

13. ¿Para que nos hagan el Papanicolaou no debemos estar? \_\_\_\_\_

---

14. ¿A qué edad comienza la adolescencia?

---

15. ¿qué hay que hacer si tenemos flujo, comezón, granitos o molestias en los órganos genitales? \_\_\_\_\_

---

Instrucciones: Subraye la respuesta que considere correcta.

1. Una persona con diabetes es la que tiene.

Azúcar alta en la sangre

Calentura y mareos

Colesterol alto en sangre

2. Son sustancias que pueden afectar a la embarazada o al niño/a por nacer

Tabaco, alcohol y otras drogas

Ejercicio físico

Plaguicidas y radiaciones

3. La sexualidad se presenta en la persona.

En la adolescencia

Durante toda la vida

Al casarse

4. La adolescencia es un proceso entre los 10 y 19 años que se caracteriza por:

Rápidos cambios físicos

Cambios físicos, mentales y sexuales

Cambios en el estado de ánimo.

## 5. La violencia familiar.

Es un delito

Es una enfermedad

Es normal que se viva en la familia

Instrucciones: para aplicar al final del curso.

¿A cuántas sesiones educativas asistió? \_\_\_\_\_

¿Piensa que el curso es útil? \_\_\_\_\_

Sí, ¿Porqué? \_\_\_\_\_

No, ¿Porqué? \_\_\_\_\_

¿Recomendaría el curso a otra persona? \_\_\_\_\_

¿Qué tema fue el más difícil de entender? \_\_\_\_\_

El curso lo considera

Bueno \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Malo \_\_\_\_\_

Escriba, si lo desea, algo más sobre el curso.

GRACIAS

Seguimiento del Evento

•Es necesario comprender que la intención de esta capacitación, es preparar a nuevos capacitadores que puedan captar y preparar a otros grupos de mujeres en el autocuidado de su salud.

De igual forma, que los principios básicos de la metodología participativa lleguen a ser una norma para cualquier actividad educativa en la comunidad, es necesario recordar que este documento es sólo una guía y por lo tanto puede adaptarse a las características propias de cada región, tratando siempre de alcanzar los objetivos planteados en cada unidad; dentro de esto, algunas actividades pueden modificarse, suprimirse o extenderse, según la experiencia que se tenga.

Al finalizar cada sesión se deberá entregar a cada participante el plegable de salud correspondiente al tema, la cual será un instrumento de consulta y reforzamiento de los conocimientos adquiridos.





# PREVENCIÓN DE LA AGRESIÓN SEXUAL

## INFORMACION BASICA

### ¿Qué es la agresión sexual?

La agresión sexual ocurre cuando una persona utiliza a otra sin su consentimiento obtener placer sexual. La agresión con frecuencia, comienza de manera gradual y se va incrementando con el paso del tiempo por medio de engaños, sobornos, amenazas o presión.

En los niños y niñas no siempre se usa la fuerza física para inducirlos a la actividad sexual, porque son confiados, y dependientes. A los niños y niñas se les enseña a no cuestionar la autoridad y creen que los adultos siempre están en lo correcto. Los abusadores de niños/as saben esto y toman ventaja.

Las diversas formas de agresión sexual son delitos y como tal se castigan.

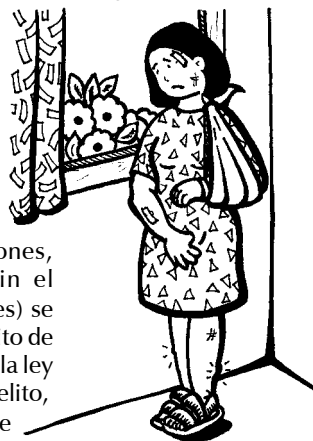
### Tipos de agresión sexual:

**Abuso sexual:** Son aquellos actos (interacciones, contactos, tocamientos o caricias) en los que sin el consentimiento del sujeto (niños, minusválidos y mujeres) se ejecuta o se obligue a realizar un acto sexual sin el propósito de llegar a la cópula. El abuso sexual es un delito y como tal, la ley lo castiga. De los afectados que llegan a denunciar este delito, dos terceras partes son menores de edad, encontrándose

### Propósitos:

Que los y las participantes sean capaces de:

- Expresar con sus propias palabras qué es la agresión sexual.
- Reconocer los tipos de agresión sexual.
- Reconocer la forma de prevenir la agresión sexual.



además, que la mitad de los abusos sexuales y las violaciones ocurren en los domicilios de las víctimas y son llevadas a cabo por un familiar o conocido (parientes, amigos de la familia o cuidadores de niños).

- Estupro: Es el tener relaciones sexuales (cópula) con personas mayores de 12 años y menores de 18 años, obteniendo su consentimiento mediante engaños.

- Incesto: Se llama así cuando los ascendentes (padres, abuelos, tíos, etc.) tienen relaciones sexuales con sus descendientes (hijos, nietos, sobrinos, etc.).

- Violación: Es la realización de la cópula por medio de la violencia física o de amenazas con personas de cualquier sexo.

Nota: Cópula es la introducción por vía vaginal, anal u oral del pene u otro objeto, independientemente de su sexo.

Algunas acciones para prevenir y afrontar el problema con la comunidad.

1. Platicar con los padres y familiares sobre los riesgos de la agresión sexual y la manera de prevenirlos.

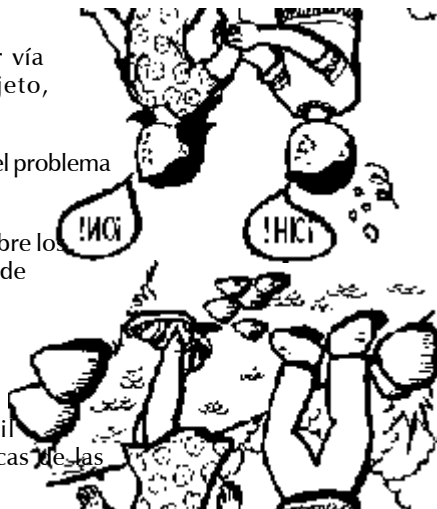
2. Apoyar la exposición del tema con personal de salud en la comunidad.

3. Hacer material didáctico de fácil comprensión, considerando las características de las personas a los que van dirigidos los mensajes.

- Identificar los factores de riesgo asociados a la agresión sexual.

- Mencionar la forma de actuar ante la agresión sexual.

- Identificar a las instituciones que brindan apoyo a las víctimas de agresión sexual.



4. Hacer periódicos murales en los que el contenido prevenga la agresión sexual.

5. Reforzar la importancia de la comunicación y confianza de padres y maestros.

6. Informar de donde acudir para determinar estos delitos.

7. Realizar todas aquellas acciones que promuevan la difusión de información sobre la prevención, denuncia y atención médica y psicológica.

Condiciones que se asocian a estos delitos

- La falta de un sistema adecuado de educación sexual.
- La violencia intrafamiliar.
- La ignorancia.
- Ocultamiento de la agresión por los padres, el médico y la misma víctima.
- El descuido de los hijos por parte de ambos padres, el hacinamiento y la promiscuidad así como desintegración familiar, pobreza, alcoholismo y otras toxicomanías.

• Enfermedades mentales

Algunas medidas para prevenir la agresión sexual:

- Fomentar la integración familiar en un ámbito de comunicación y confianza.
- Informar al menor y a la mujer sobre los riesgos de un ataque sexual.



- Hablar con las niñas y los niños sobre las maneras de prevenir y reconocer la agresión sexual.

- No dejar solos a los niños en lugares públicos o en vehículos.

- Evitar que los niños y adolescentes duerman fuera de casa.

- No permanecer mucho tiempo fuera de casa.

- No transitar por una calle oscura o solitaria, acompañarse de un adulto de confianza, caminar en sentido contrario a la circulación de los vehículos.

- Proteger puertas y ventanas e iluminar el exterior de la casa.

- No abrir la puerta si no están seguros de quién es y no permitir la entrada a desconocidos.

- No dar información por teléfono.

- Evitar sitios donde se pueda ocultar alguien.

- No pedir ni dar aventones.

- Si se usa automóvil, procure tener las ventanillas siempre cerradas y no lo deje en lugares oscuros y aislados.

Cambios de conducta en caso de agresión sexual.

En el caso de los niños, rara vez se encuentran evidencias físicas de la agresión sexual, por lo tanto debemos buscar señales en su conducta. Dentro de las manifestaciones físicas pueden encontrarse, dolor inexplicable, hinchazón, sangrado o irritación en la boca, área genital o anal, infecciones urinarias y enfermedades de transmisión sexual.



- Dolencias físicas
- Comer en demasía
- Miedo a personas y lugares
- Conductas pasivas o complacientes
- Sueño inquieto
- Baja autoestima
- Dolores de cabeza
- Conducta autodestructiva
- Problemas de conducta en la escuela
- Agresividad
- Aislamiento de la familia y amigos
- Ingestión de alcohol y otras drogas
- Baño frecuente o mala higiene
- Actividad sexual temprana, embarazo
- Regresión a conductas infantiles
- Intento de suicidio
- Depresión
- Actos delictivos
- Ansiedad
- Copiar conductas sexuales de los adultos
- Irse del hogar

Muchas veces las víctimas de agresión sexual no dicen a nadie su problema porque:

- Son demasiado jóvenes para explicar lo que les pasa.
- Temen que nadie les crea.
- Se sienten demasiado avergonzados o angustiados para decirlo.

• Sienten que pueden ser culpables de la situación.

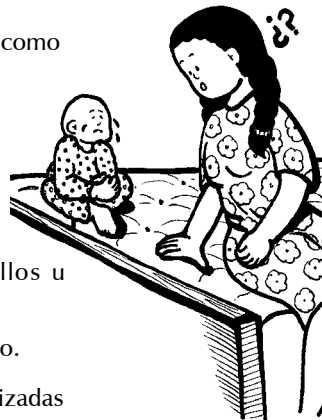
¿Qué hacer si sufre agresión sexual?

- Huir del lugar.
- Mantener la calma y no mostrar miedo.
- Si te persiguen ve a donde haya gente y pide ayuda.
- Si te atrapa habla con él para ganar tiempo y fíjate como es físicamente.

