



Primeros Auxilios Psicológicos

Cuadernillo De Trabajo

Secundaria



VIOLENCIA FAMILIAR

En el cuaderno que te señale tu maestro vas a responder verdadero o falso de acuerdo a tu experiencia propia.



1. Mi casa no es un lugar seguro para mi.
2. Prefiero no estar en mi casa.
3. Siento que hacen menos lo que siento y lo que pienso.
4. No hay respeto entre los integrantes de mi familia,
5. Es común escuchar gritos, ofensas o golpes en mi casa.
6. Me gustaría vivir en otro lugar.



YO SOY...

La forma en la que nos vemos a nosotros mismos es importante para poder relacionarnos con los demás, en el cuaderno que te señale tu maestro vas a responder las siguientes preguntas.



¿QUIÉN ERES? (GUSTOS,
CARÁCTER,, ETC)

¿QUIÉN QUIERES SER?

¿CÓMO ME SIENTO EN
COMPARACIÓN CON GENTE
DE MI EDAD?



SEXUALIDAD

En tu cuaderno anota las frases que consideres son verdaderas.

TENGO DERECHO A ELEGIR MI PROPIA ORIENTACIÓN SEXUAL

EL USO DE CUALQUIER METODO ANTCONCEPTIVO PREVIENE E.T.S

LA SEXUALIDAD ES TODO LO QUE SOMOS PENSAMOS, HACEMOS Y SENTIMOS

ASI COMO LOS DERECHOS HUMANOS, EXISTEN DERECHOS SEXUALES

NUESTRA ORIENTACIÓN SEXUAL NECESARIAMENTE TIENE QUE SER HETEROSEXUAL

EL EMBARAZO ADOLESCENTE ES LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EN ADOLESCENTES

LA SEXUALIDAD ES TENER RELACIONES SEXUALES CON ALGUIEN



MIS DERECHOS SEXUALES

¿Conoces tus derechos sexuales?, ¿Cuáles ejerces? Anota el número en tu cuaderno.
Contesta en tu cuaderno: ¿Sientes que alguno no es respetado?, ¿Cuál?





SITUACIONES DE RIESGO A MI ALREDEDOR

Observa estas situaciones de riesgo y enlista en tu cuaderno cuales de ellas se han visto en tu escuela, ¿Haz vivido alguna?, ¿Qué crees que se tiene que hacer para evitarlas?

EMBARAZO



TRASTORNOS
ALIMENTICIOS



VIOLENCIA
EN EL
NOVIAZGO



ADICCIONES



IDEACIÓN
SUICIDA



VIOLENCIA
FAMILIAR



DEPRESIÓN

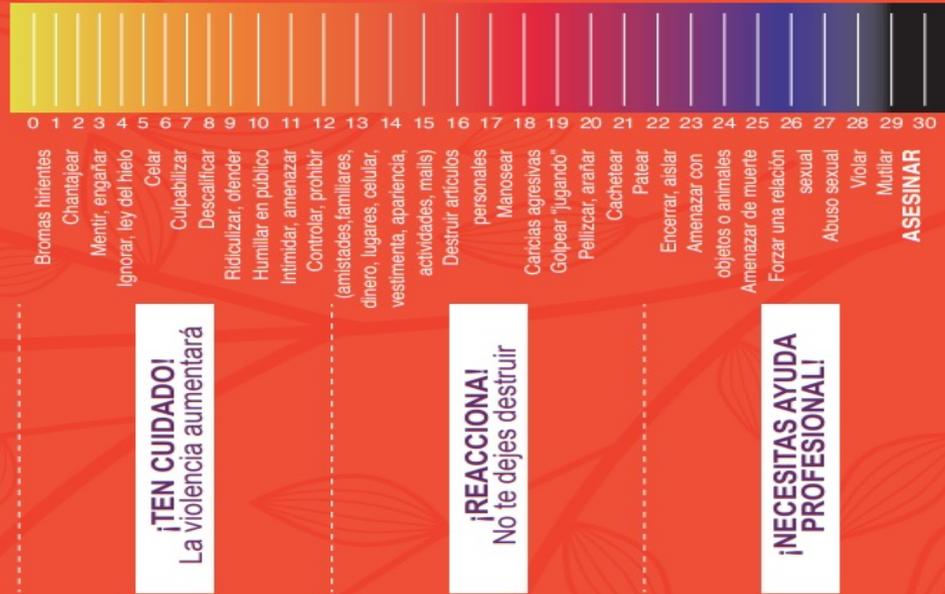




¿HASTA DÓNDE HAZ LLEGADO?

El violentómetro mide el nivel de violencia desde su mas sencilla expresión hasta la muerte, observa la escala y en tu cuaderno coloca el número y escribe que tipo de violencia haz vivido, ya sea que te la hayan hecho o tu la hayas realizado, ¿Qué tan cerca estas del final?

EL VIOLENTOMETRO





¿TE IDENTIFICAS CON ALGUNA FRASE?

Observas las frases que colocamos aquí abajo y en tu cuaderno escribe aquellas con las que te sientas identificado.

Ya no puedo más.

No tengo ganas de nada.

Quiero morirme.

No le importo a nadie.

He pensado en hacerme daño.

No le gusto a nadie

Nadie sabe lo que siento.

Si yo no estuviera, estarían todos mejor



¿TE IDENTIFICAS CON ALGUNA FRASE?

Observas las frases que colocamos aquí abajo y en tu cuaderno escribe aquellas con las que te sientas identificado.



- 1- Creo que es mejor no hacer planes a futuro
- 2- Pienso en un futuro incierto y triste
- 3- Creo que nada bueno me espera
- 4- Pienso que la vida no tiene cosas buenas para ofrecerme
- 5- Mi vida ha sido un fracaso y dudo que cambie en un futuro
- 6- Me siento incómodo (a) conmigo mismo (a) y con lo que he logrado
- 7- He pensado en quitarme la vida
- 8- Pienso que la muerte es la única manera de terminar con mi sufrimiento
- 9- He planeado como quitarme la vida
- 10- He intentado quitarme la vida alguna vez
- 11- He hecho cosas contra mi para no seguir viviendo
- 12- Me he lastimado o herido intencionalmente
- 13- Me siento solo (a) en la vida
- 14- Me es difícil confiar en otras personas
- 15- Me gustaría tener amigos a quienes acudir cuando tengo problemas
- 16- Creo que las personas tienden a ignorarme
- 17- A mi familia le interesa poco lo que suceda conmigo
- 18- Prefiero acudir a personas diferentes a mi familia cuando necesito ayuda
- 19- Prefiero estar lejos mi familia que compartir con ellos
- 20- Pienso que soy poco importante para mi familia



¿NECESITAS AYUDA?

Si quieres platicar con alguien, si te sientes triste, solo, con miedo. Nosotros queremos escucharte.

Llama al 070 o al 442 238 7770



Cuéntanos cómo te sientes, estamos esperando tu llamada