



Educar en PARESS Replicadores; profesionales del área de la salud; parteras tradicionales y profesionales

¿Cómo me relaciono?



Fondo de Población de las Naciones Unidas



MÉXICOVIVO
FUNDACIÓN

En esta plataforma encontrarás una serie de temas relacionados a la educación integral de la sexualidad (EIS). Podrás encontrar información científica y confiable, con la cual esperamos dar respuesta a posibles dudas sobre la sexualidad, la vida, el amor y muchos otros temas interesantes, que tal vez desea poder abordar con las y los adolescentes.

En este módulo revisaremos temas como las familias, que son fundamentales en la vida de toda persona y tienen una fuerte influencia sobre la manera en cómo nos relacionamos en otros espacios de socialización.

También se analizarán las relaciones de amistad, amor y las relaciones románticas, con énfasis en la importancia de crear relaciones sean sanas que nos brinden bienestar.

Otro tema que abordaremos será los efectos que puede tener la discriminación, especialmente en las y los adolescentes, así como la invitación a relacionarnos desde la tolerancia, la inclusión y el respeto.

Por último, hablaremos de los compromisos a largo plazo, principalmente desde las relaciones de pareja y la crianza; se buscará comprender qué son y qué implican, para llevar a la reflexión sobre cómo vemos o vivimos los compromisos a largo plazo.

Para este primer bloque los temas se desarrollan en cuatro secciones.

Índice

1. Las diversas maneras de ser familias p. 6

2. Relaciones que nos importan p. 17

3. Tratémonos bien p. 27

4. Compromisos de vida p. 36

¿Cómo nos relacionamos?

En este módulo pretendemos llevarte por una serie de temas que abordan la forma en la que las personas nos relacionamos. Es una pauta para reconocer cómo nos vinculamos y de dónde hemos establecido estos aprendizajes, al reconocer la importancia que tiene para cada persona la familia, las relaciones amorosas y otros vínculos como los que desarrollamos con las y los amigos.

Buscamos brindar herramientas para que las personas aprendan a relacionarse de forma saludable, a través del amor, cuidado y respeto, sin diferencias por género, enfermedad u otras causas, así como reflexiones sobre cómo favorecer la resolución de conflictos, con la finalidad de poner en práctica estos conocimientos. Para este primer bloque los temas se desarrollan en cuatro secciones:

1. Las diversas maneras de ser familias

Recordemos que la familia es el ámbito donde las personas nacen y se desarrollan, así como el contexto en el que se construye la identidad personal a través de los procesos de sociabilización y el aprendizaje de los comportamientos socialmente aceptados y rechazados en el entorno en el que se crece.

Veremos que ningún modelo de familia es mejor que otro; todos los tipos de familia son valiosas y merecen respeto. Explicaremos los diferentes tipos de familias que hay, la manera en que se organizan, resuelven conflictos, se comunican y la manera en cómo se adaptan.

2. Relaciones que nos importan

Abordaremos de la amistad, como un tipo de relación fundamental en la vida de todas las personas, especialmente en la adolescencia, pues contribuye al desarrollo de la propia identidad, brinda apoyo y da la oportunidad de aprender más de sí.

Hablaremos de cuáles son algunas de las bases de una buena amistad; de la influencia positiva o negativa que pueden representar las amistades en la vida de las y los adolescentes.

Asimismo, se explicará qué es el enamoramiento y cuál es la diferencia entre él y el amor; también se abordarán los mitos del amor romántico, su relación con los estereotipos de género y algunos ejemplos de una relación dañina.

3. Tratémonos bien

Comprenderemos qué es la discriminación y cómo puede afectar a las personas; explicaremos los conceptos estigma, discriminación y estereotipo, y algunas claves para fomentar la tolerancia, la inclusión y el respeto.

Explicaremos cómo la discriminación es una forma de violencia, brindaremos datos sobre el impacto en la vida y la salud de las personas que viven discriminación, especialmente en la adolescencia.

Abordaremos la importancia de conocer las leyes internacionales y nacionales que buscan erradicar todo acto de discriminación y reconocer los derechos de todas las personas sin distinción; así como reconocer la diferencia que cada persona puede hacer en su entorno inmediato, ya sea en la familia, la escuela o la comunidad, para promover la convivencia y las relaciones donde nos tratemos bien.

4. Compromisos de vida

En este tema buscamos contribuir a la comprensión de aspectos relacionados con los compromisos a largo plazo, al comenzar por reflexionar qué significa un compromiso a largo plazo y cómo lo vivimos.

En ese mismo sentido, explicaremos desde la mirada jurídica qué es el matrimonio y las parejas de hecho. Explicaremos las diferentes maneras en las que se puede llegar a ser mamá o papá, al reconocer el derecho de toda persona a ser mamá o papá, sin importar su condición de salud, su situación civil, orientación sexual, identidad o expresión de género, o cualquier otra característica o condición de vida, siempre que sea una decisión voluntaria y libre de coerción.

Finalmente, hablaremos de algunos modelos de crianza y su impacto en la vida de las hijas y los hijos; también abordaremos los riesgos que pueden implicar el matrimonio infantil y el embarazo adolescente.

Las diversas maneras de ser familias

¿Por qué es importante este tema?

Para cada persona su familia es la base fundamental en la que sustenta su desarrollo como ser humano, en la que construye su identidad, su sentido de pertenencia y autonomía. Sin duda, es el espacio en el que se aprende a ser persona y a ser parte de una sociedad.

Por lo anterior, hablar de las familias y su importancia en la vida de cada individuo, es una responsabilidad compartida entre quienes buscamos contribuir en el bienestar social, especialmente de las nuevas generaciones, así como favorecer el sano desarrollo de la sexualidad, basado en derechos humanos e igualdad de género.

Como replicador o replicadora de este módulo, ¿para qué te puede servir este material?

Una premisa básica en la educación integral de la sexualidad es nunca pedir al estudiante que haga algo que la o el maestro aún no ha hecho primero. Es decir, para invitar o pedir al grupo con el que vamos a trabajar que reflexione o comparta sus emociones en relación, por ejemplo, a su familia, lo congruente será que como facilitadora o facilitador del proceso educativo lo hayamos hecho previamente.

Lo anterior será, en primera instancia, una oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal; en segundo lugar, incrementa nuestra empatía y favorece el acompañamiento reflexivo que podemos brindar a nuestros grupos.

En ese sentido, la invitación es que conforme leas estos contenidos te permitas explorar tus propias ideas, sensaciones, emociones y actitudes frente a los temas abordados, sin juzgarte o autocensurarte; con el objetivo de saber más sobre ti, descubrir cómo tu propia experiencia puede ser un aporte a los procesos educativos e identificar cuáles pueden ser las áreas de oportunidad para mejorar.

Con lo anterior en mente, confiamos que este tema sea de utilidad en tu vida, ya que a final de cuentas todas y todos somos parte de una familia y cada familia es única e importante.

Cada familia es única y valiosa. Reconocerlas y respetarlas es un principio fundamental, pues independientemente del tipo que sean, constituyen la base de nuestra convivencia.

Cada una tiene sus propias características y sus formas exclusivas de convivencia y de construir los lazos que las unen.

Cada persona tiene una visión de cómo debe ser una familia. A veces, hay quienes sienten o creen que la suya está incompleta, porque es diferente a lo que tradicionalmente se muestra como familia; es decir, una mamá, un papá e hijas y/o hijos.

Cada persona, según sus afectos, puede definir de manera diferente a su familia. Es muy importante que aprendamos a ampliar el concepto de familia que tradicionalmente se conoce y darles su lugar a todos los tipos de familias que existen.

Respetar a todas las familias, sin importar el tipo, constituye la base de nuestra convivencia, ya que es el ámbito principal del desarrollo de cualquier persona y la base sobre la que se construye la identidad, la autoestima y se aprende la convivencia social.

De forma ideal, las familias deben ser las encargadas de brindarnos bienestar físico y emocional, por medio del cariño, los cuidados, la alimentación y la protección ante las situaciones de peligro. Los miembros de la familia deben procurar hacernos sentir seguros o seguras en el entorno familiar.

La familia debe ser un contexto que favorezca el sentimiento de pertenencia y autonomía; es decir, por un lado, la familia nos hace sentir parte de nuestra tribu, nuestro clan y al mismo tiempo impulsa nuestro desarrollo y crecimiento como seres independientes, con personalidad propia.

Vamos explicar algunos tipos de familias clasificadas por la manera en que se conforman por sus integrantes:

- **Familia monoparental o uniparental**

Conformadas por un solo adulto (mamá o papá), que está a cargo de sus hijas y/o hijos. La familia monoparental es un tipo de familia cada vez más frecuente en nuestro entorno. Generalmente por cuestiones socioculturales es más común ver este tipo de familias liderados por una mamá; sin embargo, también hay familias monoparentales, lideradas por un papá, y en ambos casos con el potencial de brindar cuidado, amor y sostén a las hijas y/o los hijos.

- **Familia nuclear o biparental**

Una familia nuclear se compone de un padre, una madre y sus hijas e hijos, sean biológicos o adoptados. La familia nuclear ha sido tradicionalmente considerada con el único tipo de familia deseable o válida, lo cual es una forma de discriminación e imposición de una sola forma de ser familias, que además está alejado de las realidades cotidianas de muchas personas en el mundo.

- **Familia extensa o ampliada**

La familia extendida está compuesta por miembros de la familia, con conexiones de sangre o parentesco, que pueden ser de la misma o incluso de diferentes generaciones, que viven en la misma casa; por ejemplo, papá y/o mamá, hijas, hijos, abuelas, tíos, bisabuelos, primos, incluso hay familias donde las mascotas son consideradas parte de la familia.

- **Familia unipersonal**

Una familia que consta de una persona. Algunas personas pueden ser su propia familia, ya sea por elección o por circunstancias ajenas a su decisión. Pueden vivir en este tipo de familia de manera prolonga o bien en alguna o algunas etapas de su vida.

- **Familia homoparental o lesboparental**

Una familia conformada por una pareja de dos mujeres o dos hombres, con hijas y/o hijos. Desgraciadamente, debido los prejuicios, muchas veces estas familias viven discriminación por parte de la sociedad. Sin embargo, distintas investigaciones señalan que el desarrollo saludable de una niña o de un niño es independiente a la orientación sexual de los padres o de las madres, al ser el cariño, los cuidados y las atenciones que se les brinden lo que favorece un sano desarrollo emocional (Redacción, 2015).

- **Familia sin hijos**

Es una familia conformada por una pareja sin hijas o hijos. Entiéndase pareja, indistintamente del género de las personas que la conforman; es decir, que puede ser una pareja homosexual, lesbiana o heterosexual.

Una familia sin hijos puede ser por elección o por infertilidad; es decir, la dificultad para lograr o mantener un embarazo. Los problemas de fertilidad se pueden presentar en mujeres y en hombres, las causas pueden ser muy variadas. Si quieres saber un poco más del tema, puedes consultar <<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/embarazo/infertilidad>>.

- **Familia de pareja separada**

Es una familia en la que la pareja deja de vivir junta, porque se han separado emocional o legalmente, según sea el tipo de unión que existía en la pareja o los términos de la separación. Aun cuando la pareja ha concluido su relación amorosa, e independientemente de con quién se queden a vivir las y los hijos, la pareja separada debe establecer acuerdos para compartir y cumplir sus responsabilidades en el cuidado y en la crianza de las hijas y los hijos, con el objetivo primordial de asegurar su bienestar.

- **Familia reensamblada o compuesta**

Conformadas por dos personas adultas con matrimonios o relaciones con las que se vivió en pareja, anteriores a la que forman con una nueva pareja, con la que construyen una familia reensamblada o compuesta, en la que se integran las y los hijos de las relaciones previas y a veces también las y los hijos de la nueva pareja.

En todos los tipos de familia, con hijas o hijos, se pueden encontrar algunos casos en los que se tengan también hijas o hijos adoptados, además de los posibles hijos o hijas biológicos.

Las personas somos seres sociales, lo que implica que somos y requerimos compañía, acompañamiento, cercanía física y emocional; en la mayoría de los casos, la familia es el primer contacto con la sociedad. Pueden estar conformadas de muy diversas formas, por infinidad de circunstancias, lo que hace única a cada una, son sus maneras de relacionarse, de comunicarse, los gustos compartidos, así como las diferencias naturales que pueden tener en ideas, pasatiempos, personalidades o gustos.

Las familias pueden ser muy diversas, tanto por cómo están conformadas, como por su contexto, por ejemplo:

- Si se vive en una ciudad o en un poblado.
- La situación socioeconómica.
- Sus creencias religiosas o espirituales.
- Si pertenecen a alguna comunidad indígena o lo fueron otras personas de la familia en el pasado.
- Si parte de los integrantes de la familia son migrantes.

Sea cual sea el contexto o el tipo de familia a la que se pertenece, es necesario establecer el respeto a cada uno de sus miembros, al cumplir con roles específicos de trabajo y convivencia, así como establecer responsabilidades y fomentar valores, como el amor, la tolerancia y el respeto.