• Si te ataca grita o corre.

¿Qué hacer si fuiste atacada/o?

- No cambies tu ropa.
- No destruyas pruebas como huellas, cabellos u objetos.
- Busca de inmediato ayuda de un familiar o amigo.
- Busca apoyo de instituciones o agencias especializadas para que te ayuden (ver directorio).



¿Qué hacer en el caso de un menor agredido?

- Mantener la calma. Los niños y las niñas pueden equivocadamente interpretar el enojo o disgusto hacia ellos.
- Creer en el niño o niña. En la mayoría de los casos los niños no mienten acerca de la agresión sexual.
- Dar mensajes positivos, tales como: “Sé que no pudiste evitarlo” o “Estoy orgulloso de ti por decirlo”.
- Explicar al niño o niña que no tiene la culpa de lo que pasó.
- Escuchar y contestar honestamente las preguntas del niño o niña.
- Privacía tener cuidado de no mencionar la agresión frente a gente que no necesita saber lo que pasó.
- Ser responsable, denunciar ante las autoridades competentes (ver directorio)
- Examen Médico, esto puede aportar evidencias importantes de agresión sexual.
- Denuncie, evitará que otras/os menores sean agredidos sexualmente.

Qué **NO** hacer en el caso de un o una menor agredido/a

**NO** Mostrar pánico o reacciones parecidas. Los niños necesitan ayuda y apoyo para pasar por este momento difícil.



- **NO** Presionar al niño o niña para hablar o para callar la agresión. Permita al niño hablar a su propio paso. Forzar el interrogatorio puede ser perjudicial. Hacer callar al niño/a no lo hará olvidar.

- **NO** Confrontar al agresor en presencia del niño. La tensión puede ser perjudicial. Este es un trabajo para las autoridades.

- **NO** Culpar al niño o niña.

*!!! La agresión sexual nunca es culpa del niño o niña!!!*

Los padres de familia y en general los adultos, deben entender que el niño/a y la mujer son seres humanos sensibles, dignos de toda consideración, credibilidad y respeto.

Actualmente la legislación ha cambiado y la credibilidad de la víctima es reconocida, así una simple denuncia, obliga a tomar medidas de detención, juicio y cárcel al que comete algún tipo de agresión sexual. Además, todo lo referente a estos casos es llevado por personal femenino especializado que atiende a la víctima de manera confidencial.

La mujer y el menor, en cualquier modalidad de abuso sexual, sufre daño psicológico y emocional, por lo que requiere atención especializada por parte del personal de salud y principalmente comprensión por parte de padres y familiares.

En ocasiones, la persona agredida es señalada y se siente culpable; de que haya sufrido de agresión sexual, ella necesita atención médica y





psicológica, no importando el tiempo que haya pasado después de la agresión (incluso años).

## DESARROLLO DE LA SESION

Material: 1ª. actividad

- Pizarrón
- Gis

Procedimiento:

El/la capacitador/a, inicia el tema preguntando al grupo:  
¿El tema es importante?

¿Por qué?

¿Qué tiene que ver con la salud?

Con base en las respuestas desarrolla el tema, haciendo énfasis en la importancia que tiene el lograr que el hogar sea un lugar de protección y seguridad y para sus miembros ya que esta es una función de los padres y la familia.

Material: 2ª actividad

- Lápices
- Hojas blancas

Procedimiento:

El/la capacitador/a, pide al grupo que se formen equipos de 5 a 6 personas y nombren un/a moderador/a.

A continuación se entrega a cada equipo información sobre casos reales y se les solicita los discutan con base en las siguientes preguntas.

¿Consideran que la agresión sexual es más frecuente en las mujeres?

¿Hay algún derecho que proteja a las personas de la agresión sexual?

¿Tiene algo que ver la educación sexual?

¿Identifiquen que factores pudieran propiciar la agresión sexual de Jazmín, Norma y Gabriela?

¿Pudieran evitarse estas agresiones sexuales?

¿Cómo?

Al finalizar la discusión, las/os moderadores/as, presentarán los resultados al grupo, para discusión grupal.

• El/a capacitador/a, coordinará la discusión grupal, orientándola hacia dos puntos fundamentales:

• Acciones para prevenir la agresión sexual a nivel familiar.

• Establecer compromisos para que el grupo difunda la información sobre el tema en la comunidad.

## CASOS

Jazmín (chantaje de su padrastro para sobrevivir)

Los padres de Jazmín están divorciados. Ella vive con su

madre y su padrastro. Este abusaba sistemáticamente de ella a cambio de ropa y zapatos para ella o sus hermanos. Contó esto a su madre, pero ello en nada resolvió la situación, por el contrario, contribuyó a aumentar el odio que su madre siente por ella: la acusa de haber matado a su medio hermano cuando este se estaba bañando, aunque la niña asegura que fue un accidente. Tiene otros cuatro hermanos, uno vive con la abuela y los otros tres están con la madre junto con tres medios hermanos. A causa de los abusos sexuales de que ha sido víctima, se ha embarazado dos veces y las dos veces ha abortado.

Norma (abusos sexuales, “poligamia”, maltrato e incompreensión)

El padre de Norma se juntó con su madre cuando esta estaba embarazada de su hermano mayor. Se casaron pero el padre era alcohólico y tenía tendencia a la “poligamia”, maltrataba a la madre y compartía su vida con otras mujeres. Un día violó a Norma. Poco después la madre decidió separarse y se volvió a juntar con otro señor con el cual Norma no congeniaba y huyó de la casa. Ahora vive en la calle.

Gabriela (abusos de su hermano)

Gabriela nos dice, hablando de su propia vida “esta chava sufrió violaciones cuando tenía 5 años por parte de su hermano, pero como ella ignoraba que era aquello que su hermano le hacía, ella pensaba que era un juego, ya que el le decía quería jugar con ella. Pasó el tiempo y ella creció, y con ello también creció su interés por saber que era lo que el hermano le hacía, ya que a ella no le gustaba. Gracias a la



escuela supo que eso era una violación, y cuando se lo reclamó , el se fue de la casa. Después el volvió y abusó de ella nuevamente, la golpeó y finalmente la corrió, por lo que ella se fue a la calle”.

### Agresión Sexual (para ser entregado a los participantes)

En el caso específico de las niñas, los abusos sexuales además de constituir una de las principales causas de salida a la calle, origina enormes traumas en las niñas por ser un tema “tabú” y porque se realizan la mayoría de las veces en el ámbito privado de la familia, no se dispone de suficiente información, ni se conoce la dimensión de la problemática.

Algunas instituciones especializadas reciben denuncias de abusos y brindan apoyo, pero es de suponerse que las quejas no se presentan más que en una parte insignificante del universo de las víctimas. Son pocas las que se atreven a reaccionar en contra de sus agresores debido a que en su mayoría estos actos son cometidos por personas que viven bajo el mismo techo puede ser el padrastro, el padre, el hermano, un tío u otro familiar.

Las estadísticas que manejan estas instituciones no son, por lo tanto muy representativas. La Asociación Mexicana Contra la Violencia a las Mujeres, durante el período de 1991-1993, recibió 127 solicitudes de apoyo de las cuales 91% eran por parte de mujeres. En los casos de menores, las mas afectadas eran las niñas de entre 7 y 10 años (29%) y entre 12 y 14 años (22%).



# PREVENCIÓN DE LA ADICCIONES

Propósitos:

Que los y las participantes sean capaces de:

- Definir con sus propias palabras qué es una adicción.

## INFORMACIÓN BÁSICA

### PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

¿Qué es una adicción?

Es un estado mental y en ocasiones físico que se caracteriza por un deseo incontrolable de recurrir a determinadas sustancias, por lo general químicas, ya sea de modo continuo o periódico. Es decir, la persona adicta a una sustancia no puede controlar el deseo de utilizarla.

Para que un individuo se considere adicto, deben cumplirse las tres condiciones siguientes:

1. Un deseo vehemente psicológico o dependencia y la conducta que incluye procurarse la sustancia (impulso).

2. Dependencia fisiológica con síntomas físicos por falta de la sustancia (droga).

3. Tolerancia, es decir, la necesidad de aumentar progresivamente la cantidad de la sustancia para obtener los efectos deseados (tolerancia).



Las adicciones pueden afectar a hombres y mujeres de cualquier edad, nivel de educación o clase social.

Las drogas más utilizadas y sus efectos

Además del alcohol y el tabaco (nicotina) que producen adicciones con características específicas llamadas **ALCOHOLISMO** Y **TABAQUISMO**, existen otras drogas que afectan el cuerpo humano de manera importante, las más usadas son:

- **ESTIMULANTES:** Son sustancias que aceleran la actividad del sistema nervioso central, es decir, mantienen "despierta y activa" a la persona. Ejemplos: anfetaminas (medicamentos para bajar de peso), cafeína y la hoja de coca. Manifestaciones: latidos cardiacos irregulares, sudoración, resequedad de boca, dolor abdominal, disminución del deseo sexual, convulsiones, pérdida de la conciencia y puede ocasionar la **MUERTE**.

- **COCAÍNA Y CRACK** (polvos): actúan alterando el sistema nervioso. La cocaína se obtiene de la hoja de una planta que en un tiempo se usó como anestésico pero, por su gran poder de adicción, actualmente no tiene esa finalidad.

El crack es una forma menos pura de cocaína que es más barata y de efecto más corto, aunque crea rápidamente dependencia.

Manifestaciones: agitación, ansiedad, delirio, pulso lento, alucinaciones, dificultad para respirar, calambres musculares, vómito, pérdida de la conciencia y **MUERTE**.

- **ALUCINÓGENOS:** Son sustancias que afectan la capacidad del individuo para percibir lo que le rodea.

- Identificar los factores que propician las adicciones.

- Proponer acciones en el ámbito familiar pa-ra prevenirlas.



Ejemplos: hongos, ácido lisérgico (LSD), peyote, hachís, polvo de ángel, mariguana.

Manifestaciones: desorientación, alucinaciones, nerviosismo, agresividad, pánico, náuseas y depresión.

- **DEPRESORES:** Son aquellas que disminuyen la actividad del sistema nervioso.

