



# GUÍA DE PARTICIPACIÓN PARA ADOLESCENTES





# GUÍA DE PARTICIPACIÓN PARA ADOLESCENTES

**Instituciones coeditoras:**

Instituto Nacional Electoral (INE)

Secretaría Ejecutiva del Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA)

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF-México)

**Texto**

Gustavo Hernández Orta

**Asesoría en contenidos**

Lourdes Morán Cervantes

María Morfín Stoopen

**Diseño editorial**

Mireya Guerrero Cercós

**Ilustración**

Heyliana Flores

Primera edición, 2017

Derechos reservados conforme a la ley

**ISBN**

978-607-8510-42-9

Queda prohibida la reproducción parcial o total, directa o indirecta del contenido de la presente obra, sin contar previamente con la autorización expresa y por escrito de los editores, en términos de lo así previsto por la Ley Federal del Derecho de Autor y, en su caso, por los tratados internacionales aplicables.

Impreso en México / Prohibida su venta

# GUÍA DE PARTICIPACIÓN PARA ADOLESCENTES




MÉXICO  
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA



SIPINNA  
SISTEMA NACIONAL DE PROTECCIÓN  
INTEGRAL DE NIÑOS, NIÑAS  
Y ADOLESCENTES

unicef   
para cada niño





Esta breve *Guía de participación* está hecha para que puedas conocer algunos aspectos relacionados con tu derecho a participar.

La Guía proporciona información sobre los siguientes temas:

- Tu derecho a participar
- Las personas con las que vives
- En tu escuela
- Participa en tu comunidad
- ¿Jugamos?, ¡divertirte y descansar también es participar!
- Los medios de comunicación y tú
- Participa en tu salud
- Participa en tu seguridad

El contenido está presentado de manera que puedas participar en esta guía. También te proponemos algunas actividades que pueden ayudarte a comprender mejor estos temas y a desarrollar ideas propias a partir de tus experiencias y conocimientos.

Esperamos que te guste...

# ¡Comenzamos!







TU  
DERECHO  
A  
PARTICIPAR





Se dice por ahí que si uno quiere aprender a participar, lo mejor que puede hacer es... ¡participar! Nomás que, hasta ahora, casi a nadie se le había ocurrido hacer una guía o manualito sobre el tema. Éste que tienes en las manos, lectora, lector, pretende explicar algunas cosas sobre la participación; ojalá sea de tu interés y te aliente a participar allí donde haces tu vida y tus cosas diariamente.



# ¿Cómo se **construye** la vida social?

Según el diccionario, **sociedad** es el “conjunto de personas, pueblos o naciones que conviven bajo normas comunes”.<sup>1</sup> Las personas que vivimos en sociedad deberíamos buscar el bien común, es decir, una vida buena, feliz y pacífica.

Para ello, lo más importante es lograr una buena comunicación porque mediante ella se pueden construir acuerdos y tomar decisiones. Y la mejor forma de tener buena comunicación, hasta donde se sabe, es a través del diálogo, que es la manera en que se crean las reglas y normas para convivir, igual que cuando acuerdas con tus amigos y amigas las reglas de algún juego.

En la sociedad las “reglas del juego” están en las leyes y éstas indican cuáles son los derechos que las personas tienen. Es obligación de todas las autoridades garantizar los derechos humanos y, en conjunto con la sociedad, promoverlos y respetarlos.



<sup>1</sup> Ésa es la definición que está en el *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española*. ¡Sí, señoras y señores, no se han equivocado: estamos recomendando ampliamente el uso del *tumbaburras* para ampliar el vocabulario!

# Y tú, ¿qué dices?

¿Sabes cómo se participa para decidir cuáles serán nuestras leyes?, ¿quiénes se encargan de hacer estas reglas?, ¿quiénes las hacen cumplir?, ¿en qué te afecta o beneficia esto?

# Decide participar

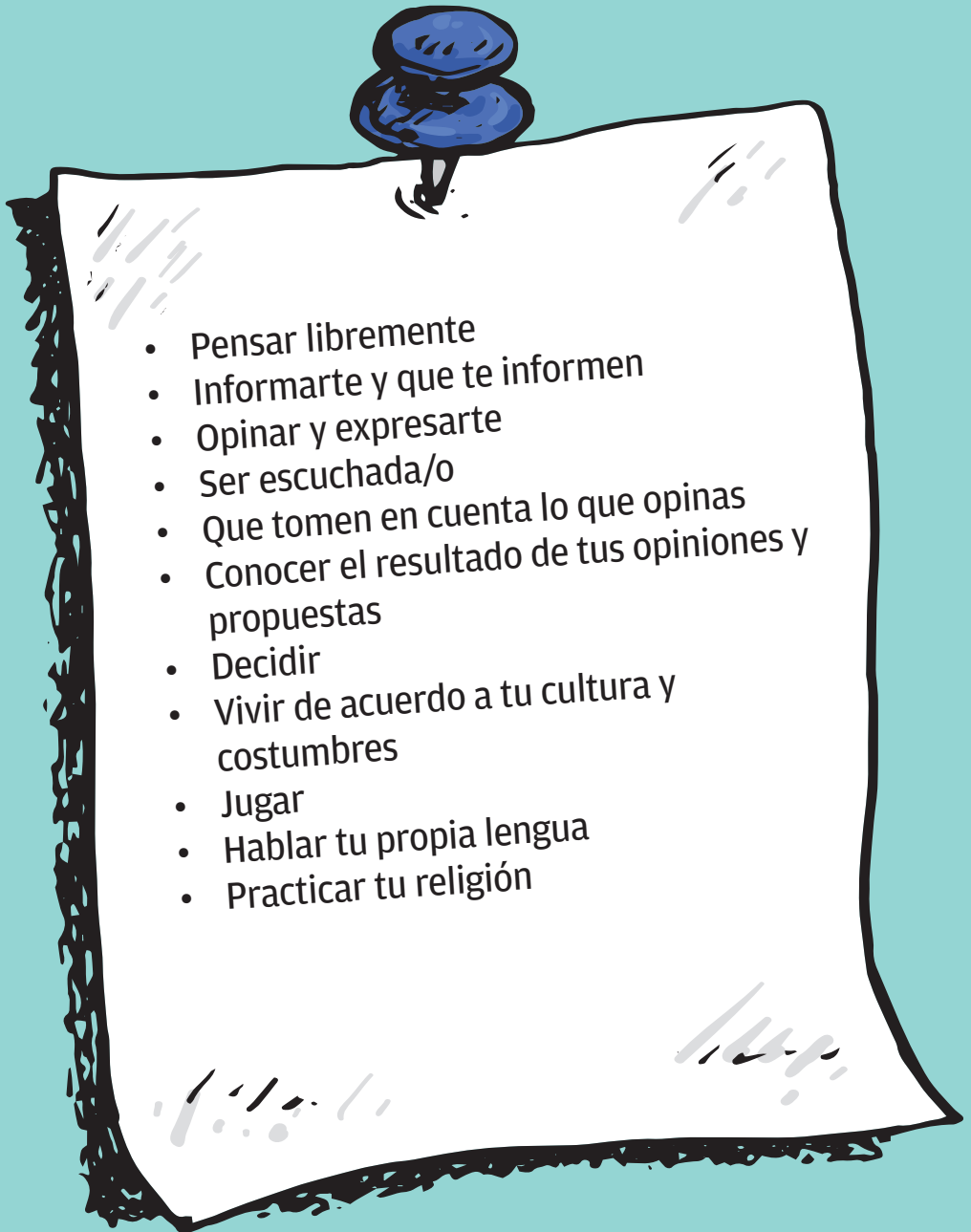
¿Las personas adultas deciden?



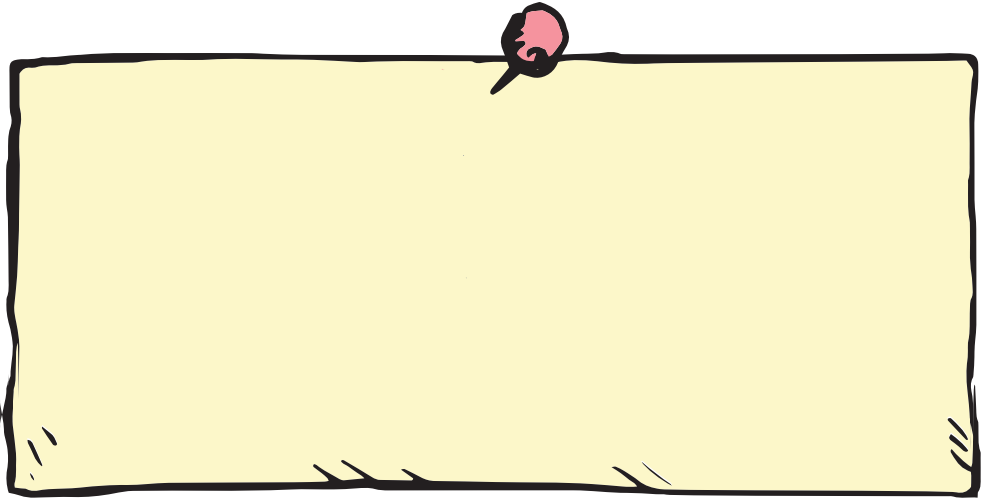
Antes se suponía que las personas adultas debían encargarse de tomar todas las decisiones todo el tiempo y que los adolescentes no podían participar en los procesos para tomar decisiones hasta que crecieran y aumentaran sus experiencias y conocimientos... sin importar que ya tuvieran ambas cosas, aunque acorde a su edad.

**Actualmente esto va cambiando tanto en las leyes como en la práctica; ahora se considera que la opinión de las personas adolescentes debe ser tomada en cuenta en las decisiones que tienen que ver con ellas y ellos.** Es por eso que, de acuerdo con tus experiencias y capacidades, cada vez son más los temas y decisiones en los que puedes intervenir.

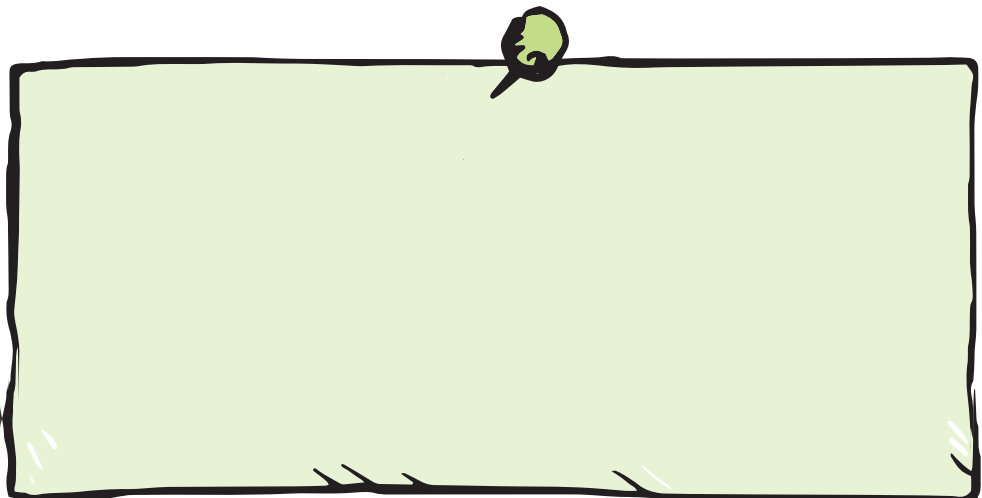
Estos son algunos de tus derechos y es obligación de las personas adultas hacer lo necesario para que accedas a ellos:



¿Existen temas en los cuales tú podrías tomar decisiones pero aún no te lo permiten?, ¿por qué será así? Si tienes algunos ejemplos de eso podrías anotarlos para recordarlos...



También puedes hacer una entrevista con tus amigas y amigos, incluso puedes preguntar a las personas adultas, para conocer su opinión sobre el asunto. Aquí puedes escribir sus respuestas:



Para cambiar esta situación es necesario que aprendas a participar, a pensar y expresarte, a dialogar, a decidir y a actuar.

## **Pero... ¿qué es eso de participar?**

**Es formar parte de algo, es decir: interesarse, reflexionar, tomar decisiones, llevar a cabo acciones para lograr objetivos comunes y para cambiar situaciones que molestan, afectan o se pueden mejorar.**



## Cuando participas:

Ejercitas tus capacidades de reflexión y diálogo.

Estableces y alcanzas metas comunes para un grupo de personas.

Aprendes a escuchar ideas y formas de pensar iguales o distintas a las tuyas.

Puedes sentir y mostrar empatía<sup>2</sup> hacia los demás.

Aprendes a argumentar razonablemente frente a otras personas.

Estableces y mantienes relaciones positivas.

Puedes modificar tus propias ideas y opiniones si consideras como válidos los argumentos de otras personas.

Tomas decisiones responsablemente.

Aprendes a entender y manejar las emociones y sentimientos.

Llevas a cabo en grupo, actividades.

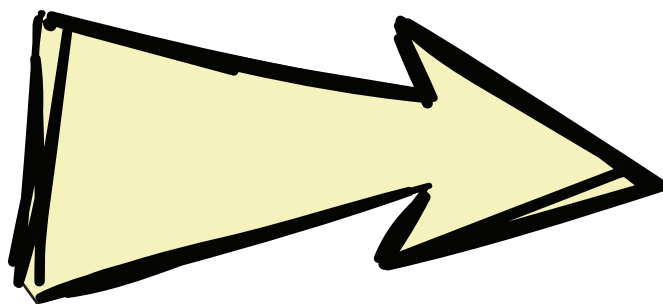
<sup>2</sup> Empatía es cuando se tiene la sensación de identificarse con alguien, o cuando somos capaces de compartir lo que otra persona siente.

**¡Y todo ello de manera pacífica!**

La participación es muy importante porque permite construir democracia<sup>3</sup> y apropiarnos del espacio público,<sup>4</sup> es decir, a tomar decisiones que nos favorezcan a todos. Esto sucede cuando las personas, durante todo el transcurso de sus vidas, son capaces de poner en común sus ideas para mejorar la vida de todos, convirtiéndose en ciudadanas y ciudadanos activos.

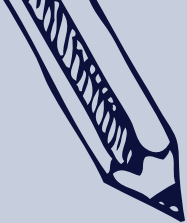
Aquí hay un ejercicio para que veas la forma en que participas (o no) en la toma de decisiones de los grupos de los que formas parte (en la casa, la escuela, con tus amigos/os, con tu familia, etcétera).

Piensa en algunas decisiones que hayas tomado recientemente. Anótalas en el primer renglón, después, responde las preguntas de los renglones siguientes. Aquí hay un ejemplo:



<sup>3</sup> Democracia: palabra de origen griego que nombra a la forma de gobierno en la que el poder político es ejercido por los ciudadanos.

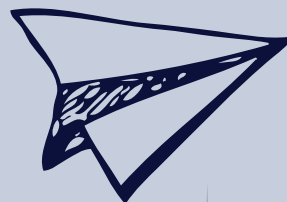
<sup>4</sup> Espacio público: “Lo público” remite a lo que es de interés o de utilidad común a todos, lo que atañe al colectivo, lo que concierne a la comunidad, y por ende, la autoridad de allí. Nora Robotnikof (2010) ENCCÍVICA; pág. 94



	<b>Familia</b>	<b>Escuela</b>	<b>Grupo de amistades</b>
¿Qué decisiones se tomaron?	Ir al cine el fin de semana.	Usar uniforme escolar todos los días.	Ir a entrenar futbol en las tardes.
¿En qué aportas para tomar la decisión?	Mis papás decidieron. Nos preguntaron qué queríamos ver y yo sugerí una película que me gusta.	En nada. Los maestros y la directora lo decidieron al hacer el reglamento.	Propuse que fuera cada tercer día.
¿Qué pasó al final?	Cada quien dijo qué quería ver y votamos para elegir. Ganó la peli que querían ver mis hermanas.	Todos usamos uniforme aunque no nos gusta.	Vamos a ir lunes, miércoles y viernes. Tenemos que convencer a los papás y a las mamás.
¿Qué aprendiste del asunto?	Ganaron porque son dos y yo uno. Pues yo creo que no fue justo votar porque así es muy difícil que yo gane.	Debieron preguntarnos nuestra opinión, puede que un día (viernes) podamos ir con ropa de calle.	Es fácil discutir con mis amigos. A todos nos gusta el fútbol.
¿Qué propones para mejorar la participación en la toma de estas decisiones?	Que se turnen las pelis del cine, así todos podemos ver lo que nos gusta.	Una asamblea en la que participen los alumnos. Hacer una consulta o encuesta.	Nada, lo hacemos bien.



# Ahora vas tú:



	<b>Familia</b>	<b>Escuela</b>	<b>Grupo de amistades</b>
¿Qué decisiones se tomaron?			
¿En qué aportas para tomar la decisión?			
¿Qué pasó al final?			
¿Qué aprendiste del asunto?			
¿Qué propones para mejorar la participación en la toma de estas decisiones?			

Tú tienes mucho que decir y aportar para que tu vida y la de otros sean mejores. Tus ideas son importantes, por eso no dejes que otros decidan por ti.

Esta guía está comenzando apenas. Juntos iremos revisando más cosas sobre cómo puedes participar en tu familia, con tus amigos, en tu escuela y en tu comunidad, para que de forma cotidiana participes en el espacio público, con tus propuestas, opiniones y decisiones.

## ¿Le entras?





LAS  
PERSONAS  
CON LAS  
QUE VIVES



Una familia es un grupo de personas que comparten un proyecto de vida común, *aunque no sean parientes*:

Quieren pertenecer a ese grupo durante mucho tiempo y entre ellas existe un compromiso personal.

Se cuidan, se acompañan y se quieren, aunque también puede ser que tengan diferencias y desacuerdos.

Son muy cercanas entre sí, dependen unas de otras y comparten la vida cotidiana (aunque a veces puede ser que no lo hagan porque no viven en el mismo lugar).

