

Ejercicio familiar 1 para sexto de bachillerato/preparatoria

“¿Sucede con frecuencia?”

Tema:

La familia como fuente de autoestima

Objetivo:

Las y los jóvenes conversarán en familia sobre las necesidades para fomentar una autoestima saludable.

Importancia:

Una de las tareas trascendentales de la adolescencia y el inicio de la juventud es conformar la identidad. Responder con claridad quién se es, en qué se cree, qué se necesita, qué proyectos de vida son significativos, cómo se enfrenta la vida. Algunas de estas respuestas se darán en esta edad y el resto, con los años.

Para lograr consolidar una identidad saludable, se requiere (entre otros elementos) de un concepto realista de sí misma/o y de una buena autoestima. Desarrollar una sana autoestima no es tarea fácil en la adolescencia, aunque se dan pasos importantes en los primeros años de la juventud. En este proceso, la familia puede sumar o restar recursos para construir la autoestima y es necesario ser conscientes de esta aportación. El ejercicio es una invitación a reflexionar la medida en la que como madre o padre puede participarse de manera positiva.

Materiales:

- Anexo 1. ¿Sucede con frecuencia?

Procedimiento:

1. En esta ocasión, la mayor parte del ejercicio familiar es una actividad para que reflexione sobre las actitudes familiares y si estas favorecen o no la autoestima de su hija o hijo.
Para ello, es necesario que por favor lea el anexo 1: “¿Sucede con frecuencia?”, relacionado con autoestima. En la última sección de la lectura, encontrará el subtema: “**¿Sucede esto con frecuencia en casa?**”. De esta sección:
2. Por favor marque aquellas conductas que considera que sí realiza con su hija/o.
3. En caso de responder afirmativamente a alguna conducta de la lista:
 - a) Deténgase a pensar si puede modificarla/s y cómo lo logrará, defina metas puntuales.
 - b) Comparta con su hija/o de qué se dio cuenta, hágale saber que la/o ama y ofrezca el cambio que considere posible.
4. Si siente que no realiza ninguna de las conductas enlistadas, corrobore esto con su hija/o. Lean juntos la lista de conductas que pueden disminuir la autoestima y pregúntele si ella o él siente que usted o su pareja las realiza.
 - a) En caso de recibir una respuesta afirmativa, valide la percepción de su hija/o y trate de ofrecer un cambio positivo.
 - b) En caso de que su hija/o coincida con usted o su pareja, y sienta que no tienen necesidades de cambio en cuanto a fomentar una autoestima saludable, reconozca su labor y recuerde que su hija/o es prácticamente una persona adulta o está a punto de serlo, confíe en los recursos que le ha brindado.

Ejercicio familiar 2 para sexto de bachillerato/preparatoria

“El espejo”

Tema:

Expectativas y necesidades para comunicarse con confianza en familia sobre sexualidad

Objetivo:

Las y los jóvenes expresarán sus expectativas de escucha familiar sobre sexualidad.

Importancia:

La comunicación familiar sobre sexualidad en sexto de preparatoria y de aquí en adelante no se limita a la función educativa de madres y padres. En este momento se abre el camino de confianza para hablar de temas cada vez más de la vida adulta e incluso puede darse la comunicación que nunca se dio, por diversas razones.

Para establecer las bases de esta nueva comunicación o seguimiento de la confianza lograda para hablar del tema, se sugiere hacer explícitas las necesidades de escucha familiares, que evidentemente puede no limitarse a la sexualidad.

De manera que el ejercicio requiere de honestidad, confianza y de que las peticiones que se emitan sean recibidas con empatía, reflexionadas y puedan de esta manera suscitar ajustes ideales para la vida adulta.

Materiales:

- Anexo 2. Nudos de la comunicación.
- Anexo 3. El espejo.

Procedimiento:

Primera parte

1. En familia, lea el resumen: “Los nudos de la comunicación” (anexo 2). Después, comenten si alguien, por su propia percepción, se da cuenta de que a veces usa alguno de estos nudos y si se ha dado cuenta de qué sucede cuando lo hace. En este punto, basta con que cada una/o acepte por sí misma/o lo que le sea posible ver.

