

# Plan de Vida para Adolescentes



**La Convención sobre los Derechos del Niño** contiene 54 artículos que contempla los Derechos humanos: civiles, económicos, políticos y sociales para los menores de 18 años.

**Con cuatro principios rectores:**

- 1) La no discriminación;
- 2) El interés superior del niño;
- 3) La vida, la supervivencia y desarrollo;
- 4) La participación.





**México ratificó la Convención y su cumplimiento es obligatorio.**

La ley 299 en el Estado de Veracruz ordena la creación del órgano de coordinación, vigilancia, planeación y supervisión de los servicios de asistencia y protección de las niñas, niños y adolescentes, tendientes a lograr su incorporación a la vida social, de manera plena, integral y productiva.

Así nace el Consejo Estatal de Asistencia para la Niñez y la Adolescencia (CEDAS.)

Actualmente convertido en el Sistema de Protección Estatal de los Derechos de los niños, niñas y adolescentes del Estado de Veracruz.



# Plan de Vida para Adolescentes

**Derecho a la salud, a recibir información y al desarrollo integral.**



PLAN de VIDA

## Objetivo

Desarrollar en la población adolescente, habilidades que los ayude a tomar decisiones asertivas y responsables, que les permita desarrollar autonomía y construir su propio destino. Previene situaciones que afectan a los adolescentes como son: embarazos, adicciones o violencia.



## Objetivos Específicos

- Lograr que las y los adolescentes sean conscientes de las consecuencias de sus actos y reconozcan el poder que tiene de dirigir su vida.
- Dotar de información y herramientas a las y los adolescentes para elaborar un plan de vida.
- Contribuir en la prevención de diversas problemáticas que enfrentan como el embarazo no deseado y consumo de drogas, violencia y otros aspectos que puedan afectar su vida.
- Capacitar a actores estratégicos, para que se conviertan en replicadores en la impartición de conferencias y talleres, que nos permitan ampliar la cobertura y trabajar con mayor número de adolescentes.



## Grupos de atención

El programa va dirigido a adolescentes de 12 a 18 años no cumplidos, así como a sus papás, mamás o tutores y maestros.

## Estrategias de trabajo

- Conferencias “Aprendiendo a vivir”
- Taller Plan de Vida para Adolescentes
- Charla a padres y madres

Propiciando la colaboración institucional e interinstitucional tendiente a conjuntar acciones y programas encausados a atender a las y los adolescentes. (Escuelas secundarias y bachilleratos, Secretaría de Educación, Secretaría de Salud, Asociación de Padres de familia, Asociaciones Civiles).



# Conferencias “Aprendiendo a vivir.”

Las conferencias son impartidas por un equipo de profesionales que han sido capacitados para la sensibilización de las y los adolescentes. Está dirigida a todos los adolescentes junto con la comunidad educativa, en un tiempo de aproximadamente una hora.

A través de cuentos, reflexiones e historias de vida, se busca brindar a los estudiantes, herramientas para la vida.

Los temas que se abordan son:

- Respetarse y ser congruente
- Pensar antes de actuar
- Prevención del embarazo en los adolescentes
- Prevención de las adicciones, entre otros temas.





PLAN de VIDA

# Talleres Plan de Vida para Adolescentes

Todos los seres humanos buscamos ser felices y en esta búsqueda de identidad y realización personal que se acentúa en la adolescencia, se busca que los adolescentes a través del taller, reconozcan el poder de dirigir sus vidas y tomen la responsabilidad de construir un proyecto personal, escolar y social, a partir de sus habilidades y recursos.

Se identifican sueños, que se establecen en metas que contribuyan a elaborar un plan de vida con acciones concretas y tiempos definidos.

**Se capacitan a los maestros y personal de las escuelas con el Taller de forma vivencial para que repliquen el taller con los jóvenes.**



**Se realiza en cuatro bloques de trabajo**

**Tema: Conócete y acéptate**

Yo soy

Características personales que me facilitan y me complican la vida

Debo y quiero

Mi vida: cambios del presente y del pasado.

El peor y mejor momento de tu vida

**Mi plan de vida**

Mis sueños: escala y aportes a mi vida.

Analizando mis sueños

Reflexionando: las razones para realizarlo.

