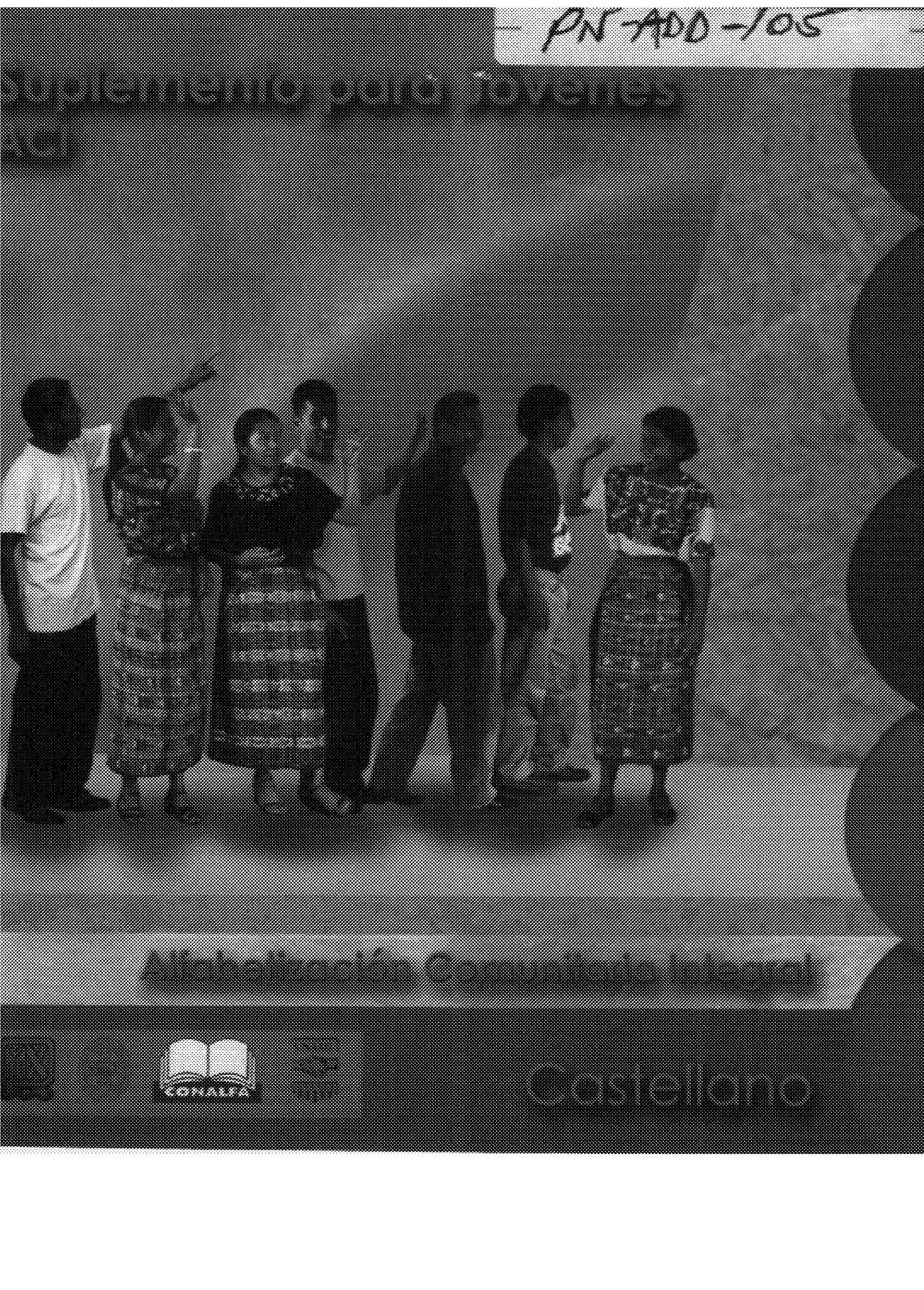
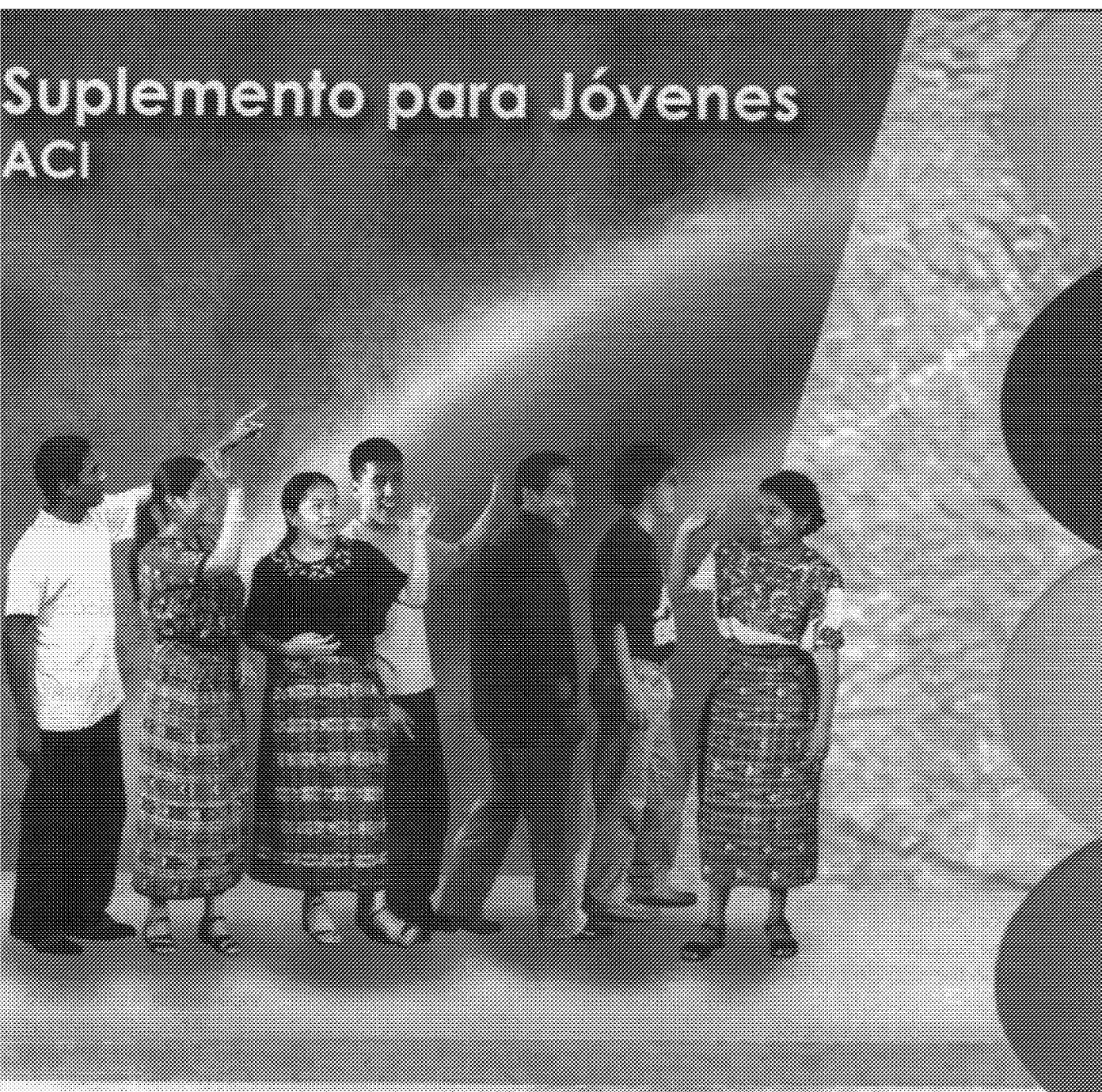
PN-ADD-105



Castellano

Suplemento para Jóvenes ACI



Alfabetización Comunitaria Integral

Castellano

Personas colaboradoras:
Enrique Estrada
Mariana Aragón de Viau
Oscar Azmitia
Edgar Mauricio Quintana
Nora Estela Lara
Marco Vinicio Morales
Marlene de León
Walter Dávila
Jordan Rodas
Wilfredo Hernández
Elizabeth Tavico
Anabella Rivera
Flor de María Colorado

Equipo técnico de elaboración:
Proyecto EDUMAYA, Universidad Rafael Landívar

Ricardo Lima
Silvia Álvarez
Doris García
Mario Quim
Joel Tezagüic

Comité Nacional de Alfabetización:

Francisco Javier Moscoso
Rudy García
Jorge Camas
Carlos Ovalle
Jaime Sucuc
Equipo técnico de planta central y departamental.

Diagramación e ilustración:

Javier Azurdia

Autoridades USAID

Julia Richards
Asesora Principal en Educación

Eleuterio Cahuec
Oficial de Proyectos USAID-EDUMAYA

Autoridades URL

Gonzalo de Villa, S.J.
Rector
Guillermina Herrera
Vice-rectora General
Carlos Haeussler
Vice-rector Administrativo
René Poitevin
Vice-rector Académico
Anabella Giracca
Directora General-EDUMAYA

CONALFA
Ilda Morán de García
Secretaria Ejecutiva

Índice

Introducción 7

¿Qué es la autoestima? 9
¿Cómo puedo reconocer mi autoestima? 13
¿Cómo se fortalece la autoestima? 15
¿Cómo puede mejorar su autoestima? 19
Recomendaciones para mejorar la autoestima 28
Glosario 29

Utilicemos nuestra creatividad 32
Un pintor triunfador 35
Un poeta de carbón 37
Por falta de un puente 39
En busca de las pinturas 42
Glosario 46

Mi proyecto de vida **49**
¿Qué es un proyecto de vida? 53
¿Cómo se ve a usted mismo? 61
¿Cómo me veo a futuro? 64
Las metas 66
Responsabilidad 68
Glosario 71

Los derechos de las personas **74**
La lucha por los derechos humanos 75
¿Qué son los derechos humanos? 77
¿Qué pasa cuando se violan los derechos humanos? 84
¿Qué es discriminar? 84
¿Qué podemos hacer las personas para que se respeten los derechos humanos? 87
Glosario 92

Las adicciones **95**
Las adicciones son un problema para todos 98
Uso y abuso 100
¿Qué es una adicción? 102
Tipos de consumo 105
Síntomas del alcoholismo 111
Las drogas 116
Glosario 121

¿Qué sabemos de sexualidad? **124**
El noviazgo 130
Las relaciones sexuales 134
¿Cuáles serían las consecuencias de tener relaciones sexuales ahora? 139
Glosario 145

Construyendo mi vida sin violencia **147**
¿Es natural la violencia? 148
Tipos de violencia 155
La actitud positiva 159
La ruta de la denuncia 164
Glosario 169

Organicémonos para ser mejores **173**
¿Qué es un grupo? 173
¿Cómo se forma un grupo? 177
¿Cómo se puede llegar a ser un buen líder? 181
¿Cómo se puede ayudar a los jóvenes que están en grupos negativos? 190
Glosario 193

Las maras **195**
¿Qué son las maras? 207
¿Por qué son mal vistas las maras? 209
¿En dónde se encuentran las maras? 209
¿Quiénes pueden ayudar a estos jóvenes? 210
Glosario 212

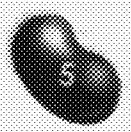
Vivamos en ambientes seguros **215**
¿Qué es prevenir? 216
¿Cómo ser previsores? 219
¿Qué son los ambientes seguros? 221
¿Qué es un desastre? 230
Glosario 233

El ambiente **235**
¿Qué son los recursos naturales? 235
La contaminación del ambiente 241
Tipos de contaminación 242
¿Qué podemos hacer para cuidar el ambiente? 252
Glosario 256

Participación ciudadana **259**
Formas y espacios de participación 268
Tenemos derecho a votar y debemos votar 270
Glosario 278

Negocios productivos y trabajo **280**
¿Qué debo saber antes de poner un negocio? 282
Recomendaciones previas para hacer un negocio 288
¿Cómo buscar trabajo? 295
Glosario 299

Hagamos propuestas **302**
¿Qué es un proyecto? 303
¿Cómo hacer un proyecto? 304
Etapas de la planificación de un proyecto 306
Presupuesto 316
¿Cuál es el beneficio de los proyectos? 318
Glosario 327



"Porque sólo caminando se avanza y se construye un futuro mejor"

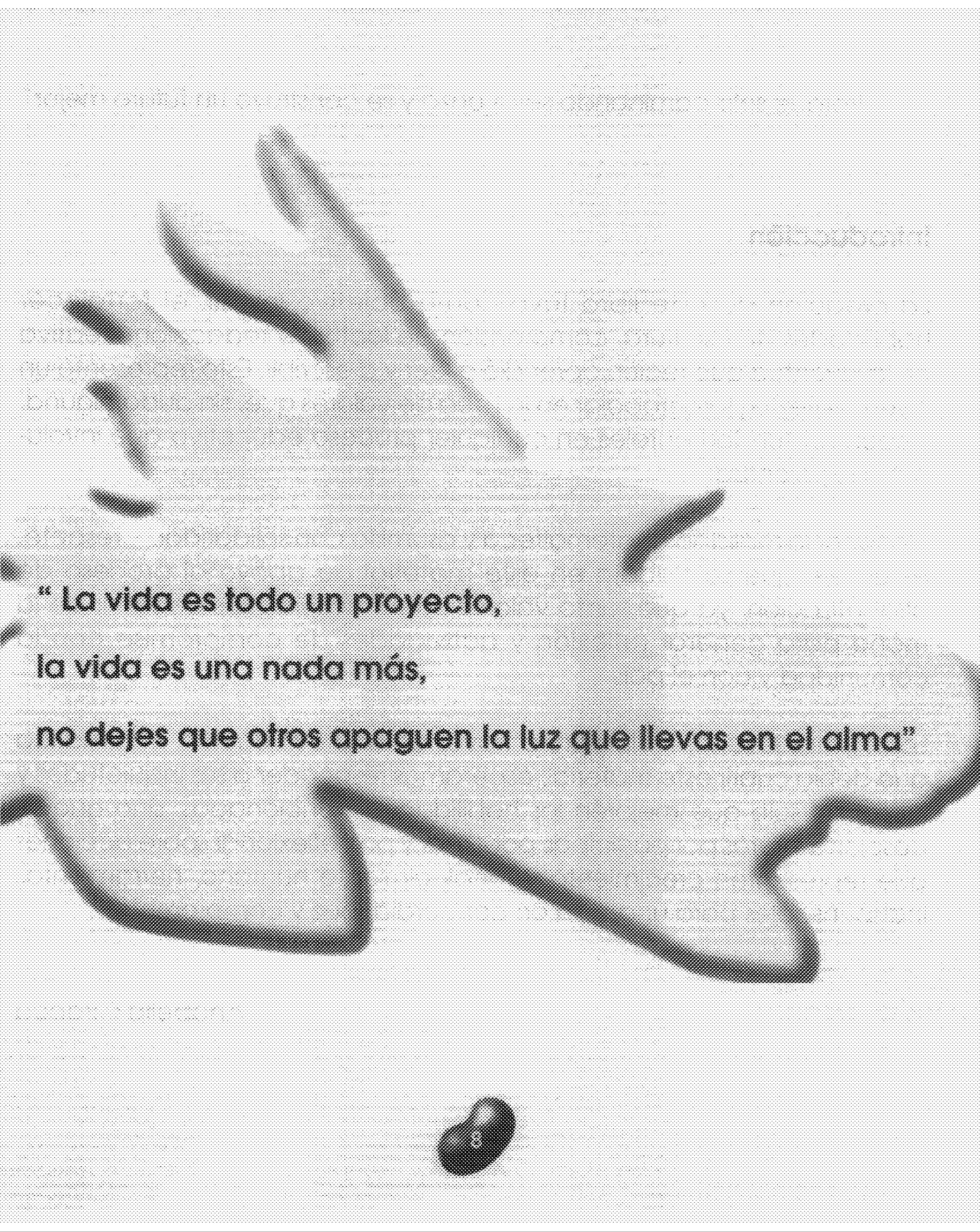
Introducción

La creación de este libro tuvo como objetivo inicial, el fortalecer habilidades de escritura, comprensión de lectura y redacción creativa en la juventud que recién aprendió a leer y a escribir. Esto representó un buen pretexto para trabajar en la línea de valores que, sin duda alguna, deben ser fundamentales en cualquier proceso educativo que involucre a la juventud.

Conocer la realidad guatemalteca y asumirla con solidaridad y respeto, es un eje que se trabaja en este material de apoyo al proceso de alfabetización, ya que tanto valores como habilidades deben ir de la mano para generar reflexión y actividades de compromiso con la comunidad y con el país.

Los mismos jóvenes indicaron, a través de una evaluación, la temática que debía cubrir este material; esperamos responder a sus inquietudes y lograr no sólo que mejoren las habilidades mencionadas, sino que se despierte interés por participar, por crear y por reflexionar sobre acciones que representen crecimiento y fortalecimiento humano, herramientas indispensables para una vida en concordia, paz y compromiso.

Anabella Giracca



“ La vida es todo un proyecto,

la vida es una nada más,

no dejes que otros apaguen la luz que llevas en el alma”

¿Qué es la Autoestima?

La autoestima es lo que pensamos, lo que sentimos y lo que expresamos de nosotros mismos.

Una autoestima buena nos permite conocer nuestras habilidades y reconocer nuestras limitaciones.

Es bueno saber más acerca de la forma de mejorar nuestra autoestima.

Leamos esta primera historia:

El deseo de jugar

Irene y Rebeca
estaban en el parque.
Ellas miraban cómo se
divertía un grupo
de jovencitas.
Ellas jugaban bás[illegible]etbol.

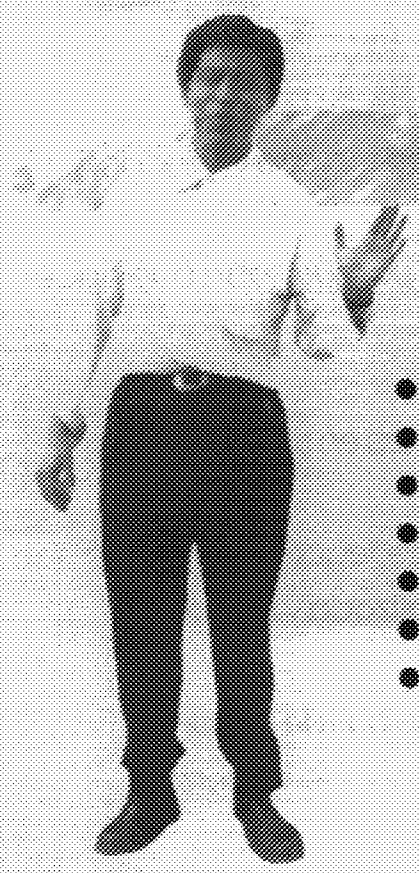
Irene dijo a Rebeca: — ¡Rebeca, a mí me gustaría poder jugar con ellas, pero no creo que ellas me dejen porque no sé jugar muy bien!

Rebeca le contestó:
— Pregúnteles si puede jugar con ellas.
Usted es una persona muy **hábil**.
Tiene que tener confianza en usted misma.

Conteste las siguientes preguntas:

Marque la respuesta que crea correcta:

1. ¿Irene y Rebeca iban caminando por la calle? Sí No
2. ¿Estaban observando a otras jovencitas jugar básquet? Sí No
3. ¿Quería Irene jugar con ellas? Sí No
4. ¿Estaba segura Irene de que la aceptarían? Sí No
5. ¿Le pidió Rebeca que tuviera confianza? Sí No



La autoestima

- Es lo que cada uno siente sobre sí mismo.
- También es lo que uno piensa de uno mismo.
- La autoestima es la medida en que nos conocemos.
- Es la medida en que nos aceptamos.
- Es valorarme como soy.
- Una buena autoestima nos deja vivir con alegría.
- También nos da entusiasmo.

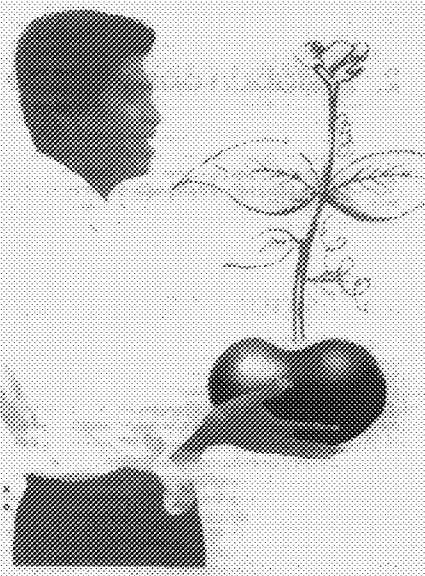
Cuando una persona tiene buena autoestima puede triunfar más fácilmente en la vida.

Cuando alguien tiene buena autoestima se dice que su autoestima es alta.

La autoestima es la seguridad que nace de uno mismo.

Es como la semilla de frijol que brota de la tierra.

Crece cada día si le echamos agua y abono.



Por ejemplo:

Martín tiene una autoestima alta y saludable.

Martín está contento porque sabe que hace muy bien su trabajo.

Él tiene mucha confianza en su futuro.

Martín piensa que llegará a ser una **persona realizada** y muy feliz.

Él sabe que puede lograr lo que desea si se esfuerza.

La autoestima crece cuando me valoro. Mejora cuando me respeto. Cuando ***me estimo*** *a mí mismo. Cuando hago lo que considero que es mejor.*

¿Cómo puedo reconocer mi autoestima?

- Si me valoro,
- Si me respeto y me aprecian los demás,
- Si me cuido,
- Si me sé **apreciar,**
- Si aprecio el trabajo que hago,
- Si deseo lo mejor para mí y para los demás.

Por ejemplo:

Juntarme con personas positivas. Con amistades que me hacen sentir y ser mejor.

Cuidar mi cuerpo. Mi salud. Tener amigos positivos. Ayudar a quienes me necesitan.

Mi autoestima mejora al aprender a **leer** y a **escribir**.

De esa forma, me demuestro que puedo superarme.

Que puedo tener una vida mejor.

Hay personas que estudian la autoestima. Se llaman psicólogos. Estas personas dicen que cuando uno está contento como es, tiene alta autoestima. También dicen que cuando uno conoce sus **habilidades** y reconoce sus **limitaciones** para poder **superarlas**, la autoestima es alta y positiva.

Por ejemplo, Alberto es un joven con algunas habilidades. Entre ellas están: tocar marimba, leer y escribir en k'iche' y español. Tiene muchos amigos. Es muy trabajador y **respetuoso**.

Y algunas de sus limitaciones son:
No saber hacer cuentas con números.
Ser desordenado.

- Autoestima es también alegrarme por las cosas que hago bien (logros). Por ejemplo: cuando recibí mi primer salario.

- Autoestima es darme **ánimo** para superar las cosas que me salen mal. Por ejemplo: cuando cayó una plaga en la milpa y compré insecticida para la próxima siembra.

¿Cómo se fortalece la autoestima?

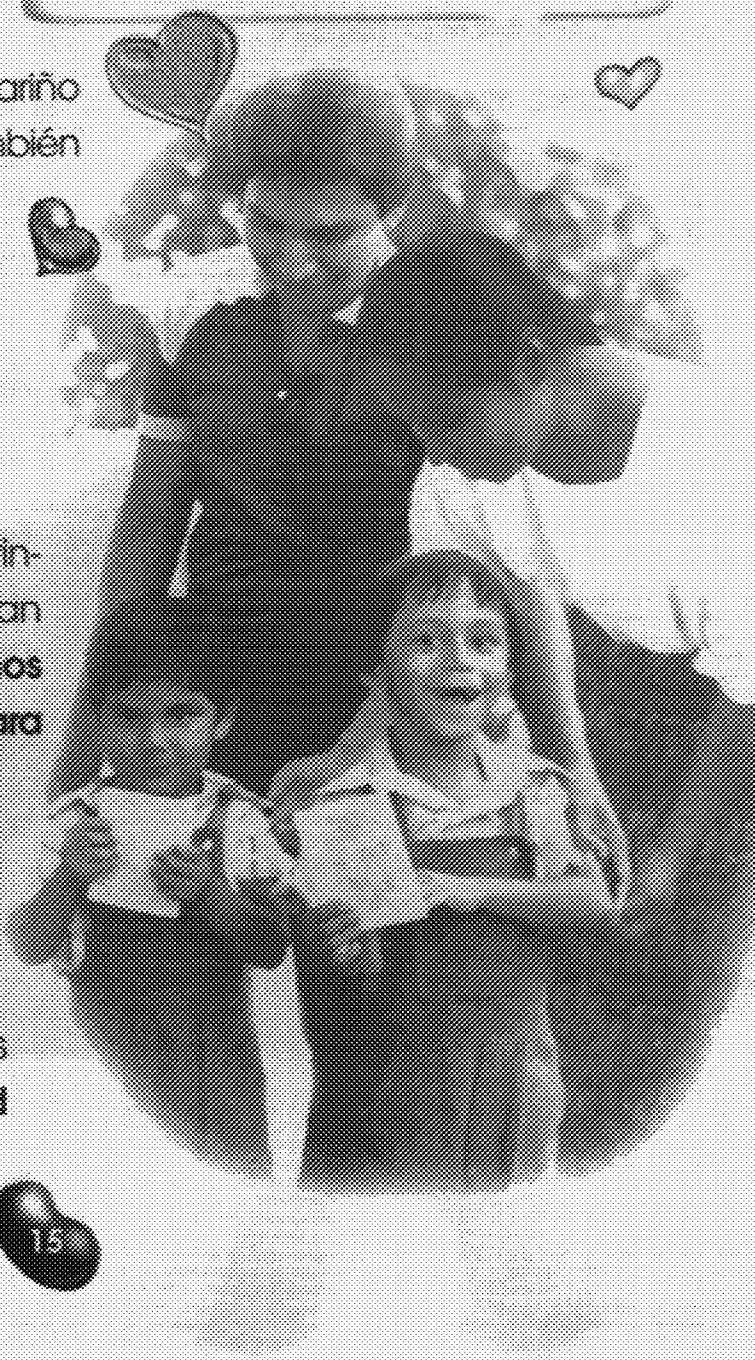
La autoestima se nos forma en el seno de la familia.

Son mamá y papá quienes con su cariño nos dan seguridad y confianza o también inseguridad y desconfianza.

También los otros miembros que viven en la familia influyen en esa formación.

Los padres y las madres ayudan a brindar **autoestima.** Cuando nos hablan con **cariño,** cuando nos dan **buenos consejos,** cuando nos dan **ánimo para trabajar y estudiar.**

Así es como las personas que nos quieren fortalecen nuestra **seguridad y autoestima.**



Frases que elevan nuestra autoestima

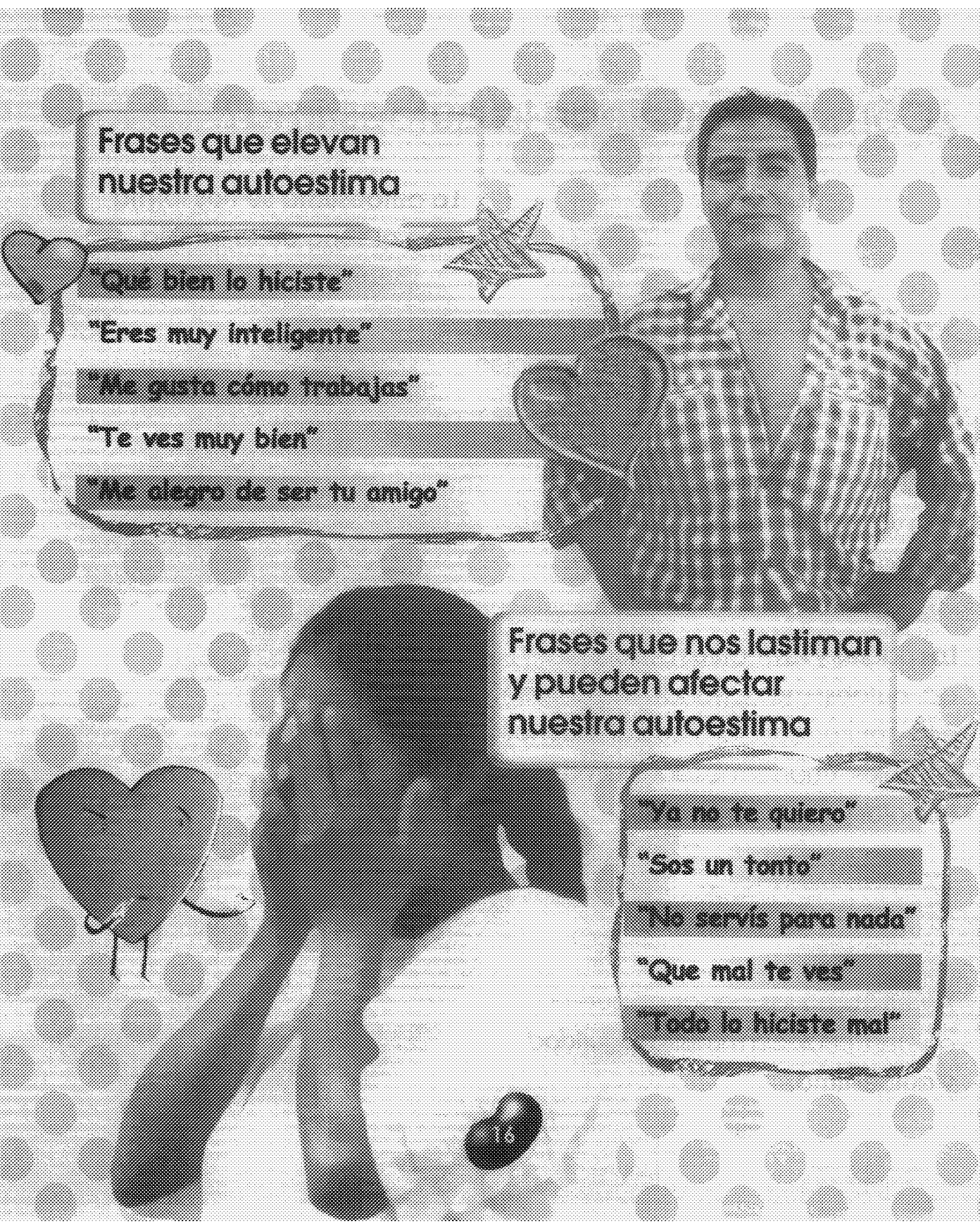
"Qué bien lo hiciste"

"Eres muy inteligente"

"Me gusta cómo trabajas"

"Te ves muy bien"

"Me alegro de ser tu amigo"



Frases que nos lastiman y pueden afectar nuestra autoestima

"Ya no te quiero"

"Sos un tonto"

"No servís para nada"

"Que mal te ves"

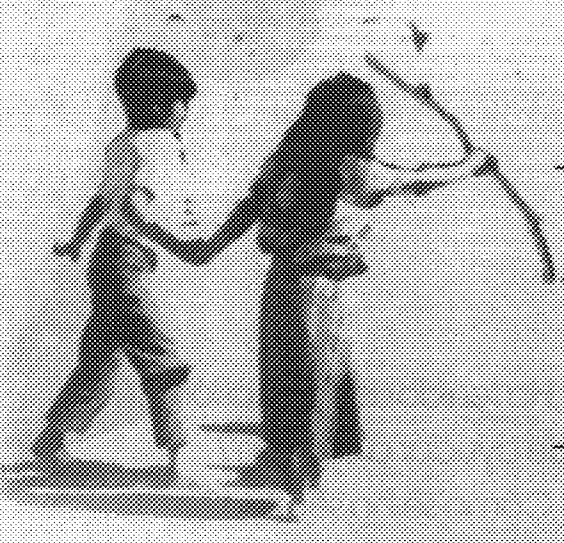
"Todo lo hiciste mal"

Leamos la siguiente historia:

Una niña valerosa

Un niño y una niña jugaban a la orilla de un río. El niño se resbaló y cayó en el río. La niña cortó la rama de un árbol de eucalipto para poder ayudar a su amigo. Y con la rama lo ayudó a salir. Así lo salvó.

Cuando llegaron los familiares, vieron lo que había sucedido. Entonces se preguntaron: ¿Cómo lo hizo? La rama está muy gruesa, ¡es difícil que haya roto la rama con sus manos tan pequeñas!

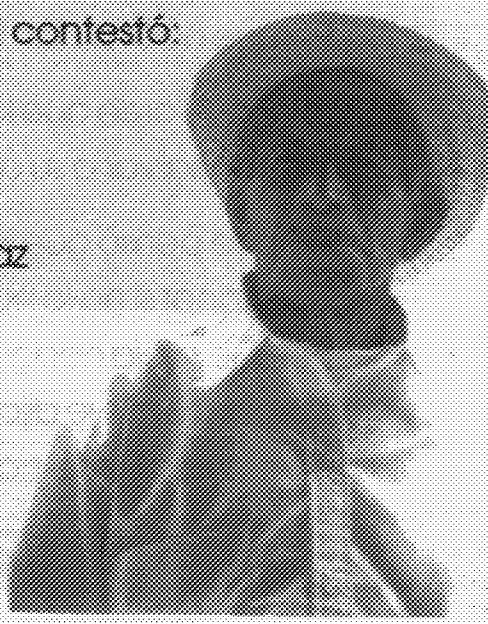


De repente se acercó
un anciano y dijo:

— ¡Yo sé cómo lo hizo!

— ¿Cómo? — le preguntaron
al anciano. Y él contestó:

— No había nadie
que le dijera
que no era capaz
de hacerlo.



Conteste las preguntas y coméntelas con sus compañeros y compañeras.
Marque con una "X" la respuesta que crea correcta.

1. ¿Dónde estaban jugando los niños?

- [ ] En la orilla de la carretera.
- [ ] En la orilla del río.
- [ ] No jugaban.

2. ¿Qué le ocurrió al niño?

- [ ] Se desmayó.
- [ ] Se subió a un árbol.
- [ ] Se cayó en el río.

3. ¿Por qué creyeron que la niña no había cortado la rama?

- [ ] Porque era muy gruesa para sus manos tan pequeñas.
- [ ] Porque no alcanzaba la altura del árbol de eucalipto.
- [ ] Porque no eran tan inteligente.

4. ¿Por qué cree que la niña sí pudo salvar a su amigo?

- [ ] Porque pensó que la iban a regañar si no lo hacía.
- [ ] Porque sabía nadar bien.
- [ ] Porque nadie le dijo que no era capaz de hacerlo.

5. ¿Ha tenido usted ocasión de ayudar a alguien? ¿Cómo se ha sentido?

- [ ] Me he sentido feliz.
- [ ] No he sentido nada.
- [ ] Nunca he ayudado a nadie.

¿Cómo puede mejorar su autoestima?

Cada persona puede ayudarse a sí misma a mejorar su autoestima. Esa es la mejor ayuda. Por eso es bueno aprender a conocer mejor las **cualidades** y las **limitaciones** que se tienen.

Cuando uno cree que hará algo, seguramente lo hará. Cuando la persona tiene confianza en sí misma logra lo que se propone.

Si usted cree en algo, todo será posible.

Realice el siguiente ejercicio:

Escriba las **cualidades** que usted considera tener. Utilice solamente una palabra.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¡Acuérdese!

Si piensa que es **capaz** de hacer algo..., logrará lo que usted quiera.

Si piensa **que no puede** hacerlo... será más difícil lograr lo que desea.

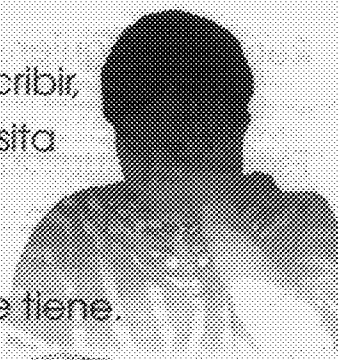
Nunca olvide esto:

Todas las personas tienen limitaciones.
La mayoría de limitaciones se pueden superar.
Hay limitaciones que podemos cambiar
más fácilmente que otras.

Preste atención a los siguientes ejemplos:

Algunas enfermedades o accidentes pueden provocar limitaciones que no siempre se pueden cambiar. Así, una persona que perdió un dedo o una mano, estará limitada para siempre. Sin embargo, esto no es motivo para sentirse derrotado o derrotada. Debe ser motivo para luchar más por la vida.

En cambio, otras limitaciones como no saber leer y escribir, se pueden superar, si uno lo desea. Para ello se necesita esfuerzo y, haciendo esfuerzo, se aprende.



Escriba algunas de las **limitaciones** que usted cree que tiene.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Aprenda a disfrutar sus logros y a superar sus fracasos

Piense ahora en sus limitaciones que crea que **no puede cambiar**.
Anótelas expresándolo con una frase.

1. _____

2. _____

Ahora anote algunas limitaciones que usted crea que **sí puede cambiar** con **su esfuerzo**.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

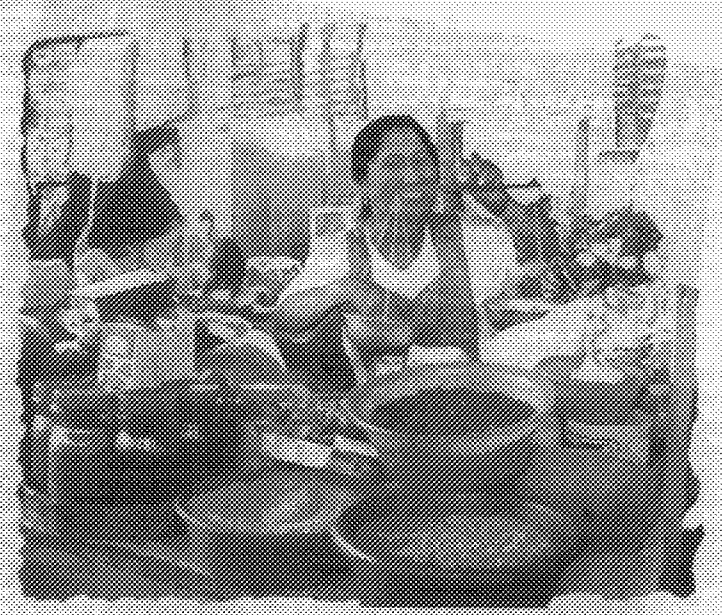
Lea la siguiente historia:

La historia de Dominga

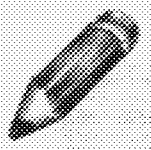
Dominga es una joven que tiene una tienda en su comunidad. En los primeros meses tuvo buenas ganancias. Una noche accidentalmente, Dominga dejó una candela encendida y se quemó toda la tienda. Allí perdió todo lo que tenía.

Dominga se sintió muy triste porque perdió su negocio. Entonces se puso a pensar qué podía hacer para tener una nueva tienda. Buscó a su Tía Lorena que vivía en Chimaltenango y le pidió que le prestara mil quinientos quetzales (Q1,500).

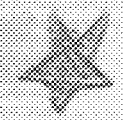
Con este dinero y los consejos de amigos, Dominga pudo abrir su tienda nuevamente.



Dominga nunca se dio por vencida, y a pesar de lo que le sucedió, buscó la manera de solucionar su problema.

Conteste las siguientes preguntas: 

1. ¿Qué hubiera hecho usted si le hubiera pasado lo mismo que a Dominga?

2. ¿Qué hizo Dominga para resolver el problema? 

3. Escriba sobre una situación donde haya tenido algún problema y cómo lo resolvió.

4. Escriba uno de sus logros que le haya hecho sentir alegre.

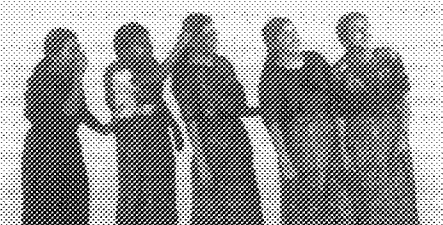
Para desarrollar y **reforzar** mi autoestima no debo olvidar los **logros** que he obtenido.

Siempre es necesario trabajar para alcanzar nuevos logros.
El esfuerzo siempre será recompensado con la satisfacción de hacer cosas buenas y útiles.

Hay personas que tienen temor de tomar decisiones importantes en su vida. Prefieren no tomarlas y dejarlas pasar. Tienen miedo a equivocarse.

Es importante perder ese miedo. Todas las personas podemos equivocarnos. Sin embargo, toda equivocación puede corregirse. Con buena voluntad y con decisión se pueden enfrentar los errores. Esas equivocaciones deben solucionarse con rapidez.

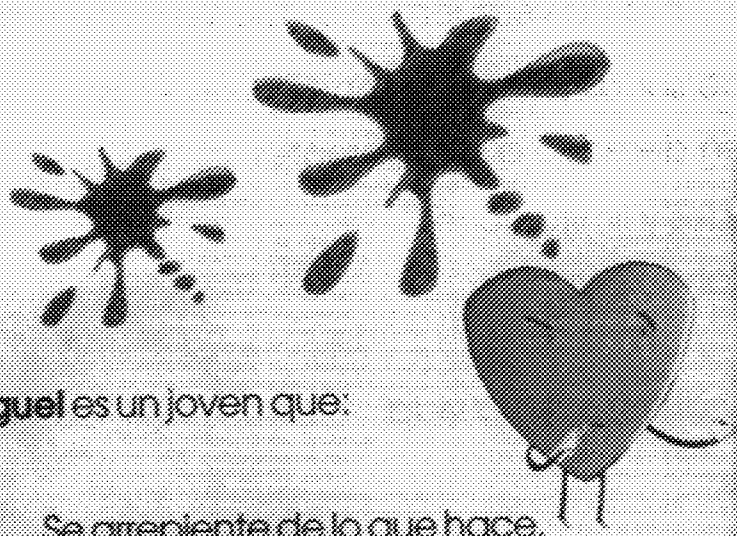
Así, las consecuencias son menores, casi siempre.

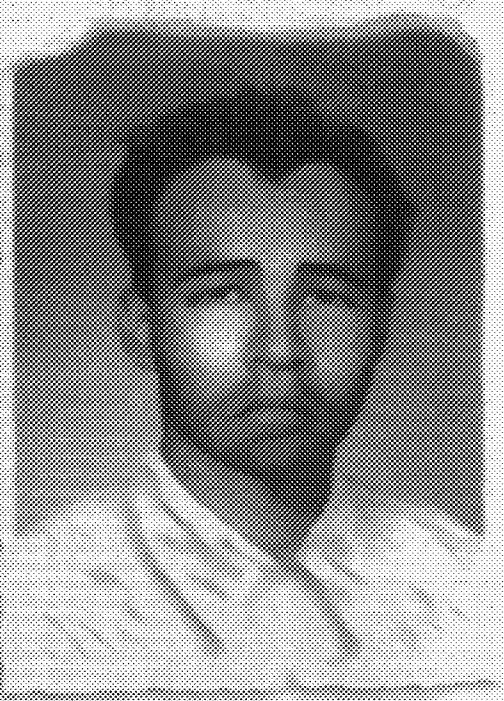


Si vivimos en armonía con nuestros pensamientos y valores, las otras personas nos admirarán y tomarán como personas de bien.

Personas con alta autoestima y personas con baja autoestima:

Lea detenidamente las características de los siguientes personajes. Descubra quién tiene autoestima alta y quién tiene autoestima baja.





Miguel es un joven que:

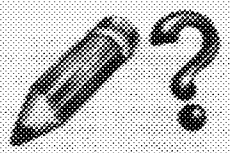
- ☹ Se arrepiente de lo que hace.
- ☹ Siempre se siente menos que los demás.
- ☹ Siente que todo le sale mal.
- ☹ No se siente satisfecho con lo que hace.
- ☹ No lucha por superar sus problemas.
- ☹ No puede decir no, aunque a veces quisiera decirlo.
- ☹ Siempre trata de quedar bien con todos.
- ☹ Piensa que es feo y que no es inteligente.

Margarita, por el contrario, es una joven que:

- Trabaja cada día sin darse por vencida para lograr lo que quiere.
- Tiene confianza en lo que hace.
- Nunca dice "no puedo", "me da vergüenza" o "me va a salir mal".
- Respeta a las demás personas y no se compara con ellas. Piensa que todos tienen derecho a ser diferentes.
- Reconoce sus cualidades y limitaciones y trata de superarlas con su estudio o con su trabajo.
- Tiene mucha energía y disfruta de la vida.
- Se siente bien como es.

Una persona con autoestima alta quiere y elige lo mejor para ella.

Conteste las siguientes preguntas:



¿ Quién tiene alta autoestima de las dos personas?

_____

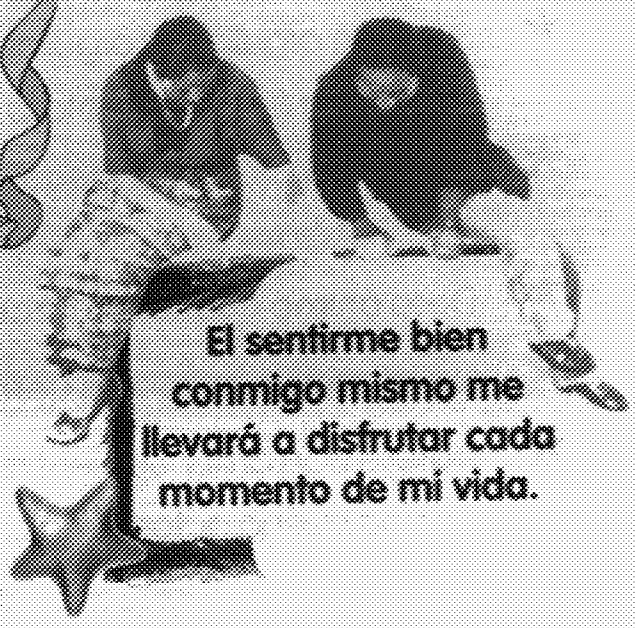
Escriba tres beneficios que puede lograr al tener alta autoestima:

1._____

2._____

3._____

Una persona con autoestima alta se siente feliz y es capaz de lograr lo que desea.



El sentirme bien conmigo mismo me llevará a disfrutar cada momento de mi vida.

Recomendaciones para mejorar la autoestima

- **Identifique sus capacidades.** Esto ayuda a tomar decisiones y a desarrollar habilidades para resolver problemas. Aunque nadie se lo diga, usted sabrá ¡para qué es bueno.
- Recuerde que la felicidad está en sentirse bien con lo que hace. Por supuesto que esto tiene que ser en bien de los demás.
- Reconozca y acepte que usted es una persona única y valiosa.
- **¡Aprecie que sólo existe una persona como usted en el mundo!**
- Confíe y viva contento con lo que piensa y desea.
- **¡Crea siempre en lo que dice!**
- Tome sus propias decisiones.
- Pregunte y pida consejo, pero finalmente quien tiene que decidir es usted.
- Siéntase orgulloso y orgullosa de ser como es y de hacer lo que hace. Trate de imitar solamente lo bueno en los demás.
- Piense que siempre **puede mejorar** en lo que usted quiera. Solamente se necesita voluntad.
- Dese **ánimo cuando lo necesite**. Y aprenda a dar ánimo a otros.
- **No se compare con los demás.** Todos somos diferentes.
- Trátese con amor. Sus sentimientos y sus acciones son la base de una buena autoestima.

Glosario

aceptame: del verbo aceptar; aprobar, dar por bueno lo que soy y lo que hago.

ánimo: valor, energía.

apreciar: sentir afecto, cariño. Reconocer el valor o la importancia de alguien o algo.

aprovecharla: emplear útilmente una cosa. Sacar utilidad de alguien o algo.

brindándole: que le ofrece alguna cosa.

comentarla: que se platica y se discute con otras personas.

confianza: esperanza en una persona o cosa. Sentimiento de seguridad.

cualidad o cualidades: Manera de ser de una persona pero que se distingue por ser positiva.

desperdiciarla: del verbo desperdiciar; malgastar, derrochar. Emplear mal una cosa, no sacar provecho de ella.

forma: modo de hacer una cosa o trabajar en algo.

hábil: persona que sabe hacer algo muy bien.

habilidades: capacidad y disposición para hacer una cosa.

limitaciones: problemas o dificultades que pueden disminuir o reducir oportunidades.

logros: conseguir lo que se desea. Éxitos. Ganancias.

me estimo: me valoro, tengo buena opinión de mí mismo, me aprecio.

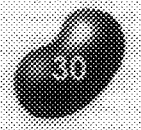
persona realizada: persona que se siente bien porque hace y ha logrado lo que desea.

reforzar: dar mayor firmeza. Fortalecer.

respetuoso: que se porta con respeto. Que trata bien a las demás personas.

satisfacciones: situación que resulta de la realización de lo que se pedía o deseaba.

superarlas: del verbo superar. Vencer dificultades. Hacer una cosa mejor que otras veces.



"...toma la vida como una aventura; el secreto para ser feliz en este mundo es ser creativo. Es decir, quererte a ti mismo, respetar a los demás, compartir con tu gente, considerar que alguien te trajo al mundo para que tú decidas qué quieres hacer. Haz realidad tus sueños, no te conformes con lo que eres ahora..., los libros te pueden ayudar a ser mejor y más feliz".

Utilicemos nuestra Creatividad

Cuando solucionamos problemas somos creativos. Ser creativo es hallar soluciones diferentes y poco comunes.

Magdalena aplica su creatividad con las frutas

Magdalena es una joven de 20 años que vive en el pueblo de Almolonga. Es un pueblo que se encuentra a 225 kilómetros de la capital. **Pertenece** al departamento de Quetzaltenango.

Este pueblo se **caracteriza** porque tiene uno de los mercados de **vegetales** más **coloridos** en el mundo. Las frutas y verduras son muy grandes.

Magdalena tiene un **puesto** de verduras en el mercado. Vende zanahorias, tomates, repollos, cebollas. Y también vende frutas como bananos, manzanas, naranjas y ciruelas.

Sin embargo, desde hace tiempo se ha dado cuenta que la venta ha bajado y que las ganancias son cada vez menos.

Durante varios días estuvo pensando cómo darle solución al problema.

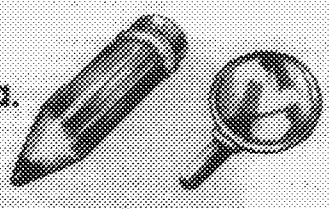
Se le ocurrieron varias ideas: una de ellas era hacer jaleas de frutas y envasarlas en botes de vidrio decorados con dibujos. Esto sería original y nuevo en el pueblo. Pensó que esa era una buena oportunidad.

Colocó un gran **cartel** en el puesto del mercado donde se leía "se venden verduras y frutas frescas", "disfrute de las deliciosas jaleas de frutas". Cada vez se le ocurrían nuevas formas de **aprovechar** las verduras y las frutas: hacía jaleas, dulces, jugos, helados.

Su local de venta se convirtió en el más bonito y popular del mercado. Las personas empezaron a comprarle más y sus productos se hicieron famosos en el pueblo.

Magdalena pudo solucionar su problema al pensar de una forma diferente y poco común.

Conteste las siguientes preguntas.
Marque con una "X" la respuesta que considere correcta.



1. ¿Cómo se llama el pueblo donde vive Magdalena?

- [ ] Almolonga
- [ ] Teopán
- [ ] Tamahú

Parte del éxito se obtiene pensando que uno puede triunfar.

2. ¿Qué es lo que caracteriza a este pueblo?

- [ ] Su ganado
- [ ] El mercado de vegetales
- [ ] Sus tejidos

Es útil tener autoestima alta pues nos da energías para trabajar más y mejor.

3. ¿Qué problema empezó a afectar a Magdalena?

- [ ] Que muchas personas le quedaban a deber dinero.
- [ ] Que la gente se alejó del mercado por la violencia.
- [ ] Que las ventas empezaron a bajar.

4. ¿Qué hizo Magdalena para aumentar sus ingresos?

- [ ] Cambió de oficio y empezó a vender ropa.
- [ ] Pensó en varias ideas y empezó a hacer jaleas.
- [ ] Pidió dinero prestado y se fue al extranjero.

5. ¿Qué recurso le ayudó a Magdalena a salir de su problema?

- [ ] Su creatividad.
- [ ] Sus amigos.
- [ ] Su suerte.

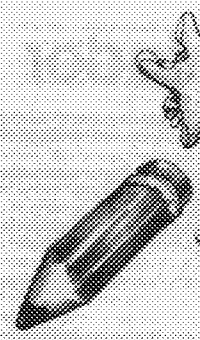
Un pintor triunfador

Guayo es un joven **artesano** de 22 años y vive en Comalapa. Guayo tiene la habilidad de pintar al óleo.

A Guayo siempre le ha gustado imaginar y pintar cuadros nuevos. En los últimos meses ha ideado pintar en diferentes materiales como cucharas de metal, cascarones de huevo, tejas y piedras de río. Sus **artesanías** las vende en la tienda que tiene en Comalapa. Algunos fines de semana los aprovecha para visitar pueblos cercanos y así vender sus productos.

Lo invitaron a participar en un **concurso** de pintura. Guayo usó su creatividad y pintó un hermoso cuadro en un **pedazo** de tronco. Ganó el primer lugar.

Guayo es conocido en su pueblo por ser una persona creativa y con **imaginación** para poderse **expresar** a través de la pintura. Ahora tiene más **oportunidades**.



Si usted piensa positivamente, triunfará.

En cambio si cree que no puede subir una montaña, nunca encontrará un camino para ello.

Conteste las siguientes preguntas.

Anote la palabra que cree que hace falta.

1. ¿Cuál es el oficio de Guayo? _____

2. ¿Cuál es la habilidad más conocida de Guayo? _____

3. ¿Cuál es la característica que le ha permitido a Guayo expresarse a través de la pintura y ser exitoso? _____

4. ¿Todo lo anterior ha ayudado a Guayo a tener más? _____

Busque el significado de dos de las palabras que ha escrito en las líneas anteriores. Busque el significado en el glosario que se encuentra en la última página de este tema. *Por ejemplo:*

Artesano : persona que se dedica a realizar trabajos a mano.

_____ : _____

_____ : _____

Un poeta de carbón

Josué es un joven de 25 años. Él sufrió el miedo, la miseria y la violencia. Él vivió la guerra que se desarrolló en Guatemala. Tuvo que **refugiarse** en las montañas y durante un tiempo vivió en México. Siempre tuvo el interés de estudiar y lo empezó a hacer en una de las comunidades donde estuvo.