Hablando de familias y valores

En la familia desarrollamos valores, aprendemos lo que es correcto, deseable, así como entender lo que es incorrecto o indeseable en la cultura y en el contexto social en el que vivimos.

¿Y qué son los valores? Son algo que consideramos muy valioso, son los principios por los que se rigen las personas; por ejemplo, en algunas familias la unión familiar es un valor, para otras puede ser el cuidado de la salud, en otras puede ser tratar a todas las personas por igual y con respeto.

Los valores familiares son el conjunto de creencias, principios, costumbres, relaciones respetuosas y demostraciones de afecto que se transmiten por medio de las generaciones.

Lo ideal es que las familias pongamos en la práctica los valores que son primordiales en relación al reconocimiento de los Derechos Universales de las niñas y de los niños, así como de los derechos humanos; por ejemplo, tolerancia, respeto, diálogo, solidaridad, sentido de pertenencia por nuestro entorno. En esa búsqueda, las familias adquirimos diferentes formas de enseñar a sus integrantes aquellas habilidades que les faciliten adaptarse al contexto y asimilar dichos valores.

Todos los valores que aprendemos en la familia los podemos poner en práctica, tanto en casa como en otros espacios sociales, como en la escuela, con las amistades o en la comunidad. De igual manera, nuestros valores influyen en nuestras decisiones cotidianas y principalmente en las que son de suma importancia en nuestra vida; por ejemplo, cuando decides ayudar a una persona invidente a cruzar la calle o el tipo de carrera que elijas estudiar.

Si una familia funciona de manera sana, habrá repercusiones positivas en los otros espacios de socialización, en los que se desenvuelven sus miembros, ya que las familias son el modelo que sirve como ejemplo del comportamiento que las y los ciudadanos han de mostrar en la sociedad (Suárez y Vélez, 2018).

Hay diversas prácticas y formas de convivencia que facilitan el desarrollo de vínculos sanos en las familias y la interiorización de valores. Por ejemplo:

- Establecer tiempos y espacios para la convivencia entre los miembros de la familia.
- Procurarse un tiempo relajado para compartir los alimentos.
- Proporcionan oportunidades para conversaciones francas y amorosas.
- Reconocer que ser parte de la familia y al mismo tiempo tener derecho a la propia individualidad de cada uno de sus miembros.

Esos intercambios permiten la expresión sana de los afectos y ofrecen oportunidades para dirimir diferencias y conflictos, con base en argumentos, en acuerdos, siempre desde el respeto y la tolerancia. Todo esto proporciona a las hijas y los hijos una mayor fortaleza emocional, para afrontar los retos que le depara la vida tanto dentro como fuera del hogar.

Responsabilidades en las familias ¿son compartidas?

Cada integrante de la familia tiene su lugar, y en general cada quien debe cumplir las tareas del hogar e incluso del cuidado de las mascotas y de otras personas de la familia, que por su edad o condición de salud lo requieran.

En algunas familias la distribución de las tareas se basa en lo que se conoce como “roles de género”, que es el conjunto de papeles y expectativas diferentes que se tienen para las mujeres y para los hombres, que marcan diferencias respecto a lo que se espera y se les permite sobre cómo ser, sentir y actuar.

Con base en estas ideas o costumbres, se cree que las labores del hogar les corresponden solo a las mujeres, por el solo hecho de ser mujeres, y que los hombres solo deben dedicarse a trabajar fuera del hogar, lo cual les limita a desarrollar todas sus habilidades, además de ser inequitativo, por lo que se le conoce como desigualdades de género, que incluso puede llegar a propiciar algunas formas de violencia, como la violencia emocional, económica, física, entre otras.

La consecuencia más grave de la asignación de la labor en el hogar, basada en esos estereotipos de género, es la inequidad, la discriminación y la violencia en sus variadas formas, por citar algunos ejemplos:

- Se limita la oportunidad de estudiar de muchas niñas y adolescentes, al considerar que su rol principal en la vida será ser “responsables” del cuidado del hogar y de las y los hijos.
- Las labores del hogar, asignadas a las mujeres, son con frecuencia un trabajo de tiempo completo, sin derecho a vacaciones, días de descanso, un horario de inicio y conclusión, y sin derecho a remuneración económica, lo cual limita su autonomía y su desarrollo más allá de las labores del hogar.
- Las mujeres que tienen empleos remunerados tienen una doble carga de trabajo, porque se encargan en casa de la limpieza, la preparación de los alimentos, la ropa, el cuidado de quien lo requiera en casa, como las y los hijos, las personas de la tercera edad o personas con discapacidad. Todo esto, se agrega al trabajo que realizan fuera de casa, lo cual representa un desgaste físico y emocional.

Afortunadamente se han empezado a operar cambios en las dinámicas familiares. En muchos contextos, cada día encontramos más familias donde se distribuyen las responsabilidades de forma más equitativa y se tiende a romper con los roles estereotipados de género.

Familias que crean ambientes más equilibrados, en los que se reconoce la capacidad de los niños y los hombres para cuidar amorosamente de otros seres, así como de realizar tareas del hogar con gran eficacia; también, se fomenta y reconoce el potencial de las niñas y las mujeres para estudiar y desarrollarse profesionalmente en cualquier área de su interés. Estas familias distribuyen las responsabilidades de forma más equilibrada.

Comprender el concepto de roles de género es fundamental para entender algunos procesos que se interrelacionan en la vida cotidiana y familiar. Su transformación podría ser un paso importante para conseguir vivir en una sociedad más equitativa.

Contemplemos algunos aspectos a tomar en cuenta, en las labores del hogar:

- La participación en las tareas en el hogar corresponde a los integrantes de las familias.
- Las responsabilidades y los compromisos se pueden distribuir equilibradamente, y de acuerdo a las capacidades y posibilidades de cada persona.
- La colaboración de cada integrante beneficia a la familia.
- Las relaciones familiares deben basarse en el respeto a los derechos humanos de sus integrantes.
- El hogar es el espacio físico de convivencia familiar cotidiana, donde se debe satisfacer gran parte de las necesidades de cuidados y atenciones de las personas, para asegurar su supervivencia y desarrollo integral.
- Si todas las personas participan en las tareas del hogar, se favorecen los tiempos de convivencia de calidad.
- Participar en las labores del hogar favorece la independencia y autonomía de sus miembros, lo que permite sean personas funcionales en su vida futura.

Las tareas pueden modificarse con el tiempo o según las necesidades o cambios del momento; sin embargo, algunas responsabilidades corresponden exclusivamente a las y los adultos de la familia, y cuando por alguna razón les es imposible llevarlas a cabo es su responsabilidad buscar ayuda de otras personas adultas.

Una de las grandes ventajas de ser niña, niño o adolescente, es que las grandes responsabilidades del hogar son de las y los adultos, así que disfruta esta etapa y recuerda que las tareas que ahora te corresponden son jugar, estudiar y colaborar en las tareas que sean acordes de tu edad y posibilidades.

Lee el siguiente artículo para una mayor amplitud del tema:

<https://eduso.net/res/revista/21/el-tema-colaboraciones/responsabilidad-familiar-una-cuestion-de-genero/>.

¿Y si alguien se enferma?

Cuando un miembro de la familia se enferma o cambia su condición, generalmente afecta su manera de organizarse; por ejemplo, si a causa de un accidente o una enfermedad, un miembro de la familia vive una discapacidad, los demás integrantes deberán apoyar en el cuidado y crear, de manera simultánea, las condiciones que favorezcan la independencia y aumenten las potencialidades del sujeto, ya que puede requerir cambios, como el acomodo de los muebles en la casa para facilitar la movilidad o instalar elementos de apoyo, como pasamanos o un radio-comunicador.

Otro caso podría ser cuando alguien de la familia tiene alguna enfermedad que requiere un tratamiento médico y cuidados de manera permanente, por lo cual puede ser que la familia adopte nuevos hábitos de ahorro para comprar los medicamentos y apoyar a la persona a ingerirlos o aplicarlos.

También pueden presentarse situaciones de salud relacionadas con la sexualidad; por ejemplo, que un integrante de la familia adquiera una infección de transmisión sexual (ITS), como sífilis, gonorrea o viva con VIH. Este tipo de situaciones pueden ser doblemente sensibles; por un lado, por la salud en sí, dado que muchas personas desconocen de qué tratan las ITS e incluso pueden tener muchas ideas equivocadas al respecto, lo cual puede generar miedo; y por el otro, por la posible incertidumbre respecto a cómo podría reaccionar su familia, preguntarse ¿se los podré decir? ¿Contaré con su apoyo? ¿Me juzgarán?

En cualquiera de los casos, una de las cosas más importantes será que todas las personas de la familia pueden ser empáticas, respetuosas y pacientes en el proceso de adaptación de la persona que está en esta nueva condición, así como de cada integrante de la familia a estos ajustes.

Una forma de favorecer esta adaptación y la capacidad de resiliencia es hablar de lo que sienten, de lo que les preocupa o incomoda; de expresar lo que necesitan, ya sea un abrazo, un momento a solas o que les ayuden a comprender de qué se trata la enfermedad, así como estar en la disposición de escuchar a las otras personas sobre cómo se sienten.

Las familias pueden superar desafíos cuando se apoyan los unos a los otros con respeto mutuo. Para lo que será necesaria una comunicación asertiva y sistemas de apoyo que permitan la adecuada resolución de conflictos.

Cuando el contexto familiar lo requiere, se pueden buscar otras redes de apoyo; en algunos casos, se hace necesario buscar ayuda fuera de la familia, como medida de protección.

Conforme crecemos, tenemos el potencial de ser capaces de hacernos responsables de nosotras mismas, nosotros mismos y de aquellas personas que nos rodean. Implica responsabilizarnos de nuestras propias decisiones y acciones, para nuestra salud, educación, sexualidad y expresión de emociones. Aprender, gradualmente, en cada etapa de vida a hacernos responsables de nuestro propio bienestar, contribuye a relacionarnos positivamente con las y los demás, e incluso para favorecer el cuidado y beneficio colectivo en nuestras familias.

Conflictos en las familias

¿Alguna vez te has enfrentado a algún conflicto?

Sin lugar a dudas, la respuesta a esta interrogante será Sí, todas y todos en alguna parte de la vida hemos tenido algún tipo de conflicto, y particularmente, en casa con nuestras familias. Las razones por las cuales pueden surgir son muy variadas; sin embargo, en este tema te mostraremos algunas reflexiones que nos pueden aportar alternativas de soluciones.

En toda familia y en todo tipo de relación es común que surjan conflictos, pues ninguna familia es perfecta, simplemente porque están compuestas por personas y las personas nos podemos equivocar, tenemos dudas, cometemos errores y pasar dificultades que a veces se convierten en conflictos.

Un conflicto es estar en oposición o desacuerdo; por ejemplo, puede darse un conflicto con mamá y/o papá por la hora de regreso a casa de su hija o hijo adolescente, o bien por el tiempo que dedica a estudiar, su manera de vestir, querer tener novia o novio, o por sus amistades.

Las situaciones de conflicto se pueden acrecentar en momentos clave de la vida, como situaciones de grandes cambios en las familias, como el desempleo o cambio de ciudad; el inicio de nuevos ciclos de vida en algunos de sus miembros, como puede ser la adolescencia, la partida de un hijo o hija por sus estudios o porque se casa; o por el inicio de nuevas relaciones, tanto de las y los hijos como de mamá o papá.

A veces creemos que los conflictos son un problema horrible, cuando en realidad pueden ser grandes oportunidades de crecimiento para desarrollar nuevas habilidades de comunicación y readaptar los acuerdos dentro de las familias, para superar los momentos de crisis. Si aprendemos a escuchar y entender las necesidades y los sentimientos de las otras personas, y podemos expresar con libertad y responsabilidad nuestras propias emociones y necesidades, podemos lograr acuerdos que apoyen, en la mejor medida, a todas las personas involucradas.

También pueden ser una gran oportunidad para aprender a resolver situaciones y llegar a acuerdos; lo ideal es hablar, con la mente abierta, para escucharse mutuamente; si quieres que te escuchen, lo menos que puedes hacer es escuchar también, buscar puntos intermedios para llegar a acuerdos y respetar los establecidos.

Recuerda que el amor, la cooperación, la igualdad de género, el cuidado y el respeto mutuo son importantes para las relaciones saludables en las familias. Para ese fin es imprescindible saber escuchar y respetar las opiniones de los demás, por muy distintas o extrañas que parezcan. A la vez, cada miembro de la familia debe hacerse responsable de sus opiniones y emociones, así como cuidar no herir, dañar o violentar a los demás. Ponerse en el lugar del otro siempre ayuda a buscar mejores acuerdos y a solucionar de mejor manera los conflictos. Es una buena forma de desarrollar la empatía y lograr una mejor comunicación y un ambiente de mayor comprensión (Yankovic, 2012).