Existen diferentes tipos de familia, por eso nadie puede decir que la familia debe ser de tal o cual manera. Por lo tanto, aunque no sean de tu misma sangre, las personas con las que vives pueden ser como una familia para ti y esas personas adultas son responsables de velar por tus derechos, así como por tu bienestar y desarrollo.



¿Qué te parece dibujar un árbol o una red donde estén los nombres o fotos de las personas más cercanas a ti, a las que consideras como tu familia? Acá hay un ejemplo:



**¡Te toca hacer el tuyo!**

# Iguales pero diferentes

De la misma forma en que cada familia es distinta a las otras por las características de sus integrantes, por sus costumbres o maneras de organizarse, las personas tampoco somos iguales: no tenemos los mismos gustos en la comida, en la forma de vestir, en la música que escuchamos y un montón de otras cosas.

Con seguridad hay aspectos, modos o costumbres en los cuales te puedes parecer a alguien de tu casa pero existen otros en los que no; las diversas características y gustos dentro de nuestras familias son una excelente oportunidad para **reflexionar y aprender cómo las diferencias y el intercambio de ideas diversas pueden enriquecer nuestra experiencia de vida.**



## Y tú, ¿qué dices?

¿Qué sentirías si fueras tu mamá, tu papá, tu hermana, o cualquiera de los demás integrantes de tu familia?

¿Cómo te ves desde su lugar?, ¿pensarías lo mismo que piensas ahora?, ¿qué responsabilidades tendrías?

Para comprender mejor a las personas que te rodean, es necesario que ejercites la **escucha activa**. Esto significa que debes escuchar atentamente lo que la otra persona expresa y luego demostrarle que has entendido lo que dijo, es decir, que has entendido sus sentimientos, ideas o pensamientos.



# Comunicarnos para decidir

Si las personas adolescentes y adultas sabemos crear situaciones o momentos de diálogo e intercambio de ideas, nos será más sencillo encontrar soluciones a los problemas o a las necesidades, así como generar cambios en las formas en que tomamos decisiones.

¿Las personas adultas que conoces te ayudan a entender que todos somos distintos y no tenemos que pensar igual?

¿Cómo pueden colaborar todos para aprender o para mejorar el entendimiento de las diferencias?

¿Lo entienden?

¿Crees que existan temas que no se pueden tratar con las personas adultas?

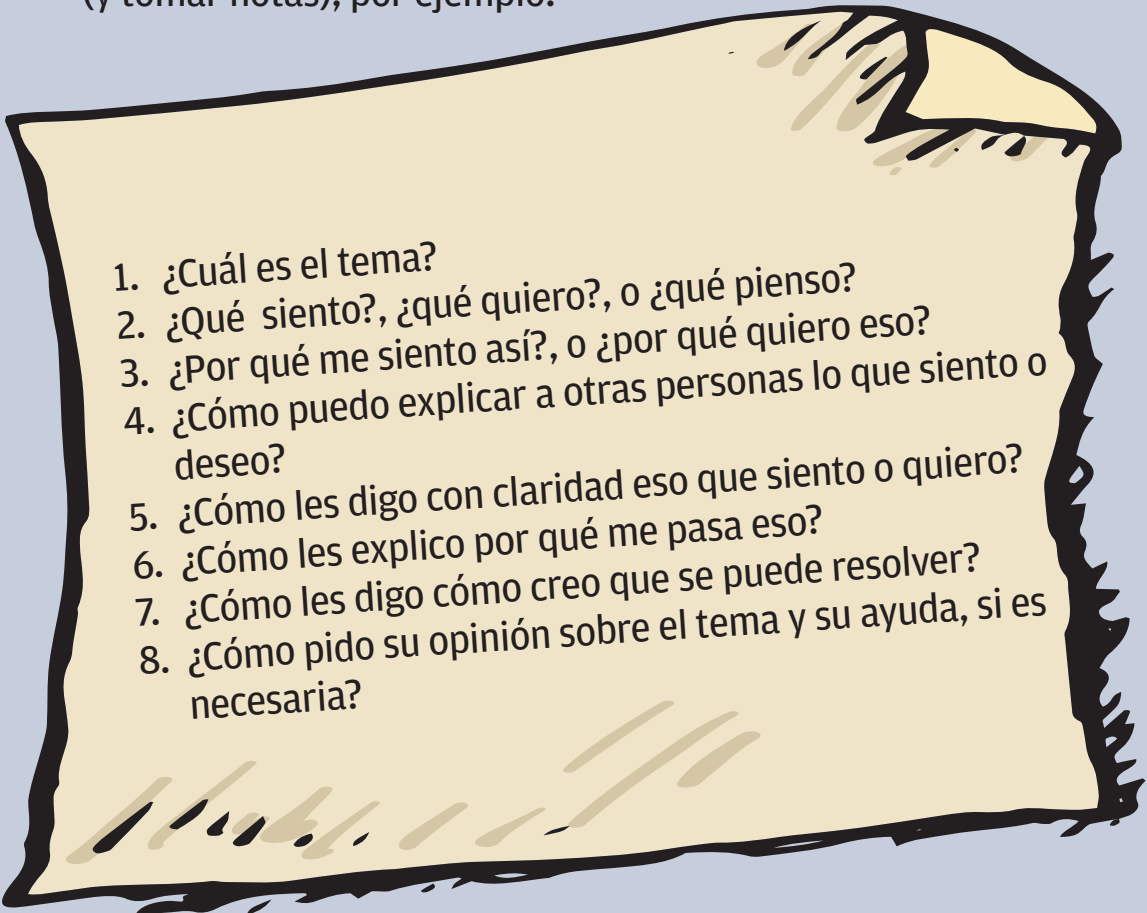
¿Puedes dialogar con las personas de tu familia?

¿Te sientes cómodo diciendo a los demás lo que piensas o sientes?

# Comunicar lo que **sentimos**

Es probable que las personas de tu familia creen que quieres las mismas cosas que hace años o meses y no se enteren de que has cambiado tus gustos o preferencias porque has crecido, por lo tanto, no sólo es muy importante que tengas claro lo que sientes o quieres, sino que puedas expresarlo bien y darte a entender.

Para organizar tus ideas puedes plantearte algunas preguntas (y tomar notas), por ejemplo:

- 
1. ¿Cuál es el tema?
  2. ¿Qué siento?, ¿qué quiero?, o ¿qué pienso?
  3. ¿Por qué me siento así?, o ¿por qué quiero eso?
  4. ¿Cómo puedo explicar a otras personas lo que siento o deseo?
  5. ¿Cómo les digo con claridad eso que siento o quiero?
  6. ¿Cómo les explico por qué me pasa eso?
  7. ¿Cómo les digo cómo creo que se puede resolver?
  8. ¿Cómo pido su opinión sobre el tema y su ayuda, si es necesaria?

Expresar nuestros sentimientos y deseos permite a los demás entendernos mejor y ayudarnos, si es eso lo que queremos.





## Ponernos de acuerdo

Lo ideal para acordar cosas es platicar e ir diciendo lo que cada quien piensa sobre el tema que se esté tratando; puedes invitar a tu familia u otras personas a reunirse para dialogar sobre algún tema que te preocupe o te interese compartir con ellos.

- Para empezar un diálogo hay que darse un tiempo determinado y construir unas reglas o acuerdos mínimos para poder ordenar la charla de manera que las personas se sientan cómodas y puedan conversar a gusto. Por ejemplo, apagar la radio y la televisión, poner el teléfono en espera, que nadie interrumpa al otro mientras habla, etcétera. El chiste es que no haya distracciones.



- Deben tomarse en cuenta la opinión, los sentimientos y los intereses de todas las personas con las que estés dialogando, desde las más pequeñas hasta las mayores, es lo justo.
- Poner límites claros, o sea, ponerse de acuerdo en lo que se vale o no se vale decir o hacer. Por ejemplo, no gritar, no insultar y no burlarse.
- En ocasiones, los temas o problemas que tratamos pueden provocar que las personas reaccionen con enojo o poca cordialidad. Si ese es el caso, pide un *tiempo fuera* o un breve descanso para que bajen los ánimos exaltados y puedan continuar con la charla.
- Es importante que una persona tome nota de los acuerdos y compromisos finales de la reunión para que después no se olviden de lo que dijeron.



## ¿Quién decide qué?

Además de velar por tu bienestar, las personas adultas de tu familia te deben enseñar cómo cuidarte, informándote y haciendo que participes en el diálogo y en la toma de decisiones sobre las cosas que tienen que ver contigo ya que eso es parte de tus derechos.

Por tanto, siempre es bueno generar espacios o tiempos de confianza para comentar cualquier tema con ellos.

Van algunas sugerencias para participar en la toma de las decisiones que tienen que ver contigo. Estas propuestas se pueden realizar mejor si las haces junto a las personas adultas responsables de ti en tu casa, escuela y otros lugares:

- Crear espacios para que puedas expresarte y participar con tus propias creencias y sentimientos.
- Que puedas expresar si estás de acuerdo con las decisiones que tienen que ver contigo y con la manera en que se hacen las cosas en tu casa, la escuela y los demás lugares que frecuentas.
- Que existan posibilidades en esos lugares para que puedas decidir, planear, ejecutar y evaluar proyectos propios.
- Que tú también puedas asumir la responsabilidad compartida en los proyectos o tareas que se lleven a cabo.

## **¿Y qué si no estás con tu familia, si tu familia está separada o si te encuentras en un lugar diferente del que naciste?**

Si tus familiares viven en lugares distintos o distantes, como cuando tu mamá y tu papá han decidido no seguir juntos como pareja, o cuando se van a trabajar lejos, o si estudias en un internado, por ejemplo, los adultos con los que estás deben promover tu participación activa en las decisiones sobre el lugar en el que vives y la manera en que ayudarán a que te sientas bien y te desarrolles plenamente.



**Para que eso suceda, todos los gobiernos (federal, estatales y municipales) tienen la obligación de proteger tus derechos, así como dar asesoría y ayudar a tu familia y a ti. Recuerda que cuando solicitas ayuda o información a las autoridades, estás cooperando para fortalecer las relaciones entre ellas y la comunidad.**





EN LA  
ESCUELA



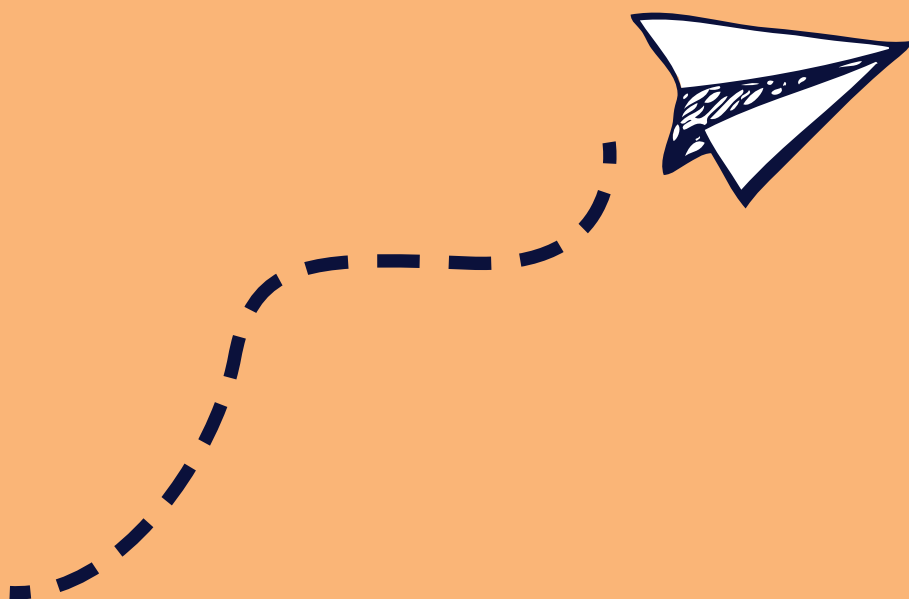
## **Participación escolar**

Levantar la mano para responder a una pregunta de la maestra o el maestro, salir en los bailables o los desfiles organizados por la escuela en algún día festivo, son consideradas formas de participación; pero en realidad son sólo algunas formas de convivir o compartir tradiciones, no verdadera participación.



Cuando asistes a la escuela tienes derecho a participar en muchas actividades o decisiones y tu intervención debe ser alentada por las personas adultas encargadas del plantel (maestros, directivos y otras autoridades), así como por las madres y los padres de familia o tutores.

Por ejemplo, en el diseño del nuevo modelo educativo del país participaron niñas, niños y adolescentes que opinaron sobre el tema, pues la Secretaría de Educación Pública facilitó, a través de diversas formas, la inclusión de sus ideas. ¿Qué creen tú y tus compañeros que se puede cambiar o mejorar en el país ? ¿Ustedes qué responderían?

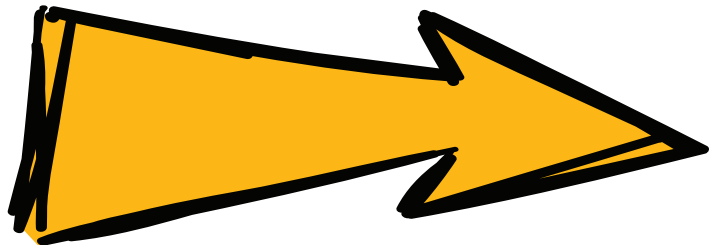


# Proponer temas que quiero aprender

Como estudiante puedes proponer temas o actividades que te interesen para que sean incluidos dentro del temario o como clases especiales, esto se llama autonomía curricular,<sup>5</sup> es decir, que la escuela puede decidir la inclusión de esos temas en su currículo.

¿Qué temas te gustaría aprender en la escuela y cómo te gustaría que te los enseñaran?, ¿puedes hacer una lista de ellos? Sería bueno incluir esta pregunta en una encuesta escolar, ¿no te parece?

**¿Cómo quiero que lo enseñen?, ¿quién tendría que enseñarlo?, ¿qué materiales se necesitan?**



<sup>5</sup> Esto quiere decir que se permite a las escuelas definir qué temas enseñarán. Y eso del currículo es todo lo que se incluye en el plan de estudios de tu escuela.



Lo que me gustaría aprender en la escuela,  
además de las materias que llevo:

# Hablar sobre lo que te preocupa

Es probable que existan temas sobre los cuales se habla en los pasillos o el patio de la escuela que no necesariamente son conocidos por las personas adultas, pero que tal vez requieren de su ayuda y alianza para ser resueltos.

Si hay un problema que te preocupa o te causa ansiedad, o si ves cosas que no te gustan del trato a los alumnos o entre ellos, es tu derecho recibir la atención de personas profesionales capacitadas para ayudarte. Conversar sobre estas situaciones es una forma de ir apropiándose de espacios para plantear soluciones colectivas.

## ¿Qué opinas?

¿En tu escuela puedes recurrir a personas adultas capaces de atender estas necesidades? Si es así, ¿es suficiente y satisfactorio este apoyo?, ¿cómo podría mejorarse? Si no existe, ¿tienes idea de cómo proponerlo o solicitarlo a las autoridades escolares? Sería muy bueno si hablaras del tema con tus compañeras y compañeros, ¿no?

# Asambleas escolares

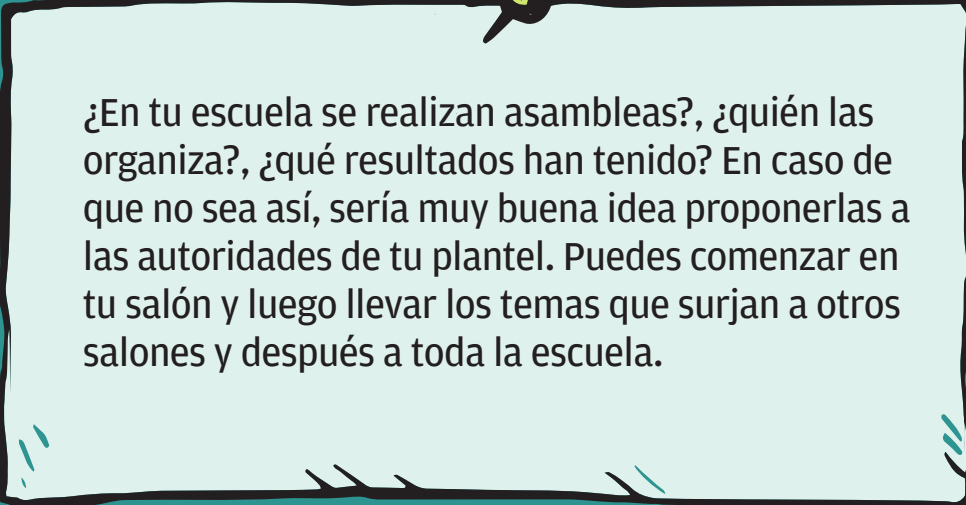
Una asamblea escolar es un espacio (un lugar y tiempo) para que las y los adolescentes participen en las decisiones sobre diversos temas, propongan ideas, discutan y acuerden soluciones.

La asamblea escolar es una oportunidad para aprender a decir tu opinión y a escuchar las de otras personas; también te da experiencia para resolver conflictos y proponer soluciones, reflexionarlas y tomar acuerdos. ¡Es una excelente oportunidad para perfeccionar las diferentes maneras en las que participas!

Una asamblea escolar tiene ciertas características:

- Es un espacio para practicar la igualdad y el respeto entre estudiantes, padres, madres, tutores y docentes.
- Es un lugar para la escucha y el diálogo.
- Ayuda a crear y practicar una buena comunicación.
- Permite el ejercicio de los derechos.
- Procura que los acuerdos sean aprobados y respetados por todas las personas que participan.





¿En tu escuela se realizan asambleas?, ¿quién las organiza?, ¿qué resultados han tenido? En caso de que no sea así, sería muy buena idea proponerlas a las autoridades de tu plantel. Puedes comenzar en tu salón y luego llevar los temas que surjan a otros salones y después a toda la escuela.