Josué nos cuenta:

"Cuando estudié, comencé a trazar mis propias letras en lo que yo llamo: un pedazo de madera labrada y un trocito de carbón".

Con grandes esfuerzos pudo estudiar la primaria, los básicos y el bachillerato. Buscó oportunidades y encontró la posibilidad de recibir una beca para poder continuar su educación.

Actualmente está cumpliendo uno de sus sueños, estudiar y escribir poesía. Ha sido difícil, pero siempre confió en que podía triunfar.

Josué descubrió que una forma de recuperar lo vivido y expresar lo que siente, de una forma **original** y creativa es escribiendo **poemas**. Poco a poco ha ido desarrollando esa habilidad.

Trozo de carbón

Nací de lo más oscuro del vientre de una mujer campesina, humilde y sencilla.

Me crié en los campos abandonados y lejos de la civilización.

Escribí con trozos de carbón que me llevaron a una profesión.

Josué López

Conteste las siguientes preguntas con una frase. Escríbala sobre la línea.

1. ¿Por qué cree usted que Josué tuvo que refugiarse en las montañas y huir hacia México?

2. ¿Cómo expresa Josué lo que siente en forma original y creativa?

3. ¿Qué mensaje le deja esta lectura?

Por falta de un puente

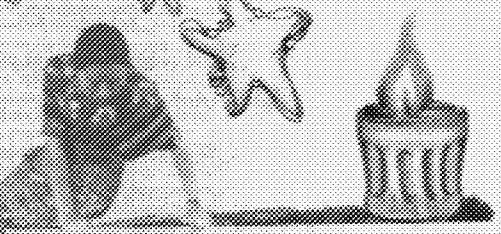
Los maestros de San Martín necesitaban pasar un carro al otro lado del río. No existía ningún puente por el cual pudieran cruzar. Ese era un problema que necesitaba creatividad.

Estuvieron un rato pensando cómo atravesar el río sin que el carro se les quedara a medio camino. Entre varios de ellos llevaron trozos de madera al río. Otros empujaron piedras grandes para formar un pequeño puente.

Luego sujetaron el carro con lazos y poco a poco lograron pasarlo al otro lado del río.

Los maestros utilizaron lo que tenían a su alrededor de una forma original y diferente. Esto les permitió solucionar su problema.

Para triunfar no se necesita tener mucha inteligencia. Lo que se necesita es saber usar la que tenemos. Es decir, usarla bien. Y mejor si es al servicio de los demás.



Utilizar nuestras ideas y lo que tenemos a nuestro alrededor de una forma original y diferente nos permitirá solucionar nuestros problemas.

cooperación y organización

Soy capaz de pensar y realizar cosas creativa

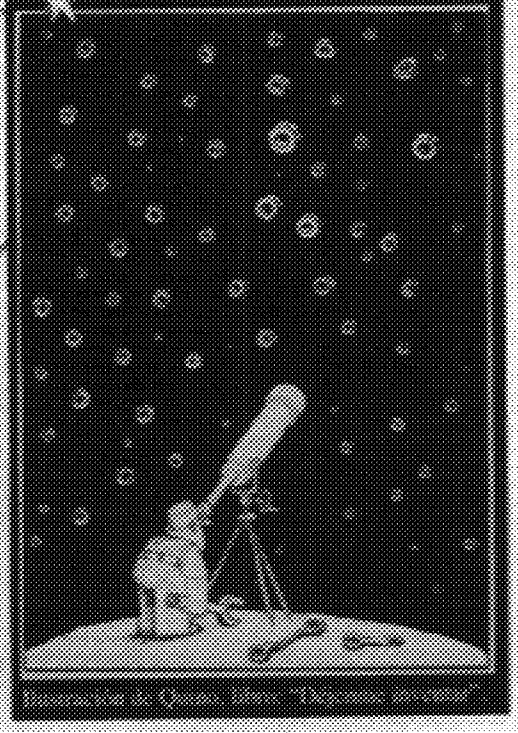
Recuerde que:

- Todos tenemos **capacidades** creativas.
- Cada persona es un ser único. Tiene el derecho a expresar lo que siente y lo que piensa.
- Existen diferentes formas de expresión creativa que le pueden ayudar a hacerlo, por ejemplo: el escribir, la pintura, la música, el baile, el teatro.
- La creatividad puede ser usada de forma positiva: inventar, **imaginar**, crear cosas, actividades e ideas para mejorar el bien estar de las personas.
- También puede ser utilizada de forma negativa: **inventar** cosas que dañen a las personas, como las armas, las guerras, la destrucción de la naturaleza.
- El tener ideas originales darle solución a los problemas, nos permite ser personas capaces de enfrentarnos a los cambios y ponernos retos para mejorar.

Creatividad es el proceso mediante el cual las personas solas o en grupo inventan algo nuevo, descubren algo que no sabían o reorganizan los conocimientos que ya se tienen para producir algo diferente.

El resultado es que lo ordinario (lo de siempre) se convierta en extraordinario (algo diferente y original).

Una persona creativa es la que imagina, sueña y hace propuestas para inventar nuevas cosas, soluciona problemas, y sobre todo vive con las posibilidades de ser el mismo en lo que hace y piensa.



Conteste lo que a continuación se le pide. Utilice oraciones completas.

1. ¿Qué actividad creativa le gustaría hacer?

2. ¿Qué actividad creativa le gustaría inventar o hacer para ayudar a su comunidad?

3. ¿Qué cosas hay en su comunidad y que se hayan creado para beneficio de los hombres y las mujeres?

En busca de las pinturas

Miguel quería pintar unos dibujos pero en su pueblo no había pinturas. En sus viajes él había visto que en otros lugares vendían acuarelas para pintar en papel o tela.

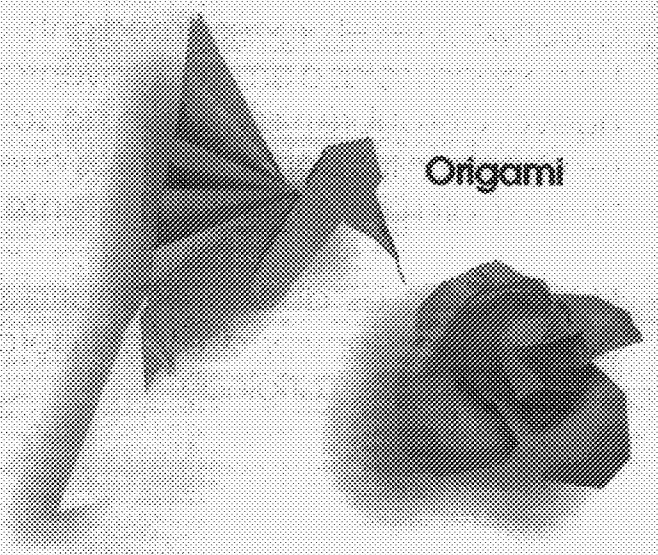
Estuvo pensando detenidamente cómo dar color a sus dibujos.

Lo que se le ocurrió fue buscar los pétalos de las flores que tuvieran un color fuerte. Los separó según los colores.

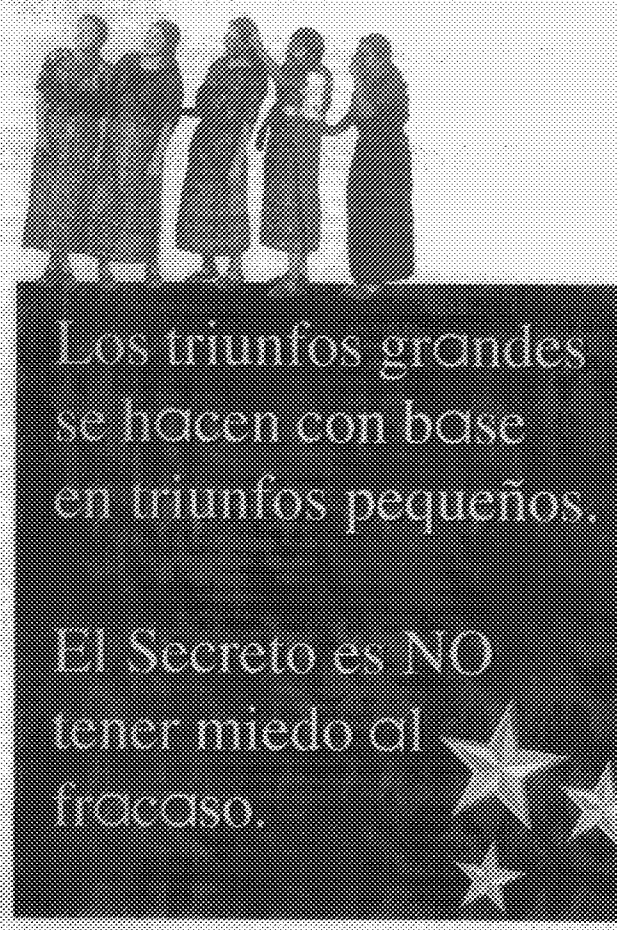
Los picó en trozos pequeños y los puso a hervir hasta que las flores botaron el color en el agua.

Después puso a hervir resina que sale del tronco de algunos árboles. Luego se lo agregó al agua de color de las flores.

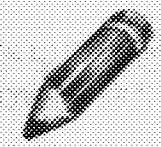
Cuando enfrió el agua se dijo: **¡Listo!**



Origami



Usted, ¿cómo inventaría otras formas de poder hacer pinturas? ¡Imagine! Y escríbalo.



1. Escriba lo que se le ocurre:

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

2. ¿Si no tuviera cuadernos ni hojas de papel para escribir, en qué podría escribir?

1. _____

2. _____

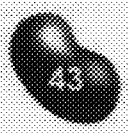
3. _____

3. Escriba un pensamiento utilizando las siguientes palabras: cielo, árbol, aire, hombre, mujer, semilla, letras, escuchar, caminar, imaginar. Puede utilizarlas juntas o por separado.

_____

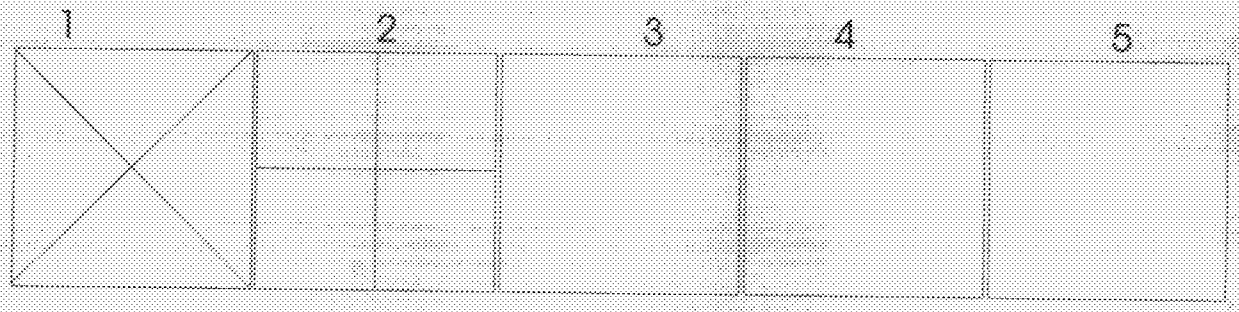
_____

_____



Resuelva el siguiente problema:

Hay más de 5 maneras distintas de dividir un cuadrado en cuatro partes iguales. Mire los ejemplos, imagine y resuelva el ejercicio, 3, 4 y 5.



Lo más bonito es crear cosas, actividades e ideas que nos ayuden a ser mejores y diferentes cada día.

¿ Qué trabajo hace usted?

¿ Qué le gustaría mejorar de su trabajo?

Usted es una persona única y tiene la capacidad de ser creativa. La capacidad de imaginar, de pensar y de construir todo lo que necesite y quiera.

La riqueza de esta vida es que todos somos diferentes. Observe todo lo que hay a su alrededor: las flores, los animales, las plantas, todos son diferentes. Las personas somos diferentes y podemos crear cosas nuevas y buenas.

Glosario

artesano: persona que se dedica a realizar trabajos a mano.

aprovechar: emplear últimente una cosa, mejorar algo.

capacidad: talento para realizar algo.

caracteriza: distinguir a alguien o a algo por su carácter o sus cualidades.

cartel: lámina de papel que sirve de anuncio o propaganda.

civilización: conjunto de caracteres propios de las sociedades humanas, es decir de los pueblos que los hacen ser más o menos desarrollados.

coloridos: de muchos y alegres colores.
Es comunicar alegría a través del uso de colores.

concurso: competencia.

crear: producir algo nuevo.

dolidos: del verbo doler, que duele. También se dice estar *sentido*.

entrañas: lo más íntimo o esencial de algo. Sentimientos.

escaso: poco.

esperanza: confianza de lograr una cosa o de que se realice lo que se desea.

expresar: manifestar con palabras o por medio de otros signos exteriores lo que uno piensa o siente.

ganancias: beneficios.

habilidad: capacidad para hacer algo. Las *habilidades* se heredan, pero también se pueden aprender.

ideado: que ha sido pensado, inventado.

imaginación: capacidad de poder inventar en la mente algo.

imaginar: inventar. Capacidad de pensar.

interés: darle importancia a algo.

inventar: descubrir o crear una cosa nueva que tiene utilidad.

miseria: pobreza.

óleo: pintura elaborada a través de aceites.

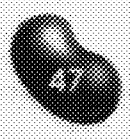
original: lo que no es copia, imitación ó traducción.

poemas: texto oral o escrito que al oído suena agradable. Se escribe en versos.

puesto: tienda o espacio que se da en los mercados para vender.

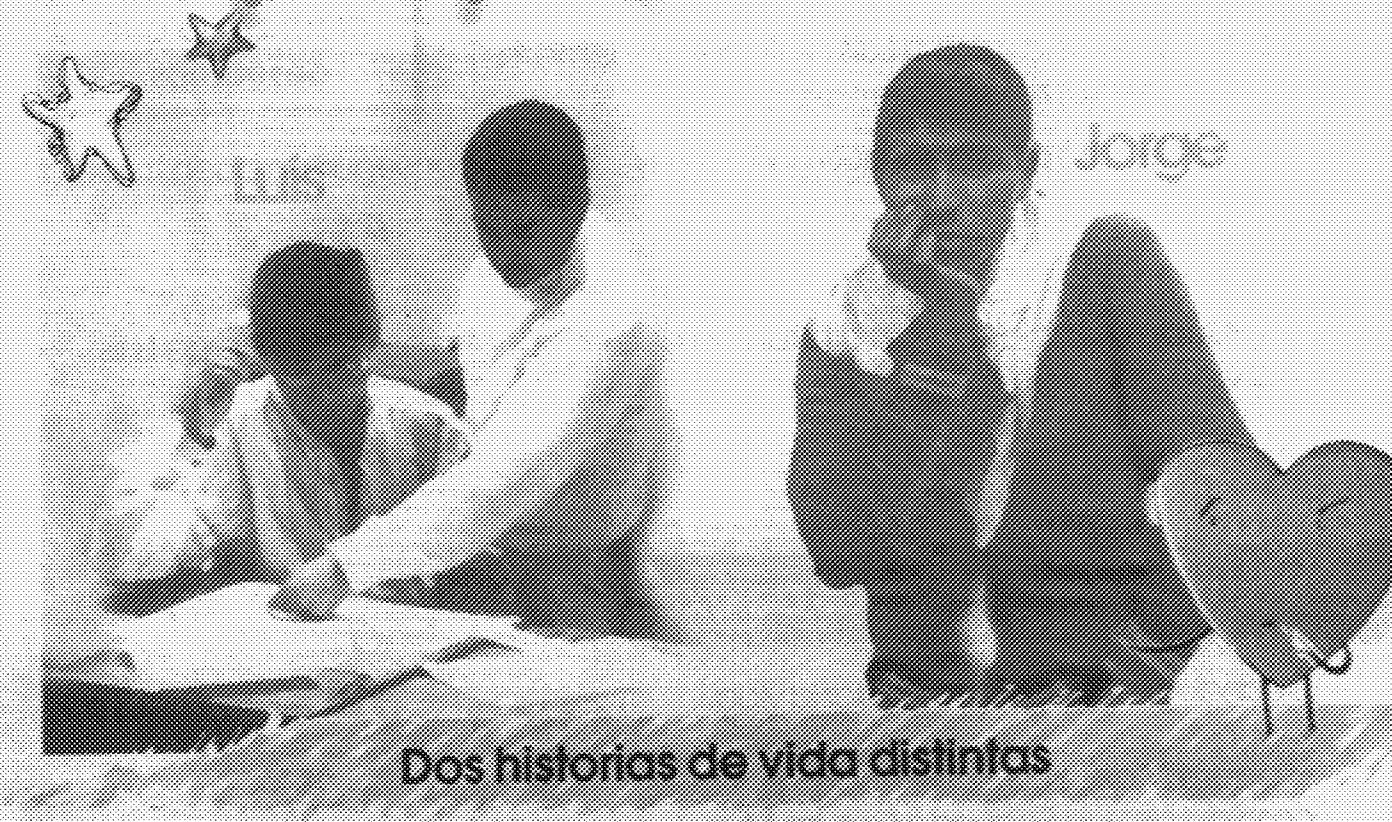
refugiarse: protegerse de algo.

significado: manera como se ha de entender una palabra. Lo que quiere decir.



"Estoy sentada junto a las compañeras de mi grupo de alfabetización. No ha sido fácil pero me siento contenta con lo que he aprendido. De pequeña siempre soñé con aprender sobre muchas cosas. Hoy, a pesar de los muchos sacrificios que tengo que hacer para venir al grupo, me siento bien porque pongo todo mi empeño en aprender y esto me ha abierto muchas oportunidades".

Mi proyecto de vida



Dos historias de vida distintas

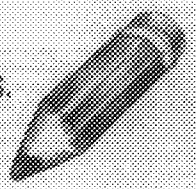
Luis, el que estudia para aprender más...

Luis es un joven de 23 años. Ha luchado mucho por alcanzar su sueño de aprender a leer y escribir. Sus padres, dedicados a la agricultura, no pudieron ayudarlo a pagar sus estudios. Luis se esforzó y logró aprender cosas muy útiles. Actualmente, trabaja como contador en una fábrica de harina. Luis desea seguir estudiando para aprender más y poder hacer mejor su trabajo.

Jorge, sin estudio, pocas oportunidades...

Jorge es un joven de 21 años. A los 9 años de edad abandonó la escuela. Su padre le enseñó a trabajar en el campo. Jorge creció y se fue a la capital donde trabajó como ayudante de albañil. Jorge buscó otro trabajo, pero se le hizo muy difícil conseguirlo porque no sabía leer ni escribir.
Jorge sabe que si hubiera aprendido a leer y escribir hoy tendría una mejor vida.

Conteste las siguientes preguntas.
Utilice solamente una o dos palabras.
Fíjese en el ejemplo:



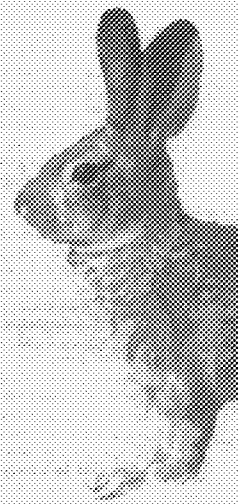
Ejemplo: ¿Qué ayudó a Luis a alcanzar sus metas?
Su esfuerzo, su aprendizaje.

No basta con querer salir adelante. Es necesario esforzarse para alcanzar lo que deseamos.

1. ¿Qué le faltó a Jorge y que no le ha ayudado a conseguir un buen trabajo?

2. ¿Puede mencionar una diferencia que encuentre entre la vida de Luis y la vida de Jorge?

Dos historias diferentes de éxito[1]



Cuando el éxito consiste en dar la vida...

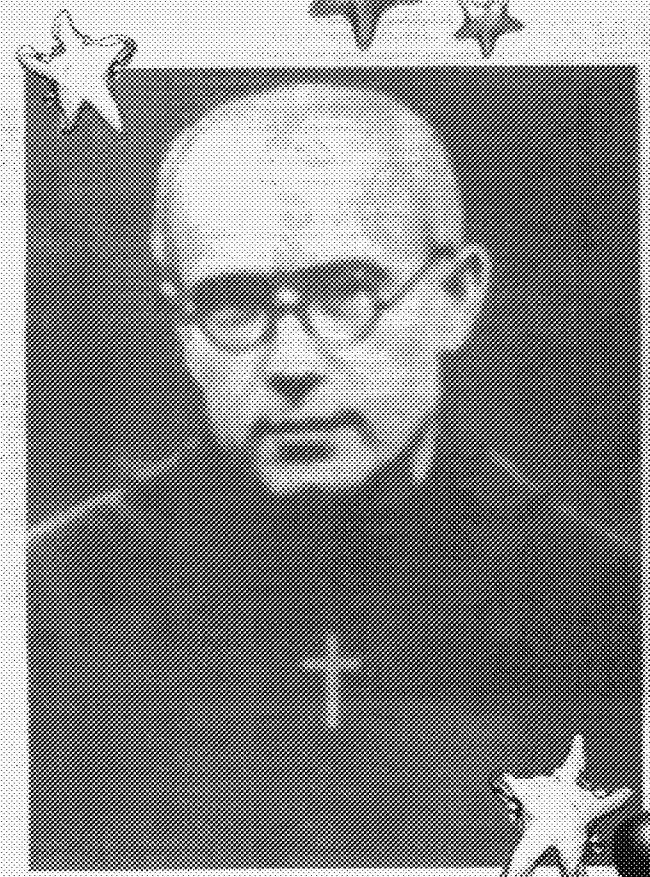
El padre Maximiliano fue hecho prisionero durante la Segunda Guerra Mundial en 1941. Tenía 47 años. Estuvo en un campo de concentración. Allí lo torturaron y lo humillaron. En ese lugar cuando los prisioneros volvían del trabajo tenían que hacer fila para que los contaran y si alguno escapaba, los demás sufrían duros castigos o la muerte.

Una tarde faltó uno de los compañeros. El jefe del campo escogió a diez prisioneros y les dijo: -Si el fugitivo no aparece, ustedes tendrán que morir de hambre-. Uno de ellos dijo llorando: - Nunca volveré a ver ni a mi mujer ni a mis hijos-.

[1] Ambas historias han sido adaptadas del Libro Almanaque Escuela para todos (2001). Editorial Escuela para todos. San José (pp. 3 y 7).

El padre Maximiliano dijo al jefe: -Quiero morir en lugar de ese hombre-. El jefe no lo podía creer, pero dijo: -Está bien. Ocupa su lugar-.

En la celda se empezaron a oír cantos y oraciones del padre y sus compañeros. Todos fueron muriendo uno a uno. El padre fue el último en morir. Por su entrega piadosa y ejemplar, el padre Maximiliano Kolbe fue declarado santo en 1982.



El Gran Rey Pelé

El mejor futbolista del Mundo

Pelé, el rey del fútbol, nació el 23 de octubre de 1940 en Brasil. Desde niño jugó con su padre que lo ayudó y lo enseñó. La mayor parte de su carrera de futbolista la hizo desde los 16 años con el equipo Santos. En ese equipo anotó un total de mil noventa goles.

Edson Arantes do Nascimento (Pelé)

En 1,958 formó parte de la selección brasileña que ganó su primera Copa mundial. Él anotó seis goles. Se hizo famoso por ser el más joven del equipo, por su habilidad y por su velocidad.

Su último partido de fútbol lo jugó en un encuentro amistoso entre el Santos y el Cosmos. Jugó un tiempo en cada equipo y anotó un gol. Al final del partido recibió un gran homenaje. En su vida deportiva hizo más de 1,200 goles y jugó en cuatro copas mundiales. Por todo eso se le considera el mejor jugador de fútbol del siglo XX.

Conteste las siguientes preguntas. Utilice una frase corta para responderlas en el espacio que se le proporciona.

1. ¿Cuál fue el mayor éxito en la vida del padre Maximiliano?

2. ¿Qué hubiese hecho usted en lugar de él, en esta situación?

3. ¿Cuál fue el mayor éxito en la vida del Rey Pelé?

4. ¿Por qué cree usted que llegó a triunfar en un deporte tan **competitivo**?

¿Qué es un proyecto de vida?

Un proyecto de vida es pensar y ordenar las acciones que le ayudarán a lograr lo que se quiere en la vida. Le ayuda también a elegir lo que es más importante para usted. No es algo que se lleve escrito, pero sí se lleva en la mente.

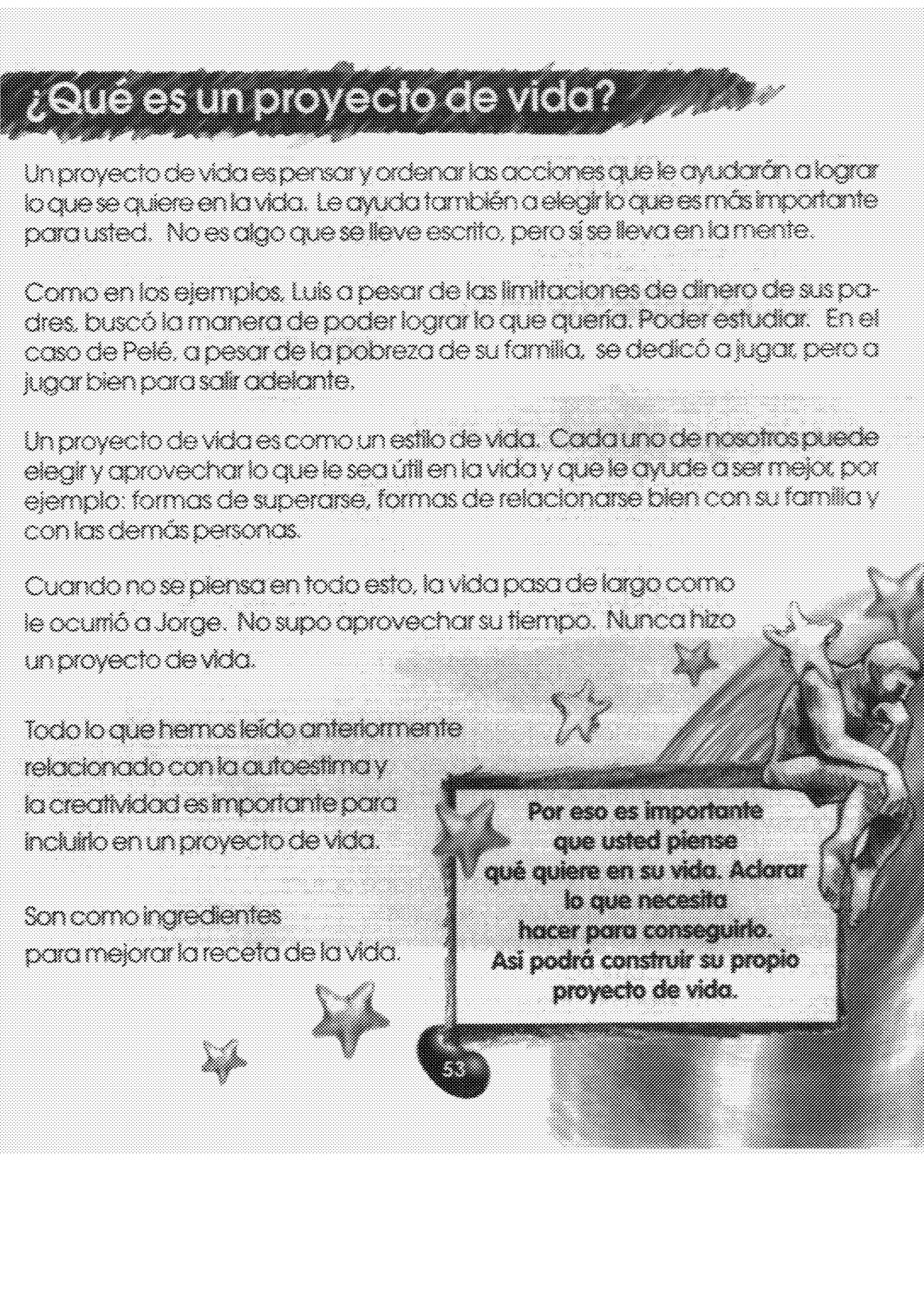
Como en los ejemplos, Luis a pesar de las limitaciones de dinero de sus padres, buscó la manera de poder lograr lo que quería: Poder estudiar. En el caso de Pelé, a pesar de la pobreza de su familia, se dedicó a jugar, pero a jugar bien para salir adelante.

Un proyecto de vida es como un estilo de vida. Cada uno de nosotros puede elegir y aprovechar lo que le sea útil en la vida y que le ayude a ser mejor, por ejemplo: formas de superarse, formas de relacionarse bien con su familia y con las demás personas.

Cuando no se piensa en todo esto, la vida pasa de largo como le ocurrió a Jorge. No supo aprovechar su tiempo. Nunca hizo un proyecto de vida.

Todo lo que hemos leído anteriormente relacionado con la autoestima y la creatividad es importante para incluirlo en un proyecto de vida.

Son como ingredientes para mejorar la receta de la vida.



Por eso es importante que usted piense qué quiere en su vida. Aclarar lo que necesita hacer para conseguirlo. Así podrá construir su propio proyecto de vida.

Todo lo que tenemos que tomar
en cuenta en un proyecto de vida

Los ambientes en los que vivimos:

Lo Social:

Es el conjunto de relaciones con las demás personas.
Cuando hablamos con otras personas aprendemos
a conocerlas y a tener sentimientos de amistad y compañerismo.
Al relacionarnos con las personas de la comunidad es donde desarrollamos
valores de **solidaridad** y de cooperación para el beneficio de todos y todas.

Lo Espiritual:

Es la fuerza interior que todas y todos llevamos dentro.
Esta fuerza nos ayuda a conocernos mejor a nosotros
mismos y a buscar la felicidad junto con las demás
personas y la naturaleza.

Lo espiritual es siempre la fuerza que nos hace actuar.
También nos hace sentir tranquilos y seguros
con lo que hacemos, si esto es bueno
para los demás. Es como la conciencia
que nos dice lo mejor o lo que es bueno
para hacer.

Lo Cultural:

Está relacionado con el lugar donde vivimos, las personas con quienes compartimos la vida y lo que hemos aprendido de nuestros padres y abuelos. La forma como hacemos nuestra comida, el idioma que hablamos, las historias que nos cuentan, nuestras fiestas y tradiciones. Todo lo que aprendimos desde que éramos niños y que forma parte de nosotros.

Lo social, espiritual y cultural son ambientes que nos permiten vivir momentos con nuestra familia, nuestros amigos, vecinos y con otras personas. Al relacionarnos en estos ambientes podremos fortalecer valores que nos permitan conocernos, respetarnos, apreciarnos y ayudarnos.

Es importante aprender a conocernos, en lo que somos parecidos y en lo que somos diferentes; al conocernos, podemos valorarnos y aprender a respetarnos. Esto es darle valor a las personas, tratarlas con el respeto que se merecen.

Nuestras actitudes y valores nos ayudan a dirigir nuestras metas, sueños y deseos por el bienestar de uno mismo y el del grupo al que pertenecemos.

Las virtudes y los defectos: los clavos y los amigos[2]

En una aldea había un joven que tenía muy mal carácter. Un día su papá le dio una bolsa con clavos y le dijo:

"cada vez que pierda la calma, usted deberá clavar un clavo en la cerca que está detrás del rancho".

El primer día el joven clavó 40 clavos en la cerca... Pero poco a poco fue calmándose, porque descubrió que era más fácil controlar su carácter que clavar los clavos.

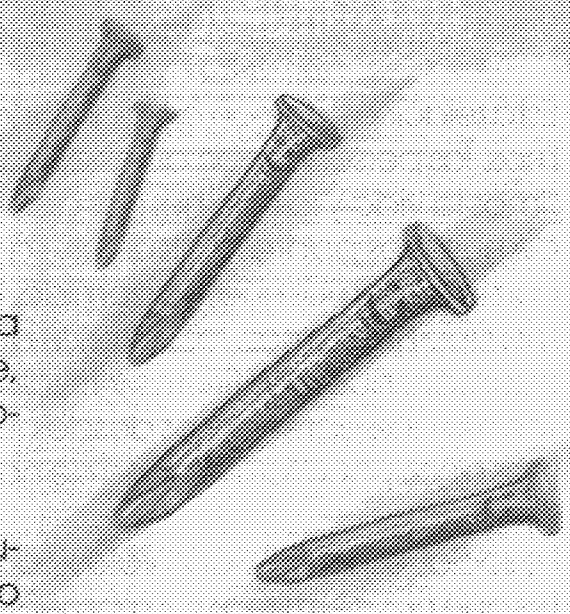
Finalmente, llegó el momento en que el muchacho no perdía la calma por nada y se lo dijo a su papá.

El papá le sugirió que por cada día que controlara su carácter debería sacar un clavo de la cerca.

Los días pasaron y el joven pudo finalmente sacar todos los clavos. El padre lo acompañó a la cerca y le dijo: -Hijo, has hecho bien.

Pero mira lo que queda después de sacar el clavo. La cerca nunca será igual que antes. Así también, cuando herimos a las personas con nuestros enojos, aunque les pidamos perdón, nunca cicatrizamos las heridas.

[2] Adaptada de la misma fuente citada con anterioridad.



Los amigos son joyas a quienes debemos valorar. Ellos nos ayudan a sonreír y a vivir.

Debemos demostrarles cuánto los apreciamos.

Debemos procurar sanar nuestras heridas y las que hayamos hecho a otras personas.

Para superar un defecto es necesario reconocer que lo tenemos.

Después, es necesario desarrollar virtudes.

Las virtudes son comportamientos agradables que nos traen bien a todos. Las virtudes son acciones que admiramos en quien las realiza por ser bellas y damos alegría.

Los defectos son actitudes que perjudican el desarrollo de las personas en su relación con los demás. Es necesario superarlos.

Las virtudes son actitudes que se pueden ver a través de acciones que realiza una persona.

Por ejemplo, fortaleza, cuando alguien es capaz de superar la pérdida de un ser querido. Existen muchas otras virtudes como la **valentía**, las habilidades artísticas de una persona, como ser un buen músico, un buen pintor.

Una persona que tiene **virtudes** le es más fácil **evitar** problemas y superarlos.

Por ejemplo, cuando una persona fue ofendida por otra y se siente muy enojada, en lugar de pelearse, decide tranquilizarse y solucionarlo platicando.

A esta virtud se le llama **templanza.**

Pero existen también actitudes en las personas que pueden convertirse en defectos y ocasionar problemas. Por ejemplo, hablar es necesario; pero, hablar demasiado sin escuchar a los demás es un defecto, y es molesto:

Produce aburrimiento y es una falta de respeto.

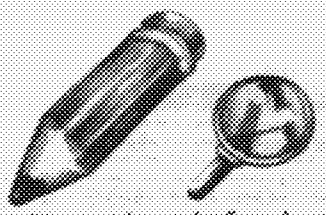
Una persona que desarrolla sus virtudes y disminuye sus defectos es una persona que logra vivir en armonía consigo misma y con las demás. Es una persona que tiene más posibilidades de desarrollarse en todo lo que realiza, en el trabajo, en la familia, con los amigos.

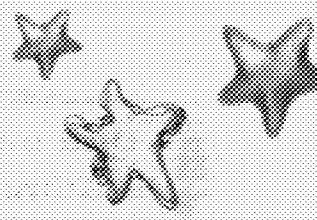
Para nosotros los jóvenes es necesario fortalecer nuestros valores y actuar de forma que no ofendamos a las demás personas. Para evitar tener actitudes negativas es necesario que pensemos bien antes de actuar.

Un joven o una joven que desarrolla sus virtudes y supera sus defectos; será una persona feliz y le será más fácil lograr sus metas.

Una persona alegre, que se respeta a sí misma y a los demás. Vivirá momentos de felicidad con su familia, sus amigos y su comunidad.

Conteste las siguientes preguntas.
Emplee oraciones completas.





1. ¿Qué **consecuencias** negativas traen los defectos?

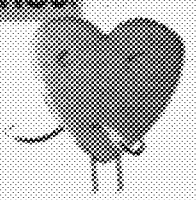
¿Qué consecuencias positivas trae el desarrollar virtudes?

3. Escriba, ¿qué se puede hacer para superar los siguientes defectos que se mencionan a continuación?

Pereza (falta de ánimo para hacer algo):

Egoísmo (sólo pensar en nosotros y no pensar en las demás personas):

Los defectos son actitudes que hacen más difícil lograr lo que deseamos.
Los defectos nos llevan a pequeños fracasos y a tener frustraciones.



Una persona con virtudes es **admirada** por los demás. ¡Lucha por ser una persona alegre, responsable, sincera y desarrolla todas las virtudes que tienes para ser mejor!

Conteste las siguientes preguntas. Responda con oraciones completas.

1. ¿Quiénes son las personas que más ha admirado en su vida?

2. ¿Cuáles son las virtudes que usted admira en estas personas?

3. ¿Qué virtudes le gustaría que las personas admiren en usted?

¿Cómo se ve a usted mismo?

Haga un examen de la forma como usted se ve.
Analice su vida, sus éxitos, sus fracasos, sus ilusiones...
A continuación, le presentamos un ejemplo.

Yo soy joven. Esta etapa de la vida es importante para mí. Ahora tengo más conocimientos que antes. Puedo escuchar los consejos de los demás. También sé qué me gusta y qué no me gusta hacer.

Sin embargo, a veces las cosas se ponen difíciles. Pero no por eso me doy por vencida; sé que tengo que salir adelante y aprender mucho. También tengo la responsabilidad de ser mejor y realizar actividades que sean de beneficio para la sociedad.

Pero ¿Cómo me veo yo? ¿Qué fortalezas poseo? ¿Qué oportunidades tengo? ¿Cuáles son mis debilidades o defectos? ¿Cuáles son mis amenazas? Veamos:

Mis fortalezas:

Son todas aquellas características positivas que me hacen fuerte y segura. Por ejemplo, una fortaleza es que soy bilingüe, hablo dos idiomas y eso me ayuda a tener mejores **oportunidades**. Otra fortaleza es que he aprendido mi oficio; soy tejedora, me gusta y disfruto el trabajo que hago.

Escriba dos fortalezas que usted posee:

Mis oportunidades:

Son todas aquellas situaciones que se me presentan para mejorar y realizar mis actividades lo mejor posible. Estas situaciones son externas. Están afuera de mí y puedo o no aprovecharlas. Por ejemplo, una oportunidad se da cuando me entero de que están dando microcréditos para jóvenes en la cooperativa. Puedo aprovecharla o no. Puedo comprometerme o no. Otra oportunidad puede ser un trabajo. Las oportunidades vienen en la vida, pero es necesario que estemos preparados y preparadas para aprovecharlas.

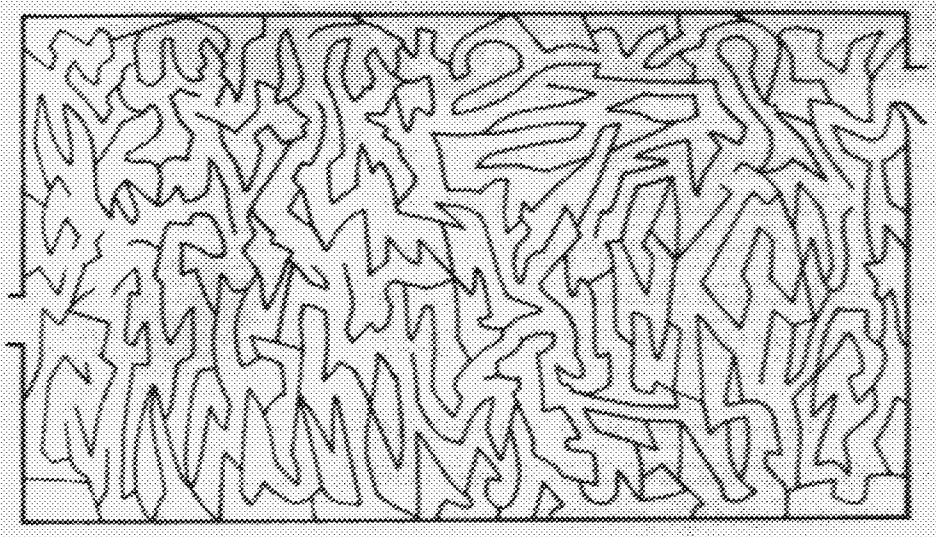
Escriba tres oportunidades que usted tenga en este momento.

Mis debilidades:

Es lo que me impide avanzar. Son mis puntos flacos o sea mis puntos débiles. Por ejemplo, mi debilidad es que prefiero descansar en lugar de hacer algo que me trae beneficio. Esto sucede cuando me acuesto en la hamaca toda la tarde, en lugar de practicar mis lecturas o hacer algún trabajo. Las debilidades son internas en la persona. No se le puede echar la culpa a otra persona de mis puntos débiles. Yo soy quien las puede superar, nadie más.

Escriba tres debilidades que usted tenga y que desee superar:

La Vida es como un laberinto



Mis amenazas:

Las amenazas son todo lo que me puede impedir alcanzar mis metas y que es externo a mí. Las amenazas vienen de fuera y casi no las puedo controlar. Las puedo enfrentar. Las puedo vencer. Pero no las puedo eliminar.

Una amenaza es que puedan cerrar la fábrica donde trabajo. O que no haya transporte para ir a su trabajo. Las amenazas se pueden vencer con creatividad y con esfuerzo. Es necesario ser una persona previsora para descubrir con tiempo las amenazas y estar preparado.

Escriba una amenaza que usted sienta en este momento de su vida:

Anote la forma en que usted se preparará para vencer dicha amenaza:

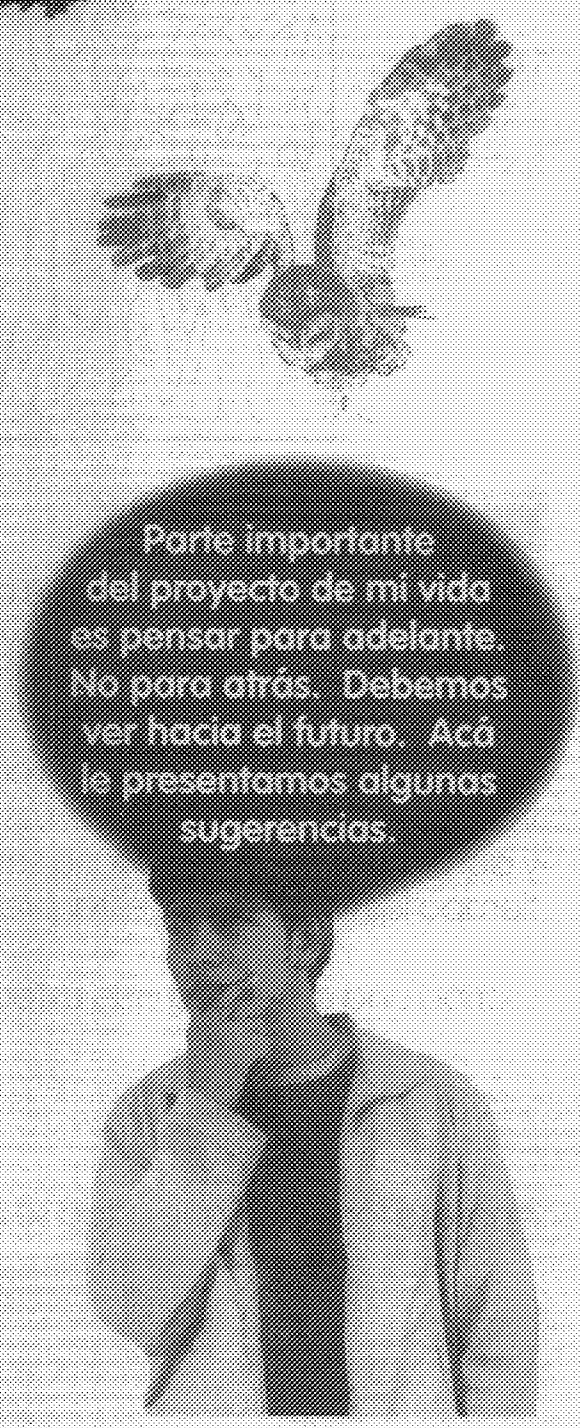
¿Cómo me veo a futuro?

Ya describí cómo soy y cuáles son mis fortalezas y debilidades. Ahora debo pensar: ¿Cuál es el trabajo que más me gustaría realizar? ¿A qué edad me gustaría formar mi familia? ¿Cómo voy a elegir a mis amigos?

Cuando buscamos compañía, ya sea de amigas o amigos, lo hacemos con el fin de compartir momentos agradables. Esto nos permite descubrir valores en común y enriquecernos con lo hermoso y lo propio de cada persona. Estos son momentos especiales en los que aprendemos de los demás.

Compartir actividades con nuestros amigos, nos facilitará conocerlos y descubrir intereses y gustos que harán más grande nuestra amistad. Al conocer más y mejor a nuestros amigos, podremos compartir con ellos sueños, gustos, esperanzas y sentimientos. Así lograremos disfrutar y construir amistades que durarán para toda la vida.

Un proyecto de vida se hace pensando en la familia y en las personas a quienes uno ama. Es importante que el amor sea el ingrediente principal de este proyecto. Todo lo que queramos hacer en nuestra vida debe ser examinado antes desde cuatro puntos de vista:



optimismo
agradecer
oportunidad
errores
Perdón

1 A la hora de hacer planes es necesario ponerse en lugar de los otros. No podemos pensar en triunfar pasando sobre otras personas. Es bueno pensar en no hacer a nadie lo que no nos gustaría que nos hicieran.

2 Mirar el futuro con optimismo y dar gracias por lo que se consigue. Con nuestros padres, con nuestra familia y con todas las personas que nos han ayudado. La persona que es agradecida encontrará siempre apoyo en los demás.

3 Saber reconocer los errores. También podríamos descubrir a tiempo los errores y saber corregirlos. Muchas veces nos equivocamos y también es importante saber pedir perdón. Pedir disculpas. No es fácil y se necesita mucha humildad. Pero es bueno y nos genera amistades y simpatías.

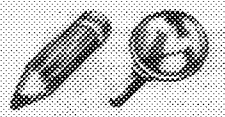
4 Ser personas dispuestas al esfuerzo. Nada se consigue gratis. La persona que triunfa es porque se ha esforzado. Eso da orgullo y mejora la autoestima. Cuando algo no cuesta y se obtiene con facilidad, como cuando algo es robado o genera ganancias sin esfuerzo, como las drogas, no produce satisfacción, sino remordimientos y malestar.

Las metas

Las metas son logros que se alcanzan después de haberlos deseado o soñado. Así como en una competencia el objetivo es llegar a la meta, en la vida hay que proponerse metas. De lo contrario, estamos caminando y no sabemos hacia dónde.

Por ejemplo, si mi meta es ser un buen comerciante, necesito saber hacer cuentas. También necesito conocer dónde puedo vender mis productos a mejores precios.

¿Cómo lo voy a lograr?
Escriba 3 de sus metas para realizar el próximo año:



1. _____

2. _____

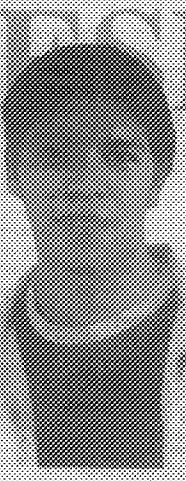
3. _____

¿Cómo va a lograr esas metas?

Esforzándose, luchando con mucha energía y dedicación y, sobre todo, haciendo las actividades que sean necesarias para alcanzarlas.

Siempre vamos a encontrar obstáculos. Pero tenemos que tener carácter para vencerlos. Alcanzar las metas toma tiempo y mucho esfuerzo. Pero, dedicándole el tiempo necesario a sus actividades y realizándolas lo mejor que pueda, podrá lograr lo que ha deseado.

RESPONSABILIDAD



Hágase responsable de su vida...
No deje que otros decidan por usted

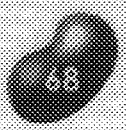
Ya hemos leído y escrito sobre cómo nos vemos nosotros mismos, cómo nos pueden ver los demás y cómo quisiéramos que fuera nuestra vida en un futuro. Ahora nos toca comenzar a acercarnos a las metas que elegimos. Si elegimos nuestras metas de acuerdo con los valores, sueños y deseos que tenemos, nos será más fácil alcanzarlas.

Para lograrlo, hay que seguir el camino paso a paso, hasta alcanzar lo que se quiere. A partir de ese momento, usted estará listo para desarrollar su propio proyecto de vida.

Empiece planificando metas cercanas, para luego ir **ampliándolas** a mediano y largo **plazo**. Debe ir planificando sus próximas metas conforme va alcanzando las anteriores.

Es importante detenerse de vez en cuando a pensar, a evaluar y a revisar si lo que ha realizado le está ayudando a alcanzar su meta. Preguntas como: ¿En qué he mejorado? ¿Estoy más cerca o más lejos de alcanzarla? Le ayudarán a evaluar bien su camino o a corregirlo.

Todo lo anterior tiene mayor sentido si lo escribimos. No es suficiente que esté en la mente. Se puede olvidar. En cambio, si usted lo escribe, el compromiso es mayor. Aquí tiene un ejemplo de cómo puede organizar su propio proyecto de vida:

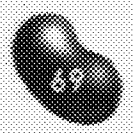


Escriba las principales metas que quiere lograr en los próximos tres años. Esto le ayudará a tener más claro lo que desea y lo que piensa hacer para lograrlo.

Meta	Actividades que voy a realizar para lograr alcanzar la meta.	Tiempo para lograr alcanzar la meta.

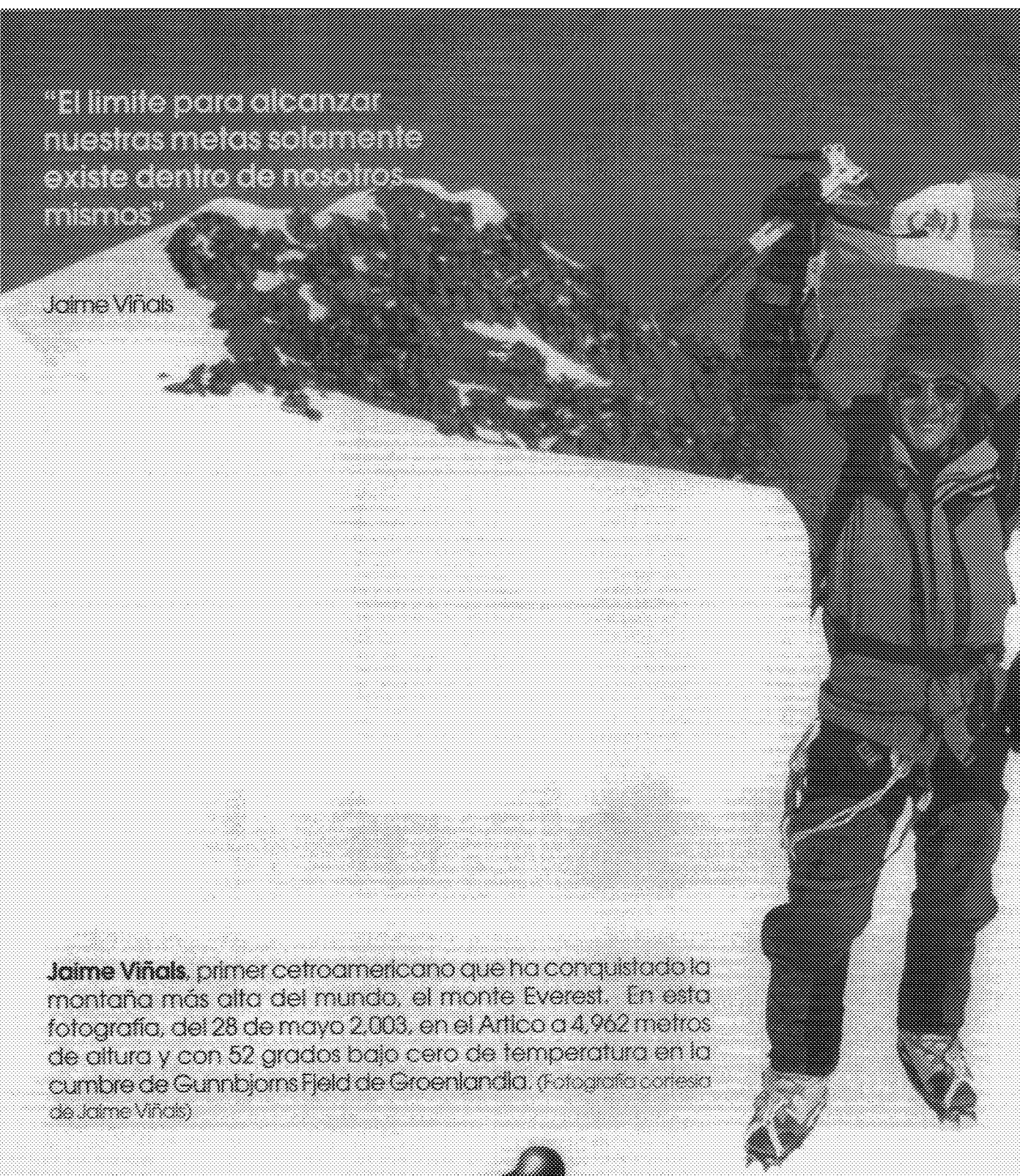
¡Adelante!

Esta tipo de tabla formación se puede aplicar a cualquier organización. En la familia, en la escuela, con los amigos. Es una forma de proyectar el futuro a lo que queremos. Puede hacerlo en grande, en una cartulina o cartón y colocarlo en un lugar visible. Repetir sus sueños cada día también le ayudará a alcanzarlos.



"El límite para alcanzar nuestras metas solamente existe dentro de nosotros mismos."

