



Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.

*Para vivir sin adicciones*

# Conexión



"Uniéndote puedes más"



## DIRECTORIO

**DR. JESÚS KUMATE RODRÍGUEZ**

*Presidente Honorario Vitalicio del Patronato Nacional*

**DR. ROBERTO TAPIA CONYER**

*Presidente del Patronato Nacional*

**SRA. KENA MORENO**

*Fundadora de CUI y Vicepresidenta Vitalicia del Patronato Nacional*

**MTRA. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES**

*Directora General*

**DR. RICARDO SÁNCHEZ HUESCA**

*Director General Adjunto Normativo*

**DR. ÁNGEL PRADO GARCÍA**

*Director General Adjunto de Operación y Patronatos*

**LIC. IVÁN RUBÉN RÉTIZ MÁRQUEZ**

*Director General Adjunto Administrativo*

### COORDINACIÓN

Mtro. Alejandro Sánchez Guerrero

Lic. Miriam Carrillo López

Dra. Beatriz León Parra

### ELABORACIÓN

Mtro. Alfredo Guerrero Muciño

Lic. Carlos Rosales Abundiz

Lic. Daniel Bogar Cielo Meléndez

Lic. Javier Darío Ríos Castillo

### CUIDADO DE LA EDICIÓN

Lic. Elena Cuevas Blancas

### DISEÑO E ILUSTRACIÓN

Francisco Javier Manzanares Mendoza

### APOYO EN DISEÑO

Lic. Víctor Gerardo Gutiérrez Campos



# PRESENTACIÓN

Este, junto con otros 4 cuadernillos, tiene algunos tips para evitar malos ratos.

No te dice qué pensar o hacer con tu vida, tú te conoces mejor. Incluye ejemplos de cómo la conexión con otros puede ayudarte en los peores momentos y ejercicios para elegir lo mejor para ti y otras personas en situaciones de riesgo.

No puedes vivir en una burbuja, pero si vas a reventar

**¡QUE NO SEA EN PEDAZOS!**



Quizá las experiencias de este material ya te sucedieron o le pasaron a alguien que conoces. Si te pasaron, ¡compártenos qué fue lo que hiciste! Deja tu vivencia en nuestras redes sociales. Si aún no te suceden, imagina qué podrías hacer.

Tu bienestar es tu responsabilidad y el bienestar de los demás... ¡también! A veces (quieras o no), tú serás la única persona que puede cambiar las cosas.

Este cuaderno es para quienes pueden y quieren tomar este desafío.

**Checa la "Guía de Participación Jóvenes en Acción para la Prevención":**

<http://www.cij.gob.mx/jovenesenaccion>

... donde podrás encontrar otras herramientas...!



# Conexión ; DE INTERNET, DE UN ENCHUFE O CÓMO?

Hay personas que tienen muchos conocidos/as aunque ninguna amistad real; a otras les basta con tener un amigo/a inseparable y hay quienes prefieren estar solos/as. Estas son conexiones.

Cuando una persona tiene conexiones positivas, por lo general:

- ⚡ Tiene amistades sólidas aunque sean pocas (500 en redes sociales no cuentan).
- ⚡ Participa por gusto en actividades de la escuela y de su comunidad.
- ⚡ Habla bien de sus papás (o no dice nada malo).
- ⚡ Comparte sus habilidades con otras personas.
- ⚡ Le gusta ir a la escuela (aunque no sea de 10).
- ⚡ Ayuda y sabe pedir apoyo.
- ⚡ Comparte su tiempo y sus intereses.
- ⚡ Es accesible y le gusta cooperar.
- ⚡ Se preocupa por los demás.
- ⚡ Entre otras...

ENTONCES *Conexión* ES...

La sensación de que tú y las personas que están a tu alrededor se preocupan, confían entre sí y se toman en cuenta. Además, sienten que el lugar donde conviven los fortalece.



Imagina los siguientes ejemplos de personas y lugares con los que puedes compartir una conexión:

El grupo de redes sociales al que entras con más frecuencia.

Las personas con quienes convives en casa (no sólo tu familia).

Los lugares donde se juntan tus amistades.

Las personas con las que te llevas mejor en el salón.

Tú y tu pareja.

Tus conexiones te pueden parecer algo normal, indiferente o muy especial.



¡Mándanos una foto de uno de estos lugares a nuestras redes sociales!



Revisa la lista de la página anterior ¿Qué puntos aplican en ti?



¿Qué otras cosas te hacen sentir que tienes una conexión positiva con otras personas y lugares?



# LA CONEXIÓN ES IMPORTANTE

## POR EJEMPLO:

Vas a organizar una fiesta aprovechando que no están tus papás.  
Necesitas...

Convocar a tus amigos, arreglar la casa, usar tus ahorros para las compras, preparar comida, instalar el sonido, vigilar que no entre gente extraña, evitar o resolver peleas y, al terminar, limpiar el desastre, juntar las bolsas de basura, recoger botellas o vasos rotos, acomodar mesas, sillones y cosas que cambiaste de lugar ...