## Conocer tus derechos

**Saber cuáles son tus derechos es una cuestión fundamental en tu vida diaria. Si no los conoces es como si no supieras las reglas de un deporte o de un juego de mesa y aun así te pusieras a jugar: te costaría mucho trabajo entender por qué marcan una falta, no sabrías cómo se dan los puntos por cada anotación, etcétera.**

Te retamos a encontrarlos en la siguiente ilustración.





- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

A estudiar, aprender y estar sano.

A jugar, divertirme y a disfrutar de la naturaleza.

A mi propia cultura, mi idioma, mi religión y a que me traten igual que al resto.

A no hacer cosas que no quiero hacer.

A participar, expresarme, a ser escuchado y a que me tomen en cuenta.

A que me cuiden, me entiendan y me traten con amor.

A que no me discriminen por ser como soy.

A recibir ayuda en caso de emergencia y que me den cuidados especiales si hace falta.

A reunirme con mis amigos y a participar de la vida de la comunidad.

A saber quiénes son mi papá y mamá, y a tener un nombre.





## ¡Y mucho ojo, eh!

Los derechos no se sujetan a deberes u obligaciones. Es una idea equivocada decir que si no cumples con un deber, pierdes tus derechos. Los derechos humanos son inalienables, es decir, nadie puede ser despojado o excluido de ellos.

## ¡Pero no estoy de acuerdo!

Puede ser que te guste disentir, o sea no estar de acuerdo... ¡perfecto! También se vale no participar, ni querer dialogar o argumentar; pero hay un pequeeeeeeño detalle: el que no participa también decide... y puede que hasta se decida algo que no te conviene o no te guste... ¡sin haber opinado! Y al final tendrás que aceptar lo que se haya decidido... aunque no te guste ni tantito.

Incluso cuando no estás de acuerdo, y precisamente por eso, es fundamental saber defender tu punto de vista argumentando y razonando para ofrecer un cambio que sea acorde con tu deseo o propuesta.

Hay que decir también que, a veces, aunque participemos mucho y muy bien, lo que se decide no es lo que deseábamos, ya que puede ganar la mayoría. Eso es parte de la vida en sociedad y así debemos aceptarlo: no siempre se hace lo que yo quiero o pido.



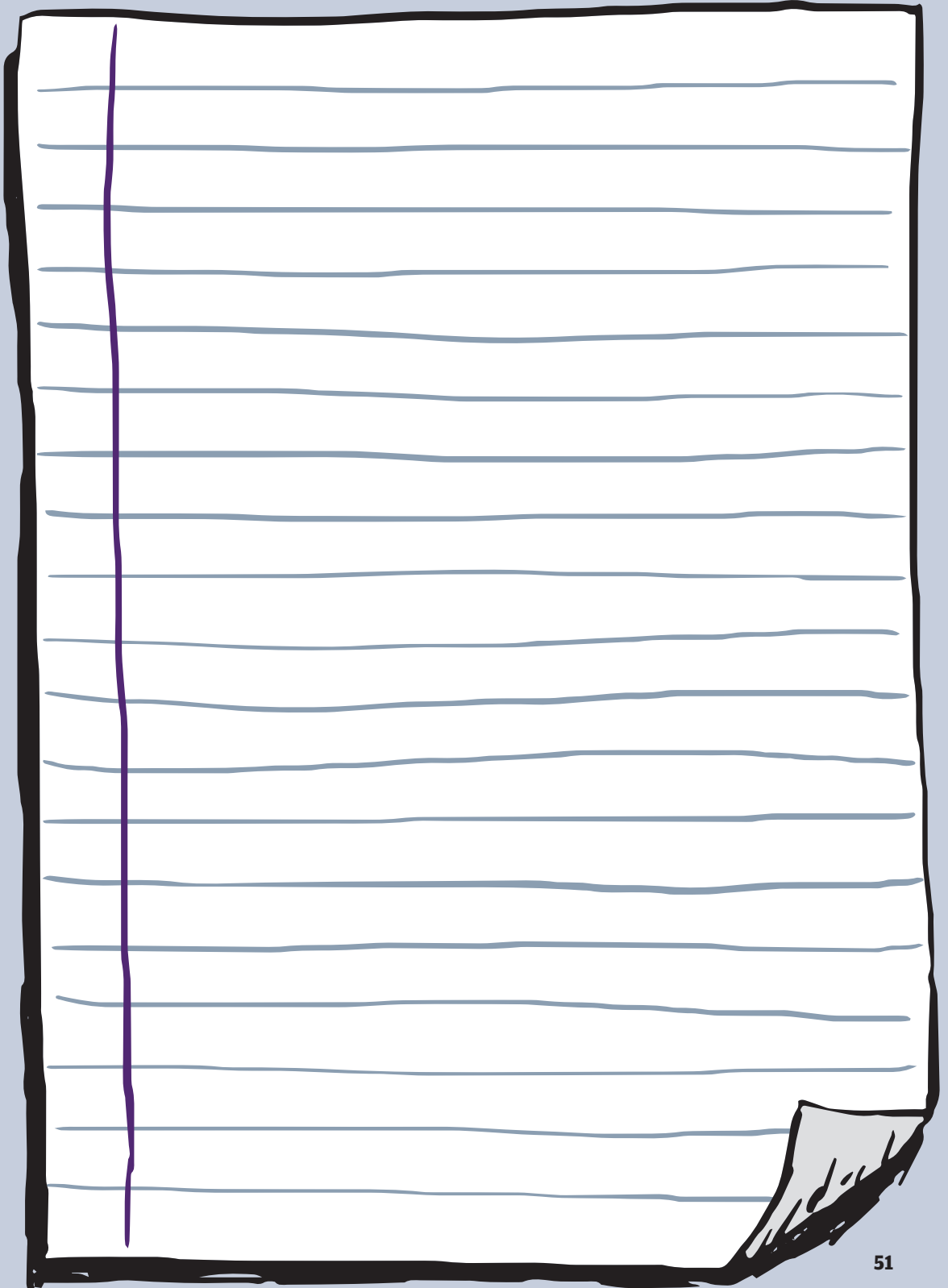
## Acuerdos escolares

Las autoridades escolares pueden –y deben– proponer formas de participación mediante las cuales tú puedas intervenir para elaborar o revisar los acuerdos de convivencia dentro de tu escuela. Algunos temas pueden ser:

- Reglamentos escolares
- Campañas de limpieza o de arreglo y cuidado de los espacios escolares
- Campañas de cuidado del medio ambiente
- Concursos de actuación, canto, baile, etcétera
- Actividades de convivencia con madres, padres, tutores o con la comunidad
- Materiales o libros que se necesitan
- Violencia en la escuela
- Planes de riesgo o emergencia

¿Se te ocurren algunos más?, ¿los anotas?





# Ser escuchado al denunciar acoso, maltrato o violencia

Tú tienes derecho a una vida libre de violencia y a la integridad personal;<sup>6</sup> es obligación de todas las personas adultas de la comunidad escolar (profesores, autoridades, madres, padres, tutores, etcétera.) protegerte y ayudarte a identificar, denunciar y detener la violencia en cualquiera de sus formas.

Según el *Informe mundial sobre la violencia contra los niños y niñas*,<sup>7</sup> las principales formas de violencia son:

- El castigo físico y psicológico.
- El acoso (*bullying*).
- La violencia sexual y por razones de género.
- La violencia externa: como la existencia de bandas, las situaciones de conflicto, las armas y las peleas.



<sup>6</sup> El derecho a la integridad personal quiere decir que las personas tienen libertad individual y que no deben ser sometidas a lesiones, torturas o muerte.

<sup>7</sup> Por si alguien se interesa en buscarla, ésta es la información sobre el Informe: lo hizo Paulo Sérgio Pinheiro, experto en el tema, y se lo encargó el Secretario General de las Naciones Unidas.

A veces tú o tus compañeros no quieren denunciar los incidentes de violencia por temor a sufrir represalias, por amenazas o por miedo a que la intervención de otras personas pueda empeorar la situación. Si esto te sucede o sabes que le sucede a alguien que conoces,

## **NO TE CALLES.**

Ve con una persona adulta que te inspire entera confianza y denuncia la situación.

**Es tu derecho.**



Es muy importante que tú y tus compañeros estén organizados para pedir que en la escuela exista un espacio en el que se atiendan estos casos, con personal capacitado y que garanticen su discreción y confidencialidad (es decir, sin difundir tu nombre o el de quien ha hecho la denuncia). También deben pedir que las personas adultas estén en contacto con las autoridades competentes en caso de necesitar su apoyo.

**Ojo:** conviene reflexionar: ¿qué tan frecuente se da el acoso escolar en tu escuela?, ¿tú has acosado a algún compañero o compañera?, ¿has sido testigo de acoso?, ¿cómo te has sentido?, ¿qué piensas de la violencia?



A hand-drawn illustration of a sign. The sign is rectangular with a light blue border and a black center. The text "PARTICIPAR EN LA COMUNIDAD" is written in white, bold, uppercase letters on the black background. The sign is pinned to a yellow background with a pink pushpin in the top-left corner. There are some scribbles and lines around the sign, suggesting it's a rough drawing or a sign in progress.

PARTICIPAR  
EN LA  
COMUNIDAD





# Participación en la vida y organización comunitaria

Se llama comunidad a un conjunto de personas que son vecinas en una localidad, una calle, una manzana, un edificio o un grupo de casas. Tu derecho a participar incluye, por supuesto, la posibilidad de que tomes parte activa en la vida comunitaria.

Existen muchas formas de participar en tu comunidad, algunas que puedes realizar son estas:

- Reunirte con otros para hacer las actividades que les gustan: jugar, hacer proyectos juntos, hacer deporte, platicar, etcétera.
- Informarte sobre lo que sucede en tu comunidad.
- Expresarte en tu lengua, practicar tu religión, seguir tus costumbres y tradiciones respetando las de otros.
- Colaborar con otras personas adolescentes o adultas en acciones para mejorar tu comunidad.
- Pedir que te digan qué pasó con tus opiniones y cómo se tomaron en cuenta.

El espacio público es un lugar en donde se expresan y se manifiestan actitudes, valores y comportamientos, involucrando el apoyo de instituciones que contribuyen al bienestar común.

# Y tú, ¿qué dices?

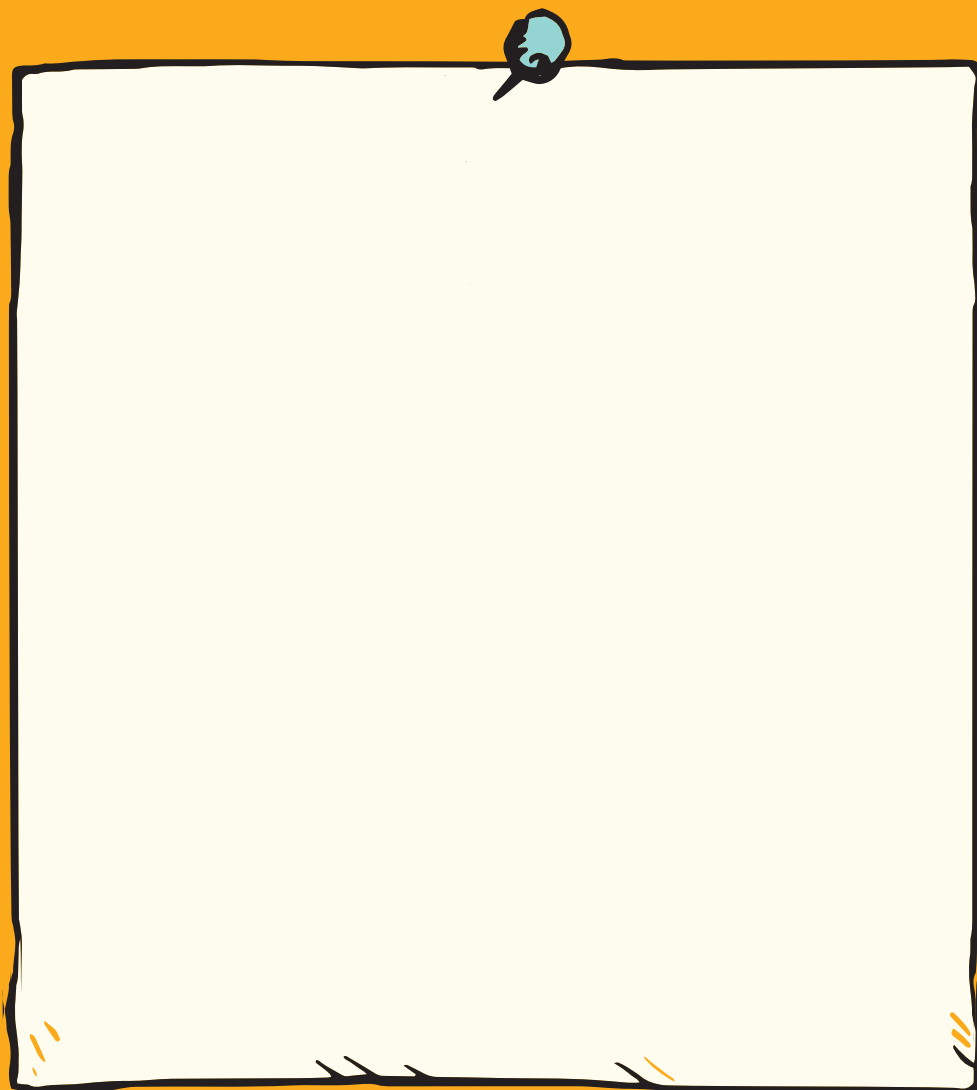
¿En qué estado, municipio, ciudad o pueblo está situada tu comunidad?, ¿cuál es la forma de gobierno?, ¿hay escuelas?, ¿cuántas y de qué nivel?, ¿hay plazas?, ¿parques?, ¿iglesias o templos?, ¿tiendas?, ¿qué otros lugares hay en tu comunidad?

No te olvides que una comunidad puede ser un pueblo, una localidad, una calle, una manzana, un edificio, un conjunto habitacional, etcétera.



Vamos a ver de qué tanto te acuerdas. ¿Podrías elaborar un pequeño mapa de tu comunidad? Señala algunos sitios; por ejemplo, puedes poner los servicios o edificaciones que tiene, lugares de reunión, establecimientos, los lugares en los que te reúnes con tus amigos, qué zonas son más seguras, etcétera.

### **El mapa de mi comunidad**



Los y las adolescentes pueden y deben participar en la toma de decisiones acerca de las obras y acciones que lleva a cabo un gobierno o autoridad para solucionar los problemas que la ciudadanía y el propio gobierno consideran prioritarios.

**Solo un 5.2% de los 25 mil adolescentes que respondieron la Consulta Infantil y Juvenil\* de 2015 dice que confía en su gobierno; es decir que solamente cinco de cada 100 adolescentes consultados dice que confía en los gobernantes. ¿Por qué crees que sucede esto?, ¿cómo puede cambiar la situación?**

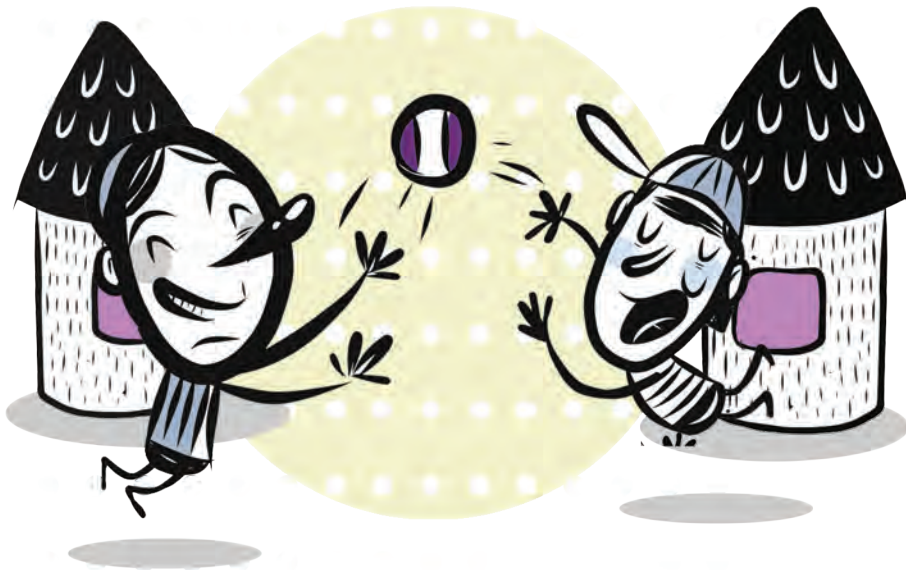
---

\* Consulta Infantil y Juvenil 2015, Instituto Nacional Electoral, realizada el día 7 de Junio mediante la instalación de 13,621 casillas en parques y plazas públicas, y en fechas subsecuentes mediante la instrumentación de 1,895 casillas itinerantes.  
[www.ine.mx/portal/Elecciones/Proceso\\_Electoral\\_Federal\\_2014-2015/ConsultaInfantilyJuvenil2015/](http://www.ine.mx/portal/Elecciones/Proceso_Electoral_Federal_2014-2015/ConsultaInfantilyJuvenil2015/)

# Convivencia entre vecinos

Si las personas de nuestra familia son diferentes y tienen distintos gustos, ¡imagínate la diversidad que puede existir en tu comunidad! Seguramente hay un montón de cosas que las personas hacen o piensan de manera diferente. Y aun así, en medio de la diferencia, es posible convivir, llevar relaciones pacíficas con todos y realizar acciones de beneficio común.

En tu mapa, allí donde está tu casa, puedes colocar los nombres de las familias vecinas. ¿Conoces a todas?, ¿por qué sí o por qué no? Sería muy interesante preguntar a tus amigos si las conocen, ¿no?