Segunda parte

2. Para la segunda parte del ejercicio, es importante que revisen si es factible realizarlo como está descrito, si siente que el clima familiar lo admite o en su lugar, se puede comentar la percepción en lugar de ejemplificar a manera de espejo.
3. Procedimiento del anexo 3: “El espejo”.
 - a) En el anexo 3 aparecen algunas frases incompletas, que se refieren a posibles temas sexuales de comunicación familiar sobre sexualidad. Recorte las tarjetas y colóquelas al centro del lugar de trabajo.
 - b) Explique que el ejercicio es para hacer ver a algún familiar cómo se vive su respuesta ante algunos temas y para ello, actuarán sin burla, sin enojo ni sarcasmo, pero con sinceridad, como si fueran un espejo. Para hacerlo, también elegirán una tarjeta o tema sobre el que quieren expresarse.

- c) Al tomar una tarjeta:
 - 1) Se elegirá a una persona de la familia para actuar como su espejo;
 - 2) Se ejemplificará la respuesta que suele recibirse en el tema que involucra la tarjeta y
 - 3) Se ejemplificará lo que se desearía que pasara en la comunicación sobre ese tema.
- 4. Por ejemplo:
 - a) -Alguien toma la tarjeta:
"Cuando hablamos del noviazgo".
-En seguida se dirigirá a la persona que representará como en un espejo. Por ejemplo, si elige a la madre, viéndola a ella, puede decir:
"Siento que tú me dirías: "No sé por qué te gustan ese tipo de mujeres"".
Y representará la postura corporal que siente que usa su madre cuando le da ese tipo de respuesta.
 - b) Posteriormente, actuará su expectativa:
"Y yo esperaba que me dijeras algo como: "¿Qué es lo que te hace sentir bien con ella?"" y que no generalizaras que mis parejas son todas iguales, que te aprendieras su nombre y no te equivocaras llamándola como se llamaba mi ex".
Y actuará en la manera como le gustaría recibir este nuevo comentario, en este caso, de parte de la madre.
- 5. El procedimiento se repetirá hasta que hayan revisado al menos cuatro temas que consideren de importancia.
- 6. Dirija la actividad:
 - a) Mencione que el ejercicio les puede servir para entenderse mejor y mantener la comunicación de ahora en adelante. Refiera que su hija/o ahora es casi una persona adulta y esto quizá signifique necesidades de ajuste en la manera en la que reflexionan y comparten diversos temas y que usted desea abrir o mantener ese canal de comunicación.
 - b) Explique el procedimiento a seguir.
 - c) Permita que cada participante elija uno o dos temas sobre los cuales desee expresar sus necesidades de escucha.
- 7. Al final, proponga que hagan compromisos para mejorar la comunicación, según lo percibido en la actividad.

Ejercicio familiar 3 para sexto de bachillerato/preparatoria

“¿Cuánto sabemos?”

Tema:

Preparación de inquietudes para visita médica preventiva

Objetivo:

Las y los jóvenes definirán temas a dialogar con un/a profesional de la salud.

Importancia:

A lo largo de los ejercicios familiares del PROMESI, encontrará varias oportunidades para acudir a una visita médica profesional. Esto es importante principalmente para educar en atención preventiva de la salud. En general, puede afirmarse que en México existe una deficiencia importante en estos hábitos, en especial en los hombres. La experiencia de visita médica ayuda a eliminar prejuicios y temores sobre la misma, enseña que es posible y necesario confiar y hablar sobre cualquier tema privado de salud con un/a especialista y que se recibirá atención adecuada. Es muy importante que se lleve a cabo.

En esta ocasión, se aprovecha el ejercicio para además aprender a preguntar con soltura todos los temas de salud sexual sobre los cuales la familia necesita saber más, de manera que es una experiencia enriquecedora en varios sentidos.

Materiales:

- Anexo 4. ¿Cuánto sabemos?