A veces pueden presentarse conflictos que pueden ser muy grandes o difíciles de sobrellevar, lo cual puede lastimar las relaciones entre los miembros de la familia; sin embargo, es importante recordar que puede ser una situación temporal; por lo general, esto no significa necesariamente que se desaparezcan los vínculos, el amor o las comunicaciones, a veces se requiere tiempo y/o

ayuda externa para encontrar la manera de resolver el conflicto y cuidar las relaciones afectivas entre las y los integrantes de la familia.

Conclusiones sobre las diversas maneras de ser familias

Como hemos notado, existen diferentes tipos de familias, todas son igual de valiosas y merecen respeto. El hogar es el espacio físico de convivencia familiar cotidiana, donde se deben satisfacer gran parte de las necesidades de cuidados y atenciones de las personas que integran a las familias, especialmente las y los adultos tienen la responsabilidad de verla por el bienestar y el desarrollo integral de las hijas y los hijos.

La participación en las tareas del hogar les corresponde a todas y todos los integrantes de las familias, esto implica que las responsabilidades y los compromisos se distribuyan equitativamente y de acuerdo a sus capacidades y posibilidades. Cada quien puede contribuir con acciones que al final redundarán en un beneficio colectivo.

Las familias contribuyen a la sociedad en la que se vive. Por lo tanto, es vital reforzar valores a través de la comunicación, el manejo de las emociones, el respeto, la empatía, la cooperación, el amor, la solidaridad, el cuidado mutuo y la igualdad de género. Lo cual contribuye al más sano funcionamiento de las familias, así como la resolución pacífica de conflictos y, en última instancia, influye positivamente en su entorno social.

¿Qué tipo de familia es tu familia? ¿Cómo se relacionan? ¿Cómo se distribuyen las responsabilidades? ¿Cómo se organizan cuando un miembro de la familia se enferma? ¿Cómo manejan los conflictos? ¿Qué es lo que más te gusta de tu familia? Y ¿qué es lo que te gustaría que pudiera mejorar?

Anota en el recuadro tus observaciones:

Relaciones que nos importan

¿Por qué es importante este tema?

A lo largo de la vida, además de la familia, formamos otros lazos afectivos de suma importancia, como son las amistades y las relaciones de noviazgo o de pareja.

Estos vínculos, especialmente en la adolescencia, son sumamente significativos, pues contribuyen al desarrollo de personalidad, a los aprendizajes para socializar de manera más cercana e íntima emocional y físicamente.

Estas mismas relaciones de amistad o amorosas pueden llegar a ser factores protectores o de riesgo, por lo que es importante abordar estos tópicos con las y los adolescentes, para ayudar a comprender el papel fundamental que estas relaciones pueden significar en sus vidas.

Como replicador o replicadora de este módulo, ¿para qué te puede servir este material?

Si trabajas con adolescentes, es posible que te hayas encontrado frente a situaciones que viven en sus relaciones amorosas o de amistad, que les generan confusión o no saben cómo manejar. Al igual, cuando trabajas con otros grupos de población, en cada contexto se vive de forma diferente los vínculos con las personas que les rodean.

Este material te puede servir para contar con elementos de apoyo, con los que puedas explicarles las características de las relaciones saludables, la importancia y los aportes de las amistades; la diferencia entre amor y enamoramiento, los mitos del amor romántico y cómo pueden afectar negativamente en la vivencia de relaciones amorosas y la expresión de los afectos; especialmente, comprender que el amor a otras personas comienza con el amor propio.

Además de la familia, podemos construir otras relaciones importantes en nuestra vida. Es especialmente importante hablar de aquellas que establecen las y los adolescentes, ya sea como amistades, noviazgos, enamoramientos y relaciones amorosas.

Probablemente casi todas las personas recordamos, como en la adolescencia, nuestras amistades más cercanas, eran esa o esas personas que considerábamos únicas, con las que teníamos toda la confianza de hablar de lo que nos pasaba, lo que sentíamos, con quienes nos sentíamos totalmente apoyadas o apoyados, que por supuesto era recíproco.

“La amistad es una relación afectiva entre dos personas, un sentimiento convenido, donde se busca confianza, consuelo, amor y respeto. Es algo muy especial entre las personas que tienen el vínculo” (Federación de enseñanza de Andalucía, 2012).

Sin importar en qué generación vivimos la adolescencia, la amistad siempre será una parte fundamental en el desarrollo saludable de las personas. En la adolescencia, cuando construimos nuestra personalidad y nuestros gustos e intereses, nos relacionamos con aquellas personas con quienes nos sentimos identificadas o identificados al compartir algunos de nuestros intereses, como pudieran ser los gustos musicales, deportivos, maneras de pensar o incluso el mismo salón de clases.

Durante la adolescencia, el hecho de compartir vivencias entre amistades, es una experiencia esencial para el desarrollo social y psicoafectivo del individuo. Las amigas y los amigos constituyen una referencia vital para el o la adolescente, pues es fuente de afecto, de simpatía y de comprensión. Es un respaldo importante para alcanzar la autonomía y la independencia con respecto a la familia.

El compartir tiempo y experiencias con las amigas y los amigos también nos ayuda al manejo de nuestras emociones y a la expresión de nuestros sentimientos. Por lo regular, es con las y los amigos cuando él o la adolescente se abre completamente, cosa que no suele tan fácilmente con los padres, las madres o con los maestros o las maestras.

¿Cómo hacemos amigas y amigos? Generalmente es más fácil crear amistad con personas con las que tenemos afinidades en común; por ejemplo, en gustos musicales, en pasatiempos, series o películas favoritas, la manera de pensar, incluso el estilo de vestir, pueden ser aspectos de interés para conocer y pasar tiempo con esa o esas personas.

Si bien los intereses en común facilitan el acercamiento, se requiere más para formar y mantener una amistad. La amistad se construye con base en:

Confianza y sinceridad. Esto favorece hablar honestamente sobre quién soy, lo que siento, lo que pienso, sin miedo a recibir una crítica o rechazo. Algunos ejemplos:

- Tu amigo te cuenta que es gay y eres la primera persona a quien se atreve a decírselo.
- Tu amiga te invita a su casa y ves que, a diferencia de tu casa, es un lugar muy humilde.
- Tu amiga te dice que le gusta el mismo chico que a ti.

Alguna de las estas situaciones ¿cambia tu afecto por tu amiga o amigo? ¿Puedes apreciar la confianza que te tiene? ¿Cómo podrías corresponder a la sinceridad de tu amiga o amigo?

Interés y preocupación mutua. Sentir autentico interés por los logros o las dificultades, es una manera de hacerle saber que te importa su bienestar.

Reciprocidad. Se consigue con el apoyo mutuo en las buenas y en las malas; por ejemplo, si ya hablaste de ti de lo que te emociona o te preocupa, es igual de importante darle tu escucha a tu amiga o amigo, de lo contrario es una relación sin reciprocidad, centrada solo en el beneficio de una de las partes, lo cual es inequitativo.

A continuación, algunos ejemplos:

- Estás muy feliz por un logro que tuviste en una actividad que es muy importante para ti, y luego de contárselo a detalle a tu amiga, quien te felicita y se alegra por ti, cuando terminas de hablar, ella te dice que acaba de saber que reprobó una materia y sabe que le espera un gran regaño en casa.
- Les cuentas a tu mejor amigo que estás muy nervioso, porque crees que pudiste embarazar a tu novia y en unos días van a ir a un servicio de salud, para salir de dudas; tú amigo te escucha y te dice que imagina lo difícil que debe ser este momento, te felicita por buscar ayuda profesional para encontrar una solución y que desea que todo pueda resolverse bien. Luego, te dice que está muy feliz y emocionado, porque finalmente se hizo novio de la chica de sus sueños.

¿Qué le dirías? ¿Puedes apreciar cómo mostró su interés en ti? ¿Cómo podrías ser recíproco o recíproca?

Amor. Es lo más importante en la amistad, en una verdadera amistad debe existir amor, que es diferente al amor de pareja.

Aceptación. Cuando es diferente a nuestra forma de ser o diferente a lo que hemos aprendido; entonces, tenemos la oportunidad de ampliar nuestra visión y desarrollar el respeto y la aceptación de la persona, tal cual es sin querer cambiarla.

Aceptar nuestros errores y disculparnos. Una parte muy importante para establecer formas saludables de relacionarnos implica reconocer que no somos personas perfectas; por lo tanto, también nos equivocamos. Cuando esto pasa es muy importante identificar qué hacemos de manera errónea o que dañe a las otras personas para cambiarlo, así como es importante tener la capacidad de hablar las situaciones de forma asertiva y aprender a disculparnos cuando se requiere.

A continuación, algunos ejemplos:

- Un amigo, con el que hacías deporte, queda en silla de ruedas a causa de un accidente.
- Tu amiga te dice que le gusta un tipo de música muy diferente a la que a ti te encanta.
- Tu amiga te cuenta que es lesbiana y te dice que está enamorada de ti.
- Tu amigo te cuenta que nació y vive con VIH (es una infección de transmisión sexual).

¿Cualquiera de estas situaciones cambia tu afecto por tu amiga o amigo? ¿Le hace menos valiosa o valioso? ¿Puedes aceptarle así como es?

Es importante reconocer que las personas son únicas y valiosas, que son dignas de amor, cariño y respeto, independientemente de su origen, su condición de salud, su orientación sexual o cualquier otra característica. Percatarse del valor que tiene cada persona nos permite identificar sus fortalezas y crear ambientes libres de violencia y discriminación, en los cuales se respeten los derechos humanos de todas y todos.

La amistad está compuesta por personas que pueden tener gustos iguales o diferentes. También, con la libertad de contar con más de un amigo o amiga importantes en la vida. Lo que tenemos que considerar es que la amistad se base en la confianza, la empatía, el respeto y el mutuo apoyo. Esto solo es posible si existe una adecuada comunicación, que permita la libre y responsable expresión de las emociones de cada parte.

La amistad como factor de protección o de riesgo

Al ser tan relevante las amistades en el desarrollo de las personas, la elección de buenas amigas y buenos amigos es muy importante. Esto requiere tiempo y conocimiento mutuo; implica, además de lealtad y capacidad de compartir, la posibilidad de corresponder, aceptar las diferencias, el ejercicio de la tolerancia y la comprensión de que vivimos en un mundo lleno de diversidad para entendernos mejor.

La amistad puede ser un factor de protección o un factor de riesgo; en decir, las amistades pueden ser una influencia muy positiva y otras veces una influencia negativa. Muchas veces en la búsqueda de aceptación o por una necesidad de sentirse parte de un grupo, podemos llegar a permitir situaciones de violencia o generar situaciones de riesgo para nosotras o nosotros mismos o para otras personas, incluso ir en contra de nuestros propios valores.

Estas situaciones pueden poner en riesgo nuestra integridad, dañan nuestra persona y da lugar a relaciones destructivas por la forma en la que se interactúa y por los sentimientos destructivos que pueden afectar nuestro bienestar.

La discriminación, el abuso o cualquier otra situación desigual puede generar problemas que afecten de forma individual la autoestima, el respeto y la misma relación de las y los amigos.

La claridad que tengas de lo que para ti es la amistad, cuáles son las formas más sanas de convivencia y los valores que deseas compartir, te ayudará a decidir qué cosas quieres permitir en tu interacción con otras personas y qué cosas no.

Lo ideal es que la amistad sea para ti una relación en la que puedas sentir seguridad, confianza, crecimiento y aceptación como persona, y donde puedas expresar

tus sentimientos, gustos y necesidades. La aceptación más importante de todas es la tuya; el amor propio es la mejor manera de aceptarte y estar en la disposición de aceptar a otras personas tal como son.

Cuando me enamoro

Las relaciones son dinámicas, pueden evolucionar de ser personas conocidas o compañeras de clase, a establecer amistad y a veces entre esas relaciones puedes llegar a sentir atracción por alguien en especial; a veces, puede ser que esa persona nos corresponda al sentir lo mismo y otras veces puede ser que solo quiere seguir como amigas o amigos; en cualquier caso, cuando hay la confianza y se expresan los sentimientos, es importante reconocer el valor de hablar de las personas y ser empáticos con las emociones que están viviendo.

Hay que distinguir entre atracción, deseo, enamoramiento y amor.

La atracción es el hecho de que nos guste una persona, básicamente por su aspecto físico y quizá por algunos rasgos de su personalidad, pero no necesariamente significa que nos enamoremos. La atracción puede ser pasajera, aunque también, conforme conozcamos mejor a la persona, puede ser el inicio de una relación más seria.

El deseo sexual es una emoción, un impulso y una fuerza que nos mueve al encuentro íntimo con otras personas. Nos motiva a relacionarnos, a compartir intimidad, a mantener relaciones afectivas y sexuales, a disfrutar y pasarla bien, a sentir placer. Junto con la atracción y el enamoramiento, forman lo que se conoce como sentimientos sexuales; sentimientos que constituyen un magnífico patrimonio de la sexualidad humana y que serán parte de ella durante toda nuestra vida (MUSY, s.f.).