## ¿Por qué es bueno conocer y tener una buena relación con quienes te rodean?

Pueden ayudarse en problemas comunes o en alguna actividad que lo requiera.



Es posible compartir información y experiencias.



Es más sencillo resolver problemas si están organizados.





# Reunirme con amigos o compañeros y organizarnos para mejorar

¿Has escuchado el dicho de que dos cabezas piensan mejor que una? Formar grupos para pensar cómo resolver los problemas es básico para que la comunidad funcione mejor y las personas puedan vivir bien, en un lugar sano y amigable.

¿Qué te parece la idea de invitar a uno o varios de tus amigos y amigas a hacer más grande el mapa o a completar uno que ya tengan? Juntos pueden llevar a cabo recorridos por la comunidad para verificar si existen problemas que ustedes podrían ayudar a solucionar y luego elegir alguno para buscar resolverlo.



Para iniciar el intercambio de opiniones, pueden plantear una o varias de las siguientes preguntas:

- ¿Qué me gusta de mi comunidad?
- ¿Qué no me gusta?
- ¿Qué problemas me preocupan?
- ¿Qué me gustaría hacer por mi comunidad?
- ¿Qué me gustaría que hubiera en mi comunidad?
- ¿Quién tendría que hacer algo al respecto?
- ¿Qué podemos hacer juntos?, ¿qué puedo hacer yo?

Es muy importante que siempre tomen nota de lo que discuten y proponen, así no les costará trabajo recordarlo cuando haga falta.

A partir de la información que han reunido, pueden redactar una propuesta.



# ¿Cómo redactar la propuesta?

¡Sencilísimo! Hay que poner lo siguiente:



Nombre del proyecto o propuesta, por ejemplo: adolescentes amigos de los árboles.



Objetivo principal (cuál es el problema que quieren resolver): combatir la deforestación.



Metas (cada cosa que se hará y el tiempo en que se cumplirán):

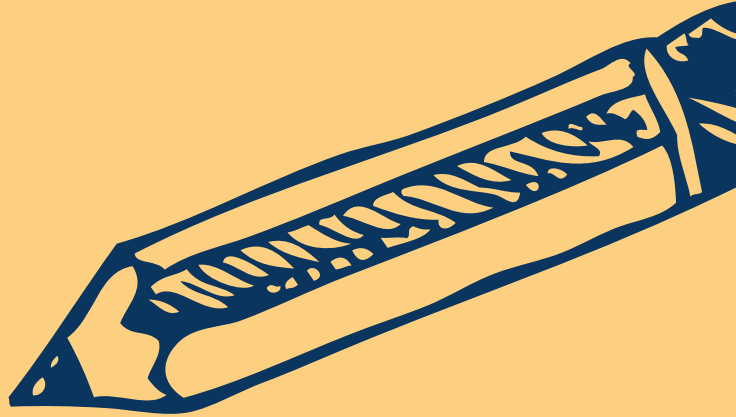
1. Investigar sobre el tema de su proyecto (pueden hacerse preguntas como éstas, pues les darán pistas para encontrar soluciones: ¿cuál es la situación o problema? ¿cómo les afecta? ¿desde cuándo sucede? ¿por qué pasa, cuál es la causa probable?, ¿quiénes tienen que ver con la situación?).
2. Realizar un plan de trabajo.
3. Solicitar apoyos a personas del gobierno municipal y estatal para tener árboles de especies regionales para reforestar.
4. Reforestar zonas que lo requieran.
5. Divulgar su trabajo en escuelas y organizaciones para conseguir alianzas.



Calendario (fechas en que sucederá cada actividad del proyecto).

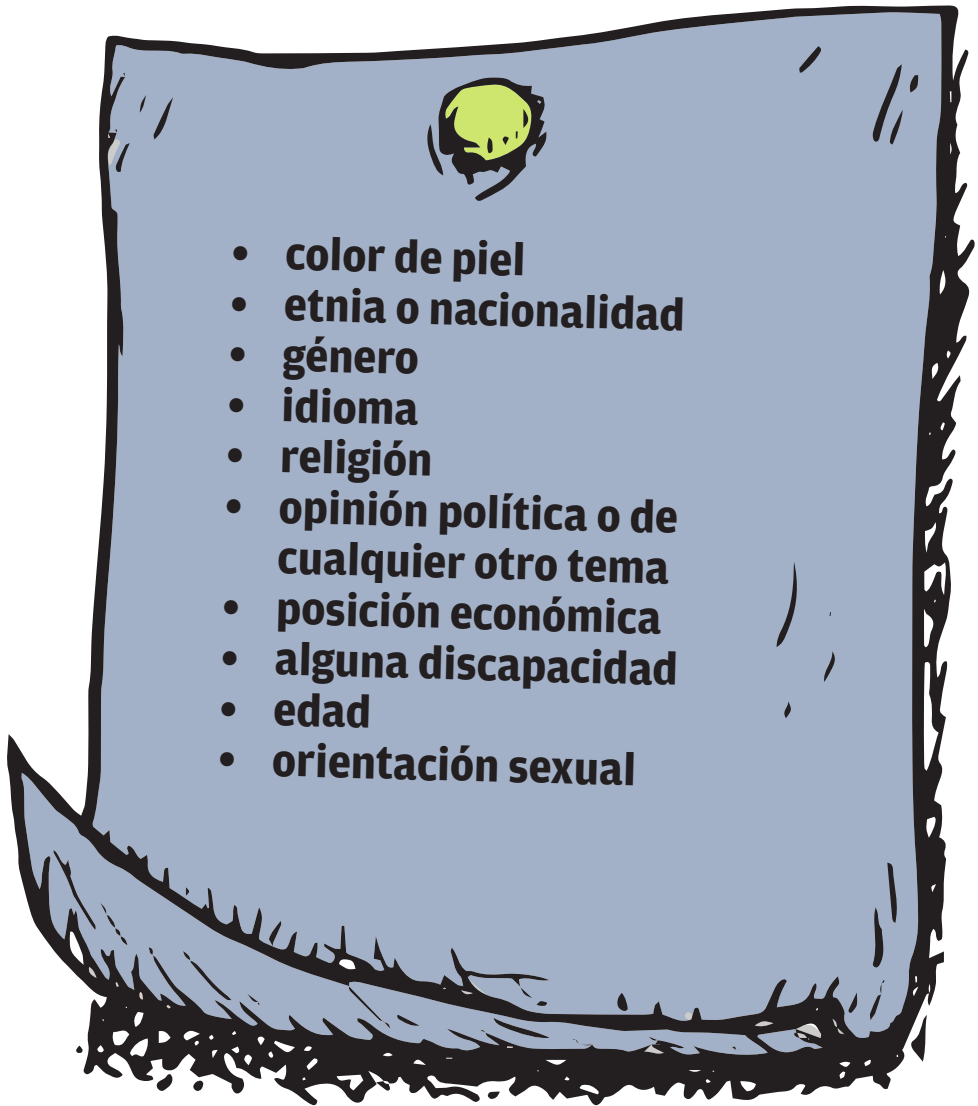


Evaluación (cómo comprobaremos si se cumplió el proyecto).



Al terminar su propuesta, pueden entregarla al gobierno o al Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA) municipal. Cuando la entreguen pidan un número de teléfono, un correo electrónico y el nombre de la persona con la que deberán regresar para saber qué pasó con su proyecto y así saber si les darán apoyo o recursos y cuándo pueden contar con ello.

El gobierno tiene la obligación de crear espacios para que participes en la elaboración de programas, políticas públicas o presupuestos y además debe vigilar que nadie te niegue el derecho a participar por:

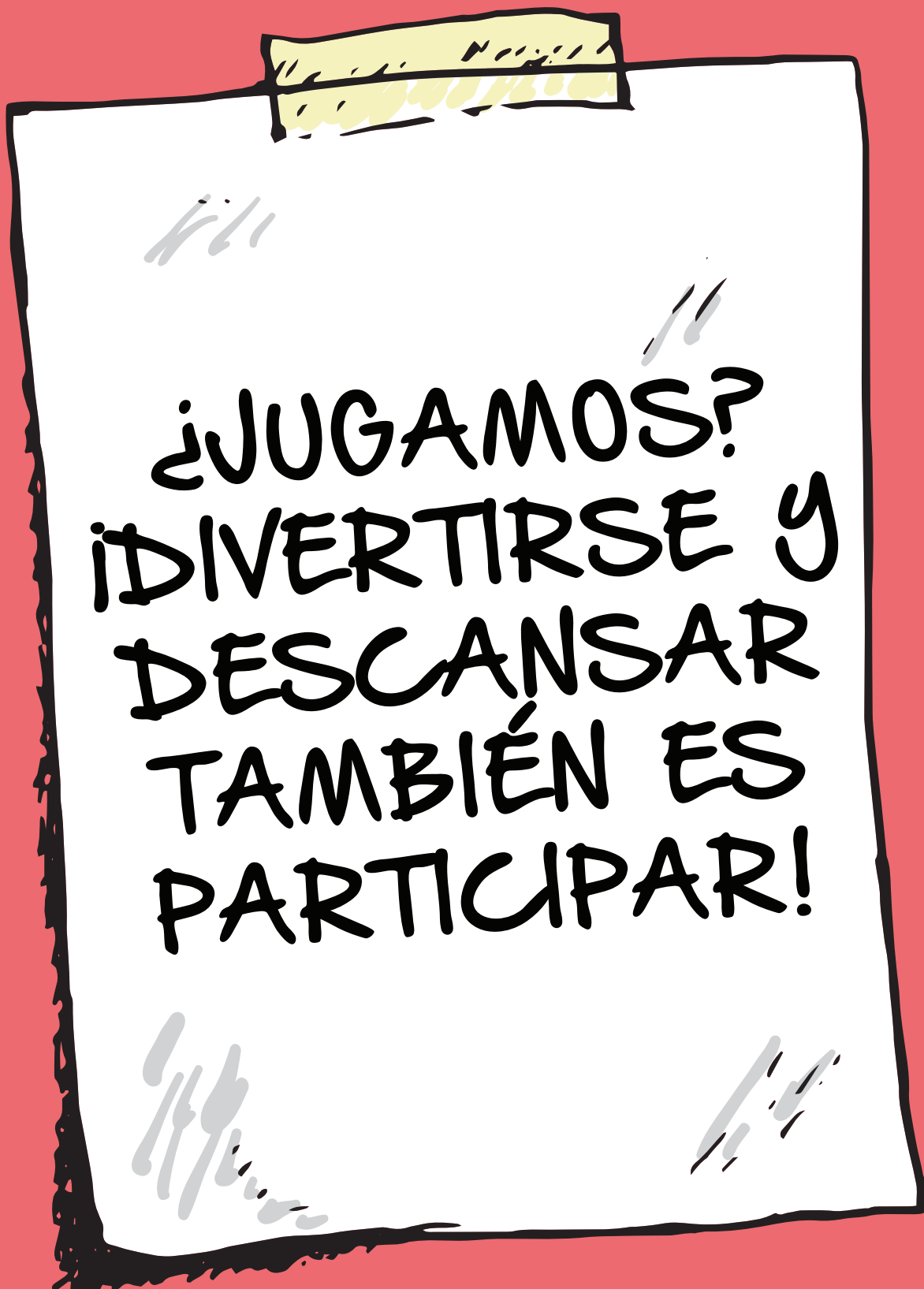


Un ejemplo fenomenal de participación es el que se lleva a cabo en la ciudad de Pachuca, en el estado de Hidalgo. Ahí se crearon 11 Consejos Infantiles y Adolescentes “Pachuca, amiga de la Infancia”. En esos Consejos participan niñas, niños y adolescentes que diseñan y proponen proyectos y acciones para mejorar el municipio. Algunas de sus ideas y proyectos son:

- Campañas de reforestación.
- Recuperación y arreglo de parques y bardas.
- Campañas de reciclado de plástico.
- Realización de un audiolibro sobre los derechos de la infancia para la niñas, niños y adolescentes con discapacidad visual o que no saben leer.

¿Qué te parece?, ¿verdad que sería bueno tener algo como un Consejo Adolescente en cada municipio del país? ¡Estaría bueno que lo propusieras en el tuyo!





¿JUGAMOS?  
¡DIVERSITARSE Y  
DESCANSAR  
TAMBIÉN ES  
PARTICIPAR!





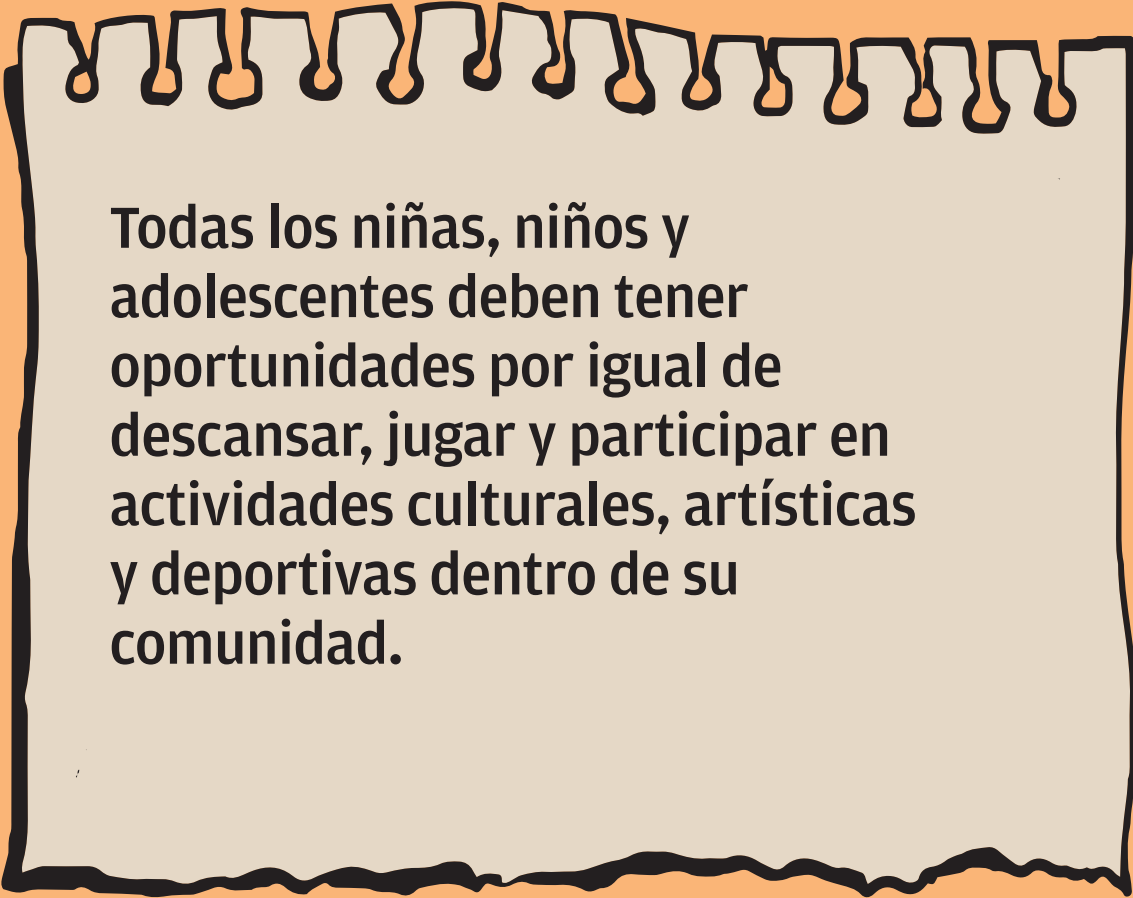
# Descanso, juego y tiempo libre

Ya sea que participes en el arreglo de tu casa o que vayas a la escuela, tienes derecho a tener tiempo libre para que puedas participar en actividades recreativas, culturales, deportivas y artísticas y para descansar. Esto permite que tu desarrollo sea adecuado.

Por otro lado, también tienes derecho a jugar. El juego no es una actividad exclusiva de niñas y niños, es algo que las personas hacen durante el transcurso de toda la vida y ayuda a múltiples cosas:

- Sentirte contento y disfrutar.
- Socializar con las demás personas.
- Conocer cómo funciona un reglamento y aplicarlo.
- Desarrollar habilidades físicas, mentales y manuales.
- Valorar los espacios destinados a reunirse y compartir.

No hay una guía o manual para ocupar el tiempo libre, cada persona tiene diferentes gustos y costumbres. No son iguales las actividades que se llevan a cabo en todas las localidades o comunidades.



Todas las niñas, niños y adolescentes deben tener oportunidades por igual de descansar, jugar y participar en actividades culturales, artísticas y deportivas dentro de su comunidad.

## Mi tiempo libre

**Y tú, ¿qué dices?**

¿Qué es lo que te gusta hacer en tu tiempo libre?, ¿escuchas música, ves televisión, practicas deportes, navegas en internet, juegas videojuegos, vas de paseo, duermes, pasas tiempo con tus amistades, lees?

¿Tienes algún pasatiempo favorito?

# Lugares para ti

## U-Report

UNICEF diseñó una manera en la que puedes participar a través de redes sociales y unirte a otros adolescentes que están dando su opinión sobre diferentes temas. Es un movimiento mundial ya que hay páginas de U-Report en muchos países.

1. Sigue en Twitter la cuenta @UReportMexico o envía un mensaje en Facebook a UReport-Mexico.
2. Comenzarás a recibir algunas preguntas.
3. Al terminar de responderlas, recibirás un mensaje que te da la bienvenida a la comunidad.