*¿Te imaginas haciendo esto tú solo?*

*¿Pero qué te parece si pides apoyo a otras personas en quienes confías?*

-  Tus papás te prestan la casa para hacer la fiesta
-  Tus amigos cercanos cooperan para las compras
-  Algunos se organizan para preparar la comida
-  Tus primos se turnan para cuidar la entrada
-  Otro se quedan después y te ayudan a limpiar la casa



Como puedes ver, para que todo funcione mejor, necesitas de otras personas.

**IMPORTANTE**

Las conexiones positivas te ayudan, sobre todo en situaciones que podrían ponerte en riesgo.

## Hagamos un ejercicio de conexión en 5 pasos:

1. Pon tu nombre dentro del círculo central.
2. En el segundo círculo (del centro hacia afuera), anota los nombres de tus familiares en quienes confías.
3. En el tercer círculo, coloca nombres de amistades cercanas.
4. En el cuarto, las personas de tu comunidad en quienes más confías (ej. el señor de la tienda, cura de la iglesia, una maestra, etc.).
5. En los tres círculos exteriores, anota los lugares donde puedes pedir apoyo (ej. escuela, centro de salud, iglesia, organización de jóvenes...).



“Hay muchas personas que ya están a tu alrededor y pueden ser fuente de apoyo”

“Si te costó trabajo terminar este ejercicio, quizá necesites acercarte más a otras personas”

¡CONECTATE CON ELLAS!



¡Mádanos una foto de este ejercicio a nuestras redes sociales!

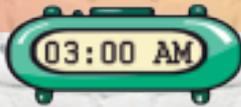
## EL DESAFÍO

A partir de aquí, te presentamos una historia en la que podrás hacer uso de tu conexión con personas, lugares y en situaciones riesgosas.\*

“Vívela como si realmente estuvieras ahí, anotando lo que creas que es mejor para ti y para las personas que te rodean.”

Es tarde de viernes y el cuerpo lo sabe! Te invitaron a una fiesta, pero mañana tienes un partido muy importante...

A la fiesta van a ir tus amigos y amigas, ¡se va a poner bueno! Todo indica que terminará muy tarde...



El partido de mañana es muy importante para ti y para tu equipo, y ya te habías comprometido a jugar...



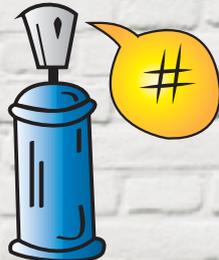
\*Un momento como este se conoce como situación riesgosa, ya que puede afectar tu bienestar y el de los demás.

¿Qué alternativas tienes en la situación planteada? Anótalas.



Para tomar una decisión, no sólo pienses en tu bienestar; considera el de otras personas. Checa las características de la conexión (pág. 2).

Pensando en tu respuesta, ¿qué conexiones necesitas para realizarla? Escríbelo.



¿Cuáles serían las ventajas y desventajas de aplicar o no la conexión con otras personas?

**VENTAJAS**

**DESVENTAJAS**



<b>Aplicarla</b>		
<b>No aplicar la conexión</b>		

Busca a una amistad en la fiesta que sepa lo importante que es para ti la actividad deportiva; explícale lo mucho que has entrenado y cuánto confía en ti. También puedes pedirle que te ayude a regresar temprano y que no se te "pasen las copas".

**"EJEMPLO DE SOLUCIÓN"**

Imagina que ya estás en la fiesta, tu mejor amigo/a se te acerca y te dice que estuvo hablando muy bien de ti con quien te gusta.

¡Y ahora esa persona quiere platicar contigo!

Como ya tienes un rato en la fiesta, te tomaste algunas copas. Ya sientes mareo, pero al mismo tiempo tienes muchas ganas de ir con esa persona que te gusta.

No sabes cuánto tiempo pasó ni qué cosas le dijiste, pero ya están súper apasionados...

¡Ninguno trajo condón!



¿Qué puedes hacer en esta situación tan inesperada, usando la conexión? Escríbelo.

**Tip**

La negociación con la otra persona para resolver la emergencia es una forma de usar la conexión; les permite evitar embarazos, infecciones de transmisión sexual como el VIH, violencias e incluso incomodidad, culpa o resentimiento.

“EJEMPLO DE SOLUCIÓN”  
A menos que tengas a alguien con un condón a la mano, considera que el sexo sin protección no es una opción. Si dejas claro que al negarte estás cuidando de ti y de esa persona, pueden hacer un plan para otro día.

Salen del cuarto donde estaban, sin dar "detalles" de lo que pasó. Tu mejor amigo/a te dice que ya es hora de irse.

Tu amigo/a estuvo bebiendo mucho con su prima, quien trae carro. Ellos te van a llevar a casa.