Pasando a la acción

Cronograma

**Seguimiento y evaluación**

Ejemplos y formato

**Mi compromiso**



# Charla con madres, padres de familia, tutores, cuidadores o familiares de las y los adolescentes



La charla es un espacio creado con el objetivo de que los padres de familia, tutores o familiares, conozcan lo que se va a trabajar con sus hijos y, que obtengan información y saberes, que les permita comprender y tener una mejor relación con sus hijos adolescentes. Esta charla tiene una duración aproximada de dos horas y se imparten por personal del DIF Estatal y facilitadores previamente capacitados.





# PLAN de VIDA PARA ADOLESCENTES

Consejería<sup>1</sup> en salud sexual para  
prevenir embarazos adolescentes

---



Como todos sabemos, un plan de vida no es infalible, y existen varios elementos internos y externos a la persona que facilitarán o complicarán el logro del mismo. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) señala, que la calidad de vida del adulto, está directamente relacionada con las decisiones que se tomen en la adolescencia. La presencia o ausencia del deporte, la alimentación, el estilo de vida, el consumo o no de drogas, el inicio temprano de la actividad sexual o la exposición a prácticas riesgosas, tarde o temprano afectará.

Una de las situaciones que se puede presentar es el embarazo adolescente, es por ello que a través del programa Plan de Vida, se pretende contribuir a disminuir la incidencia de los mismos.



Después de identificar a los municipios con el mayor número de embarazos en adolescentes, se elaboró una estrategia que se lleva a cada plantel y la cual está conformada de la siguiente manera:

**UNO.** Charla para padres, madres y tutores de los jóvenes que participan en el programa

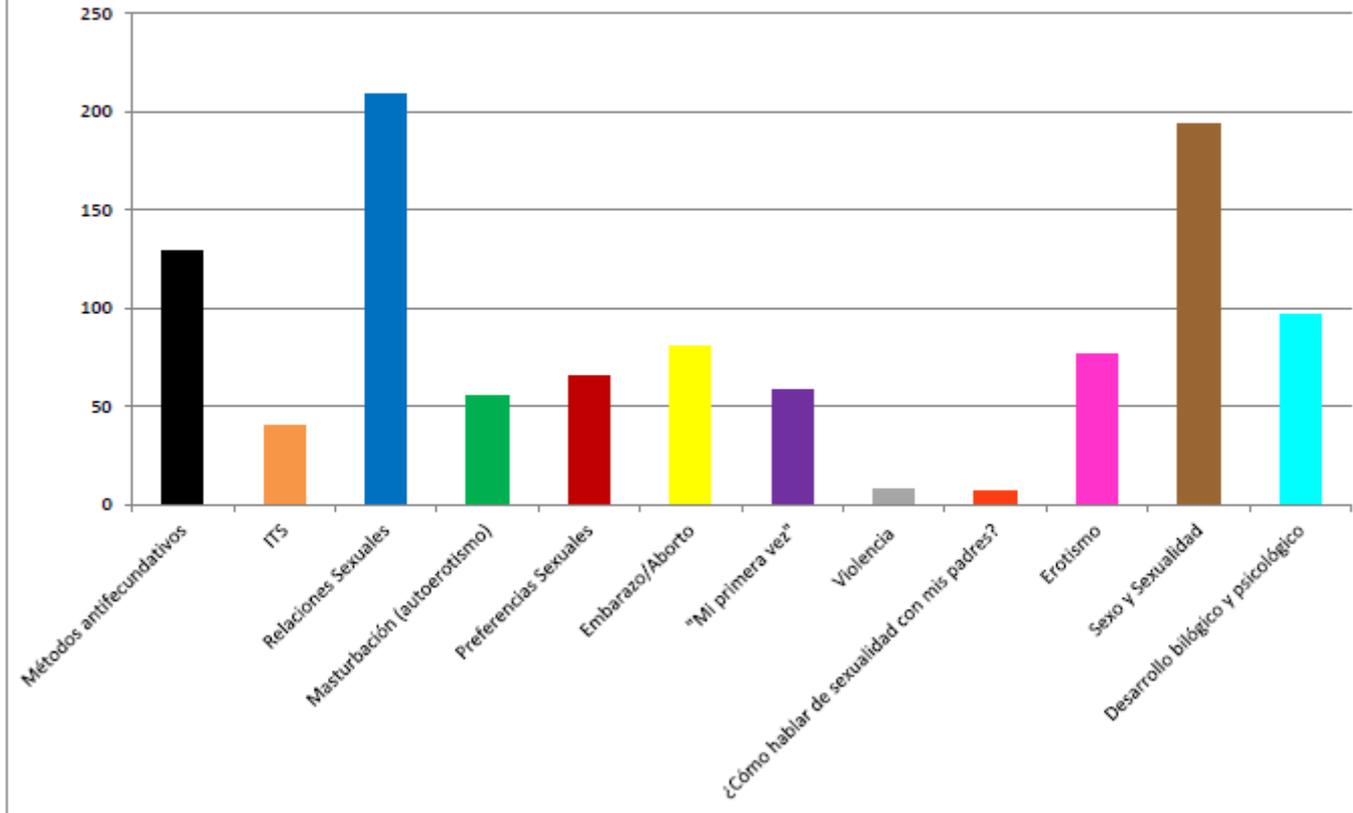
**DOS.** Taller Plan de Vida para Adolescentes

