



Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.

*Para vivir sin adicciones*

**Quisquero**

**"Entre más das, más recibes"**



## DIRECTORIO

**DR. JESÚS KUMATE RODRÍGUEZ**

*Presidente Honorario Vitalicio del Patronato Nacional*

**DR. ROBERTO TAPIA CONYER**

*Presidente del Patronato Nacional*

**SRA. KENA MORENO**

*Fundadora de CIJ 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 el cuidado hacia otras personas puede ayudarte en momentos difíciles. Contiene ejercicios que podrán apoyarte para elegir lo mejor para ti y para los/as demás.

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 pueda cambiar las cosas.

Este cuadernillo 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...



# Cuidado

¿CON QUÉ, DE QUÉ O PARA QUÉ?

Las personas en conjunto funcionamos como un cuerpo gigantesco: lo que pasa en una de sus partes afecta al resto; no importando qué tan “lejos” estemos unas de otras.

Para cuidar este “cuerpo” se necesita interés, atención y, sobre todo, sensibilidad por lo que le sucede a los demás. Una persona que tiene cuidado para sí misma y para otras:

- ⚡ Escucha atentamente cuando habla con alguien.
- ⚡ Reconoce opiniones distintas a las propias.
- ⚡ Comprende y respeta puntos de vista ajenos.
- ⚡ Puede “ponerse en los Zapatos” de otras personas.
- ⚡ Es generosa y actúa de forma desinteresada.
- ⚡ Trata a todas las personas con respeto.
- ⚡ Ayuda a resolver conflictos, sin favorecer a ninguna de las partes.
- ⚡ Brinda apoyo cuando alguien se mete en problemas o en situaciones desfavorables.
- ⚡ Suele buscar beneficios en común, la mayor parte del tiempo.
- ⚡ Entre otras...



ENTONCES, EL *Cuidado* ES...

... mostrar interés y comprensión hacia lo que sucede a otras personas; procurar su bienestar sin descuidar el propio y sin esperar algo a cambio.

Revisa de nuevo la página anterior ¿Conoces personas que muestran **cuidado** por otras? En cada uno de los hexágonos, anota el nombre de alguien que se ajuste a la descripción y explica brevemente por qué lo colocaste ahí; pueden ser personas que conozcas o que admires.



Escucha con atención.

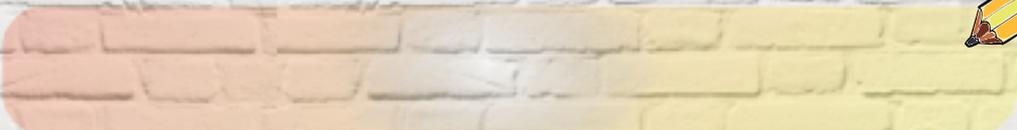


¿Sabe ponerse en el lugar de otra persona.



Ayuda sin esperar algo a cambio.

¿Cómo crees que se sienten estas personas al “cuidar” a otras?  
Anótalo en el siguiente espacio.



¿Alguien te elegiría a ti para representar estas Características?  
Anota cuál o cuáles.



# Cuidado EN LA VIDA DIARIA

Lee esta pequeña conversación. Después, con una línea, une cada uno de los conceptos que están a la derecha con cada comentario, según qué tipo de reacción es.



**Apatía:** Indiferencia por lo que le pasa a las personas

**Simpatía:** identificar lo que le pasa a otra persona, sin involucrarte.

**Empatía:** reconocer lo que otra persona siente y piensa, sin hacer juicios.

**Compasión:** entender la emoción de otra persona y desear aliviar su dolor.

La compasión, que es una característica del cuidado, no sólo implica observar, sino tomar un papel activo en el bienestar de otras personas.

**¡Todos/as vamos en el mismo barco!**

Si practicas regularmente el **cuidado** ...

-  Te sientes bien al compartir.
-  Eres más tolerante con las acciones de otras personas.
-  Observas de manera objetiva tus problemas, resolviéndolos más fácil.
-  Ves soluciones distintas para las dificultades que enfrentan otras personas.
-  Cuando alguien cerca de ti sufre no te “hundes” en su tristeza, dolor o desesperación. Lo apoyas.

Si alguien pide tu ayuda para “salir del agua porque se está ahogando”, pero no sabes nadar, no le serás útil.