Procedimiento:

1. En el anexo 4. “¿Cuánto sabemos?”, aparece una lista de temas. Analice estos temas en familia y pregúntense qué tanto sienten que saben al respecto.
 - a) Si alguien de la familia tiene conocimiento del tema, ofrezca un espacio para compartir estos conocimientos.
 - b) Si no es así, marquen los temas sobre los cuales necesitan más información, porque son los que se expondrán en la visita médica con su profesional de confianza, preferentemente un/a médico/a de la adolescencia u otra especialidad, según los temas señalados por ustedes.
2. Recuerde que las y los jóvenes actuales suelen responder sus dudas en Internet (con todo y sus errores de información) y a pesar de la confianza que se puede ofrecer en casa, es posible que haya situaciones de salud que en algún momento no puedan compartir con sus madres o padres.
3. Facilite por favor la visita a un/a profesional de confianza que quizá acompañe el desarrollo de su hija/o durante el inicio de su vida adulta.

Ejercicio familiar 4 para sexto de bachillerato/preparatoria

“En su lugar”

Tema:

Habilidades y responsabilidades hacia la paternidad y la maternidad

Objetivo:

Las y los jóvenes analizarán la posibilidad de aplicar sus habilidades y capacidad de responsabilidad ante un caso hipotético de embarazo.

Importancia:

Asumir la responsabilidad de prevenir un embarazo requiere de una reflexión profunda sobre posibles realidades. En la medida que se reflexione sobre el tema, previendo la realidad de las circunstancias de vida y lo complejo que puede ser decidir y asumir una decisión sobre embarazo en la juventud, mayor alerta se tendrá en situaciones de riesgo.

Por otro lado, es importante que las y los jóvenes sepan que han madurado y han adquirido una serie de habilidades que les permiten analizar circunstancias y enfrentarlas apoyándose en sí mismas/os y en su familia.

De esta manera, el ejercicio ofrece un espacio para conversar con calma, con criterios objetivos y reales, sobre el embarazo, un tema prioritario en la educación sexual.

Materiales:

- Anexo 5. En su lugar.

Procedimiento:

1. Introduzca el ejercicio, explicando que hablarán de un caso hipotético de embarazo. Aclare que como es un tema que produce angustia, es importante que se dispongan a conversar con tranquilidad, permitiendo que lleguen a la reflexión más profunda y real que sea posible.
2. Lea el anexo 5. “En su lugar”. Después, para reflexionar, cada miembro de la familia necesitará responder a las preguntas que se enlistan al final del caso.
Para responder, es importante poner la regla de no interrumpir, evitar juzgar la opinión de los demás, evitar aprobar o desaprobador aportaciones y controlar las emociones derivadas de los desacuerdos. Las respuestas de quienes participen darán lugar a la reflexión.
3. Después de que quienes participan hayan respondido cada pregunta, se volverá a preguntar si alguien ha cambiado de opinión según lo que ha reflexionado mientras conversan. De ser así, se permitirá nuevamente que exprese sus ideas.
4. Para finalizar, pregunte qué aprende cada participante sobre sí misma/o tras el ejercicio.

Anexos para sexto de bachillerato/preparatoria

Anexo para ejercicio familiar 1

Anexo 1. ¿Sucede con frecuencia?

¿Qué es la autoestima?

Lectura previa para el padre o la madre

La autoestima es la percepción valorativa que una persona tiene hacia sí misma. Es dinámica, multidimensional que se construye a lo largo de la vida. Se desarrolla desde la estima en el interior de la persona y de la estima derivada de la interacción humana (Maslow), con especial consideración de la opinión de personas significativas. Va más allá de quererse mucho, incluye afectos, ideas, conceptos, actitudes y conductas.

La autoestima depende en gran medida de conocerse bien, aceptarse o aprobarse como se es, y respetarse. Esto requiere de experiencia de vida y de un proceso continuo de intentar comprender los sentimientos, las percepciones y las motivaciones de su conducta personal.