Jaime Viñals



Jaime Viñals, primer centroamericano que ha conquistado la montaña más alta del mundo, el monte Everest. En esta fotografía, del 28 de mayo 2,003, en el Ártico a 4,962 metros de altura y con 52 grados bajo cero de temperatura en la cumbre de Gunnbjorns Fjeld de Groenlandia. (Fotografía cortesía de Jaime Viñals)

Glosario

admirada, admirado, admiras, admiren: relacionado con la palabra admirar. Cuando mira a una persona o a algo con gusto, con emoción. Cuando alguien le sorprende por lo que hace y como se relaciona con las demás personas.

abandonó: dejó. No terminó.

ampliándolas: aumentándolas.

armonía: alegría. Unión.

becas: cantidad de dinero que se le da a una persona para que realice sus estudios.

consecuencias: resultados. Hecho que se da como resultado de otro hecho.

competitivo: donde hay mucha competencia.

contador: persona encargada de llevar las cuentas de una empresa.

evitar: escapar de algo.

fracaso: falta de éxito.

frustraciones: tensiones psicológicas provocadas por algo que desea hacerse y no se pudo realizar.

graduarse: terminar algún estudio.

honestos: honrado, justo.

le cobró la factura: quiere decir que *le está haciendo pagar caro lo que no aprovechó*. Es un modismo del castellano.

limitaciones: obstáculos.

oportunidades: situaciones que se dan en el mejor momento. Situaciones que nos ayudan a mejorar.

plazo: tiempo para realizar alguna actividad.

previsora: se dice así de una persona que se adelanta y prevé las cosas. Ser previsora o previsor es pensar en lo que se puede venir en el futuro.

solidaridad: cuando las personas se unen y se apoyan para solucionar un problema o realizar alguna actividad en conjunto.

templanza: contenerse en alguna actitud. Tener paciencia, tranquilidad.

valentía: que tiene valor, que tiene decisión.

virtudes: es una o varias cualidades mejoradas.

"Tú que estás en algún lugar de Guatemala o en algún lugar del mundo.

Cuando tengas la oportunidad de aprender, aprende.

Yo observé, busqué, pregunté y aprendí."

Los Derechos de las Personas

Todas las personas tenemos derechos. No importa la edad, sexo, religión, **etnia**, o condición económica diferente. También tenemos obligaciones por cumplir.

Debemos conocer nuestros derechos y hacerlos valer. Debemos cumplir con nuestras obligaciones.

Sólo así lograremos construir una sociedad con respeto, **justicia**, libertad y paz.

La lucha por los derechos humanos:

dos historias

Los derechos de los más morenos

Martin Luther King, Jr. Stanford University

Martin Luther King[1] nació en Atlanta, Georgia, Estados Unidos en 1929. Estudió teología. Fue pastor de una iglesia Bautista. Sus principios religiosos y la fe en Dios fueron la base de su trabajo.

Desde pequeño vivió el rechazo que sufrían los más morenos –llamados *negros*–, en su país. El se dio cuenta cómo no podían ir a la escuela con los niños blancos.

Todavía mucha gente no acepta que todos los seres humanos tenemos los mismos derechos.

[1] Adaptado de *Martin Luther King*, en *Almanaque Escuela para todos (2003)*. Editorial Escuela para todos. San José: Editorial Escuela para todos (Pp. 25).

No podían ir en bus, y cuando ya pudieron, tuvieron que sentarse en los sillones de atrás. Ni siquiera podían entrar a la tienda que querían. Ni a los restaurantes que eran frecuentados sólo por la gente blanca.

Él empezó a viajar por el país hablando de un cambio. De una sociedad más justa. Con los seres humanos libres, sin injusticias, sin racismo. Vivir en un mundo mejor para todos y todas.

Lo metieron a la cárcel y estuvo amenazado de muerte. Él y su familia corrieron graves peligros. Pero en 1,964, le otorgaron el *Premio Nobel de la Paz*. El resultado de su lucha empezó a verse. Se empezó a tomar en cuenta a los más morenos y hablar de sus derechos.

Tristemente, como sucede en muchos casos, fue asesinado. Lo mataron cuando tenía 39 años. Pero su trabajo fue tan importante en materia de *Derechos Humanos*, que la fecha de su muerte se conmemora como fiesta nacional en los Estados Unidos.

Foto de Wendy Wallace

Los jóvenes tenemos mucho por hacer ...

¿Qué son los Derechos Humanos?

Son "**DERECHOS**" que nos pertenecen y nadie nos los puede quitar.

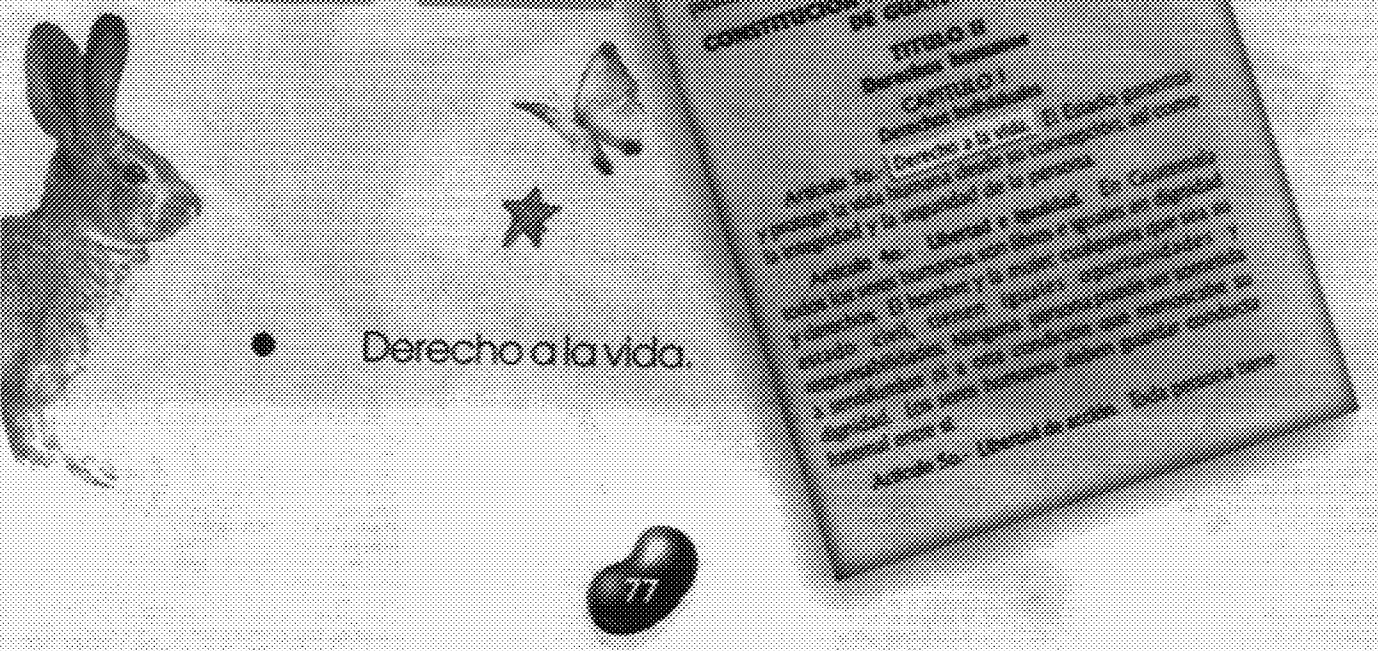
Se llaman "**HUMANOS**" porque son para todos los hombres y mujeres del mundo. Es decir que son universales.

Los Derechos Humanos nos ayudan a vivir con respeto, **dignidad** y en **armonía**.

Por ejemplo, tenemos derecho a tener buena salud; derecho a poder decir lo que pensamos, a vivir nuestras costumbres y a hablar nuestro idioma. Esto antes no se podía pensar. Era prohibido. Hoy día ya se puede decir. Sin embargo, no siempre se cumple.

¿Qué tipo de derechos tenemos y para qué nos sirven?

Derechos civiles y políticos



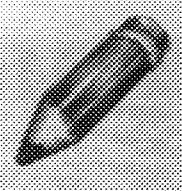
- Derecho a la vida.

- Derecho a tener las ideas, costumbres o religión que elija.

Otros Derechos que tenemos

- Derecho a no sufrir golpes y maltratos.
- Derecho a ser libre.
- Derecho a movilizarme libremente por todo el país.
- Derecho a gozar y utilizar mis pertenencias y propiedades.
- Derecho a defender nuestras opiniones libremente.
- Derecho a reunirme con personas en cualquier lugar y a cualquier hora.
- Derecho a acceder a las autoridades.

Complete el siguiente ejercicio. Coloque en los espacios la palabra que cree que falta para completar las oraciones. Vea el ejemplo.



1. Todas las personas tenemos ***derechos***. No importa la edad, _____, religión, **etnia**, o condición _____ diferente. También tenemos obligaciones _____ cumplir.

2. Desde pequeño vivió el _____ que sufrían los más _____ -llamados *negros*-, en su _____. Él se dio cuenta _____ no podían ir a _____ escuela con los niños _____.

3. Son "DERECHOS" que nos _____ y nadie nos los _____ quitar. Se llaman "HUMANOS" _____ son para todos los _____ y mujeres del mundo. _____ decir que son universales.

Conteste las siguientes preguntas. Utilice oraciones completas.

1. Escriba alguna situación que usted crea que va contra los *Derechos Humanos*.

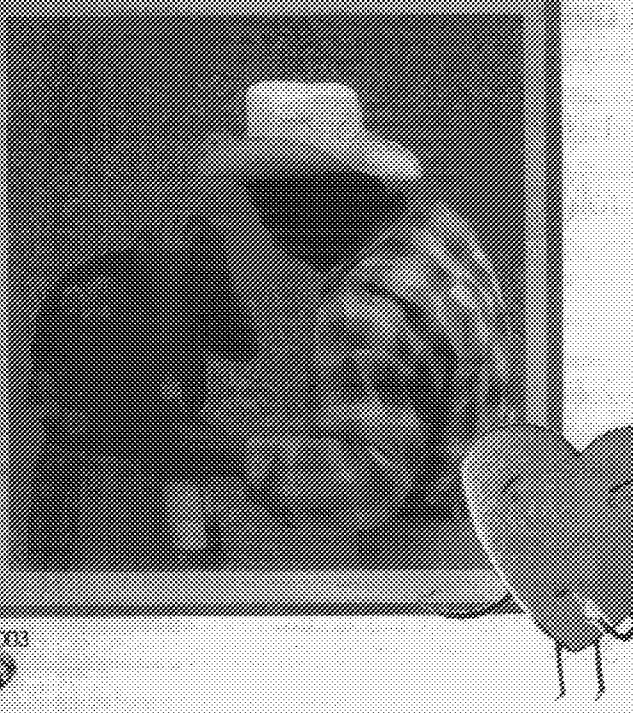
_____

_____

_____

Mujeres Víctimas de la Violencia

Guatemala. La violencia que impera en el país contra las mujeres es alarmante, en el país se reportan más de 20 mil casos de violencia doméstica, y en este año cerca de 250 mujeres han sido asesinadas brutalmente. La mayoría de mujeres que reciben malos tratos dentro del ambiente familiar, viven en la pobreza y miseria, muchas de ellas son indígenas y no existe una real y eficiente protección a favor de ellas.



Extractos de Siglo Veintiuno del martes 2 de diciembre del 2003

2. ¿Qué cree que puede hacer?

3. ¿Cuáles cree usted que son los *Derechos Humanos* que menos se respetan en Guatemala?

También existen derechos económicos, sociales y culturales, como los siguientes:

- Derecho a tener **trabajo**, recibir un **salario** justo y a tener horas de descanso.

  Por ejemplo, Rosendo recolecta café en las fincas y tiene garantizado un salario mínimo.

  Esto significa que su patrón no puede pagarle menos dinero.

  Rosendo también tiene derecho a descansar el fin de semana.

- Derecho a tener **servicio médico** y a recibir **educación**.

  Por ejemplo, Juana se fracturó una pierna y fue llevada al centro de salud de su comunidad.

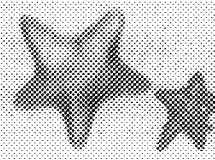
  Allí, Juana recibió curación, le pusieron un yeso y le dieron medicinas sin cobrarle ni un centavo.

  Juana tiene tres hijos en la escuela oficial de educación primaria de su comunidad.

  Sus hijos reciben educación, materiales escolares y refacción de forma gratuita.

Los Derechos Humanos existen para que las personas podamos vivir con DIGNIDAD.

Tenemos derechos y responsabilidades



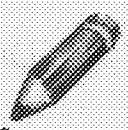
Al tener derechos también **adquirimos responsabilidades.**

Por ejemplo, tenemos derecho a vivir, trabajar y estar sanos.

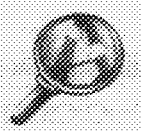
Y también tenemos la obligación de respetar la vida de las demás personas, su trabajo y su salud.

Escribe la responsabilidad que adquirimos al tener los siguientes derechos.
Ejemplo:

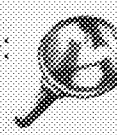
1. Tenemos derecho a *escoger a nuestras autoridades*, y también obligación de ... *elegir que sean personas honradas y capaces.*



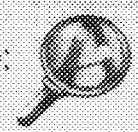
2. Tenemos derecho a la educación, pero la obligación de:



3. Tenemos el derecho a que no se nos discrimine y la obligación de:



4. Tenemos derecho a la vida, pero la obligación de:



Los derechos humanos de las mujeres

Elizabeth Cady[2] fue una líder norteamericana. Luchó por los derechos de las mujeres. Desde pequeña tuvo limitaciones por ser mujer. Por ejemplo, no pudo estudiar en la universidad porque les estaba prohibido a las mujeres.

Por todo eso se inspiró en ideas contra la esclavitud. Se unió a un grupo de mujeres para formar una asociación para el sufragio femenino. Desde allí lucharon para tener el derecho a votar en las elecciones, derecho a la educación, a la propiedad y contra la agresión.

Luego de luchar varios años organizando marchas, reuniones y discursos, se logró el derecho al voto de las mujeres. Era el año 1,920.

El grupo de mujeres tenía como lema:

Elizabeth Cadi Lucky

Todas las personas son creadas iguales, con los mismos deberes y derechos.

[2] Adaptada de la misma fuente anterior.

¿Qué pasa cuando se violan los Derechos Humanos?

Surgen grandes problemas en la sociedad, como la violencia, la inseguridad, la desnutrición, el desempleo, la discriminación.

Guatemala es un país donde se sigue luchando para que se respeten los Derechos Humanos.

¿Qué es discriminar?

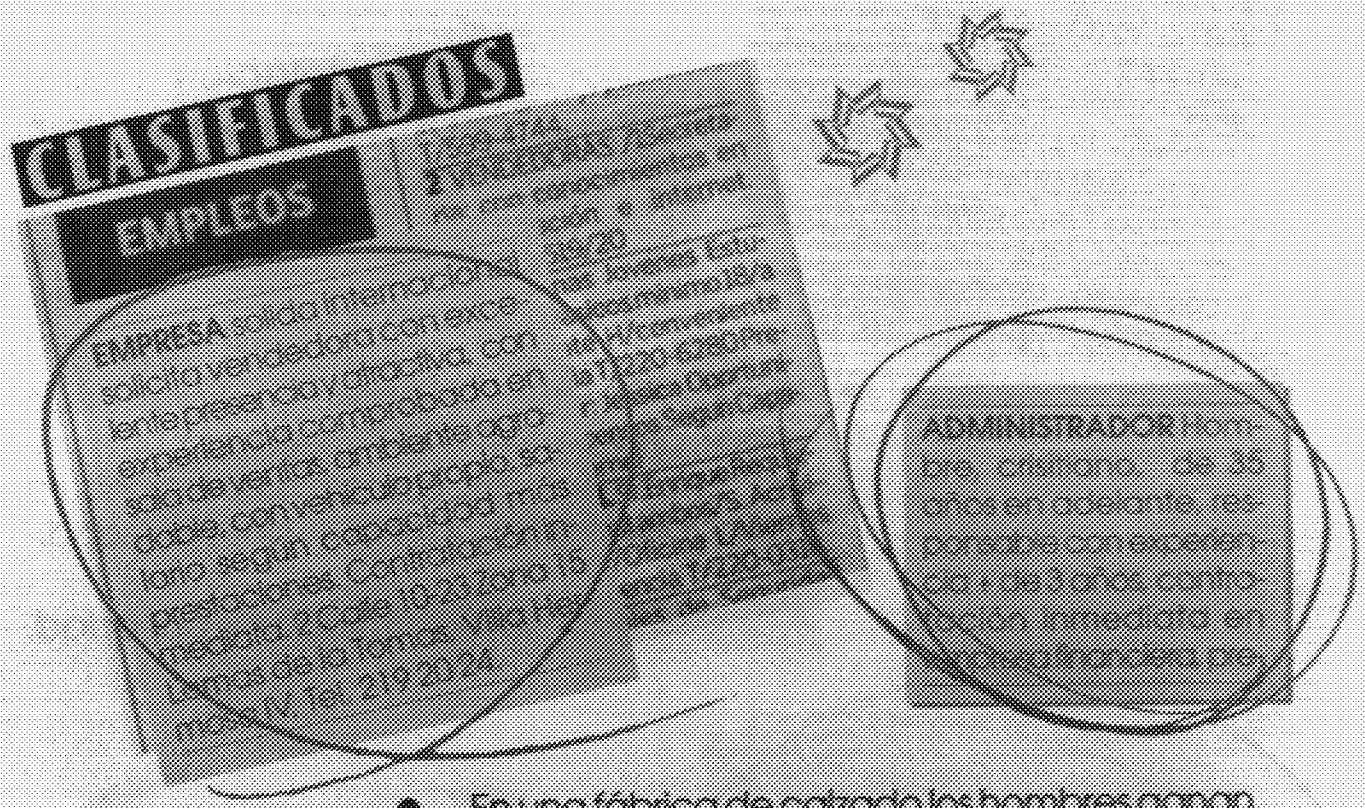
Discriminar es no tratar con respeto a las personas por pertenecer a una etnia, religión, sexo o clase social diferentes de quien discrimina.

Al discriminar se están violando los Derechos Humanos de la persona. Debemos conocer nuestros derechos y obligaciones para no cometer violaciones a los derechos de las demás personas.

La discriminación se da en diferentes formas. Leamos los siguientes ejemplos:

- Una persona vestida de forma sencilla llega a una oficina y nadie le atiende. Al mismo tiempo llega otra persona mejor vestida y se le atiende inmediatamente.

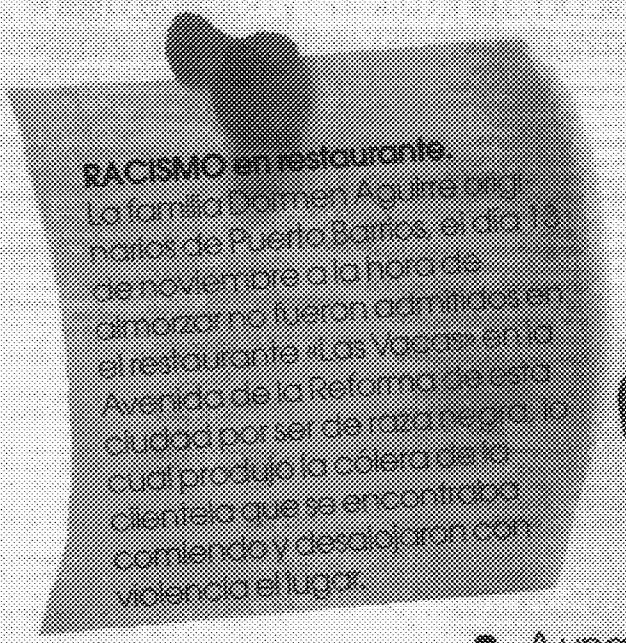
A esto se le llama **discriminación** por **situación social.**



- En una fábrica de calzado los hombres ganan más que las mujeres por realizar el mismo trabajo. Y se prefiere contratar a hombres que a mujeres.

A esto se le llama discriminación **por género,** es decir, por **ser hombre** o por **ser mujer.**

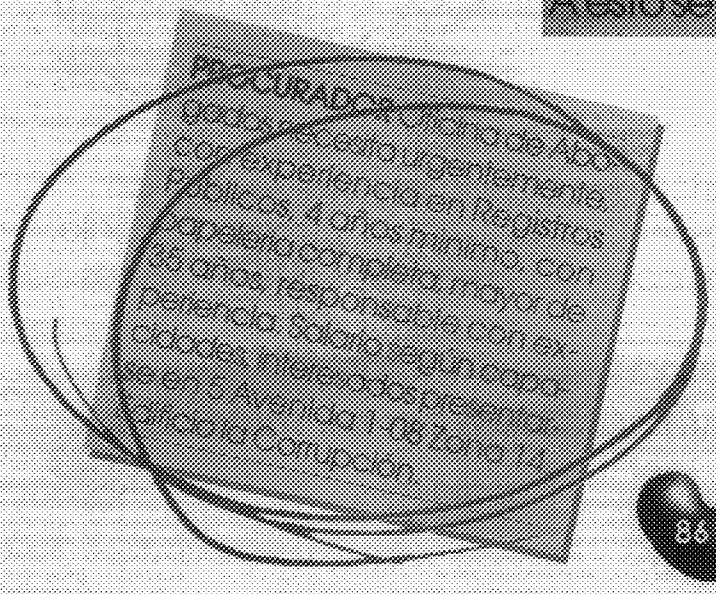
- A una persona no se le deja entrar a un restaurante por ser de piel morena. A esto se le llama **racismo.**



Una **violación** a los Derechos Humanos es la **discriminación.**

- A una joven y a un joven no los contratan en un trabajo porque no tienen experiencia. Un hombre con estudios y experiencia no se le contrata en un trabajo sólo por tener 45 años de edad.

A esto se le llama **discriminación por edad.**



No hay que actuar con discriminación hacia otra persona, ni resignarse a ser discriminado.

Conteste las siguientes preguntas. Responda con más de una oración. Dé una respuesta lógica a las preguntas.

1. ¿Ha tenido alguna ocasión en la que se haya sentido discriminado o discriminada?

2. ¿Qué hizo ante esta situación?

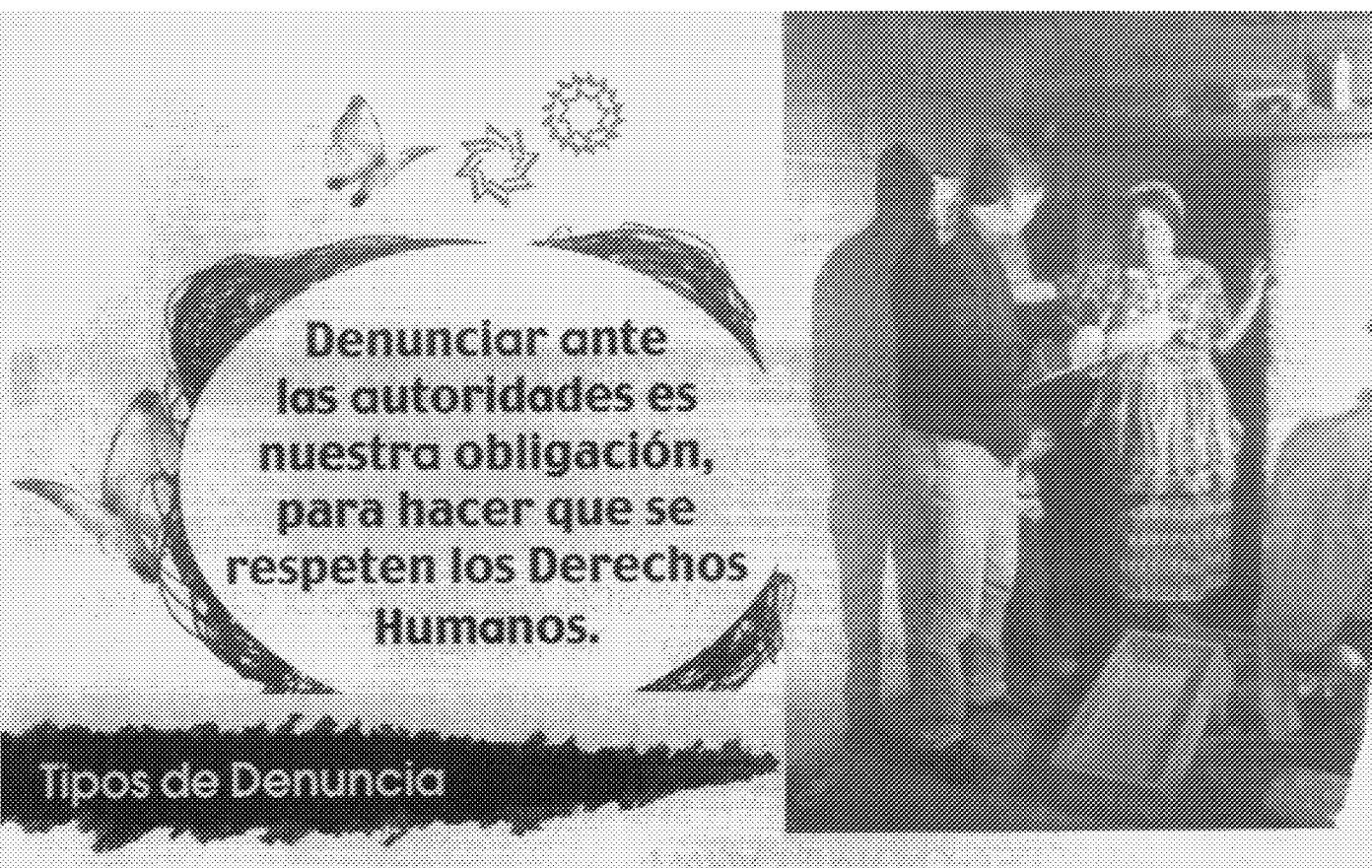
El problema de la discriminación tiene que ver con la forma en que hemos sido educados. Muchas veces aprendemos a discriminar y a aceptar que nos discriminen. Es importante saber que la discriminación es una violación a sus derechos. ¡Son actitudes que no se deben permitir! Además, están penadas por la ley.

¿Qué podemos hacer las personas para que se respeten los Derechos Humanos?

1º **Conocer nuestros derechos y nuestras obligaciones.**

2º **Hacer respetar nuestros derechos y respetar los derechos de los demás en la vida cotidiana.**

3º Usar los mecanismos legales que existen para proteger nuestros derechos.
4º Difundir los derechos de las personas.
5º Organizarnos para defender los derechos.
6º Ayudar a las personas que sufren violación de alguno de sus derechos.
7º Denunciar los casos donde se violan los derechos humanos.
8º Acudir a los lugares donde le pueden brindar ayuda.



Tipos de Denuncia

Es importante que conozcamos las dos formas de denunciar:

a) **Denuncia formal:** Se hace ante la policía, el **juzgado** o en la Auxiliatura Departamental de los Derechos Humanos. Esta se encuentra en la mayoría de las cabeceras departamentales de nuestro país.

b) **Denuncia informal:** es la que ponemos en organizaciones que no pertenecen al Gobierno. Estas organizaciones trabajan por la defensa de los Derechos Humanos, como lo son las iglesias, organizaciones de apoyo comunitario, etc.

Ante cualquier **acto de violación de sus derechos** o los de **otra persona** que conozca, lo mejor será utilizar los dos tipos de denuncia que hemos mencionado.

En estos lugares puedes realizar su denuncia:

1. PROCURADURIA DE LOS DERECHOS HUMANOS
Dirección: 12 Av. 12-72, zona 1. Tels. 232 6543/230 0875.

2. OFICINA DE DERECHOS HUMANOS DEL ARZOBISPADO DE GUATEMALA.
Dirección: 6ª. Calle 7-70 zona 1. Tel. 285 0456.

3. COMITÉ DE VIUDAS DE GUATEMALA (CONAVIGUA)
Dirección: 8ª. Av. 2-29, zona 1. Tel. 232 56 42.

4. GRUPO DE APOYO MUTUO (GAM)
Dirección: 8ª. Calle 3-11 zona 1. Edificio Reynosa. Tel. 232 0454.

5. CENTRO DE INVESTIGACION, ESTUDIO Y PROMOCION DE LOS DERECHOS HUMANOS DE GUATEMALA (CERIGUEDH)
Dirección: 15ª. Av. 5-15, zona 1. Tel. 253 9007.

6. CONFERENCIA DE RELIGIOSOS DE GUATEMALA (CONFREGUA)
Dirección: 10ª. Calle 1-40, zona 1. Tel. 230 1290/ 232 5243.

7. CENTRO PARA LA ACCION LEGAL EN DERECHOS HUMANOS (CALDH)
Dirección: 9ª. Av. 2-59, zona 1. Guatemala. Tel. 221 1286

"Deseamos vivir en un país donde nos sintamos libres y respetados"

Le invitamos a luchar por una Guatemala diferente donde los Derechos Humanos sean respetados. Donde todas y todos vivamos en **paz** y con **justicia**.

Debemos conocer nuestros derechos y hacer que se respeten.

Glosario

abusen: del verbo abusar. Que se use mal o indebidamente alguna cosas. Realizar algo que no está permitido.

adquirimos: del verbo adquirir. Alcanzamos. Hacemos propio algo.

civiles: ciudadanos. Habitantes de una ciudad o país. Si se refiere a *Derechos* son los de las personas que habitan una población.

consultas médicas: visitar al médico (doctor) para realizarse un examen sobre algún padecimiento de enfermedad.

deber: estar obligado a algo. Algo que es necesario cumplir.

denunciar: comunicar a la autoridad un delito. Avisar algo que generalmente es malo. Es quejarse de una situación anómala.

dignidad: actuar con respeto. Respeto que se merece uno.

esclavo: completamente dominado por una persona o cosa.

prisionero: persona a la que se le detiene y se le quita su libertad.

espectáculos: cualquier acción que se realiza en público para divertir o recrear. Por ejemplo, concierto de marimba, grupos musicales, bailes, obra de teatro, etc.

etnia: agrupación natural de personas que tienen la misma cultura, conocimientos y costumbres similares. Se refiere a características culturales y no físicas.

física: constitución natural del hombre y la mujer. Aspecto exterior de una persona. Relacionado al cuerpo.

juicio: acción de juzgar. Creer, considerar.

juzgado: local donde se celebran los juicios (resolución de problemas).

justicia: cualidad que inclina a dar a cada uno lo que le pertenece.
Derecho y su aplicación, cumplimiento de la ley.

justo: lo que se realiza conforme a la razón y a la verdad.
Es quien da lo que corresponde de manera equilibrada y merecida.

políticos: relacionado a la organización y al gobierno de los asuntos públicos.
Conjunto de los asuntos que interesan al Estado.

avances de la ciencia: adelanto o perfeccionamiento del conocimiento exacto y razonado de las cosas. Conocimiento humano. Conocimiento de las matemáticas, física, química.

responsabilidades: obligación de responder de los actos que alguien realiza o que otros hacen.

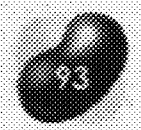
salario: pago del trabajo ejecutado por una persona.

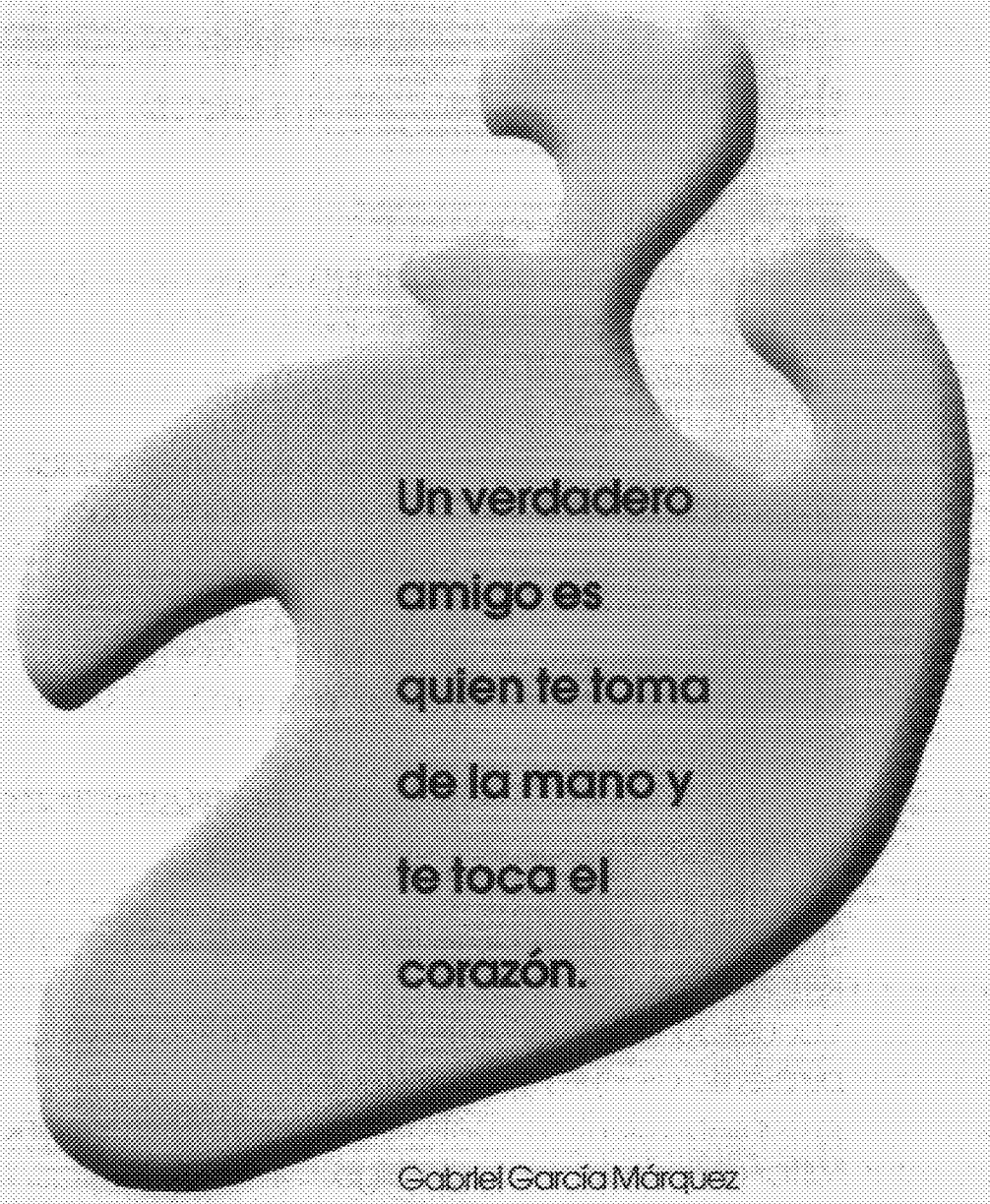
torturas: dolor físico intenso o dolor moral que se le provoca a una persona.

tratos: maneras de portarse con uno.
También es un acuerdo entre varias personas o puntos de vista.

violación: falta del cumplimiento de la ley social o moral.
Realizar algo sin consentimiento o contra el deseo de otra persona.

violan: del verbo violar. Faltar al cumplimiento de algo.
Que realizan cosas no permitidas sin el consentimiento de los afectados.





Un verdadero amigo es quien te toma de la mano y te toca el corazón.

Gabriel García Márquez

Las Adicciones

Ser adicto es ser dependiente.

Es depender de un vicio.

Es ser esclavo de algo que nos hace mal.

Se puede ser adicto a muchas cosas:
el alcohol, la televisión, las drogas, el sexo
y hasta del trabajo.

Muchas adicciones se crean en la juventud.

Solamente el carácter y la voluntad
nos pueden alejar de las adicciones
y así disfrutar mejor la vida.

Lea la siguiente historia.
Es una historia que podría
sucedernos en cualquier momento.

Bebiendo para olvidar

Leticia tenía dieciséis años y era una chica muy alegre. Siempre era capaz de llevarse muy bien con los demás. Pero de un momento a otro su carácter cambió.

Sus amigos empezaron a notarla fatigada.
Perdió el interés en comer y en divertirse.
A veces parecía que tenía sueño.
Hasta que alguien la descubrió con olor a licor.

Ella decía que bebía para olvidar a un novio. Pensaba que era su culpa y que bebiendo se iba a sentir mejor. Se iba sola a las cafeterías y empezaba a beber cerveza hasta que le costaba caminar. Luego se iba a su casa. Allí tenía muchos problemas con sus padres.

En pocas palabras, Leticia se había vuelto adicta a la cerveza. Con frecuencia cuando se es joven se puede caer en adicciones: las máquinas para jugar, las drogas, el sexo, las revistas pornográficas y hasta la comida se puede volver una adicción. Es el momento cuando los vicios se adueñan de nuestra voluntad.

Finalmente, Leticia, con la ayuda de sus padres y de sus amigos pudo salir adelante.

El cariño de todos y su propia autoestima le ayudaron a salir adelante. Como es una persona creativa hoy está estudiando y trabajando para salir adelante en su vida.

Responda las siguientes preguntas utilizando una frase nada más.
Solamente use el espacio que se le da. Vea el ejemplo 0.

0. ¿Cuál es era la adicción de Leticia? **La cerveza.**

1. ¿Cuál fue la razón por la que cayó en esa adicción? _____

2. ¿Con quiénes tuvo problemas Leticia por su adicción? _____

3. ¿Con qué adicción cree que tiene que luchar usted para no caer en ella? _____

4. ¿Qué le ayudó a Leticia a salir de su problema? _____

Las adicciones son un problema para todos

Pocas veces hablamos de los peligros a los cuales nos enfrentamos las personas jóvenes. Peligros que pueden destruir nuestra vida y la de quienes nos rodean.

El alcohol y las drogas son algunos de los problemas con los que convivimos de alguna forma en la comunidad, a veces en nuestra familia, vecinos, amigos o alguna persona conocida.

Las personas jóvenes podemos decidir lo que más nos conviene para nuestras vidas. Todos deseamos ser felices sin necesidad de causarnos daño a nosotros mismos ni a los demás. De algo podemos estar seguros: ¡el abuso en el consumo de drogas y alcohol pueden destruir nuestro cuerpo, nuestra salud mental, nuestro trabajo y nuestras familias!

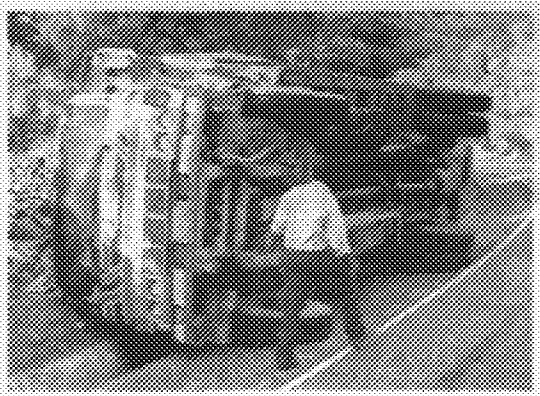
¿Qué sabemos acerca de este tema?

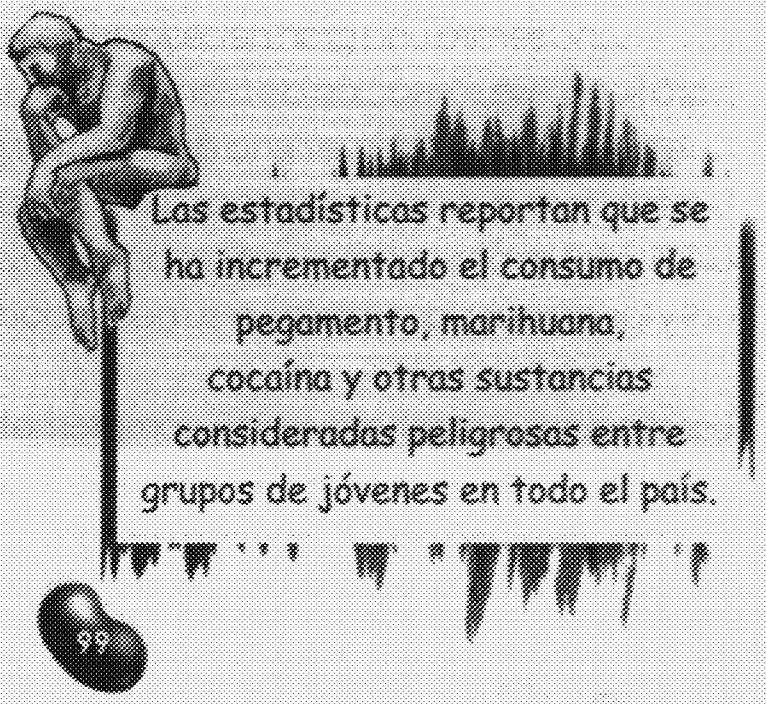
Cuando hablamos de adicciones, no solamente hablamos del consumo de alcohol y consumo de drogas. El exceso de televisión, las aguas gaseosas, la comida excesiva, el hacer dietas, el sexo y otras muchas cosas también forman adicciones.

Entre las adicciones que más afectan hoy día a los jóvenes están las drogas y el alcohol. Las drogas son sustancias que una vez introducidas en el organismo pueden modificar una o más funciones de éste y la conducta normal de la persona.

El alcohol y el tabaco son sustancias altamente adictivas que son socialmente aceptadas y se pueden consumir legalmente. Sin embargo, su uso frecuente puede llegar a causar terribles daños a la salud, a la familia y a la sociedad.

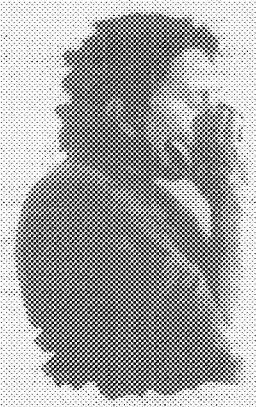
En nuestro país se da un alto grado de consumo de drogas y alcohol tanto por personas jóvenes como personas adultas; y, desafortunadamente, muchas veces también en niños y niñas.





Las estadísticas reportan que se ha incrementado el consumo de pegamento, marihuana, cocaína y otras sustancias consideradas peligrosas entre grupos de jóvenes en todo el país.

Uso y Abuso



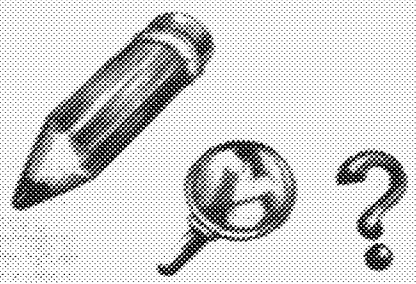
Muchas personas jóvenes se vuelven adictos por curiosidad. Otros por presión de las amistades. Otros más por pretender encontrar una salida a sus problemas. El uso inicial de las mismas puede dar lugar a un problema de abuso que luego ya no se puede detener.

Al principio, generalmente, la droga produce una aparente sensación de bienestar, de tranquilidad, euforia, resistencia física o mental pasajera; después, la sensación se transforma en intranquilidad, ansiedad y miedo.

La persona sentirá una gran necesidad de volver a **consumir** alcohol o drogas para sentir esa sensación de bienestar una vez más. Uno de los problemas es que necesitará cada vez una **dosis** mayor para conseguir el mismo efecto. De esta forma, consumir drogas se vuelve un **círculo vicioso** del cual es muy difícil salir. Las personas se vuelven adictas. Estas personas necesitarán el alcohol y las drogas para satisfacer su necesidad ahora involuntaria (obligada).

Las drogas y el alcohol pueden comprometer la salud de la persona, su estabilidad y poner en peligro su vida. El abuso se genera por el consumo frecuente y sin medida de alcohol o drogas.

Responda a estas preguntas con una oración.
Recuerde iniciar con mayúscula y terminar con punto.
Siga el ejemplo.



0. ¿Por qué es negativo el uso de drogas o el consumo de alcohol? Las drogas o el consumo de alcohol enferman el cuerpo y destruyen la voluntad de quien las consume.

1. ¿Cuáles son las tres adicciones que más afectan a los jóvenes de su comunidad?

2. ¿Por qué la televisión también puede ser una adicción?

3. ¿Qué se puede decir a los amigos o amigas que nos invitan a consumir drogas o alcohol?

4. ¿Cuál es la recomendación que usted daría a un amigo o una amiga que ha caído en la adicción de las drogas o el licor?

¿Qué es una adicción?

Es un impulso en el cuerpo y la mente que le hace consumir seguidamente alcohol o algún tipo de droga. Provoca momentos de ansiedad, de desesperación y de urgencia por satisfacer una necesidad obligada. La voluntad del adicto se hace muy débil y se vuelve incapaz de poder negarse a consumirlas.

Factores de riesgo

Son todas aquellas situaciones y circunstancias personales, interpersonales y ambientales que predisponen, promueven o favorecen el consumo del alcohol y las drogas. Estas causas pueden ser diferentes según las personas. A unos nos afecta una cosa; a otros, otra.

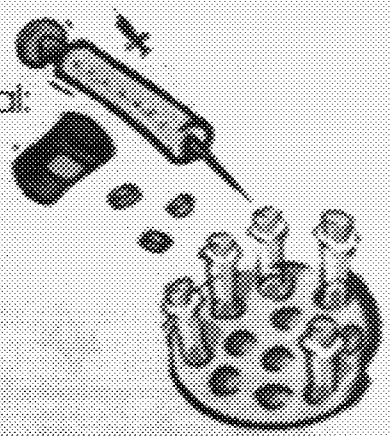
Una persona adicta al alcohol y las drogas puede destruir su salud y **estabilidad emocional**, poner en peligro su vida, la de otras personas y la **integración** de su familia.

Los especialistas dicen que hay dos tipos de factores de riesgo: a) Los relacionados directamente con las personas y, b) los relacionados con el medio o ambiente.

a) Factores de riesgo relacionados con las personas: son las causas que nos empujan a los vicios y que tienen que ver con otras personas en su relación conmigo.

- Alta necesidad de **aprobación** de mi persona por los demás.
- Baja autoestima.
- Situaciones problemáticas que nos debilitan física y mentalmente.
- Modas o estilos de vida.

b) Relacionado con el contexto sociocultural o ambiental:

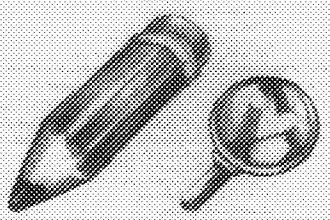


- Desintegración familiar.
- Mal uso del tiempo libre.
- Influencia de medios de comunicación.
- Cantinas, bares, discotecas, etc.

Es importante que sepamos que las situaciones de riesgo se pueden superar. Podemos vivir una situación de riesgo sin caer en las adicciones. Resolver favorablemente o superar una situación de riesgo le convierte en una persona que se aprecia y respeta a sí misma y sabe lo que quiere y lo que le conviene.

Aunque no todo salga siempre bien, como quisiéramos, la voluntad, el carácter y la autoestima nos pueden ayudar a salir adelante.

Conteste las siguientes preguntas:



¿Conoce a alguna persona que sufra de alguna **adicción**? ¿Cuéntenos cómo es su vida?

¿Cómo afecta a su familia una persona adicta al alcohol?

Confía en ti mismo para hacer grandes cosas y sentir que tu vida es importante. A pesar de tus penas y sufrimientos lograrás convencer a muchos que lo más importante en la vida es hacer el bien y ser justos.

Tipos de Consumo

Las personas conocedoras del tema han clasificado los tipos de consumo de las drogas. Es útil saberlo para ayudar a las personas que corren peligro... es probable que también nosotros estemos en situación de riesgo...

Consumo experimental

Este consumo se realiza impulsados por el deseo de experimentar los efectos que producen el alcohol y las drogas. La curiosidad, la presión del grupo, la búsqueda de sensaciones nuevas, son algunos **motivos** por los cuales las personas jóvenes se aventuran en este tipo de experiencias.

El riesgo que se corre al consumir estas sustancias es la necesidad que surge de consumir mayores cantidades de alcohol o droga y, además, con más frecuencia. Esta situación podría ser el inicio de una adicción.

Ya no te preocupes, al menos olvidémonos de los problemas un rato, vamos a la fiesta de Rosario, nos tomamos unas cervecitas, total, dicen que las penas se ahogan en el licor.

-Sí, sí, así nos ponemos alegres

Consumo ocasional

Esta manera de consumir drogas y alcohol consiste en hacerlo "sólo en ocasiones y se puede pasar bastante tiempo sin probar la droga o alcohol.

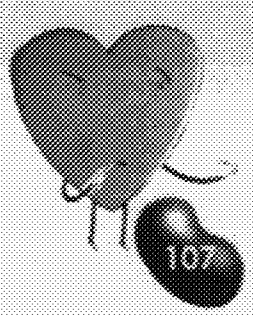
Algunas de las necesidades para consumir ocasionalmente pueden ser; facilitar la comunicación, olvidarse de los problemas o búsqueda de placer y alegría temporales. Para los jóvenes lo común es que se consume junto con amistades. Este es el consumo" identificado como "consumo social". Sin embargo, siempre se corre el riesgo de volverse un consumo habitual o frecuente.

Consumo habitual

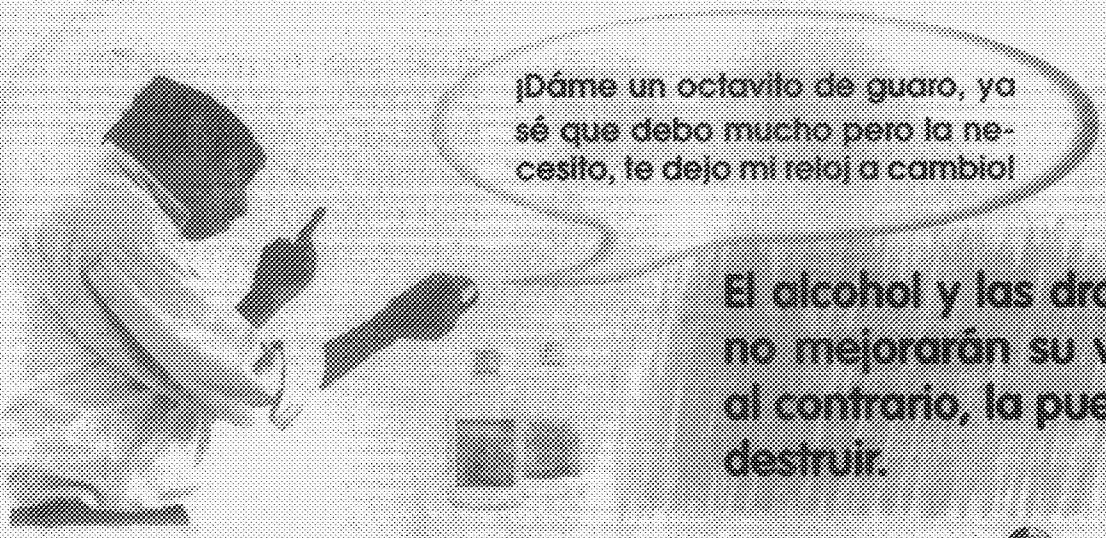
Se consume con más frecuencia, ya no sólo en fiestas. Se consume pensando que: "Esto me hace sentir bien." "Dicen que soy la mejor del grupo, la más aguantadora y ¡la más simpática!" "Al menos así me olvido de mis problemas y se me quita un poco el hambre." Estas **excusas** son creencias equivocadas, que están muy lejos de la realidad. El consumo ya no es social; ahora, la persona consume sustancias estimulantes por sí sola y cree poder controlar aparentemente la droga o el alcohol.

Consumo compulsivo o drogodependencia

Las personas, debido al consumo frecuente, se vuelven dependientes de la droga o alcohol que consumen. Lo hacen bebiendo una mayor cantidad de licor y por más tiempo; es normal que se excusen al negar que tienen problemas con el alcohol o las drogas. Como consecuencia, sufren de **intoxicación**, es decir, sus organismos se resienten de llevar en la sangre tantas sustancias tóxicas. Así, los cuerpos y las mentes comienzan a enfermarse, a debilitarse. Además, es frecuente que se dé el abandono de actividades sociales, de responsabilidades con el trabajo y de relaciones afectivas estables con la familia.



Si se tienen estas características, entonces puede decirse que alguien es una persona adicta al consumo del alcohol o las drogas.



El alcohol y las drogas no mejorarán su vida; al contrario, la pueden destruir.

Conteste las siguientes preguntas.
Escriba con oraciones completas en cada pregunta.

1. ¿Qué consejo sería el primero que daría a alguien que siente curiosidad de probar el alcohol?_____

2. ¿Qué haría usted si sus amigos le presionan para tomar alcohol?

_____

3. ¿Qué haría si se entera que un amigo o amiga ya ha probado fumar **marihuana**?

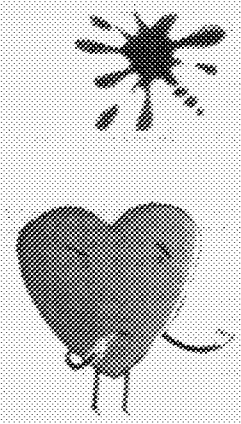
_____

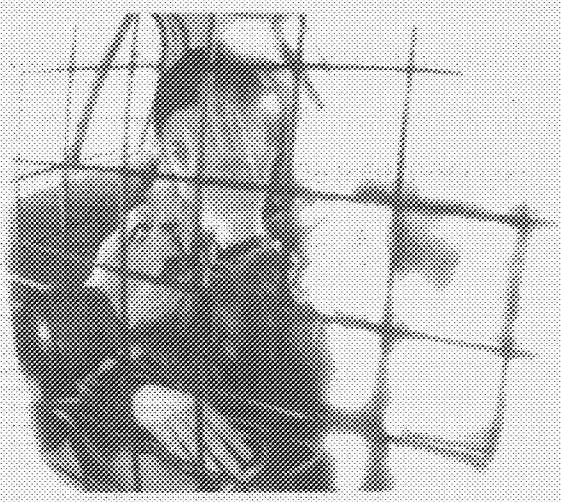
4. ¿Cuál sería su respuesta si esta persona le invita a probar la marihuana?

_____

El alcoholismo

El alcoholismo es un problema orgánico y social grave al que todas las personas estamos expuestas. Es una enfermedad causada por **consumir** bebidas alcohólicas en exceso de cantidad y con mucha frecuencia. Daña la salud de la persona. Destruye la relación con su pareja, su familia, el trabajo y su comunidad.