**TRES.** Taller Habilidades para la Vida, que busca prevenir el embarazo en adolescentes

Aunado a este trabajo preventivo, y a manera de propiciar un diálogo con las y los adolescentes que les permita obtener respuestas oportunas y científicas, la Universidad Veracruzana, a través de estudiantes universitarios del área de Ciencias de la Salud, brindará Consejería en salud sexual y reproductiva, con prestadores de servicio social y con Sexólogos por parte de la Secretaría de Salud.



## FOROS "DIÁLOGOS SOBRE SEXUALIDAD" GRAFICA GENERAL



CONSEJO ESTATAL DE ASISTENCIA PARA LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA  
 FORO: "DIÁLOGOS SOBRE SEXUALIDAD"  
 SECCIÓN DE PREGUNTAS  
 ILUSTRE INSTITUTO VERACRUZANO - VERACRUZ, VER., 21 DE SEPTIEMBRE DEL 2015



CATEGORÍA	PREGUNTA
A) Métodos antifecondativos	01) Cuales son los mejores metodos anticonceptivos?
	02) ¿Cómo disfrutar de forma segura?
	03) Tema para reflexionar anticonceptivo
	04) ¿Despues de tomar las pastillas anticonceptivas que problemáticas se ven?
	05) ¿Qué metodo anticonceptivo es mas seguro?
	06) Metodos anticonceptivos cuales son
	07) ¿Qué se puede tomar para no quedar embarazada? ¿Por que es importante que se usen anticonceptivos? ¿Cual seria el metodo anticonceptivo mejor?
	08) ¿Que metodos anticonceptivos son mas efectivos para prevenir embarazos?
	09) ¿Qué método anticonceptivo es mejor? ¿Que puedo tomar despues de tener relaciones?
	10) ¿Como se pone los concetivos?
	11) ¿Que puedo tomar si tengo relaciones sin condón?
	12) ¿Que metodo anticonceptivo es mejor?
	13) ¿Que tipo de condon hay para protegerme tanto masculino como femenino?
	14) ¿Que metodo anticonceptivo es mejor?
	15) ¿Comó se toman las pastillas anticonceptivas?
	16) ¿Que puedo tomar despues de tener relaciones?
	17) ¿Que metodo anticonceptivo es mejor?
	18) ¿Que metodo anticonceptivo es mejor? ¿Por qué?
B) ITS (Infecciones de transmisión sexual)	01) ¿Como se contagia el VIH/Sida?
	02) ¿Como se previenen las enfermedades?
	03) ¿A que se debe las enfermedades venerias?
	04) ¿Que pasa si me da una enfermedad de transmicion y no puedo curarmela?