Aunque tú llevas algunos tragos, te das cuenta de que la conductora está muuuuuuy mareada, aunque asegura que así maneja "mejor".



¿Qué puedes hacer en esta situación usando la conexión? Escríbelo.

*Tip*

¿Subirse al auto es la única alternativa que tienen para llegar a casa? Dejar de beber alcohol, tomar otro tipo de bebidas como agua o jugo, comer y dormir reduce los efectos del alcohol.



Márcate a alguien de tu confianza para que te recoja. Si ni de chiste pueden ir por tí, lo mejor es preguntar si te puedes quedar en la casa donde se realizó la fiesta. No subas al vehículo de una persona que quiera conducir alcoholizada y, si puedes, evita que conduzca. Puedes influir para bien en la vida de los demás.

"EJEMPLO DE SOLUCIÓN"

# ¡QUÉ NOCHECITA!

Es aquí donde la historia termina diferente, si decidiste dejarte llevar por la situación tal vez...



Bebiste en exceso y no tienes claro qué pasó.



Te la pasas pensando todo el día si estarás embarazada/ si habrás embarazado a alguien o si te contagiaron "algo".



Tu mejor amigo/a y su prima acabaron en el hospital y tienes que ir a visitarlos.



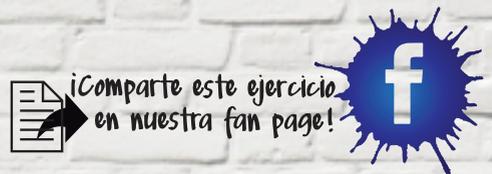
No llegaste al partido.



En la vida real, las decisiones modifican nuestra historia. Rescata las alternativas que propusiste, imagina y escribe en el siguiente espacio el resultado de tu noche:



Empty space for writing the result of the night.



La conexión es un valioso recurso para enfrentar situaciones extremas.



*¿Recuerdas el ejercicio de los círculos (pág. 5)?*

Pensando en las personas a tu alrededor, ¿qué cualidades tienen para confiar y apoyarte en ellas? Anota algunas.



¿Cuáles de esas cualidades identificas en ti? Escríbelas.



Nos basamos en las cualidades de las personas para confiar en ellas; aunque también es nuestra responsabilidad emplear nuestras propias cualidades y habilidades al relacionarnos.

En la siguiente tabla describe cualidades de:

	<i>Descripción de la persona</i>
<i>Tu "mejor" amigo/a</i>	
<i>Alguien que quieres que sea tu amigo/a</i>	
<i>Alguien que no te agrada</i>	

Puede ser difícil ver cualidades en ciertas personas, en especial si no hay convivencia, y si además has pensado en etiquetas como "aburrida", "torpe", "egoísta", etc., se crea una barrera que impide conectarse con esa persona. Todo depende de ti.

Esperamos que con este ejercicio tengas más confianza para acertarte a otras personas. Algunas te ayudarán y otras no, lo importante es que lo intentes.

En nuestras redes sociales encontrarás espacios para compartir tus opiniones y vivencias con otros/as jóvenes, donde pueden surgir nuevas alternativas para todos y todas.



Usa el hashtag **#Conexion**

Juventud vs Adicciones



Si te interesa conocer otras historias...

Hay que  
saber llegar...

[ow.ly/OWFRs](http://ow.ly/OWFRs)

Sin máscara  
no hay lucha

[ow.ly/OWGiI](http://ow.ly/OWGiI)

Hay de viajes  
a viajes

[ow.ly/OWErr](http://ow.ly/OWErr)

**Jóvenes en acción**  
para la prevención

Jovenes en acción para la prevención

<http://goo.gl/V8yNC3>

**Recuerda:**

El sol no distingue entre personas, ¡alumbra a todos por igual! Tú puedes conectarte con todos/as.



# Conexión

Tenemos muchos deseos de saber qué piensas sobre los temas de este cuadernillo, así como tu opinión de su apariencia y contenido, pero aún más, queremos aprender cómo resuelves tú las situaciones que te suceden día a día.

Una forma en la que podemos estar en contacto es a través de nuestro "corcho virtual" en la siguiente dirección:



<http://goo.gl/KPrpc>

Al entrar podrás ver los diferentes corchos, según el tema del cuadernillo. En ellos encontrarás publicaciones hechas por otros jóvenes como tú. Si deseas compartir algo...



Aquí tienes varias opciones para subir contenido:

Poner una nota con el tamaño y color que tú prefieras.



Imágenes  
Documentos  
Videos

Siéntete libre de poner cualquier contenido. Respeta las opiniones de los demás y mantén un buen ánimo en los comentarios.

*¡Gracias por participar y compartir!*



Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.

Para vivir sin ediciones

Visítanos

[www.cij.org.mx/](http://www.cij.org.mx/)

[www.cij.gob.mx/](http://www.cij.gob.mx/)



Juventud vs adicciones



@cij\_oficial



CIJ Oficial