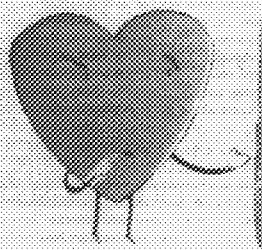
Leamos la siguiente historia:

Alcohol y cárcel

Carlos trabajaba en la construcción. Desde que empezó a trabajar, los amigos le invitaban a tomar luego del trabajo. Eso fue desde que tenía 15 años. Cada vez ha tenido necesidad de tomar más. Antes era los sábados, luego los sábados y domingos.

Actualmente tiene 27 años. Desde hace cinco años pasaba todos los días a la cantina después del trabajo y se tomaba unas cervezas con sus amigos. Un día, por un malentendido, terminó peleándose con sus amigos, llegó la policía y los arrestó a todos.

Como consecuencia de este problema, perdió su trabajo. Descuidó a su familia. Su esposa se puso muy angustiada porque Carlos era el único que sostenía a la familia y no sabía qué hacer. A la fecha, sigue preso y no sabe cuándo saldrá de ese lugar.

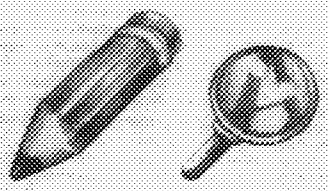


El alcohol empieza siendo un juego, una broma, una competencia... y termina convirtiéndose en un problema, una pelea, una enfermedad y un motivo para morir.

Conteste las siguientes preguntas.

Responda con oraciones completas.

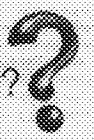
No olvide iniciar con mayúscula y terminar con punto.



1. ¿Cree que Carlos padece de alcoholismo? ¿Por qué?

2. ¿Qué problemas tuvo Carlos por consumir demasiado alcohol?

3. ¿Qué otros problemas causaron la adicción de Carlos?



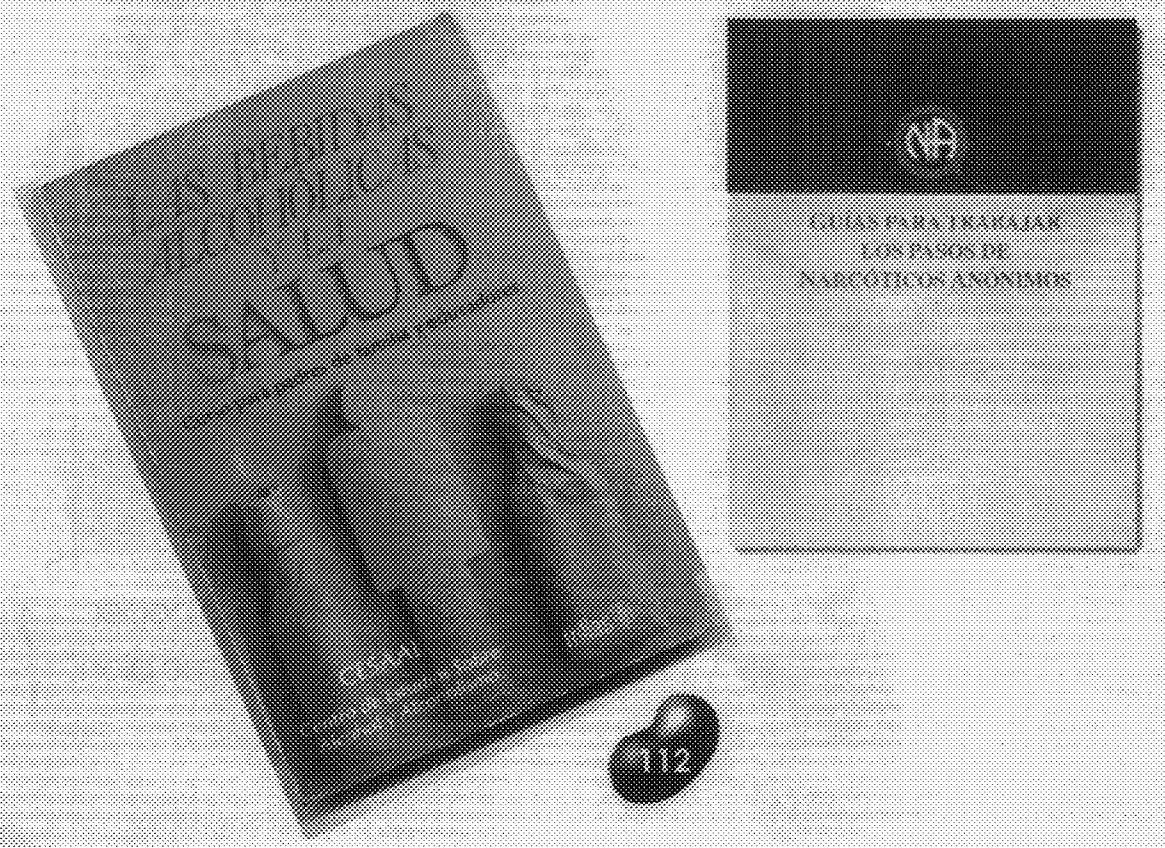
Síntomas del alcoholismo

Es importante conocer cuáles son los pasos que llevan a las personas a ser alcohólicas para estar alertas y poder evitarlo. Una característica del alcoholismo es que poco a poco provoca la necesidad de beber más. Se crea primero una **dependencia** mental, la cual también será física con el tiempo.

Conozca usted los síntomas que dan lugar a que una persona sea alcohólica y esté **alerta** para tomar las precauciones necesarias.

Síntomas iniciales

- Se hace promesas a sí mismo y a los demás:
  "la próxima vez me controlaré mejor", "conozco bien mis límites".
- Dice mentiras: miente sobre el número de tragos tomados o niega haber bebido.
- Toma uno o más tragos antes de asistir a una reunión.
- Tiene momentos para beber: antes de la comida, al término del trabajo, los fines de semana.
- Busca justificaciones: le gusta tomar cuando se siente cansado, nervioso o **deprimido**.



Síntomas intermedios

- Las promesas y mentiras son ahora más frecuentes y más grandes.
- Al mentir y prometer, piensa evitarse problemas en el trabajo, no exponerse a las críticas, prevenir peleas en el hogar.
- Se distingue por beber más y por estar siempre preparado para las oportunidades de hacerlo; es decir, no le faltan las bebidas en casa, en el carro, en el trabajo, con los amigos.
- Prefiere beber licor en la cantina y no en el hogar o en ambientes familiares.
- El consumo de alcohol le causa problemas familiares.
- Con frecuencia está irritable, cansado o deprimido y necesita un "trago" para sentirse mejor.
- Bebe a cualquier hora. Bebe en forma solitaria.
- Pasa bebiendo todo el fin de semana.

Síntomas avanzados

- "Bebe para vivir y vive para beber".
- Come muy poco y sin orden. Permanece en estado de **ebriedad**.
- Se le olvida lo ocurrido durante el estado de embriaguez.
- Los períodos de beber alcohol son más prolongados. Se desaparece por varios días y sus noches. La familia sale a buscarlos a las calles, bares y hospitales.
- Se descuida y pierde el trabajo. Tiene problemas con las amistades y en la familia.
- Trata de conseguir dinero sólo para poder beber.

- La persona se comunica menos con la familia y puede destruirse la relación familiar. El alcohólico parece indiferente ante el sufrimiento de los suyos.
- La persona alcohólica es internada en el hospital.
- Empieza a padecer problemas graves de salud.
- La persona alcohólica se queda sola.

Si una persona acepta que tiene algunos síntomas iniciales del alcoholismo, puede buscar ayuda y evitar convertirse en alcohólico.

Escriba lo que se le pide.
Trate de usar sus propias palabras.

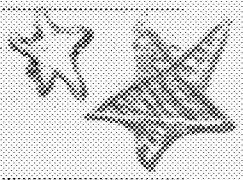
1. Elabore un listado recordando los síntomas de cada etapa del alcoholismo.

Así se empieza: _____

_____

_____

_____



Así se termina: _____

_____

_____

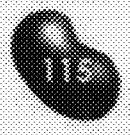
_____

2. ¿Cómo se puede ayudar a una persona alcohólica? _____

_____

_____

_____



Para ir superando los problemas del alcoholismo

- Primero se debe aceptar que el alcohol se ha convertido en un problema para la vida de una persona.
- Hay instituciones sociales que pueden apoyar como: Alcohólicos Anónimos que es un grupo donde pueden acudir las personas alcohólicas y sus familiares. **Es gratuito.**
- Se puede recibir ayuda de especialistas, psicólogos, trabajadores sociales, iglesias, etc. En especial se debe buscar la ayuda del Creador para orientarnos y para tener fuerza espiritual.
- Se necesita de mucha fuerza de voluntad por parte de la persona alcohólica.
- Se necesita ayuda y paciencia de parte de los familiares y del alcohólico.

Las drogas

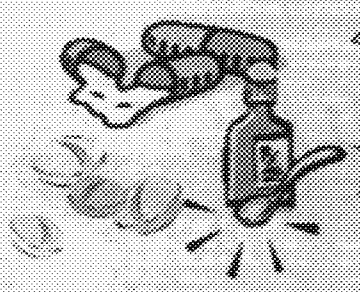
Hojas y polvo de Cocaína

Las drogas son sustancias peligrosas. Cuando se introducen en el organismo modifican funciones de éste. Cambian la forma de actuar de las personas. Algunas drogas que se consumen en Guatemala son: pegamento, marihuana, cocaína y heroína entre otras.

La persona adicta a las drogas puede llegar a depender de la sustancia que consume. Así, todo lo que hace gira alrededor de sentir los efectos de la droga, lo cual sucede en mayor cantidad y por más tiempo de lo que la persona pretendía. La persona se vuelve esclava del vicio.

Una persona drogadicta cree que el consumo de drogas le provocan placer y alegría. Sin embargo, es la droga la que le controla. Si se tienen estas características, entonces puede decirse que una persona es adicta y ha creado una dependencia de estas sustancias que la obligarán a seguirlas consumiendo.

Para salir de la adicción a las drogas se necesita atención médica y psicológica que permita **desintoxicar** el cuerpo y darle a la persona confianza en sí misma para recobrar una vida mejor y útil, sin drogas.



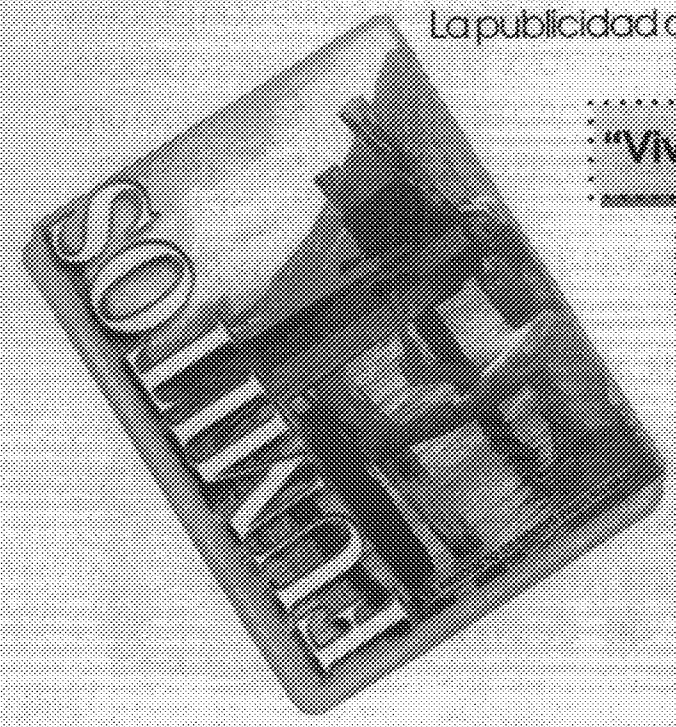
Los jóvenes debemos decidir lo mejor para nuestra vida, sin necesidad de destruirnos.

¿Para qué sirve tener información del alcohol y las drogas?

Primero para saber a qué nos atenemos. Generalmente la propaganda nos invita a beber, a fumar y a otras cosas. Es necesario tener sabiduría para saber cuándo algo es negativo y cuando no. Para saber lo que nos conviene o lo que no. Por eso es importante conocer qué se sabe y qué se dice del alcohol y las drogas, especialmente de quienes ya tienen experiencias y desean compartirlas con nosotros.

Entre las causas que ayudan a que el alcohol tenga tanta aceptación entre la juventud, se encuentra la curiosidad. También la idea de que bolo se está "alegre". Otros creen darse de valor o coraje para hablar o actuar. Hay quienes pretenden olvidar sus penas o pertenecer al grupo. Otros juran que así son más valientes o piensan que son más interesantes.

La publicidad ayuda a promover esto, con frases como:



"Vive tu libertad"...

"Demuestra tu personalidad..."

"Sólo para ganadores..."

Las canciones también apoyan a que las personas jóvenes beban para resolver situaciones:

"...el último trago me lo tomo yo..."

¿Qué otras frases has escuchado sobre el alcohol en tu comunidad?

No a las presiones de grupo. ¡Sí a la **solidaridad**!

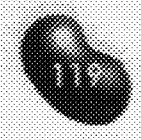
Cada persona tiene distinto nivel de tolerancia al alcohol. Hay personas que pueden tomar más que otras sin que se noten los efectos. Sin embargo, las personas no son mejores por "aguantar" más que otras; eso no demuestra más hombría o feminidad.

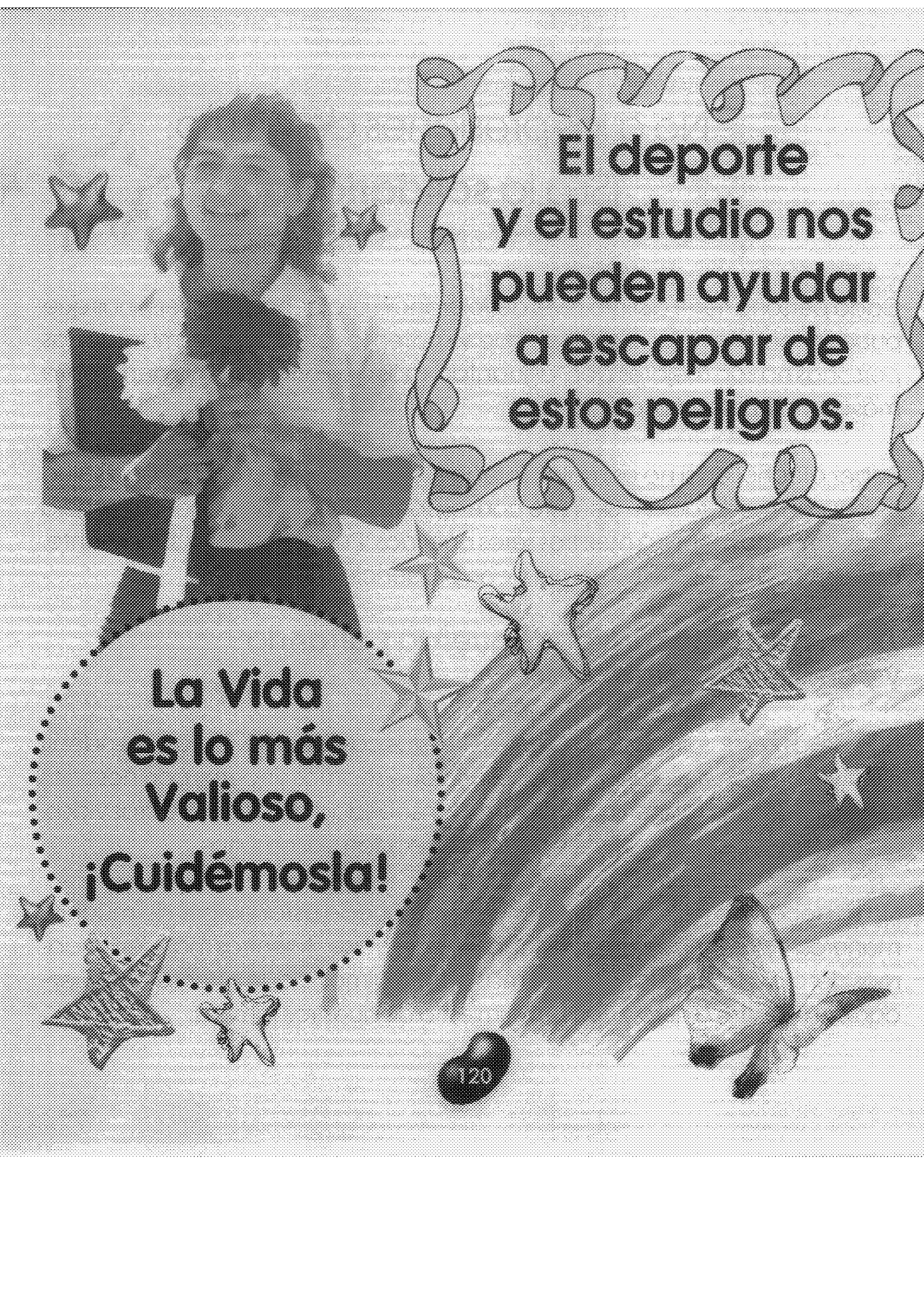
Beber alcohol en sí no es malo. Puede incluso ayudar a una buena salud beber con moderación. Siempre con responsabilidad. Sin poner en riesgo a nadie, mucho menos a nuestros seres queridos. Puede celebrar sanamente, esto significa sin excesos y siempre con prudencia.

¿Qué pasa si los amigos siguen la parranda y comienzan a presionar?

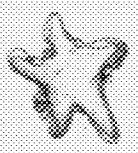
Una de las palabras más importantes en estos casos es NO. Para aprender a resistir la presión del grupo, es necesario que seamos sinceros con nosotros mismos y de esta manera asumir la responsabilidad de dirigir nuestras vidas. No debemos permitir que otras personas decidan por nosotros.

No es necesario beber para estar bien. Se puede estar alegre de muchas maneras. No es necesario embriagarse o drogarse. Mientras más dependamos del alcohol o de las drogas, más contribuimos a que otros se enriquezcan con nuestro dinero y con el sufrimiento de nuestras familias.




El deporte
y el estudio nos
pueden ayudar
a escapar de
estos peligros.
La Vida
es lo más
Valioso,
¡Cuidémosla!

Glosario



adicta: persona que está dominada por el uso desmedido de factores riesgosas contra la salud.

alerta: con vigilancia y atención. Señal que previene de algún peligro.

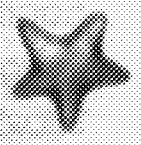
aprobación: que ha sido aceptado.

circulo vicioso: cuando algo se repite por costumbre y no se puede dejar.

consumir: utilizar una cosa para satisfacer necesidades.

dependencia: estado mental de necesitar a algo o a alguien.

depresión: tristeza, falta de confianza en uno mismo, pesimismo, falta de interés por la vida.



desequilibrio: hacer perder el equilibrio. Perder el control.

desesperación: pérdida total de la esperanza.

drogodependencia: dependencia a las drogas. Necesidad de consumir constantemente drogas.

ebriedad: pérdida de la razón y del control por el abuso del alcohol. Borrachera.

efecto: resultado de una acción.

estabilidad emocional: tener el control de los sentimientos.

estupefaciente: droga.

excusa: razón dada para disculparse o evitar algo que produce molestia.

factores: cosas que producen un resultado de una acción.

hábito: costumbre.

integración: unión.

intoxicación: introducción de un veneno al cuerpo.

intranquilidad: falta de tranquilidad, de calma.

marihuana: un tipo de droga. Las hojas de la planta llamada científicamente *cannabis*, la cual se fuma pura y produce efectos que alteran el organismo.

motivos: causas o razones para que algo exista o se empiece a hacer.

solidaridad: actitud de unión y de apoyo entre las personas para solucionar un problema.

NO'J

No'j se llama la piedra
donde comenzó la raíz
de los abuelos.

Allí brotó la palabra,
allí comenzó la voz.
La piedra se llama
consejo.

Humberto Ak'Abal

¿Qué sabemos de sexualidad?

La vida del ser humano pasa por distintas etapas. Cada etapa con distintas características. Una de ellas, la adolescencia, se caracteriza por lo importante de las decisiones que se toman en esta etapa. Lo que en esta etapa decidamos nos marcará para toda la vida.

Los jóvenes estamos en una **etapa** en la que vamos a tomar muchas decisiones importantes para nuestra vida y hay que tener mucho cuidado con lo que decidamos. Por eso es importante que hablemos de los temas que nos **provocan** dudas y busquemos la información y orientación precisa.

Uno de estos temas es la sexualidad.

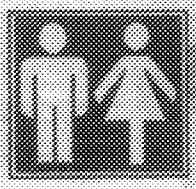
En esta etapa, sabemos que estamos creciendo física y emocionalmente. Nuestros cuerpos están cambiando y estamos construyendo nuestro futuro. Como hombres y mujeres podemos sentir interés generalmente por las personas del otro sexo y estamos muy atentos a compartir con nuestras amistades y a conocer nuevas personas. Por eso es que las personas mayores están pendientes de darnos consejos, porque las consecuencias de lo que hagamos pueden afectar nuestra vida y la de los demás. Especialmente cuando se trata de sexualidad.

La enseñanza y los consejos de nuestros padres y familiares deben estar siempre presentes. Hablar del noviazgo y de relaciones sexuales es necesario; en especial cuando se hace entre personas maduras que inspiran confianza y respeto. Compartir consejos y experiencias es siempre **útil** y enriquecedor.

En esta lectura conoceremos el **diario** de una joven que comparte sus experiencias con nosotros. Encontraremos también información y algunos casos que podrían suceder en la vida real.

El diario de Ana

¡Hola! Soy Ana, y estoy escribiendo un diario porque tengo muchas dudas y me gusta escribir lo que pienso. Mi mejor deseo es que juntos tengamos un espacio para expresar nuestras dudas, deseos y sentimientos. ¿Me acompaña en esta aventura?



Me interesa aprender, pero no siempre los consejos vienen de personas que me quieren hacer el bien.

A veces uno se deja llevar por lo que le dicen los amigos o amigas.

¿Cómo saber si sus consejos serán los mejores para mí?

Decidí escribir para que me ayude a encontrar respuestas a mis **inquietudes** porque estoy segura que usted también las tiene o las ha tenido.

¿Quién soy yo?

¡Hola, querido diario!

Hoy ha sido un día muy cansado.

Hacía muchísimo calor cuando venía hoy de una plática que dieron en el centro de salud. Me gusta oír a la doctora, porque allí aprendo cosas que me ayudan a mí y a mi familia.

Venía pensando que en mi futuro. Quiero planificar mi vida, mi trabajo, mi felicidad.

Sexualidad

Sí, me gustaría estudiar y algún día ser enfermera, quiero planificarlo desde ahora. Para lograrlo debo enfrentarme a los riesgos y aprovechar las oportunidades. Además, debo cuidar mi salud mental y física. Debo estar lista para decidir qué quiero en mi vida.

Vivo con mi familia y tengo amigos y amigas que también son jóvenes como yo. Me gusta mucho reunirme a platicar con mis amigas porque nos tenemos confianza y hablamos de nuestros sueños, deseos, así como de algunos problemas que suceden en nuestras vidas.

Creo que los hombres y las mujeres tenemos mucho en común: nos gusta la música, tener amigos y platicar; pero también existen diferencias y comportamientos que varían. Por ejemplo, los hombres, por razones **hormonales**, tienen la voz más ronca que nosotras las mujeres.

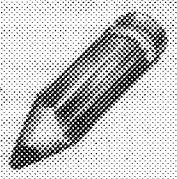
El otro día la doctora nos dio la siguiente lectura:

-«Existen algunas características externas y otras de funcionamiento interno que permiten la **diferenciación física** de los **hombres** y las **mujeres**. Esto se conoce como el **sexo**. La **sexualidad** es un término más amplio que abarca lo que somos físicamente, lo que sentimos, cómo actuamos en relación al sexo que tenemos, en un grupo social, en un país y en una época determinada.»-

Se me hizo un poco complicada la lectura. Pero la platicamos con mis amigas y entendimos algunas razones de por qué somos diferentes los hombres y las mujeres.

Escriba algunas diferencias que nota entre hombres y mujeres.
Utilice oraciones completas.

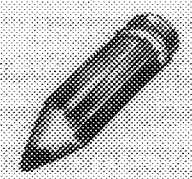
Complete los espacios con la palabra que usted cree que hace falta.
En cada espacio se necesita solamente una palabra.



1. Hacía muchísimo calor cuando venía _____ de estudiar. Me gusta ir _____ la escuela porque allí adquiero _____ conocimientos y desarrollo habilidades. Mi _____ más grande es llegar a _____ de enfermera. Sé que _____ alcanzar este objetivo tengo que _____ y estudiar mucho.

2. Debo preocuparme por mi futuro _____ ahora. Planificar mi vida, mi _____, mi profesión. Si quiero ser _____, doctora o abogada, tengo que _____ desde ahora. Para lograrlo debo _____ a los riesgos y aprovechar _____ oportunidades. Además debo cuidar mi _____ mental y física. Debo estar _____ para decidir qué quiero en _____ vida.

Ahora conteste las siguientes preguntas.



1. ¿Cómo se llama la persona que escribe el diario?

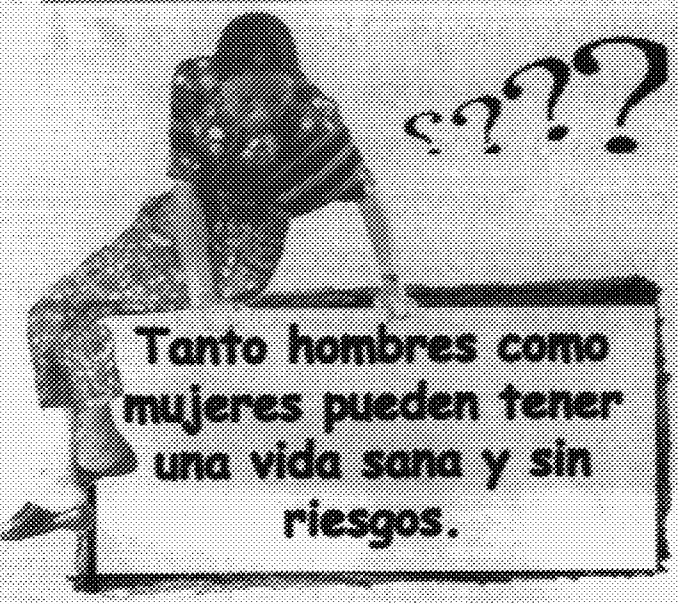
_____

2. ¿Qué quiere ser Ana cuando sea grande?

3. ¿De qué se trata la lectura que le dio la maestra a Ana?

4. ¿A qué se refiere la palabra sexo?

5. Con sus palabras escriba. ¿qué es la sexualidad?



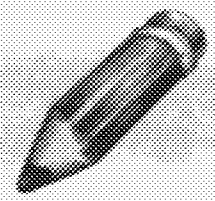
Ana tiene sueños para el futuro. ¿cuáles son los sueños que usted tiene para el futuro? Anote los tres principales.

El noviazgo

¡Hola Diario! Te vuelvo a escribir. Me gusta escribirte cuando estoy sola en mi casa. También cuando vengo al campo y me siento bajo un árbol.

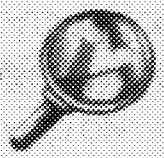
Fue la feria del pueblo y vinieron las ventas y los juegos. Nos juntamos con mis amigas y fuimos a dar una vuelta a las ruedas. Nos dimos cuenta que Victoria anda con novio. Ella es la única que tiene novio, pero le da vergüenza que la veamos con él. Cuando está con él se pone colorada y casi no platica. Estuvimos platicando un poco con mis amigas, sobre el noviazgo, realmente nos gustaría saber más del tema. Sólo que a veces nos da pena.

Conteste las siguientes preguntas:



1. ¿Qué opina usted de lo que cuenta Ana en este día?

2. ¿Qué piensa usted de lo que le pasa a Victoria?



3. ¿Qué significa para usted el noviazgo?

4. ¿Qué le recomendaría a Victoria ahora que comienza su noviazgo?

Algo más acerca del tema:

En la etapa del noviazgo el sentimiento de amor que se centraba solamente hacia los padres, se vuelve también hacia otras personas. Es una etapa para explorar el mundo y conocer nuevas personas. Es importante saber elegir con quién queremos compartir esta etapa.

¿Cómo quiero ser?

¡Hola! Hoy me di cuenta de algo. Me preocupan los abusos que se cometen contra las mujeres y la niñez. Hay hombres en la comunidad que consumen licor, y una vez descontrolados por la ebriedad, golpean a sus esposas e hijos.

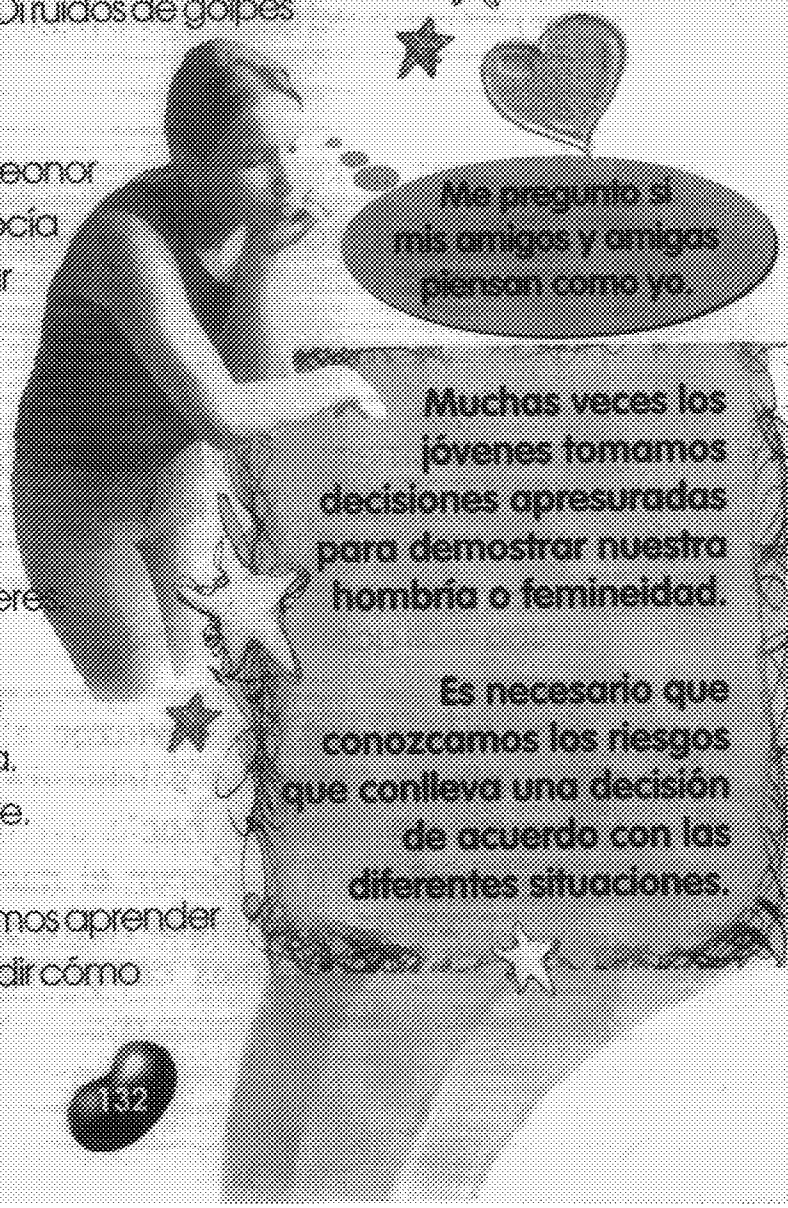
Anoche estaba durmiendo y me despertaron los gritos de doña Leonor, nuestra vecina. Oí ruidos de golpes y **quejidos** de ella que lloraba.

Me cuenta mi mamá que doña Leonor se casó muy joven y casi no conocía al novio, pero ella quiso demostrar que podía tomar una decisión aunque toda la gente le decía que no le convenía ese hombre.

Me molesta saber que existen hombres que le pegan a las mujeres.

Yo quiero elegir bien a la persona con quien voy a compartir la vida. Quiero que me ame y me respete.

Como jóvenes que somos debemos aprender a ver estas situaciones para decidir cómo queremos que sea nuestra vida.



Conteste las siguientes preguntas.
Escriba lo que **usted piensa, sin temor.**
Redacte con claridad.

1. ¿Qué opina usted de lo que nos cuenta Ana este día?

2. ¿Qué le molesta a Ana?

3. ¿Cuál es su opinión sobre el problema de doña Leonor?

4. ¿Cómo le gustaría que fuera su relación de pareja?

5. ¿Qué piensa hacer para que sea así?

Las relaciones sexuales

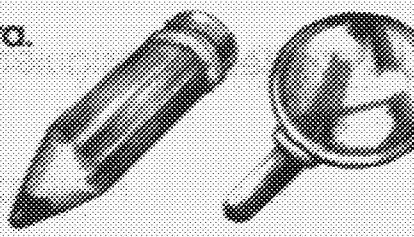
Hoy aprendí que tener relaciones sexuales es algo muy natural que **involucra** tanto nuestros sentimientos como nuestro cuerpo. Las relaciones sexuales deben darse de *preferencia* dentro de parejas que se unen voluntariamente en matrimonio y tienen el deseo de establecer una familia. Una de las consecuencias de tener relaciones sexuales es el embarazo.

Hoy fui al centro de salud a oír una plática de la doctora. Nos dijo que es importante conocer bien cómo es nuestro cuerpo y cómo funciona. Para evitar enfermedades y embarazos no deseados. Aprendí que hay ciertos días del mes en que una mujer puede quedar embarazada y que hay formas para evitar un embarazo.

Yo todavía no pienso tener relaciones sexuales, mi principal interés por el momento, es aprender a leer y escribir y hacer mejor mi trabajo. Pienso que tengo que estar informada.

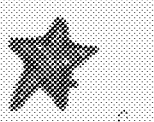
Victoria nos contó que su novio quiere tener relaciones sexuales. Ella dice que no está segura. Es algo que a su edad y en este momento, en el que está dedicada a ayudar en su casa, no sería conveniente porque podría traerle complicaciones a su vida.

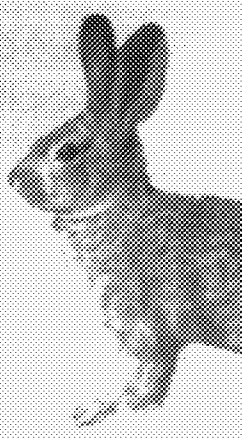
Complete los siguientes párrafos luego de realizar su lectura.
Si tiene algún problema vuelva a realizar la lectura.
En cada espacio debe anotar solamente una palabra.

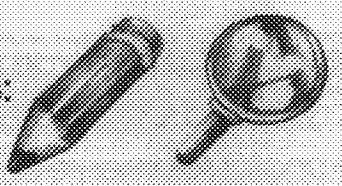


1. Hoy aprendí que tener relaciones _____ es algo muy natural que _____ tanto nuestros sentimientos como nuestro _____. Las relaciones sexuales deben darse _____ *preferencia* dentro de parejas que _____ unen voluntariamente en matrimonio y _____ el deseo de establecer una _____. Una de las consecuencias de _____ relaciones sexuales es el embarazo.

2. Yo todavía no pienso tener _____ sexuales porque no me he _____ y además mi principal interés, _____ el momento, es terminar mis _____. Pienso que tengo que _____ informada. Victoria nos contó que _____ novio quiere tener relaciones sexuales. _____ dice que no está segura. _____ algo que a su edad _____ en este momento, en el _____ está dedicada a su familia. _____ sería conveniente porque podría complicarle _____ vida.





Conteste las siguientes preguntas: 

1. ¿Qué cosas nuevas aprendió Ana cuando llegó la doctora a dar una plática

2. ¿Qué piensa Ana de las relaciones sexuales?

3. ¿Qué consecuencias le traería a Victoria tener relaciones sexuales si es algo que no desea?

4. ¿Qué se puede hacer cuando no se está seguro de hacer algo?

5. ¿Qué consecuencias negativas pueden traer las relaciones sexuales precipitadas?

Algo más acerca del tema...

Los y las jóvenes necesitamos información respecto a la sexualidad porque implica muchas responsabilidades.

Es necesario pensar que la sexualidad es una parte de nuestra vida pero no lo es todo. Hay mucho por vivir y mucho tiempo por delante... Para nosotros los jóvenes no hay prisa de comenzar con estas experiencias. Por el contrario debemos concentrarnos en nuestra formación.

¿Qué fortalezas poseo?

Con el tiempo he aprendido que puedo analizar y tomar decisiones.

El otro día, Gabriel quiso abrazarme y besarme. ¡No me dejé! No quise que lo hiciera porque no lo quiero y no me gusta.

Descubrí que yo puedo hacer respetar mi cuerpo y aprendí que puedo decir "no" cuando no deseo hacer algo.

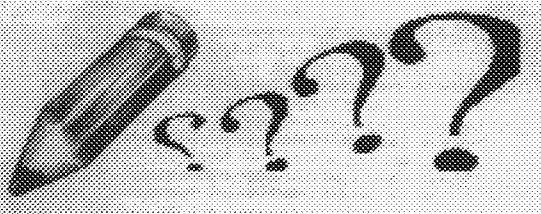
Eso me hace sentirme bien y valorarme más.

Gabriel comprendió que no lo veo como novio ni como mi futuro esposo, sino como un amigo.

Sé que entre jóvenes a veces nos presionamos a hacer cosas que no nos agradan, pero yo no dejaré que me presionen.

Todo lo que yo haga debe hacerme sentir bien y tranquila conmigo misma.

Contesta las siguientes preguntas.



1. ¿Qué descubrió Ana el día de hoy?

2. ¿Cómo se sintió Ana al no permitirle a Gabriel que la besara?

3. ¿Por qué es importante tomar decisiones de acuerdo a lo que se quiere?

4. ¿Qué puede pasar cuando una persona no puede decir no?

Algo más acerca del tema...

Muchos jóvenes no estamos preparados para las responsabilidades que implica tener una relación sexual por eso no nos debemos precipitar. La persona que te quiere respetará la decisión que tú tomes.

¡Espera!

¿Cuáles serían las consecuencias de tener relaciones sexuales ahora?

Este tema le ha dado mucha curiosidad a mis amigas y yo lo he estado pensando.

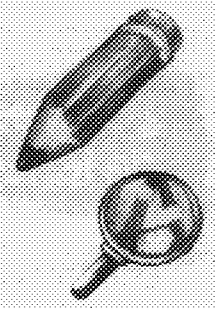
A veces me pregunto qué habrá hecho Victoria. Ahora no la he visto y tampoco he platicado con ella. Me preocupo y pienso qué podría pasar si Victoria finalmente aceptó tener relaciones con su novio.

¿Qué pasaría si Victoria quedara embarazada sin conocer bien a su novio? ¿Y si se infectara con alguna enfermedad venerea? Probablemente tendría que abandonar la escuela y buscar un trabajo.

Un embarazo no deseado modificará negativamente tu existencia....
Ténlo por seguro.

¡ Infórmate !

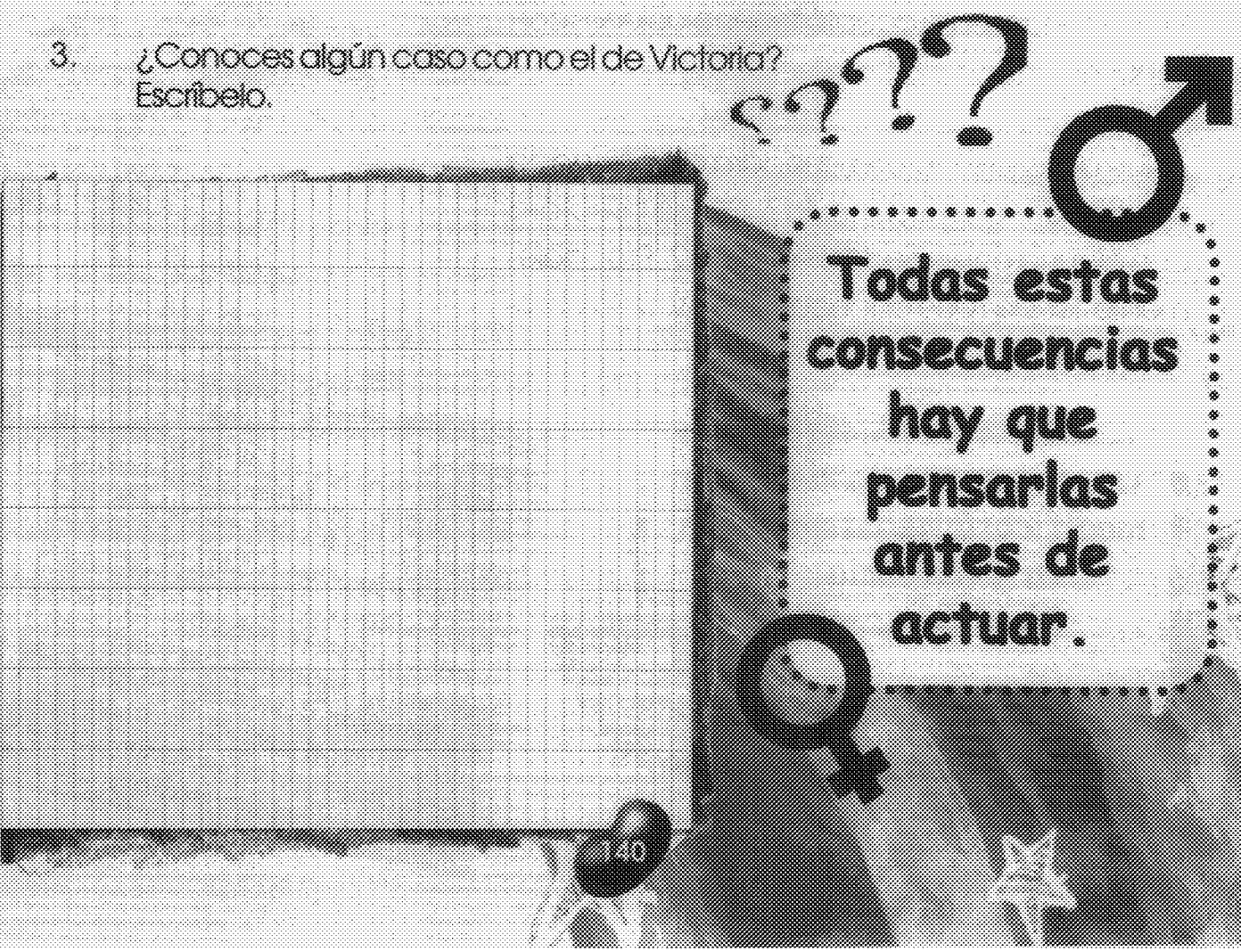
Conteste las siguientes preguntas:



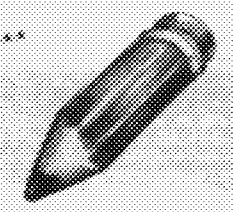
1. ¿Qué consecuencias piensa Ana que podría tener Victoria, si hubiera aceptado tener relaciones con su novio?

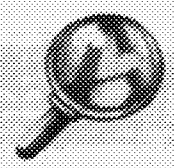
2. ¿Qué le cambiaría la vida a Victoria? ¿?¿?¿?

3. ¿Conoces algún caso como el de Victoria? Escríbelo.



Algo más acerca del tema...





Pregúntese:

¿Cuáles serían las consecuencias si me comprometiera a tener relaciones sexuales?

¿Cómo cambiaría mi vida?

¿Qué pasaría si después de todo me convenzo de que no me convenía?

¿Qué pasaría si tengo un hijo y no me he casado?

¿Estoy preparado para ser papá?

¿Estoy preparada para ser mamá?

Si tuviera un hijo, ¿qué pasaría con mi vida?

Podemos tomar decisiones correctas

Hoy es un nuevo día.

Me costó dormirme anoche por estar haciéndome todas estas preguntas.

¿Y adivina qué? Hoy me enteré de una buena noticia. Mi hermana Sandra que se casó hace años está embarazada.

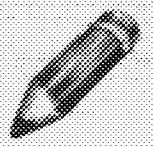
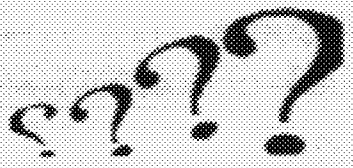
Me da alegría porque ella y su esposo se quieren mucho y se respetan. Han sabido tomar las decisiones juntos.

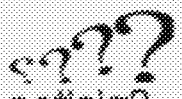
Trabajan, siguen estudiando, forman una linda pareja y está por llegar su primer hijo. ¡Son muy felices! Han logrado sus objetivos.

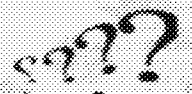
He llegado a la conclusión de que las cosas hay que hacerlas a su debido tiempo. No hay que apresurarse. El amor no está sólo en las relaciones sexuales.

Está en el respeto y la comunicación que tenga con su pareja.

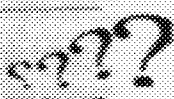
Conteste las siguientes preguntas:

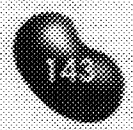
1. ¿De qué noticia se enteró Ana?  

2. ¿Por qué Ana está feliz con esta noticia? 

3. ¿A qué conclusión llegó Ana? 

4. ¿Cómo le gustaría a usted que fuera la relación con su pareja?

5. Escriba algunos consejos que le han dado sus padres o su familia para un noviazgo. En caso no sea así, cuente por qué cree que no se le ha dado. 



6. De acuerdo a los consejos que se dan, ¿Qué le aconsejaría usted a los jóvenes para tomar buenas decisiones en su vida?

Algo más acerca del tema...

Las parejas que se quieren, guardan consideración y respeto entre sí.

Se cuidan mutuamente y se dan apoyo.

También se valoran y hacen planes en conjunto.
Tienen sueños disfrutan la vida y tratan de ser felices.

Recuerde que antes de tener relaciones sexuales, debe pensar y asegurarse de que usted y su pareja desean tener una relación de amor, respeto, fidelidad y alegría. También que están dispuestos a asumir las responsabilidades que esto implica.

Tener relaciones sexuales sin pensarlo, puede cambiar su vida.

Glosario

admira: del verbo admirar; tener en gran estima a una persona o cosa. Ver o contemplar con sorpresa y placer.

descontrolado: sin control.

diario: libro en el que se escriben los sucesos y reflexiones de todos los días.

ebriedad: borrachera.

etapa: cada uno de los cambios en el desarrollo de una acción, actividad ó proceso.

hormonales: relacionado a las hormonas: sustancias producida por una glándula (órgano) interna que actúa sobre la actividad de órganos y tejidos del cuerpo.

inquietudes: del verbo inquietar; poner nervioso.

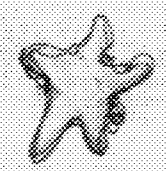
involucrar: complicar a alguien en un asunto.

memoria: capacidad de recordar cosas pasadas.

provocan: del verbo provocar: ocasionan, causan.

quejidos: exclamaciones dolorosas de pena o dolor.

útil: que produce provecho o sirve para algo.



"Las personas que tienen el privilegio de poder estudiar, deben de luchar por lo mejor. Deben esforzarse, ponerse metas a mediano y largo plazos..., Esta es la ilusión de tener sueños que te motiven y te impulsen a ser mejor. Debemos aprender a valorarnos y reconocer: 'yo valgo', 'yo quiero trabajar y lograr esto que he soñado'. El camino es difícil y está lleno de obstáculos; lo importante es tener clara nuestra meta y no rendirnos".

Jaime Viñals

Construyendo Mi Vida sin Violencia

La violencia es un problema que empieza lentamente y va avanzando cada vez más.

Hace daño a toda persona y a toda la sociedad.

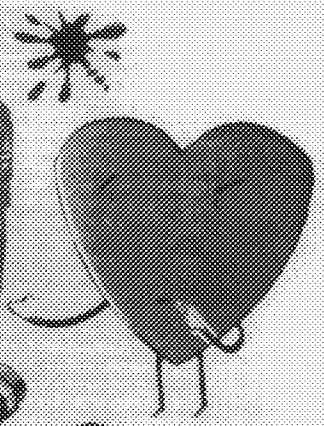
¡Es un peligro que debemos alejar de nuestra vida! Debemos aprender a vivir en paz.

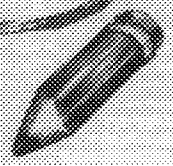
Hola, ¿Cómo está? Le invito a que lea esta información. Le ayudará a conocer sobre prácticas de violencia dentro de nuestros hogares. A estos casos se les llama violencia intrafamiliar. **¡Es necesario que la eliminemos de nuestra vida!**

Quiero empezar contándole que la violencia involucra a toda la familia. Especialmente afecta a mujeres, jóvenes, niños y niñas que frecuentemente viven estas situaciones. En otras palabras, la violencia perjudica a todas las personas.

Existe violencia cuando entre las personas se dan acciones como las siguientes:

- Empujones, patadas, manadas, aruños, mordidas.
- Insultos, humillaciones, burlas.
- Abusos o violación sexual.
- Gritos, amenazas, regaños, castigos.
- No se da dinero para sostener el hogar.



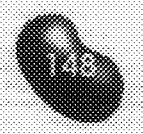


¿Se le ocurren otras formas de violencia?
Escriba otras formas violentas que usted haya observado.

¿Es natural la violencia?

Estamos en una época en que la violencia es algo que se ve y se vive a diario. En la familia, en la comunidad y en las noticias vemos cómo se manifiesta y va en aumento. Y lo malo es que empezamos a creer que es natural. La sentimos como algo normal o natural que forma parte de nuestras vidas.

Lo peor que puede pasar es que nos acostumbremos y aprendamos que las situaciones se resuelven con violencia. No está bien es que veamos la violencia como algo normal y que la practiquemos en nuestros hogares.



La violencia daña la vida, la seguridad, libertad y dignidad de las personas.

El peligro es que vivimos y convivimos con la violencia y aprendemos a vivirla y a practicarla como algo natural. Una vida libre de violencia es un derecho para todas las personas.

La violencia puede dañar la autoestima, la confianza y las relaciones entre las personas. Sin embargo, sí se puede construir una vida sin violencia con soluciones orientadas hacia la comunicación y la actitud de respeto por las personas.

Escriba en los cuadros vacíos pensamientos
de su propia inspiración que estén relacionados con la violencia.

—Recuerdo los golpes que mi papá le daba a mi mamá. ¡Cómo se gritaban! Cuando las cosas se ponían peor, a veces, terminaba pegándonos a todos.

—Yo no le voy a pegar a mi esposa. Cuando mi papá lo hacía, me dolía mucho. Yo quiero ser diferente.

—Conocí a Manuel por unos amigos. Sentí que era buen partido, porque no lo veía tomar o fumar como a sus amigos.

—Me gusta Daniela por ser mujer de hogar, porque no anda en busca de patojos. ¡Qué bueno que aceptó ser mi novia!

Todo marchaba bien hasta que

—Empecé a sentirme confundida porque a él sólo le gustaba que lo atendiera y que siempre me quedara callada. Un día me gritó y me amenazó.

Me dijo que si no hacía lo que él decía me iba a partir la cara. El dice que la mujer está para servir al hombre y nada más.

—O te vas conmigo y dejás de trabajar, o me las vas a pagar...

—Me pegó porque no me quise ir con él, pero yo lo quería, necesitaba el trabajo.

—No creí que hiciera esto, siempre me dolió ver que le pegaran a mi mamá, ¿Por qué estoy haciendo lo mismo? Debo buscar ayuda.

—Daniela, te apoyamos en la decisión de seguir con tu trabajo. No debes aceptar la violencia como algo natural. Ese muchacho debe recibir ayuda para resolver su problema.

Tiempo después...

Daniela siguió trabajando y decidió terminar con Manuel.

Tiene un novio con quien están construyendo una relación basada en el respeto y el amor, es decir, sin violencia.

Los dos desean tener una vida tranquila en la que ambos se apoyen para crecer y ser mejores... y quién sabe, quizá dentro de unos años decidan formar una linda familia."

Actualmente esta aprendiendo a leer y a escribir.

Reflexión

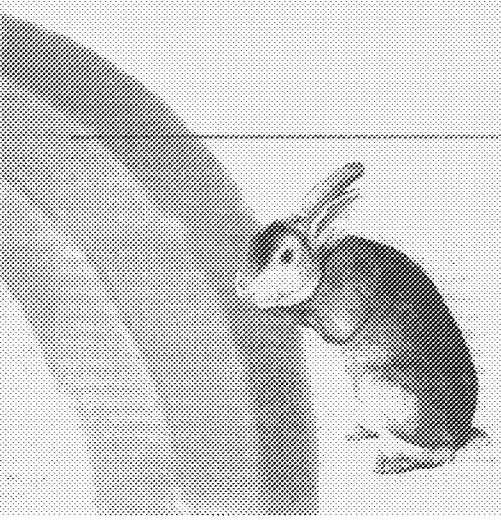
Responda a las siguientes preguntas.

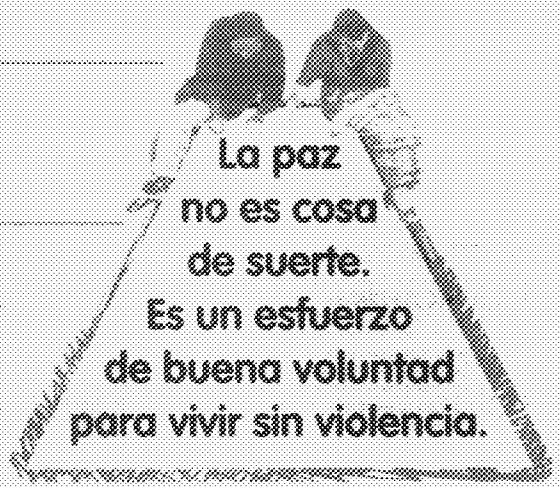
1. ¿Cuáles son las formas de violencia que se dan entre Daniela y Manuel?

2. ¿Qué opina usted de lo que hizo Manuel con su esposa

3. ¿Qué cree usted con relación a lo que hizo Daniela?

4. ¿Cómo se puede hacer para que en los hogares no haya violencia intrafamiliar?