Gastón de Mézerville resalta cinco aspectos que conforman la autoestima:

a) Autoimagen

Capacidad de verse a sí misma/o como la persona que realmente es, con sus virtudes y defectos.

b) Autovaloración

Considerarse importante para sí y para las/os demás. Respetarse. Abarca confiar en el derecho a triunfar y a ser felices, el sentimiento de ser respetables, dignas/os y de afirmar las propias necesidades y carencias, a alcanzar los principios morales y a gozar del fruto de los esfuerzos.

c) Autoconfianza

Creer que puede realizar bien distintas cosas y sentir seguridad al hacerlas, lo que se asocia a enfrentar retos y motiva para poner en práctica las competencias.

d) Autocontrol

Consiste en manejarse adecuadamente en la dimensión personal, cuidándose, dominándose y organizándose bien en la vida, para bienestar propio y del grupo. Se refleja en el autocuidado, el manejo de las emociones, las relaciones interpersonales, los hábitos de trabajo, de estudio o de la vida en general y la organización en pro del logro de metas deseadas.

e) Autoafirmación

Consiste en la libertad de ser quien se es y de tomar decisiones para conducirse con autonomía y madurez. Se manifiesta al expresar abiertamente y de manera saludable los pensamientos, deseos o habilidades, soportando la posibilidad de equivocarse o de recibir desaprobación.

No es fácil construir una buena autoestima en la adolescencia, pero se pueden dar pasos significativos para lograrla hacia el inicio de la vida adulta.

Autoestima saludable

Jourard y Landsman consideran que las personas con autoestima saludable actúan guiadas por la inteligencia y el respeto por la vida, de tal modo que se satisfacen las necesidades personales y tienen la capacidad para amarse a sí mismas, a otras y al ambiente. Eisenberg y Patterson agregan que pueden experimentar orgullo honesto de sus logros y aceptar sus limitaciones sin culpa, vergüenza o desconcierto. Molina, Baldares y Maya creen que: tienen consciencia de su propio valor como personas únicas e irrepetibles y cuentan con claridad sobre sus defectos y errores, pero no los asocian a alguien sin valor, sino que los entienden como representativos del ser humano.

Según Rogers, para una autoestima saludable se requiere de semejanza entre lo que se cree que es y el ideal que se tiene de ser persona.

Para García, una persona con una autoestima saludable puede tener las siguientes características:

1. **Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesta a defenderlos aun cuando encuentre fuertes oposiciones y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.**
2. **Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otras personas les parece mal lo que ha hecho.**
3. **No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado.**
4. **Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, afrontando los**

fracasos y dificultades que experimente.

5. **Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra, aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.**
6. **Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otras, por lo menos para aquellas con quienes se relaciona.**
7. **No se deja manipular, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.**
8. **Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.**
9. **Es capaz de disfrutar diversas actividades como estudiar, jugar, trabajar, descansar, estar con amistades.**
10. **Es sensible a las necesidades de otras personas, respeta las normas de convivencia aceptadas y reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de las demás personas.**

Familia y autoestima

Dado que la autoestima se construye también desde la interacción humana, las y los compañeras/os, las/os docentes y la familia pueden influir en su desarrollo.

De acuerdo con Robinson, las personas con mayor autoestima muestran una mayor cercanía y mejor relación con sus madres y sus padres. La autoestima favorable se ha asociado con la voluntad de los padres y de las madres de premiar la autonomía, su aceptación, su flexibilidad, la comunicación, la satisfacción compartida y el apoyo.

¿Sucede esto con frecuencia en casa?

A continuación, se enlistan una serie de actitudes y formas de pensar, con las que madres y padres pueden disminuir la autoestima de sus hijas e hijos, incluso sin intención de hacerlo. Acorde a los conceptos previamente revisados, la intención de revisarlas es reflexionar sobre el comportamiento y de ser posible, reconocer si se han realizado para incentivar el sustituirlas por otras acciones más saludables.