El enamoramiento es un conjunto de sentimientos que nos hace sentir mariposas en el abdomen, taquicardia y las manos sudorosas, acompañado de sonrisas nerviosas, como parte de la respuesta neuroquímica de la felicidad asociada a emociones positivas (Calixto, 2018).

Es importante comprender que el enamoramiento es una etapa, con una serie de respuestas corporales y emocionales, que nos hace pensar solo en esa persona tan especial, con la que nos dan ganas de querer pasar todo el tiempo posible, nos hace mirar solo sus cualidades y creemos que es una persona perfecta, al mismo tiempo queremos mostrar solo las partes más agradables de nuestra persona. Es como estar en un hechizo en el que sientes que caminas entre nubes y que estás con la persona más perfecta del mundo, pero... ¡sí!, hay un pero. Ya que no existen las personas perfectas y en la realidad no podemos caminar en las nubes.

Como explica el científico Calixto, quien se enamora cree que la persona amada será quien nos acompañe toda la vida y cada beso y caricia parecen confirmarlo. En ese momento "el cerebro libera un conjunto de sustancias como endorfinas, encefalinas, adrenalina, dopamina y oxitocina, sustancias que nos emocionan,

apasionan y nos hacen adictos... Pero esto también nos quita la objetividad, transforma la realidad; vemos sólo lo que queremos ver" (Calixto, 2018).

Entonces, la atracción, el deseo y el enamoramiento nos ayudan a acercarnos de una manera especial, diferente a la amistad, donde tal vez los afectos son más cálidos, más privados, como un abrazo, tomarse de la mano, una caricia en el rostro, incluso darse besos; es decir, se crea una relación con mayor intimidad emocional y física.

Es muy importante saber que la etapa del enamoramiento solo dura un tiempo, y puede variar de semanas a meses. Concluye cuando el cerebro deja de producir las sustancias que nos tenían en la emoción y las sensaciones placenteras, que nos mantenían en esa sensación de caminar entre las nubes, y es cuando tenemos más capacidad de ver en la personalidad de la pareja, con todas sus virtudes, pero también con todos sus defectos.

Al concluir la etapa del enamoramiento, es posible terminar o continuar la relación, lo cual dependerá de lo que ambas partes quieran. Si el enamoramiento se da de forma favorable, en la que se construye una relación de confianza, cariño, intimidad y respeto, puede dar lugar a un sentimiento más profundo y realista que conocemos como amor.

¿Entonces qué es el amor?

Desde hace años, la humanidad trata de darle respuesta a dicha pregunta; podemos encontrarnos desde las opiniones personales, hasta opiniones o propuestas basadas en investigaciones de científicas y científicos.

Amar es una decisión, es darse la oportunidad de conocerse realmente, decidir continuar con esa persona una vez que ha pasado la etapa de enamoramiento, cuando podemos ver tanto las cualidades como los defectos, es aceptar a la persona tal como es y seguir desarrollando la relación, si ambas partes así lo quieren.

Aceptar a la persona tal cual es, de ninguna manera se relaciona con la idea de permanecer en una relación que pueda lastimar, porque el amor a otra persona empieza con el amor propio.

Este es un buen momento para hablar del "amor romántico", esas ideas que hemos aprendido y mensajes que recibimos desde siempre, a través de películas, canciones y hasta de los cuentos infantiles.

Los dos principales mitos del amor romántico son el príncipe azul y la princesa que espera ser rescatada, basados en una rígida división de roles de género: él es el salvador, ella es el descanso del guerrero. Así como en los estereotipos de género mitificados: él es valiente, ella miedosa; él es fuerte, ella vulnerable; él es varonil, ella es dulce; él es dominador, ella es sumisa (Herrera Gómez, 2010).

Otros mitos que nos hace creer el amor romántico, de acuerdo con Herrera, son la idea de la media naranja: la creencia de que somos seres incompletos

y necesitamos una pareja para estar completos/as. Lo cual es un error, pues somos seres completos que decidimos estar en pareja para enriquecernos, para compartir experiencias, para más adelante tal vez construir un proyecto de vida en común, pero no porque necesitemos esa otra mitad para estar completos o completas.

La exclusividad en el amor. La creencia de que el amor solo se puede sentir por una persona. Especialmente, en la adolescencia, bajo este mito del amor romántico, solemos creer que el primer amor será el único y para toda la vida. Esto mismo pueden llegar a creerlo personas adultas, luego de una relación de muchos años, ya sea por separación, divorcio o viudez. Si bien es cierto que, sin importar la edad, el amor de pareja se puede vivir más de una vez en la vida, también es importante reconocer la tristeza natural que puede generar la conclusión de la relación o pérdida de la persona amada, y en ese sentido mostrar empatía.

La perdurabilidad. La creencia de que el amor es para siempre. Como hemos explicado, algunas relaciones amorosas pueden perdurar y otras pueden concluir; en cualquiera de los escenarios, lo ideal es que sea de común acuerdo y en un marco de respeto.

El matrimonio. La creencia de que el fin último del amor es el matrimonio. Las relaciones, conforme nos hacemos mayores, evolucionan y algunas parejas pueden decidir hacer un compromiso más formal a largo plazo; esto generalmente se vive en un hogar propio, a veces al casarse y otras veces sin casarse, lo que se conoce como unión libre.

La omnipotencia. La creencia de que el amor lo puede todo. Las siguientes frases nos pueden ayudar a aclarar cómo se puede vivir este mito del amor romántico: “yo te voy a ayudar a cambiar”, “te necesito para ser mejor persona”, “no me dejes, te prometo que no lo vuelvo a hacer”.

Las ideas que hemos aprendido sobre los estereotipos de género y el amor romántico, además de ser falsas, llevan a sufrir violencia en la pareja, y coloca en situaciones vulnerables, tanto a mujeres como a hombres. Por ejemplo, en el caso de los hombres, desde los roles rígidos de género, se les asigna una serie de expectativas erróneas, como que siempre deben tener ganas de tener relaciones sexuales, están obligados a brindar protección a su pareja, que deben tener muchas parejas sexuales, tienen que hacerse cargo de los gastos, no pueden expresar ciertas emociones como la tristeza, el miedo o la ternura y muchas otras que limitan seriamente la expresión afectiva, verbal y físicamente.

Es importante señalar que, en términos de lo aprendido en nuestras sociedades sobre los roles de género, suelen ser los hombres quienes ejercen mayor violencia contra las mujeres; sin embargo, también hay casos donde la mujer es quien ejerce violencia y las situaciones de violencia las podemos observar tanto en relaciones heterosexuales, como homosexuales y lésbicas.

Algunos ejemplos de una relación que lastima, cuando tu novia o novio:

- Te pide que dejes de ver a tus amigas o amigos.
- Hace comentarios ofensivos o critica tu forma de vestir.
- Te pide que le digas dónde y con quién estás.
- Hace comentarios como si fueras de su propiedad; por ejemplo, "solo eres mía o mío", "debes hacer lo que yo diga".
- Te presiona para hacer algo que tú no quieres; por ejemplo, para tener relaciones sexuales sin que te sientas lista o listo.
- Te presiona para tener relaciones sexuales, sin usar condón.
- Te engaña con otra u otras personas.
- Niega su noviazgo.
- Rompe tu confianza al difundir, sin tu permiso, algo privado de tu persona o de la relación.

Como se dijo, la violencia es mayormente generalizada hacia las mujeres, pero también hay hombres que la sufren, tanto en relaciones heterosexuales (mujer-hombre), como en relaciones homosexuales (mujer-mujer u hombre-hombre) o en cualquier tipo de relación. Las formas de violencia pueden ir desde lo sutil hasta lo evidente, puede ser por medio de expresiones verbales, los malos tratos, presionar a la persona, escenas de celos. La violencia, por lo general, va en aumento hasta llegar muchas veces a la violencia física. Si se viven como algo "natural", esto cada vez puede ser más grave. Lamentablemente muchas veces las personas adultas desconocen lo que sucede y eso impide su intervención para dar apoyo y ayudar a detener cualquier forma de abuso.

Hay especialistas que hablan de la espiral de la violencia, en donde los episodios de violencia mantienen un ciclo y vez que sucede se incrementa. La psicóloga Leonore E. Walker menciona tres fases de la violencia en las relaciones de pareja (Inmujeres, s.f.):

1. FASE DE TENSION. Se caracteriza por una escalada gradual de la fricción y los conflictos en la pareja, en donde una de las personas muestra una hostilidad severa y la otra trata de mantener controlada la situación.

2. FASE DE AGRESIÓN. Es cuando se hace visible la violencia y la persona violentada podría denunciar, pedir ayuda o concluir la relación, pero en ocasiones el miedo le impide hacerlo. A esto podemos sumarle los mitos y las creencias aprendidas sobre el amor romántico.

3. FASE DE RECONCILIACIÓN O LUNA DE MIEL. La persona violenta suele mostrar arrepentimiento y pedir perdón, hace promesas de cambio y muestra afecto exacerbado. Tras el cambio aparente, la persona violentada puede justificar a su pareja y permanecer a su lado, al pasar por alto el episodio violento.

Los ciclos se repiten, pero los episodios violentos son cada vez más severos. De ahí la importancia de que las y los personas aprendan a identificar las primeras señales de riesgo y sepan que está bien pedir ayuda en la familia, en la escuela o en los servicios públicos y privados que pueden atender tu situación, porque a veces no saben cómo salir de esa relación o tienen miedo, vergüenza e incluso se llegan a sentir responsables de vivir esa situación.

El amor es una decisión. La base de toda relación con otra persona es la relación que tengo conmigo; es decir, con el amor propio, así como la autoestima, depende en buena medida del cariño que hemos recibido en la familia, pero también es algo que podemos construir día a día. Este amor propio es importante para formar relaciones saludables; lo ideal será vincularnos con alguien que también se quiera; así la relación estará en un plano de igualdad y no esperaremos a ser el complemento de nadie, o a que alguien venga a llenar nuestros vacíos emocionales.

Existen diferentes formas de expresar y establecer relaciones amorosas, muchas de ellas hacen más flexibles su forma de relacionarse; por ejemplo, hoy se habla de "amigos con derechos", cuando no hay un compromiso de noviazgo, pero quienes conforman la "amistad con derechos" se pueden dar besos, caricias e incluso tener relaciones sexuales; también se dice que "salen" cuando todavía no hay compromisos.

Las diferencias básicas consideran que un noviazgo incluye compromisos, sentimientos, deseos y ganas de compartir con la pareja de forma cotidiana, mientras que al "salir" con otra persona los sentimientos no son tan fuertes, porque representan sólo el gusto y el disfrute de la compañía, sin ningún tipo de compromiso (Secretaría de Salud de la Ciudad de México, 2014).

La expresión de afecto, amor y prácticas sexuales pueden ser parte de una relación de noviazgo, amistad con derechos o salir; en ese sentido, es muy importante que las y los personas tengan claro que siempre debe ser de común acuerdo y hablarlo previamente, también está bien si deciden que quieren esperar o dejar de tener encuentros sexuales, pues es algo opcional y un derecho de cada persona a decidir cuándo y con quién llevarlo a cabo; además, esto no es una manera voluntaria y placentera de expresar el amor, pero nunca será un requisito o una obligación.

Para concluir

Las buenas amistades y las relaciones amorosas ayudan a las personas a sentirse bien consigo. Una de las formas más importantes de expresar el amor es el amor propio, que implica la capacidad de aceptarnos, respetarnos y valorarnos.

Las buenas amistades te protegen de conductas de riesgo, de la violencia, de la discriminación y de situaciones de alto estrés. Las relaciones saludables, tanto de amistad como de noviazgo, se basan en la confianza, el respeto, la aceptación y la reciprocidad (dar y recibir lo mismo).

¿Qué consideras que te hace una buena amiga o un buen amigo? ¿Qué valoras en una relación amorosa -noviazgo o pareja-? ¿Sientes que en tus relaciones de amistad y amorosas, surge lo mejor de ti? ¿Qué cosas te gustaría mantener y qué cosas te gustaría cambiar o mejorar? Anota en el recuadro tus observaciones:

Tratémonos bien

¿Por qué es importante este tema?

Como seres humanos, somos seres sociales; crecemos, nos desarrollamos y convivimos en sociedad, primero en el ámbito familiar y luego en otros espacios de socialización, en los que aprendemos lo socialmente aceptable y permitido, así como lo socialmente considerado como inaceptable o prohibido. En ese sentido, tanto podemos aprender y hacer parte de nuestra personalidad, valores como el respeto, la inclusión y la tolerancia, como también actitudes y acciones basadas en la discriminación.