Existen muchos temas sobre los que puedes opinar, ahí te van:

- Deporte
- Derechos
- Educación
- Información en general
- Participación
- Salud





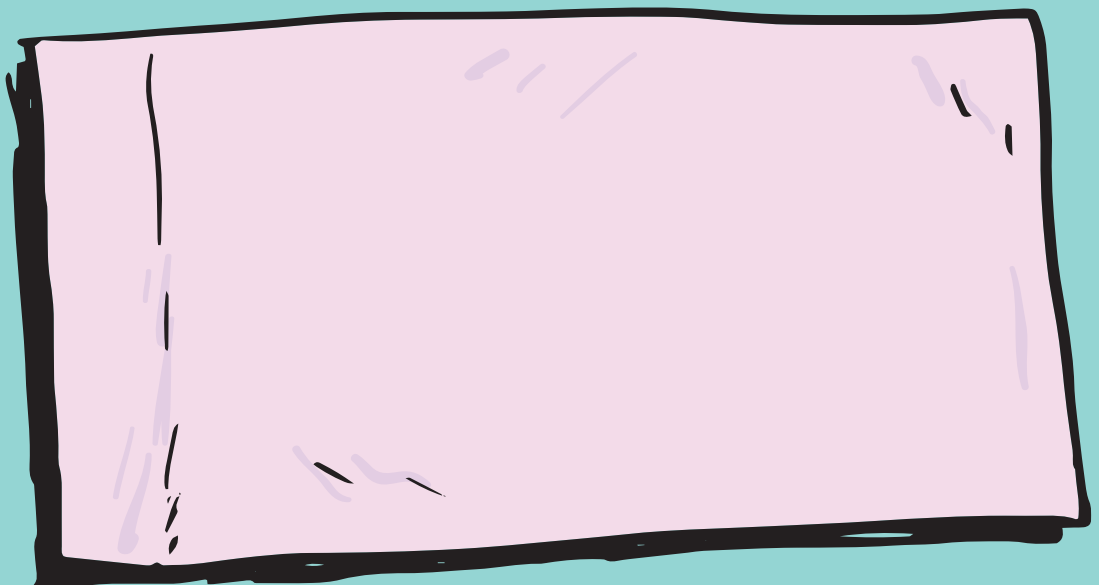
Y dentro de ellos puedes encontrar asuntos como violencia (hay una en la que el famoso futbolista David Beckham hace las preguntas), embarazo adolescente, derecho a participar, *bullying*, zika, paz... ¡y muchos más!

Hace poco se realizó una encuesta llamada ¿Cómo imaginas tu ciudad ideal?, en ella se preguntó sobre cuál es el espacio donde convive toda la gente de su comunidad y cómo lo cambiarían si pudieran. La respuesta fue: el parque. Y muchos de los adolescentes dijeron que les gustaría hacer varias actividades en él si fuera seguro. También niñas, niños y jóvenes participaron diseñando su parque ideal.

Te proponemos lo siguiente: elige algún espacio en el que tú creas que a las y los adolescentes de tu comunidad les gustaría tener un parque. Diseñalo junto con tus amigas y amigos. Puede ser una idea para llevar a una reunión de familia, asamblea de la escuela o hasta una reunión de tu comunidad. ¡Claro que es posible organizarse y llevarla a cabo!

¿Cómo es tu lugar ideal para pasar el tiempo libre?

Dibújalo o descríbelo aquí:





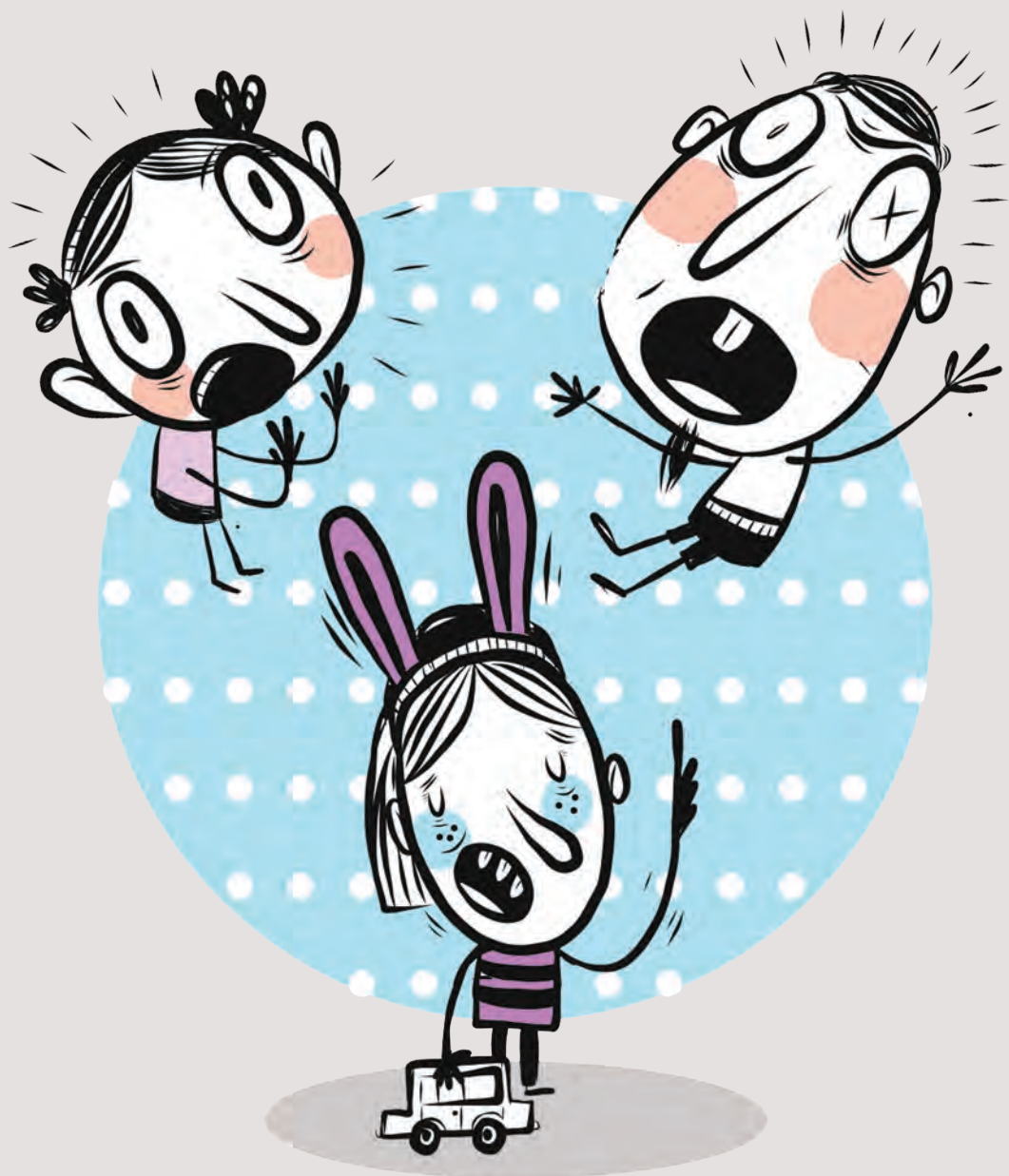
**Recuerda que es válido hacer alianzas o pedir apoyo a personas adultas que pueden apoyar y acompañar tus proyectos, siempre que exista en ellos conocimiento y respeto por las diversas formas de participación adolescente.**







**MEDIOS DE  
COMUNICACIÓN**

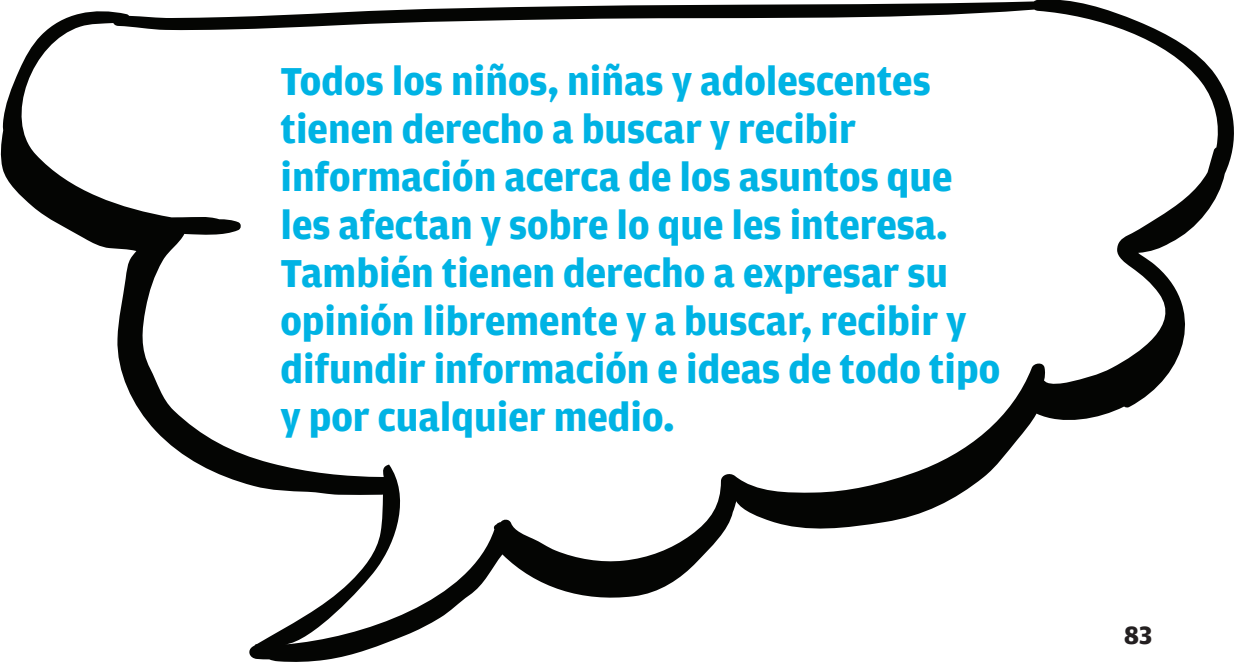


# Informarme, opinar, crear y expresarme libremente

¿Para qué necesitas información? La información es útil porque te ayuda a formarte una opinión y a tomar decisiones, así puedes participar de mejor manera en los diferentes ámbitos de tu vida.

Pero, ¿cómo te informas?

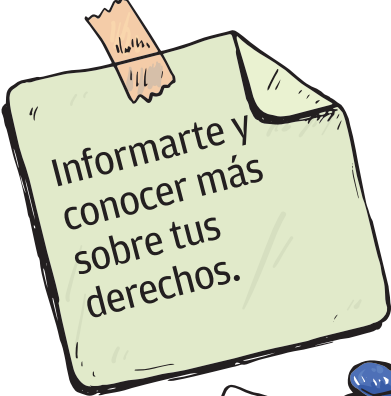
- Cuando platicas con otras personas, pues así te enteras de qué sucede en tu casa, en la escuela y en tu comunidad.
- También puedes encontrar información en la biblioteca, los anuncios, el periódico mural de la escuela, centros de salud, internet y en los medios de comunicación.



**Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a buscar y recibir información acerca de los asuntos que les afectan y sobre lo que les interesa. También tienen derecho a expresar su opinión libremente y a buscar, recibir y difundir información e ideas de todo tipo y por cualquier medio.**

# Los medios de comunicación y las redes sociales


Los medios de comunicación son útiles para:



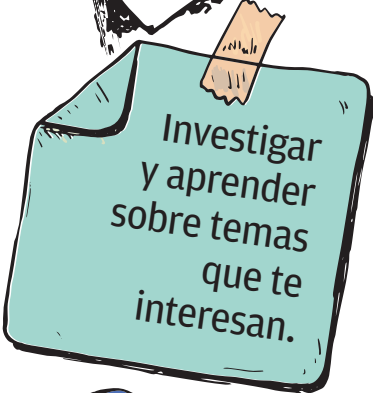
Informarte y conocer más sobre tus derechos.




Conocer más sobre las artes y la cultura (cine, teatro, libros, música, costumbres, etc.).




Conocer cómo son y cómo viven los adolescentes de otros lugares.



Investigar y aprender sobre temas que te interesan.



Aprender a apreciar la calidad en los contenidos o información que se presenta.



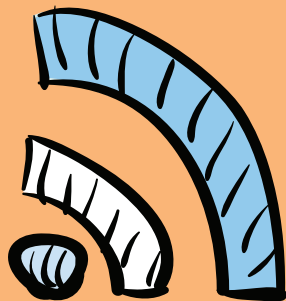
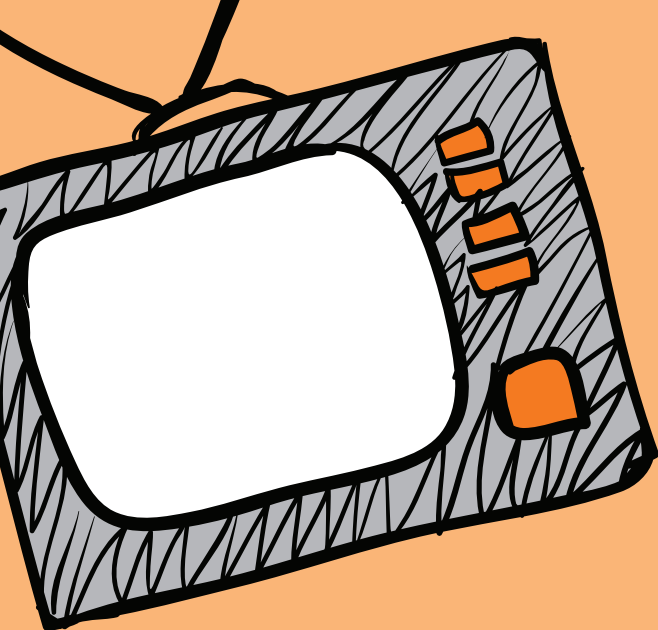
Divertirte y emocionarte con películas, cuentos, videos, música y videojuegos.

¿Qué deben hacer las empresas de medios de comunicación en beneficio de tu derecho a estar informado?

- Ofrecer contenidos para todas las edades, en diversas lenguas y que muestren culturas de todas las regiones.
- Mostrar a las personas adolescentes de manera respetuosa.
- Ofrecer escenas e imágenes libres de violencia.
- Incluir relatos y testimonios de adolescentes en las informaciones publicadas.

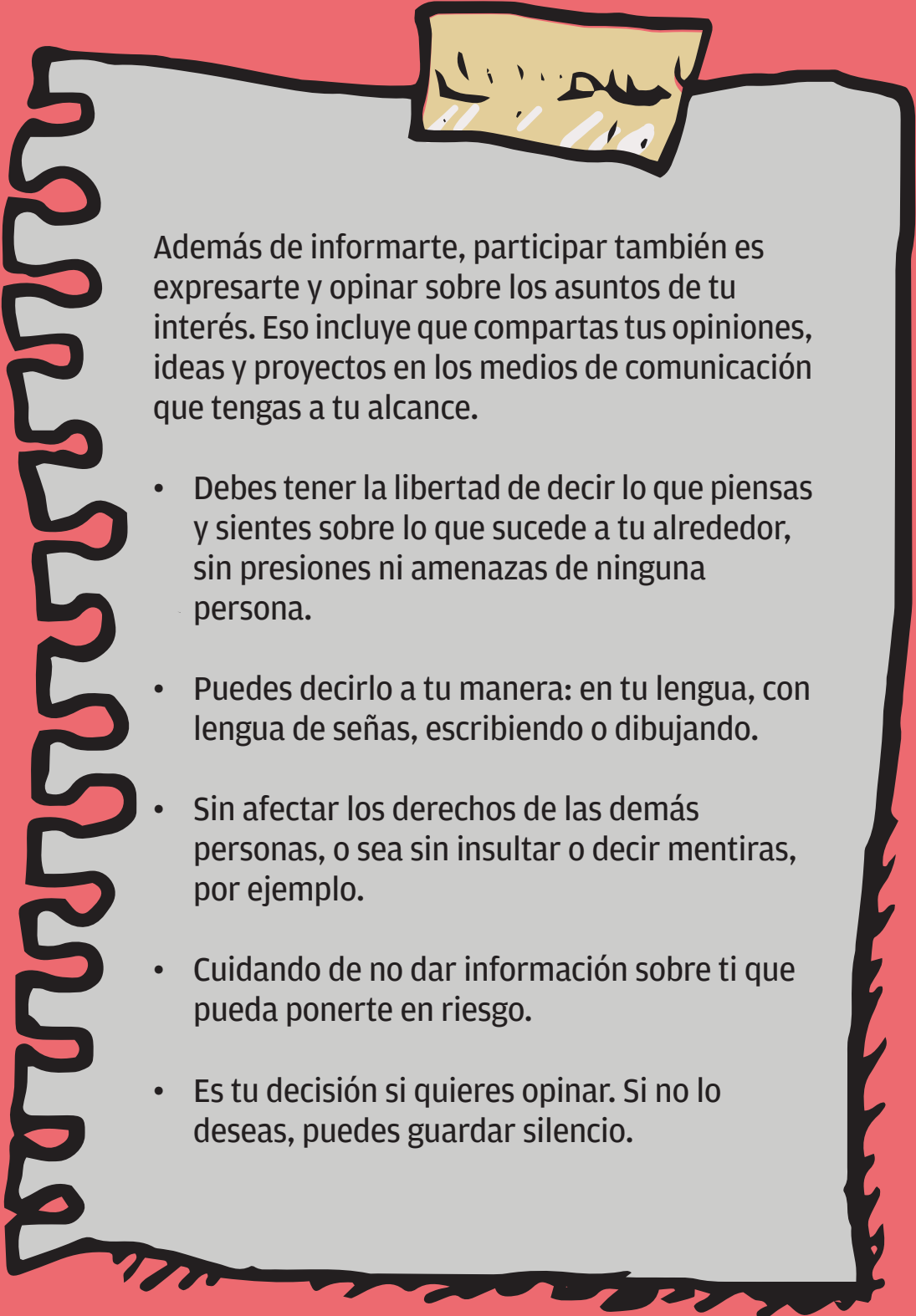
¿Y las autoridades?