Ejemplo: medicamentos usados para dormir, para controlar la tensión o las convulsiones (benzodicepinas, barbitúricos), es por ello que sólo deben tomarse en las **DOSIS QUE EL MÉDICO INDIQUE.**

Manifestaciones: dolor de cabeza, sueño, falta de atención, desorientación, dificultad para respirar y para hablar, pérdida del conocimiento y muerte.

- **ANALGÉSICOS Y NARCÓTICOS:** Son medica-mentos que se usan para eliminar el dolor o en anestesia.

Ejemplos: morfina, codeína, heroína y opio.

Manifestaciones: dolor de cabeza, sueño, falta de coordinación en los movimientos, cansancio, temblores, falta de conocimiento, convulsiones, dificultad para respirar y pueden producir la **MUERTE.**

- **INHALABLES:** Son las sustancias que se “aspiran” por la nariz y la boca.



Ejemplos: thíner, cemento, pintura de zapatos, gasolina, “activo”, acetona y otros pegamentos.

Manifestaciones: alucinaciones, nerviosismo, delirio, pánico, dificultad para hablar, dolor de cabeza.

Factores que propician el desarrollo de adicciones

- Violencia intrafamiliar.
- Curiosidad.
- Desintegración familiar (divorcio o separación de los padres, abandono, maltrato físico, etc.).
- Deseo de pertenecer a un grupo; los amigos presionan al joven para consumir drogas, empezando generalmente con el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas.
- Rebeldía, algunos adolescentes muestran su disgusto ante las reglas establecidas haciendo lo que está prohibido.
- Fuga; a veces se cae en el consumo de drogas en un intento por alejarse de los problemas cotidianos.
- Ociosidad, falta de medios y de formas sanas de ocupar el tiempo libre.

Algunas conductas de las personas adictas

Hay cambios importantes con relación a:

- Tendencia a la soledad más de lo ordinario.





• Cambios constantes de conducta y del estado de ánimo, pasa con facilidad de la tristeza a la euforia y a veces al enojo, llegando a ser agresivo.

- Dificultad para asumir responsabilidades.
- Disminución en el rendimiento escolar.
- Descuido en el aseo personal, cambio de vestimenta, uso de manga larga.
- Uso de lentes oscuros
- Olor especial en la ropa.
- Últimamente ha cambiado de amistades.
- Falta de interés en actividades que antes le gustaban.
- Se ha vuelto mentiroso, hay pequeños hurtos en casa.
- Duerme mucho o casi no duerme.
- Siempre necesita dinero o tiene mucho dinero.
- Disminuye su apetito.

Como ayudar a una persona adicta

- Informándonos sobre el tema.
- Acudiendo a un centro de atención especializado (ver directorio).
- No ser agresivo ni crear situaciones de conflicto.
- Ser dialogante y acompañar.



## Los padres en la prevención de las adicciones

El cariño y atención hacia los hijos e hijas, juegan un papel muy importante en la familia. Si los niños/as crecen con amor y seguridad, si tienen confianza para comunicarse con sus papás, si se sienten comprendidos, pero además en la familia no hay adicciones (tabaco, alcohol, etc.) será difícil que busquen evadirse a través de las drogas. Por eso, los padres de familia tienen en sus manos la posibilidad de prevenir en sus hijos e hijas las adicciones. Estas son algunas sugerencias para mejorar la relación entre padres, hijos e hijas:

- Platicar con los hijos sobre sus actividades y sus problemas.

- Que los padres y los hijos vean juntos de manera selectiva, la televisión y que comenten entre sí los contenidos de los programas, así como los libros y revistas que lean.

- Expresar abiertamente comprensión y cariño a los hijos. Eso les ayudará a sentirse seguros.

- Los hijos necesitan saber que son importantes y apreciados.

- Compartir con los hijos su tiempo libre y estimularlo/a a aprovechar el tiempo libre.

- Orientar a los hijos y estimularlos para que aprendan a aceptar y enfrentar sus responsabilidades.

- Respetar a los hijos. Hacerles sentir que son seres humanos importantes que merecen consideración y atención cuando busquen comunicación con los adultos.



- Poner reglas en el hogar y estimular a los hijos para que las lleven a cabo.
- Estimular y apoyar a los hijos para que tomen decisiones propias y asuman sus responsabilidades.
- Escuchar a los hijos. Es muy importante que se les dé oportunidad para conocer sus actitudes, problemas y logros.

## ALCOHOLISMO

Es una enfermedad crónica, un desorden de la conducta caracterizada por la ingestión repetida de bebidas alcohólicas hasta el punto de que excede lo que esta socialmente aceptado y que interfiere en la salud del bebedor, así como en sus relaciones interpersonales o en su capacidad de trabajo.

### Consecuencias del alcoholismo

Un enfermo alcohólico tiene problemas en todos los ámbitos de su vida, desde los físicos en su organismo hasta lo familiar y social.

### Efectos del alcohol en el organismo

Debido a sus propiedades químicas, el alcohol igual que el azúcar, se clasifica entre los alimentos simples e incompletos con valor nutricional limitado, aunque sí proporciona calorías que producen energía y calor. Por lo tanto, quienes ingieren regularmente bebidas alcohólicas descuidando al mismo tiempo su alimentación, pueden desarrollar deficiencias nutricionales, a pesar de que conserven su peso o incluso lo aumenten.



El cerebro es muy sensible a la acción del alcohol. Aproximadamente 30 segundos después de haber ingerido el contenido de una copa o bebida ordinaria se empiezan a sentir efectos en varias de las funciones normales del cerebro: el juicio, en razonamiento y el control muscular. Si no se continúa bebiendo, el cerebro recupera su funcionamiento normal en una hora y los discretos efectos causados por esa pequeña dosis, desaparecerán sin haber provocado daño alguno o cualquier otro efecto indeseable, salvo en personas especialmente sensibles o que sufren ciertos problemas de salud. Si se continúa bebiendo los efectos aumentarán. Durante el estado de embriaguez se pasa por las siguientes etapas progresivas:

1ª Etapa: Disminuye la calidad de juicio crítico y el sujeto se desinhibe (parece excitado).

2ª Etapa: Conducta inadecuada, falta de la coordinación muscular, trastornos de la vista y el habla.

3ª Etapa: Confusión mental, agresividad, temor, llanto, etc.

4ª Etapa: Inconsciencia ausencia de reflejos, si la intoxicación es muy grave puede llegarse a la muerte por parálisis respiratoria.

El alcohol se elimina lentamente por el organismo y no hay manera de acelerar el procesamiento, no sirven de nada los baños de agua fría ni ninguna otra medida; el alcohol ingerido en exceso por largo tiempo produce: desnutrición y daños en el organismo, hígado (cirrosis), los nervios (polineuritis), afecta el corazón y el estómago (gastritis-úlceras), trastornos mentales, (psicosis mental, alucinaciones, angustia, temblores con frecuencia, pérdida de la consciencia).



## Causas del alcoholismo

El alcoholismo es un fenómeno individual y social muy complejo, son muchas las causas que se conocen pero ninguna actúa sola, intervienen factores físicos, psicológicos y sociales, aunque, por lo general, se bebe con la pretensión de escapar de la angustia que la vida diaria provoca. Algunas causas son:

- Soledad
- Problemas familiares
- Problemas económicos
- Dificultades en el trabajo

Pero el alcohol no es el remedio adecuado ya que aumenta los sentimientos de culpa y no resuelve los problemas, lo que conduce a beber cada vez más, también complica la convivencia social y familiar, aumentando la angustia y provoca nuevos conflictos porque la seguridad y confianza que muchos buscan en el alcohol es ficticia y pasajera.

El alcoholismo no es hereditario en el sentido que forzosamente los hijos de un alcohólico serán a su vez alcohólicos, pero los hábitos familiares y sociales se imitan con facilidad por los menores de edad. Es por eso que con cierta frecuencia vemos familias en los que varios de sus miembros beben en exceso.

Las mujeres alcohólicas que siguen bebiendo durante el embarazo, pueden dar a luz niños pequeños y con bajo peso o que sufren durante su desarrollo trastornos severos como retraso mental, anomalías del corazón y otros.

## TRATAMIENTO MEDICO + TRATAMIENTO PSICOLÓGICO = CURACION

La única “Cura” verdadera es el logro de la abstinencia total. Para alcanzarla no basta “el poder de la voluntad” (el alcohólico por si mismo no puede controlar su adicción).

Lo que realmente ayuda es una combinación de tratamiento médico psicológico, pero, en todo caso, la meta es: permanecer siempre sobrio.

El alcohólico/a que realmente desee curarse debe recibir ayuda.

La mejor oportunidad para ayudarlo/a es cuando se inicia, durante las primeras etapas del alcoholismo.

El alcoholismo estará realmente curado cuando haya descubierto que la vida feliz es posible sin alcohol.

Lo principal es el apoyo psicológico, para que el paciente logre adaptarse a su realidad sin tener que recurrir al alcohol. Esta ayuda puede incluir la recomendación de asistir a los Grupos de Alcohólicos Anónimos (ver directorio).

Debe tenerse mucho cuidado para no caer en manos de charlatanes que hacen “curas milagrosas” procedimientos y sustancias que no son recomendadas por los médicos y pueden ser muy peligrosos.

## TABAQUISMO

El tabaquismo es un problema de salud muy importante, limitado anteriormente a los hombres. En la actualidad se ha



incrementado en los jóvenes y mujeres; se calcula que si el consumo no disminuye, para el año 2020 el tabaco estará causando más de 10 millones de muertes en el mundo. Es decir, que 200 millones de los que ahora son niños o jóvenes morirán víctimas del tabaquismo.

El 60% de los fumadores empieza a fumar alrededor de los 13 años y 90% antes de los 20 años.

### ¿Qué es el Tabaquismo?

Se llama tabaquismo al consumo de la planta *Nicotina tabacum* (tabaco) y sus sucedáneos, en su forma natural o modificada que se utilice para fumar, masticar, inhalar nasalmente o a través de una pipa, siendo la forma más común por medio del cigarrillo.