	Sí - No
1. Criticar de manera severa y excesiva generando en la hija o el hijo la sensación de nunca satisfacer a su madre o padre.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. Buscar responsables externos de los fracasos, no permitir reconocer los propios errores.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. Alimentar los resentimientos hacia quienes hacen ver sus errores a su hija/o.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4. Dudar y hacer dudar a la hija o hijo de sus decisiones, dar demasiada importancia a las posibles equivocaciones.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5. Promover repetidamente la necesidad de complacer a los demás. Dar demasiada importancia a obtener la aprobación externa.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. Atribuirle siempre, directa o indirectamente la responsabilidad de las situaciones que ocurren.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7. Culpar repetidamente por el estado de ánimo de otros familiares.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8. Fomentar la idea de que no puede lograr metas por su forma de ser.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9. Promover peligros <i>constantemente</i> , como los socialmente asociados al amor, al éxito laboral, etc.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10. Fomentar ideas que suponen que la felicidad depende solo de ciertos elementos, como la pertenencia o el amor, el éxito económico o cierta figura corporal y que, sin ellas, se será infeliz.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11. Impedir que pruebe nuevas habilidades, metas o intereses.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12. Valorar como triunfo solo cuando se es la mejor o el mejor.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13. Recordar errores frecuentemente y hacer burla de ellos, aunque sea a manera de "broma".	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14. Hacer ver constantemente una característica del cuerpo de la hija o el hijo que no es bien valorada.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15. Pensar, hablar o decidir por la hija o el hijo.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16. Minimizar lo que la hija o el hijo siente, cree y piensa.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17. Comparar a la hija o hijo, haciendo ver sus carencias.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18. Tratarle con cualquier forma de violencia, haciéndole ver que no es digna/o de ser respetada/o.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Referencia

Naranjo Pereira, M.L. (2007) Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. Revista electrónica Actualidades Investigativas en Educación. Disponible en: <http://revista.inie.ucr.ac.cr>

Anexo para el ejercicio familiar 2

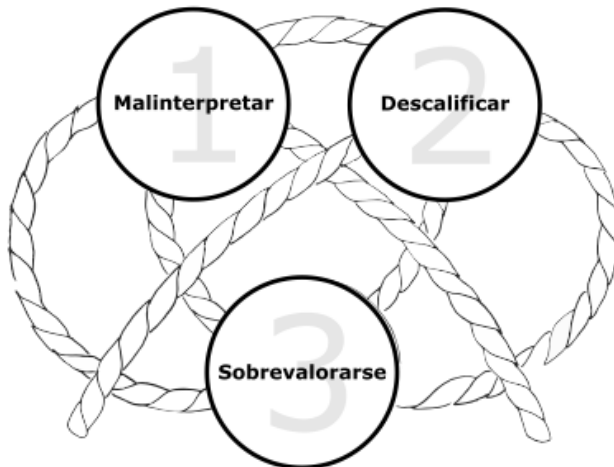
Anexo 2. Nudos de la comunicación

Los nudos de la comunicación son hábitos que dificultan la escucha y la comprensión y generan malestar en la familia. Revisemos algunos ejemplos:

1. Malinterpretar o escuchar parcialmente

Oímos lo que queremos oír y vemos lo que queremos ver (percepción selectiva). Ello tiene como efecto que a veces nos quedamos con una parte de lo que nos expresan y distorsionamos el mensaje poniéndole ingredientes de nuestra propia cosecha. La comunicación se transforma en diálogo de sordos, lo que lleva a la incomprensión mutua.

El escuchar a medias también ocurre cuando cambiamos de tema o nos vamos de una situación para no seguir dialogando. Esto no resuelve el problema, más bien lo agranda porque genera en el otro resentimiento y la sensación de que lo que está diciendo no tiene valor.

**Nudo 2. Descalificar**

Este tipo de nudo se manifiesta cuando disminuimos o rebajamos a otro, resaltando las diferencias de edad, posición social, poder, capacidad, etc. Para ello se usan burlas, ironías y un lenguaje que deja mal parado al otro.