- Tienen que fomentar que los medios incluyan contenidos que beneficien el desarrollo de niños, niñas y adolescentes con mensajes y valores positivos, y que no discriminen u ofendan.
- Deben publicar información, adecuada a tu edad, acerca de las acciones y servicios que brinda el gobierno en beneficio de tus derechos.
- Informar sobre cómo tus opiniones son tomadas en cuenta en sus decisiones.
- Realizar acciones que promuevan que las y los adolescentes tengan sus propios medios de comunicación.



¿Cómo te tienen que apoyar las personas adultas para esto?

- Dialogar y decidir contigo cómo utilizar los medios de comunicación y las redes sociales de forma segura.
- Deben ayudarte a escoger contenidos adecuados a tu edad.
- Deben informarte de los riesgos que puedes hallar en internet.



Además de informarte, participar también es expresarte y opinar sobre los asuntos de tu interés. Eso incluye que compartas tus opiniones, ideas y proyectos en los medios de comunicación que tengas a tu alcance.

- Debes tener la libertad de decir lo que piensas y sientes sobre lo que sucede a tu alrededor, sin presiones ni amenazas de ninguna persona.
- Puedes decirlo a tu manera: en tu lengua, con lengua de señas, escribiendo o dibujando.
- Sin afectar los derechos de las demás personas, o sea sin insultar o decir mentiras, por ejemplo.
- Cuidando de no dar información sobre ti que pueda ponerte en riesgo.
- Es tu decisión si quieres opinar. Si no lo deseas, puedes guardar silencio.



Para hablar de lo que les interesa, acá hay algunos proyectos de medios de comunicación que puedes hacer tú mismo o con amigos:

- Escribir un periódico y distribuirlo en tu comunidad.
- Realizar videos y compartirlos en internet.
- Hacer un periódico mural y colocarlo en algún lugar público.
- Transmitir en un canal de radio por internet.
- Escribir en un blog o una página de internet propios.
- Publicar opiniones en periódicos, blogs o páginas de otras personas.
- Compartir creaciones artísticas: pinturas, obras de teatro, música, cuentos, historietas, etcétera.
- Los demás que se te antojen.

Una parte fundamental al organizarse es buscar aliados: jóvenes mayores y personas adultas de confianza o conocidos tuyos y de tu familia que pueden ser un gran apoyo para estos proyectos, sobre todo cuando se necesita usar internet y redes sociales, ya que se requieren medidas de seguridad para evitar riesgos.



# Y tú, ¿qué dices?

¿Cuál de estos proyectos de medios te gustaría realizar?, ¿a quién invitarías?, ¿a quiénes les pedirías ayuda?, ¿qué les pedirías?

Recuerda que tienes derecho a dar tu opinión acerca de cómo mejorar la información y contenidos en los medios de comunicación. A continuación te sugerimos una manera de hacerlo.

# Un observatorio juvenil de medios de comunicación

Tú puedes ayudar para que los medios de comunicación mejoren sus mensajes. La propuesta es que te reúnas con más personas a observar cómo son los contenidos para adolescentes que ofrece algún medio de comunicación. Invita a algunos amigos o amigas para realizar esta actividad. Pongan un nombre a su observatorio. Pueden crear un dibujo que lo identifique.

Nombre del observatorio \_\_\_\_\_

**1**

Elijan qué medio quieren observar:

- periódico
- radio
- televisión
- revistas
- redes sociales
- página o sitio de internet

Luego elijan qué medio y qué programa, película, texto o página específica observarán, cuidando que sea especialmente para adolescentes.

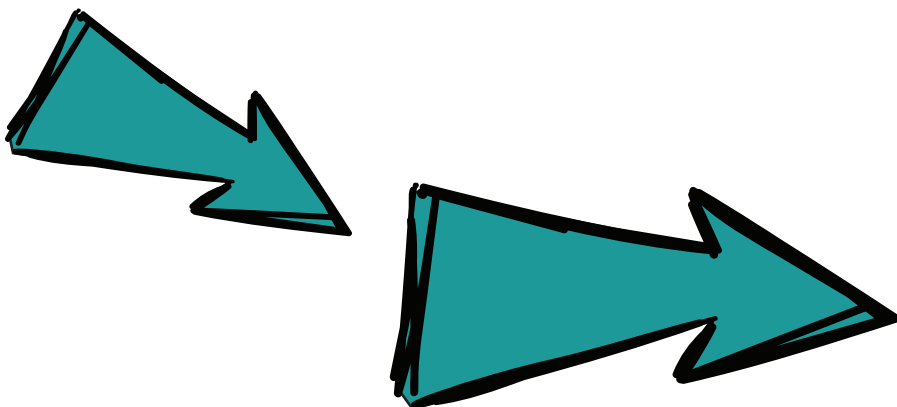
2

3

Después hay que darse a la tarea de leer, escuchar o mirar el medio de comunicación que han escogido durante una semana o un mes o el tiempo que decidan.

Cuando acaben platiquen sobre qué les pareció lo que vieron y apunten sus respuestas y conclusiones en la siguiente hoja de registro:

4



## HOJA DE OBSERVACION DE MEDIOS

Observatorio:

Participantes:

Fecha:

Medio y programa o publicación observada:

De este programa o publicación nos gustó:

Lo que no nos gustó fue:

Mientras leíamos, veíamos y/o escuchábamos, nos sentimos:




¿Cómo son los personajes adultos que aparecen?, ¿cuál nos gustó más?, ¿por qué?

¿Cómo son las y los adolescentes que se muestran?, ¿qué tienen de parecido conmigo y mis tus amigos?, ¿y de diferente?

Lo que nos desagradó fue que:





¿Nuestro observatorio recomienda que este programa o publicación lo vean más niños, niñas y adolescentes?, ¿por qué?

Nuestro observatorio propone lo siguiente para mejorar la programación y los contenidos:

Después de hacer su registro, acuerden entre todos dónde quieren publicar esas observaciones: ¿se las darán a sus familias?, ¿las publicarán en internet?, ¿se las enviarán a algún medio de comunicación?, ¿las colocarán en la escuela para que sus compañeras y compañeros las vean?

Recuerda que pueden ser enviadas al gobierno o a la Procuraduría de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes o al SIPINNA de su estado para que pueda intervenir llevándolas a los medios observados.

El observatorio puede reunirse cada vez que lo deseen para observar nuevos medios y contenidos.





# Privacidad y seguridad

Cuando las personas participan en el intercambio de información en las redes sociales o el internet, se pueden producir algunos problemas. Por desgracia existen personas que podrían aprovecharse de la información que ahí se publica para llevar a cabo comportamientos inadecuados o incluso delictivos, así que no está de más protegerse. Aquí van unos tips para cuando navegues en internet:

- Es recomendable platicar con tus papás o alguna persona adulta de tu confianza acerca de **qué videojuegos y aplicaciones quieres descargar**, escoger los que sean apropiados para tu edad y que no contengan virus.
- Tienes que saber que **los niños menores de 13 años no pueden darse de alta como usuarios en las redes sociales como Facebook y Twitter.**
- **Es muy necesario que hables con tu familia** y tomar medidas de seguridad para evitar que puedas correr riesgos en redes sociales.
- **Sólo comunícate con personas que conoces personalmente.** Si niñas, niños, adolescentes o adultos desconocidos te contactan o te piden ser amigos en Facebook, es necesario que en compañía de un adulto verifiques quién es esa persona, cómo te contactó y por qué motivo quiere establecer comunicación contigo. Si promete darte regalos o dice conocer a alguien de tu familia, no aceptes su invitación ni le des información.

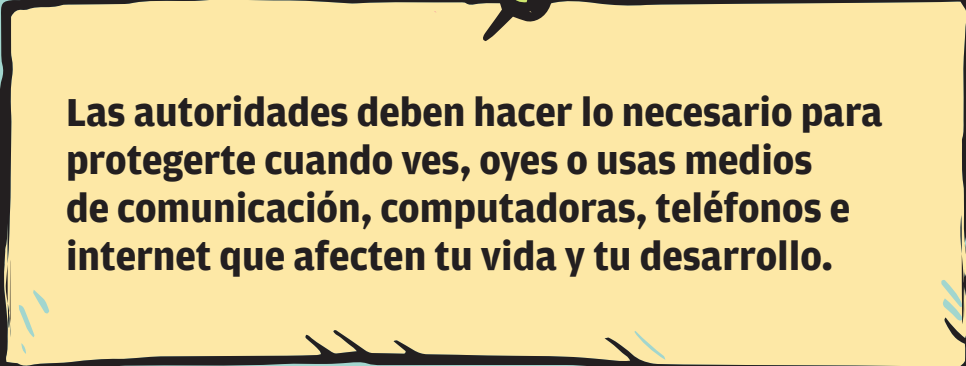
- **¡Cuidado** con el *ciberbullying*, el *grooming* o el *sexting*!<sup>8</sup> Son formas de comunicación que te pueden poner en peligro.
- **No publiques información privada** sobre dónde vives, tu número telefónico, fotografías de tu familia, de tu escuela, si te quedas sola o solo en casa, o si saldrás de viaje o paseo.
- **No habilites la función de “ubicación”** de tu teléfono o computadora en las aplicaciones que lo solicitan.
- **Tus publicaciones deben ser respetuosas** con las demás personas. Insultar o hablar mal de las personas en redes es una forma de violencia.
- **Es un delito que alguien publique fotos y videos sobre otra persona sin su permiso.** No publiques fotos, información o videos de otra persona sin que ella te autorice.
- **Si alguien publica cosas que te agreden o te insultan** es necesario que hables con un adulto que pueda ayudarte a evitar esta situación. También debes **bloquear a esa persona y denunciarlo** en la página donde publicó.
- Debes consultar con las autoridades de protección de tu localidad dónde puedes **denunciar estos casos de acoso por internet.**



<sup>8</sup> *Grooming*: Es cuando un adulto trata de hacerse amigo de personas menores de edad con el objetivo de abusar de ellas.

*Ciberbullying*: Es el acoso realizado mediante las redes sociales e internet.

*Sexting*: Es cuando se envían fotos o textos de contenido sexual por telefonía móvil.



**Las autoridades deben hacer lo necesario para protegerte cuando ves, oyes o usas medios de comunicación, computadoras, teléfonos e internet que afecten tu vida y tu desarrollo.**

También es importante saber cómo puedes participar si te entrevistan o te piden aparecer en algún medio de comunicación, toma en cuenta lo siguiente:



- Es necesario que te expliquen para qué y cómo será difundida tu imagen.
- Nadie te puede forzar a hacerlo, también puedes decidir si quieres que aparezca tu nombre.
- Se requiere el consentimiento por escrito de tu familia cuando una entrevista tiene como fin que difundas información personal o familiar.
- Los medios tienen la obligación de mostrarte de una manera respetuosa, positiva y que no ponga en riesgo tu persona.
- Deben entrevistarte en un lugar tranquilo y que lo haga una persona respetuosa.
- Si requieres de un intérprete en tu lengua, debes contar con uno que esté certificado y que respete lo que dices a la hora de traducir.
- Si por alguna razón estás en peligro, debes asegurarte que no se difunda tu imagen, tu nombre o datos relacionados contigo con ayuda de un adulto de confianza.







PARTICIPA  
EN EL  
CUIDADO  
DE TU  
SALUD



# ¿Y por qué hablar de la salud en una guía de participación?

Tu cuerpo es como un instrumento o herramienta para la participación, ya que mediante él piensas, hablas, escuchas, te mueves y expresas tus ideas y opiniones. Por lo tanto, tu cuerpo debe estar en las mejores condiciones posibles para que te permita disfrutar todos tus derechos, así que es muy importante que sepas algunas cosas sobre él.

## Información y toma de decisiones en relación a tu cuerpo

Para empezar, igual que tienes derecho a participar, también tienes derecho a que te cuiden y cubran tus necesidades de alimentación, atención médica y psicológica, habitación, educación, vestido y recreación. Todas estas necesidades giran en torno a un solo eje: tu cuerpo.

Tú tienes habilidades y necesidades cambiantes según vas creciendo y según aumentan tus experiencias. De esta forma vas definiendo tus gustos, creando tus ideas sobre el mundo, acercándote a los modelos que te parecen mejores según tus reflexiones, experiencias y aprendizajes.



# **Puedes elegir el modo de vestirte, peinarte y expresarte**

Cuando experimentas con tu cabello o tu ropa, lo que haces es construir tu propia identidad, eso es parte de tus derechos y es también una forma de expresarte.

Mientras no afecte de ninguna forma a otras personas o sus cosas, nadie tiene por qué sentirse con el derecho de imponerte una forma de vestir, de peinarte o de ser, pero puedes escuchar y tomar en cuenta la opinión de otros ya que eso puede enriquecer tu perspectiva.

Eso sí, sin importar el cuerpo que tengan o cómo lo arreglen, todas las personas pueden participar en lo que les interese. Aunque, ¿te has dado cuenta que a veces se dice que alguien no puede o debe participar dependiendo de si es hombre o mujer? Cuidado... eso es discriminar.

Por ejemplo, es discriminación de género decir que las mujeres deben saber todo sobre la cocina y los hombres no, o que los varones no deben aprender a tejer porque eso es cosa de mujeres, o no llorar, o no ser tiernos, o cuando a las mujeres se les dice que no jueguen brusco, o que no trepen a los árboles, etcétera. Pero, en realidad, ellas y ellos pueden hacer prácticamente las mismas cosas y las pueden hacer bien, ¿o no?

Hay una forma sencillísima para saber si las mujeres y los hombres son capaces de hacer las mismas cosas:

En la línea pon un verbo que describa una actividad, la que gustes y mandes, la que se te ocurra; por ejemplo: viajar, cosechar, barrer, abrazar, correr, jugar, limpiar, cargar, dormir, cantar, escupir, besar, tejer, leer, juzgar, gozar, escalar, zurcir, cocinar, etcétera.

Te parecerá chistoso, pero puedes usar esta pregunta:  
¿Para \_\_\_\_\_ necesito usar mis órganos sexuales?

Si para hacer lo que se dice la pregunta tienes que usar tus genitales, quiere decir que esa actividad es exclusiva de tu sexo, de otro modo, cualquiera, hombre o mujer, puede hacer lo que sea. ¿Qué tal?, ¿cómo te quedó el ojo?



# Acerca de mi sexualidad y mis derechos

En la adolescencia experimentas cambios fisiológicos, tu anatomía se vuelve diferente, creces y llega la capacidad de reproducirte, este proceso implica una serie de nuevos aprendizajes y experiencias.

Para conocer mejor lo que sucede con tu cuerpo y que estés preparado(a) para tomar decisiones adecuadas sobre tu salud y sexualidad, tienes derecho a recibir información veraz, basada en conocimientos científicos, laica y que no esté manipulada o equivocada.

Si en casa es difícil hablar de estos temas o te parece que necesitas saber más, podrás encontrar parte de esta información en tus libros de texto. Si no es así, debes acercarte a los servicios de salud de tu localidad. De acuerdo con la ley, tienes derecho a disfrutar del más alto nivel posible de salud, lo cual incluye asesoría y orientación sobre tu salud sexual y reproductiva.

# ¿Cómo participo para estar informado sobre mi salud?

Un lugar donde puedes hacerlo es la escuela. Un ejercicio de participación puede ser proponer a tus profesores que todos los alumnos contacten a los Servicios Amigables para Adolescentes y soliciten charlas de educación sobre el tema. Ahí te pueden decir cómo prevenir un embarazo adolescente o infecciones de transmisión sexual.

Previamente a la sesión pueden discutir y preparar preguntas y luego enviarlas a quien dará la charla, así sabrá qué temas son los que más les interesan y su conferencia será adecuada a sus expectativas.

Solicitar asesoría sobre tu sexualidad es ejercer tu derecho a ser escuchado y a ser informado, es gratis y si tú no quieres no necesitas estar acompañado de personas adultas.

# Derecho a la salud y a la atención médica

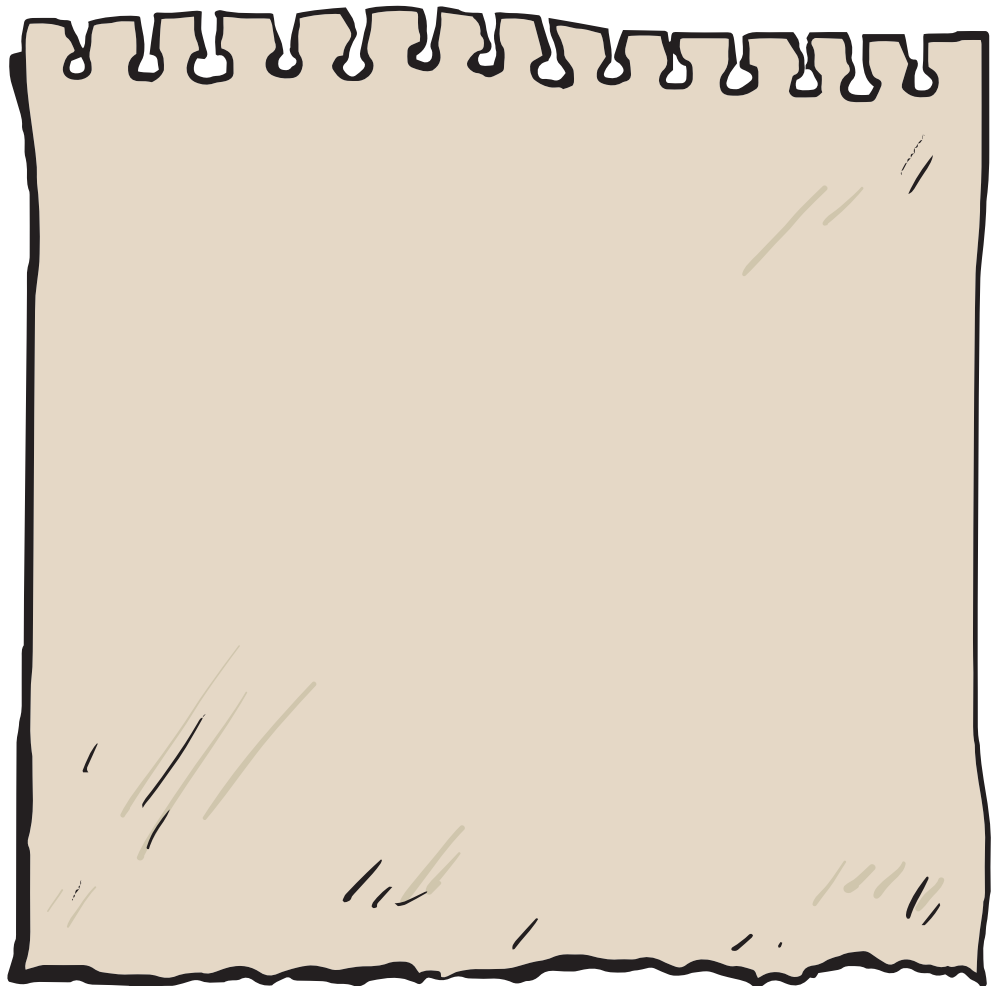
Tienes derecho a la salud, lo cual también implica vivir en un medio ambiente sano, sustentable y en condiciones que permitan tu desarrollo y tu bienestar.