### El tabaquismo y los daños a la salud

El consumo del tabaco conduce a dos tipos de dependencia: física y psicológica que se expresan por la necesidad compulsiva de consumirlo y la dificultad para abandonarlo; por lo que, el tabaquismo es un tipo de adicción no menos potente que la de otras drogas por lo que la mayoría de los individuos que empiezan a fumar, se generan dependencia.

El humo del tabaco tiene más de 4 000 componentes, entre ellos la nicotina, los alquitranes y el monóxido de carbono. La nicotina es el principal responsable de la dependencia que ocasiona el fumar ya que estimula y seda al sistema nervioso central aliviando la inquietud emocional y aumentando la capacidad de soportar el estrés, sin embargo, el fumador



necesitará cada vez más cantidad de tabaco para alcanzar el mismo efecto (tolerancia) lo cual producirá mayor daño al organismo.

El tabaco contiene sustancias como alquitranes y elementos radioactivos que producen cambios en las células del cuerpo originando enfermedades como:

- Bronquitis crónica
- Enfisema pulmonar
- Problemas gastrointestinales (úlceras pépticas)

• Enfermedades del corazón

(aumenta hasta el 70% el riesgo de infarto)

• Enfermedad cerebrovascular

(el riesgo es tres veces mayor que en los no fumadores)

• Cáncer pulmonar

(90% de los casos son debidos al tabaco)

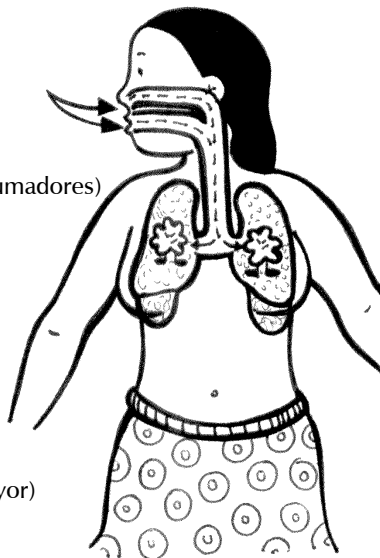
• Cáncer de laringe.

• Cáncer de boca

• Cáncer de esófago

• Cáncer de vejiga (el riesgo es tres veces mayor)

• Cáncer de páncreas





Durante el embarazo el tabaquismo puede producir en la madre:

- Partos prematuros.
- Abortos.
- Placenta previa.
- Hemorragias.
- Ruptura prematura de membranas.

En los bebés:

- En los bebés bajo peso al nacer.
- Tumores cerebrales.
- Cáncer.
- En general la mortalidad es 1.7 mayor en comparación con quienes no consumen tabaco.

• El tabaco puede ocasionar daño a las personas que están cerca del fumador (FUMADORES PASIVOS), el humo contiene cinco veces más monóxido de carbono y tres veces más de nicotina que el cigarrillo, esto ocasiona:

- Dolor de cabeza
- Tos, irritación de ojos y vías respiratorias superiores, asma principalmente en niños de padres fumadores.
- Las fumadoras pasivas tienen dos veces más posibilidades de desarrollar algún tipo de cáncer.



- Los niños de padres fumadores tienen un menor crecimiento y rendimiento escolar en comparación con los hijos de padres no fumadores.

### Medidas preventivas para evitar el tabaquismo

- Es indispensable informar a los niños/as y los y las adolescentes sobre los daños a la salud relacionados con el tabaquismo.

- Informar acerca de las causas por las cuales se comienza a fumar como son: la aceptación social, el sentirse mayor, el ocio, el estrés, la presión por los amigos.

- Es importante hacer énfasis en la dependencia que produce el tabaco, principalmente de tipo psicológico, que lo convierte en una adicción muy difícil de eliminar.

- Los padres deben educar con el ejemplo y evitar fumar en presencia de los niños, para los cuales el ver fumar a sus padres se convierte en una práctica cotidiana y por lo tanto, no dañina.

*¡Quiere a tu cuerpo,  
cuidalo!*



## DESARROLLO DE LA SESION

Material: 1ª. actividad

- Plegable «Prevención de las Adicciones»
- Hojas de rotafolio.
- Marcadores

Procedimiento:

- El(a) capacitador(a) inicia el tema mencionando la importancia que tienen las adicciones para proteger la salud.
- A continuación entrega el plegable «Prevención de las Adicciones» a los participantes.
- Solicita lean cada mensaje; el capacitador/a amplía la información y aclara dudas, hasta desarrollar el tema.

Material: 2ª actividad.

• Cuestionario de la Agrupación de Alcohólicos Anónimos.  
(anexo)

Procedimiento:

- Se entrega a cada participante un cuestionario de la agrupación Alcohólicos Anónimos.
- Se pide al grupo, lean el cuestionario y subrayen las partes que, de alguna manera, señalen que el alcoholismo es una adicción.
- Se discuten los resultados en forma grupal.

- El/a capacitador resume la información mas importante.

Material: 3ª actividad.

- Casos familiares (anexos)
- Cuestionario (anexo)
- 2 letreros que digan «Factores de riesgo» y «Medidas preventivas»

Procedimiento:

- Se forman equipos de 5 ó 6 personas y nombran un/a relator/a por equipo.

- A cada equipo se le entrega un caso, en el que se presenta una familia con características diferentes. El caso debe ser leído en equipo y responder las preguntas del cuestionario (anexo 1) que serán las mismas para los 4 casos.

- El(la) capacitador(a) coloca en el pizarrón los letreros: **FACTORES DE RIESGO PARA ADICCIONES y MEDIDAS PREVENTIVAS.**

- Al finalizar, cada relator/a presenta conclusiones del equipo ante el grupo anotando en el pizarrón los factores de riesgo que detecta en el caso asignado y las medidas que proponen para modificarlos o eliminarlos.

Reforzamiento:

- El capacitador/a hace énfasis en la necesidad de orientar a los hijos e hijas para prevenir las adicciones.



## Casos sobre Adicciones

### Caso 1

Se trata de una familia compuesta por el padre, la madre, un hijo adolescente de 16 años y una niña de 13 años. Esta familia tiene las siguientes características:

**Papá (Jesús):** Es un padre ausente, un hombre, para el cual, el trabajo es lo más importante, ha dejado sobre María la responsabilidad del cuidado de los hijos, nunca se interesa por los problemas de sus hijos, ni busca entablar comunicación con ellos, es muy autoritario y no escucha opiniones, acostumbra fumar y beber para aliviar el estrés.

**Mamá (María):** Es una madre abnegada, sumisa y temerosa nunca opina sobre nada, se dedica únicamente al hogar, sin embargo con sus hijos se muestra siempre molesta, malhumorada y nunca tiene tiempo para escucharlos.

**Hijo (Javier):** Es un muchacho inseguro al que siempre se le ha dicho “que no sirve para nada”, pasa gran parte del tiempo fuera de su casa sin que se le diga nada, en la escuela o con los amigos. En su casa no hay reglas y puede hacer lo que quiere. Desde hace un año comenzó a fumar para sentirse “más importante” en su casa no lo saben o fingen no saberlo; falta frecuentemente a la escuela por “convivir” con sus amigos, por lo que es regañado y castigado a veces con golpes por sus padres.

**Hija (Claudia):** Es una niña muy rebelde que no permite que se le corrija nada, está acostumbrada a hacer todo lo que quiere, en la escuela tiene un promedio regular, últimamente se

la pasa en fiesta en las que acude con un muchacho que es su novio. En estas reuniones acostumbra tomar alguna bebida con alcohol (aunque no le gusta mucho) para no sentirse diferente al resto del grupo. Todo esto lo hace a escondidas, no se lleva bien con su hermano.

## Caso 2

Se trata de una familia con las siguientes características:

Mamá (Carmen): Madre soltera, trabaja en dos empleos con la finalidad de darle a su hijo todo lo material, no quiere que le falte nada, por lo que pasa la mayor parte del tiempo fuera del hogar; sobreprotege a Pablo y lo trata como a un niño, nunca lo corrige por temor a que él se enoje.

Hijo (Pablo): Es un muchacho caprichoso, tiene 17 años, dejó la escuela porque le aburría mucho y le gusta más la música y jugar fútbol, últimamente ha cambiado sus conductas, duerme demasiado, sólo usa camisas de manga larga, trae lentes oscuros, siempre necesita dinero con cualquier pretexto cambia constantemente de estado de ánimo.

Aunque no existe mucha comunicación entre ellos, se quieren mucho, procuran comer juntos.

## Caso 3

Se trata de una familia con muy buena posición económica que tienen las siguientes características:

Papá (Pedro): Es un hombre de negocios muy ocupado que siempre le ha dado todo a su familia, desde hace tres años

tiene otra mujer con la que pasa la mayor parte del tiempo que tiene libre. Su papel ante la familia es únicamente de proveedor. Todos los fines de semana acude a convivir y beber con sus amigos para aliviar el estrés.

Mamá (Laura): Es una mujer insegura y celosa, pasa el tiempo preocupada por ¿Dónde estará mi marido?, y ha descuidado a sus hijos; además, tiene múltiples compromisos sociales y piensa que dando a sus hijos toda la libertad que quieren y todas las comodidades crecerán sanamente. Siempre esta angustiada y utiliza pastillas para dormir y medicamentos para no deprimirse.

Hijo (Luis): Es el hijo mayor tienen 17 años, es muy introvertido, poco comunicativo, pasa el tiempo encerrado en su cuarto estudiando, fumando, se deprime con facilidad y ha utilizado en algunas ocasiones cocaína para “sentirse mejor” por recomendación de un amigo.

Hija (Mayra): Es la hija de 14 años, muy aplicada en la escuela, le gusta el deporte y estar en su casa, sin embargo, se siente muy sola y culpa a la mamá por la ausencia del padre. Fuma ocasionalmente en la escuela.

#### Caso 4

Se trata de una familia que vive en una comunidad rural:

Papá (Juan): Tiene una huerta que produce fruta, que es un trabajo muy pesado, desde pequeño toma diariamente pulque y ahora de adulto también cerveza, sobre todo los fines de semana que se reúne con otros hombres del pueblo.

Procura convivir con su familia, pero cuando bebe se convierte en un hombre violento con todas las personas; ha dejado sobre María la responsabilidad del cuidado de los hijos y Lupe se conforma con saber que asisten a la escuela.