La vida social construida sobre la base de los estereotipos, los prejuicios y los estigmas, da como resultado prácticas generalizadas de discriminación y todo acto de discriminación es un acto de violencia. La discriminación se manifiesta al:

- Dar un trato diferente a una persona o grupo, vulnerando sus derechos; por ejemplo, cuando una pareja va a un centro de salud a pedir condones y se los niegan por ser adolescentes.
- Adoptar actitudes de menosprecio e intolerancia hacia alguien debido a su pertenencia a un grupo que se concibe como diferente y menos valioso.
- Crear un ambiente hostil y humillante hacia una persona o grupo a causa de estereotipos, prejuicios o estigma.

La discriminación es la base de muchas formas de violencia. Propicia infelicidad, aislamiento e incluso prácticas que atentan contra la salud y la vida de las personas que la padecen.

Como replicador o replicadora de este módulo, ¿para qué te puede servir este material?

Esperamos que este material pueda brindarte información que permita comprender en qué se basan las acciones y actitudes discriminatorias; te dé idea del alcance y la consecuencia que pueden tener la discriminación, especialmente en los sectores que son más vulnerados; sobre todo, abrir la posibilidad de contemplar e implementar formas saludables, respetuosas y basadas en derechos humanos, de relacionarnos en los distintos espacios de socialización, en los que participamos.

Socializaciones que lastiman

Es una realidad que somos una sociedad que discrimina; sin importar el país en el que podamos pensar, en todos lados podemos encontrar ejemplos de discriminación. En los países de Latinoamérica es un tema con el que estamos

familiarizadas y familiarizados cuando se trata de vivirla; al mismo tiempo, del que solo nos creemos ajenas o ajenos, cuando se trata de practicar la discriminación.

El Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) la define como toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que, por acción u omisión, con intención o sin ella, no sea objetiva, racional ni proporcional, y tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades, cuando se base en uno o más de los siguientes motivos: el origen étnico o nacional, el color de piel, la cultura, el sexo, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, económica, de salud o jurídica, la religión, la apariencia física, las características genéticas, la situación migratoria, el embarazo, la lengua, las opiniones, la orientación sexual, la identidad de género, la expresión de género, las características sexuales, la identidad o filiación política, el estado civil, la situación familiar, las responsabilidades familiares, el idioma, los antecedentes penales o cualquier otro motivo (Conapred, 2016).

Aprendemos a socializar en diferentes ámbitos como la familia, la escuela, los medios de comunicación, las instituciones de gobierno, el trabajo, las iglesias, la comunidad. En todos estos espacios de socialización se llegan a replicar, en mayor o menor medida, las actitudes y acciones discriminatorias. Por ejemplo, hay quienes consideran que la heterosexualidad es la única posibilidad para amar y estar en pareja, y esto en el espacio familiar puede ser motivo de exclusión o rechazo; en el ámbito de lo legal, se niegan derechos, como el derecho a contraer matrimonio o a la adopción.

Otro ejemplo es el acoso escolar o *bullying*, que es una mezcla de discriminación y violencia explícita. Es el maltrato, acoso o intimidación que se practica en la escuela, alrededor ella o en actividades extraescolares entre estudiantes, con la intención de lastimar o provocar un daño físico o emocional a la persona acosada, basada en la discriminación.

La discriminación, como toda forma de violencia:

- Es una conducta socialmente presente, que lamentablemente se aprende rápido y tiende a reproducirse hasta convertirse en una práctica cotidiana.
- Es progresiva; es decir, sus efectos pueden acumularse e incrementarse, al producir daños cada vez mayores, al dar lugar a nuevos problemas y a una mayor discriminación.
- Evoluciona al adoptar nuevas formas y modalidades; por ejemplo, tal vez cuando tu mamá o tu abuelito eran adolescentes no existían las redes sociales, así que en ese entonces las formas de discriminación por esos medios eran inexistentes.
- Pueden generar daños morales, físicos, psicológicos, materiales y diversas limitaciones en muchos ámbitos a las personas discriminadas, al mismo tiempo que ocasionan un daño general a la sociedad en su conjunto,

al fomentar divisiones que la fragmentan (Comisión Nacional de los Derechos Humanos México, 2012).

Por lo menos tres conceptos están relacionados con las actitudes y acciones discriminatorias, los cuales son:

Estigma. El termino es de origen griego, significa marca o mancha. Se asigna como algo que descredita y devalúa a una persona ante la mirada de las y los otros e incluso ante sí. Dicho estigma puede influir de forma negativa en las emociones y los sentimientos de las personas; por ejemplo, al sentir que es alguien que no vale la pena, tener culpa, lastimarse o no poder salir de situaciones de violencia, entre otras cosas.

Algunos ejemplos:

- Una adolescente embarazada, no vale la pena para algo serio.
- Si tiene VIH o una infección de transmisión sexual, seguramente se lo buscó.
- Un hombre que no quiere tener relaciones sexuales, es gay.
- Parece buena persona, pero es lesbiana.

Estereotipo. Son las preconcepciones, generalmente negativas y con frecuencia formuladas inconscientemente, acerca de los atributos, las características o los roles asignados a las personas, por el simple hecho de pertenecer a un grupo en particular, sin considerar sus habilidades, necesidades, deseos y circunstancias individuales (Conapred, 2016).

Es una imagen mental basada en creencias comúnmente aceptadas, que suelen exagerar un determinado rasgo que se cree que tiene un cierto grupo de personas. Dicho rasgo puede estar relacionado a aspectos físicos, intereses o habilidades.

Los estereotipos pueden ser “positivos”; por ejemplo, considerar que todas las personas negras son hábiles para el basquetbol. O negativas, cuando crean una visión nociva, que puede impactar en la forma en que se perciba a las personas; por ejemplo, cuando se dice que todos y todas las adolescentes son irresponsables. El asunto es que los estereotipos son falsas creencias, que hacen la función de reducir y colocar etiquetas sobre las personas, al determinar en muchos casos la forma en que se les considere o trate.

Veamos:

- Al considerar que personas estudiosas son aburridas, se da una visión negativa del estudio y se dejan de verse otras cualidades de quienes gustan de estudiar.
- Las personas con discapacidad intelectual son lentas. Dicha idea brinda un panorama negativo de las personas que viven con alguna

discapacidad, sin permitirnos ver sus fortalezas y la diversidad de situaciones que existen.

- Creer que todas las personas con VIH son homosexuales. Por un lado, da una visión errónea de la homosexualidad; por otro, invisibiliza el problema de salud en las mujeres y hombres, heterosexuales, quienes con frecuencia creen innecesario usar condón o solicitar consulta médica para realizarse una prueba de detección de VIH si han tenido prácticas sexuales de riesgo; es decir, sin usar condón; o si ya saben que viven con VIH, deciden no llevar el tratamiento para evitar el estigma a vivir con VIH, lo cual afecta su salud y calidad de vida.

Prejuicio. Es un juicio u opinión, generalmente negativa, sobre una persona, sin siquiera conocerla, que supone una actitud hostil por el solo hecho de pertenecer a un grupo diferente al nuestro (nacionalidad, orientación sexual, etnia, religión, cultura, situación económica, edad). El prejuicio nace sin tener evidencias, por eso es PRE-juicio. Se generaliza y se emiten juicios sin fundamento. De igual manera, un prejuicio influye en la forma que las personas y la sociedad responde ante ciertas situaciones.

Algunos ejemplos:

- Las mujeres no saben manejar.
- Las personas mexicanas son impuntuales
- Es mujer, seguro es chismosa.
- Es hombre, solo piensa en sexo.
- Las personas con diferentes grados de autismo no pueden enamorarse

Consecuencias de la discriminación

La discriminación puede provocar estrés, depresión, ansiedad, incluso suicidios. Es dañina tanto para quien discrimina como para quien la vive; incrementa la violencia y disminuye la calidad de vida de las personas, los grupos y las sociedades.

En el informe “Una aproximación a la situación de adolescentes y jóvenes en América Latina y el Caribe a partir de evidencia cuantitativa reciente”, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), se citan los siguientes datos:

1. El año 2010, el 17,4% de los estudiantes de 13 a 15 años de más de veinte países de la región latinoamericana pensó seriamente en suicidarse durante el último año.
2. El 6% de las y los estudiantes encuestados afirmaba no tener ningún amigo o amigo cercano.
3. Entre 2004 y 2012, uno de cada tres estudiantes había sido víctima de *bullying* al menos una vez durante el último mes anterior a la realización de la encuesta (UNICEF, 2015).

Como hemos mencionado, las familias son por excelencia los espacios de socialización y de contención emocional; en ese sentido, cuando en las familias se vive discriminación hacia las y los adolescentes; por ejemplo, por motivos de su orientación sexual o identidades y expresiones de género, los daños para estas y estos jóvenes pueden ser muy graves.

Lo anterior queda de manifiesto en los resultados de la encuesta llevada a cabo en San Francisco con mujeres y hombres jóvenes LGBTTTI de origen latino. Dicha encuesta detectó que cuando estas personas sufrieron rechazo familiar en su adolescencia, tuvieron (Ryan, 2009):

- Una probabilidad, ocho veces mayor, de haber intentado suicidarse, en comparación con las y los jóvenes que vivieron aceptación en su familia.
- Una probabilidad, casi seis veces mayor, de presentar altos niveles de depresión.
- Una probabilidad, tres veces mayor, de consumir drogas.
- Una probabilidad, tres veces mayor, de correr un alto riesgo de adquirir VIH y otras infecciones de transmisión sexual.

En el 2012, en México se realizó la Primera Encuesta Nacional sobre Bullying Homofóbico, la cual se aplicó a 1,372 personas LGBT del país, a quienes se les preguntó sobre experiencias de violencias en el pasado. Entre los resultados declararon haber sufrido de *bullying* por homofobia en la adolescencia, el 74% de los hombres gays, el 50% de las mujeres lesbianas y el 66% de las personas trans.

Como una de las consecuencias, más del 51% de las y los jóvenes que vivieron *bullying* por homofobia, lesbofobia o transfobia vivieron con depresión; y casi un 20% tuvo ideas suicidas.

Asimismo, refirieron que en el 48% de los casos las y los profesores no hacían nada, "les parecía normal"; en el 85% de los casos las mamás y los papás no sabían lo que pasaba; y solo el 6% de los casos, sus mamás o papás lo supieron e intervinieron ante las autoridades escolares (Youth Coalition *et al.*, 2012).

Cabe agregar que la orientación sexual y las identidades de género no son los únicos factores que pueden provocar discriminación y rechazo. Aspectos como la edad, el origen étnico, las discapacidades o las características físicas y muchas otras más, también pueden ser motivo de discriminación.

Como podemos observar, la discriminación deteriora la convivencia de las personas, margina a quienes se encuentran más propensas o propensos a sufrirla, y limita el desarrollo humano y el disfrute de los derechos fundamentales. Se encuentra en la base de muchas formas de violencia. Propicia infelicidad, aislamiento e incluso prácticas que atentan contra la salud y la vida de las personas que la padecen.

Tolerancia, inclusión y respeto, desde el marco de las leyes

Diversos países del mundo se han suscrito y ratificado a tratados internacionales relacionados al derecho de la igualdad y la no discriminación, como los siguientes:

- Convención Internacional sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Racial .
- Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer.
- Convención sobre los Derechos del Niño (Niñez).
- Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.
- Declaración Universal de Derechos Humanos.
- Declaración sobre la Eliminación de Todas las Formas de Intolerancia y Discriminación Fundadas en la Religión o las Convicciones.

Estos son solo algunos ejemplos de los muchos tratados internacionales que se han establecido para favorecer el acceso y respeto de los derechos de todas las personas. A partir de estos compromisos, que cada país hace ante el mundo, deben crear o actualizar sus leyes, para que sean acordes al cumplimiento de dichos compromisos.

Con base en lo anterior, a continuación se citan dos ejemplos de leyes en México, que responden al cumplimiento de estos tratados internacionales.

En 2003 se decretó la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación, que compromete al Estado a proteger a todas las mexicanas y los mexicanos de cualquier acto de discriminación. Dicha ley busca respetar y garantizar los derechos humanos sin discriminación de ninguna índole.

En 2007 se promulgó la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. La aplicación de esta ley se orienta por cuatro principios:

- La igualdad jurídica entre la mujer y el hombre.
- El respeto a la dignidad humana de las mujeres.
- La no discriminación.
- La libertad de las mujeres.

¿Sabes a qué tratados se ha comprometido tu país a cumplir para prevenir y eliminar la discriminación? ¿Te gustaría saber más sobre las leyes que te protegen de la discriminación?

Favorecer socializaciones de respeto, tolerancia e inclusión

La existencia de leyes internacionales o nacionales es valiosa, necesaria y nos dan un respaldo legal para protegernos, así como para proteger de otras personas que son sujetas de discriminación; sin embargo, para que los cambios sociales sucedan,

la participación de cada persona es valiosa, importante y necesaria. Por eso, para erradicar la discriminación y generar relaciones armónicas, saludables y en igualdad, es necesario que aportemos desde el ejemplo al ejercicio de la inclusión, la tolerancia, la aceptación y el respeto.