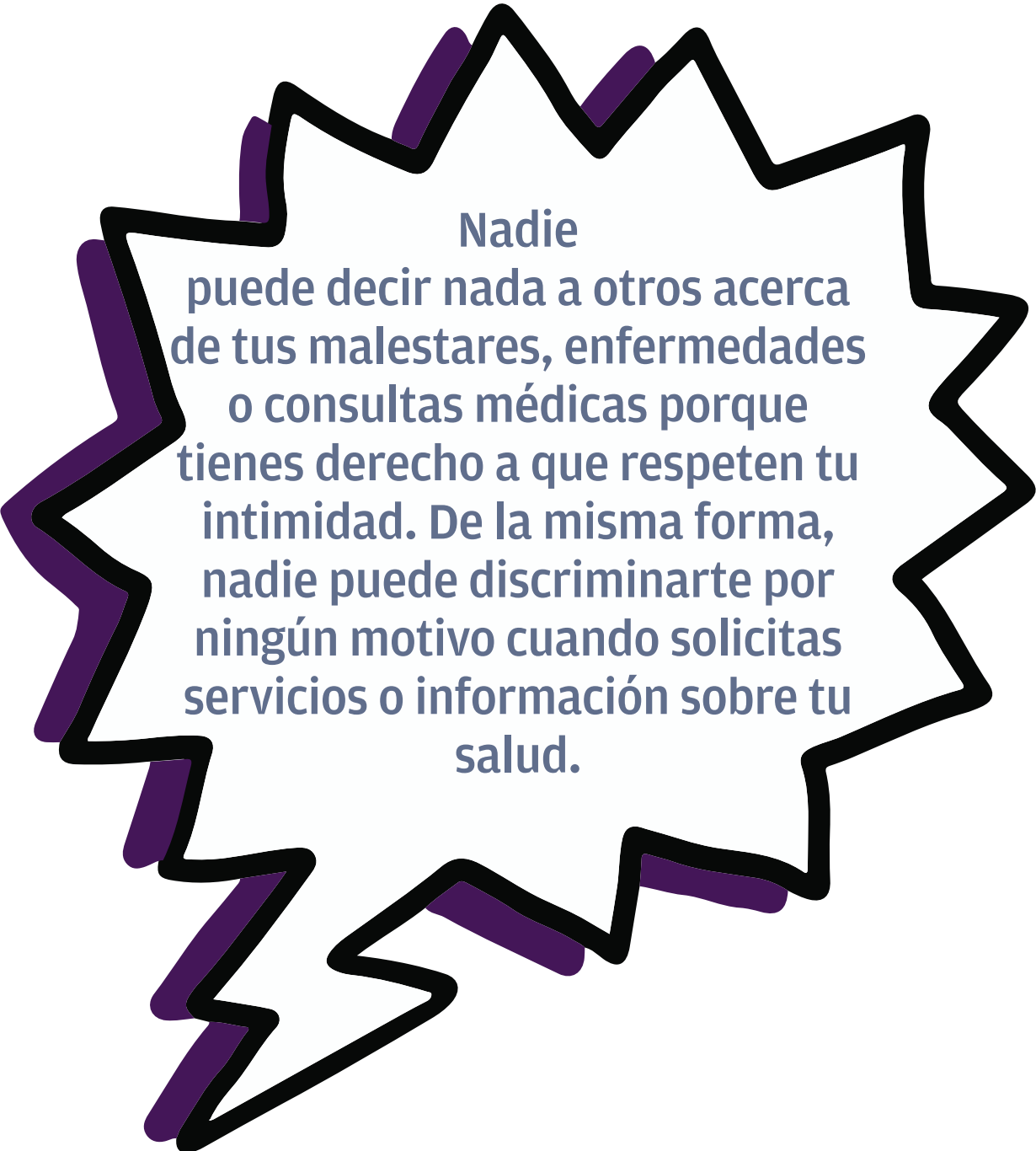
El derecho a la salud implica la existencia de médicos, clínicas y hospitales accesibles y de calidad para atenderte en caso de que lo necesites.

Si tienes dudas sobre tu salud, el personal médico y de atención debe responder de manera efectiva a tus preguntas. Para ello, las clínicas y centros de salud deben contar con personal capacitado para escuchar a las y los adolescentes, no sólo a los adultos.



**¿Qué tanto sabes sobre tu salud? Estar al tanto es tu responsabilidad. Es importante saber si recibiste vacunas, qué enfermedades has tenido, si en tu familia hay enfermedades del corazón, cáncer o alguna otra que pueda ser hereditaria. Esta información es muy útil cuando vas a que te vea un médico, porque así puede darte la mejor atención. Aquí hay un espacio para que anotes todo lo que sabes sobre tu estado de salud:**





Nadie puede decir nada a otros acerca de tus malestares, enfermedades o consultas médicas porque tienes derecho a que respeten tu intimidad. De la misma forma, nadie puede discriminarte por ningún motivo cuando solicitas servicios o información sobre tu salud.



**PARTICIPAR  
EN TU  
SEGURIDAD**





# Participar para cuidarnos

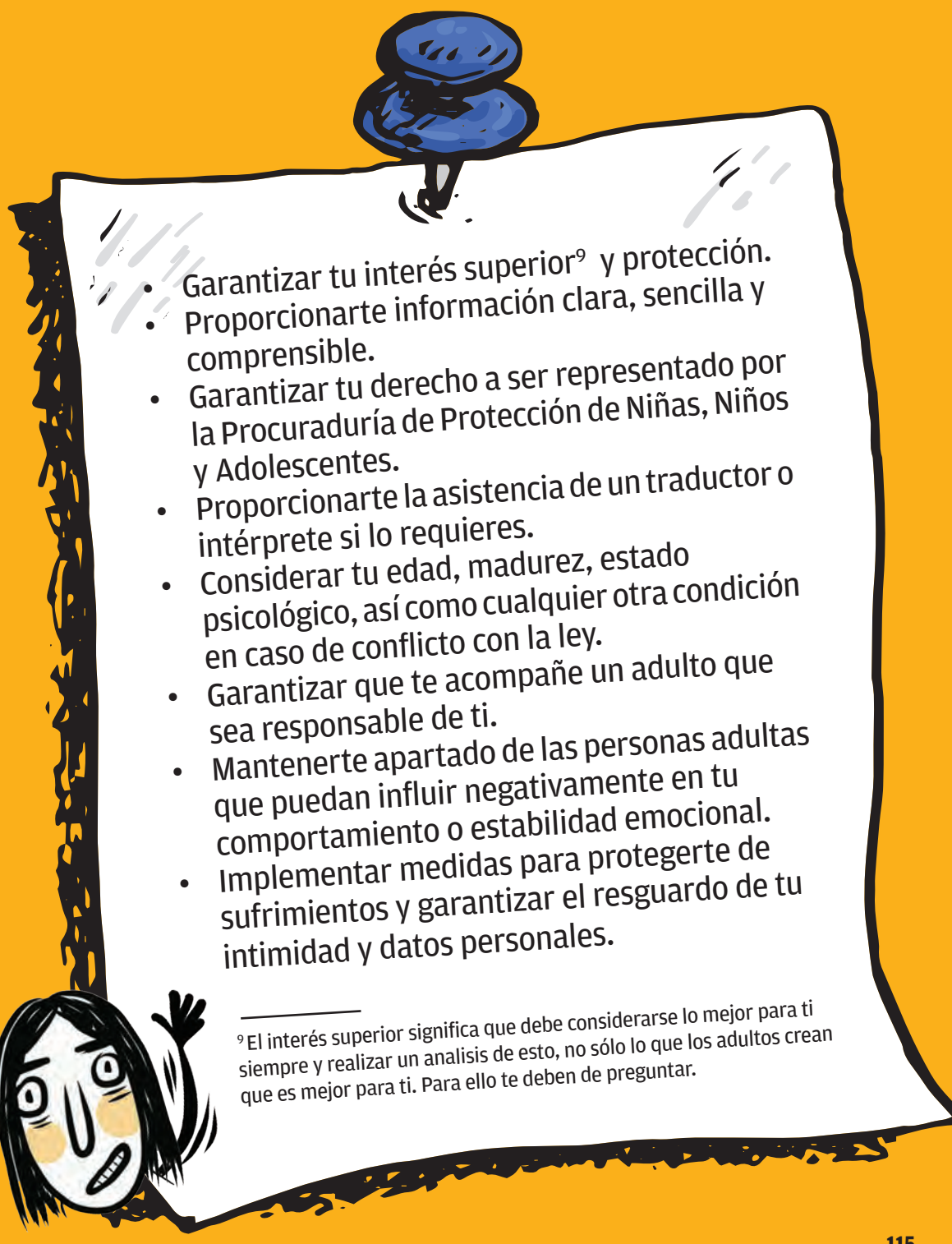
De acuerdo a las leyes del país existen derechos relacionados con la seguridad de sus ciudadanos, pero... ¿a qué le llamamos seguridad? Comúnmente se dice que una persona está segura cuando está libre de cualquier riesgo o peligro. Pero este concepto tiene otros significados. Se puede decir que uno está seguro en diferentes aspectos de la vida si tiene:

- Seguridad jurídica: es cuando las leyes son justas y son aplicadas correctamente por las autoridades encargadas de proteger a las personas.
- Seguridad ciudadana: es cuando existe un ambiente de tranquilidad pública, de paz y de libre ejercicio de los derechos humanos.

# Seguridad jurídica: ¿qué sucede si me veo involucrado en un juicio?

El gobierno y sus instituciones deben respetar tus derechos cuando participas en procedimientos administrativos o judiciales:



- 
- Garantizar tu interés superior<sup>9</sup> y protección.
  - Proporcionarte información clara, sencilla y comprensible.
  - Garantizar tu derecho a ser representado por la Procuraduría de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes.
  - Proporcionarte la asistencia de un traductor o intérprete si lo requieres.
  - Considerar tu edad, madurez, estado psicológico, así como cualquier otra condición en caso de conflicto con la ley.
  - Garantizar que te acompañe un adulto que sea responsable de ti.
  - Mantenerte apartado de las personas adultas que puedan influir negativamente en tu comportamiento o estabilidad emocional.
  - Implementar medidas para protegerte de sufrimientos y garantizar el resguardo de tu intimidad y datos personales.

---

<sup>9</sup>El interés superior significa que debe considerarse lo mejor para ti siempre y realizar un análisis de esto, no sólo lo que los adultos crean que es mejor para ti. Para ello te deben de preguntar.



# Seguridad ciudadana: ¿Qué hacer ante la violencia, el maltrato o el abuso?

La seguridad ciudadana busca prevenir los factores que generan violencia e inseguridad a fin de lograr un ambiente de convivencia pacífica. Por ello, es muy importante la participación de todas las personas.


Si alguna vez sufres abusos o violencia, en casa, en la escuela o en tu comunidad, es muy importante que te comuniques o vayas con las personas de la Procuraduría de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes más cercana para que te orienten y te den acompañamiento si es necesario. Esto puedes hacerlo con una persona adulta de tu entera confianza, que sea capaz de respetar tus decisiones.

Tú puedes participar en este esfuerzo de búsqueda de relaciones pacíficas si te organizas en tu comunidad. Pero ojo: existen casos en los que se requiere de la participación de personas adultas especialistas, tales como los policías, los fiscales o los jueces. Allí tú no puedes intervenir, porque el problema puede ser muy grande, complicado y hasta peligroso.

¿Entonces, cuáles son los problemas en los que puedes intervenir?, ¿qué puedes hacer? Por ejemplo, podrías organizar campañas de prevención de la violencia en tu comunidad, escuela o trabajo. Hay muchos temas relacionados directamente con la violencia y la seguridad de las personas que tu campaña podría abordar:

- todas las formas de machismo
- violencia en el noviazgo
- equidad de género
- acoso escolar (*bullying*)
- aprender a reconocer los tipos de violencia y cómo combatirlos
- resolución positiva de conflictos
- riesgos y seguridad en internet

y otros que se te puedan ocurrir.



En esta campaña puedes emplear, por ejemplo, los canales de comunicación que hayas creado: videos, programas de radio por internet, blogs, etcétera. ¿Qué se te ocurre que podrías hacer con tus compañeras y compañeros de la escuela o con tus amigos en casa?



Hasta aquí llegamos con esta Guía. Ojalá te haya gustado y queden en ti inquietudes e ideas para participar en los diversos ámbitos de tu vida.





# El camino de tu derecho a participar

Varios documentos legales explican cuáles son los derechos de las niñas, niños y adolescentes que les permiten crecer, vivir bien y ser felices. Sigue el camino para saber cuándo y en dónde se reconoció tu derecho a participar.



Un gran acuerdo:

## Los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes

Los líderes de varios países se reunieron y acordaron acerca de lo que las niñas y niños necesitan para poder crecer sanos y vivir bien. Entonces escribieron un documento que se llama **Convención sobre los Derechos del Niño**.


La mayoría de los países estuvieron de acuerdo y lo firmaron el 20 de noviembre de 1989. Eso los compromete a trabajar para lograr que se cumplan. México agregó a sus leyes esa Convención en 1990.



## La Convención sobre los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes dice que:

“Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a expresar su opinión libremente en todos los asuntos que les afectan. También a ser escuchados y tomados en cuenta”.


(Artículo 12)



La sociedad y el gobierno de México crearon la **Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, en 2014**. Allí dice:

“La voz y las ideas de niñas, niños y adolescentes en México deben ser escuchadas y tomadas en consideración, respecto a asuntos que sean de su interés, conforme a su edad y desarrollo”.

Por otra parte, el Instituto Nacional Electoral realiza desde hace varios años la Consulta Infantil y Juvenil, espacio en el que los niños y jóvenes pueden expresarse.



La Ley crea el SIPINNA **Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes**


Se trata de un grupo de instituciones que se encargan de proteger tus derechos. Buscan los lugares y las formas para incluir tu opinión en lo que decide y hace el gobierno.

**La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes**, dice que las instituciones de gobierno están obligadas a:


- Preguntarte sobre tus necesidades e intereses.
- Escucharte e incluir tu opinión en sus acciones.
- Informarte de qué modo fue tomada en cuenta tu opinión.

Estas leyes y documentos también hablan sobre lo que deben hacer las personas adultas y las autoridades para lograr que tus derechos se cumplan, así mismo, dicen cómo deben apoyarte para que participes.

Un ejemplo de lo anterior es la Consulta Infantil y Juvenil que realiza el Instituto Nacional Electoral (antes se llamaba Instituto Federal Electoral). A continuación encontrarás los principales resultados de la Consulta 2015.



¿SABES QUÉ  
RESULTÓ DE  
LA CONSULTA  
INFANTIL Y  
JUVENIL 2015?



La Consulta Infantil y Juvenil 2015 fue un ejercicio organizado por el ahora INE, con el apoyo de diversas instituciones y organizaciones interesadas en que las niñas, los niños y los adolescentes de entre 6 y 17 años pudieran ejercer su derecho a participar y a expresar su opinión sobre los asuntos y los problemas que les afectan, facilitando que se les escuche y tome en cuenta.

**Los resultados expresados por los adolescentes en cada uno de estos espacios de participación los puedes encontrar en la página del INE <http://www.ine.mx>.**



Esta actividad inicio en 1997 y cada tres años se lleva a cabo, junto a la celebración de las elecciones federales, abordando temas diferentes, ahora te haremos un recuento de los temas que se han presentado:

1997

“La Democracia y los derechos de los niños”.

2000

“México también cuenta contigo”.

2003

“Tú tienes mucho que decir”.

2006

“Nuestra elección es participar por la escuela que queremos”.

2009

“Nuestra elección es participar por la escuela que queremos”.

“Democracia y vida digna”.

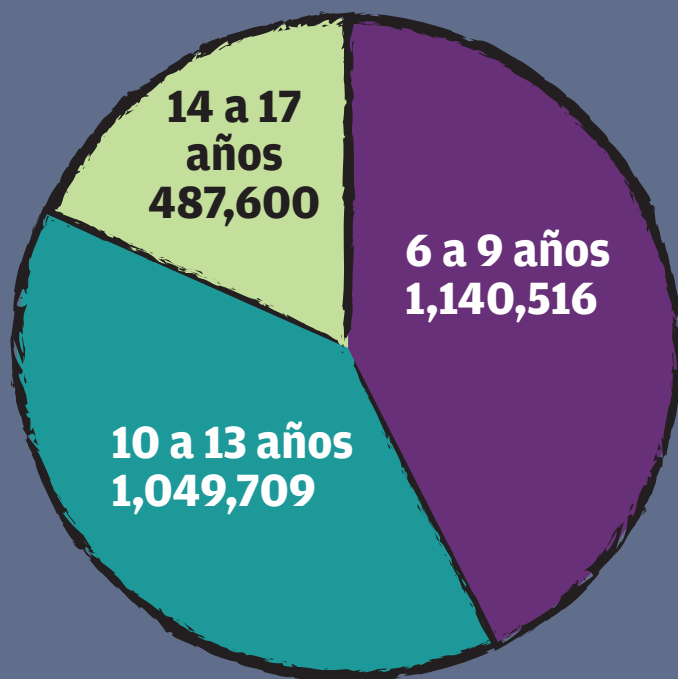
2012

2015

“Por un México con justicia y paz, tu opinión cuenta”.