Tipos de Violencia

Esta es una historia o cuento. Es sobre Roberto y la nube.
Léalo con atención.

El sueño de Roberto

Roberto siempre pasa junto a la tienda de doña Panchita. Ella le regala helado. Es una señora muy buena y trabajadora. Un día, cuando iba saliendo de la tienda vio cómo Luis, su esposo, la jalaba del pelo y la golpeaba.

Roberto se asustó mucho y al regresar a su casa se durmió pensando que lo que había pasado no era justo. Esa noche tuvo un sueño que jamás olvidaría...

Se le apareció una nube negra que le gritaba: Soy la **violencia física**, pego, aruño, muerdo y dejo señas en el cuerpo y la mente. ¡Soy fuerte! ¿Quieres ser como yo?

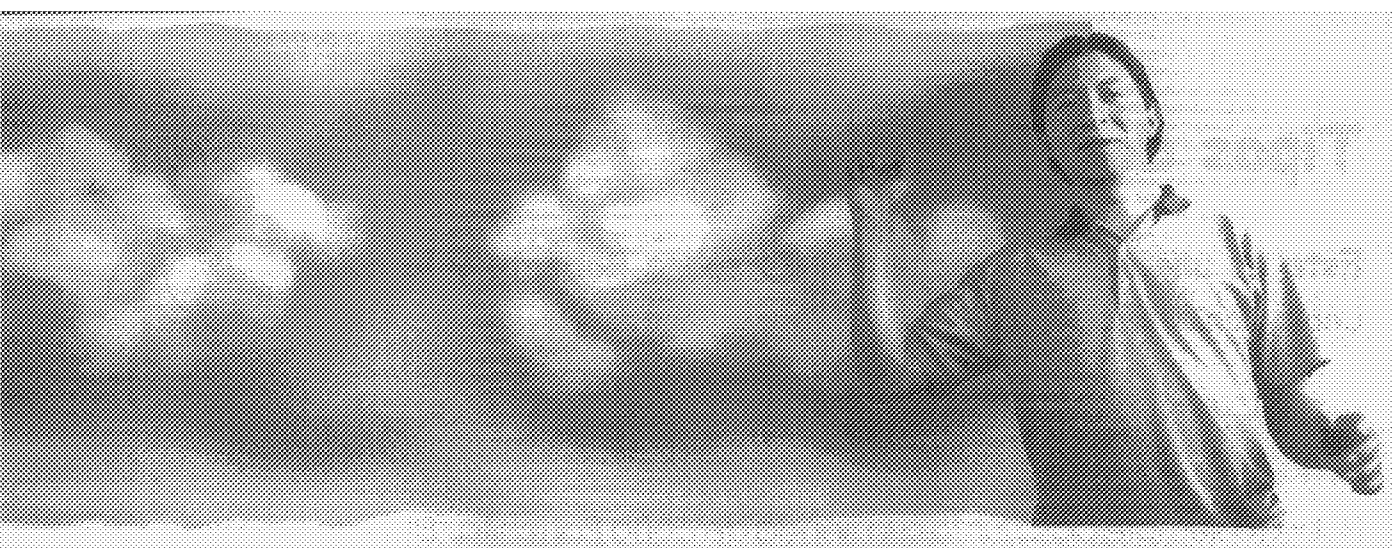
Asustado recordó cómo Luis, le pegaba a Panchita. Ha de ser eso —se repetía.

De repente apareció otra nube, de una forma burlona, diciéndole lo siguiente:

—Hola... Soy la **violencia psicológica**. Uhhh, digo cosas para hacer sentir mal a las personas, insulto, amenazo... ¡¡¡Ja, ja, eres feo, no servís!!! ¿Te gustaría ser como yo?

—¡No! Para nada señores, yo no ando en eso... —contestó Roberto. —Mejor me voy de aquí.

De repente lo envolvió una niebla espesa y escuchó otra voz...



—Yo soy la **violencia sexual** digo cosas como: Si me amas, me darás tu prueba de amor, tú me sirves en la cama cuando yo diga y como yo quiera. Anda, ¿no te gustaría ser como yo?

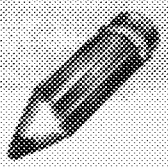
Roberto estaba muy sorprendido, cuando oyó otras dos voces, la primera le dijo: —¿Me conoces? —Soy la **violencia patrimonial**. Cuando me enojo rompo las cosas, las pateo, te saco de la casa cuando a mí se me antoje. Anda, ¿acaso no te gustaría sentirte dueño de las personas?

Interrumpió la segunda voz diciendo... —Eso de ser dueño me gusta, me llaman **violencia económica,** yo soy el que da el dinero, así que decido sobre tu vida. Si me enojo no te doy ni un centavo, mejor me lo gasto en la cantina. ¿Quieres ser como nosotros?

¡Claro que no! ¡Esta no es la forma! Al contrario, uno no debe tratar mal a la gente **¡Así no me gustaría ser!**

Entonces, se despertó con una sensación de seguridad. Soy Roberto, prefiero hablar, respetar y no hacer de menos a las demás personas, me gusta tratar bien a la gente. Aunque el mundo esté lleno de violencia, yo no voy a ser así.

Reflexión



Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los tipos de violencia que aparecen en el cuento?

2. ¿Cuál cree usted que es la más peligrosa? ¿Por qué?

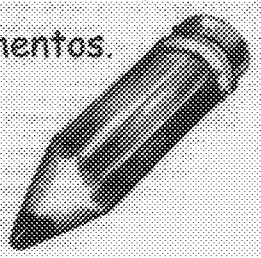
3. ¿En cuál de ellas ha estado usted en peligro de caer?

4. ¿Cuál de estas formas violentas cree usted que se da más en su comunidad?

5. ¿Qué piensa de la actitud de Roberto al final del cuento?

¿Qué miro, qué oigo, qué digo, qué hago y qué siento?

Este es un ejercicio personal.
Se trata de que descubra usted cómo actúa en ciertos momentos.
Responda a las siguientes preguntas:



Cuando me enfrento a una situación violenta...

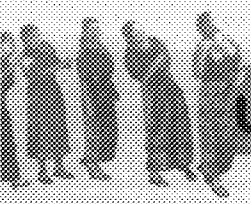
¿Qué miro?

¿Qué oigo?

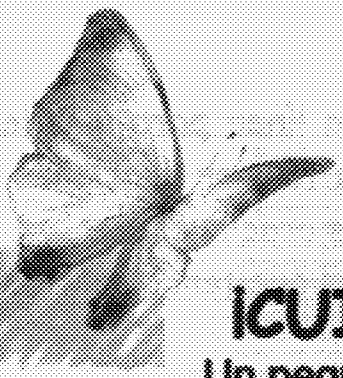
¿Qué digo?

¿Qué hago?

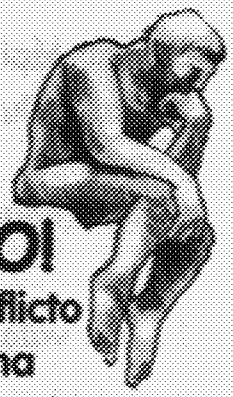
¿Qué siento?



Usted puede enfrentar las situaciones difíciles.



La actitud positiva



¡CUIDADO!

Un pequeño conflicto puede traer una situación de violencia debido a la mala comunicación.

Para solucionar los problemas sin violencia debemos tranquilizarnos y pensar bien lo que vamos a hacer.

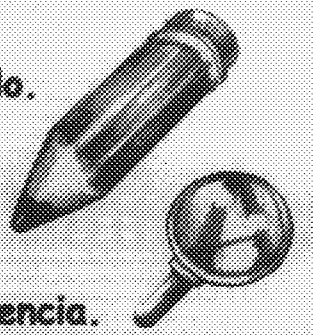
Esto es tener una actitud positiva.

- Antes de actuar debemos saber cuál es la situación.
- No debemos suponer o imaginar las cosas.

Los conflictos se solucionan con actitud positiva:

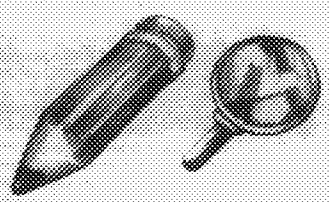
- ✓ La actitud positiva es la capacidad de controlar nuestras cóleras y enojos. También se llama **control personal**.
- ✓ Trate de relajarse. Piénselo dos veces antes de actuar. Debe tomarlo con mucha tranquilidad.
- ✓ Debe valorarse y valorar a los demás. Nadie merece ser golpeado o insultado.
- ✓ Debe lograr una buena comunicación. Esto es saber escuchar y saber hablar, dialogar y llegar a acuerdos.

Con su lápiz haga una línea para unir las palabras de las columnas para formar oraciones. Vea el ejemplo.
Son cinco. Escriba las oraciones.
Busque aquellas frases que tenga sentido según lo leído.



1. Me valoro	**lastima utilizo**	**la violencia.**
2. La buena	**por eso no**	**resolver un conflicto**
3. El diálogo	**es la forma de**	**el cuerpo y la mente**
4. La actitud	**comunicación**	**produce acuerdos**
5. La violencia	**positiva**	**es poder controlarnos y resolver los conflictos.**

Ahora, escriba las frases completas que acaba de unir en el cuadro:



1. Me valoro por eso no utilizo la violencia.
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Actitudes para enfrentar el conflicto

Lo que debemos hacer...

Utilizar siempre el diálogo como una oportunidad para crecer dentro del respeto.

Buscar que ambas personas se sientan tranquilas con lo que acuerden.

Tratar de ponerse en el lugar de la otra persona.

Escuchar las opiniones de las personas.

Buscar puntos de acuerdo. Basarse en ellos para negociar y dejar por un lado los desacuerdos.

Si es necesario, lograr acuerdos por escrito.

Actitudes para enfrentar el conflicto

Lo que no debemos hacer...

Cerramos en nuestra posición. Es decir, no dar nuestro brazo a forcer.

Guardar resentimientos.

Hablar cuando estamos muy enojados o enojadas.

Hacer gestos burlones o violentos.

Querer tener siempre la razón y no estar dispuestos a escuchar.

Hablar con gritos y amenazas.

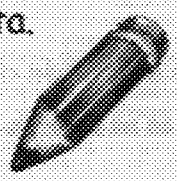
Insultar o amenazar.

NO

Resuelva el siguiente ejercicio.

Acá, le mencionamos varias actitudes que surgen durante los conflictos, especialmente entre personas.

Escriba en los espacios en blanco, una ☺(carita alegre) si cree que es una actitud positiva y una ☹(carita triste) si cree que es una actitud violenta.



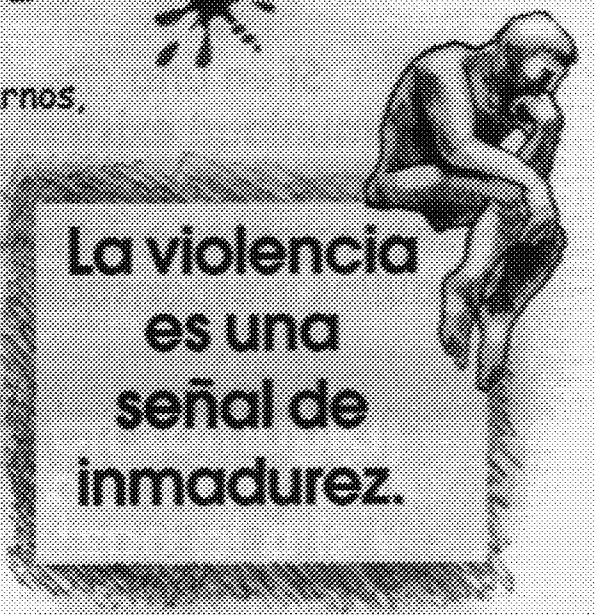
☐ Platiquemos de lo que pasó, me gustaría conocer su opinión.

☐ ¡Yo siempre tengo la razón porque soy el hombre!

☐ Si no te callas, ¡te voy a partir la cara!

☐ Le propongo, que hablemos, sin gritarnos, sobre las cosas que nos gustan y nos disgustan de la relación.

☐ ¡No preguntes y vete a la cama ya!



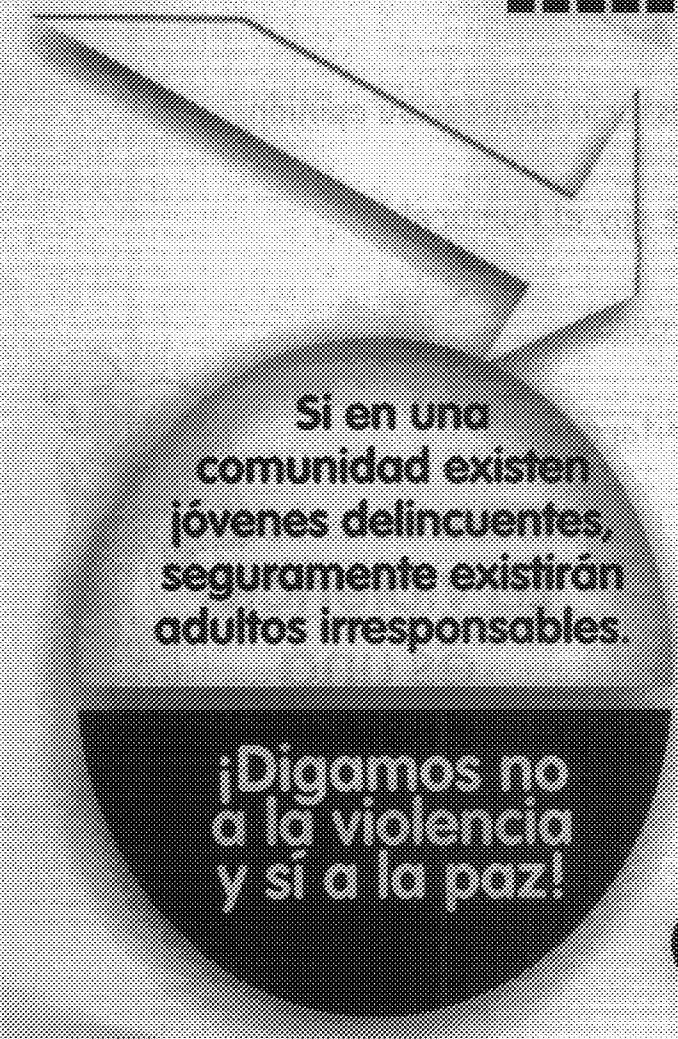
La Ruta de la denuncia

Es importante saber que ante una situación de violencia no debemos quedarnos callados y aguantarnos. Alguien nos puede apoyar, es cuestión de buscar la ayuda.

La violencia puede llegar hasta a herir e incluso llevar a la muerte a una persona. Por eso es bueno buscar medidas de protección.

Existen instituciones donde se puede denunciar los casos de violencia intrafamiliar:

- Policía Nacional Civil (PNC)
- Juzgados de Familia
- Juzgados de Paz
- Bufetes Populares
- Procuraduría de Derechos Humanos.
- Ministerio Público en sus oficinas de Atención Permanente, de Atención a la Víctima o la Fiscalía de la Mujer.



¿Quiénes pueden hacer la denuncia?

La víctima, un pariente o persona que conozca del hecho.

Las maestras y el sector salud.

ONG's y organizaciones que atienden la problemática familiar.

El Ministerio Público, cuando la víctima sea menor de edad y los agresores fuesen quienes ejercen la patria potestad (padres de familia o parientes cercanos), o cuando la víctima carezca de tutela y representación legal.

Lo importante es buscar ayuda o contárselo a una persona de confianza.

La persona agresora debe recibir orientación sicológica.

La violencia deja secuelas que son traumas e inseguridad.

Tanto la víctima como la persona que agrede, e incluso la familia, deben recibir ayuda para superar los traumas que genera la violencia.

¿Qué aconsejar en estos casos?

Rocío es una joven que vive situaciones violentas y no sabe qué hacer. Está asustada y no sabe cómo evitar que la golpeen y la maltraten.

A continuación, escriba algo que pueda servirle de consejo y de ayuda.

Rocío

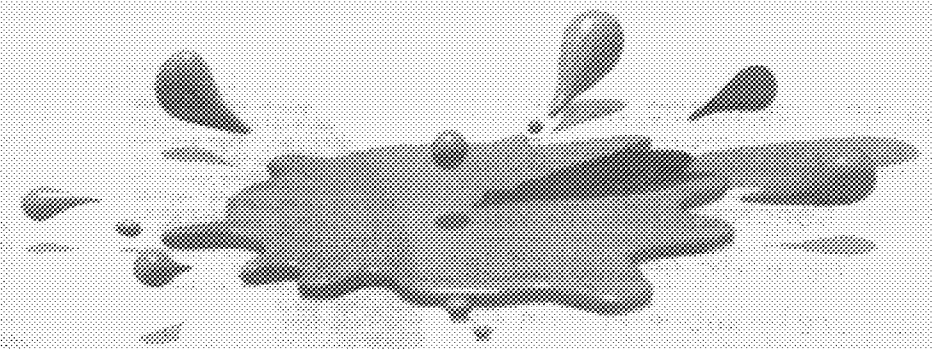
1. Hoy mi madre me pegó con un palo porque no la ayudé a hacer los oficios de casa.

Su consejo:

Rocío:

2. A mi hermana Berta le pegó su esposo y no sabe a qué lugar ir a poner una denuncia para que la protejan.

Su consejo:



¡Sí podemos reducir o evitar los riesgos de la violencia!

Infórmese sobre la Ley contra la Violencia Intrafamiliar e instituciones que dan protección y orientación en estos casos.

Avise de la situación a alguna persona vecina o pariente cercano y de confianza, para que en una emergencia llame a la policía u otra autoridad.

Nadie le puede obligar a lo que no quiere hacer.

Nadie tiene derecho a gritarle, insultarle o hacerle sentir mal.

A nadie le gusta que le peguen, la violencia atenta contra la dignidad de una persona.

Las bebidas alcohólicas y las drogas no son la causa de la violencia. Pueden fortalecer las conductas abusivas, pero no las justifican.

Las mujeres no provocan a los hombres para que las agredan. Pensar esto, es justificar al agresor, es culpar a las mujeres cuando el único responsable es el agresor.

María es una niña que acaba de venir a esta comunidad. Ella no ha recibido el material sobre "Construyendo mi vida sin violencia" y necesita que usted le escriba en su libreta sobre el Plan de emergencia para reducir o evitar la violencia. Entonces le han pedido que usted la ayude a redactar los **5 puntos** más importantes.

¡Adelante, usted puede hacerlo!

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Glosario

violencia: Cualquier acto de acción u omisión que produce daño físico o emocional a una persona.

intrafamiliar: Entre las personas que conviven diariamente en la familia. Puede ser la familia nuclear, es decir: padre, madre e hijos, ó las personas que conviven bajo el mismo techo.

amenaza: Algo que se dice con la finalidad de atemorizar e intimidar a una persona, para hacerla actuar de alguna forma. Son cosas que se dicen para que la persona tenga miedo de actuar o que actúe de alguna manera que va contra su voluntad.

actitud: Forma de ser, es como nos comportamos en la vida diaria. Es la respuesta -de palabra o de hecho- que damos a los sucesos de la vida.

dignidad: Es una condición que tenemos todos desde que nacemos. Es algo que ganamos por el mero hecho de ser personas. Es el respeto que tenemos todas las personas hacia nuestro ser. Todos debemos aspirar a una vida digna.

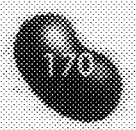
denuncia: Es un procedimiento legal en el cual hacemos saber a la justicia que se nos está perjudicando y señalamos el hecho y a la persona que nos está causando daño.

conflicto: Una situación donde existe un desacuerdo y provoca choque o enfrentamiento entre las personas.

control personal: Es poder manejar una situación razonando nuestro comportamiento y no actuando con base a impulsos.

valorarse: Es un proceso personal en el cual las personas nos respetamos, reconocemos nuestra capacidades las cuales cuidamos y las hacemos crecer.

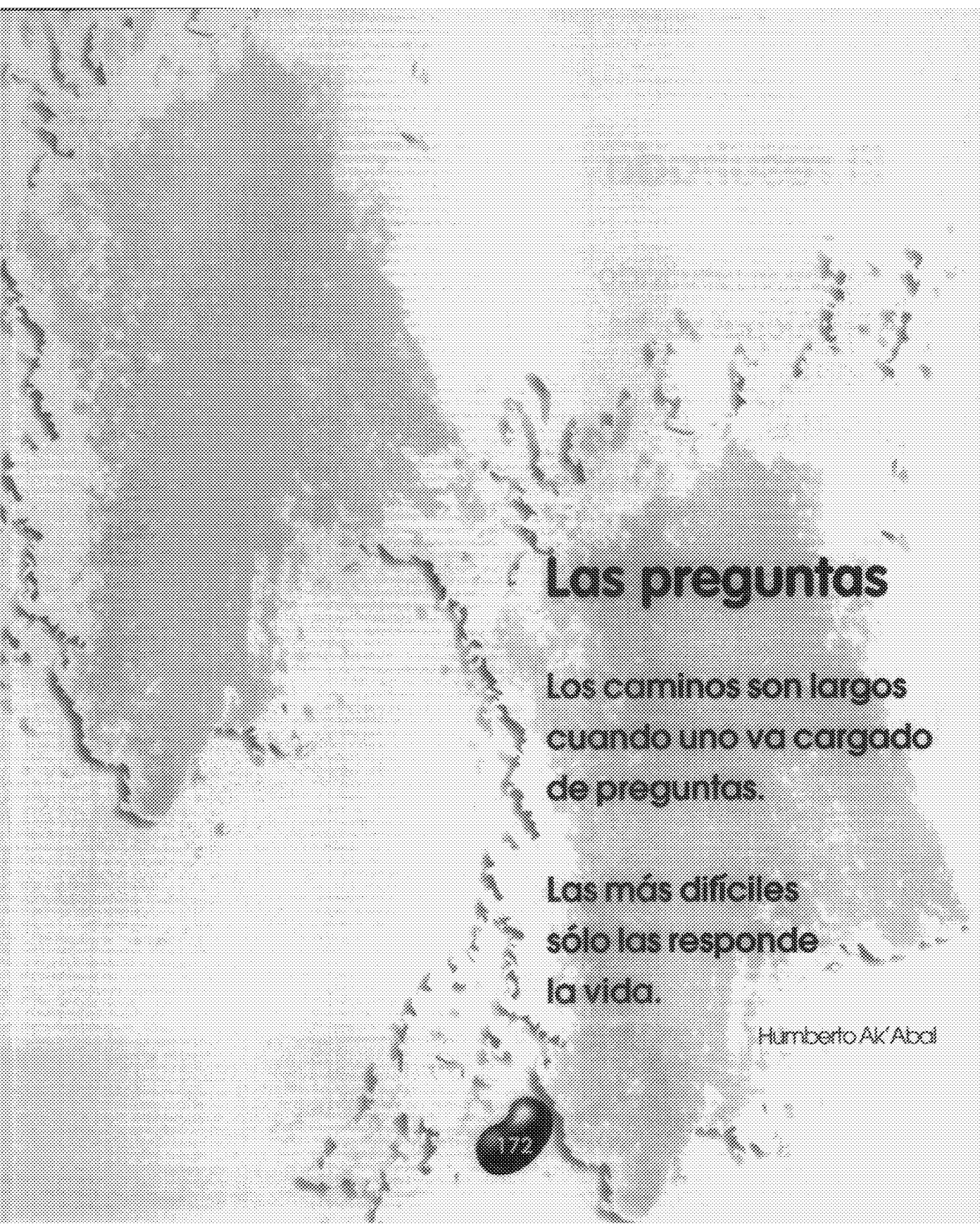
diálogo: Forma de comunicación en la cual las dos partes se comunican, se escuchan y expresan sus puntos de vista con respeto para encontrar una solución que no perjudique a nadie. Dialogar no es imponerse o vencer al otro. Dialogar es lograr un acuerdo me diante el cual ni gana uno ni otros, sino se logra una posición que favorece y convence a los dos.



El resultado

Yo soy el resultado
de muchas voces
oídas
y leídas.

Humberto Ak'Abal



Las preguntas

Los caminos son largos
cuando uno va cargado
de preguntas.

Las más difíciles
sólo las responde
la vida.

Humberto Ak'Abal

Organicémonos para ser mejores

Los seres humanos siempre nos organizamos. Vea usted a su alrededor. Hay organizaciones para todo: para comprar, para vender, para jugar, entre otras. Por esto y mucho más, hay que aprender a organizarse.

¿Qué es un grupo?

Es un **conjunto** de personas que se reúnen por un interés **común**.

Para que el trabajo que realicemos en grupo sea bueno y provechoso debemos organizarnos. Esto quiere decir que es necesario elegir a una persona que nos dirija y que nos guíe, para que logremos hacer lo mejor que podamos, con respeto y confianza en lo que hacemos.

¿Cómo nos puede ayudar la organización de grupos?

Los hombres y mujeres tenemos la necesidad de relacionarnos con otras personas para lograr lo que queremos en la vida.

Buscamos y formamos grupos con personas que **comparten** intereses comunes a los de nosotros. En el trabajo, en el deporte, en una fiesta, en la casa y en muchos otros lugares y circunstancias, los humanos nos organizamos en grupos.

Por ejemplo, los jóvenes sentimos más confianza con personas de nuestra misma edad. Platicamos de lo que nos **sucede**, de lo que nos gusta y de lo que queremos lograr en un futuro. Eso significa que nos unimos por intereses comunes.

Al ser integrante de un grupo, nos sentimos más acompañados, podemos compartir nuestras alegrías y buscar solución a nuestros problemas.

Foto de el "Periódico"

Conteste con sus propias palabras.
Responda con más de una oración.
Exprese sus ideas con la mayor claridad.

Formamos grupos cuando tenemos necesidades, objetivos o metas en común.

1. ¿Por qué las personas formamos grupos?

2. ¿Se siente usted parte de algún grupo o de algunos? Indique por qué sí o por qué no.

3. ¿Puede contarnos qué grupos de jóvenes conoce usted en su comunidad? ¿Puede decirnos a qué se dedica cada uno?

Lea la siguiente historia:

El grupo de Pedro y sus amigos

En la Aldea de Chimazat viven muchos jóvenes. Uno de ellos se llama Pedro y tiene 20 años. Tiene pocos amigos, pero muchas ganas de ayudar a su comunidad.

Juan, tiene 17 años. Él quería ser maestro, pero no pudo terminar la primaria. Lucía y Ana, de 15 años, aprendieron algo sobre cuidados de salud. Todos ellos tenían un interés en común: realizar trabajos para el beneficio de su comunidad.

Un día se encontraron en el parque y se pusieron a platicar.

Pedro les dijo:

— me gustaría hacer algo por la aldea porque le faltan muchas cosas.
— Sí, dijo Ana. Fíjense que aquí ni doctor tenemos.
— Sí, dijo también Lucía, los patojos están muy desnutridos y enfermos.

Entonces, Juan dijo: — bueno, pero no hablemos tanto. Mejor hagamos algo, juntemos más gente y formemos un grupo.

— Sí dijo Ana, pero no es sólo así, tenemos que ir paso a paso.
— ¡Ayúdanos!, Dijo Lucía.

— Juntémonos y lo hacemos ahora, sugirió Ana.

¿Cómo se forma un grupo?

Así empezó el grupo juvenil Chimazat. Con la ayuda de Ana formaron el grupo.

Esto fue lo que tuvieron que realizar:

1. **Necesitamos saber para qué vamos a formar el grupo. Esto se llama objetivo o propósito.**

Por ejemplo, nosotros queremos mejorar la alimentación de los niños de la comunidad. Es decir, que los niños estén **sanos**, que un doctor los **atienda** y que existan medicinas para curarlos. Que los padres y madres de familia de la comunidad sepan cómo alimentarles mejor. Estos son los objetivos para formar nuestro grupo.

2. Elegir una junta directiva, que son las personas encargadas del grupo.

Por ejemplo, Lucía puede ser la presidenta; Pedro, el secretario y Juan, el tesorero. Esta forma de organización se hace para que haya más orden. Si no se hiciera, al menor obstáculo, habría alguna pelea o muchas discusiones porque no hay quien dé órdenes y asuma las responsabilidades. Con una directiva hay orden.

3. ¿Qué tipo de grupo deseamos que sea? ¿religioso, social, educativo o de qué tipo?

Porque va a ayudar a la gente de la aldea, es que decidimos que fuera un grupo social, dijo Ana. Sin embargo, puede haber otros intereses. Entre todos los miembros del grupo pueden decidir la clase de grupo que desean formar.

4. ¿Cuántas personas van a formar el grupo?

No importa cuántas sean, sino que estén muy motivadas y quieran trabajar juntas. Esto generalmente no se decide. Se da en forma natural. Ahora bien, una vez formado, puede ser que alguien desee limitar el número de miembros. Todo esto debe ser discutido con amplitud.

5. Datos, edades y sexo de las personas que van a formar el grupo.

Debemos llevar archivos con los datos, edades y sexo de las personas que van a formar el grupo. Este es un principio de orden.
Ayuda a tener un mejor control.

6. Servicios que va a prestar.

Salud y educación, dijo Ana. Puede haber otros. Depende de los intereses de sus integrantes.

7. Representante.

El grupo eligió como representante a Ana por ser la persona que tiene más experiencia. Eso es lo que se busca: alguien que represente de buena forma al grupo.

Un grupo necesita un buen líder o lidereza

Ya hicimos todo lo necesario, dijo Juan, busquemos ahora un **líder**, ¿qué es eso?, preguntó Lucía. Juan le contestó:

Un líder o una lidereza es una persona, que por su forma de ser, hace que los demás lo sigan y le tengan confianza.
Dirige y orienta a un grupo de personas para alcanzar el objetivo que se han propuesto.

Bueno, dijo Pedro, — ¿será que los líderes siempre hacen cosas buenas?.

— No, dijo Juan; — hay dos clases de líderes, los positivos y los negativos.

— ¿Cuál es la diferencia? preguntó Pedro.

Juan le dijo:

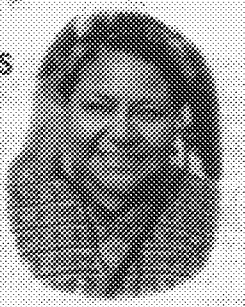
Líder positivo

Es la persona que orienta a su grupo para que se logren las metas propuestas. Le gusta ayudar y motivar a las personas para que participen y opinen. Un buen líder dice: "con la ayuda de todos lo vamos a lograr"

Líder negativo

Es una persona que no piensa en los demás y provoca problemas dentro del grupo. No respeta y le gusta que todos le obedezcan, aunque no tenga razón. Es la persona que dice: "Los trabajos se hacen como yo quiero".

¿Cómo se puede llegar a ser un buen líder?



Si un líder no es capaz de escuchar a los demás, le será más difícil trabajar en grupo. Un líder debe transmitir su fuerza, su seguridad y su energía para que las otras personas estén motivadas para trabajar.

Todos los miembros del grupo debemos aprender a hablar, pero también a escucharnos entre nosotros.

Así se resolverán muchos conflictos.

Un buen líder tiene que conocer los intereses y necesidades de las personas que integran el grupo. Debe guiar los pasos del grupo para que se cumplan los objetivos que se pretende lograr.

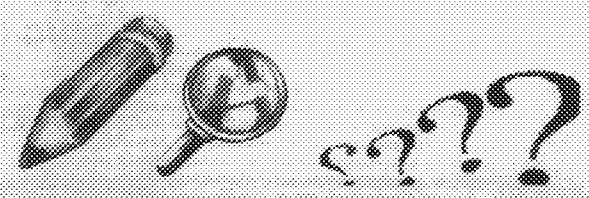
Un grupo positivo puede brindar ayuda a las personas

Los integrantes del grupo Chimazat eligieron a Ana para que fuera la lideresa del grupo.

Este grupo con la ayuda de la comunidad puso un comedor para darles refacción a los niños de la escuela. Los días sábado, los jóvenes del grupo, enseñan a las mamás de los niños a hacer alimentos con soya y otros vegetales.

El grupo también consiguió que el doctor de la comunidad vecina atienda a los niños de su comunidad.

Conteste las siguientes preguntas.
Responda con dos oraciones cada una.



1. ¿Cree que haya interés de los jóvenes de su comunidad para organizarse en grupos de trabajo o de ayuda comunal?

2. ¿Qué actividades podrían hacer en el grupo para ayudar a su comunidad?

3. Seguramente usted conoce a alguna persona que sea líder positivo en su comunidad. ¿Puede anotar las características principales que tiene dicha persona?

4. Si le eligieran a usted para ser líder de un grupo de jóvenes, ¿qué debería hacer?

Buscando palabras. Siga las instrucciones dadas.

Busque y enclerre las palabras que tengan relación con **grupo**; por ejemplo, **unión.** Vea cómo se ha señalado este ejemplo en el cuadro.

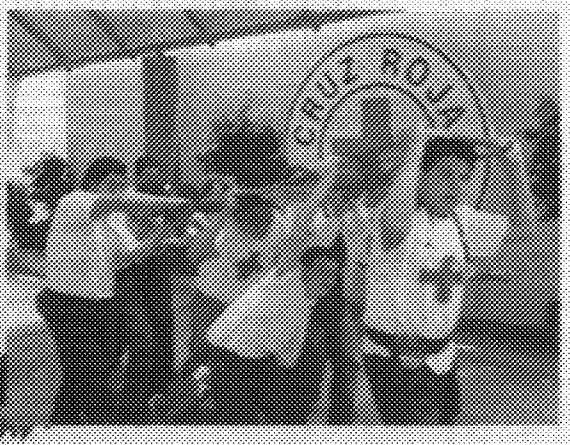
Escriba las palabras que encontró:

Funcionamiento de un grupo

Para que un grupo funcione bien es necesario que las personas que lo integren tengan estas características:

- Sean responsables.
- sean sinceros y respetuosos.
- Tengan un objetivo en común y se interesen por lograrlo.
- Conozcan sus capacidades y desarrollen sus habilidades.
- Trabajen todos por igual.
- Expresen sus ideas y tomen decisiones en conjunto.
- Busquen apoyo de las personas y organizaciones de la comunidad.

Los más nobles ideales de la humanidad se consiguen en grupo.



Grupos positivos y grupos negativos

Leamos la siguiente historia:

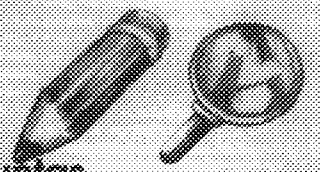
Marco estaba en un grupo de jóvenes que por las tardes siempre tomaban cerveza. Lo malo es que se emborrachaban y terminaban peleándose. En realidad, no tenían qué hacer y vagaban todo el día. Nadie se quería relacionar con ellos.

Marco decidió cambiar de grupo de amigos y se unió al grupo de Manuel. El grupo al cual pertenece Manuel está integrado por muchachos y muchachas que se dedican a fabricar zapatos. Costó un tanto que lo aceptaran en dicho grupo, pero una vez aceptado, se sintió muy bien.

Además de fabricar zapatos, formaron un equipo de fútbol y participaban en juegos con otras comunidades. Con este equipo han ganado muchos **campeonatos**.

Al principio sus antiguos amigos se burlaban de él y lo amenazaron. Sin embargo, fue consistente en su decisión y tomó por el buen camino. Hoy vive satisfecho de sí mismo y es un ejemplo para otros jóvenes.

Saber distinguir...



Conteste las siguientes preguntas.
Responda con dos o tres oraciones cada pregunta.

1. ¿Qué grupo considera que le trajo más beneficios a Marco? ¿Por qué?

2. ¿Qué situaciones tuvo que vencer Marco para animarse a dejar su primer grupo y pasar a formar parte del segundo?

Los grupos negativos:

Son aquellos que no traen beneficios a las personas. Son grupos que en lugar de construir y mejorar, destruyen. No se forman tanto por intereses comunes, sino por defectos comunes. Generalmente, sus integrantes utilizan la agrupación para esconder sus frustraciones. Para esconder sus vergüenzas y para dañar sin responder por ello.

Por ejemplo, grupos de personas con vicios como beber alcohol, utilizar drogas u otros grupos de vagos, delincuentes, personas que pasan el tiempo en juegos de azar (naipes, dados, etc.) o máquinas electrónicas.

Los grupos positivos

Foto Grupo Malacates, "El psicólogo"

Los grupos positivos son los que traen beneficios a las personas. Son grupos que transmiten alegría, solidaridad, trabajo y unión. Estos grupos ayudan a que las personas se superen.
Sus miembros descubren que en grupo se puede mejorar y que en grupo se puede ayudar o pedir ayuda. Sienten el grupo como una realización personal.

Por ejemplo, grupos de alcohólicos anónimos, grupos musicales, grupos que participan para ayudar a la comunidad; grupos de vecinos, grupos de padres de familia, grupos de mujeres, grupos deportivos, etc.

Los grupos positivos pueden ayudar en tu comunidad de diferentes maneras:

- Ayudar en la salud y la **higiene** de las personas.
- Formación de grupos musicales para alegrar a las personas.
- Grupos de **oración**, para practicar su espiritualidad.
- Grupos de apoyo para jóvenes alcohólicos o drogadictos.
- Promover la educación ayudando a mejorar.
- Formación de **bibliotecas**, para que la gente aprenda más.
- Formación de centros de capacitación en panadería, carpintería y otros oficios para ayudar a la economía de la gente.

Ayudar a personas adultas que **no saben leer** y **escribir** para que aprendan.

Y muchas otras necesidades más de la comunidad...

2. ¿Qué grupos negativos de los que existen en su comunidad cree que es necesario erradicar?

3. ¿Qué propondría usted a los jóvenes que se organizan en maras?

¿Cómo se puede ayudar a jóvenes que están en grupos negativos?

- Recordarles que son seres humanos y que merecen lo mejor.
- Compartir con ellos las experiencias que hemos tenido en nuestro grupo.
- Invitarlos a participar en nuestras actividades y demostrarles que hay grupos que les pueden dar más beneficios y mejorar su vida y la de los demás.

El objetivo de formar un grupo es unir fuerzas para lograr un beneficio en común.

4. ¿Qué grupos positivos podemos formar para ayudar a nuestra comunidad?

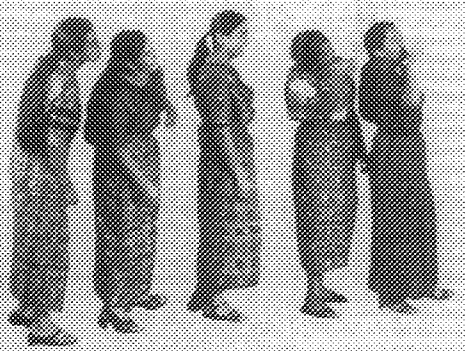
5. ¿Qué le gustaría que hiciera su grupo de jóvenes?

El pertenecer a un grupo nos ayudará a compartir nuestras experiencias y a aprender de los demás.

6. ¿En qué le ayudaría a usted?

7. ¿En qué ayudaría a su comunidad?

8. ¿Qué persona de su comunidad le podría ayudar a formar el grupo?



Organícese con los jóvenes de su comunidad y formen un grupo para que se puedan ayudar.

Glosario

atienda: del verbo atender; cuidar de una persona o cosa.

biblioteca: local donde se tienen libros ordenados para la lectura y la consulta.

campeonato: prueba deportiva entre varios equipos. Competencias.

conjunto: en unión. Grupo de seres que comparten características.

comparten: del verbo compartir; que participan en una cosa. Compartir una opinión, tener la misma opinión que otra persona.

común: compartido por varios a la vez. Elemento que se repite.

dirija: del verbo dirigir; guiar, aconsejar.

formando: haciendo, integrando.

integrante: introducirse enteramente en un grupo. Un integrante es un miembro del grupo.

higiene: limpieza, aseo en viviendas y poblaciones.

logros: éxitos, ganancias. Metas que se alcanzan o se desean alcanzar.

líder: persona que dirige un grupo.

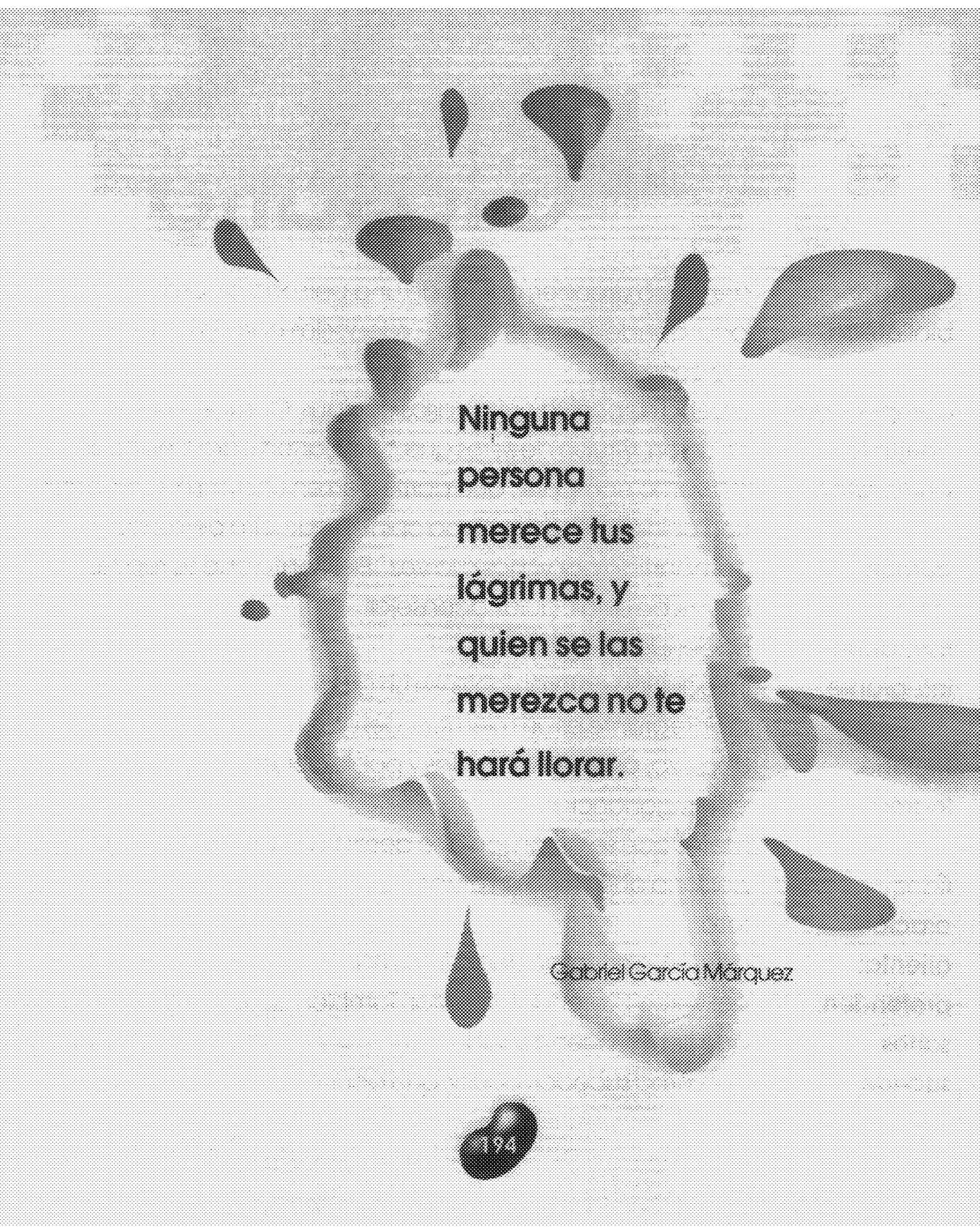
oración: rezo.

orienta: del verbo orientar; dirigir. Informar.

pretenden: del verbo pretender; intentar. También desear algo.

sanos: que tienen buena salud.

sucede: del verbo suceder; ocurrir, que ocurre.


Ninguna persona merece tus lágrimas, y quien se las merezca no te hará llorar.
Gabriel García Márquez

Las Maras

Es necesario que sepamos más sobre las maras para conocer el peligro que corren las personas jóvenes al integrarse a uno de estos grupos negativos.

En una mañana tranquila, los jóvenes corrían detrás de la pelota en la tradicional chamusca del día sábado. Esto sucedía en un **barrio** muy pobre de la ciudad de Guatemala, ocupada por familias que habían venido de todas partes del país.

Estos muchachos y muchachas pasaban la mayor parte del tiempo en las calles. Se juntaban para compartir sus penas, sus alegrías, su soledad y hablaban sobre aventuras nocturnas en la calle.

Ser joven era algo que tenían en común; sin embargo, cada uno tenía una historia distinta. Poco a poco, cayeron en la delincuencia para apropiarse de lo que no tenían o para sentirse parte de un grupo.

La historia de Beto

Esta es la historia de un joven que creció en un lugar donde habían maras. Desde pequeño, él miraba como en su comunidad, era natural unirse a una mara.

Beto nunca conoció a su papá y aún era niño cuando murió su mamá. Beto recordaba los consejos que su mamá le dio antes de morir:
— Usted puede ser un hombre de bien, hay que esforzarse para tener una vida digna.

Beto no tenía dinero para pagar el cuarto en el cual había vivido con su mamá. Tampoco tenía dinero para comprar comida y ropa, por lo que no le quedó otra **opción** que vivir en la calle. Creció viviendo en el mercado de la comunidad. Todos le daban algo de comer y, a cambio, Beto siempre los ayudaba haciéndoles favores.

A don Daniel, el vendedor de pollo, siempre le ayudaba a limpiar la carne y guardarla en bolsas. A doña Marta la ayudaba a lavar las verduras. Así todos recibían la ayuda y el agradecimiento de Beto. Sin embargo, le hacía falta el amor familiar.

Por la mañana ayudaba a don Roberto, cargando bultos. Por las tardes lavaba el piso de la carnicería de doña Lupe. Ella, a cambio, le había regalado una chamarra para **cobijarse** en las noches.

A las seis de la tarde cerraban el mercado y empezaban a llegar otros niños y niñas que pasaban el día en la calle. Beto los esperaba alegremente, guardaba fruta y verdura para ellos.

Colocaban suficientes cartones y pedazos de plástico sobre el piso y todos dormían juntos para calentarse y sentir menos frío.

Así pasaron los años. Beto se había ganado el respeto de mucha gente en el mercado. Doña Lupe se sentía muy **orgullosa** de aquel muchachito que se estaba convirtiendo en hombre.

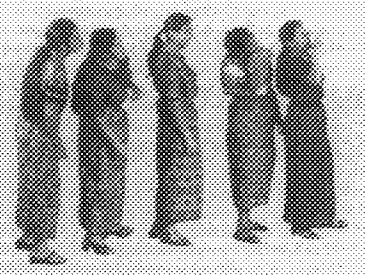
Una mañana llegaron a avisarle a Beto que doña Lupe estaba muy enferma y necesitaba hablarle.

Beto salió corriendo a verla. Al llegar, se puso de rodillas frente a su cama y doña Lupe le dijo: "Beto, ¡hijo!, te he visto crecer y conozco lo **noble** que es tu corazón, por eso te voy a regalar mi apellido, te vas a llamar Beto Gómez". Pocos días después murió doña Lupe y la enterraron. Beto estaba muy triste y profundamente solo. Por la tristeza, pasó varios días vagando en el cementerio.

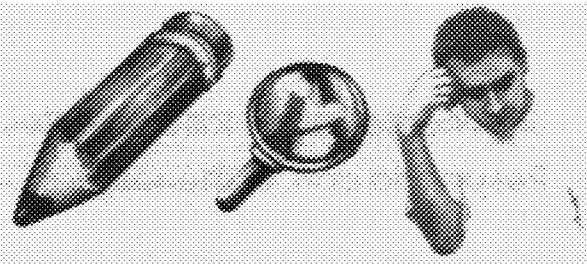
Complete las siguientes párrafos colocando la palabra que usted cree que falta en los espacios para completar. Trate de llenarlos todos sin ver el texto anterior.

A don Daniel, el _____ de pollo, siempre le _____ a limpiar la carne y a guardarla en bolsas. A doña _____ la ayudaba a _____ las verduras, así todos _____ la ayuda y el _____ de Beto. Sin embargo le hacía falta el amor _____.

Una mañana llegaron a avisarle a _____ que _____ Lupe estaba muy enferma _____ necesitaba hablarle. Beto salió _____ a verla. Al llegar, se puso de rodillas frente _____ su cama y doña _____ le dijo: Beto, ¡hijo!, _____ he visto crecer y _____ lo **noble** que es _____ corazón, por eso te _____ a regalar mi apellido, te vas a llamar Beto _____.



Conteste las siguientes preguntas.
Responda con, al menos, tres oraciones.

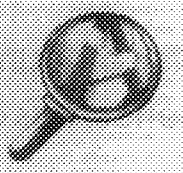


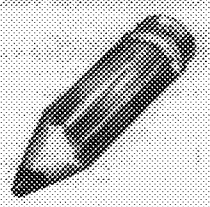
1. ¿A qué problemas se enfrentó Beto cuando era niño?

2. ¿Cómo ayudaba Beto a doña Lupe?

3. ¿De qué otra forma hubieran podido ayudarle las personas del mercado?

Siga contestando las siguientes preguntas. Responda con, al menos, tres oraciones.





4. Si usted fuera la mamá de Beto y estuviera a punto de morir, ¿cuáles serían sus últimas tres expresiones para él?

5. ¿Por qué doña Lupe le regaló su apellido a Beto?

6. ¿Cómo ayudaría usted a Beto si fuera un niño de su comunidad?

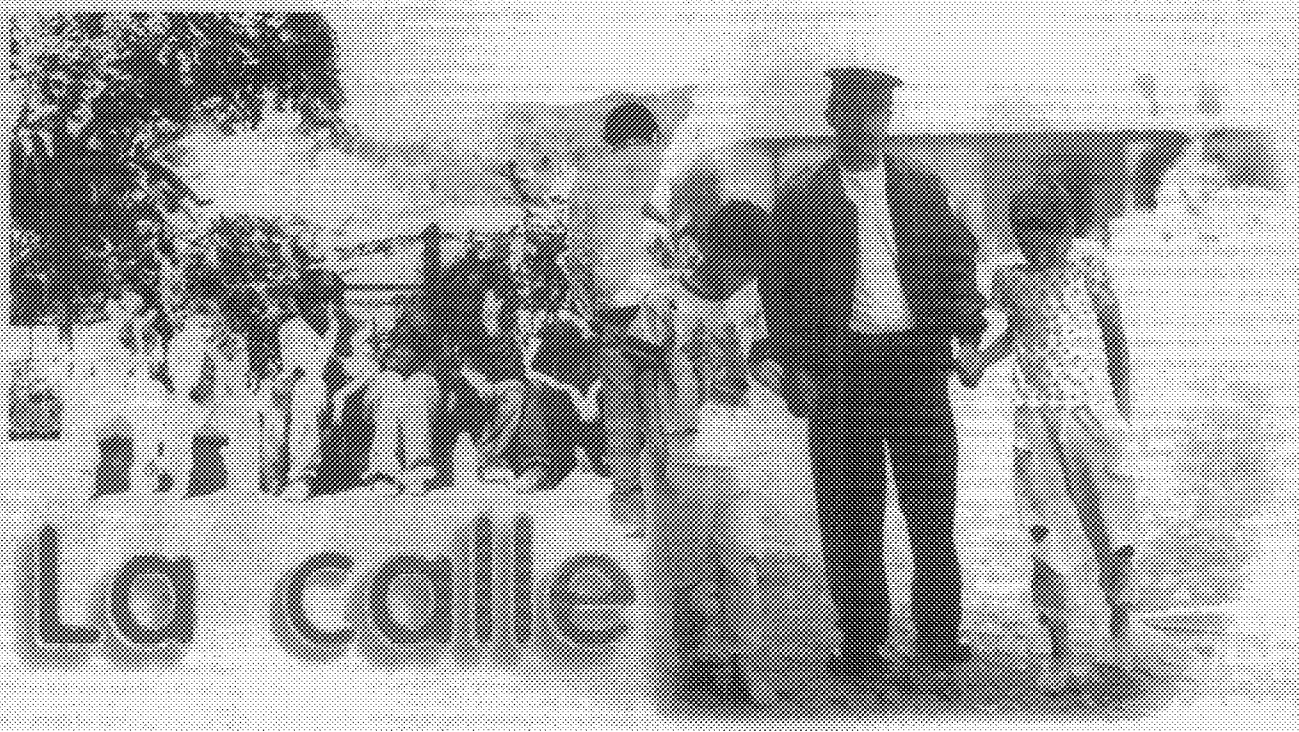
Beto y la mara

Cuando Beto salió del cementerio, no supo qué hacer. Caminó durante varios días y noches sin saber a dónde ir. Se sentía sólo y perdido. Había perdido lo único que le quedaba en la vida.

Beto estaba llorando cuando se encontró con Eric. Al verlo, Eric le dijo:

"Venite, te llevo con mi grupo. Yo soy parte de una mara, allí nos apoyamos, comemos juntos y nos arrimamos unos con otros para dormir y no pasar frío". Fue así como **transcurrieron** las primeras semanas de la nueva vida de Beto en la calle, acompañado de todos aquellos niños y jóvenes que Beto no conocía.

Una noche mientras trataban de dormir, empezaron a pasar una pachita de **cusha**. Había quienes tomaban alcohol en frasco y otros olían pegamento para olvidarse del frío, el hambre y las penas.



La calle

Pasaron varias semanas y un día Eric con otros dos jóvenes, llamaron a Beto y le dijeron: "Vos Beto, te hemos dado un lugar para pasar tu mal rato, ahora te toca dar dinero. A partir de mañana nos acompañarás a hacer unos trabajitos, para comprar comida, trago y pegamento".

Después de unos días, la vida de Beto se convirtió en asaltos y **fechorías**. Aprendió a ver el temor de la gente; aprendió a correr para poder robar en la calle y esconderse de la policía. Fue algo nuevo y extraño para él. Primero, se asustó; se llenó de miedo y lástima; pero, poco a poco, se acostumbró.

Una **madrugada** estaban dormidos en la calle, cuando los sorprendió la policía y se los llevó a todos al **centro de readaptación** de menores. Al estar ahí, escuchó a unos **chavos** platicar de unos proyectos que apoyaban a los jóvenes que pertenecían a grupos de "maras" a buscar trabajo y así poder cambiar sus vidas.