Si bien la discriminación se puede aprender en todos los espacios de socialización, desde las familias, la colonia o la zona en donde vivimos, las escuelas o sus alrededores, las religiones, las redes sociales, los medios de comunicación e incluso en las comunidades deportivas, artísticas o intelectuales, también son esos mismos espacios donde podemos aprender a crear relaciones basadas en el respeto, la tolerancia, la inclusión y los derechos humanos.

¿Y de qué hablamos cuando hablamos de respeto y tolerancia?

El respeto es un valor que permite que las personas podamos reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades y los derechos propios y de las demás personas. Es la capacidad de valorar y honrar a otra persona; aun y cuando estemos en desacuerdo con sus ideas, hagamos cosas diferentes o tengamos características distintas. Es decir, el respeto es el reconocimiento del valor propio y del valor de las otras personas.

Para la UNESCO, la tolerancia es “la armonía en la diferencia” y consiste en “el respeto, la aceptación y el aprecio de la rica diversidad de las culturas de nuestro mundo, de nuestras formas de expresión y medios de ser humanos” (UNESCO, 1995). Precisa que no es lo mismo que concesión, condescendencia o indulgencia, sino “una actitud activa de reconocimiento de los derechos humanos universales y las libertades fundamentales de los demás”.

La tolerancia, la inclusión, la aceptación y el respeto son valiosas herramientas para mantener relaciones saludables; eso no quiere decir, desde luego, que tales relaciones estén exentas de presentar dificultades eventualmente. El problema no es que se presenten dificultades en una relación familiar, de amistad o de pareja, el asunto está en cómo resolvemos estas dificultades.

En los ámbitos de socialización, como la escuela o el trabajo, es importante establecer políticas y reglamentos basados en derechos humanos, que incluyan apartados específicos sobre la cero tolerancia a la discriminación, el hostigamiento y el acoso.

Asimismo, establecer con claridad los pasos a seguir si se presentan dichas situaciones; es decir, con quién acudir, cómo presentar la queja o denuncia, la garantía de salvaguardar la integridad de las personas involucradas, el proceso para tomar medidas, ya sea preventivas o de resolución.

Fomentar una cultura de paz, en el trato e interacción entre las personas, sin importar su nivel o grado de jerarquía; es decir, lo mismo se establece una relación de respeto entre maestras, maestros y personal de Dirección, que entre estudiantes y docentes, o docentes y madres o padres.

Adicionalmente, desde los distintos espacios de socialización podemos contribuir a:

- Reconocer que somos únicos y así somos valiosos, nos permite amarnos y amar a otras personas.
- Cada uno de nosotros y nosotras podemos construir día a día ambientes libres de violencia, discriminación y favorecer la cultura de la paz.
- Recordar que todas las personas tenemos el derecho de ser respetadas, a la igualdad, ya que son parte de nuestros derechos humanos y por lo tanto se debe de hacer valer.
- Celebrar que nuestras sociedades son diversidad de ideas, de personalidades, de formas corporales, de talentos, de culturas, de formas de amar, de maneras de expresarse, de idiomas y dialectos.
- Recordar que siempre que sea necesario podemos pedir o brindar ayuda.

Recordemos que la vida social construida sobre la base de los estereotipos, los prejuicios y los estigmas, da como resultado prácticas generalizadas de discriminación y todo acto de discriminación es un acto de violencia. Todas las personas tenemos derecho a un trato respetuoso, con dignidad e igualdad.

Algunas personas están conscientemente predisuestas contra determinados grupos y, a sabiendas, discriminan contra ellos; sin embargo, son muchas más las que son inconscientes de sus conductas y actitudes discriminatorias, por eso es muy importante reflexionar sobre estos temas y tomarnos un tiempo para revisar si tal vez hay actitudes o acciones que podemos cambiar para favorecer una convivencia basada en el respeto y en la inclusión, en lugar de la exclusión y la discriminación.

**Ahora que sabes más del tema, ¿qué te gustaría hacer en tus relaciones familiares, de amistad o de pareja, para fomentar el respeto, la tolerancia y la inclusión? Y ¿qué te gustaría hacer en tu trabajo con adolescentes, para fomentar el respeto, la tolerancia y la inclusión?
Anota en el recuadro tus observaciones.**

Compromisos de vida

¿Por qué es importante este tema?

Parte de la vida es hacer compromisos, que pueden ser conmigo misma, conmigo mismo y con otras personas. En el ámbito de las relaciones amorosas, podemos tomar compromisos conscientes de los alcances de estas decisiones y muchas veces con un importante desconocimiento de lo que implican.

La relevancia de este tema justamente es ampliar la perspectiva de lo que implican los compromisos a largo plazo, como vivir en pareja o decidir tener hijas o hijos.

Cualquiera que sea nuestro caso, somos o hemos sido resultados o partícipes de decisiones, que implican compromisos a largo plazo, de ahí que amerita una reflexión importante descubrir cómo vivimos los compromisos de nuestra vida.

Cómo replicador o replicadora de este módulo, ¿para qué te puede servir este material?

Esperamos que este material te brinde información para comprender, ampliar o saber sobre aspectos relacionados con los compromisos a largo plazo, el matrimonio y las relaciones de pareja, las diferentes maneras de ser mamá o papás, los modelos de crianza y los riesgos que pueden implicar el matrimonio infantil y el embarazo adolescente.

Deseamos que puedas abordar estos temas con las y los adolescentes, al invitar a la reflexión, a la toma de mayor consciencia sobre el impacto de las decisiones en el presente, sobre el futuro de sus vidas.

En cada etapa de vida crecemos física, mental y emocionalmente, e idealmente acorde a nuestro desarrollo y capacidades, establecemos vínculos amorosos que implican compromisos. Estos compromisos, en primera instancia, son con nosotras nosotros mismos, en relación directa con nuestros valores, creencias y convicciones; en segunda instancia, con nuestra pareja. Cuando se decide tener hijas o hijos, se suman compromisos y responsabilidades relacionados a la crianza.

Cada pareja pasa por etapas; en cada una se conocen cada vez más, se viven momentos de mucha alegría y otros de dificultades o desafíos, ante los cuales como pareja deben buscar soluciones, apoyarse e impulsarse mutuamente. Sobre la marcha, se presentarán dificultades o desafíos; para eso será importante crear una adecuada comunicación que permita la resolución de conflictos o incluso prevenirlos.

Cuando hemos decidido hacer compromisos a largo plazo, como vivir en pareja, también es muy importante establecer acuerdos que den claridad respecto a los límites, las expectativas y la convivencia de la pareja. Los acuerdos dan oportunidad

de que cada pareja defina cómo quieren construir su proyecto de vida en común; pueden abarcar desde el tipo de alimentación que quieren llevar, hasta cómo quieren vivir sus prácticas sexuales.

Es importante aclarar que hacer acuerdos no es sinónimo de tener que pensar igual, aceptar todo, hacer todo juntos, juntas o de la misma manera. Hacer acuerdos justamente es definir que sí y cómo cada aspecto a acordar en pareja, al respetar los límites individuales. De la misma manera, los acuerdos se pueden actualizar; es decir, puede ser que en los primeros años de la relación las circunstancias y las personas correspondían a los acuerdos iniciales y al cabo de un tiempo las personas evolucionan y los contextos pueden cambiar; en ese sentido, se vuelve coherente y necesario actualizar los acuerdos.

Por todo lo anterior, es de suma importancia mantener una comunicación abierta y franca para expresar lo que sienten y piensan, establecer cada cuánto tiempo quieren revisar, refrendar o actualizar sus acuerdos.

Cada etapa de la relación implicará tomar una serie de decisiones; por ejemplo, dónde van a vivir; cómo van a distribuir sus ingresos; cómo van a resolver las tareas del hogar; dónde pasar las fechas decembrinas; qué hacer cuando alguien se enferme; si van a querer o no tener hijos; en qué momento prefieren que suceda si así lo desean; cuántos quieren tener, cómo las y los quieren cuidar y educar; cómo quieren vivir su vejez, entre muchas otras decisiones que tendrán que tomar.

Los compromisos a largo plazo tienen como característica inicial ser voluntarios; es decir, dependen de la voluntad de las personas implicadas de llevarlos a cabo; por ejemplo, cuando nos enamoramos de alguien y nos corresponden, de manera voluntaria decidimos establecemos una relación amorosa, pasa el tiempo, el enamoramiento se convierte en amor y decidimos vivir en pareja o casarnos.

Al mismo tiempo, los compromisos a largo plazo pueden tener como característica la obligatoriedad legal; al regresar al ejemplo anterior, digamos que nos enamoramos y en la pasión del enamoramiento se produce un embarazo y deciden tener un bebé, esto legalmente genera obligaciones tanto para el padre como para la madre; según sean las leyes de cada país, se puede proceder para asegurar el bienestar de ese bebé.

Podemos decir que un compromiso a largo plazo es una decisión personal, en la que pongo la voluntad de estar de la mejor manera posible en el vínculo amoroso, en el que decido crecer y evolucionar en cada etapa de la relación. Los compromisos a largo plazo pueden ser conmigo misma o conmigo mismo; con una pareja y/o con las y los hijos.

Como hemos comentado, algunas parejas pueden llegar a terminar la relación y si tienen hijas o hijos su cuidado y bienestar es responsabilidad de ambas partes. Es importante que tengan una adecuada comunicación, compromiso y respeto aun al término de la relación, en beneficio de todas las personas involucradas, particularmente de las hijas y los hijos.

Es necesario que las personas, principalmente los y las adolescentes, comprendan que una relación a largo plazo demanda el establecimiento de compromisos que deberán ser establecidos de mutuo acuerdo, al saber que pueden representar un desafío importante, pero también un enriquecimiento personal y de pareja.

Cuando das el ¡sí!

Al hablar de compromisos a largo plazo es importante conversar de su relación con el matrimonio, porque además de ser para muchas personas la manera de unir sus vidas en pareja, además es un contrato social con respaldo legal, que implica para los cónyuges una serie de deberes y derechos de carácter patrimonial y doméstico, que son determinados por el derecho civil de cada país.

En México, el Código Civil de la Ciudad de México define el matrimonio como la unión de dos personas que consienten en realizar una comunidad de vida, en donde ambos se procuran respeto, igualdad y ayuda mutua. El definir al matrimonio como “la unión de dos personas”, da entonces oportunidad a que el matrimonio sea contraído entre personas del mismo sexo, al dar lugar a que en algunos estados de la república reconozcan la figura del matrimonio igualitario (así se le ha denominado al matrimonio celebrado entre personas del mismo sexo) (Justia México, 2021).

El matrimonio produce efectos jurídicos sobre los bienes de los cónyuges, los hijos y los alimentos; por ejemplo:

- Ambos cónyuges están obligados a contribuir económicamente a sostener el hogar y a otorgar alimentos a ellos y a sus hijos, esta obligación será en la forma y proporción que los cónyuges acuerden y en atención a sus posibilidades.
- Si uno de los cónyuges se dedica al trabajo en el hogar o al cuidado de los hijos, la ley considera que el desempeño del trabajo en el hogar o el cuidado de los hijos se estimará como contribución económica al sostenimiento del hogar (Justia México, 2021)

Por otro lado, en México, desde 1928, ha sido protegido el concubinato como una unión de hecho... las parejas de hecho, como el concubinato, se consideran a aquellas que mantienen una relación estable y continua, pero que han preferido no sujetarse a un régimen matrimonial... pero que en la realidad constituye una unión fáctica de dos personas que, en última instancia, conforma una familia en el sentido más amplio de la palabra... al tener valor y consecuencias legales cuando uno de los concubinos decide terminar la relación o muere... la validez del concubinato varía en los distintos estados en relación con el tiempo de la convivencia en común (Pérez, 2019).

Aun cuando algunas personas aspiran a que el matrimonio o la unión en pareja sea para toda la vida, lo cierto es que hay parejas que se separan, ya sea mediante un divorcio o dejan de vivir juntas.

Familias

Como vimos antes, las familias pueden estar compuestas de diversas maneras, en algunas con hijas y/o hijos y en otras sin ellos o ellas; en cualquiera de los casos, todas las familias son valiosas tal y como son y merecen respeto.

Pero, ¿de qué hablamos cuando hablamos de familia? Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), podemos definir la familia como el conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, organizadas en roles fijos, con vínculos consanguíneos o no, con un modo de existencia económico y social comunes, con sentimientos afectivos que los unen y aglutinan.

Invitamos a detenernos en la frase “con vínculos consanguíneos o no”, pues da la pauta para mirar, reconocer y validar las diversas formas de ser familias. Entre ellas, las familias que deciden tener hijas, hijos.

En cualquiera de los casos, las personas que conforman esta relación son parte de las diversas formas de ser familias y sin importar su condición legal, son valiosas, tienen derechos y merecen respeto.