**2'677,825 niñas, niños y adolescentes** contestaron la boleta en la Consulta Infantil y Juvenil 2015. Esta participación es mayor que la registrada en 2012 y representa el 9.7% de la población nacional de estas edades.

### Participación por edad:



En total: **2,677,825**

**¿Qué tema te interesa para las elecciones 2018?**



## Compartiendo resultados...

### Confió en...

- Mi familia **95.9%**
- Mis maestros y maestras **37.2%**
- Los gobernantes **5.2%**

### Lo que ayudaría a que las personas jóvenes participemos más en la construcción de un México con justicia y paz

- Que haya más seguridad **64.3%**
- Que podamos expresar nuestras ideas con libertad **69.0%**
- Que el gobierno nos tome en cuenta en las acciones para mejorar el país **52.7%**

### Si tengo un problema o estoy en peligro pido ayuda a...

- Mi familia **93.3%**
- Mis amistades **73.3%**
- Mis vecinas y vecinos **32.7%**





Participan más las mujeres que los hombres. La mayor participación se registra entre la población de 9 años y la menor entre quienes tienen 16 años. Más del 60% de la participación se presentó en casillas urbanas. Seis de cada diez participantes asisten a la escuela primaria.

De manera piloto, la Consulta integró a niñas, niños y jóvenes con discapacidad visual y hablantes de lenguas indígenas. Se elaboraron boletas en Braille, maya, náhuatl, otomí, mayo y purépecha que fueron utilizadas por 2,732 participantes.

Por rango de edad participaron 1'140,516 de 6 a 9 años, 1'049,709 de 10 a 13 años y 487,600 de 14 a 17 años. 238,861 lo hicieron mediante dibujos.



La casa es el lugar en el que sienten más seguridad niñas y niños.

Uno de cada diez en el grupo de 6 a 9 años reporta que en su familia lo golpean. Este porcentaje es mayor entre los niños (14%) que entre las niñas (10%) y se duplica entre quienes no asisten a la escuela (22.7%).

En general los hombres se sienten más seguros que las mujeres, pero también se advierte que son ellos quienes dicen sufrir violencia con más frecuencia (sienten que el maestro los ofende, que viven violencia verbal, física, emocional y sexual en todos los ámbitos) y condiciones de inseguridad (mayor exposición a las drogas, han participado más en hechos violentos, han sido presionados con más frecuencia que las mujeres a formar parte de grupos delictivos). Las condiciones de inseguridad se incrementan con la edad.

Los hombres que no asisten a la escuela se sienten más seguros que quienes están escolarizados y que las mujeres que están fuera del sector educativo. En todos los casos, quienes no asisten a la escuela parecen estar más expuestos a la violencia y a otras condiciones de inseguridad.

Quienes no asisten a la escuela reportan con más frecuencia ser víctimas de los distintos tipos de violencia en la casa, la escuela y el lugar en el que viven. La invitación a formar parte de grupos delictivos se incrementa con la edad y es mayor entre quienes no asisten a la escuela.

Nueve de cada diez niñas, niños y jóvenes participantes en la Consulta consideran que pueden expresar libremente lo que piensan y sienten.

Este porcentaje baja a 8 de cada 10 entre quienes no asisten a la escuela y la población que respondió alguna de las boletas en lengua indígena.

Quienes tienen una mayor percepción de contar con condiciones para la libertad de expresión son los niños, quienes asisten a la escuela y quienes cursan el preescolar.





La mayoría de las y los participantes de 6 a 9 años propone un trato respetuoso entre pares y que las maestras y maestros los traten bien como estrategias para lograr una convivencia justa y pacífica en las escuelas. En el grupo de 10 a 13 también propone el buen trato entre compañeros y que las reglas y sanciones se apliquen de manera justa.

Para que haya un México con justicia y paz, el grupo de 10 a 13 propone que “No haya corrupción”, que “Los gobernantes cumplan lo que prometen” y “Que haya más seguridad”.

Seis de cada diez jóvenes de 14 a 17 años propone que “Podamos expresar nuestras ideas con libertad” y que “Haya más seguridad” para incrementar la participación de las y los jóvenes.

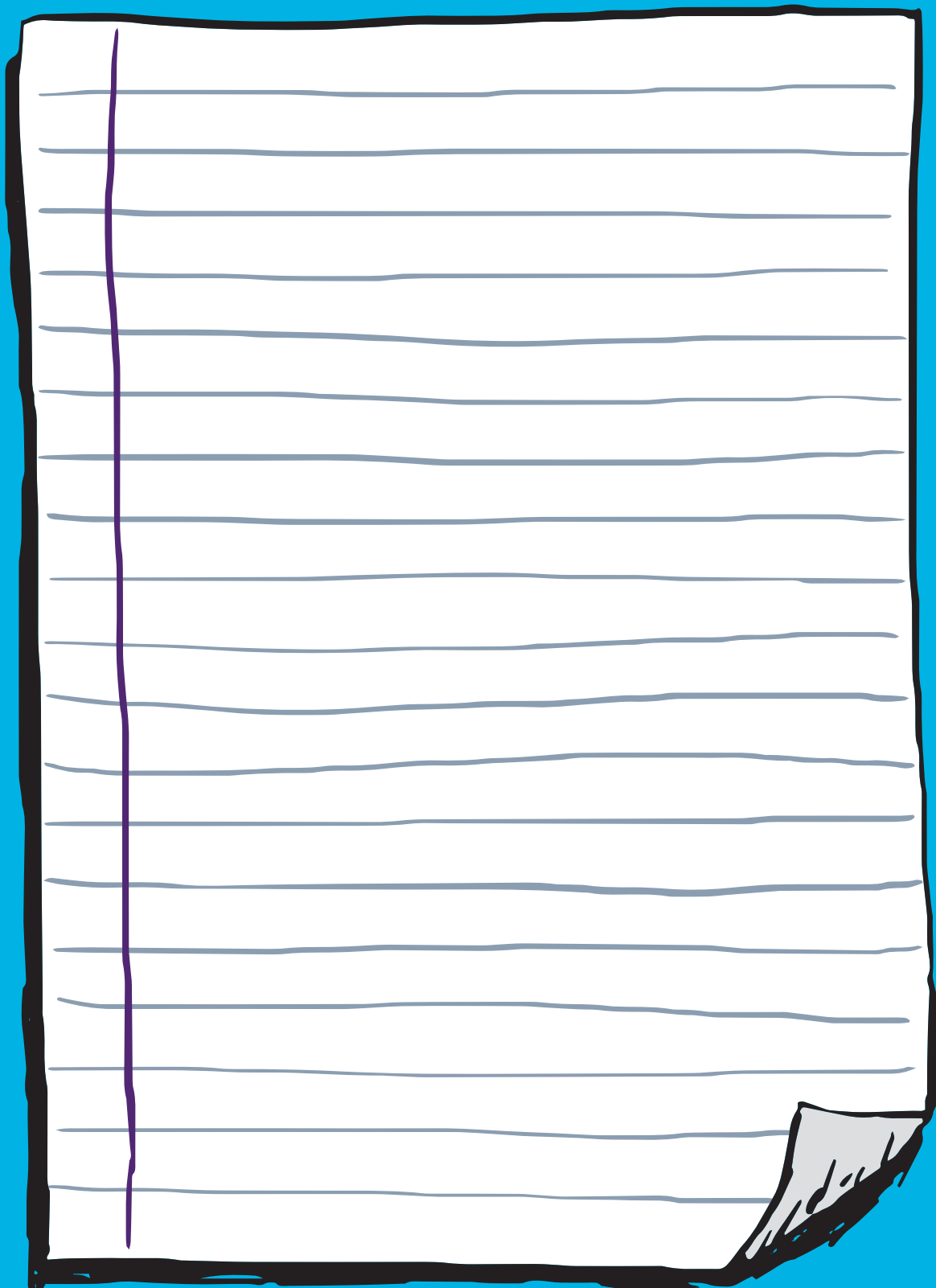


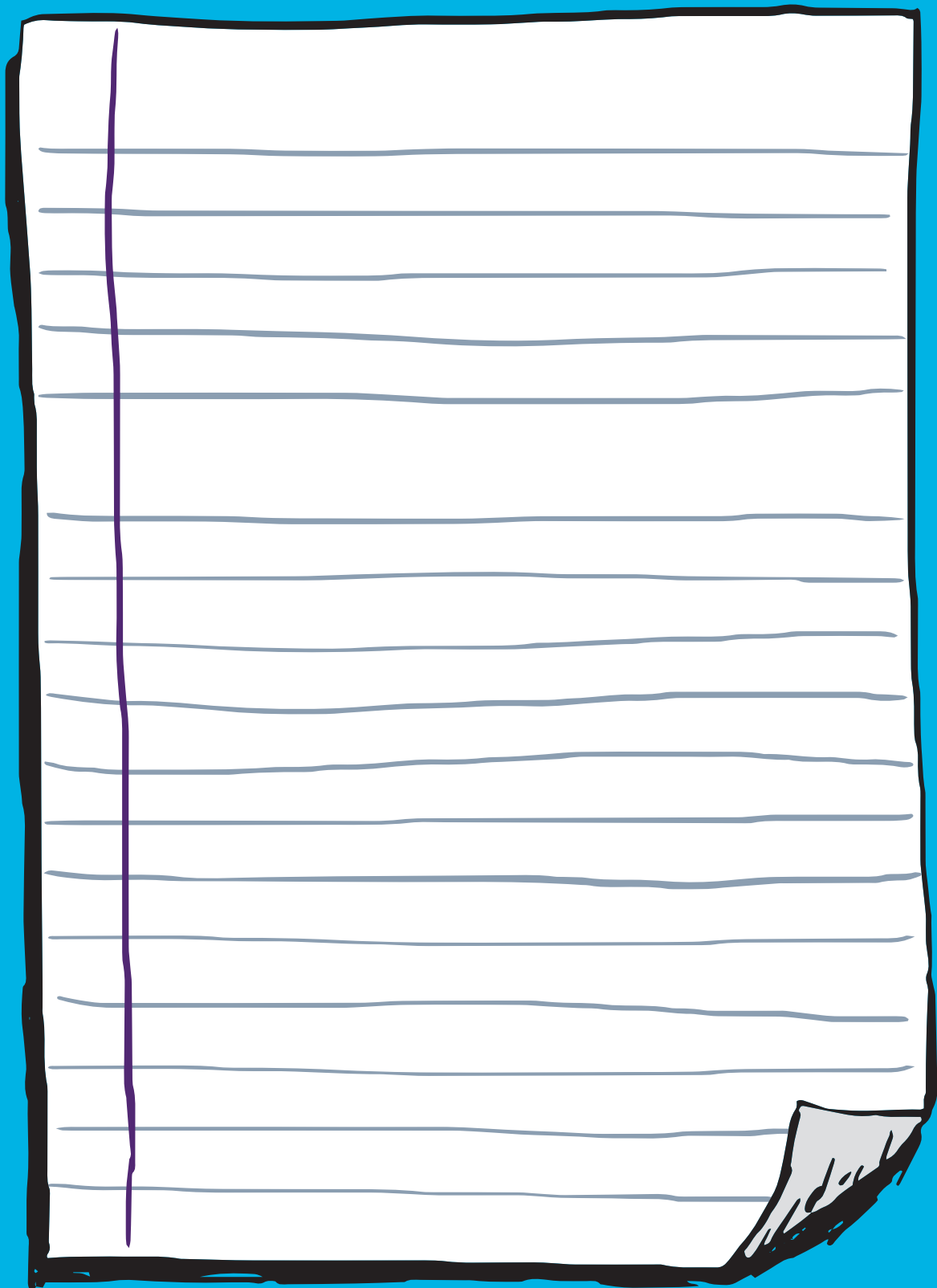
## RESULTADOS DE PARTICIPACIÓN POR EDAD

Entidad	6 años	7 años	8 años	9 años	10 años
Aguascalientes	1,848	2,050	2,268	2,639	2,670
Baja California	2,952	3,727	4,116	4,635	4,609
Baja California Sur	776	999	1,141	1,214	1,121
Campeche	1,429	1,726	1,942	2,111	2,076
Chihuahua	4,348	5,550	5,706	5,893	5,853
Coahuila	3,934	4,721	5,098	5,173	4,916
Colima	1,625	1,705	1,789	1,812	2,000
Ciudad de México	23,967	28,148	30,253	31,776	29,512
Durango	3,778	5,183	4,856	5,633	5,217
Guanajuato	12,062	14,247	16,173	16,561	16,737
Guerrero	4,018	4,951	5,631	6,370	6,320
Hidalgo	5,953	7,001	8,688	9,610	8,758
Jalisco	18,651	22,283	25,034	28,393	25,328
México	47,188	52,012	56,653	60,610	57,580
Michoacán	9,572	11,710	13,342	15,019	14,947
Morelos	3,689	4,710	5,798	6,526	5,543
Nayarit	1,508	2,389	3,091	3,661	3,609
Nuevo León	9,375	11,023	12,009	12,711	10,878
Puebla	10,257	11,285	13,350	14,289	12,796
Querétaro	5,000	5,251	5,700	5,958	5,567
Quintana Roo	1,504	2,012	2,377	2,409	2,534
San Luis Potosí	5,979	7,765	9,103	10,474	8,918
Sinaloa	6,149	9,433	10,702	13,228	11,291
Sonora	4,957	5,925	6,793	7,391	7,041
Tabasco	4,455	5,481	6,193	5,739	5,767
Tamaulipas	3,908	5,094	5,600	5,286	5,464
Tlaxcala	2,855	3,296	3,596	3,993	3,671
Veracruz	14,482	19,777	24,052	27,054	23,116
Yucatán	2,797	2,927	3,283	3,553	3,672
Zacatecas	2,675	3,837	4,295	4,868	4,846
<b>Total</b>	<b>221,697</b>	<b>266,225</b>	<b>298,640</b>	<b>324,598</b>	<b>302,357</b>



<b>11 años</b>	<b>12 años</b>	<b>13 años</b>	<b>14 años</b>	<b>15 años</b>	<b>16 años</b>	<b>17 años</b>
2,246	2,223	1,910	1,500	997	464	517
4,119	3,738	2,966	3,081	2,135	798	752
968	998	934	613	487	212	174
1,838	1,550	1,013	1,350	1,258	489	367
5,591	4,675	4,032	2,872	1,976	1,204	1,414
4,537	3,665	3,099	2,971	1,809	844	798
1,716	1,614	2,622	1,755	1,397	369	262
25,443	22,657	19,605	19,410	13,284	5,482	5,022
4,980	4,712	5,066	4,882	3,406	1,347	1,317
14,497	11,743	8,334	7,937	5,080	2,954	2,793
5,702	5,408	4,654	4,084	3,040	1,715	1,647
7,701	6,938	5,999	6,709	4,615	2,621	4,033
23,195	20,075	16,471	15,418	10,189	3,721	3,325
51,174	42,556	33,217	32,554	21,141	13,966	14,097
13,202	11,619	9,517	8,558	6,535	4,779	4,771
5,019	4,804	4,395	3,783	2,589	794	764
3,680	3,778	3,765	3,229	2,052	508	459
9,549	7,925	7,181	6,967	5,317	1,808	1,769
11,774	9,881	7,178	5,587	4,001	3,089	3,164
4,652	4,017	3,660	3,427	2,563	950	712
2,287	2,632	3,130	3,032	2,140	588	391
7,462	7,819	8,251	7,111	5,220	1,940	1,644
10,472	9,912	9,874	8,285	5,955	2,336	2,237
6,897	5,695	4,128	3,997	2,328	1,042	1,141
6,122	4,704	3,871	3,061	2,178	1,576	2,164
4,661	5,028	5,121	6,120	4,689	1,437	1,226
3,434	3,637	3,890	2,120	1,477	1,204	1,062
20,754	21,524	22,238	20,026	15,514	10,489	11,815
3,496	2,754	2,172	1,939	1,386	793	789
4,109	3,664	3,203	3,157	2,366	761	600
<b>271,277</b>	<b>241,945</b>	<b>211,496</b>	<b>195,535</b>	<b>137,124</b>	<b>70,280</b>	<b>71,226</b>









## **Agradecimientos**

A las y adolescentes que nos dieron sus opiniones sobre esta guía y a las y los promotores de estas organizaciones que facilitaron el diálogo. Ellas y ellos participan en las siguientes organizaciones:

Colectivo Cuicacalli, arte, cultura y comunidad  
Crecimiento Humano y Educación para la Paz, A.C  
Desarrollo Educativo Sueniños, A.C.  
La Jugarreta Espacios de Participación, A.C.  
Vientos Culturales, A.C.  
World Vision México (Bochil y Copainalá, Chiapas)

A Yolanda Corona Caraveo (Programa Infancia de la Universidad Autónoma Metropolitana) y María Eugenia Linares Pontón (ACUDE) por leer los textos y dar sus sugerencias.

Guía de participación para adolescentes se terminó de imprimir en la Ciudad de México en el mes de noviembre de 2017.

La impresión se realizó en los talleres gráficos de Acrom Impresores, S.A. de C.V., en Juan José Eguiara y Eguren Núm.'127 Col. Viaducto Piedad, Ciudad de México. El tiraje fue de 1000 ejemplares.