Esta actitud tiene como propósito intimidar y producir inseguridad en la persona, haciéndola dudar de sí misma y sus capacidades. Muchas veces las personas recurren a este tipo de nudos cuando se sienten sin argumentos, o cuando quieren imponer su propia visión de un tema sin aceptar que el otro también puede tener algo de razón y descalifican al otro.

También la descalificación se da cuando comparamos a la persona con otra: "tu hermana sí que es ordenada". Con esto le estamos diciendo que él es menos ordenado y más que motivarlo a cambiar, probablemente, le provoque rabia y sentimiento de inferioridad.

Nudo 3. Sobrevalorar el propio criterio

Otro nudo de la comunicación ocurre cuando las personas creen tener la razón frente a un tema y se cierran a escuchar la opinión de los demás. Así ocurre cuando las personas juzgan fuertemente a otros, o dan consejos desde su propia experiencia sin considerar la realidad y diferencias del otro. También sucede cuando alguien habla por otra persona como si la segunda no tuviera una opinión propia.

La mayor parte de las veces este nudo se hace con la mejor de las intenciones, para ayudar o proteger, sin embargo, esto no permite el crecimiento y la reflexión del otro. Además, quienes tienen problemas necesitan ser escuchados más que recibir muchos consejos.

Referencia:

¿Te suena familiar? Talleres para trabajar con familias. La comunicación en familia. UNICEF.

Anexo 3. El espejo

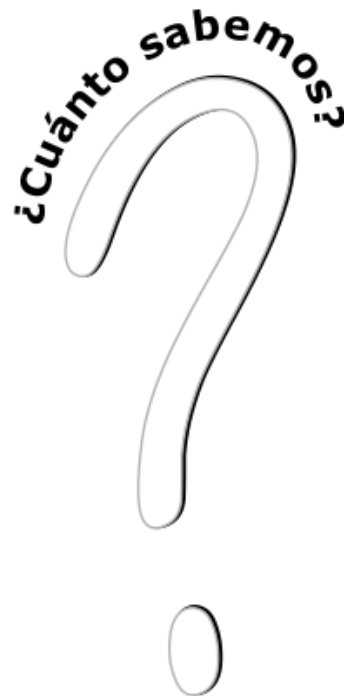
1. Cuando hablamos del noviazgo...	2. Cuando hablamos de las amistades...	3. Cuando hablamos de la prevención del embarazo...
4. Cuando hablamos de los celos...	El espejo	5. Cuando hablamos del desarrollo erótico...
6. Cuando hablamos del cuerpo, la figura, o la apariencia...		7. Cuando hablamos del alcohol y la sexualidad...
8. Cuando hablamos de la privacidad...	9. Cuando hablamos del matrimonio...	10. Cuando hablamos de la violencia...

Anexo para el ejercicio familiar 3

Anexo 4. ¿Cuánto sabemos?

Temas por conversar o por indagar con un/a profesional de la salud:

1. Anomalías del ciclo menstrual y cómo atenderlas.
2. Quistes ováricos.
3. Problemas comunes en genitales masculinos.
4. Alimentación balanceada adecuada para cada edad, según nuestros hábitos de ejercicio.
5. Vacunas contra el Virus del Papiloma Humano para mujeres y para hombres.
6. Revisión periódica de las mamas o los testículos.
7. Alternativas para la prevención del embarazo.
8. Signos y síntomas de las infecciones genitales (no de transmisión sexual).
9. Signos y síntomas de las infecciones de transmisión sexual.
10. Pruebas de chequeo general anual según nuestra edad.



Anexo para el ejercicio familiar 4

Anexo 5. En su lugar

En su lugar

Carolina y Edgar son una pareja joven. Ambos estudian en la universidad.

A lo largo de dos años, han aprendido a sentirse bien juntos, sienten que se conocen bastante, sus familias están cercanas a la relación, parecen tener bastante compatibilidad.

La pareja también ha pasado por momentos tensos y tiene algunos temas de discusión, como cualquier pareja. Recientemente han tenido dificultades cuando hablan de la necesidad creciente de pasar más tiempo con las amistades, al tiempo de cuidar la relación.