Las personas que deciden ser madres o padres pueden ser solteras, homosexuales o lesbianas, vivir con una discapacidad, casadas, vivir con VIH, ser infértiles o cualquier otra condición de vida. Todas tienen derecho a ser madres o padres, si así lo deciden, así como de recibir orientación y apoyo para la elección, si así lo requieren.

Diversas maneras para ser mamá o papá

Los embarazos no planificados son aquellos en los que sin acuerdo previo en la pareja y sin planeación, por la razón que sea se presenta e impacta en la vida de las personas, ya sea que decidan o no continuar con él; si deciden continuar, implica cambios o ajustes en la vida de todas las personas involucradas, sobre todo de la mamá y el papá del futuro bebé, pero impactará en la familia y la comunidad. Cada persona tiene el derecho humano de decidir cuándo y cuantos hijos y/o hijas desea tener, así como las condiciones para lograrlo.

Embarazos planificados son los que resultan de un acuerdo previo en la pareja, ante lo que deciden propiciar las circunstancias y los tiempos adecuados para que se produzca el embarazo. Es importante que cuenten con el acompañamiento y la asesoría médica, aun desde antes de llevarlo a cabo, para lograr un adecuado control prenatal, ya que se requiere buscar que el padre y la madre estén en las mejores condiciones, con la finalidad de favorecer el crecimiento de un bebé sano.

Cuando uno de los miembros de la pareja tiene problemas de salud o infertilidad, o simplemente porque la pareja o inclusive una persona soltera lo decide, se puede alcanzar la paternidad o la maternidad recurriendo a otros procedimientos. Tales como:

- Adopción.
- Familia de acogida.
- La maternidad subrogada.
- La fecundación in vitro (FIV).
- La inseminación artificial.

Todas las personas tienen derecho a ser papá o mamá, si así lo desean, y todas merecen respeto. En este sentido, ser padre o madre idealmente es una decisión que se toma a partir de una reflexión a largo plazo y con fundamento en cuestiones afectivas, éticas, económicas y sociales, ligadas a los desarrollos científicos, a los cambios en el mercado del trabajo y a las reflexiones éticas existenciales.

En todo caso, es importante asumir una maternidad y paternidad responsables. Al respecto, el Instituto Nacional de las Mujeres en México ha señalado la importancia de fomentar una mayor participación de los hombres en actividades relacionadas con el cuidado y crianza de las hijas e hijos, lo cual:

Contribuirá a modificar ideas, creencias y conductas basadas en estereotipos de género que ven todavía a las mujeres como la madre cuidadora y responsable absoluta de cuidado y la crianza de las hijas e hijos y al padre exclusivamente como proveedor financiero y ejecutor de la autoridad y el poder al interior de la familia (Instituto Nacional de las Mujeres, 2013).

Es preocupante el alto porcentaje de hogares, en donde el padre está ausente y la manera en la que esta cifra se ha incrementado. Un estudio del Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública (Cesop) de la Cámara de Diputados en México, señala que, en 1995, el padre estaba ausente en el 31% de los hogares; para 2008, aumentó a 41.5% y; para 2015 alcanzó un 47% (Milenio, 2017).

Muchas personas repetimos los patrones con los que fuimos educadas o educados, por lo que es posible que sigan presentes los roles de género tradicionalmente asignados, en donde el padre es el proveedor, es la principal figura de autoridad y quien toma las decisiones importantes; mientras que la madre se encarga de la formación, el cuidado y la alimentación de las hijas e hijos. Probablemente nos damos cuenta que la educación que recibimos en casa no fue la ideal y podemos buscar hacer algunas modificaciones, para favorecer ambientes familiares amorosos.

Algunos tipos de crianza

Lamentablemente uno de los tipos de crianza, que casi todos podemos identificar, es la crianza autoritaria.

Este tipo de crianza consiste en la imposición inflexible de normas, donde se disciplina recurrentemente con castigos, que muchas veces son desproporcionados a la gravedad de la falta, que provocan daños físicos y emocionales a los hijos y a las hijas. Por ende, las hijas y los hijos crecen con inseguridad, aprenden que los problemas se resuelven con violencia y lejos de confiar en mamá y/o a papá, les tienen miedo.

El extremo opuesto es la crianza permisiva, aquella donde casi nunca hay castigos, no se establecen normas o son poco claras; las madres y los padres tratan de adaptarse a las necesidades o a los deseos de sus hijas e hijos, y poseen poco control sobre ellos y ellas. Las niñas y los niños educados en este tipo de crianza suelen tener escaso control sobre su propia conducta, no reconocen ni respetan las figuras de autoridad y suelen tener problemas de adaptación social (Álvarez, 2015).

También se plantea la crianza indiferente, que es aquella en donde hay ausencia de control, disciplina y exigencias hacia las hijas e hijos; existe un distanciamiento emocional y, en ocasiones, rechazo hacia ellos o ellas. En este caso, las madres y los padres están muy centrados en sus propias necesidades, proyectos de vida, requerimientos profesionales o simplemente en sus propios problemas. No ejercen control sobre sus hijos e hijas tienden a no expresar afecto y no se comunican con ellos y ellas. Las niñas y los niños que crecen bajo este modelo suelen ser impulsivos y desobedientes, no ponen límites a su conducta. Pueden ser agresivos/as en el colegio, desobedientes, problemáticos y a la vez personas tímidas y retraídas (Álvarez, 2015).

Al respecto, el Sistema Integral de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, en México, propone lo que denomina como crianza positiva, basada en una educación con firmeza y desde el amor. Entendida como “el método en el que madres, padres y personas cuidadoras privilegian el cuidado cariñoso a través de conductas de disciplina no violentas” (Sistema Integral de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, 2020).

A continuación, algunas de sus recomendaciones para la crianza positiva:

- Abrázales cada vez que puedas.
- Procura brindarles una alimentación saludable.
- Dialoga con ellos o ellas sin que haya televisión o teléfonos que distraigan.
- Juega con ellas o ellos y dedícales tiempo.
- Diles lo importantes que son en tu vida.
- Fomenta la lectura con libros y revistas adecuados a su edad.
- Escucha y toma en cuenta sus opiniones y propuestas.
- Si surge algún problema hay que enseñarles a regular sus emociones y reacciones; es importante no perder la calma y transmitirles nuestras decisiones con firmeza y con un lenguaje adecuado a su edad. Con el paso

de los años, las niñas, los niños y adolescentes que aprenden a comunicar sus emociones y sensaciones con palabras, serán adultos capaces de afrontar los conflictos sin recurrir a la violencia.

- Fomenta la lectura con libros y revistas adecuados a su edad.
- Escucha y toma en cuenta sus opiniones y propuestas.
- Si surge algún problema hay que enseñarles a regular sus emociones y reacciones; es importante no perder la calma y transmitirles nuestras decisiones con firmeza y con un lenguaje adecuado a su edad. Con el paso de los años, las niñas, los niños y adolescentes que aprenden a comunicar sus emociones y sensaciones con palabras, serán adultos capaces de afrontar los conflictos sin recurrir a la violencia.

Recuerda que la verdadera educación no consiste en adiestrar la mente de las niñas y los niños para obedecer, sino en construir personas conscientes y capaces de afrontar sus problemas sin recurrir a ninguna forma de violencia.

Hay otros modelos interesantes, basados en investigaciones y que han sido probados a lo largo del tiempo. Uno de ellos es el Método Montessori, que, si bien es un método diseñado para la educación de niñas y niños en las escuelas, también se puede adaptar a los hogares. En este caso, los niños/as tienen completa libertad para aprender y desarrollarse por sí solos, en un ambiente de comprensión y cariño que sea estimulante.

Básicamente, Montessori aseguraba que “las y los pequeños poseen una capacidad casi ilimitada para apropiarse de los conocimientos, primero a nivel inconsciente y luego al nivel consciente. De esta manera, le otorga al niño, la niña, un papel activo en su propio aprendizaje” (Delgado, 2020).

De igual manera, su método presta una atención especial al amor y a la comprensión de los padres hacia sus hijos. Un amor basado en el respeto, la libertad, la responsabilidad y el establecimiento de límites claros, pero poco restrictivos, donde la confianza, la paciencia y la empatía se convierten en protagonistas (Delgado, 2020).

Desde luego que los modelos que aquí presentamos no reflejan de manera exacta las formas de crianza que utilizan las mamás y los papás; al final, es posible que las familias tengan un poco de cada uno de algunos de estos modelos, aunque lo que es cierto es que suele tener un mayor peso alguno de ellos.

Es importante que como madres y padres reflexionemos qué tipo de crianza deseamos fortalecer, cómo queremos interactuar con nuestras hijas e hijos o, en su caso, con nuestras y nuestros estudiantes, desde nuestro rol como educadoras o educadores en sus diferentes etapas de vida.

Compromisos que ponen en riesgo a la infancia y la adolescencia

Tal vez has escuchado sobre el matrimonio infantil y el embarazo adolescente, que son dos temas delicados de los cuales es importante hablar con honestidad, para que, al abordar estos temas con adolescentes, conozcas los derechos que les respaldan y, en la medida de lo posible, resolver sus dudas.

Comencemos por entender que el matrimonio infantil es cualquier unión, formal o informal, donde alguna de las personas es menor de 18 años, y esto es una grave violación a los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes.

¿Sabías que en muchos lugares del mundo, incluido Latinoamérica, el matrimonio infantil funciona como una norma social? Tiene sus raíces en la discriminación de género, muchas veces es una acción para la supervivencia económica, ya que las familias casan a sus hijas a una edad temprana para reducir su carga financiera o recibir a cambio un pago por medio de bienes materiales, alimento o animales de granja.

La mayoría de las niñas y adolescentes están casadas con personas mayores a ellas, lo que las expone a abusos, violencia, limitan su poder de decisión y se daña así su vida, su dignidad y se limita su desarrollo. Por último, el matrimonio infantil a menudo trae consigo la separación de la familia, las amistades y la falta de libertad para participar en actividades de la comunidad, lo que podría tener consecuencias importantes sobre la salud emocional de las niñas y su bienestar físico.

El matrimonio infantil y las uniones tempranas constituyen una violación a los derechos humanos de la niñez y son consideradas por el Sistema de Naciones Unidas como prácticas nocivas que afectan gravemente la vida, la salud, la educación y la integridad de las niñas y adolescentes; en particular, impacta su desarrollo futuro y el de sus familias, e incrementa la discriminación y la violencia contra ellas.

Algunos datos de México

- En 2015 había 75,446 adolescentes entre 12 y 17 años casados.
- 42.8% de adolescentes mujeres entre 12 y 17 años, que están casadas tienen al menos un hijo o hija.
- 80% de hombres menores de 15 años casados trabajan.
- 72.4% de adolescentes entre 12 y 17 años que están casados no asisten a la escuela, siendo mayor el porcentaje en el caso de las mujeres (77.3%), que en el de los hombres (56.1%) (Save the Children, 2016).

El embarazo adolescente y el matrimonio infantil afectan negativamente la salud, la permanencia en la escuela, los ingresos, el acceso a oportunidades recreativas, sociales y laborales, de calidad y de desarrollo humano.

América Latina y el Caribe tienen el segundo lugar de embarazo adolescente en el mundo.

Embarazo adolescente en números

- Las complicaciones durante el embarazo y el parto son la segunda causa de muerte entre las adolescentes de 15 a 19 años en todo el mundo.
- En el mundo, cada año quedan embarazadas aproximadamente 16 millones de adolescentes de 15 a 19 años, y dos millones de adolescentes menores de 15 años.
- Cerca de 15 millones de estas adolescentes usan algún método anticonceptivo moderno; los 23 millones restantes, de estas adolescentes, necesitan acceso y no lo tienen, por lo que están en riesgo de tener un embarazo involuntario (UNFPA México, 2018).

¿Qué derechos tienen frente al matrimonio infantil y embarazo adolescente involuntario?

A nivel mundial existen leyes que protegen a las niñas, los niños y adolescentes, y se reconocen sus derechos a la salud, el bienestar y la autonomía; es decir, a poder decir libremente sobre todos los aspectos de sus vidas.

Por lo tanto, tienen derecho a decir NO a cualquier acto que les haga sentir miedo, incomodidad, daño o forzada o forzado por terceras personas. También tienen derecho a pedir y recibir ayuda; por ejemplo:

- Para pedir protección si se sienten en riesgo de cualquier tipo de violencia, abuso sexual y/o matrimonio forzado.
- Para conocer sus derechos y aprender a identificar situaciones de violencia.
- Para saber sobre el uso correcto de los métodos anticonceptivos y adquirirlos, idealmente de manera gratuita cuando decida libremente tener relaciones sexuales.
- Para recibir orientación y atención en salud sexual y salud reproductiva, de manera confidencial, amigable y respetuosa, cuando lo necesite.

Es fundamental hacer saber a las niñas, los niños, las y los adolescentes, que tienen derechos, y que pueden contar con las personas adultas de su entorno, para pedir ayuda siempre que lo necesiten.