Hay muchas jóvenes que no necesitaron de un padre para crecer, pero todos necesitan de amigos con corazón de padre para sentirse alguien en la vida.
P. Zezinho

Conteste las siguientes preguntas.

Seleccione la respuesta que considere correcta y marque una "**X**" en el cuadrito respectivo.

1. ¿Por qué Beto ingresó a la mara?

   a. Porque en su casa no lo querían y lo echaban a la calle.

   b. Porque se quedó solo en la vida.

   c. Porque era pícaro y haragán para trabajar.

2. ¿Qué hacían en la mara para conseguir dinero?

   a. Robaban y asaltaban a las personas honradas.

   b. Trabajaban en las carnicerías para que les pagaran.

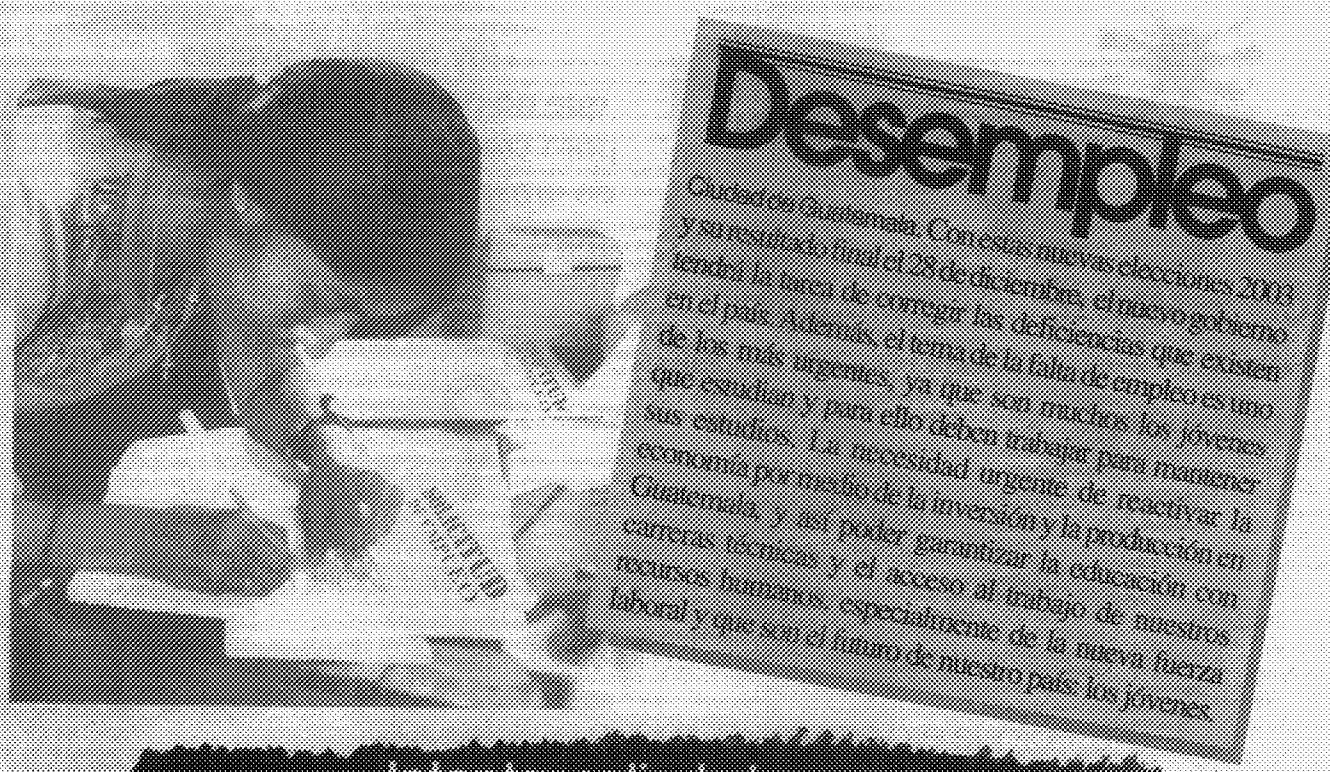
   c. No hacían nada. Esperaban que alguien se los regalara.

3. ¿Qué escuchó Beto en el centro de readaptación de menores?

   a. Muchos insultos y golpes que les daban los policías.

   b. Que le iban a tocar muchos años de cárcel.

   c. Que había un lugar donde trabajaban proyectos para ayudar a los jóvenes a salir del ambiente de las maras.



Intentar salir de la mara

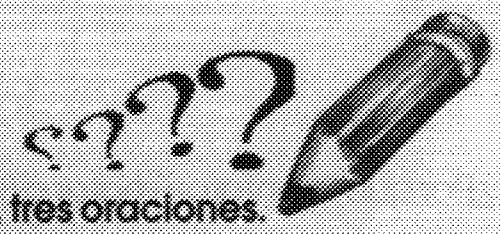
Beto salió del centro de readaptación de menores con una nueva meta. Fue a buscar a Eric y le contó lo que había escuchado. Buscaron a los chavos que hablaron sobre la institución que ayudaba a los jóvenes que vivían en la calle y les daban una nueva oportunidad de ser personas productivas.

Beto estaba emocionado y le decía a Eric: "Vos te imaginas nosotros estudiando y buscando trabajo. De repente hasta nos enamoramos y vivimos con nuestras chavas".

Con esta idea en la cabeza Beto y Eric encontraron a los chavos que eran miembros de un centro de readaptación. Les ayudó a conseguir trabajo y empezaron una nueva vida. Lo que más les costó fue dejar de consumir **drogas y alcohol**.

Beto y Eric con el dinero que ganaron en su trabajo, empezaron a realizar varias actividades en **beneficio** de la comunidad: por ejemplo, pintaron las canchas y organizaron actividades deportivas. Trataban de no recordar los momentos difíciles, las malas costumbres que adquirieron y a las personas que habían conocido en la mara.

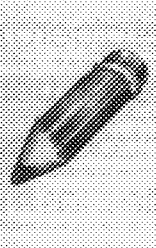
Pero un día sábado por la mañana, mientras jugaban en el campo, vieron acercarse un carro **lujoso**. De él, se bajaron cuatro hombres y se acercaron a Beto y a Eric, y les dijeron: "No se pueden salir de la mara, saben mucho y conocen a mucha gente, se van a ir, pero al Infierno...". Afortunadamente, las heridas no fueron graves. Ahora, ambos trabajan y han logrado tener una vida digna. Beto tiene dos hijos a quienes les ha dado una familia tal cual él la soñó.



Conteste las siguientes preguntas.
Organice su respuesta en, por lo menos, tres oraciones.

1. ¿Qué quería realizar Beto cuando salió del centro de readaptación de menores?

2. ¿Qué hicieron Beto y Eric para buscar ayuda?



3. ¿Qué se les hizo más difícil a Beto y a Eric cuando dejaron la mara?

4. ¿Por qué intentaron matar a Beto y a Eric?

5. ¿Qué desventajas tiene el ingresar a una mara?

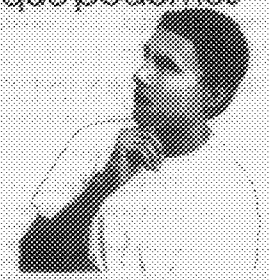
6. ¿Qué puede hacer para evitar involucrarse en una mara?

¿Qué son las maras?

Son grupos de jóvenes y niños organizados que se **caracterizan** por ser miembros de familias desintegradas, donde han sufrido maltratos. La mayoría de jóvenes que integran las maras provienen de **barrios** pobres de la ciudad capital, donde hay muchas limitaciones, pobreza e inseguridad.

Maritza, miembro de una mara, dice:

"Yo pienso que la mara somos un grupo de gente que necesitamos cariño y protección. Andamos en una búsqueda sin saber qué es lo que queremos. La mayoría deseamos huir de la situación difícil de nuestras familias y vecindarios. A veces creemos que podemos crear un mundo nuevo."



Las personas que pertenecen a una mara salen juntos, platican, se reúnen para robar en grupo, pelear con otros grupos y **consumir** algún tipo de droga.

Características diferentes que puede tener un joven que pertenece a una mara:

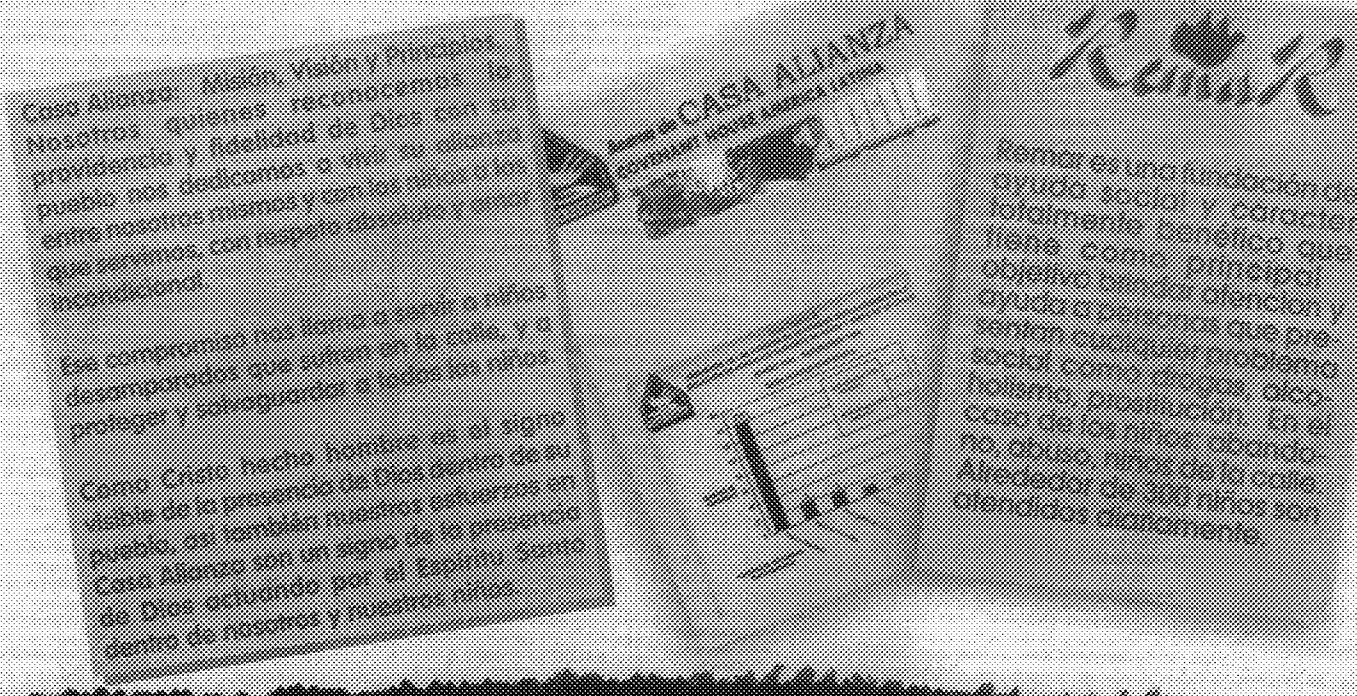
- ❑ Utiliza ropa diferente a la que usan los demás jóvenes.
- ❑ Habla utilizando palabras y señas con las manos, diferentes a las que conocemos.
- ❑ Tiene **tatuajes** en la piel, aretes u otros adornos en el cuerpo.
- ❑ Trata a las demás personas con **agresividad**.
- ❑ Consume drogas.
- ❑ Ocasiona daños a los servicios públicos y privados; camionetas, carros, casas, escuelas, tiendas, etc.

¿Por qué son mal vistas las maras?

Porque realizan hechos delictivos, pues la mayoría de ellos buscan cómo tener dinero fácil. Por ejemplo, roban y asaltan a las personas, los comercios, los buses urbanos y **extraurbanos**. Tienen peleas con miembros de otras maras, provocando heridos y en ocasiones muertos. Pelean por dominar nuevos "territorios" o defender aquellos de los que ya se han apropiado.

¿En dónde se encuentran las maras?

Existen estos grupos en varios lugares de Guatemala como Escuintla, Xela, La Antigua, El Quiché, El Petén, Nebaj, etc. Sin embargo existen varias maras organizadas en distintas zonas de la Ciudad Capital.



¿Quiénes pueden ayudar a estos jóvenes?

Hay instituciones que buscan ayudar a las personas que son o han sido miembros de las maras.

Las iglesias, varias ONGs, como Casa Alianza, REMAR, están atendiendo a los jóvenes con programas educativos de recuperación, **desintoxicación** y de capacitación ocupacional. Muchos jóvenes que ya cuentan con el apoyo de estos grupos o instituciones han logrado alejarse de las maras y cambiar su vida.

Algunos de ellos están ayudando a otros jóvenes por medio de compartir con ellos todas las experiencias **terribles** que vivieron siendo parte de las maras. Algunas empresas les han brindado la oportunidad de trabajo haciendo oficios de carpintería, zapatería y sastrería, entre otras ocupaciones.

Existe una esperanza para todos estos niños y jóvenes de cambiar su vida, porque toda persona que ha encontrado la felicidad:

No hay que perder la esperanza para buscar una vida mejor.

1. Tuvo miedo antes de empezar a cambiar.
2. **Traicionó** y **mintió** en el pasado.
3. Falló en sus obligaciones con los demás.
4. Dijo **sí** cuando quería **negarse.**
5. **Hirió** a quienes amaba.

Por eso es que toda persona que ha logrado salir de una mara y realizarse es porque pasó por toda una vida de desilusiones y **malestares**. A pesar de ello, no perdió la **esperanza** de ser mejor de lo que era.

Lo importante es que nosotros los jóvenes, cuando sintamos la soledad o necesidad de afecto, busquemos el apoyo de nuestra familia, de grupos que nos lleven siempre por buen camino, por ejemplo: los grupos religiosos, grupos de ancianos de la comunidad, o bien de personas que son respetables y bondadosas.

Glosario

barrios: parte de una ciudad o pueblo, situados generalmente a la orilla o en la periferia.

beneficio: de utilidad, de provecho. Que provoca un bien a algo bueno a alguien.

bondadosas: personas que tienen buenos sentimientos.

centro de readaptación de menores: lugar donde se le brinda ayuda a los jóvenes para que mejoren su calidad de vida.

chavos: jóvenes.

cobijarse: cubrirse, taparse.

consumir: tomar alguna bebida o comida. Utilizar una cosa para obtener energía o para satisfacer necesidades.

cusha: bebida alcohólica elaborada de la caña de azúcar clandestinamente (a escondidas, en secreto).

desilusiones: pérdida de las ilusiones, de la esperanza.

desintoxicación: curar de intoxicación. Curar a una persona cuando ingiere un veneno para el cuerpo.

droga: sustancia que, de acuerdo a la forma y cantidad en que se consume, produce efectos nocivos en el cuerpo.

esperanza: confianza en lograr una cosa o en que ocurra algo deseado.

extraurbanos: fuera de la ciudad.

fechorías: malas acciones.

lujosa: con mucha riqueza, de mucho valor.

madrugada: amanecer.

malestares: inquietudes.

mintió: del verbo mentir; no haber dicho la verdad.

miseria: pobreza extrema.

noble: bondadoso. Persona de sentimientos buenos.

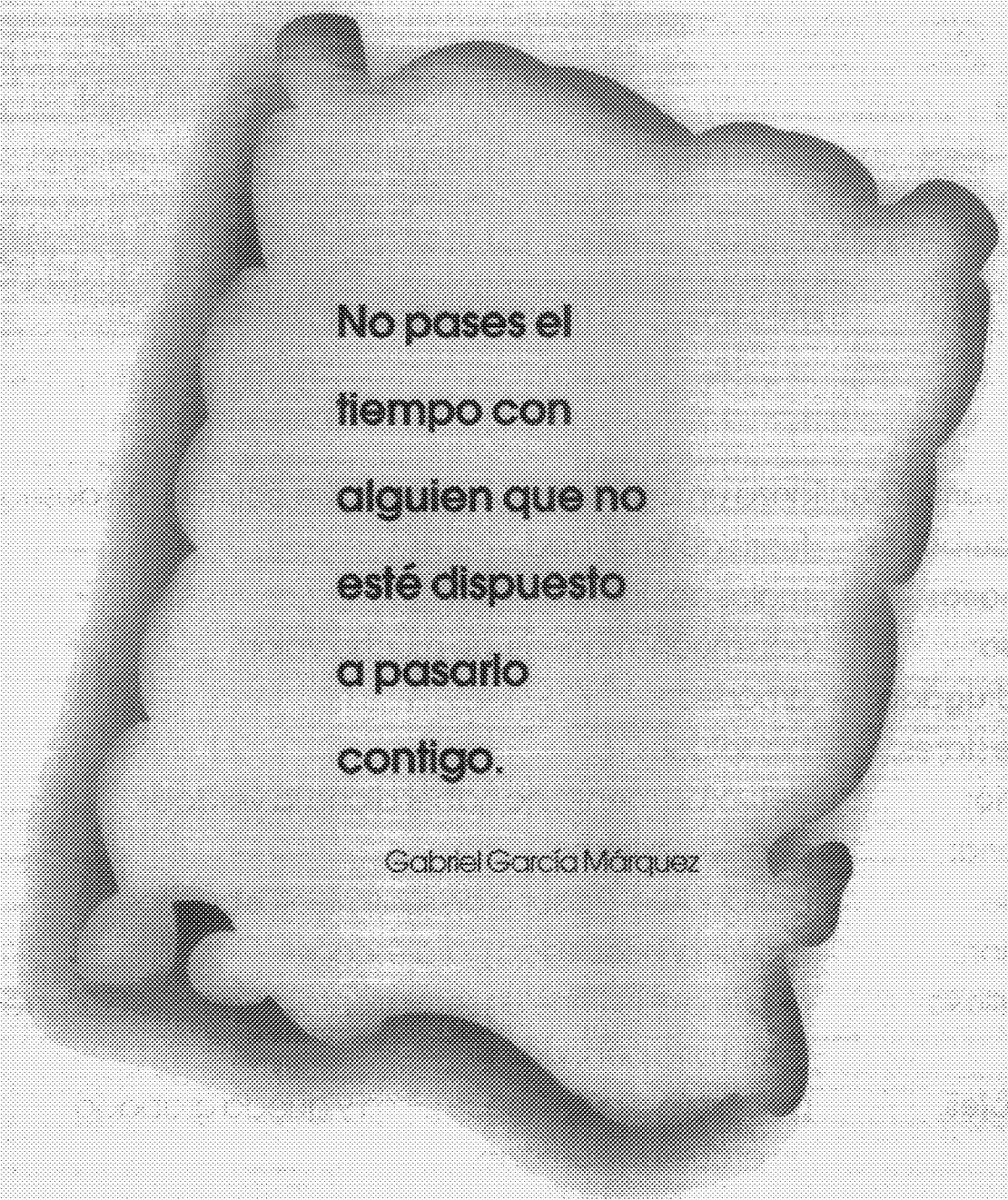
opción: libertad y posibilidad para escoger.

orgullosa: persona que tiene un sentimiento de admiración y respeto hacia otra persona.

tatuajes: palabra o dibujo que se pinta y queda grabado en el cuerpo humano.

terribles: que causa miedo.

transcurrieron: pasado el tiempo.



No pases el tiempo con alguien que no esté dispuesto a pasarlo contigo.

Gabriel García Márquez

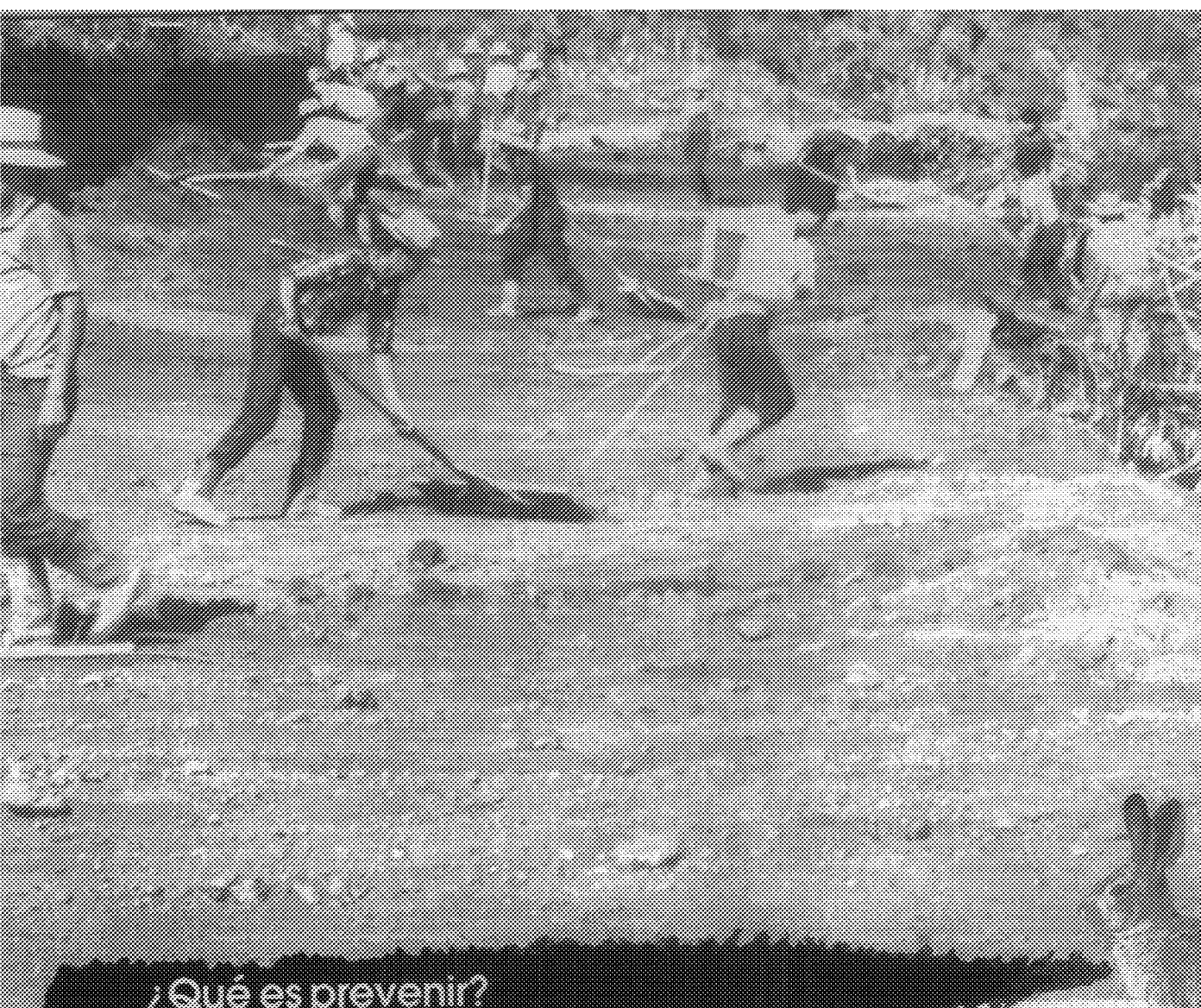
Vivamos en ambientes seguros

Hay un refrán que dice: **"persona prevenida vale por dos."**

Con lo anterior se quiere dar a conocer que es útil ser prevenido.

La prevención implica anticiparse al presente y crear condiciones beneficiosas para el futuro.

Esta habilidad nos permitirá vivir en ambientes seguros que permitan que nos desarrollemos en mejor forma, de una manera más humana. La seguridad es una de las condiciones básicas del ser humano. Una vez resuelta, podemos realizar un mejor trabajo y vivir una vida más tranquila.



¿Qué es prevenir?

Prevenir es prepararnos con anticipación. Llevar a cabo acciones para evitar los riesgos de un peligro o daño. Por ejemplo, cuando guardamos el maíz en los **silos**, estamos preparándonos para tenerlo cuando nos haga falta.

Otro ejemplo: En los terrenos inclinados construimos terrazas para evitar que la lluvia arrastre la siembra y la tierra **fértil**.

¿Por qué es necesario prevenir?

Porque **anticipamos** a los **riesgos** nos ayudará a no poner en peligro nuestras vidas y la vida de otras personas. La prevención implica adelantarse en el tiempo, pensar no para hoy, sino para mañana, para dentro de una semana, un mes, prevenir hacia el futuro implica pensar en lo que puede suceder.

Cuando uno previene se ve en la necesidad de planificar y, cuando se planifica, se hace pensando en logros que uno desea a futuro.

En nuestro medio no estamos acostumbrados a planificar. Incluso a niveles altos –como las oficinas del Gobierno–, se planifica para uno, dos o tres años. En cambio en otras sociedades más adelantadas se planifica a 20, 25 o 30 **años plazo**.

Cuando se es joven, como es nuestro caso, no se considera tan importante planificar. Probablemente porque se tiene mucha energía para vivir no se piensa tanto en el futuro y mucho menos en la muerte, que es lo que a veces le hace a uno pensar en el futuro. Sin embargo, por no ser prevenidos muchas veces no invertimos bien nuestro tiempo. O bien, no hacemos los esfuerzos necesarios para prevenir nuestros gastos.

Los jóvenes somos presente y somos esperanza.
Somos seguridad
en un mundo que
nos necesita
para seguir
siendo humano.

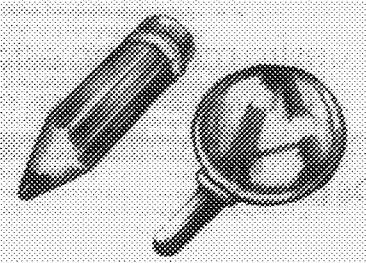
Todo esto puede ser realidad con previsión.

Analicemos este caso...

Pedro y Joel estaban celebrando su primer pago que recibieron en la fábrica. Se sintieron con dinero suficiente y con muchas ganas de gastarlo. Estaba empezando a llover y decidieron tomarse unas cervezas.

Llovió toda la noche y se dio la recomendación de no pasar por el río porque estaba crecido. Pedro y Joel decidieron ir a gastar su dinero a la aldea vecina. Pasaron sobre el río, la corriente del agua los arrastró y dio vuelta el carro. Los vecinos los rescataron y los llevaron al puesto de salud de la comunidad para que los curaran.

En realidad estuvieron a punto de morir por desatender la prevención que se había hecho.



Responda las siguientes preguntas.
Utilice todo el espacio asignado.

1. ¿Qué mensaje puede usted colocar a esta historia?

2. ¿Puede indicar usted en qué consistió la falta de previsión de los muchachos? Además, dé sus razones:

3. Escriba algún ejemplo de su vida en que haya cometido un error similar, es decir, falta de previsión.

¿Cómo ser previsores?

El primer paso es estar informado teniendo un buen conocimiento de la realidad y hablar de lo que es la prevención con las personas con quienes convivo, en mi comunidad, en el lugar donde trabajo y con los miembros de mi familia.

El segundo paso es llevar a cabo **acciones** que serán para beneficio de todos.

Crear ambientes seguros y evitar accidentes.

EVITAR

¿Qué son los ambientes seguros?

Son lugares en los cuales podemos hacer nuestras actividades sin peligro.

Recomendaciones para hacer de un lugar, un lugar seguro:

Ambientes seguros en la casa

La primera ley en el universo es el orden. En la casa debe haber orden. Los objetos deben estar ordenados para que cuando pase algún desastre, no exista la posibilidad de algún accidente.

Muchas veces cuesta mantener el orden y esperamos que sean las mujeres las ordenadas. ¡Sin embargo eso es falso! Todos y todas debemos mantener el orden para que el ambiente sea más seguro.

Por ejemplo, si hay animales en el patio, deben estar en un sólo lugar, mejor si están en un corral. No se deben dejar trastes tirados, alguien puede tropezarse y caer, especialmente si hay niños.

Marque los riesgos que encuentra en la siguiente ilustración:

La basura debe estar en su lugar y mejor si la clasificamos para su aprovechamiento. De igual forma, todo lo que nos sirve debe quedar en un lugar de manera que, cuando busquemos, sepamos dónde lo podremos encontrar.

En la cocina debe tenerse mucho cuidado con el fuego y los alimentos calientes. No deben estar al alcance de los niños.

Escriba tres tipos de riesgo que encuentre en el dibujo anterior

1. _____

2. _____

3. _____

Otras recomendaciones:

- Las láminas del techo deben estar bien aseguradas.
- Cerca de la cocina no deben haber líquidos inflamables como: insecticidas, pesticidas, gasolina o thiner. Cualquier envase que contenga gas a presión es peligroso que esté cerca del fuego.
- Las armas deben estar lejos de la cocina (pollo o fogón).
- Evitar que machetes o cuchillos estén al alcance de los niños pequeños.
- La casa debe estar limpia para evitar enfermedades.
- Se debe evitar que haya excremento de animales dentro de la casa.
- Debe haber un recipiente con agua potable para tomar en cualquier momento. El agua es útil y es la base de nuestro cuerpo.
- Nuestro cuerpo debe estar limpio y el baño diario previene contra muchas enfermedades.

¿Qué otros peligros pueden haber en su casa?

¿Cómo cree usted que se puede enseñar a las personas a ser previsoras?

Ambientes seguros en el lugar de trabajo

En todos los trabajos deben haber medidas de seguridad. No importa si es una escuela, un molino de nixtamal o una fábrica. Cada lugar tiene requerimientos o condiciones especiales y, con base en cada una de ellas, se tienen que generar las normas de seguridad necesarias.

Los lugares donde trabajamos debemos mantenerlos ordenados para que podamos caminar sin que haya objetos, cajas, mercadería u otras cosas que nos tapen el paso. También hay que tener mucho cuidado con el uso de **sustancias** peligrosas, éstas deben estar en lugares especiales con nombres para evitar confusiones.

Uno de los principales requerimientos relacionados con seguridad en el trabajo es la prevención de sismos o temblores. Nuestro país está situado en una zona sísmica bastante activa. Las casas y lugares de trabajo tienen que estar previstos qué hacer cuando tiembla. Como mínimo hay que señalar una **ruta de evacuación** para que pueda salir la gente a un lugar seguro. No estaría demás tener botiquín y elementos de primeros auxilios para cuando haya necesidad.

Imagine su lugar de trabajo y responda las preguntas que se hacen. En cada caso, responda anotando como mínimo tres oraciones para dar sentido a su respuesta.

1. ¿Qué peligros hay en su lugar de trabajo?

2. ¿Qué recomendaciones haría usted para crear un ambiente seguro en su trabajo?

Ambientes seguros en lugares públicos

Los lugares públicos son lugares donde hay mucha gente, como los mercados, los salones de usos múltiples, las escuelas y otros.

Se denominan públicos porque no son de nadie en especial y más bien dicho, son de todos. Por eso es necesario que sean espacios seguros.

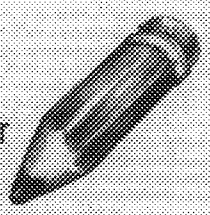
Deben ser espacios amplios, en los que existan por lo menos dos puertas y ventanas que permitan la ventilación. Deben ser lugares limpios.

Los lugares o espacios públicos son: los parques, las calles, las iglesias, los salones comunales, los campos deportivos, las bibliotecas municipales y todos aquellos lugares donde nos reunimos las personas.

Las mismas carreteras, los paseos, las montañas, los ríos, etc., son lugares públicos y, por lo mismo, deben ser seguros. No solamente para nosotros, para los visitantes y también para los turistas que vienen a visitarnos.

Crear ambientes seguros, es tomar medidas de seguridad para evitar que se produzcan accidentes en casas, lugares de trabajo y otros espacios dentro de su comunidad.

Realice lo que se le pide a continuación.



1. Escriba 3 acciones que usted haría para prevenir los peligros que ve en las ilustraciones anteriores.

   1. _____

   2. _____

   3. _____

2. ¿Qué lugares de su comunidad son inseguros?

_____

_____

_____

3. ¿Qué se debería que hacer para volverlos lugares seguros?

_____

_____

_____

Es importante saber que a veces hay situaciones que no están bajo el control de las personas. Por ejemplo: los terremotos, los **huracanes**, los derrumbes. Estos son accidentes o fenómenos naturales que suceden en cualquier parte y en cualquier momento. Lo que sí podemos hacer es conocer el lugar en el que nos encontramos para tomar las medidas de seguridad necesarias y evitar mayores daños.

Es importante saber que un desastre puede ocurrir mientras estamos en la casa, en el trabajo o cuando estamos comprando en el mercado. Conocer qué tipo de riesgo existe y qué medidas de seguridad debemos tomar es muy importante para la autoprotección y cuidado.

Es necesario tomar medidas de seguridad principalmente si vivimos en una zona en la que estamos expuestos a algún peligro.

¿Qué es un desastre?

El desastre es un daño causado por **fenómenos** naturales como: terremotos, **deslaves**, erupciones volcánicas, inundaciones, huracanes, incendios, etc. Algunos desastres se pueden prevenir y otros no. Esto quiere decir que:

FENÓMENO NATURAL + FALTA DE PREVENCIÓN = *DESASTRE*

Publicación cortesía del periódico: Siglo Veintiuno

Por ejemplo:

Usted seguramente recuerda el huracán Mitch que causó muchas muertes de personas y animales, así como destrucción de puentes y caminos, y otras pérdidas como casas y siembras en toda Guatemala. Es un ejemplo de desastre que no podemos saber cuándo puede pasar.

Es difícil saber cuándo puede haber un desastre.

Por eso mismo, es necesario estar preparados para cualquier momento. Eso es la previsión.

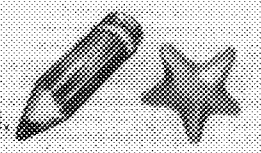
En el caso de los incendios **forestales** o la contaminación de los ríos, lagos, aire, suelos, pueden ser prevenidos tratando de educar la conducta de los seres humanos.

Se educa a la gente para que advierta los peligros, tomando medidas como las siguientes: cortar la hierba seca, no lanzar cigarrillos encendidos en el monte, no tirar basura y frascos de los insecticidas o pesticidas en los ríos, lagos, etc.

Además, es necesario que la gente de verdad entienda el peligro de destruir su ambiente. Mientras la gente no esté consciente, se pueden poner miles de rótulos, señales o lanzar campañas que de nada servirán. Un pueblo necesita estar educado para comprender este tipo de campañas.

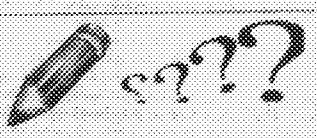
Por lo anterior, debemos educarnos unos a otros para comprender toda esta problemática.

Responda las siguientes preguntas.
Utilice por lo menos tres oraciones para cada respuesta.



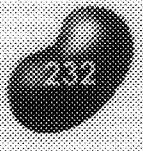
1. ¿Qué ha escuchado usted acerca de este tipo de desastres naturales?

2. ¿Qué desastres podrían ocurrir en su comunidad?



3. ¿Ha habido un desastre en su comunidad o cerca de ella?
¿Hubo alguna forma de prevenirlo? ¿Por qué cree usted que se dio?

4. ¿Cómo podría prevenir un desastre en su comunidad?
¿Qué medidas es necesario tomar?



Glosario

anticipamos: del verbo anticipar; hacer que ocurra una cosa antes del tiempo señalado, adelantarse a hacer algo.

años plazo: dentro de unos cuantos años.
Puede haber corto plazo, mediano plazo y largo plazo.

deslave: desgaste que produce el agua al pasar por la tierra, una roca, etc.

fértil: que produce mucho, especialmente el terreno. Bueno para la siembra.

forestales: relacionado a los bosques.

fenómeno: cualquier manifestación de actividad que se produce en la naturaleza, como temblor de la tierra, lluvias, huracanes.

huracanes: tempestad muy fuerte. Viento de fuerza extraordinaria acompañado generalmente de lluvia y tempestad.

previsores: personas que toman medidas de seguridad para hacer frente a algo.

riesgos: peligros.

ruta de evacuación: es el camino a seguir en el caso de un temblor o terremoto. Es el camino más corto para llegar a un lugar seguro, espacio abierto, etc. Debe señalarse con flechas verdes para que todos sepan qué significa. Internacionalmente debe pintarse un cuadro verde y dentro una flecha blanca para señalar el camino seguro.

silos: depósito que se utiliza para guardar granos, como el maíz.

sustancias: químicos o líquidos que pueden dañar el cuerpo.

Descalzo

Quisiera volver al campo
cuando las estrellas estén durmiendo,
caminar descalzo entre las milpas
mientras descansa el silencio:

Hundirme en la noche
donde las luciérnagas sólo sean el parpadeo de tus ojos.

Humberto Ak'abal

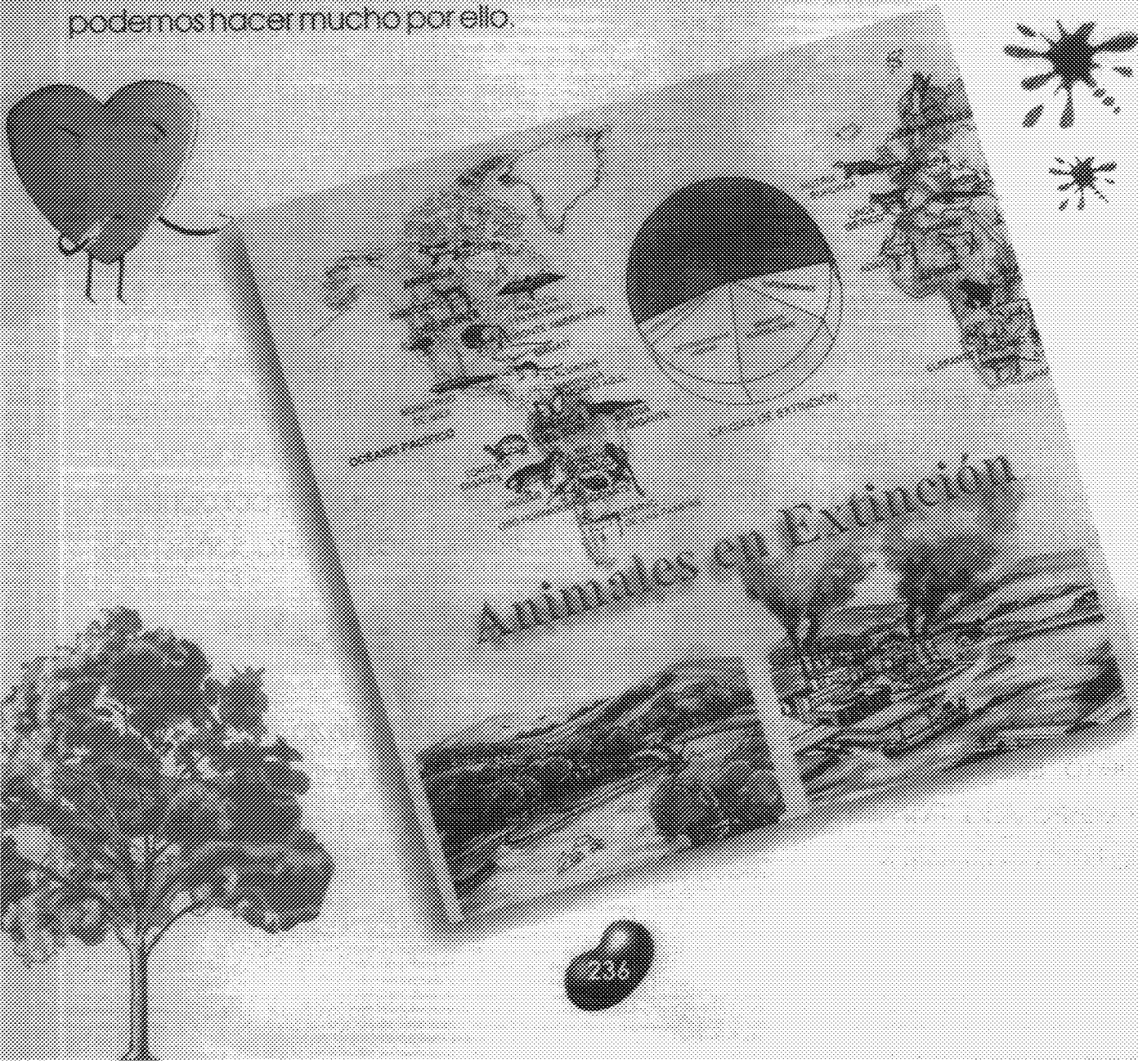
El Ambiente

Guatemala es un país muy rico en diferentes aspectos. Uno de ellos es en su naturaleza, en su ambiente. En todas las regiones del país se halla esta riqueza que, al mismo tiempo, es belleza. ¡Todos estos elementos debemos cuidarlos, mantenerlos y mejorarlos! Los jóvenes debemos luchar por conservar este ambiente para nuestros hijos e hijas y para muchas generaciones más.

¿Qué son los recursos naturales?

Un recurso natural es todo aquello creado por la naturaleza, ríos, volcanes, tierra. Es con todo aquello que contamos, en forma natural, para desarrollar nuestra vida. Por ejemplo, el agua, la vegetación, los animales, los volcanes, la tierra, entre otros.

Guatemala es un país muy rico en este tipo de recursos. Desde las regiones selváticas del norte hasta las planicies cerca del mar en el sur, hay abundantes recursos naturales. De la misma forma, desde el altiplano occidental hasta los ecosistemas del oriente, se pueden notar y descubrir los distintos elementos que dan belleza y riqueza al paisaje natural de nuestro país. Sin embargo, toda esa riqueza está en peligro si no la cuidamos. Los jóvenes podemos hacer mucho por ello.



Existen dos tipos de recursos naturales: renovables y no renovables. Veamos en qué consiste cada uno.

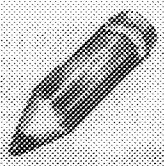
Recursos naturales renovables.

Son aquellos que se pueden reponer o recuperar. Por ejemplo, los árboles son un recurso natural renovable porque si cortamos un árbol podemos reponerlo sembrando otros en su lugar. Los animales también son recursos naturales renovables, pero hay muchos en peligro de **extinción** por la **caza** desmedida y la destrucción de su **hábitat** natural.

Recursos naturales no renovables.

Son aquellos que ya no se reponen. Es decir que, una vez utilizados, se gastan y, por lógica, se terminan. Un ejemplo de estos recursos es el **petróleo**, el carbón **mineral**, la vida. Si estos recursos se **agotan**, no hay manera de **reproducirlos** y se perderá el **equilibrio** de la naturaleza. Por lo tanto, es necesario cuidarlos y utilizarlos adecuadamente.

Responda las siguientes preguntas escogiendo la opción correcta entre las que se le ofrecen. Marque con una "X" el paréntesis de la que crea mejor. Luego, complete el por qué de su respuesta.



1. ¿Cómo es Guatemala con relación a sus recursos naturales?

( ) **a.** Es un país con pocos recursos debido a su clima.
( ) **b.** Es un país rico y bello debido a sus variaciones de clima.
( ) **c.** Es un país como todos los demás. Todos son iguales.

¿Por qué? _____

_____

2. ¿Cuál es la región de Guatemala más rica en recursos naturales?

( ) **a.** Todas las regiones poseen muchos recursos que debemos cuidar.
( ) **b.** La región del norte tiene más recursos que las demás.
( ) **c.** La región del oriente no tienen recursos naturales qué conservar.

¿Por qué? _____

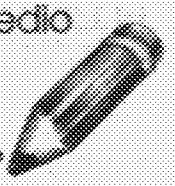
_____

3. ¿Qué diferencia hay entre los *recursos naturales renovables* y los *no renovables*?

( ) **a.** Los recursos *no renovables* son más baratos y se pueden reponer.
( ) **b.** Los recursos *renovables* son más caros y ya no se reponen.
( ) **c.** Los primeros pueden volver a generarse, los segundos ya no.

¿Por qué? _____

Responda a las siguientes preguntas expresando su opinión por medio de tres oraciones. Utilice solamente el espacio dado.



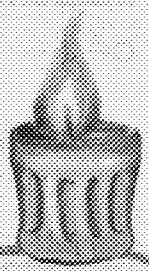
1. Escriba con sus propias palabras ¿qué son los recursos naturales?

2. ¿Qué recursos naturales, renovables y no renovables, existen en la comunidad donde usted vive?

3. ¿Cuál es su opinión respecto al deterioro ambiental que existe en la comunidad donde vive?

El uso racional de los recursos naturales

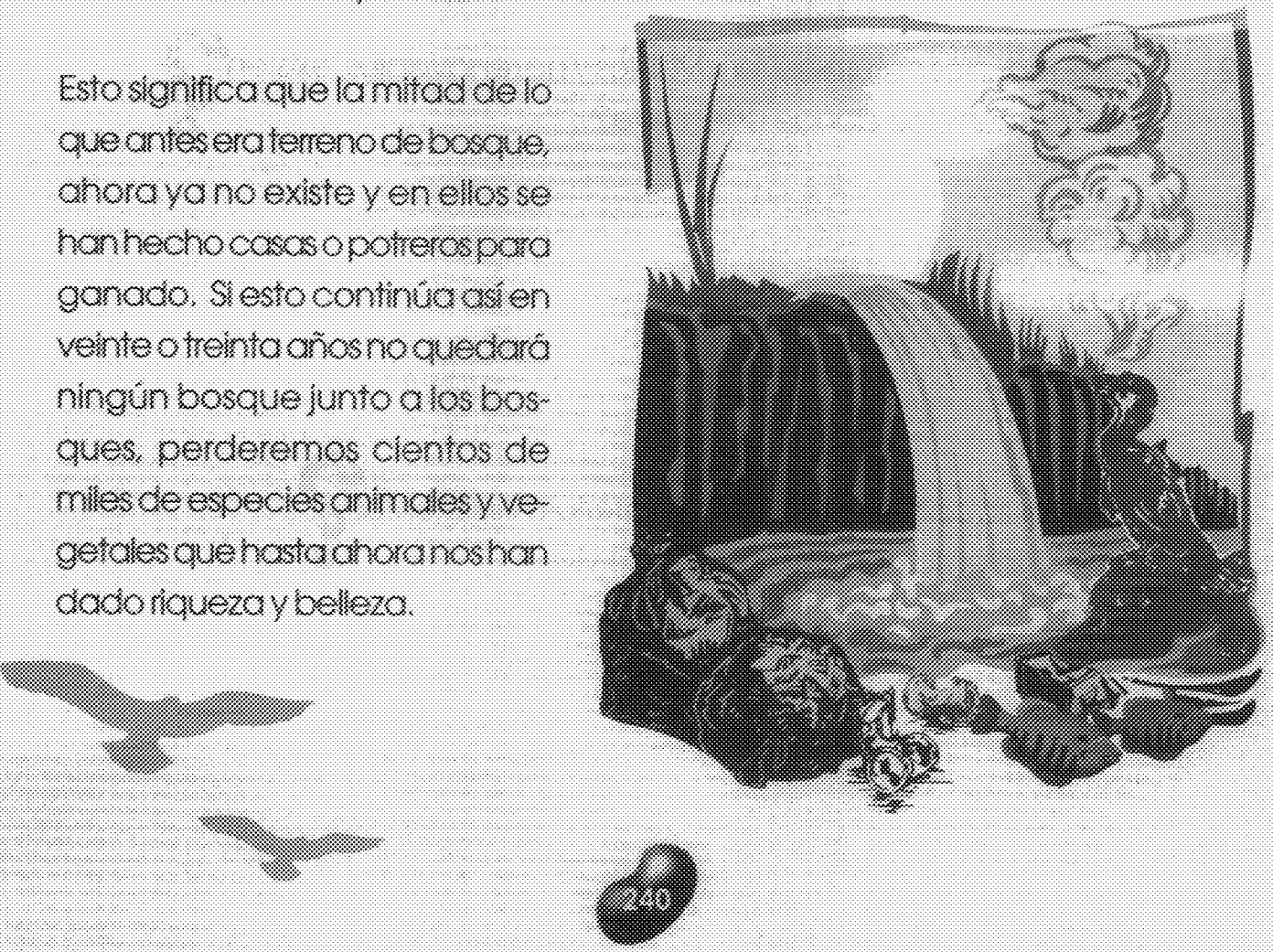
Los seres humanos somos parte de la naturaleza. Tenemos derecho a utilizar los recursos naturales que existen a nuestro **alrededor**, por ejemplo; el agua para la siembra, pero también tenemos obligación de cuidarla y no malgastarla.



Debemos respetar y mantener el equilibrio en la naturaleza.

Las personas que se dedican a investigar nos dicen que en Guatemala, el 50% de los recursos forestales se ha perdido.

Esto significa que la mitad de lo que antes era terreno de bosque, ahora ya no existe y en ellos se han hecho casas o potreros para ganado. Si esto continúa así en veinte o treinta años no quedará ningún bosque junto a los bosques, perderemos cientos de miles de especies animales y vegetales que hasta ahora nos han dado riqueza y belleza.



La contaminación del ambiente

La **contaminación** provocada por las personas puede causarle daño a la naturaleza. La contaminación es la presencia de **sustancias tóxicas** en el ambiente que causan daños y hasta la muerte a seres de la naturaleza: las plantas, los animales, el agua, el aire, el suelo y a las personas.

Las personas investigadoras dicen que entre el 25% y el 35% de la tierra que servía para cultivo se ha arruinado totalmente. Ya no produce nada. Todo por efecto de la contaminación. Hemos abusado del uso de pesticidas, algunos han sido prohibidos en países como los Estados Unidos y de esa forma, hemos envenenado las fuentes de agua y los suelos. Todo esto ha ocasionado la muerte de animales, vegetales e intoxicación en las personas. A este efecto nocivo se le llama contaminación.

Tipos de contaminación:

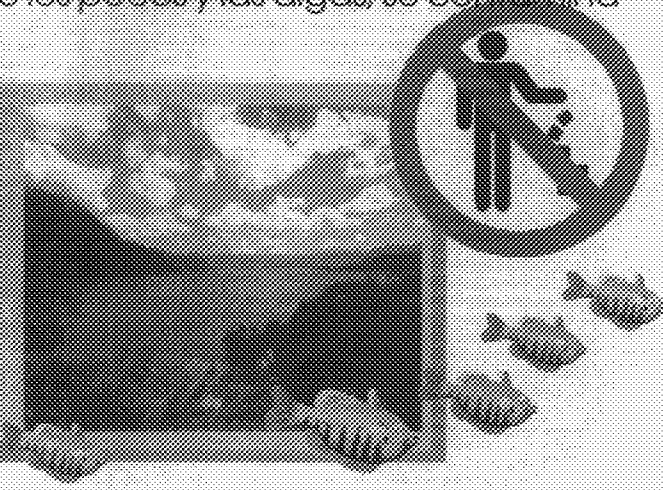
• Contaminación del agua:

Es cuando el agua de los ríos, lagos y mares reciben **sustancias tóxicas**, aguas negras, **sustancias químicas** y basura. Mucha gente ignora la importancia de los ríos como fuente de vida.

Los ríos y lagos maltratados se convierten en basureros o desagües. En ellos vierten toda clase de desechos e inmundicias o lanzan toda clase de objetos como latas, bolsas y envases plásticos. Un río lleva el agua hasta el mar y si lo que arrastra es basura o heces fecales, todo eso llegará en algún momento al mar cuyas aguas y seres vivientes como los peces y las algas, se contaminarán, enfermarán y morirán.

LAGO Amatitlán

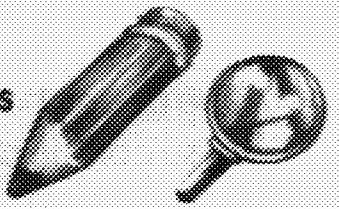
Amatitlan. El bello lago de Amatitlan está sumamente contaminado, debido a que muchas fabricas de la cuenca tiran sus desperdicios químicos, a esto se suma la cantidad excesiva de contaminantes como los fertilizantes y fumigaciones en los alrededores de este maravilloso lago.



Por supuesto, no son solamente los pescadores o comerciantes del lago quienes realizan estas acciones. También en las grandes ciudades la gente es irresponsable y tira la basura en cualquier parte y de muchas viviendas situadas en el campo suelen salir desagües de aguas negras a los ríos y lagos.

Los gobiernos de las grandes potencias también suelen tirar elementos contaminantes y basura al mar. Todo esto quiere decir que debemos hacer conciencia a nivel local, nacional y mundial para no matar las fuentes de agua y otros recursos naturales que aún tenemos.

Responda usted redactando por lo menos tres oraciones en los espacios dados.



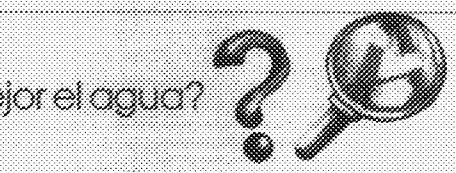
1. ¿Qué uso da usted al agua? ¿De dónde extraen el agua en su comunidad?

2. ¿Cuánto tiempo puede estar sin tomar agua? ¿Podrían sobrevivir las plantas y los animales sin el agua? ¿Qué pasaría con las siembras sin la lluvia?

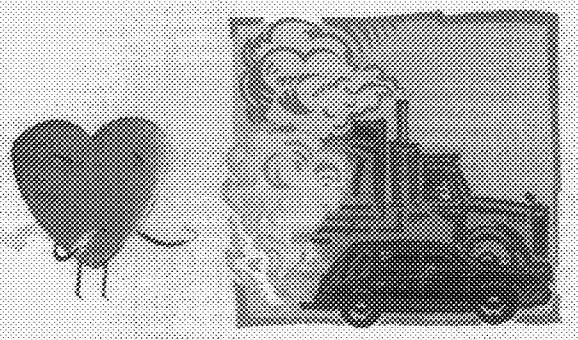
3. ¿Escriba lo que usted considera que pasaría en el mundo si se terminara el agua?

4. ¿Qué puede hacer usted para evitar la contaminación del agua en su comunidad?

5. ¿Qué puede hacer para utilizar mejor el agua?