Carolina piensa que Edgar es un hombre muy valioso, le gusta que sea responsable, se siente bien tratada por él, se siente querida y segura a su lado. Siente orgullo por su relación cuando van a una reunión.

A veces ella siente miedo acerca de si esa relación será realmente la del resto de la vida, pues ella tiene una historia de vida familiar de la que ha aprendido que debe y quiere ser exitosa en la vida profesional, para evitar numerosos obstáculos que vivió en su infancia y para ser una mujer autosuficiente.

Carolina quiere estudiar fuera del país con una beca, ya que es de las mejores alumnas de su generación y no sabe si este proyecto de vida podrá ser viable con las expectativas de Edgar a largo plazo. Pero como todavía falta mucho tiempo para que

todo eso pase, deja que sus temores se esfumen y trata de disfrutar la relación y esforzarse por mantenerla.

Edgar piensa que Carolina es una mujer muy inteligente, se siente muy a gusto hablando con ella, -logro que no había tenido en relaciones anteriores-, le gusta que ella sea luchona, que diga lo que piensa y que sea fiel, porque ella no es nada coqueta, al contrario, considera que le da muy bien su lugar en cualquier lugar y eso a él le hace sentir seguridad.

Pero la historia de esta pareja dio un giro inesperado. Hace siete meses Carolina confirmó que estaba embarazada. Pasaron muchas noches de insomnio antes de que le compartiera la noticia a Edgar. Antes habló con su madre, revisó muchos temas sobre embarazo en Internet, salió unos días de la ciudad para pensar. Mientras tanto, Edgar solo la sentía distante, diferente, y ofrecía su ayuda si algo le pasaba.

Finalmente, Carolina compartió con Edgar la decisión que había tomado: continuaría el embarazo y daría a su hijo en adopción. Esta noticia y la decisión tomada crearon en Edgar también numerosas reacciones y emociones. Por un lado, sintió desilusión, enojo y traición. Se sintió no tomado en cuenta. Sentía una enorme tristeza, a veces empatía, a veces tranquilidad por saber que no tendría que casarse de inmediato o vivir con Carolina y con un bebé, cuando no se sentía listo para ello. Después de unos días, pudo también

sentirse responsable por exponer a su novia a tal situación ante la desprotección de su vida íntima.

Edgar habló también con sus padres quienes no estaban de acuerdo en la decisión de la adopción, ofrecieron su apoyo para ayudarles a cuidar a su nieto y también sentían emociones diversas: pensaban en el futuro de su hijo, en las responsabilidades que un nuevo ser traería a sus vidas, trataban de comprender la decisión de Carolina, pero su hijo Edgar les dejó en claro que la decisión de lo que sucedería era principalmente de

Carolina, por ser quien vivía el embarazo.

El día que el bebé nació, la pareja que lo iba a adoptar estaba ya en el hospital y Edgar y sus padres también. Se vivía el dolor por todas partes; incluyendo a Carolina, que luchaba por controlarse y ser fuerte. Pero estaban listos para actuar según lo acordado.

Cuando entregaron a Edgar los papeles para autorizar la adopción, él se quebró en llanto y no pudo firmarlos.

Análisis de la lectura:

Tomando en cuenta el caso anterior, cada miembro de la familia, incluyendo su hija/o, responde lo siguiente:

1. ¿Cuáles habilidades tiene su hija/o para enfrentar una situación semejante? (Inteligencia, capacidad para buscar ayuda, sinceridad, comunicación, etc.).
 2. ¿Hacia quién tendría responsabilidades su hija/o en una situación así? (Ella o él, la familia, el hijo, su desarrollo, la pareja, la pareja que iba a adoptar, la sociedad, etc.).
 3. ¿De qué manera podemos prevenir una situación así desde esta familia? (Todos sus miembros. Considerar información sobre prevención del embarazo, consumo de alcohol, apertura ante problemas, violencia y contención emocional en casa, ayuda profesional para dificultades emocionales, etc.).
-
-