Si sabes nadar, pero no quieres ayudarlo, tampoco le serás útil.

Si sabes nadar, quieres ayudar, confías en que no entrarás en pánico ni te enojarás, entonces sí que puedes ser de gran beneficio para esa persona.



*Tip*

Cuando muestres cuidado y empatía hacia alguien, tu estado emocional debe ser independiente al de esa persona para poder apoyarla.

**¡IMPORTANTE**

El cuidado te ayuda, sobre todo en situaciones que podrían ponerte en riesgo.

# EL DESAFÍO

A partir de aquí, te presentamos una historia en la que podrás mostrar cuidado hacia otras personas en situaciones riesgosas.\*

“Vívela como si realmente estuvieras ahí. Anota lo que creas que es mejor para ti y para quienes te rodean”

Tus papás te dieron permiso de ir a lo que promete ser el concierto del año y hasta conseguiste que los lleven a ti y a tu mejor amigo/a

Hace rato que pediste un taxi. Apenas vas a confirmar que viene en camino y tocan a la puerta: es tu mejor amigo/a. Cuando entra, se ve muy triste, empieza a apresurarte de mal modo para que ya se vayan.

Te extraña e incomoda su actitud. Medio te empieza a contar qué le pasa, cuando llega el taxi. Dudas si ir o no con él/ella estando con ese humor, pero agarra los boletos y se prepara para salir.

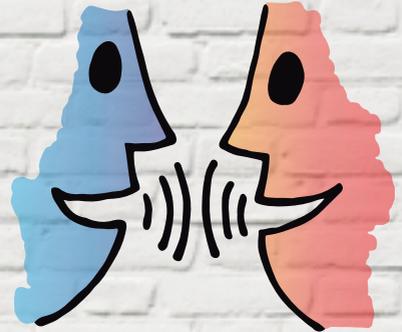
\*Un momento como este se conoce como situación riesgosa, ya que puede afectar tu bienestar y el de los demás.

¿Qué alternativas tienes en una situación así? Escríbelas.



Recuerda que no sólo se trata de que tú estés bien, sino de buscar que las personas a tu alrededor también lo estén.

Pensando en tu respuesta, ¿cómo podrían ayudarte el interés y la comprensión hacia otros/as para evitar consecuencias negativas? Escríbelo.



¿En este caso, cuáles serían las ventajas y desventajas de aplicar o no el cuidado? Escríbelas.

**VENTAJAS**

**DESVENTAJAS**

<b>Aplicar</b>		
<b>No aplicar</b>		

Muchas veces cuando vemos que alguien la está pasando mal deseamos que se sienta mejor, siempre y cuando le demos oportunidad para "liberar" esas emociones desagradables de manera adecuada. Piensa que al igual que tú, esa persona quiere ser feliz, que tú podrías experimentar lo que ella sufre; puede que necesite a alguien que la escuche y comprenda, más que una serie de consejos o posibles soluciones.

“EJEMPLO DE SOLUCIÓN”

Ya en el taxi, te das cuenta de que tu amigo/a siente mucha rabia contenida. Le preguntas qué le pasa y te dice que peleó muy fuerte con su pareja.

No es la primera vez que lo ves así, como aquella ocasión que su pareja le “armó un pancho” por insistir que condujera a pesar de que ambos habían bebido alcohol.



Te confiesa que ese día se insultaron e incluso llegaron a los golpes, aunque no se lo dijeron a nadie, por lo que se siente mal de contártelo ahora. Entonces tú...



*¿Qué puedes hacer en esta situación, usando el cuidado? Anótalo.*



*Tip*

Al escuchar a alguien, procura enfocarte en el presente y tratar de entender cómo se siente esa persona. Es muy fácil juzgar a partir de lo que ya se hizo, pero eso no ayuda.

**EJEMPLO DE SOLUCIÓN** "A que le pones más atención? A la actitud de su pareja? A que actuaron de manera violenta? A que se siente mal por decirte? Cuando alguien habla contigo, lo mejor que puedes hacer es no tomar sólo un aspecto para contestar con un consejo o una crítica, sino considerar todo lo que te digan antes de dar una opinión; inclusive puedes resumir lo que te dice, para que esa persona se dé cuenta de que le estás poniendo atención."

Llegan al concierto. Intentas terminar de hablar con tu amigo/a, pero la música está tan alta que casi no se escuchan...