• Contaminación del aire:



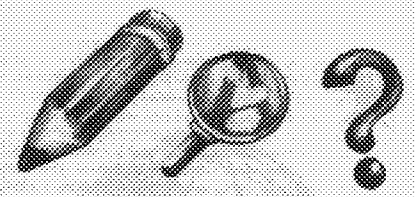
El aire se contamina por **humo** producido por los carros, motores de las fábricas, quema de basura, cigarrillos, incendios, **fumigaciones** y otras. También los aviones y otro tipo de naves contaminan y destruyen nuestra atmósfera. Dentro de la contaminación, una de las más graves es la **contaminación auditiva.** Veamos de qué se trata:

● Contaminación auditiva:

Es la producción de sonidos fuertes, chillantes, prolongados, permanentes, consecutivos en el medio en que vivamos y que dañan el oído y los nervios. Aunque esta es una característica que afecta a las grandes ciudades, las poblaciones del área rural no están libres de este tipo de contaminación.

Algunos ejemplos de este tipo de contaminación son: el ruido **excesivo** de máquinas, volumen muy alto de aparatos eléctricos como el radio, el ruido de los automóviles, el de las motos y no digamos el de los aviones. A veces nos acostumbramos, por necesidad al ruido lo cual no significa que no sea dañino. Es necesario que aprendamos a convivir en la mayor tranquilidad posible para el bien de nuestro medio ambiente y de nuestra propia salud.

Responda usted redactando por lo menos tres oraciones en los espacios dados.



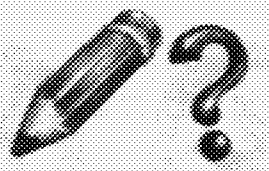
1. ¿Qué formas de contaminación se dan en la comunidad donde vive?

2. ¿Qué puede hacer usted para aminorar el ritmo o las fuentes de esta contaminación?

Efectos que produce la contaminación

En nuestro país existen muchos ejemplos de contaminación de los recursos naturales. Uno de ellos es la contaminación del lago de Amatitlán. Hace algunos años sus aguas eran limpias y en ellas se bañaban muchas personas. Sin embargo, debido a químicos arrojados al agua por **fábricas**, a los **fertilizantes** que se utilizan en las plantaciones cercanas al lago y las aguas negras que se vierten en él, procedentes de las poblaciones cercanas, el lago se fue contaminando. Hoy día está en peligro de convertirse en un gran **pantano** maloliente.

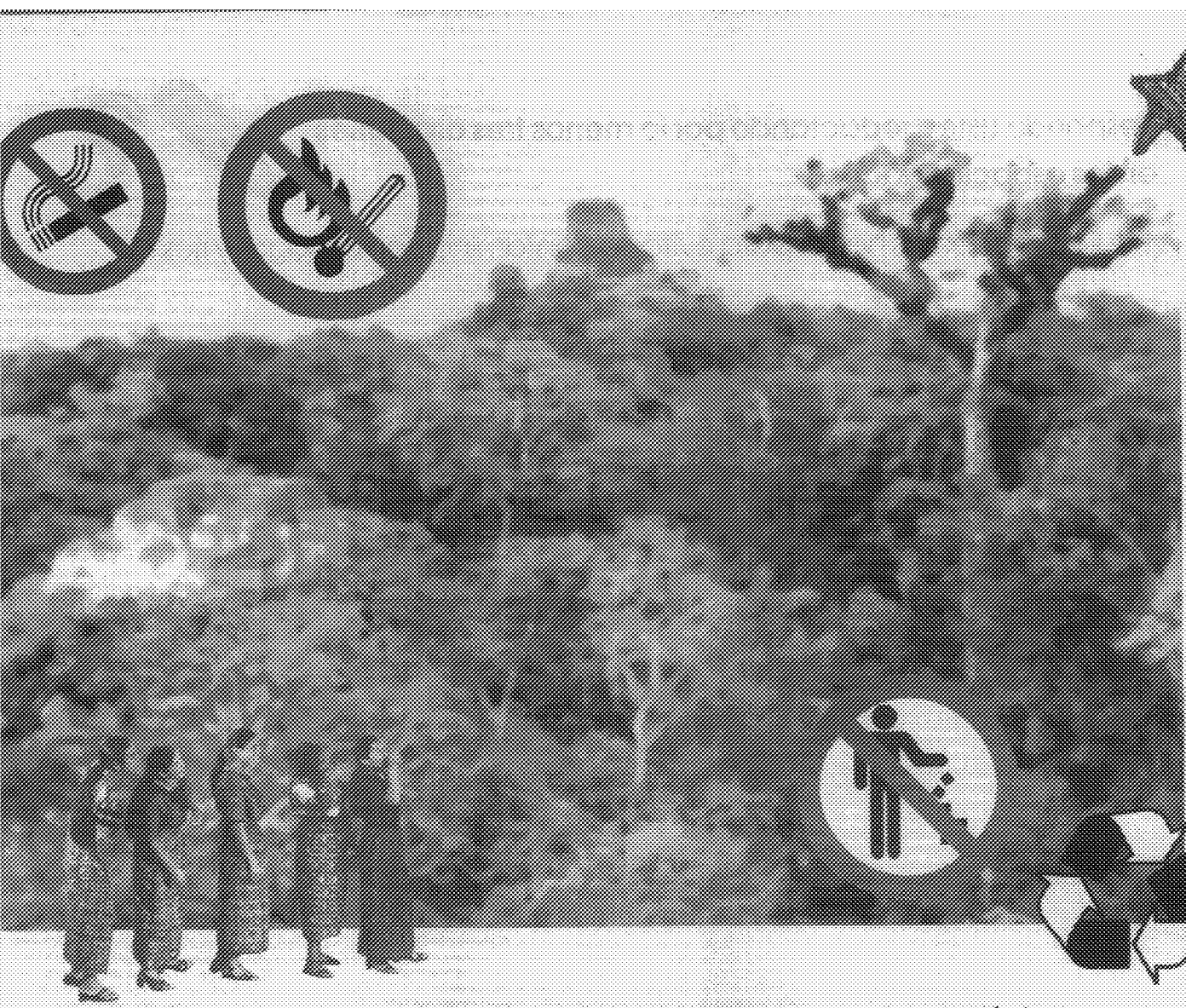
Responda usted redactando por lo menos tres oraciones en los espacios dados.



1. ¿Qué podemos hacer para evitar la contaminación de lagos y ríos?

2. ¿Conoce usted algún lago o río que esté en peligro? ¿Cuál? ¿Por qué?

Otro ejemplo es el de la Selva de El Petén. En los últimos años ha sufrido constantes incendios provocados por las personas que han **arrasado** con cientos de hectáreas de bosques, destruyendo la flora y la fauna. Se dice que ha avanzado mucho la frontera agrícola. Ciertamente, las personas tienen necesidad de casa y terreno, pero no puede hacerse a costa de los bosques y la selva. Si no prevenimos y combatimos estos abusos dejaremos sin recursos naturales al mundo.



Los seres humanos somos parte de la naturaleza. No somos los únicos seres que vivimos en la Tierra, existen otros seres como, las plantas, los animales y debemos cuidar su sobrevivencia.

Recordemos que para poder vivir necesitamos de la tierra, porque en ella sembramos los granos, frutas, verduras, vegetales, árboles, plantas medicinales, flores. Todos los seres vivos necesitamos de la naturaleza para vivir.

Leamos la siguiente historia.

Lo que aprendieron Juan y José

Un día antes de que saliera el Sol, se asomó Juan a la ventana de su casa y con mucha **emoción** vio la salida del sol. Después, fue al pueblo y encontró a su amigo José: —¿Qué tal vos José? —dijo Juan. —Bien, —respondió José. Aquí con tanto calor que dan ganas de ir un rato al río a ver si se calma con un chapuzón. —Después que termine mis mandados nos vamos un rato a nadar- agregó, Juan. —Está bueno, —dijo José.

Terminadas sus obligaciones se fueron al río. En el camino vieron un incendio que crecía rápidamente y notaron cómo destruía muchos árboles y llenaba de humo el ambiente. Afortunadamente, luego de muchas horas de lucha y a la ayuda de todas las personas vecinas, se controló el incendio.

Todas las personas expresaron su preocupación por los incendios y la tala de árboles que últimamente se estaba dando en los diferentes lugares cercanos al pueblo. Uno de los vecinos dijo: —Algunas personas se están dedicando a cortar árboles para vender la madera, fabricar muebles o construir casas. —¡Es cierto!, —Exclamaron todos los vecinos. Recuerden que la tala inmoderada de árboles puede acabar con este recurso natural.

Todos los vecinos acordaron colocar carteles y señales para recordar que destruir los bosques nos perjudica a todas las personas. Juan y José siguieron su camino pensando que es responsabilidad de todas las personas cuidar el ambiente. Y desde esa ocasión se dedicaron a orientar a sus amigos y a otros jóvenes para cuidar el ambiente de su comunidad.

Es necesario ocupar nuestras manos en acciones buenas que ayuden a que nuestro mundo sea mejor...¡Un mundo sano, para nosotros y para los demás!

Responda usted redactando por lo menos tres oraciones en los espacios dados.

1. ¿Qué situaciones estaban afectando al ambiente en la historia anterior?

2. ¿Qué situaciones que pongan en peligro la naturaleza suceden en su comunidad?

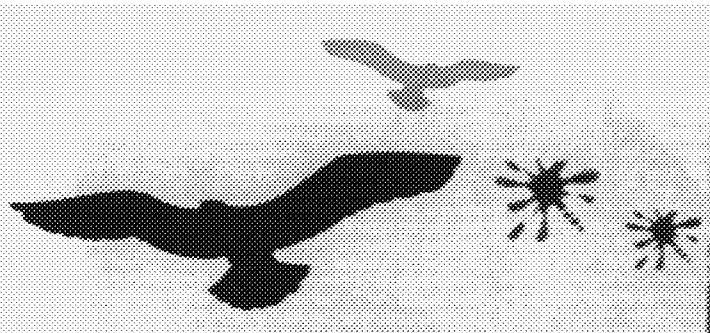
3. ¿Qué deberían hacer las personas para evitar la **deforestación**?

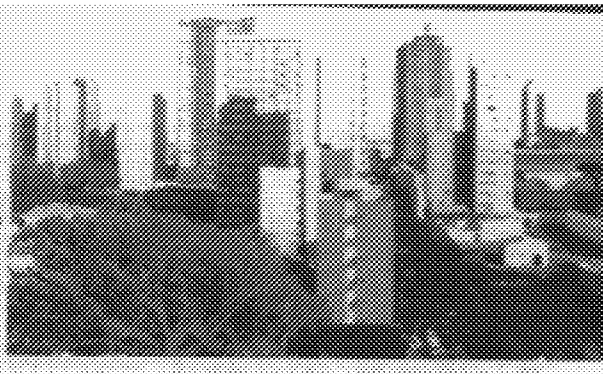
Ponga atención a las siguientes recomendaciones:

- No debemos desperdiciar la poca agua que tenemos.
- Sembrar varios árboles a cambio de uno que cortamos.
- Cuidar la tierra utilizando abonos naturales como la broza, la ceniza, sembrar alrededor del terreno la flor de muerto, etc.
- Tratar de no utilizar productos embotellados en plástico y vidrio porque este material nunca se desintegra.
- Depositar la basura en su lugar. Muchos de nosotros dejamos la basura tirada en la calle y eso genera contaminación, debemos depositar la basura en su lugar.
- Evitar los incendios no dejando fogatas encendidas o cigarros encendidos, ni botellas de vidrio en lugares en donde los rayos del sol son muy fuertes porque pueden provocar un incendio.

¿Qué podemos hacer para cuidar el ambiente?

Especialmente, a nosotros las personas jóvenes, nos debe interesar cuidar el medio ambiente ya que esto mejorará nuestra calidad de vida. Además, para garantizar que las futuras **generaciones** tengan la oportunidad de respirar aire con buena cantidad de **oxígeno** y no con deshechos, debemos empezar a trabajar en conjunto evitando incendios, tala de árboles y haciendo uso racional de los recursos naturales.





Leamos la siguiente historia que es verdadera y que demuestra que cuando la gente joven y los demás se lo proponen también, se pueden hacer muchas cosas.

La ciudad de la limpieza[1]

Hay una ciudad donde se respira aire puro, hay limpieza en las calles, buenos y rápidos buses y muchas áreas verdes. La ciudad se llama Curitiba y tienen aproximadamente un millón de habitantes. Es una ciudad del Brasil. En realidad es un ejemplo para todo el mundo. La gente que vive allí, vive feliz y en armonía con su medio ambiente.

Han conseguido esto porque la gente, empezando por sus jóvenes, es muy trabajadora. Y sus gobernantes no se quedan atrás. Son honrados y siempre están pensando en mejorar su ciudad. Uno de sus grandes atractivos son sus parques que cuentan con pistas para patinar, para atletismo, para bicicletas, zoológicos, muchas flores y árboles. Sus autobuses van de un extremo a otro de la gran ciudad y las personas pueden bajar de uno y subir a otro por el mismo precio.

La ciudad cuenta con aire muy puro y es que pocas gentes usan sus vehículos, pues el servicio de autobuses es excelente. Incluso, las calles por donde pasan dichos buses, son exclusivas para ellos. De esa forma el tráfico es muy ordenado, tranquilo y respetuoso de las personas.

[1] Adaptado de Una ciudad limpia y agradable, publicado por Editorial Escuela para todos, 1997. © Escuela para todos, San José. Pp. 86-87

Varios aspectos de la Ciudad de Curitiba en Brasil, algunas fotos de Randy Krol.

La basura no es problema en Curitiba. Los habitantes se preocupan por separar su basura. Separan lo que se descompone: todo lo que es orgánico, de lo que se puede volver a utilizar como vidrio, papel o cartón. Les enseñaron todo esto a los niños y niñas en las escuelas y ellos a los mayores. Se calcula que 70% de personas separan su basura y el gobierno les estimula brindando verduras, legumbres, pasajes de bus y otros premios para que se conserve la ciudad sin basura. Todo lo que ahorran reciclando basura, el gobierno lo devuelve en útiles escolares y otros productos para beneficio de la población.

Esperamos que con esfuerzo y mucha voluntad los jóvenes puedan ayudar a que algún día sus comunidades sean como Curitiba y todos juntos podamos contribuir a una Guatemala más limpia y mejor.

Directorio de Instituciones que Apoyan la Educación para el Medio Ambiente

1. **CONAP - Consejo Nacional de Áreas Protegidas**
   Dirección: 5 Av. 6-06 z.1 Edif. IPM Nivel 5-7 Ciudad de Guatemala.
   Teléfonos: 2-38-00-00; 253 55 79; 2 53 21 58.

2. **CONRED - Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres.**
   Dirección: Av. Hincapié 21-72, Z. 13, Ciudad de Guatemala.
   Teléfonos: 3 62 83 63; 3 85 41 44; 3 85 25 00.

3. **INAB - Instituto Nacional de Bosques**
   Dirección: 7ª. Av. 19-20 Z. 13, Ciudad de Guatemala.
   Teléfonos: 4 72 08 12; 4 72 08 14; 4 75 31 02.

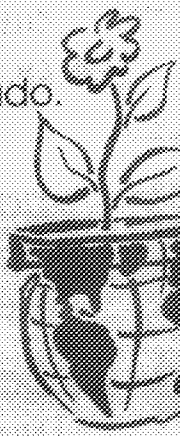
4. **Facultad de Agronomía de la Universidad de San Carlos.**
   Teléfono: 4 76 98 42.

5. **FLACSO** - Guatemala. **Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales.**
   Dirección: 5 Av. 6-23 Z.9, Ciudad de Guatemala.
   Teléfonos: 3 62 14 31.

También pueden acudir a la **Municipalidad** más cercana a tu **comunidad.**

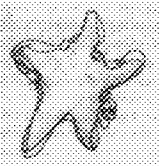
Glosario

abusado: del verbo abusar, usar demasiado una cosa.
En jerga juvenil o caló puede significar, listo o chispudo.



agotan: del verbo agotar; gastado.

alrededor: cerca de.

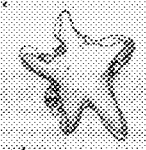


ambiente: lo que rodea a las personas o cosas.
medio físico o moral.

arrasado: del verbo arrasar, destruido.

atmósfera: es la capa de aire que envuelve la tierra.
Es como una burbuja de aire que recubre todo el planeta y que nos permite respirar y, por si fuera poco, nos protege de las radiaciones solares y otros peligros espaciales.

caza: perseguir animales para apresarlos o matarlos.



emoción: sentimiento.

equilibrio: igualdad entre dos razones.

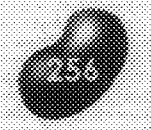
excesivo: que va más allá de lo justo ó razonable. Demasiado.

explotado: del verbo explotar; sacar beneficio de algo.

extinción: desaparecer.

fenómeno: hecho científico que se puede observar;
es todo cambio o manifestación que se observa en la materia.

fertilizante: abono.



fumigación: destruir microbios nocivos por medio de humo o gas.

generaciones: conjunto de personas de aproximadamente la misma edad: las personas de mi generación. Conjunto de personas que viven en la misma época. *La generación del padre es diferente a la generación del hijo.*

hábitat: territorio que presenta las condiciones adecuadas para la vida de una especie de animal o vegetal.

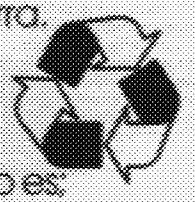
humo: gas que se desprende de un líquido caliente. Mezcla de gases que se desprenden de algún material que se queme.

limitados: que se reduce a ciertos límites. Que no se puede sobrepasar.

mineral: compuesto natural inorgánico. Cuerpo inorgánico, que constituye las rocas de la corteza terrestre. Elementos del terreno que contiene metales aprovechables.

oxígeno: cuerpo simple gaseoso existente en el aire, imprescindible para poder respirar. Componente del aire utilizado por animales, personas y plantas para su vida. Sin el oxígeno la muerte viene inmediatamente.

petróleo: mezcla de hidrocarburo combustible, de color oscuro, que se encuentra en estado líquido en el interior de la tierra. Sirve para elaborar plástico, gasolina, etc.

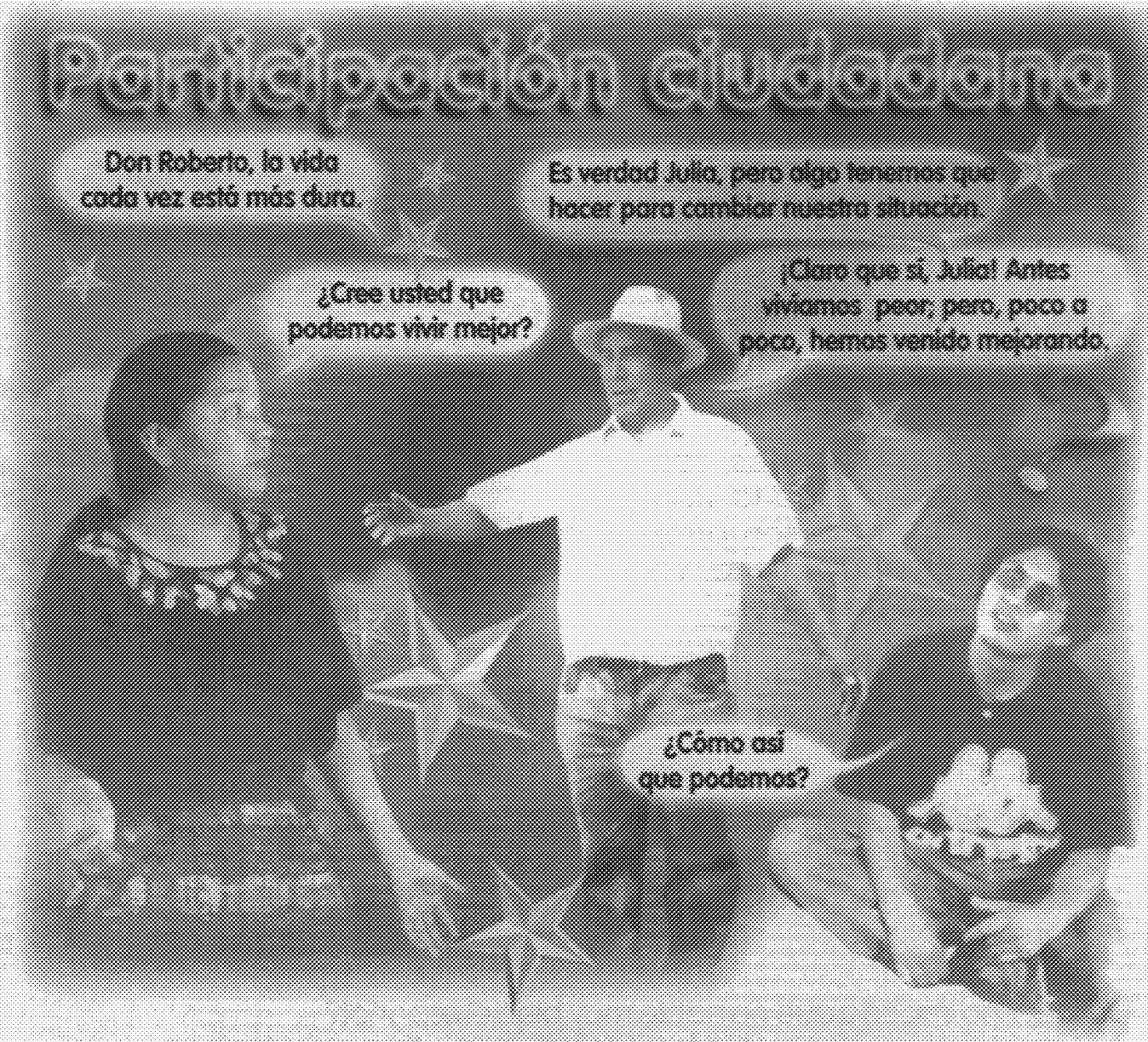


sustancias químicas: combinación de elementos químicos que dan propiedades específicas. Un ejemplo es: un medicamento, colorantes de cuero, gasolina, etc.

sustancias tóxicas: material venenoso.

Nunca dejes de sonreír,
ni siquiera cuando
estés triste
porque nunca
sabes quién
se puede enamorar
de tu sonrisa.

Gabriel García Márquez



Cuando somos pequeños queremos participar en todo. Lamentablemente, en la adolescencia y en la juventud, se pierde dicho interés. ¡Es necesario decidirnos a participar en la mejora de nuestras comunidades!

Don Roberto: Sí, María, podemos. Pero no uno solo, sino en equipo, en grupo. Ya lo dice el **refrán**: "un leño solo, no **arde**".

Julia: Don Roberto, usted con su experiencia, ¿qué nos recomienda?

Don Roberto: Ustedes son jóvenes y tienen toda la vida por delante. Ahora son otros tiempos. Ya no hay guerra, ya no es peligroso **participar**.

Julia: Nosotras, las mujeres indígenas, ¿podemos participar?

Don Roberto: ¡Por supuesto! Las mujeres, los jóvenes, los del área rural, los católicos, evangélicos, mormones, ladinos, indígenas, morenos, blancos... Todos tenemos derecho a participar en igualdad de condiciones, sin privilegios de ningún tipo.

Julia: ¿Y no importa que no hable muy bien el español?

Don Roberto: No. Los Acuerdos de Paz y las leyes recientes contra el racismo y la discriminación establecen que cualquier acto discriminatorio o racista será sancionado y, es por eso que tenemos que **exigir** que se respeten nuestros derechos y dignidad como personas que practicamos nuestras culturas, idiomas y valores diversos.

Y, ¿para qué sirve participar?

Don Roberto:

Todos debemos participar para mejorar las condiciones de vida de nuestras comunidades, para que todos tengamos oportunidad de una vida mejor. Los jóvenes tenemos mucha **energía**, muchas ideas nuevas y muchas ganas de hacer un mundo más justo y mejor.

¿Qué pasa si no participamos?

Don Roberto:

Si no participamos, los problemas del país y de nuestra sociedad seguirán igual o, quizá, empeorarán. Así, si no expresamos lo que pensamos, si permanecemos en silencio y sin presencia, puede ser que perdamos la oportunidad de cambiar lo malo por algo provechoso para todos. Si no participamos, serán otras las personas que decidan por nosotros y se hará lo que ellas piensen, sin tomar en cuenta nuestras opiniones e ideas. Todo esto puede pasar si pensamos que nuestra participación no es importante.

Es decir que no es bueno cruzarnos de brazos y ver que otros hagan y decidan por nosotros.

Exactamente. Para poder cambiar nuestra situación tenemos que tomar la iniciativa y participar.

¿Y qué necesitamos hacer para participar más en nuestra comunidad y en nuestro país?

¿Cómo hacemos para estar informados?

Primero, saber que nuestra participación es importante. Segundo, estar bien informados. Tercero, dedicación y constancia, y, cuarto, honestidad.

Hay que preguntar directamente a las autoridades de la comunidad qué es lo que han hecho o qué piensan hacer para resolver nuestros problemas. También es bueno escuchar radio, leer los periódicos y ver en la televisión las noticias, así podemos conocer distintos puntos de vista y crear nuestra propia opinión. De esta forma no podrán manipularnos tan fácilmente.

HONESTIDAD

Si participamos, tendremos la oportunidad de dar nuestra opinión y estaremos contribuyendo a que se den los cambios que deseamos.

¿ Qué es manipular?

Es cuando una persona quiere que hagamos lo que a ella le conviene, sin que nosotros verdaderamente sepamos de qué se trata el asunto.

Don Roberto, ¿de qué nos sirve la dedicación y la honestidad cuando participamos?

Don Roberto: De mucho, Julia. Porque la dedicación es poner nuestro tiempo y nuestras ganas para que se realice lo que deseamos. Por ejemplo, yo participé en la educación de los niños de la comunidad, y dediqué mi tiempo y mi energía para hacerlo porque quería que fueran hombres y mujeres bien preparados como ustedes. Así, conseguí libros para formar una pequeña biblioteca, ayudé a maestros y maestras con libros y manuales y organicé a los padres de familia para dar charlas a los niños y niñas sobre nuestros conocimientos. Todo esto ayudó bastante y nos integró más como comunidad.

En cuanto a la **honestidad**, sabemos que es fundamental. Si no hay honestidad, se engaña a los demás y se engaña uno a sí mismo. Los demás pierden la confianza en la persona que engaña. Por ejemplo, cuando una persona usa el dinero de la comunidad para intereses de él mismo y no para lo que necesita la comunidad. Esto crea malestar entre las personas y éstos pierden la confianza en dicha persona.

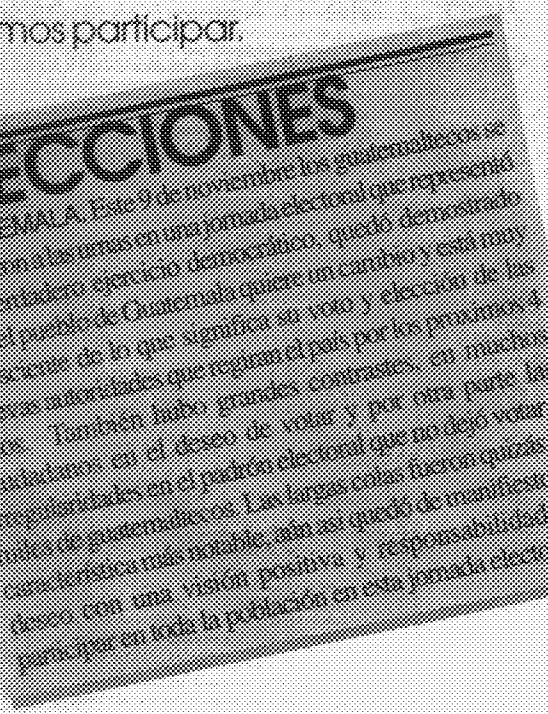
Mario: Julia, yo creo que es muy importante que nuestras amigas y amigos también sepan lo importante y necesario que es participar.

Julia: Sí, Mario. Mientras más seamos quienes participemos, será más fácil encontrar solución a nuestros problemas.

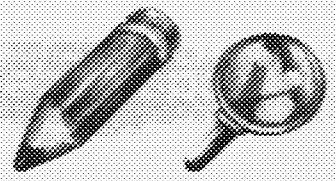
Luego del intercambio de opiniones, Mario se va a su barrio con sus vecinos, que se encuentran en una esquina jugando cartas y Julia va donde sus amigas, que se encuentran reunidas en la casa de una de ellas viendo una telenovela.

Mario *(ilusionado y lleno de energía):* ¡Muchá, muchá!, ¿Saben algo?... de nuestra participación depende nuestro **destino**. Hagamos algo realmente beneficioso para nuestro presente y nuestro futuro. No sigamos siendo simplemente **observadores**, es el momento de actuar para cambiar.

Julia: Fíjense que hoy por la mañana, platicando con Don Roberto, un señor con mucha sabiduría y experiencia me dio buenos consejos para poder salir adelante... Por eso, quiero invitarlas a que cada una de nosotras, según nuestras **preferencias**, elijamos en qué queremos participar.



Escriba en los espacios indicados la palabra que permita completar las ideas expresadas.



1. Hay que preguntar directamente _____ las autoridades de la _____ qué es lo que _____ hecho o qué piensan _____ para resolver nuestros problemas. _____ es bueno escuchar radio, _____ los periódicos y ver _____ la televisión las noticias, _____ podemos conocer distintos puntos ____ vista y crear nuestra _____ opinión. De esta forma _____ podrán manipularnos tan fácilmente.

2. En cuanto a la _____, sabemos que es fundamental; _____ no hay honestidad, se _____ a los demás y ___ engaña uno a sí _____. Los demás pierden la _____ en la persona que _____. Por ejemplo cuando una _____ usa el dinero de _____ comunidad para intereses de _____mismo y no para _____ que necesita la comunidad, _____ crea malestar entre las _____ y éstos pierden la _____ en dicha persona.

3. Si participamos _____ la oportunidad _____ dar nuestra _____ y estaremos _____ a que ___ den las _____ que deseamos.

4. Mencione tres actividades en las que usted puede participar para contribuir al beneficio de su comunidad.

1. _____

2. _____

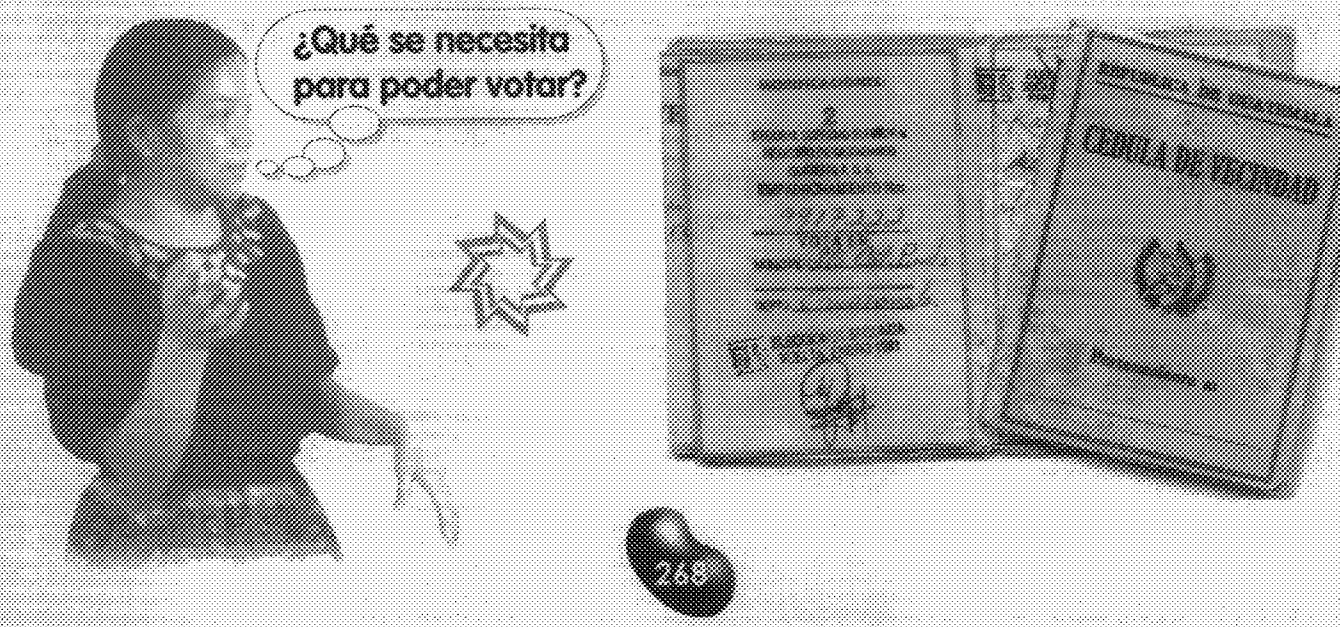
3. _____

María: Pero, don Roberto, **¿en qué podemos participar?**

Don Roberto: En muchas cosas, por ejemplo, en asociaciones deportivas, asociaciones culturales, en **comités** de mejoramiento de nuestra comunidad, en sindicatos, en grupos religiosos, en partidos políticos y en muchos más.

Julia: Don Roberto, **¿puede participar uno individualmente?**

Don Roberto: Sí, hay varias maneras de hacerlo. Por ejemplo, llamar a la radio para dar su opinión sobre algún tema en particular; escribir una carta a la autoridad correspondiente o a la prensa con la que se desea dialogar; o participar en alguna manifestación pública, entre otras. Sin embargo, una muy importante es **votar** cada cuatro años para elegir a las autoridades que nos van a representar, tales como: los alcaldes, el Presidente, Vicepresidente de la República y diputados.



mpadronamiento

Don Roberto: Haber cumplido 18 años, ser guatemalteco(a), tener su cédula de vecindad e inscribirse en el registro de ciudadanos o empadronarse.

Julia: ¿Por qué hasta los 18 años?

Don Roberto: Porque al cumplir esa edad ya podemos ejercer de nuestros derechos y nuestra obligaciones como ciudadanos. Es una edad que se considera suficiente, aunque hay otros países donde esto es posible hasta los 21 años.

María: ¿Dónde queda el registro de ciudadanos para poderme inscribir?

Don Roberto: En todos los municipios hay una oficina del registro de ciudadanos. Éstas forman parte del Tribunal Supremo Electoral (T.S.E.). Ahí puede inscribirse y le darán un número de empadronamiento para que pueda votar. El día de la votación debe presentarse en el lugar en el que se le indique con el número que se le dio y su cédula de vecindad. Actualmente el T.S.E. está haciendo esfuerzos para que la gente vote cerca de donde vive. Por eso es bueno empadronarse.

Tenemos derecho a votar y debemos votar

El votar es un derecho a expresar nuestra opinión sobre las personas que dirigen las comunidades, los pueblos y el país. Pero también es un deber, es decir, tenemos obligación de ejercerlo. De manera especial, cuando se es joven, es preciso saber responder a estos requerimientos para que nadie decida por nosotros.

Todo gobierno está basado en la autoridad que le da el pueblo. La mejor forma de conocer la opinión del pueblo es convocando a elecciones cada cierto tiempo.

Votar para elegir a las autoridades que nos van a representar es un derecho y una responsabilidad que todos los ciudadanos tenemos que ejercer. Es una forma individual de participar. Su voto es secreto.

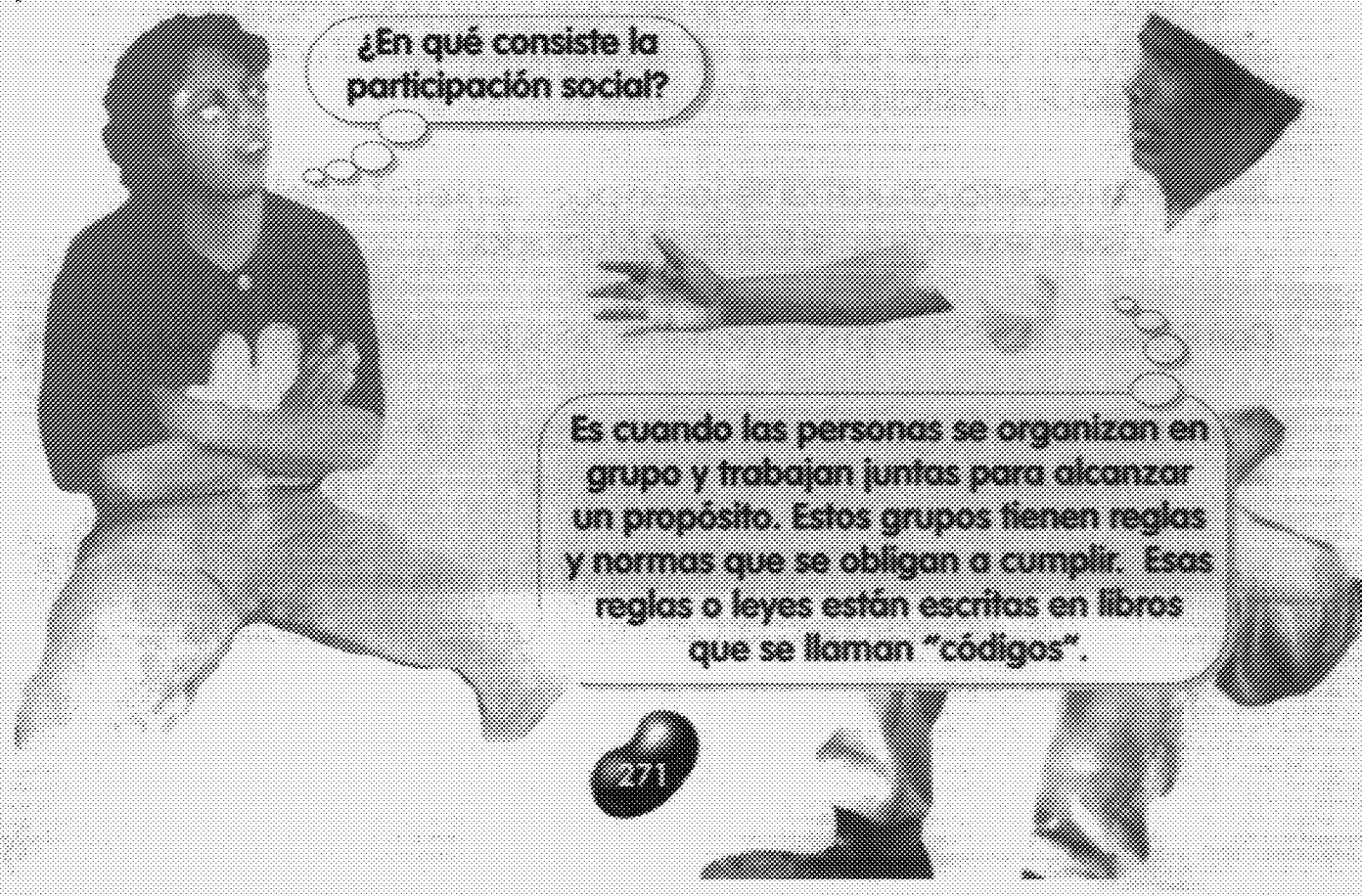
En nuestro país eso sucede cada cuatro años, cuando se nos consulta acerca de quiénes deben dirigir el gobierno del país y de las comunidades. Para eso sirven las elecciones y por eso decimos que el voto es un derecho de todos, pero también es una obligación.

Cuando hay elecciones también se nota que un buen número de personas no participa, es decir, no vota. Es bueno saber por qué no vota la gente. Es bueno preguntarles. Sin embargo, lo mejor es motivar a la gente a que participe. Es lo que ha hecho don Roberto en los diálogos que usted ha leído con anterioridad.

La gente debe comprender que para que haya una participación efectiva es que se garantiza que el voto sea secreto y libre. Secreto, para que votemos por quien creemos que es el mejor, sin que nadie lo sepa. Libre, para no dejarnos presionar por nadie.

Todos tenemos derecho a elegir a quienes gobiernan nuestras comunidades y países, pero también tenemos derecho a la participación política. Si creemos que somos capaces de servir en cargos públicos a nuestra gente, debemos ir desarrollando nuestra participación como ciudadanos. En algún momento podemos ser elegidos si somos honestos con la gente.

En conclusión, es un deber participar en elecciones o bien, votar por quienes participan. Y también es un derecho que todos tenemos. Especialmente la gente joven que será quien ha de tomar las decisiones importantes para el país en el futuro.



Mario: Pero ¿cómo se hace para formar un grupo de participación social?

Don Roberto: Al tener integrado el grupo, se inscribe en el Registro Civil de su municipalidad o se puede pedir ayuda a otras instituciones que apoyan la organización. Esto se hace para que estos grupos estén legalmente registrados y que todos sepamos con qué grupos podemos contar en nuestro país y a qué se dedica cada uno de ellos.

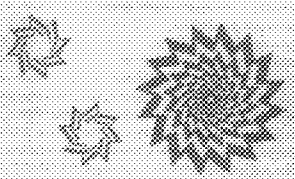
Mario: Y después de formar la **organización**, ¿qué hacemos?

Don Roberto: Entre todos se hace un plan de las actividades que se van a realizar, de qué manera y con qué recursos. También se elige y **designa** a las personas responsables de cada una de las actividades y se fijan fechas para su cumplimiento. Se nombra a un presidente, un vicepresidente, un tesorero, un secretario. Los planes que pensamos hacer entre todos se le pueden mostrar al alcalde del municipio para unir esfuerzos y poder contar con su apoyo para el desarrollo de nuestros proyectos.

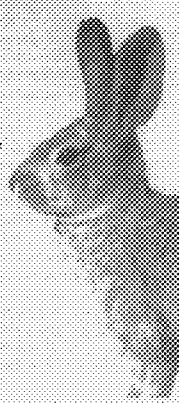
Julia: Don Roberto, ahora háblenos un poco sobre la Municipalidad. ¿Quiénes están en el Concejo Municipal?

Don Roberto: La alcaldía la componen el alcalde, los **síndicos** y los **concejales**.

Mario: Don Roberto, ¿tenemos derecho a asistir a las sesiones del Concejo Municipal?



Don Roberto: Sí, Mario. El Código Municipal indica que las sesiones del Concejo Municipal son **públicas**.



Julia: ¿Y nosotras podemos ser algún día parte del Concejo Municipal?

Don Roberto: Por supuesto, Julia. Sólo se necesita: ser guatemalteco o guatemalteca de nacimiento y vecino inscrito en el distrito municipal; estar en el goce de sus derechos jurídicos, civiles y políticos.

Julia: ¿Podemos, como vecinas, hacer que los Concejos Municipales escuchen nuestras peticiones y opiniones?

Don Roberto: Sí. De hecho, cuando haya un asunto muy importante que el Concejo Municipal así lo considere y acuerde, tiene que haber una sesión pública donde tenemos derecho a participar y a opinar.

Mario: Don Roberto, ¿pueden pedir copia y **certificaciones** de los acuerdos municipales?

Don Roberto: Sí, todos los vecinos pueden solicitarlo.

Julia: ¿También podemos los vecinos solicitar que se nos consulte sobre asuntos, como, por ejemplo: proyectos de infraestructura, de agua potable, de educación y salud?

Don Roberto: Sí, con una **solicitud** firmada por los vecinos. También las comunidades y autoridades indígenas pueden pedir al Concejo Municipal que se les consulte cuando se tomen decisiones para la comunidad.

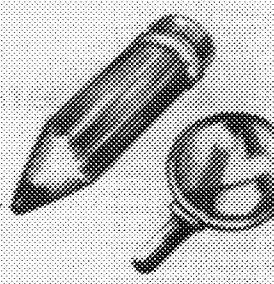
Julia: ¿Las organizaciones comunitarias podemos conocer sobre el presupuesto, es decir, el dinero que se va a gastar en nuestro municipio y cómo se utilizará?

Don Roberto: Por supuesto que sí. El Concejo Municipal deberá informar a las organizaciones comunitarias y a los órganos municipales, los proyectos que se piensen realizar en la comunidad y el costo de cada uno. El Concejo Municipal deberá informar a las organizaciones comunitarias cuando se aprueben o no se aprueben sus proyectos.

Julia: Don Roberto, ¿es necesario conocer las leyes del país?

Don Roberto: Claro que sí, podemos conocer y **exigir** nuestros derechos y cumplir con nuestras obligaciones de mejor forma si conocemos nuestras leyes de antemano.

Se puede participar de diferentes formas: individualmente y formando parte de un grupo de participación social.



Complete las ideas, escribiendo las palabras que hacen falta.

1.- Si queremos participar individualmente o en grupo debemos seguir unas reglas que se encuentran escritas en _____.

¿Para qué cree usted que sirven dichas reglas o normas?

_____

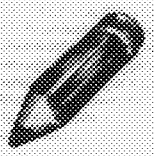
2.- Podemos participar individualmente de diferentes maneras, una de las más importantes es **VOTAR** para elegir a nuestras autoridades. Para poder votar se necesita tener _____ años, ser guatemalteco(a), contar con _____ de vecindad y estar _____ en el registro de ciudadanos de nuestro municipio.

¿Para qué sirve votar? _____

_____

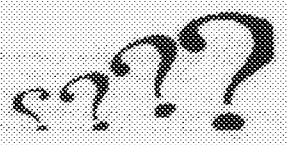
3.- La participación social es cuando las personas forman _____ para _____

4.- ¿Qué se necesita para pertenecer al Concejo Municipal?



a) _____

b) _____



c) _____

5.- ¿Qué piensa usted de las acciones que debe realizar un Concejo Municipal en su localidad?

_____

_____

6.- ¿Por qué es necesario conocer las leyes del país?

_____

_____

7.- Mencione los grupos de participación social que existen en su comunidad y la actividad que realizan.

_____

Escriba de qué forma le gustaría participar:

Individualmente	Grupo de participación social

El artículo 21 de la Declaración de los Derechos Humanos nos indica que el pueblo expresa su voluntad a través de las elecciones y que esa es la base de autoridad del Gobierno. Dicha voluntad debe ser honestamente respetada y para darle representatividad todos debemos participar.

Glosario

arde: estar encendido o cuando se quema algo.
certificaciones: documentos o escritos en que se asegura algo.
comités: conjunto de personas elegidas para dirigir un asunto.
designa: se nombra o se señala a una persona o cosa para un determinado fin.
destino: porvenir. Futuro.
energía: fuerza. Firmeza.
etnia: grupo de personas con un origen, idioma, religión y cultura propios.
exigir: obligar a alguien a que haga o dé algo por la fuerza.
honestidad: honradez. Actuar con rectitud. Actuar justamente.
leyes: reglas generales y obligatorias que tienen que cumplir las personas de un país.
manipulamos: manejamos.
observadores: personas que se dedican a mirar y examinar algo.
opinión: manera de pensar.
organización: conjunto de personas organizadas para determinado fin.
participar: actuar en un asunto. Intervenir en algo.
preferencia: elegir a alguien o a algo en vez de todo lo demás.
pública: que puede ser usado o conocido por todos.
refrán: dicho popular que contiene una enseñanza moral.
síndicos: personas que representan y defienden los intereses de una comunidad.
solicitud: petición. Escrito en que se solicita alguna cosa.

"...Tú, joven que tienes la vida, ¡aprovéchala! Nada es fácil pero tampoco es imposible. Si quieres superarte, ¡atrévete! ¡anímate a tomar el riesgo! Si tú te atreves, estás más cerca de lograr lo que deseas!"

Negocios Productivos y trabajo

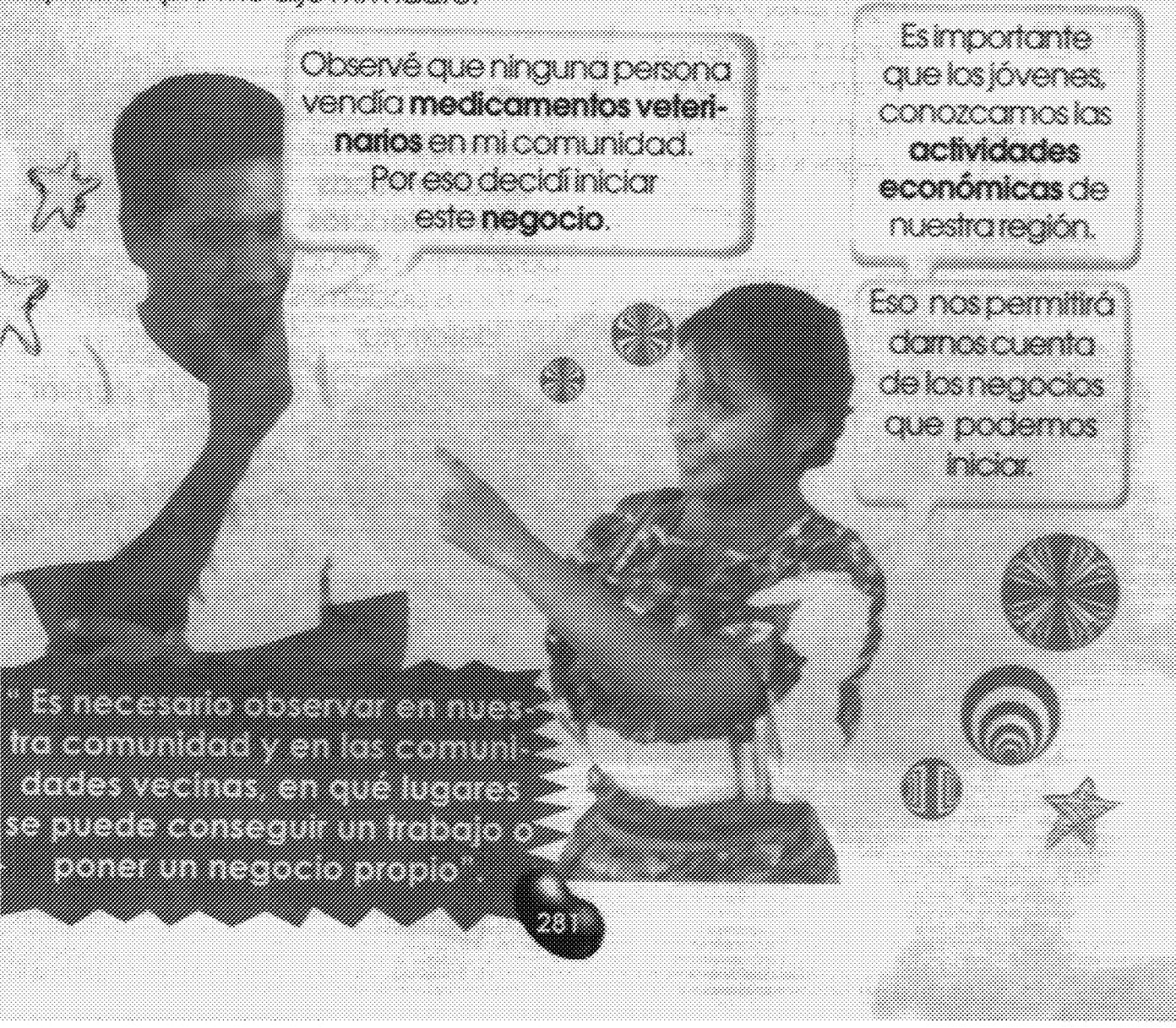
Hablemos de negocios productivos

Leonel, es un joven de 25 años de edad, vive en Sololá. Actualmente está iniciando un negocio propio para vender medicamentos veterinarios en su comunidad. Se encuentra con Sonia en una de las calles de Sololá. Ella tiene 19 años de edad y se dedica al bordado de güipiles. Teje desde que era niña al igual que muchas mujeres de su comunidad y tiene su propio negocio de venta de güipiles desde hace tres años.

Leonel: Vengo a ver cómo siguieron las gallinas que se le enfermaron a don Pedro.

Sonia: Don Pedro salió pero regresará más tarde. ¡Qué bueno que encontró trabajo! ¿Recuerda lo difícil que fue para usted encontrar en qué trabajar?.

Leonel: ¡Claro que recuerdo! No es fácil encontrar trabajo o tener la posibilidad y la experiencia para iniciar un negocio. Pero tuve muy presente algo que siempre me dijo mi madre:



Leonel: Y hablando de negocios, ¿cómo le ha ido con los güipiles?

Sonia: Me va bien. El tejido típico, es bastante apreciado por los turistas y los nacionales que visitan el lago de Atitlán. Vendo los güipiles en tiendas donde venden artesanías.

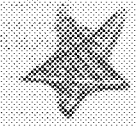
¿Qué debo saber antes de poner un negocio?

Por ejemplo:

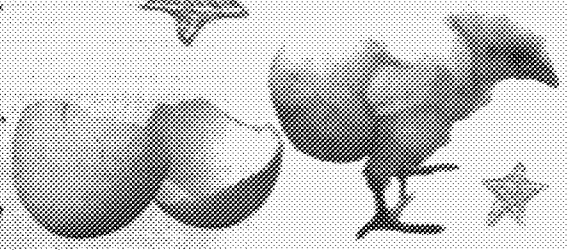
Doña Clara se dedicaba únicamente a cultivar maíz y frijol. Se dio cuenta que el **ingreso** que tenía por estas actividades no era suficiente, y se puso a pensar qué podría hacer para mejorar sus ingresos.

Todas las personas podemos desarrollar características emprendedoras.

Pidió ayuda a su esposo Humberto y a su suegra Manuela, quienes tienen mucha experiencia en negocios. Juntos eligieron que el negocio que podría ser más productivo en su comunidad, era la crianza de gallinas y planificaron cómo realizarlo.



Buscaron información sobre la crianza de gallinas.



Averiguaron cómo se preparan para la venta y a qué precio las podrían vender en su comunidad.

La primera meta que se fijaron, fue la de criar 50 gallinas durante 5 meses para venderlas. Cuando se le enfermaron unas gallinas me pidió ayuda. Ahora yo curo a sus gallinas.

Como resultado de planificar bien su negocio, a doña Clara le ha ido mejor. Su producto es de buena **calidad**, es decir, son gallinas sanas, alimentadas con buen concentrado, el peso es correcto y esto hace que la gente le tenga más confianza en su producto y le compren más a ella que a otras personas.

Otro ejemplo más:

José es un muchacho listo y tuvo ocasión de viajar a Nicaragua por tierra acompañando a su papá. Allá se dio cuenta que algunos campesinos usaban un mecanismo de bicicleta para sacar agua de un pozo sin tanto esfuerzo. Le llamó la atención ver a un joven pedaleando sobre una bicicleta estacionaria que en lugar de moverse echaba un potente chorro de agua por un tubo y el cual caía en una cubeta llenándola fácilmente.