Recordemos que muchas veces pueden sentir miedo o pena; si pasan por una situación adversa, por eso debemos hacerles saber que cuentan con nuestro apoyo, como familiar, como maestras, maestros, como personal de salud o cualquier otra relación que podamos tener en la vida de esa o ese niño o adolescente.

Es importante reconocer que en algunas familias el apoyo puede ser inexistente o incluso la fuente del problema, de ahí que es importante conocer los lugares y las personas que puedan ayudar o los que podemos recurrir; por ejemplo, en la

escuela, en un centro de salud, en un grupo de apoyo comunitario, incluso podemos buscar lugares de orientación para saber a dónde ir o con quien hablar por medio de internet, solo asegúrate que sean páginas confiables; por ejemplo, del Ministerio de Salud o una organización civil conocida en tu país o comunidad.

En México puedes encontrar los servicios amigables para adolescentes, en las unidades de salud, donde pueden brindar toda la asesoría y el servicio de forma especializada, gratuita y confidencial, que necesita la o el adolescente.

Finalmente es importante recordarles a las y los niños y adolescentes, que, así como ahora están preparados para realizar muchas cosas, acordes a su desarrollo como persona, hay otras para las que físicamente y emocionalmente todavía es mejor dar más tiempo para que su desarrollo sea lo más armónico posible.

Así como enfatizar que en una relación de común acuerdo entre adolescentes, jóvenes y personas adultas, siempre será una responsabilidad compartida la prevención del embarazo, y el cuidado de la salud sexual, de ahí que es tan importante que el uso del condón sea una práctica permanente en las relaciones sexuales.

¿Qué significa para ti los compromisos a largo plazo? ¿Sabías que las y los niños y las y los adolescentes tienen derechos que les protegen y velan por su bienestar? ¿Cómo consideras que puedes contribuir a cumplir o favorecer esos derechos?

Anota en el recuadro tus observaciones:

Referencias

- Álvarez, N. e. (2015). *Estilos de crianza*. Disponible en <<http://www.pumahue.cl/chicauma/wp-content/uploads/sites/8/2015/04/ESTILOS-DE-APRENDIZAJE.pdf>>.
- Amnistía Internacional (2019). *Esteriotipo, prejuicio...discriminación*. Valencia: Amnistía Internacional. Disponible en <<https://blogs.es.amnesty.org/comunidad-valenciana/2019/07/04/estereotipo-prejuicio-discriminacion/>>.
- Blanco Prieto, P. y Ruiz-Jarabo, C. (2002). *La proyección y detección de la violencia contra las mujeres desde la atención primaria de salud*. Madrid: Asociación para la Defensa de la Salud Pública de Madrid.
- Calixto, E. (2018). *Amor y desamor en el cerebro*. México: Penguin Random House.
- Carrillo N. (2011). *Resolución pacífica de conflictos*. Disponible en <<https://www.amnistia.org/ve/blog/2019/09/11644/tecnicas-de-resolucion-pacifica-de-conflictos-como-metodo-para-la-convivencia>>.
- Conapred (2016). *Glosario de la Diversidad Sexual, de Género y Características Sexuales*. México: Secretaría de Gobernación.
- Conapred (2011). *Encuesta Nacional sobre Discriminación en México, ENADIS 2010*. Disponible en <http://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Enadis-2010-RG-Accss-002.pdf>.
- Delgado, J. (2020). *Qué es el Método Montessori y cómo aplicarlo en casa*. Disponible en <<https://www.etapainfantil.com/metodo-montessori-casa>>.
- Fondo de Población de las Naciones Unidas México, UNFPA (2018). *América Latina y el Caribe tienen la segunda tasa más alta de embarazo adolescente en el mundo*. Panamá. Disponible en <<https://mexico.unfpa.org/es/news/am%C3%A9rica-latina-y-el-caribe-tienen-la-segunda-tasa-m%C3%A1s-alta-de-embarazo-adolescente-en-el-mund-3>>.
- Fondo de Población de las Naciones Unidas, UNFPA (2015). *Guía metodológica para fortalecer la gestión de acciones de educación integral de la sexualidad en los niveles estatales y municipales*. México: UNFPA.
- Fondo de Población de las Naciones Unidas, UNFPA (2020). *Consecuencias socioeconómicas del embarazo en adolescentes en México. Implementación de la metodología para estimar el impacto socioeconómico del embarazo y la maternidad adolescentes en países de América Latina y el Caribe – Milenia 1.0*. Disponible en <<https://www.ninasnomadres.org/alza-la-voz/documentos-clave/>>.
- Gutiérrez Capulín, R., Días Otero, K. Y. y Román Reyes, R. P. (2016). "El concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica", en *Ciencia Ergo Sum*, Universidad Autónoma del Estado de México, vol. 23, núm 3.
- Herrera Gómez, C. (2010). *Los ritos del amor romántico en la cultura occidental*. Disponible en <<http://w390w.gipuzkoa.net/WAS/CORP/DBKVisorBibliotecaWEB/visor.do?ver&amicus=673603>>.
- Inegi (2013). *Censo Nacional de Población y Vivienda 2010*. Disponible en <<https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2010/>>.
- Inegi (2018). *Encuesta Nacional de los Hogares 2017*. Disponible en <https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enh/2017/doc/enh2017_resultados.pdf>.
- Inmujeres (s.f.). *Círculo o espiral de la violencia*. Disponible en <<https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/circulo-o-espiral-de-la-violencia>>.
- Inmujeres (2013). *Debe fomentarse la paternidad responsable*. Disponible en <<https://www.gob.mx/inmujeres/prensa/debe-fomentarse-la-paternidad-responsable>>.

- Inmujeres (2007). *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida libre de Violencia ¡Conócela!*. Disponible en <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/lgamvv.pdf>.
- Inmujeres (2018). *Manual de capacitación para la incorporación de los hombres en la prevención del embarazo en adolescentes desde la perspectiva de género*. México: Inmujeres.
- Justia México (s.f.) *Aspectos legales del matrimonio en México*. Disponible en <<https://mexico.justia.com/derecho-de-familia/matrimonio/preguntas-y-respuestas-sobre-matrimonio/#q1>>.
- Levy-Strauss, C. (1981). *Las estructuras elementales del parentesco*. Barcelona: Paidós.
- Macías Avilés, R. (2007). "La familia", en C. J. Pérez Fernández, *Antología de la Sexualidad Humana II*. México: Porrúa.
- Macías, G. y. (2018). "Validación de una Escala de Mandatos de Género en Universitarios de México", en *Revista Ciencia de la Universidad Autónoma de Tamaulipas*.
- Milenio (2017). *El padre, ausente en 4 de cada 10 hogares mexicanos*. Disponible en <<https://www.milenio.com/estilo/padre-ausente-4-10-hogares-mexicanos>>.
- Ministerio de Educación Nacional, UNFPA, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, UNICEF (2016). *Ambientes escolares libres de discriminación*. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional, UNFPA.
- Ministerio de Educación, División de Educación General, Equipo de Unidad de Transversalidad Educativa (2017). *Educación en Sexualidad, Afectividad y Género; Orientaciones para el diseño e implementación de un programa en sexualidad, afectividad y género*. Santiago de Chile: Ministerio de Educación.
- Morales Gómez, S. M. (2015). "La familia y su evolución", en *Perfiles de las ciencias sociales*.
- Moreno, M. J (1999). *Manual para la introducción de la perspectiva de género y juventud al desarrollo rural*. Disponible en <<https://datos.bne.es/edicion/bimo0001701194.html>>.
- MUSY, Mujer y salud en Uruguay (s.f.). *El deseo sexual*. Disponible en <<http://www.mysu.org.uy/haceclick/folletos/02-el-deseo-sexual.pdf>>.
- ONUSIDA (2015). *Orientaciones terminológicas de ONUSIDA*. Disponible en https://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/2015_terminology_guidelines_es.pdf
- Parametría (2015). *Crece apoyo para que parejas del mismo sexo puedan adoptar*. Disponible en <http://www.parametria.com.mx/carta_parametrica.php?cp=4796>.
- Pérez Fuentes, G. (2019). "UNIONES DE HECHO EN MÉXICO", en *Actualidad Jurídica Iberoamericana*, núm. 11, pp. 320-351. Disponible en <<http://www.revista-aji.com/wp-content/uploads/2019/09/320-351.pdf>>.
- Rubio Auroles, E. (2007). "Introducción al estudio de la sexualidad humana", en C. J. Pérez Fernández, *Antología de la Sexualidad Humana Tomo I*. México: Porrúa. Disponible en <<https://www.amssac.org/biblioteca/potencialidades-humanas/#vinculacion>>.
- Ryan, C. (2009). *Niños saludables con el apoyo familiar*. Disponible en <https://familyproject.sfsu.edu/sites/default/files/FAP_Spanish%20Booklet_pst_0.pdf>.
- Sanz Ramón, J. (2016). *El Buentrato. Como proyecto de Vida*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Save the children (2016). *Niñas no esposas*. Disponible en <<https://www.savethechildren.mx/que-hacemos/incidencia-politica/matrimonioinfantil>>.
- Secretaría de Gobernación, Conapred (2017). *Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación*. Disponible en <http://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=23&id_opcion=20&op=20>.

- Secretaría de Salud de la Ciudad de México (2014). *Por mí, por ti, por tod@s: Información vital para la salud sexual*. Disponible en <http://www.amsa.org.mx/docs/informacion_vital_sexual.pdf>.
- Secretaría de Salud (2013). *Programa de Acción Específico; Prevención y Atención de la Violencia Familiar y de Género 2013-2018*. México: Secretaría de Salud.
- Sistema Integral de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (2020). *Consejos de crianza positiva para cuidar a niñas, niños y adolescentes*. Disponible en <<https://www.gob.mx/sipinna/galerias/consejos-de-crianza-positiva-para-cuidar-a-ninas-ninos-y-adolescentes>>.
- Suárez, P. y Vélez, M. (2018). "El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental", en *Psicoespacios*, núm. 20, pp. 173-198.
- UNESCO (1995). *Declaración de Principios sobre Tolerancia*. Disponible en <http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13175&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html#:~:text=Declaraci%C3%B3n%20de%20Principios%20sobre%20la%20Tolerancia%3A%20UNESCO&text=1.1%20La%20tolerancia%20consiste%20en,y%20medios%20de%20ser%20humanos.&text=La%20tol>.
- UNESCO (2018). *Orientaciones Técnicas internacionales sobre educación en sexualidad*. Francia: UNESCO.
- UNICEF Chile (2003). *¿Te suena familiar? La familia que hemos construido*. Disponible en <<https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/06%20Construido.pdf>>.
- UNICEF (2015). *Una aproximación a la situación de adolescentes y jóvenes en américa latina y el caribe a partir de evidencia cuantitativa reciente*. Panamá: UNICEF.
- UNICEF (s.f). *Matrimonio infantil. Protección infantil contra la violencia, la explotación y el abuso*. Disponible en <https://www.unicef.org/spanish/protection/57929_58008.html>.
- Uribe Arango, J. (2014). "Paternidad y maternidad en hombres y mujeres con prácticas homoeróticas en el Eje Cafetero Colombiano", en *Revista de trabajo Social, Bogotá Departamento de Trabajo Social Facultad de Ciencias Humanas Universidad Nacional de Colombia*, vol. 16, pp. 111- 126.
- Vergara Ciordia, J. (2013). "Familia y Educación Familiar en la Grecia Antigua", en *Estudios sobre Educación*, núm. 18.
- Wolti. (2015) *¡Qué familia! La familia en México en el siglo XXI. Encuesta Nacional de Familia*. Disponible en <http://www.losmexicanos.unam.mx/familia/ideas_preliminares.html>.
- Youth Coalition et al. (2012). *Presentación de resultados 1a Encuesta Nacional de Bullying Homofóbico*. Disponible en <<http://adilmexico.com/wp-content/uploads/2015/08/Bullying-homofobico-114-May-12.pdf>>.

Cualquier contenido de los cursos de esta plataforma puede ser reproducido sin permiso de los autores o editores, siempre y cuando se dé crédito a la publicación, se distribuya gratuitamente y no se altere o edite el texto al punto que se distorsionen las ideas o contenidos de la misma.

La reproducción parcial o total del contenido está expresamente permitida para fines educativos que beneficien a la población en general para la preservación de su salud sexual y su bienestar.

La divulgación en medios impresos, electrónicos y entre dispositivos, es de ayuda para compartir la información que crees más relevante para la salud de tus seres queridos, familiares, amigas, amigos y parejas sexuales; sobre todo en lo concerniente a temas difíciles de hablar. No dejes pasar el tiempo.

La opinión de los autores compilados no refleja forzosamente la visión del Fondo de Población de las Naciones Unidas, RB o Fundación México Vivo A.C.

Estos materiales son un ejercicio de pluralidad, diversidad, honestidad literaria y colaboración por una causa de vida para México. Compártelos.



Fondo de Población de las Naciones Unidas