Al poco tiempo, tocan su canción favorita y el ambiente se empieza a poner bueno. Aunque sabes que tu amigo/a aún se siente mal, dejan de platicar y "se prenden" con la música.



Después de varias canciones ves a alguien que no conoces, pasándole unas pastillas a tu amigo/a. Te parece obvio que son drogas...



*¿Qué puedes hacer en esta situación, usando el cuidado? Escríbelo.*



**Tip**

Cuando una persona experimenta emociones intensas, puede que piense que las va a "incrementar" o "aliviar" con el uso de drogas. Esta es la peor forma de manejar lo que se siente. Las cosas pueden salirse de control.



**Cuando una de tus amistades está en riesgo no tiene caso que la regañes, por más preocupación que sientas. Recuerda que si comprendes lo que le sucede y como se siente, tendrás más recursos para apoyarlo: hazle saber eso con una actitud tranquila y procura alejarla de la situación sin ponerle en riesgo.**

**"EJEMPLO DE SOLUCIÓN"**



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

- ! Fuiste de pésimo humor al concierto, porque pensaste que tu amigo/a estaba enojado/a contigo.
- ! Se pelearon en el taxi, porque él/ella sintió que no le prestabas atención.
- ! Dejaste que consumiera una droga.
- ! Terminaste en la sala de espera de un hospital, acompañando a tu amigo/a porque tuvo una intoxicación.

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:



## ¡IMPORTANTE

El cuidado es un recurso valioso para enfrentar situaciones extremas. Permite involucrarte en su solución “con la cabeza fría” y sin ponerte en riesgo; además, si otras personas están bien, tú estarás bien.

## Para ayudar a una persona no es necesario que sea tu amiga/o.

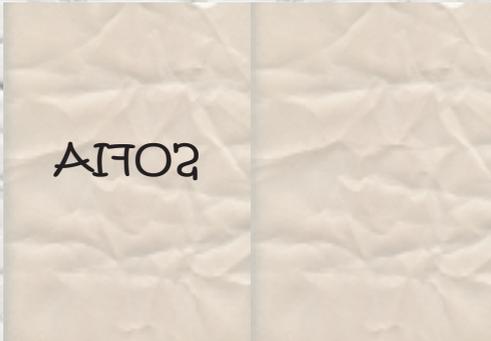
Nadie es por completo buena ni mala persona. Tienes que ver realmente a la persona y no sólo sus acciones, como se hace con el siguiente ejercicio.

1. Dobra una hoja de papel por la mitad.

2. Ábrela, y en la sección izquierda, escribe el nombre de una persona cercana a ti que hace cosas que te agradan ¡Pero escríbelo invertido (en espejo)!

Ejemplo: **SOFIA = AIFO2**

3. En la sección derecha, anota al menos 3 cosas que esa persona hace y que te agradan.



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



4. Voltea la hoja. En la sección izquierda anota ahora el nombre de alguien que hace cosas que te desagradan. ¡También escríbelo invertido (en espejo)!

5. En la sección derecha, anota 3 de esas cosas que hace y que te desagradan.

6. Al terminar, observa a contraluz la sección derecha de cada lado de tu hoja.

Por lo general, centramos nuestra atención en las acciones de otros y les etiquetamos como “me cae bien” o “me cae mal”. Si juzgas o exageras las características de alguien, lo alejas o lo acercas demasiado.

Si aprendes a observar más allá, verás que todas son personas como tú y merecen **cuidado**.



No trates a otras personas como te gustaría que te trataran a ti... ¡Trátalas como a ellas les gustaría ser tratadas!

El cuidado te permite tener claro que no eres el centro del universo, sino que perteneces a un mundo que mejora por las pequeñas acciones que haces día a día con las personas de tu entorno.

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 **#Cuidado**



Juventud vs Adicciones



Si te interesa conocer otras historias...

Hay de viajes  
a viajes

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

Se busca  
novio-leñero

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

Al límite de tus emociones



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

**JÓVENES** en acción  
para la prevención

Jóvenes en acción para la prevención  
<http://goo.gl/v8yNC3>

Recuerda:

“Mil velas pueden ser encendidas con el fuego de una sola, y esta última no vería su vida acortada. La felicidad no se acaba cuando se comparte.”



# Cuidado

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/AYHPL7>

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  
Videos  
Documentos

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 adicciones

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