Observó detenidamente que la bicicleta estaba soldada a una pieza que la sostenía y que la rueda de atrás estaba modificada para hacer rotar un cable lleno de arandelas cónicas de hule para llaves de baño. Calculó que las arandelas estaban cada 25 cm. De esa forma al dar vuelta el cable, jalaba el agua y la hacía correr por el tubo, hacia arriba.

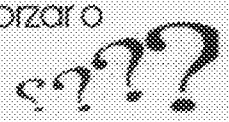
Se imaginó que el tubo llegaba hasta el fondo, donde se encuentra el agua y que al entrar al tubo era llevada hacia arriba por la fuerza del pedaleo. Inmediatamente hizo su plan para hacer un pozo en su comunidad, donde costaba mucho sacar agua. Compró todas sus piezas necesarias y consiguió una vieja bicicleta para armar su bomba de agua. Y a la semana ya lo había logrado. Ahora le han hablado de varias comunidades para que les llegue a instalar su bomba de agua.

Para ser productivo es necesario ser observador e inteligente. Todas las personas tenemos eso, solamente es necesario que lo pongamos en práctica. Así un trabajo productivo traerá negocios productivos.

Conteste las siguientes preguntas.
Redáctela con tres oraciones para darle sentido correcto.

1. ¿Cuáles características emprendedoras considera que tiene usted y cómo las ha utilizado hasta hoy?

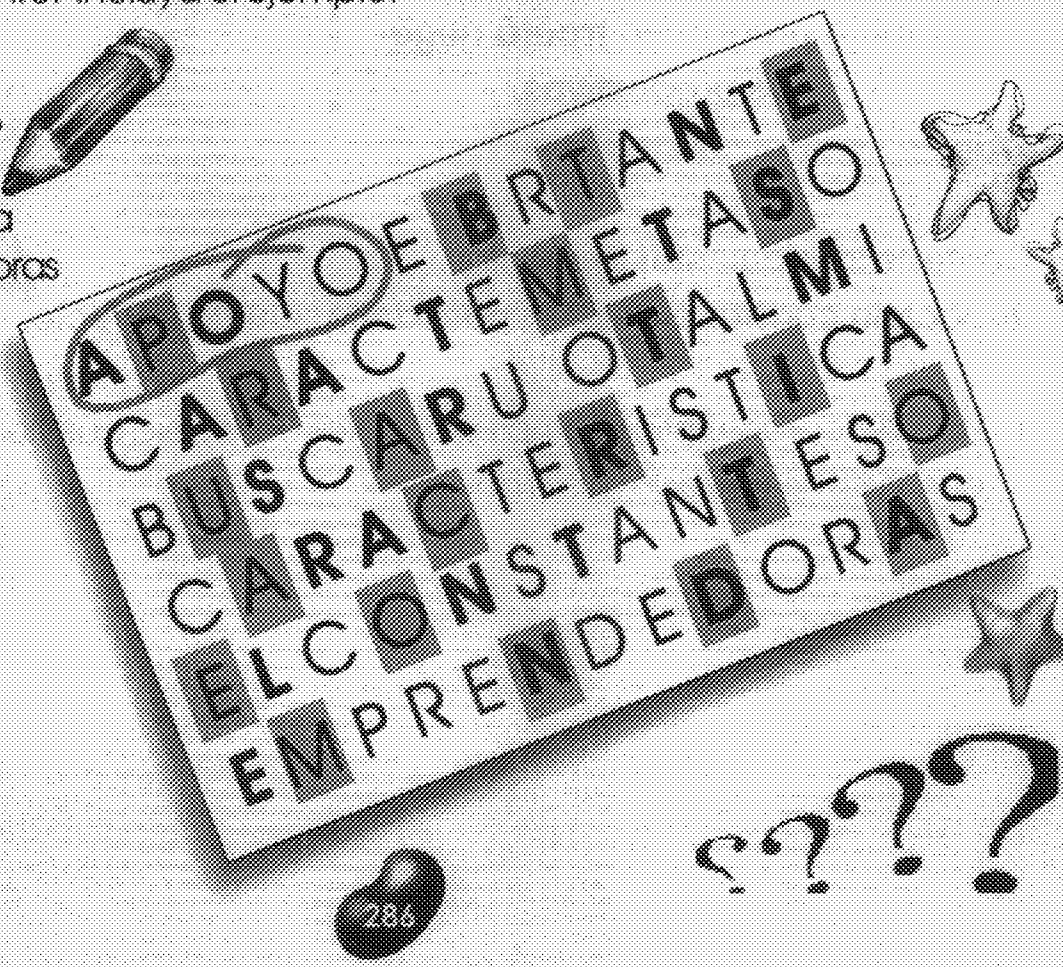
2. ¿Qué características emprendedoras personales tiene que reforzar o incorporar a su forma de ser?



3. Localice en el *busca palabras* y encierre las siguientes palabras. Luego con cada una de ellas exprese una oración que se relacione con lo leído hasta el momento. Incluya el ejemplo.

Ejemplo: apoyo

- característica
- emprendedoras
- buscar
- constante
- metas



- apoyo

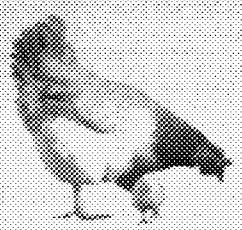
- característica

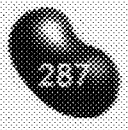
- emprendedoras

- buscar

- constante

- metas





Recomendaciones previas para hacer un negocio

- Observe qué servicio o negocio hace falta y podría ser útil y productivo en su comunidad.

Para esto piense en las necesidades de la gente. Esto no falla.

- Busque información de todo lo relacionado con el producto o servicio que quiere vender. Infórmese y pregunte como que fuera lo último que necesita. Aproveche a aprender.

- No piense sólo en una actividad de negocio. Debe considerar varias **alternativas** para poder elegir ya que que si no le funciona una, podrá intentar con otras posibilidades.

- Platique con su familia lo que piensa hacer. Ellos le pueden dar el apoyo inicial que necesita. No sólo en lo **económico**, sino en la experiencia que cada uno tiene. Compartir las ideas es importante para mejorarlas. Y hay que aprender a escuchar la opinión de los demás

- Al iniciar su negocio recuerde siempre llevar un **registro** de todo lo que gasta y cuanto ha vendido. El dinero que recuperó debe ser una parte para reponer lo que gastó y lo otro es **ganancia**. Esto significa llevar una pequeña contabilidad que permita estar alerta cuando no hay ganancias y tener cuidado cuando se invierte dinero.

- Recuerde que el producto que venda debe de ser de buena calidad y a un precio atractivo para los compradores. El negocio es un servicio a los demás y debe permitir una ganancia, pero que sea moderada. De lo contrario, se vuelve una estafa o un robo.

- Trate muy bien a sus clientes y recuerde que sin ellos no puede funcionar su negocio. Como ya se indicó, todo negocio es una forma de servir a los demás y todos se merecen un trato correcto, así como un servicio de calidad.

Conteste lo que a continuación se le pide:

1. Elabore una lista de negocios que hay en su comunidad:

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____ 6. _____

7. _____ 8. _____

2. Elabore una lista de negocios o productos que, a su criterio, le faltan a su comunidad.

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____ 6. _____

3. Si usted quisiera iniciar un negocio con alguno de estos productos, ¿qué debería que hacer?

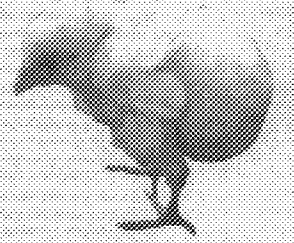
_____

_____

4. ¿Qué organizaciones existen en su comunidad o en una comunidad cercana que considera que le podrían apoyar?

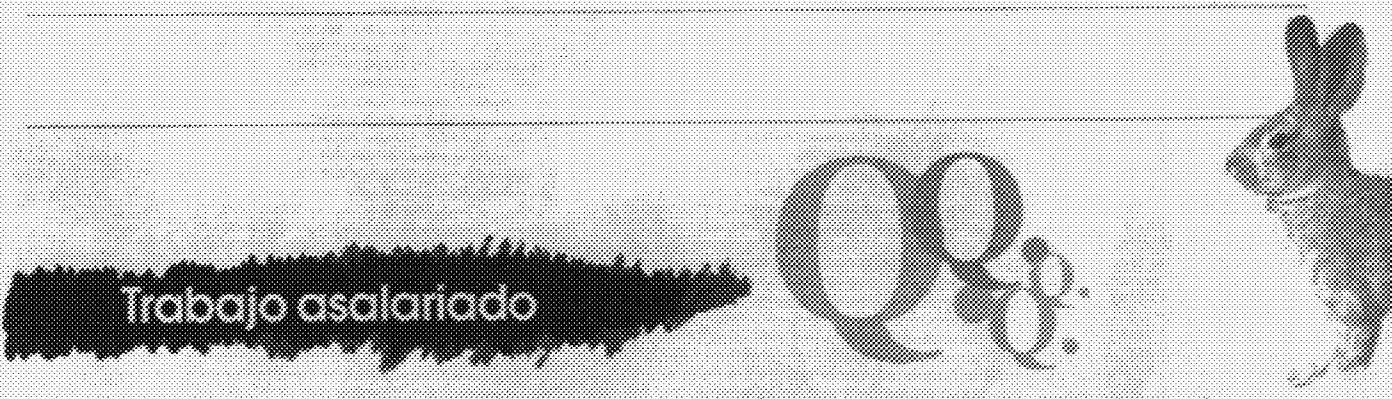
1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____



Para iniciar tu negocio o buscar un empleo hay instituciones que le pueden ayudar.

5. ¿En qué cree que estas organizaciones le podrían ayudar?



Trabajo asalariado

Leonel y Sonia están conversando con mucho **entusiasmo**, cuando se acerca a ellos María, quien es originaria del Quiché y trabaja actualmente como maestra en una escuela bilingüe.

Leonel: ¡Hola María! Fíjese que estábamos platicando sobre el trabajo que tenemos. Nosotros dos somos negociantes. Pero usted trabaja en una escuela. ¿Cómo consiguió ese trabajo?

María: Estuve buscando durante mucho tiempo. Fui a visitar muchos lugares hasta que me comentaron que en la escuela necesitaban una maestra.

Fui a la escuela y la directora me hizo una entrevista. Tuve que presentar alguna papelería y luego esperé un tiempo para saber si me daban el trabajo. Al final, vino la resolución y me nombraron maestra de primero y segundo grados de primaria.

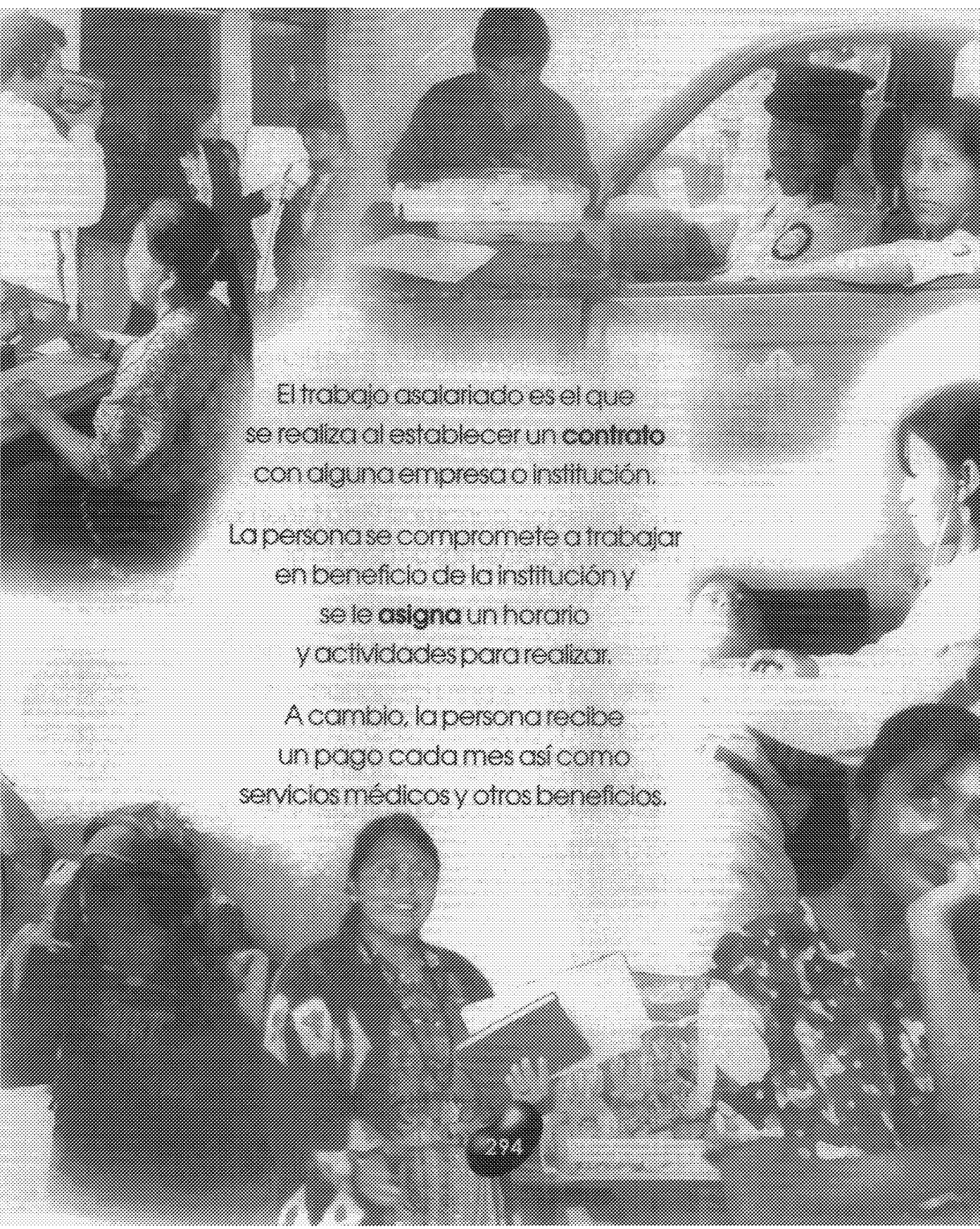
¡Qué bueno que se lo dieron! Nos podría contar, ¿qué significa trabajar para alguien? Trabajar en una empresa o institución cualquiera.

María: Claro que sí. Yo tengo ventajas al trabajar para una escuela, pues tengo un horario **fijo**, trabajo con un grupo de compañeros y compañeras. Es un trabajo **asalariado**, es decir me pagan un **salario** cada mes. Tengo derecho al Seguro Social (IGSS), me pagan bono 14 y **aguinaldo**. Pero también el trabajo me exige algunas responsabilidades, como transportarme al lugar de trabajo, cumplir con mi horario y desempeñarme lo mejor posible en todo lo que se me indique.

Quiere decir que tiene sus ventajas y desventajas trabajar para alguien, ¿algo así como derechos y obligaciones?

Sí, de eso se puede informar más en el libro de leyes que se llama **Código de Trabajo.** ¿Se da cuenta Sonia? Nosotros los negociantes no recibimos un salario al final del mes. El riesgo es que si no vendemos, pues ¡no ganamos! Pero tenemos la ventaja de que no tenemos un horario fijo ni un patrón.

Así es Leonel. Y si nos va bien, no tenemos límite para las ganancias. Ahora cada persona debe elegir lo que desea hacer: poner un negocio o bien trabajar para una empresa o institución.



El trabajo asalariado es el que se realiza al establecer un **contrato** con alguna empresa o institución.

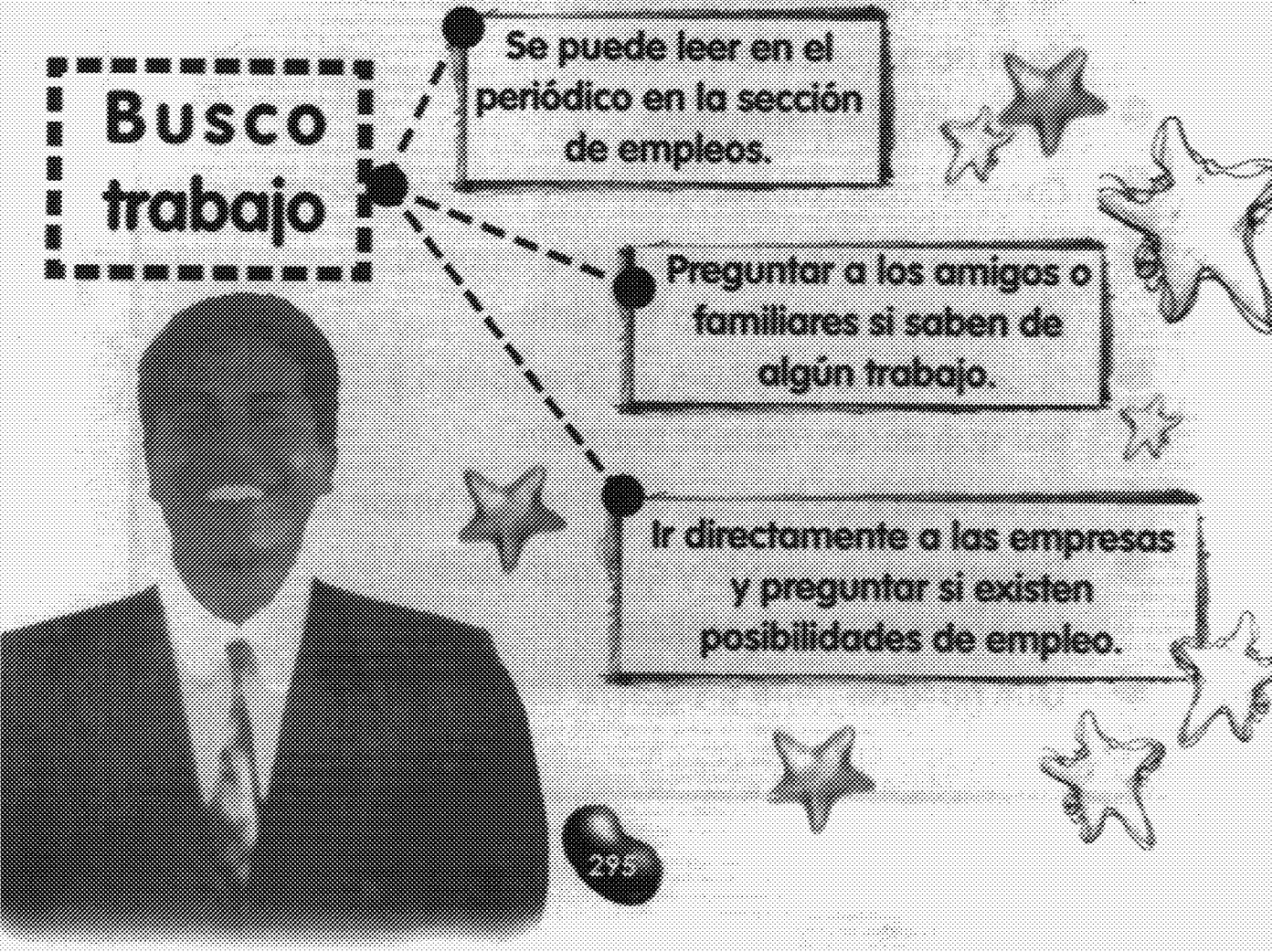
La persona se compromete a trabajar en beneficio de la institución y se le **asigna** un horario y actividades para realizar.

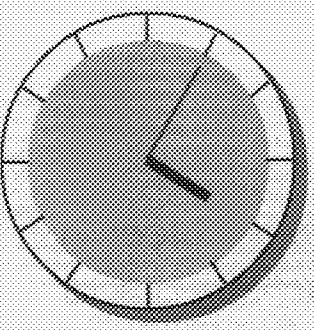
A cambio, la persona recibe un pago cada mes así como servicios médicos y otros beneficios.

¿Cómo buscar trabajo?

Leonel, Sonia y María descubrieron que existen diferentes formas de buscar un trabajo. La necesidad hizo que aprendieran de la vida la forma de buscar trabajo o agenciarse del trabajo necesario para sobrevivir. Nosotros podemos aprender de la experiencia de otras personas y eso nos da ciertas facilidades.

Hay diversas formas de buscar empleo y es bueno conocerlas para cuando surja la necesidad. Atienda a lo siguiente:





Algunas empresas o instituciones realizan entrevistas a las personas que buscan trabajo. Tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

En una ENTREVISTA DE TRABAJO debe:

- Ser puntual. Llegue 15 minutos antes de la hora que se le indique.
- Llegue limpio y arreglado.
- Comportarse con tranquilidad y con seguridad.
- Ponga atención a lo que se le pregunte, para responder adecuadamente.
- Sepa qué puesto desea en la empresa y por qué desea trabajar para ella.
- Lleve toda la documentación que le hayan solicitado.
- Pregunte qué horario y qué actividades le corresponderían realizar.
- Que no le dé pena preguntar sobre el sueldo.

scriba lo que se le pide.

Solicitud de Empleo

Fecha

DATOS PERSONALES Código

Apellido Paterno | Apellido Materno

Nombres | Edad (Años)

Domicilio

Teléfono | Sexo M F | Peso | Estatura | Estado Civil (Soltero, Casado, Otro)

Lugar y Fecha de Nacimiento (Día, Mes, Año) | Nacionalidad

Actualmente vive con (Padres, Esposa, Familiares, Solo)

Personas que dependen de usted (Hijos, Esposa, Padres, Otros)

DOCUMENTACION

Cédula de Vecindad | Pasaporte No. | No. del Seguro Social

Servicio Militar No. | No. y Clase de Licencia de Conducir

ESCOLARIDAD

Establecimiento	Dirección	Años	Título o Diploma
Primaria			
Secundaria			
Preparatoria			
Profesional			
Posgrado o otros			

CONOCIMIENTOS GENERALES

Idiomas que domina

Maquinas y Equipos de Oficina o Taller que sabe Manejar

REFERENCIAS

Nombre | Dirección | Teléfono

Nombre | Dirección | Teléfono

Este es un ejemplo para que pueda llenar una solicitud de trabajo.

Las solicitudes de trabajo son diferentes en las empresas, pero algunas generalidades son las mismas.

Lo importante es llenar bien los datos, con letra clara y respondiendo lo que nos preguntan.

Al final no olvide anotar los nombres de personas que le conozcan y puedan dar buenas referencias suyas.

El tener un negocio, una microempresa o un trabajo estable le ayudará a tener un ingreso económico que pueda contribuir a realizar las metas que se proponga.

Sonia y María forman una microempresa (pequeña empresa)

Sonia y María, unieron sus fuerzas y decidieron emprender un negocio juntas. Compartieron sus experiencias y sus capacidades. Ahora, Sonia da clases de tejido típico en la escuela en donde trabaja María. Y María ayuda a Sonia en la venta de güipiles.

Leonel ha seguido con su venta de productos veterinarios y, gracias a la amistad con Sonia y con María, ha encontrado nuevos clientes. Ahora ya no sólo vende en su comunidad sino que va a otras comunidades vecinas.

¿Qué hacer para contactar organizaciones que le puedan apoyar cómo conseguir financiamiento en bancos, cooperativas y otros?

Para iniciar su negocio o buscar un empleo hay instituciones que le pueden ayudar. Observe qué instituciones u organizaciones están al servicio de las personas de su comunidad. Acérquese a las instituciones, conozca a qué se dedican y descubra cuál de ellas le puede apoyar. El apoyo puede ser económico o le pueden apoyar con su experiencia.

Desarrolle sus características emprendedoras personales y anímese a buscar algún trabajo o iniciar un buen negocio

¡Usted puede!

Glosario

actividades económicas: actividades que se realizan para lograr ingreso de dinero.

adecuadamente: apropiadamente. Correctamente. De acuerdo a lo que se pide.

aguinaldo: dinero extra que reciben las personas que trabajan en una empresa o institución a final de año. Se da un sueldo por año y si ha trabajado menos del año se da en forma proporcional.

alternativa: opción, elección.

arandelas: piezas para baño o para techo que venden en las ferreterías y que sirven para "halar" o para sellar un tubo.

asalariado: que trabaja por salario.

asigna: se le da, se le fija. Se le determina.

beneficios: bienes que se hacen o se reciben.

calidad: excelencia de una cosa. Valor de una cosa. Es una característica especial o cualidad de algo.

características emprendedoras: cualidades que tiene una persona para llevar a cabo algo.

constante: ser firme. Persona que se esfuerza siempre por lograr lo que desea alcanzar.

contrato: acuerdo por el cual dos o más personas se comprometen a cumplir algo. Este acuerdo se presenta por escrito.

documentación: conjunto de escritos que identifican a una persona.

económico: relacionado con los gastos en cuanto a dinero.

entusiasmo: exaltación por un sentimiento de admiración. Sentimiento de alegría y ánimo.

fija: que no se mueve. Que no cambia.

ganancia: beneficio. Provecho. Dinero extra que surge de un trabajo.

ingreso: entrada de dinero.

medicamentos veterinarios: medicinas para curar enfermedades de los animales.

negocio: cualquier ocupación o cosa de la cual se saca un beneficio económico.

registro: libro en que se anotan determinados datos.

salario: Pago que recibe una persona por trabajar para alguien más a través de un contrato laboral.

solicitud: escrito en el que se solicita una cosa.

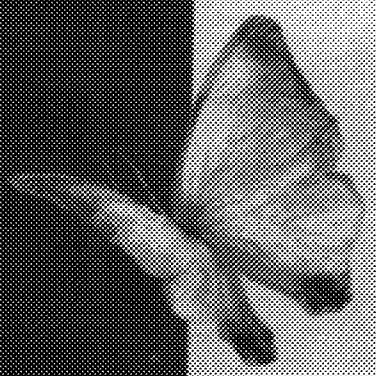
Este libro

Este libro era para mañana.

Lo he escrito hoy
porque tal vez para entonces
tenga otros recuerdos.

Ayer yo tenía un pensamiento
y me dije:
"mañana lo escribiré".

Hoy que quise hacerlo
lo he olvidado.



Humberto Ak'abal

Hagamos propuestas

Los proyectos son retos que los jóvenes podemos superar. Para ello se necesita valor, determinación y coraje. Sobre todo, mucha seriedad para enfrentar los problemas de la vida y saber resolverlos.

¿Qué tal? Yo soy Carlos, y voy a compartir lo que he aprendido sobre este tema con ustedes.

Hola, yo soy Noemí, y quiero aprender todo sobre este tema para apoyar a la **juventud** de mi comunidad.

Una forma de ayudar a su comunidad es realizando proyectos.

¿Qué es un proyecto?

Pregúntele a los líderes de su comunidad.
Luego responda...
Redacte por lo menos tres o cuatro oraciones en cada respuesta.

1. ¿Qué proyectos han beneficiado a su comunidad?

2. ¿Cuáles son los proyectos que se están realizando actualmente y en qué consiste cada uno?

¿Cómo hacer un proyecto?

PLANIFICA

Primero, la comunidad tiene que saber **qué** problemas necesita **solucionar** y pensar **cómo** se puede hacer.

Para realizar el proyecto se necesita elaborar una **planificación.**

Con mucho gusto se lo explicaré, Noemí.

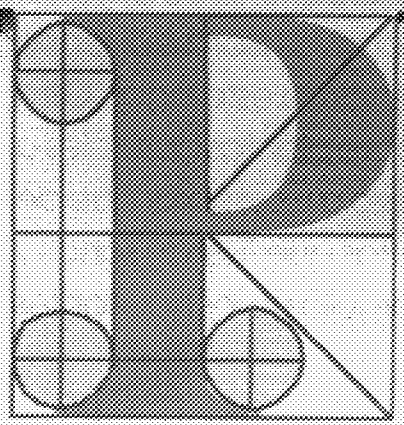
Pero ¿qué es la planificación?

¿Qué es la planificación?

Es un proceso **mediante** el cual se seleccionan, ordenan y diseñan las acciones que debemos realizar para lograr los objetivos deseados. Este **proceso** de planificación está constituido por un conjunto de **etapas** que tienen seguimiento y se **complementan** entre sí.

¡Ah! Esto quiere decir que la planificación de un proyecto es un proceso.

Sí, es un proceso a través del cual se elabora un plan detallado para que el objetivo del proyecto se cumpla. Veamos el siguiente ejemplo.



Las partes esenciales de una planificación son: los **objetivos**, las **actividades** a desarrollar, los **recursos** necesarios, las **personas** responsables y el **presupuesto** que se necesitará. Todo esto en un documento es como un plano para trabajar. Conforme uno se especializa en el trabajo, va creando diferentes controles para medir el avance o los obstáculos que van surgiendo. El mismo avance de los planes nos va enseñando cómo proceder.

Etapas de la planificación de un proyecto

Identificación del problema

Todas las noches, en el municipio de Nebaj, los niños y jóvenes iban a ver videos de karate, guerra y sexo a la casa de don Santiago. Manuel y otros jóvenes de la comunidad estaban preocupados por esta situación. La influencia de estos medios era seria y negativa para la comunidad: la violencia era algo ordinario y el trato a las niñas no era el correcto. Había gran peligro en el ambiente. Decidieron darle solución al problema buscando **propuestas** que permitieran a los jóvenes divertirse de diferente forma.

Se pensó en realizar proyectos como: formar grupos para aprender oficios, formar grupos de lectura o un proyecto para construir una cancha de básquet y fútbol. Alguien más propuso conseguir videos educativos para educar o reconvertir el proceso que se estaba dando en los jóvenes de este lugar. Otra persona indicaba que alguien podía darles pláticas sobre plantas naturales a los que estuvieran interesados. Poco a poco, se empezó a vislumbrar que de las propuestas se podía conseguir muchas cosas bonitas que fueran sanas y educativas, que ayudaran a mejorar la identidad y el orgullo de los habitantes de la comunidad.

Los jóvenes eligieron y decidieron realizar el proyecto para construir las canchas deportivas. No fue fácil conseguir los aportes para realizar el proyecto, pero finalmente lo lograron. Ahora la niñez y la juventud de la comunidad de Nebaj se divierten de diferente forma al mismo tiempo que mejora su salud haciendo deporte.

La identificación del problema consiste en detectar cuáles son las necesidades que existen en la comunidad y descubrir cuáles son las formas de solucionarlo.

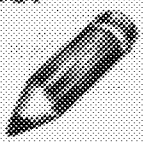
Lo importante es que la comunidad participe en todas las decisiones que se tomen.

Generalmente, antes de identificar el problema se hace una observación. Algunos especialistas dicen que es un proceso que se da simultáneamente. Es decir, observamos algo e inmediatamente estamos identificando un problema. Por eso acá lo colocamos como un sólo asunto.

La idea es que debemos ser personas observadoras para detectar dónde hay problemas qué solucionar o bien, para encontrar las soluciones del caso. También es bueno saber que para descubrir problemas se puede preguntar. Algunas personas investigadoras saben hacer cuestionarios para que las personas digan qué problemas ven en las comunidades. Esto también se puede hacer.

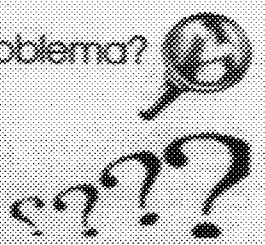
Cuando es difícil consultar con toda la comunidad por cuestiones de tiempo o de otros compromisos hay que ingeniárselas para saber la opinión de la mayoría o de sus representantes. Nunca hay que dejar que unos pocos opinen; hay que ser decididos y pensar en estrategias para que la gente exprese su opinión. Para eso hay encuestas, entrevistas, visitas y otros muchos recursos que nos los pueden explicar los libros que hablan sobre ***Técnicas de muestreo.***

Conteste las siguientes preguntas.
Redacte tres o cuatro oraciones para responder a cada planteamiento.
Use los signos de puntuación adecuados.



1. ¿Cuál era el problema que enfrentaba la comunidad de nuestra historia?

2. ¿Qué proyecto decidieron realizar para darle solución al problema? ¿Qué proyecto hubiera escogido usted? ¿Por qué?

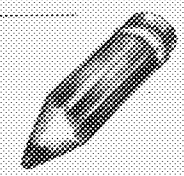


3. Escriba tres problemas que enfrente actualmente su comunidad y que se necesitan solucionar inmediatamente. Señale su opinión para darles solución.

a. _____

b. _____

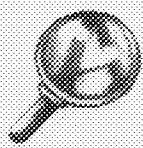
c. _____



_____

_____

4. Investigue. ¿Qué **comités** de su comunidad están organizados para solucionar estos problemas? ¿Hay otras personas preocupadas por solucionar estos problemas? ¿Qué hace la gente para ello?

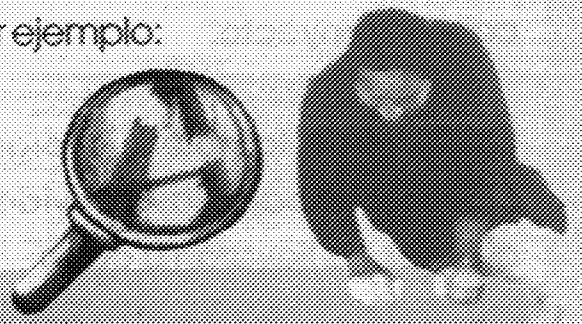


_____

_____

Propuesta de objetivos o metas del Proyecto

Una vez que se ha detectado la necesidad es fundamental señalar los objetivos o metas del proyecto. La diferencia entre objetivos y metas es poca. Incluso mucha gente los toma como **sinónimos**. Nosotros, de acá en adelante, solamente hablaremos de objetivos. Por ejemplo:



- **Objetivo 1**: dotar a la comunidad de un salón social para las celebraciones que involucran a todos.
- **Objetivo 2**: establecer un taller para jóvenes y adultos que deseen aprender a leer y escribir en su idioma maya.
- **Objetivo 3**: organizar semestralmente un concurso de poesía y canción en idioma maya para fortalecer estas destrezas en la comunidad.

Los objetivos son la dirección que orientará el proyecto. Son las respuestas que darán solución al problema y son las metas a alcanzar. Los objetivos se redactan siempre con un objetivo inicial en **tiempo infinitivo** y en su redacción debe quedar claro cuál es el producto final que esperamos obtener o realizar.

Metodología y actividades

La Metodología consiste en los pasos que se seguirán para llevar a cabo el proyecto.

Comprende también, la organización del trabajo, las actividades y quiénes las llevarán a cabo.

Definir las actividades es poner en claro qué hacer y quién lo va a hacer.

Los jóvenes tenían como objetivo construir una cancha de básquet y una cancha de fútbol para que existiera un espacio de **recreación** para la comunidad.

Planificaron su proyecto con una metodología participativa que les permitió realizar actividades con la participación de la comunidad para construir las dos canchas.

Para la *metodología* no hay que hacerse mucho problema. El método es el camino que uno sigue para conseguir algo. Es la forma de alcanzar lo que queremos. En un proyecto es decir la forma en que se lograrán los objetivos. No hay que buscar nombres raros para los métodos. Simplemente pensar en cómo lo haremos: dando participación a todos; lo dirigirá un sólo grupo; todos, pero divididos por turnos; sólo los que son maestros o las que saben tejer en la comunidad, etc.

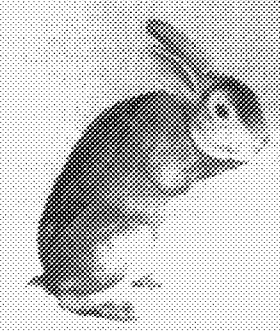
Además de la forma de hacerlo es necesario plantear los pasos con que se harán las actividades. **Para lograr este proyecto se definieron las siguientes actividades:**

- El maestro Miguel solicitó apoyo a la Municipalidad.
- La maestra Rosaura solicitó apoyo al Ministerio de Cultura y Deporte.
- La escuela donó parte de su terreno para la construcción de la cancha de básquet.
- Los padres de familia, los jóvenes y los maestros ayudaron poniendo mano de obra para limpiar los terrenos y participar en la construcción de las canchas.

Por supuesto que en un proyecto se escriben en futuro porque están para desarrollarse. Acá lo estamos contando en pasado porque ya se realizó. Las actividades deben estar claras y bien pensadas para que no haga falta nada.

Tiempos y responsables

- Es necesario saber cuándo se van a desarrollar las actividades y quién será el responsable de cada una.
- Los jóvenes se organizaron y asignaron fechas para llevar a cabo el trabajo de construcción.
- Se propusieron un plan de trabajo de tres meses y realizaron un **cronograma**.



Carlos, ¿qué es un cronograma?
Noemí, un cronograma es un cuadro que contiene las actividades y el tiempo necesario para realizarlas en función de ejecutar un proyecto. En la proxima página hay un ejemplo:

Cronograma

ACTIVIDADES	RESPONSABLE	TIEMPO	
		Junio	Julio
Buscar apoyo de la Municipalidad	Maestro Miguel	Lunes 6 de junio	
Buscar apoyo en el Ministerio de Cultura y Deportes en la Ciudad de Guatemala	Maestra Rosaura	Lunes 6 de junio al 8 de junio	
Cotizar precios de material para la construcción	Manuel	Lunes 6 de junio al lunes 13 de junio	
Compra de material para la construcción	Felipe	Martes 14 de junio al sábado 18 de junio	
Preparación del terreno para la construcción de la cancha de básquet	Grupo de jóvenes	Domingo 19 de junio al viernes 24 de junio	
Preparación de terreno para la cancha de fútbol	Grupo de padres de familia, maestros y jóvenes	Lunes 27 de junio al 31 de junio	
Torneo de inauguración de canchas deportivas	Manuel y Francisco		Domingo 5 de julio

****

Un cronograma nos ayuda a estar al tanto de lo que tenemos que hacer y organizar nuestro tiempo.

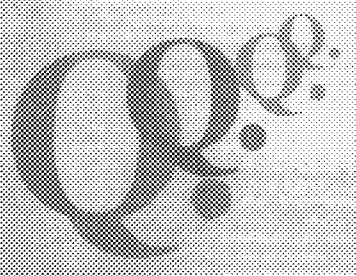
Presupuesto

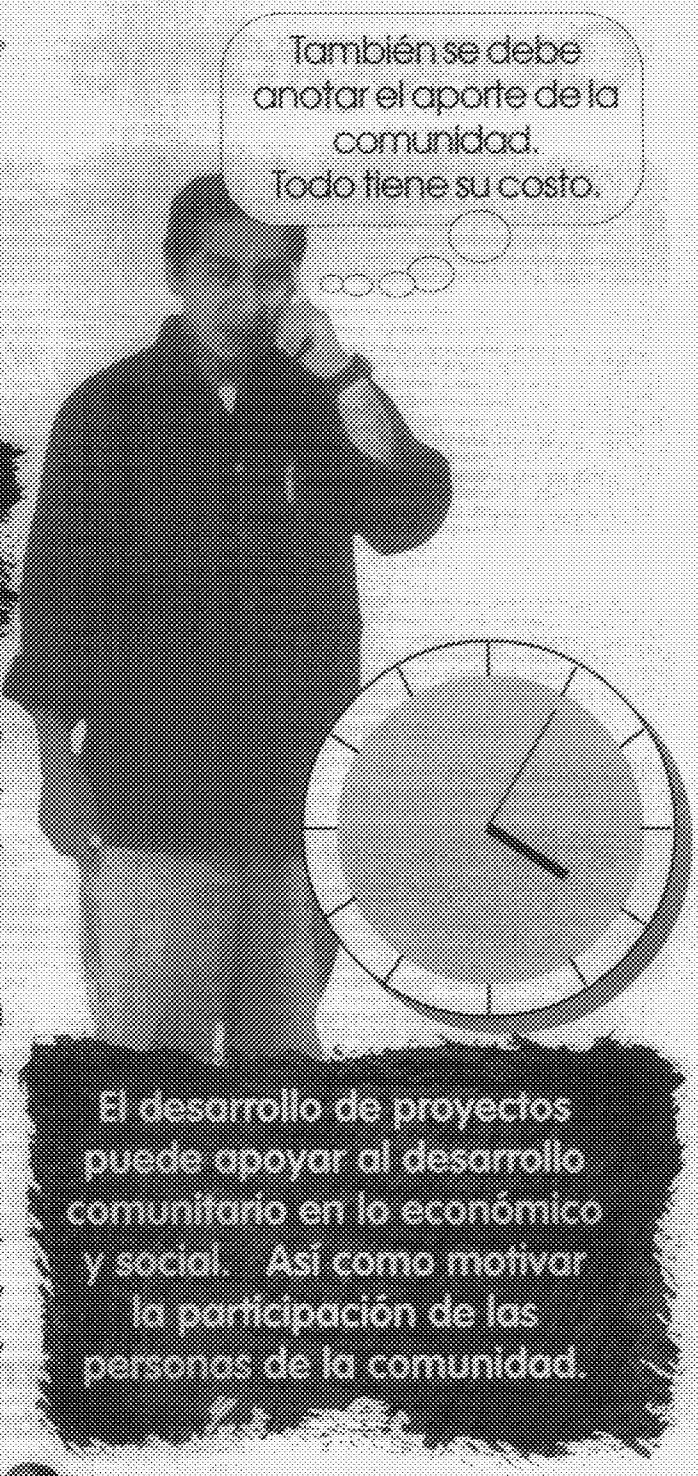
Un presupuesto es calcular los gastos que se ocuparán para el desarrollo de una actividad.

Los jóvenes calcularon los gastos que tendrían que realizar para la construcción de las dos canchas. Eso es hacer un presupuesto.

Calcular el dinero que se necesita para cada actividad y sacar la cuenta total del proyecto.

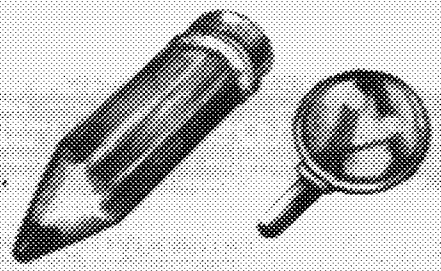
Esto es un tanto laborioso y por lo mismo debe hacerse con cuidado. Hay que ponerse a averiguar precios y colocarlos en el plan.





El desarrollo de proyectos puede apoyar al desarrollo comunitario en lo económico y social. Así como motivar la participación de las personas de la comunidad.

Vamos a realizar un ejercicio. Preste atención.
Escriba en las líneas los datos que hacen falta.



Actividad	Costo unitario	Costo total
Buscar apoyo de la Municipalidad	Transporte que utilizará el maestro Miguel para ir a la Municipalidad. Q. 10.00	Q. 10.00
Buscar apoyo en el Ministerio de Cultura y Deportes en la Ciudad de Guatemala	Lo que gastará la maestra Rosaura para ir al Ministerio de Cultura y Deportes. Pasaje ida y vuelta. Q. 150.00 Hospedaje, dos noches. Q. 120.00 Comida para tres días. Q. 100.00	Q. 370.00
Material para la construcción	Cemento Q. Cal Q. Piedrín Q. Madera para tableros Q. Material para porteros Q. Pelotas Q. Pintura Q.	Q.
Inauguración	Frescos Q. Tamales Q. Frijol Q. Tortillas Q.	Q.
COSTO TOTAL DE ACTIVIDADES		

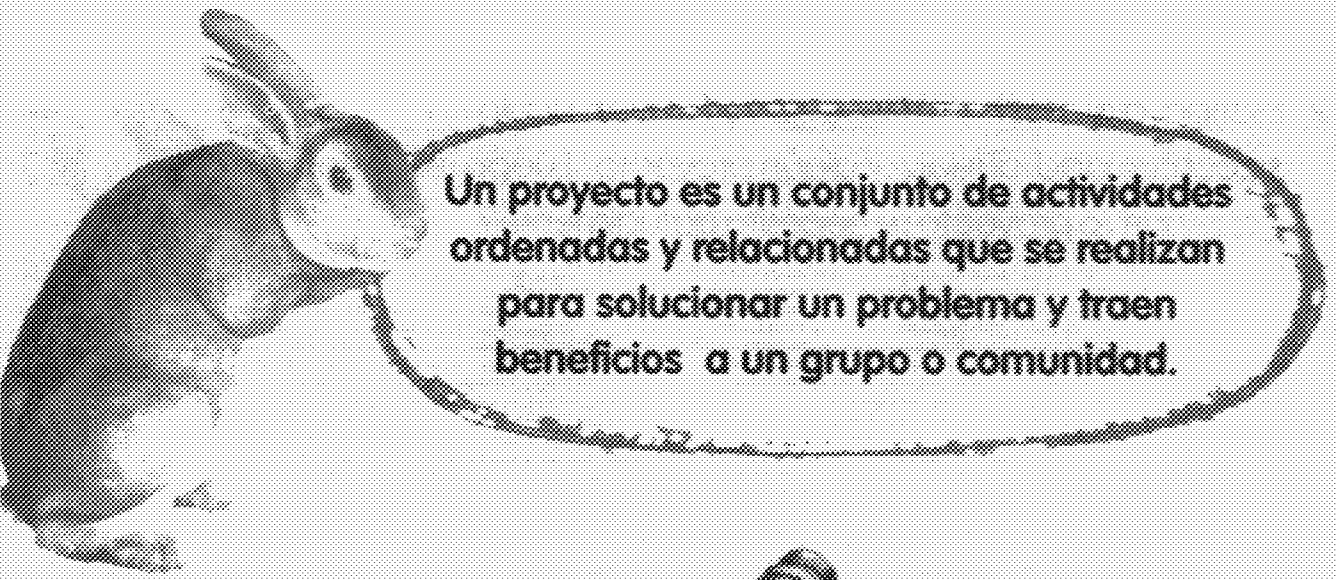
¿Cuál es el beneficio de los proyectos?

Este proyecto **contribuyó** a que los jóvenes y niños contaran con un espacio donde pudieran divertirse, practicar un deporte y compartir momentos agradables. Hoy en día la cancha de básquet y fútbol son el punto de encuentro donde se reúne la comunidad y se celebran torneos deportivos con jóvenes de comunidades vecinas. Aumentó el grupo de jóvenes y jovencitas que practican deporte. Se formaron equipos de básquet y fútbol que han ido a participar en torneos deportivos fuera de la comunidad.

Se fortaleció la unión entre los habitantes de la comunidad. Y creció el interés por seguir participando en proyectos que beneficien el desarrollo de la población.

El desarrollo de proyectos puede apoyar al desarrollo comunitario en lo económico y social. Así como motivar la participación de las personas de la comunidad.

A un joven se le puede llamar maduro cuando descubre que sigue siendo joven, a pesar de los años que van pasando y que tiene muchas propuestas para ofrecer a su comunidad y a su pueblo.

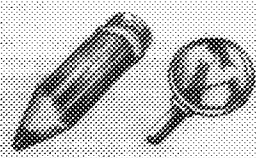


Conteste las siguientes preguntas.

Redacte su respuesta en cuatro oraciones como mínimo.
Utilice adecuadamente los signos de puntuación.

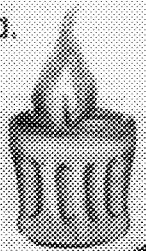
1. ¿Qué beneficios trajo el proyecto a la comunidad de Nebaj?
   ¿Qué otros beneficios se podría obtener en un futuro de cinco años?

2. Escriba algunos beneficios que se hayan dado en su comunidad al realizar algún proyecto. Luego responda, ¿qué nuevo proyecto se necesita actualmente?



¿Para qué? ¿?¿?¿?

3. En hojas aparte prepare usted un proyecto que crea que beneficiará a su comunidad. Puede prepararlo en equipo, si así lo desea.



Para lograr que el proyecto tenga éxito es necesario llevar una buena administración, organizarnos, controlar los gastos, y dirigir bien las actividades.

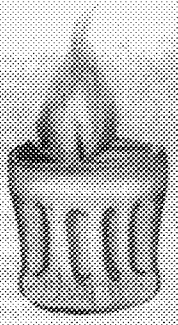
Autogestión Comunitaria

Los jóvenes se organizaron con líderes comunitarios y organizaciones locales con el propósito de construir un área deportiva. Ellos trataron de hacer sus gestiones desde la comunidad con la participación de los propios beneficiarios. A esto se le llama autogestión. La palabra se puede descomponer en *auto*, que significa por sí mismo y *gestión* que es el desarrollo y correcta realización de los planes o proyectos. En esencia, la palabra significa *desarrollar correctamente un proyecto por parte de los mismos beneficiarios. Con la propia participación de quien necesita el proyecto.*

La **gestión** de un proyecto comienza desde que tomamos conciencia de que existe un problema en nuestra comunidad y buscamos cómo solucionarlo.

Cuando ya se tiene elaborado el proyecto, y la comunidad no cuenta con los recursos suficientes, se busca un apoyo económico y técnico con instituciones que apoyan el desarrollo

Para lograr que el proyecto tenga éxito es necesario llevar una buena administración, organizarnos, controlar los gastos y dirigir bien las actividades.



Autogestión es cuando las personas de la comunidad se organizan y dirigen su propio proyecto para solucionar los problemas que afectan su comunidad.

En la administración de un proyecto, como en toda la vida, se necesita de honradez. Sin honradez ningún proyecto sale adelante. De igual forma, la honestidad de quienes manejen los fondos son factores decisivos para que todos tengan confianza. ¡Quienes dirigen un proyecto deben servir a la comunidad y no servirse de ella!

La selección de las ideas de proyectos según su prioridad

En la práctica es muy difícil seleccionar un proyecto entre otros. Hay tantos problemas y habría que hacer tantas cosas al mismo tiempo, que se hace necesario **priorizar.** Hay que aprender a ver qué se necesita con mayor urgencia. Para esto es importante saber dialogar, saber escuchar y saber tratar con ecuanimidad a todos los involucrados. Por supuesto que también es importante saber expresar nuestra opinión.

Hagamos el siguiente ejercicio, en la siguiente página:

- Escribamos en la primera columna algunos de los problemas que hay en nuestra comunidad.
- En la segunda columna, la propuesta de solución que se le daría a estos problemas.
- Elijamos cuál es el orden de importancia en la solución a los problemas, colocando en orden de prioridad, números de menor a mayor en la tercer columna. Pongámosle el uno al más importante; el dos, al que le sigue; el trés, al que le sigue y así sucesivamente.

Problemas	Propuesta de Solución	Orden de importancia

Lugares donde puedes solicitar más información

Es importante acudir a lugares donde se puede obtener información y orientación para desarrollar las actividades necesarias para poner en marcha un proyecto. Algunas veces se puede encontrar en la propia comunidad, como en la alcaldía o con alguna organización de desarrollo.

A continuación, le sugerimos algunos lugares donde podrá encontrar información sobre elaboración de proyectos, trabajo organizativo, gestión comunitaria, centros de documentación, etc.

Además investigando con personas preparadas se pueden averiguar los nombres de otras instituciones a las que se puede acudir. Pero eso sí, ante que todo, hay que preparar buenos proyectos. Esperamos que con esta lectura se haya sembrado en usted la curiosidad. Sin embargo, esto no es suficiente, hay que lanzarse a la práctica. ¡Así que adelante por su comunidad, por su región y por su país, Guatemala!

Lugares donde puedes solicitar más información

INSTITUCION	SIGLAS	DIRECCIÓN/TELEFONO
Consejo de Instituciones de Desarrollo	COINDE	2ª Calle 4-50 zona. 2 Guatemala Tels. 2500172 / 250 1056
Asociación Nuevo Amanecer	ASDENA	28 calle 12-02 z. 11, Guatemala Tels 476 7196 / 442 3788
Cooperación Mesoamericana para el Desarrollo y la Paz	COMADEP	5ª calle 0-42 zona 1, Guatemala Tel 232 4397 / 220 35 99
Coordinación de ONGs y Cooperativas	CONGECOOP	2ª calle 16-60, Res. Valle del Sol, zona 4 Mixco, Guatemala Tel. 431 0261 / 432 0966 Tels. 433 4779 431 0261
Pastoral social del Arzobispado de Guatemala	OPSAG	7ª. Ave. 4-14 zona 1, Guatemala Tels. 250 0918 / 251 5677
Fundación para el Apoyo Técnico en Proyectos	FUNDATEP	17 ave. 5-42 zona 7, villas de Sn Juan, Guatemala. Tel. 474 0880
Centro para el Desarrollo Económico Social	CEDES	31 ave. 8-44 col. Centro América, zona 7 Guatemala. Tels. 431 3637 / 433 1290
Asociación Cristiana de Jóvenes de Guatemala	ACJG	2ª calle 37-00 Villas del Pedregal, zona 3 Mixco, Guatemala. Tel. 439 2909

Glosario

abusados: se usan en castellano común o popular para indicar que tiene uno que ponerse listos o alerta.

beneficiara: persona que recibe algún beneficio.

calcular: hacer operaciones para determinar el valor de una cantidad.

contribuya: cooperar con otros el logro de algún fin.

comités: grupo de personas organizadas para algún asunto.

complementan: del verbo completar.

comprender: entender.

detectar: localizar, averiguar el lugar donde se encuentra una persona ó cosa.

etapas: etapa, cada uno de los cambios en el desarrollo de una acción, actividad, proceso.

gestión: acción dirigida para resolver ó conseguir algo.

juventud: edad entre la pubertad y la edad adulta.

mediante: por medio de.

prioritario: que está antes de algo por orden de importancia.

priorizar: poner en orden de importancia.

proceso: pasos que suceden para obtener un resultado.

propuesta: una idea que se expone.

recreación: diversión.

sinónimos: se llama así a las palabras que se escriben de diferente forma, pero que significan lo mismo. Por ejemplo, *limpio* y *aseado* son sinónimos porque tienen el mismo significado. De igual forma *fútbol* y *balompié* son sinónimos.

Técnicas de muestreo: Se llama así al arte y a la ciencia de saber escoger quién contesta una encuesta o participa de un estudio. Sacar muestras es muy valioso cuando no se puede contar con toda la población y por eso han mejora este tipo de técnicas.

tiempo infinitivo: es cuando un verbo en castellano finaliza en una de las tres opciones: *ar, er* o *ir*. Por ejemplo, los verbos, *cantar, moler* y *dividir* están en tiempo infinitivo.