Mamá (Lupe): Es una mujer sumisa y sometida, a la que le gusta participar en las actividades de la comunidad pero no puede hacerlo porque su esposo se opone, únicamente se dedica a las labores del hogar y a atender a los 3 hijos menores, de 15, 13 y 11 años, que acuden a la escuela.

Toda la familia acostumbra a tomar pulque con los alimentos.

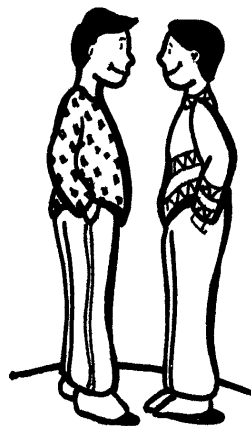
Hijo (Felipe): Es el hijo mayor de 18 años, se encuentra estudiando en la capital desde hace un año, vive con otros jóvenes con los que acostumbra a tomar bebidas alcohólicas para relajarse, algunos de sus compañeros utilizan marihuana y, aunque nunca la ha probado, siente curiosidad por usarla.

Quiere mucho a sus padres y aunque nunca lo supervisan procura visitarlos cada vez que puede.

## CUESTIONARIO SOBRE ADICCIONES

### PARA LOS 4 CASOS

1. ¿Qué conductas detecta usted que podrían ser factores de riesgo para la presencia de adicciones en la familia?.
2. ¿En qué miembros de la familia se presentan las adicciones y cuales son?.
3. ¿Qué cree usted que podría suceder con los hijos, de continuar todos los miembros con la misma actitud?.





4. ¿Qué medidas propondría usted a esta familia para evitar el desarrollo de adicciones?.

5. ¿Qué conductas positivas encuentra en esta familia, que pudieran servir de base para mejorar el desarrollo integral de la familia?.

¿ES A.A. PARA USTED?

Doce Preguntas que sólo usted puede contestar

Muchas personas padecen alcoholismo sin saberlo o sin aceptarlo. A continuación presentamos un cuestionario tomando de la Agrupación de Alcohólicos Anónimos que es de utilidad para evidenciar si una persona tiene dificultades con su forma de beber (4 respuestas positivas o más):

¿Ha tratado alguna vez de dejar de beber por una semana o más sin haber logrado cumplir el plazo? SI NO

( ) ( )

¿Le gustaría que con respecto a su bebida, la gente no se metiera en lo que no le importa, dejando de decirle qué tiene que hacer? SI NO

( ) ( )

¿Ha llegado a cambiar de una bebida a otra con la esperanza de que eso le ayudaría a no emborracharse? SI NO

( ) ( )

¿Durante el último año, ha tomado un trago por la mañana?

SI NO

( ) ( )

¿Envidia a la gente que puede beber sin meterse en dificultades?

SI NO

( ) ( )

¿Durante el último año, ha tenido problemas que estén relacionados con la bebida?

SI NO

( ) ( )

¿Ha causado su manera de beber dificultades en el hogar?

SI NO

( ) ( )

¿Ha intentado obtener tragos “adicionales” en una fiesta, debido a que no obtuvo los suficientes?

SI NO

( ) ( )

¿Se dice a sí mismo que puede dejar de beber en el momento que quiera, aunque continúa emborrachándose sin tener la intención de hacerlo?

SI NO

( ) ( )

¿Ha faltado algunos días a su trabajo a causa de la bebida?

SI NO

( ) ( )

¿Ha tenido “lagunas mentales”? SI NO

( ) ( )

¿Ha llegado a sentir que su vida sería mejor si no bebiera?

SI NO

( ) ( )

### ¿CUÁL ES SU PUNTUACIÓN?

¿Contestó SI a cuatro o más preguntas? Si así fue es probable que esté en problemas de alcohol. ¿Por qué decimos esto? Porque hay miles de personas en A.A. que lo han dicho durante muchos años, ya que lo vivieron. Se enteraron de la verdad de su problema. . . por el camino difícil.

Pero una vez más, sólo USTED puede decidir si A.A. es para usted; intente no tener prejuicios sobre el tema. Si la respuesta es SI, nos agradecerá mostrarle cómo nosotros mismos dejamos de beber. Sólo venga.





# PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

## INFORMACION BASICA

Durante 1996, el Centro de Atención a Víctimas de Violencia Intrafamiliar (CAVI) de la Procuraduría General de la República, registró en el D.F. 10 mil denuncias por maltrato, por lo general, las agresiones recayeron en las esposas, los y las hijas.

En el D.F. se reportaron más de 18 mil casos de maltrato al menor, confirmándose 11 mil; siendo la madre la principal agresora (47.3%), en segundo lugar el padre (34.2%).

Los diversos estudios señalan que la violencia intrafamiliar repercute en la salud física y mental de las personas maltratadas y en ocasiones, sólo se conoce esta situación por la hospitalización de ellos.

### La violencia intrafamiliar

La ley considera como violencia intrafamiliar "todo aquel acto de poder u omisión recurrente, intencional y cíclico, dirigido a dominar, someter, agredir física, psicoemocional o socialmente a cualquier miembro de la familia, que tenga o haya tenido una relación o parentesco

Propósitos:

Que los y las participantes sean capaces de:

- Definir con sus palabras qué es la violencia intrafamiliar.



por consanguinidad, afinidad civil, matrimonio o concubinato o mantengan una relación de hecho”.

Es decir, cuando un miembro de la familia acostumbra a causar algún daño o amenaza con causarlo, a otro miembro de la familia, está incurriendo en un acto de violencia intrafamiliar.

### Manifestaciones de la violencia intrafamiliar

Generalmente se separa en: maltrato al menor, maltrato a la esposa o pareja (también llamada violencia doméstica) y maltrato al anciano. Puede darse mas de una forma de violencia dentro de una familia.

Las formas de maltrato que los agresores utilizan para lograr el control y obediencia en sus víctimas pueden ser:

#### 1. VIOLENCIA FÍSICA

- Pellizcos
- Jalones de cabello
- Empujones y jalones
- Bofetadas
- Puntapiés
- Golpes
- Mordidas
- Quemaduras
- Ataduras (amarradura o encadenamientos)

- Identificar la violencia intrafamiliar como un elemento negativo en el sano desarrollo de la familia.

- Identificar los factores que se asocian a la violencia intrafamiliar.

- Identificar los tipos de violencia.

- Distinguir las consecuencias de la violencia intrafamiliar.

Proponer acciones para prevenir la violencia en el hogar.

## 2. VIOLENCIA PSICOEMOCIONAL

- Aventar o romper objetos
- Gritos, insultos, humillaciones, amenazas (incluso de muerte)
- Menosprecio, discriminación, hacer sentir culpable a la víctima
- Ridiculización en público o privado
- No hablar a la víctima
- Destrucción de la propiedad o mascotas
- Acoso, acecho, celos exagerados
- Aislamiento (encerrar con llave o restringir el acceso a sus familiares)
- Limitación del aporte económico para el hogar.

## 3. VIOLENCIA SEXUAL

- Forzar a la pareja, a los hijos o a cualquier otro miembro de la familia a tener relaciones sexuales, tocamientos o cualquier otra actividad sexual.

Factores que se asocian a la violencia intrafamiliar

- Factores culturales (tradicción, costumbre). La sociedad ha aceptado como normal el maltrato hacia la esposa dentro del matrimonio.



- Antecedentes de los golpeadores (padre o madre) de haber sido niños maltratados o testigos de violencia en el hogar.

- Baja estima de la mujer.
- Alcoholismo y/o drogadicción.
- Ignorancia.
- Enfermedades mentales.
- Falta de comunicación o comunicación inadecuada.
- Tensión nerviosa (estrés)
- Aspectos económicos

Consecuencias, para la familia, de la violencia intrafamiliar

- Problemas de personalidad en los hijos.
- Depresión.
- Pobre rendimiento escolar.
- Conductas de aislamiento y agresividad.
- Sentimiento de abandono.
- Ideación suicida.
- Aprendizaje y reproducción de conductas violentas en los niños.
- Desintegración familiar.





- Adicciones (alcohol, tabaco y otras drogas).
- Lesiones físicas que ponen en riesgo la vida y la salud mental del agredido.
- Reproducción y perpetuación de conductas violentas.

Principales razones por las que algunas mujeres toleran la violencia contra ellas o sus hijos

- **Temor:** Algunas mujeres no abandonan el hogar por miedo de que aumente al hacerlo. La violencia, en algunos casos están amenazadas de muerte ellas, sus hijos o seres queridos o porque aún no resuelve su situación legal en caso de denuncia.

- **Falta de recursos:** Muchas mujeres dependen del esposo económicamente, no cuentan con recursos propios o no tienen un lugar a donde ir.

- **Tradicción, costumbre, baja autoestima:** En algunos casos, las mujeres creen que el marido tiene derecho a maltratarla, ya que vivieron la misma situación con sus padres, incluso algunas creen ser culpables por no ser “mejores esposas”, otras desean mantener a la familia unida a cualquier costo ya sea por motivos religiosos o sociales.

- **Esperan que él cambie:** Es frecuente que después de la agresión, él se muestre arrepentido y prometa cambiar y la mujer crea que esto es posible, lo cual, sin ayuda profesional, es muy difícil.

- **Falta de información:** Muchas mujeres ignoran que existen instituciones y organismos a los que pueden acudir, que apoyan a la mujer y a los menores víctimas de maltrato.



## Violencia Intrafamiliar

Lo que la mujer tiene que saber sobre la Violencia Intrafamiliar:

- Ella y sus hijos tienen pleno derecho a ser respetados en su integridad física y mental y que el esposo o la pareja tiene la obligación moral y legal de proteger a la familia.

- Que la violencia intrafamiliar es un delito y debe denunciarse. Ya existen dos leyes que castigan esta situación: la Ley de Violencia Familiar y Ley de Asistencia y Prevención de la Violencia Intrafamiliar.

- Que la violencia con el tiempo va en aumento. Denunciarlo cuanto antes, supone evitar males mayores.