C) Relaciones Sexuales (oral, vaginal y anal)	05)	¿Como es que se contrae una infección o alguna enfermedad de la sexualidad?
	06)	¿Como y que se puede hacer para prevenir el VIH-SIDA?
	01)	¿Que es mejor el sexo oral o anal?
	02)	¿Puedo tener sexo anal? 3:)
	03)	Influyen los sentimientos durante una relación sexual?
	04)	QUE ES EL BESO NEGRO?
	05)	¿Hay riesgos de hacer sexo oral? ¿El sexo anal es malo? ¿Hacer tríos con mi pareja es malo?
	06)	¿Que sienten las mujeres al hacerle un horal?
	07)	Explorar: Duele tener relaciones?
	08)	¿Es bueno tener relaciones a corta edad?
	09)	A que edad se puede tener relaciones sexuales
	10)	¿A que edad es Recomendable tener Relaciones?
	11)	¿En que edad es mas normal y segura para empezar con la sexualidad?
	12)	¿Es malo dejar de ser virgen a esta edad?
D) Masturbación (autoerotismo)	13)	¿Como seria la mejor opcion para tener una primera relación sexual?
	14)	Si me la han metido dejo de ser virgen? Si yo fui la del video de capecio me pegan?
	01)	¿Masturbarse es malo?
E) Preferencia Sexual	02)	es bueno masturbarce?
	03)	Si un hombre se masturba y le sale un poco de sangre ¿Debería preocuparse?
	01)	¿Porqué existen personal que les gusta el mismo sexo? ¿Es normal?
	02)	¿Porqué o como dos personas de la misma sexualidad se atraen?
	03)	¿xq ay muchas mujeres lesbianas? ¿Por que ay hombres Gay?
	04)	¿Por que se atraen dos personas?
	05)	¿Algunos por que son extraños que le gusta el mismo sexo?
	06)	¿Que pasa cuando 2 personas del mismo sexo se atraen?
07)	¿Porque 2 personas del mismo sexo se atraen?	
08)	Me gustaria que hablaran sobre el tema de preferencias sexuales	



	09) ¿Xque hay muchas personas gay?
	10) ¿PORQUÉ EXISTEN LOS HOMOSEXUALES? ¿HAY ALGUNA MANERA DE QUE CAMBIEN? ¿PORQUÉ ACEPTAN A LOS HOMOSEXUALES EN ESTE PAÍS Y MUNDO?
	11) Los homosexuales pueden acabar con la humanidad del planeta y a mi punto de vista las personas pueden cambiar si se lo proponen. #POR UN MUNDO SIN HOMO XD
F) Embarazo/Aborto	01) ¿Porque razones luego uno no queda embarazada?
	02) ¿Por que ay muchos abortos?
G) Mi primera vez	01) ¿Duele la primera vez?
	02) Es cierto que duele la primera vez y porque?
	03) ¿Por qué sangran en la primera vez?
	04) ¿Duele la primera vez?
H) Violencia	
I) ¿Cómo hablar de sexo con los padres?	
J) Erotismo (películas, pareja, revistas, lectura, etc.)	01) ¿Qué es el erotismo?
	02) ¿La pornografía es igual que la sexualidad?
	03) ¿Como sabes cuando te excitas?
	04) ¿Qué se debe el erotismo?
	05) ¿Que es el erotismo?
	06) ¿Que es el erotismo?
	07) ¿Que es el erotismo?
	08) ¿Que es el erotismo?
	09) ¿Que es el erotismo?
	10) ¿Que es el erotismo?
	11) ¿A que se debe el Erotismo?