- Que existen diversas alternativas para solucionar su problema: puede denunciar en las agencias del ministerio público o en las agencias especializadas en delitos sexuales (si hay violencia sexual), o puede tener ayuda profesional en el Centro de Atención a Víctimas de Violencia Intrafamiliar (CAVI) o en otros centros de atención.

Para proteger su salud y la de sus hijos, es necesario:

- Conservar los registros médicos que pueden ser muy valiosos en el caso de que la víctima decida denunciar, solicitar el divorcio o conservar la patria potestad de los hijos.

- Las fotografías de las lesiones, con fecha y datos del médico u hospital en donde se atendió de no ser posible la fotografía al menos diagramas dibujados a mano (mapa corporal)



- Describir con detalle el incidente para que se incluya en el registro médico y de ser posible de trabajo social.

- No guardar en secreto los hechos, en lo posible contar con testigos que puedan dar testimonio en el caso.

- Buscar ayuda profesional en los centros de atención gubernamentales y no gubernamentales.

- Estar preparada en caso de que se presente una agresión que la obligue a salir rápidamente de su hogar o solicitar auxilio inmediato (teléfono del módulo más cercano, dinero para pagar el transporte, lugar donde quedarse, bolsa con ropa la más indispensable y dejar siempre una vía de salida).

Acciones que ayudan a prevenir la violencia intrafamiliar

- Educar a los padres para que la crianza y educación de los niños y niñas se realice en un marco de armonía, respeto y afecto (los padres que agreden a los niños/as crean niños/as agresores/as).

- Resolver los problemas familiares de manera pacífica, sin caer en agresiones.

- Mejorar la comunicación familiar.

- Conocer los derechos de las mujeres y niñas.

- Denunciar ante las autoridades; se ha demostrado que el porcentaje de actos violentos hacia la mujer disminuye cuando se denuncia ante la autoridad correspondiente.



- Conocer nuestras necesidades y respetar nuestro valor como seres humanos (autoestima).
- Igualdad en mujeres y hombres para realizar y disfrutar tareas familiares (los rígidos roles sexuales y la desigualdad en el hogar contribuyen a la violencia).
- Sensibilizar a los padres sobre la importancia que tiene el hecho de que los niños/as tengan una imagen positiva de ellos/as y del respeto a los demás.
- Reducir en lo posible el tiempo que pasan los niños/as viendo programas. Ser selectivos.
- Canalizar la tensión y el estrés haciendo ejercicio físico, tocando un instrumento musical, etc.
- Ante cualquier situación de violencia que se vaya haciendo cotidiana

## *¡Busca Ayuda!*

Desarrollo de la Sesión

Material: 1ª actividad.

- Hojas de rotafolio
- Marcadores

Procedimiento:

- El(la) capacitador(a) desarrolle el tema, de acuerdo al



contenido del plegable “Prevención de la Violencia Intrafamiliar, resaltando los aspectos importancia de la violencia intrafamiliar en la salud.

Material: 2ª actividad.

- Lápices
- Cuestionario sobre violencia intrafamiliar (anexo).

Procedimiento:

- El/la capacitador/a entrega a cada participante el cuestionario sobre violencia intrafamiliar (Anexo), el cual se responderá de manera ANÓNIMA, tachando con una X la respuesta SI o NO según corresponda.

- Debe explicarse que los datos que se recaben tienen únicamente la finalidad de contar con alguna información para realizar el ejercicio en el grupo.

- Los participantes dispondrán de 15 minutos para resolver el cuestionario.

- El/la capacitador/a recogerá los cuestionarios y los revolverá para que queden en diferente orden repartiéndolos nuevamente al azar, de tal forma que cada participante tenga un cuestionario diferente al que respondió.

- El/la capacitador/a anota el número de respuestas afirmativas y negativas que se obtuvieron para cada pregunta, al final, se analiza en grupo cada una de ellas detectando las conductas violentas que se presentan con mayor frecuencia en el hogar, haciendo énfasis en que ninguna de éstas es “normal”.



- Por último el/la capacitador/a solicita que los y las participantes propongan por equipo una lista de acciones para corregir o prevenir estas conductas negativas.

- En plenaria cada equipo presenta su listado.

- El/la capacitador/a resume y complementa en su caso, las acciones.



Cuestionario de Violencia Intrafamiliar para  
 Mujeres \*

- |  |      |      |
|--|------|------|
| • Tengo miedo a mí pareja  | (SI) | (NO) |
| • No puedo expresar mis sentimientos o ideas sin sentir temor ante la reacción de mí pareja        | (SI) | (NO) |
| • Le tengo que pedir permiso para ver a mis familiares o amigos                                    | (SI) | (NO) |
| • Constantemente estoy preocupada para que las cosas estén tal como le gustan a mi pareja          | (SI) | (NO) |
| • Siempre trato de complacer a mí pareja   | (SI) | (NO) |
| • Él me critica mucho  | (SI) | (NO) |
| • Me insulta a mí o a los niños  | (SI) | (NO) |
| • Estoy confundida por las diferencias enormes con las que mí pareja y yo vemos a nuestra relación | (SI) | (NO) |
| • Estoy comenzando a creer las cosas desagradables que mi pareja dice de mí                        | (SI) | (NO) |
| • He cambiado mi manera de ser para no tener problemas   | (SI) | (NO) |
| • Él se enoja si no le obedezco  | (SI) | (NO) |
| • Él me dice, frecuentemente, que no sirvo para nada   | (SI) | (NO) |

• Él me dice que ¿qué voy a hacer sin él?	(SI)	(NO)
• Él me hace realizar actos sexuales que no deseo, ni me gustan	(SI)	(NO)
• Él se enoja y me regaña si la comida, las tareas de la casa o el lavado de la ropa no están hechos cuando supone que deberían de estarlo.	(SI)	(NO)
• Es muy celoso y sospecha de todo mundo. No me permite salir o tener roce social.	(SI)	(NO)
• Me dice que soy fea y sin atractivos.	(SI)	(NO)
• Él actúa como si yo fuera su sirvienta personal • Me insulta y me avergüenza delante de otras personas	(SI)	(NO)
• No puedo expresar mis sentimientos o ideas sin sentir temor ante la reacción de mí pareja	(SI)	(NO)
• Él se enoja mucho si no acepto sus puntos de vista	(SI)	(NO)
• Mí compañero me asusta con un arma.	(SI)	(NO)
• Él controla todo el dinero	(SI)	(NO)
• Me exige que me quede en casa para cuidar a los niños	(SI)	(NO)
• Me golpea o me amenaza con hacerlo	(SI)	(NO)

\* Fuente: CORIAC (Colectivo de Hombres por Relaciones Igualitarias, A.C.)



Cuestionario de Violencia Intrafamiliar para Hombres \*

- |  |      |      |
|--|------|------|
| • Consideras que tu pareja te pertenece y que es lógico que tu seas el que mande y ella la que obedezca  | (SI) | (NO) |
| • Por lo general, crees que tus opiniones, argumentos y razones son más importantes y mejor fundamentados que las de tu pareja   | (SI) | (NO) |
| • Buscas los defectos de tu pareja, te burlas de ella, de su físico, familia u otro aspectos de su persona   | (SI) | (NO) |
| • Te molestan cuando no te dan la razón, no ganas en una discusión o contradicen tus opiniones   | (SI) | (NO) |
| • Has denigrado o insultado a tu pareja llamándola con apodosos groseros, ignorándola, menospreciando sus opiniones y/o sentimientos   | (SI) | (NO) |
| • Eres propenso a amenazar e intimidar a tu pareja, con actitudes prepotentes como: miradas, tonos de voz, fintas agresivas, amenazas de abandono o golpear a tu pareja o hijos si no hacen lo que quieres | (SI) | (NO) |
| • Te crees el campeón en todo, continuamente te elogias y te sientes superior a los demás, actúas como “sabelotodo” y le pones demasiada “crema a tus tacos”   | (SI) | (NO) |

• Culpas a tu pareja por todo lo malo que sucede, te cuesta trabajo reconocer ante ella tus errores o darle la razón	(SI)	(NO)
• Cuando te disgustas: te vuelves agresivo, insultas, rompes objetos de la casa, maldice, amenazas a tu pareja y/o hijos (as), actúas poniéndote a ti o a los demás en situaciones peligrosas.	(SI)	(NO)
• Has golpeado, encerrado, amenazado con un arma u objeto o forzado a tener relaciones sexuales a tu pareja.	(SI)	(NO)
• Eres de los que exige mucho y no te comprometes al cuidado de los hijos o a cooperar en la casa, te gusta ordenar, pero no hacer las cosas.	(SI)	(NO)
• Te incomoda que ella tenga éxito, gane más o minimizas sus logros sabiendo en el fondo que posee cualidades.	(SI)	(NO)
• Cuando te crítica te enojas y contestas ¿y? o ¿y qué?, frecuentemente estás a la defensiva o te enojas de cualquier cosa.	(SI)	(NO)
• Recurras frecuentemente a los celos, el chantaje, no permites que ella salga o tenga roce social; eres de los que dicen “te prohibo que...”	(SI)	(NO)

\* Fuente: CORIAC (Colectivo de Hombres por Relaciones Igualitarias, A.C.)

## INFORMACIÓN BÁSICA

### La salud mental

Tener salud mental es poseer un sentimiento de aceptación de uno mismo, relaciones satisfactorias con otros y responder a los retos de la vida y a la crisis en forma adecuada de acuerdo a nuestra edad y situación. Una buena salud mental está unida a una buena salud física.

“Uno de los descubrimientos más importantes del siglo con relación a la salud, es que el dolor emocional puede provocar dolor físico y discapacidades emocionales de muchos tipos”, El dolor emocional más intenso del ser humano, es una mala relación con sus padres, en especial con la madre durante la infancia o un rechazo total por parte de ésta.

El cuidado de la salud mental debe empezar antes del nacimiento, de ahí que son básicos los cuidados durante embarazo y la atención del parto.

Principales características de una persona con salud mental

Son sujetos que se sienten cómodos con ellos mismos, esto es:

Propósitos:

Que los y las participantes, sean capaces de:

- Identificar las conductas que afectan la salud mental.



no están sumidos en sus temores, enojos, amores, preocupaciones, celos, culpas u odios.

- Toleran la frustración.
- Tienen actitud tolerante hacia ellos mismos y hacia otros (se pueden reír de ellos mismos).
- Aceptan sus limitaciones y se respetan a sí mismos.
- Sienten que puede manejar eventos que surjan en su ambiente.
- Sienten satisfacción con las cosas sencillas y pequeñas de la vida.
- Pueden dar efecto y amor considerando los intereses y necesidades de otros.
- Tienen relaciones personales que son satisfactorias y duraderas
- Saben confiar en los demás y son necesitados por otras personas, asimismo, saben que ellos tendrán la confianza y el afecto de otros.
- Respetan las diferencias con otras personas.
- No presionan e intimidan a otros, ni aceptan ser presionados e intimidados.
- Sienten que pertenecen a un grupo y tiene, un sentido de responsabilidad hacia sus vecinos y otros seres humanos.

• Identificar las características de una persona con buena salud mental.

• Reconocer la importancia de las actividades y comportamiento de los padres para lograr una buena salud mental.

• Proponer las posibles formas de mejorar las conductas que afectan la salud mental.



Son gente que pueden manejar demandas de la vida, esto es:

- Tratan de resolver sus problemas conforme van surgiendo.

- Aceptan responsabilidades.

- Manejan el ambiente, lo cambian cuando es posible y se adaptan a éste cuando es necesario.

- Planean el futuro cuando se puede, no le temen.

- Les gustan las experiencias y las ideas nuevas.

- Utilizan al máximo sus capacidades naturales.

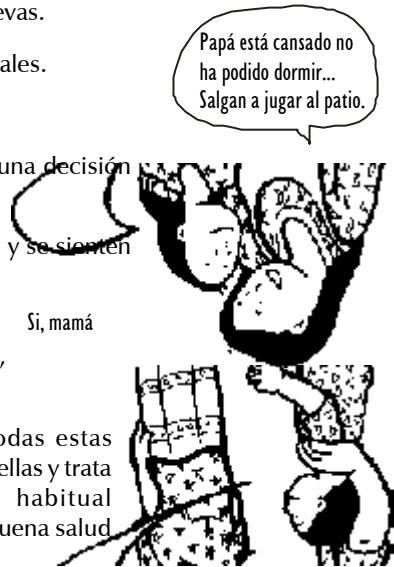
- Se fijan metas posibles de alcanzar.

- Pueden analizar las situaciones y tomar una decisión por sí mismos (brújula interna).

- Ponen su mejor esfuerzo en lo que hacen y se sienten satisfechos al hacerlo.

- Tratan de evitar o manejan adecuadamente situaciones adversas: enojo, preocupaciones, culpas, celos, violencia, etc.

No se espera que una persona tenga todas estas características, sin embargo si está consciente de ellas y trata de lograrlas como parte de su conducta habitual supondríamos que es una persona que goza de buena salud mental.



## Los padres y la salud mental de sus hijos

Sí, de manera muy importante, ya que la familia se convierte en el eje principal de apoyo, pues es ahí donde se sientan las bases para un mejor desarrollo individual, sin olvidar que existen otros lugares como la escuela y los centros de trabajo a los que el ser humano se integra posteriormente y que también influyen en este proceso. Sin embargo, la familia es el centro de apoyo fundamental por ser el primer contacto con el mundo exterior y en donde, generalmente, se observa la desorganización, inestabilidad a partir de la falta de límites, la agresión entre los padres y los hermanos y en algunas ocasiones la falta de aceptación y rechazo hacia los hijos, quienes se convierte en víctimas de la violencia y el abandono, generando desajustes importantes que, unidos a la predisposición física y a los eventos que producen tensión constante, ocasionan un cierto deterioro psicológico que, de no orientarse adecuadamente, debilita las posibilidades de un adecuado funcionamiento individual.

Cualesquiera que sean las circunstancias, debemos recordar que todos los seres humanos necesitamos establecer relaciones de cariño y amor y es, precisamente en la infancia, donde el niño es capaz de dar y recibir afecto, desde el primer momento de vida requiere de ayuda para su desarrollo, pues el sentirse amado y deseado le permite adquirir una sensación de seguridad a partir de saber lo que puede esperar de las personas. Logrando un claro sentido de lo que está bien y lo que



está mal. Se ha observado que los niños que no encuentran las condiciones mínimas necesarias de afecto y aceptación se vuelven tristes, debilitándose al grado de perder peso y retrasándose en el logro de sus capacidades o bien manifestando una serie de alteraciones de conducta que van desde la hiperactividad, la agresión física o verbal, el vagabundeo, los robos, las fugas, las ideas suicidas o molestias en el cuerpo entre otras.

### Factores de riesgo

- Maltrato físico o emocional hacia los hijos e hijas.
- Rechazo paterno-materno.
- Agresión y violencia entre los miembros de la familia.

### Algunas recomendaciones para contribuir a la salud mental

Ya que la familia es el eje principal en la vida de los individuos, debemos lograr un ambiente de integración familiar en el cual:

- Todos tenemos derecho a expresar nuestros problemas y necesidades.
- Resolvemos los conflictos con respecto y comunicación evitando la violencia.
- Procuramos la convivencia y el apoyo hacia los demás en los momentos difíciles.
- Todos compartimos las labores del hogar.



En caso de necesitar ayuda, tú o algún miembro de tu familia, solicítala a Instituciones como Neuróticos Anónimos, Instituto de Salud Mental, Hospital “Fray Bernardino Álvarez” de la Secretaría de Salud. (ver directorio)

### Desarrollo de la Sesión

Material: 1ª actividad.

- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.

Procedimiento:

• El/la capacitador/a da una breve introducción al tema, haciendo participar al grupo por medio de lluvia de ideas basándose en los siguientes puntos: ¿Qué es la salud mental?, ¿Qué características debe tener una persona con buena salud mental?, ¿Cómo influyen los padres en la salud mental de sus hijos?.

- El/la capacitador/a complementa en caso necesario cada punto.

Material: 2ª actividad.

- Plegable de Salud Mental.
- Hojas blancas.
- Lápices.

Procedimiento:

• El/la capacitador/a forma 4 equipos y les entrega a cada uno el plegable de salud mental y una hoja blanca.





- El/la capacitador/a solicita que analicen cada imagen, la describan y anoten otras alternativas para cada imagen que nos ayuden a conservar la salud mental.

- Al finalizar el/la capacitador/a coordinará la descripción de las imágenes una por una y los equipos irán dando las alternativas a cada una de ellas.

- La sesión concluye retomando los aspectos más importantes y relacionándolos con los propósitos.





# DIRECTORIO DE INSTITUCIONES

## DE APOYO A LA MUJER EN EL D.F.



### **D.G.A.V.D. - Dirección de Atención a Víctimas de Delitos**

Av. Fray Servando No. 32. Col. Centro. C.P. 06080.

Tels. 6 25 70 02, 6 25 70 97

Fax. 6 25 70 97.

### **C.A.V.I. - Centro de Atención a Víctimas de Violencia Intrafamiliar**

Dr. Carmona y Valle No. 54. 1º Piso, Col. Doctores.

C.P. 06720

Tels. 2 42 62 46, 2 42 60 25

Fax. 2 42 62 48.

### **C.O.V.A.C. - Asociación Mexicana Contra la Violencia hacia la Mujer**

Mitla No. 145. Col. Narvarte. C.P. 03020

Tels. 5 19 31 45, 5 38 98 01

Fax. 5 38 98 01.

### **A.D.I.V.A.C. - Asociación Para el Desarrollo Integral de Personas Violadas, A.C.**

Luis G. Vieyra No. 23 Int. 5, Col. San Miguel Chapultepec, C.P. 11850

Tels. 5 15 67 37, 2 77 55 92

Fax. 2 77 55 92

### **C.O.R.I.A.C. - Colectivo de Hombres por Relaciones Igualitarias, A.C.**

Matías Romero No. 1353 - 2 Esq. Tenayuca, Col. Vértiz Narvarte, C.P. 03600

Tels. 6 04 11 78.

**INSEN - Instituto Nacional de la Senectud**

Concepción Beistegui No. 13, Col. Del Valle,  
Deleg. Benito Juárez, C.P. 03100  
Tels. 5 36 59 18, 5 36 24 88, 5 36 86 61  
Fax. 6 69 44 76, 6 69 37 72

**Centro Comunitario de Salud Mental**

Dr. Enrique González Martínez No. 131,  
Col. Santa Ma. la Rivera, C.P. 06400  
Tels. 5 41 12 24, 5 41 47 49

**Centro Comunitario de Salud Mental**

Eje 5 Sur Esq. con Guerra de Reforma,  
Col. Leyes de Reforma, Iztapalapa,  
C.P. 09310  
Tel. 6 94 16 60

**Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Alvarez**

Calzada San Buenaventura,  
Esq. Niño de Jesús, Tlalpan,  
C.P. 06400  
Tels. 5 73 15 00,,5 73 16 98

**Instituto Mexicano de Psiquiatría**

Calz. México-Xochimilco No. 101, Col. San Lorenzo  
Huilpulco, C.P. 14360  
Tels. 6 55 79 99, 6 55 71 20, 6 55 71 01

**Hospital Psiquiátrico San Fernando**

Av. San Fernando 201,  
Col. Tlalpan, C.P. 14000  
Tels. 6 06 83 23, 6 06 84 95

**Centro de Ayuda al Alcohólico y sus Familiares (CAAF)**

República de Venezuela Esq. Rodríguez Puebla,  
Altos del Mercado Abelardo Rodríguez, Col. Morelos,  
C. P. 06020  
Tel. 7 02 07 38

**Centro Comunitario de la Clínica San Rafael**

Insurgentes Sur 4177, Col. Santa Ursula Xitla, Tlalpan, C.P.  
14420  
Tels. 5 73 42 66, 5 73 42 88, 6 55 47 99, 6 55 40 04

**Instituto Latinoamericano de Estudios de la Familia (ILEF)**

Av. México 191 (entre Viena y Madrid), Col. Del Carmen  
Coyoacán, C.P. 04100  
Tels. 6 59 05 04, 5 54 56 11