PLAN de VIDA

K) Sexo y sexualidad	<p>01) ¿Es cierto que el tamaño importa?</p> <p>02) ¿El tamaño importa?</p> <p>03) ¿Como puedo ejercer mi sexualidad?</p> <p>04) ¿que es la sexualidad?</p> <p>05) ¿Qué es el sexo?</p> <p>06) ¿Por que la sexualidad es importanten en nuestro aprenizaje?</p> <p>07) ¿Es malo o es bueno?</p> <p>08) ¿Que es la sexualidad?</p> <p>09) ¿Que es el sexo? o sexualidad?</p> <p>10) Sobre el sexo? Exitacion que es? Amor</p> <p>11) ¿Por que los jovenes piensan solo en sexo?</p> <p>12) ¿Quisiera conocer todo sobre sexualidad para poder evitar problemas? Me gustaria que hablarán del tema, subtemas que sea que trate de la sexualidad.</p> <p>13)</p> <p>14) ¿Por que la sexualidad es importante en nuestra vida? ¿Como llegamos a desarrollar nuestra sexualidad mientras crecemos? los tipos de sexualidad</p> <p>15) ¿Porque hoy en día los adultos creen que todos los adolescentes piensan en sexo?</p> <p>16) ¿Qué es sexo?</p> <p>17) ¿Xque las mujeres activan nuestras feromonas?</p> <p>18) ¿Xk las mujeres se exitancon cualquier cosa?</p>
L) Desarrollo biológico y psicológico	<p>01) ¿Porque los hombres son infieles?</p> <p>02) ¿Cuanto dura la exitación aproximadamente?</p> <p>03) ¿Porque los hombres son infieles?</p> <p>04) ¿Por que los hombres son infieles? ¿A que se debe que los Niños sean muy precozen la dorma de querer tener sexo?</p> <p>05) ¿Por qué los hombres son infieles?</p> <p>07) ¿Por que Los hombRes son infieles?</p> <p>08) Por que Los niños son mas Calientes que las niñas?</p> <p>09) ¿Por que los hombres son infieles?</p>



PLAN de VIDA

- |  |   |
|--|---|
|  | <p>10) ¿Como se puede llevar una orientación sobre las Relaciones?</p> <p>11) ¿Qué cambio tienes o hay que sufrir Cuando vas pasando a ser adulto?<br/>¿Es malo ser tan curiosa y querer experimentarlo?<br/>¿Pero se que hay Consecuencia y luego no se si ser curiosa del todo o hay que pensar dos veces antes de actuar?<br/>Cuando uno crece cambia en todo sentido?</p> <p>12) ¿Cuantos Tipos de sexo hay aparte del Femenino y el masculino?</p> <p>13) Si una mujer esta embarazada y tiene alguna enfermedad</p> <p>14) Las mujeres puede ser precozes?</p> <p>15) ¿Asta que edad terminan de crecerte las senos?</p> <p>16) ¿Cómo controlo el enojo?</p> <p>17) ¿Cómo controlo los que siento como los sentimientos</p> <p>18) Como se Puede ir la tristesa sin necesidad de la Felicidad?<br/>Como puede ser Feliz</p> <p>19) Herramienta de vida con el concepto explorar.<br/>¿Cómo manejar el sentimiento de enojo? ¿Cómo manejar el sentimiento de felicidad?</p> <p>20) ¿Como es que se pueden manejar los sentimientos de forma personal?</p> <p>21) ¿Como manejar el sentimiento de enojo?<br/>¿Como manejar el sentimiento de felicidad?<br/>¿la atracción se da en cualquier persona?<br/>¿cualquier persona siente eso?<br/>¿es normal &amp; que edad?</p> <p>22) porque se llega a sentir la atracción?</p> |
|--|---|

**La Ley General de los Derechos  
De Niñas, Niños y Adolescentes**



**Sistema  
Nacional de  
Protección**

**Sistema  
Local de  
Protección**

**Sistema  
Municipal de  
Protección**



## ¿Qué es un sistema de protección integral de los derechos de la niñez y adolescencia?

Un sistema de protección integral es un diseño organizacional y operativo concebido para la implementación de las políticas públicas de la niñez y adolescencia, que tiene como paradigma el cumplimiento de la Convención de los Derechos del Niño así como, en el caso de México, la Constitución Política, la Ley General de los Derechos e Niñas, Niños y Adolescentes y de todas las demás leyes que se encuentren relacionadas para hacer efectivos sus derechos.<sup>1</sup>

Así un sistema de protección integral puede definirse como el conjunto de órganos, entidades, mecanismos, instancias, leyes, normas, políticas, servicios y presupuestos a nivel nacional, local y municipal orientados a respetar, promover, proteger, restituir y restablecer los derechos de los niños y niñas y reparar el daño ante la vulneración de los mismos.





**MAGIA ES...**  
**(REER EN TI MISMO.**  
**SI PUEDES HACER ESO**  
**PUEDES HACER QUE**  
**(UALQUIER COSA SUCEDA.**



**Psic. Sheila Ricalde Psicoterapia**