**Salud Integral para la Mujer (SIPAM)**

Vista Hermosa No. 89, Col. Portales  
(cerca del Metro Ermita), C.P. 03300  
Tels. 6 74 24 47, 5 39 87 03

**Asociación Mexicana para la Salud Sexual, A.C. (AMSSAC)**

Tezoquipa 26, Col. La Joya Tlalpan, C.P. 14000  
Tel. 5 73 34 60

**Centro de Apoyo a Mujeres Trabajadoras**

Coatepec 1, Interior 4, 2º piso, Col. Roma, C.P. 06760  
Tels. 5 74 62 15, 2 64 69 51, 5 59 47 52

**Centro de Apoyo a la Mujer “Margarita Magón”**

Carlos Pereira 113, Col. Viaducto Piedad, C.P. 06720  
Tel. 5 19 58 45

**Centro de Atención a la Mujer (CAM)**

Av. Toltecas 15 (entre Mario Colín y Guerrero), Col. San Javier, Tlalnepantla,  
Edo. de México, C.P. 54030  
Tel. 5 65 22 66

**Red de Grupos para la Salud de la Mujer y el Niño, A.C. (REGSAMUNI)**

Tepeji 70 Altos, Col. Roma, C.P. 06760  
Tel. 5 64 15 75

**Atención a la Violencia Intrafamiliar y Sexual (AVISE)**

Andrea del Sarto 2, Col. Nonoalco Mixcoac, C. P. 03700  
Tels. 5 98 07 01, 5 98 07 86

**Consejo para la Integración de la Mujer (CIM)**

Puente de Alvarado 72-2º piso, Col. Tabacalera,  
C.P. 06030  
Tels. 5 35 52 70, 5 35 44 22

**Centro de Orientación para Adolescentes (CORA)**

Angel Urraza 1122, Col. Del Valle, C.P. 03100  
Tels. 5 75 34 00, 5 75 82 64

**Grupos de Familia Al-Anon**

Oficina Central, Río Nazas No. 185, Col. Cuauhtémoc,  
C.P. 06500  
Tels. 2 08 21 70, 2 08 30 70

**Fortaleza**

**Centro de Atención Integral a la Mujer, la Pareja y la Familia**

Oriente 116 s/n Esq. Juan carbonero, Col. Cuchilla Gabriel Ramos Millán,  
C.P. 08030  
Tel. 6 54 44 98

## **Ciudad Universitaria**

### **Departamento de Psiquiatría y Salud Mental**

Tel. 6 23 21 28, 6 23 21 29

Iztacala 6 23 13 82

Zaragoza 6 23 06 95, 6 23 06 96

## **Universidad Intercontinental**

### **Centro Universitario de Salud Mental y Servicios Educativos**

Tel. 5 73 85 44

## **Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC)**

Aniceto Ortega 1321 6º y 7º piso, Col. Del Valle,

Deleg. Benito Juárez, C.P. 03100

Tel. (01 5) 5 34 73 04, 5 34 75 68,

5 34 73 23, 5 34 78 51

Fax 5 34 90 24, 5 34 73 23, 5 34 78 51

## **Centro de Información en Alcoholismo y Farmacodependencia**

Calz. México-Xochimilco No. 101,

Col. San Lorenzo Huipulco,

Deleg. Tlalpan,

C.P. 14370

Tel. 01 5) Conmut. 655 28 11 Ext. 115, 114,

Directo 6 55 28 11

Hospital 6 55 79 99

Fax 6 55 04 11

## **Instituto Nacional de Cancerología**

Av. San Fernando 22, Col. Tlalpan,

C.P. 14000

Tels. 01 5) 6 28 04 03, 6 55 13 62

Fax 5 73 46 71

**Instituto Nacional de Cardiología “Dr. Ignacio Chávez”**

Juan Badiano No. 1, Col. Sección XVI,  
Deleg. Tlalpan, C.P. 14080  
Tel. 01 5) Conmut. 5 73 29 11 Ext. 115, 116  
Fax 5 73 09 94

**Instituto Nacional de Perinatología**

Montes Urales No. 800, Col. Lomas Virreyes, Deleg. Miguel Hidalgo,  
C.P. 11000  
Tel. (01 5) 5 20 85 65, Conmut. 2 59 17 17 Ext. 108, 109  
Fax 5 40 09 42

**Hospital General de México**

**Clínica para Atención de Problemas relacionados con el Alcohol (CAPRA)**

Av. Cuauhtémoc y Dr. Balmis, Consultorio No. 32,  
Pabellón 108, Col. Doctores,  
Deleg. Cuauhtémoc,  
C.P. 06726  
Tel. (01 5) 5 78 43 72

**Hospital Psiquiátrico Infantil “Dr. Juan N. Navarro”**

**Unidad Paideia**

Av. San Buenaventura No. 86, Col. Belisario Domínguez,  
Deleg. Tlalpan,  
C.P. 14080  
Tel. y Fax 01 5) 5 73 91 61 5 73 49 55

**Hospital Rubén Leñero**

Plan de San Luis y Salvador Díaz Mirón  
Col. Casco de Santo Tomás, Deleg. Miguel Hidalgo  
C.P. 11340  
Tel: (01 5) 341-45-20 341-45-80



**Hospital Xoco**

Av. México-Coyoacán y B. Traven

Col. Xoco

Deleg. Benito Juárez

C.P. 03330

Tel: (015) 688-91-31 688-91-78

**Centros de Integración Juvenil (CIJ) Oficinas Centrales**

Tlaxcala No. 208-6º Piso

Col. Hipódromo Condesa

Deleg. Cuauhtémoc

C.P. 06160

Tel: 534-34-34, Conmut. 286-94-96, 286-95-65 Ext. 100

**Alcohólicos Anónimos, AC (AA)****Central Mexicana de Servicios Generales**

5 de Mayo No. 39 2º Piso

Col. Centro, Deleg. Cuauhtémoc, C.P. 06000

Tel: (91 5) 286-16-76, 512-32-68

**Asociación Mexicana de Alcohólicos en  
Rehabilitación, AC (AMAR)**

Calle del Carmen No. 29-2º Piso

Col. Centro. Deleg. Cuauhtémoc. C.P. 07020

Tel: (91 5) 702-25-51

**Drogadictos Anónimos, AC****Oficina Central y Grupo Liberación**

Niños Héroes de Chapultepec No. 9

Col. Niños Héroes

Deleg. Benito Juárez. C.P. 03440

Tel: 01 5) 579-19-08, 579-23-36



## BIBLIOGRAFÍA



- **SEP - SSA**, Manual “La Escuela y la Familia como Reproductoras de los Roles Sexuales”  
**1997 - 1998**
- **Sigmund Freud**, “La Sexualidad Infantil”. **Obras completas, Edit. Biblioteca Nueva España 3ª Edición, pp 1195-1229**
- **Roger Peter**, “Clínicas de Pediatría de Norteamérica”  
**Edit. Interamericana, Vol. 2**  
**1987**
- **Dirección General de Salud Materno Infantil**, “375 Preguntas y Respuestas sobre la Salud de la Mujer”  
**1ª Edit. julio-1994**
- **Cristina Llaca M.** “La Alimentación de la Persona Mayor”  
**Cuadernos de Nutrición**  
**Vol. 20 No. 2**  
**marzo-abril 1997**
- **Ma. Asunción Lara**, “¿Es difícil ser Mujer? Una Guía sobre Depresión”  
**Instituto Mexicano de Psiquiatría**  
**1ª Edit. 1996**

- **Sentiés E. Yolanda**, “Orientación Básica para la Mujer en los Casos Jurídicos más Frecuentes”; **pág. 67, México, D.F., 1994.**
  
- **OPS - OMS**, “Conceptualización de Género para la Planificación en Salud”, **Mujer, Salud y Desarrollo; pág. 49, Washington D.C. 1995.**
  
- **DIF**, “La Perspectiva de Género, una Herramienta para construir Equidad entre Hombres y Mujeres”, **pág. 135. México, D.F., 1997.**
  
- **Mi Primera Biblioteca, iniciación sexual y afectiva**, “Por qué Somos Niños y Niñas?”, **págs. 26, Ed. Planeta España, 1997.**
  
- **Novak Jones, Jones**, “Tratado de Ginecología”, **pág. 839, Ed. Interamericana, México, D.F. 1971.**
  
- **Secretaría de Salud**, “Norma Oficial Mexicana de los Servicios de Planificación Familiar”, **pág. 64, México, D.F., 1994**
  
- **Secretaría de Salud**, “Programas Contra el Tabaquismo, el Alcoholismo y la Farmacodependencia”, **pág. 103, México, D.F., 1987.**
  
- **Chimali**, “Modelo Preventivo de Riesgo Psicosocial en la Adolescencia”, **pág. 304, México, D.F., 1995.**

- Youmans, Paterson y Somers, "Infectología Clínica",  
pág. 932, Ed. Interamericana, México, D.F., 1984

- **Secretaría de Salud:** "La Salud de la Mujer en México",  
(cifras comentadas); pág. 241, México, 1990.

- **Diario Oficial: Norma Oficial Mexicana de  
Emergencia NOM-EM-002-A-1993:** "Atención de la Mujer  
durante el Embarazo, Parto y Puerperio y del Recién  
Nacido". Págs. 92-103; (23/oct/1993): México, D. F.

- **Diario Oficial: Norma Técnica, No. 324;** para la  
Prevención y Control de la Infección por Virus de la  
Inmunodeficiencia Humana. págs. 15-19 (17/nov/1985):  
México, D. F.

- **Diario Oficial: Norma Técnica No. 21** para la  
Prevención y Control de la Enfermedad de Transmisión  
Sexual, en la Atención Primaria a la Salud; págs. 104-  
107 (7-julio-1986), México, D. F.

- **Comisión Nacional de Acción en Favor de la  
Infancia:** "Programa Nacional de Acción en Favor de la  
Infancia 1995-2000"; (evolución 1996); págs. 230,  
México, D. F.

- **Poder Ejecutivo Federal:** "Alianza para la Igualdad";  
Programa Nacional de la Mujer 1995-2000; págs. 113,  
México, D. F.