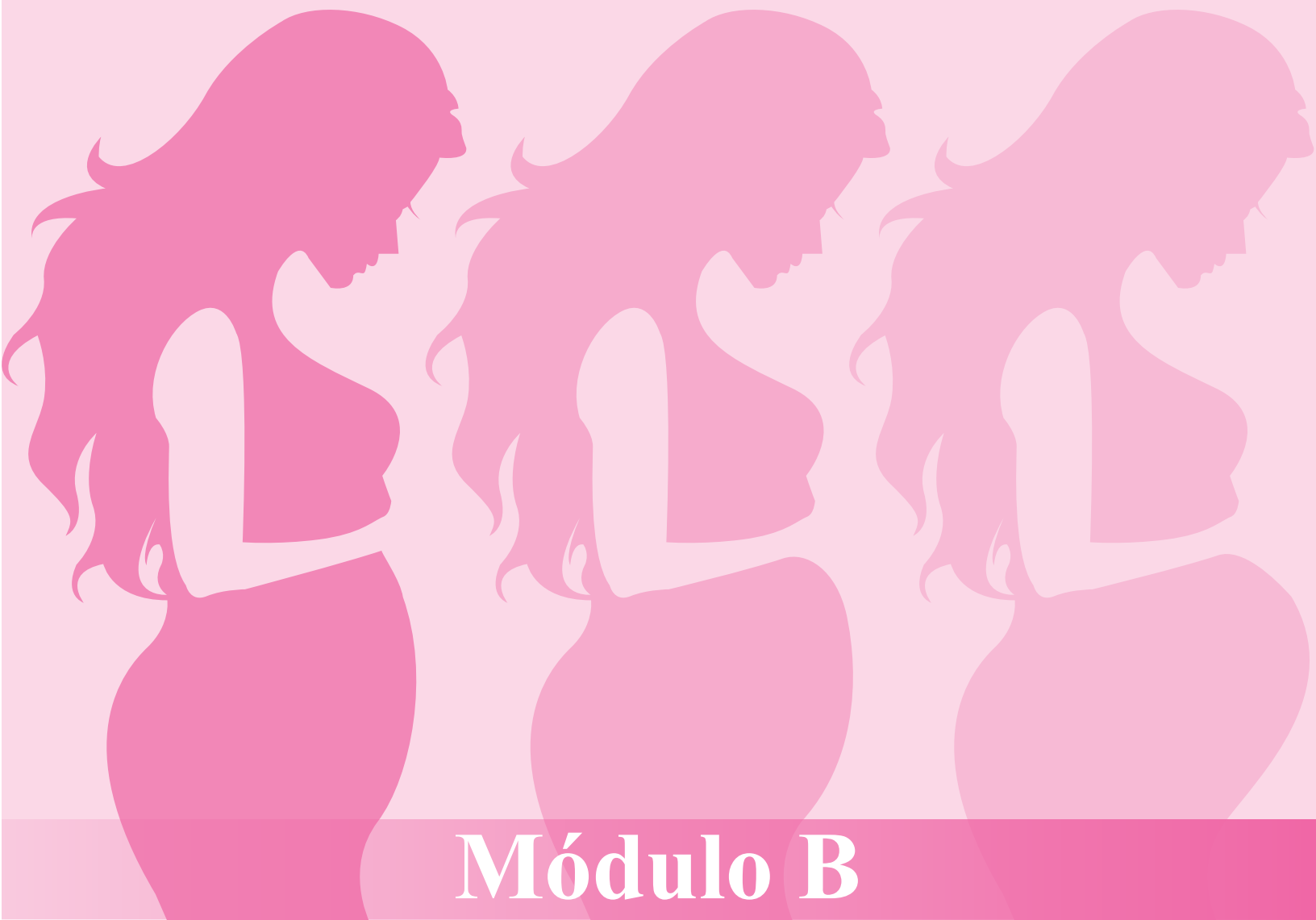


Adolescentes

Madres



Habilidades para la Vida



Módulo B



Módulo B

Resumen del contenido del módulo
Habilidades para la vida

TEMA	OBJETIVO EDUCATIVO	RESUMEN SESIÓN
Sesión 1 Autoestima	Al finalizar la sesión las adolescentes madres se valorarán positivamente, completando los 4 pasos del método CAVA.	Describe qué es la autoestima y el método CAVA: concóctete, acéptate, valórate y ámate.
Sesión 2 Proyecto de vida.	Al finalizar la sesión las adolescentes madres propondrán al menos una idea de plan de vida con una motivación y actitud de lucha por un futuro mejor.	Propone la importancia de que toda adolescente se trace un plan de vida que involucre a su hijo o hija y cómo asegurar calidad de vida en el futuro.
Sesión 3 Manejo de emociones	Al final de la sesión las adolescentes madres podrán reflexionar de qué manera aprendemos a inhibir o a exagerar las emociones. Se mencionarán dos ideas de cómo manejarlas.	Describe la importancia de expresar emociones y de cómo dar y recibir afecto, considerando la socialización y la historia de vida.
Sesión 4 Legislación que protege a la adolescente madre.	Al finalizar la sesión las adolescentes madres podrán identificar al menos cuatro instituciones de su localidad donde pueden solicitar servicios para su beneficio, protección legal y cuidado personal.	Informa a las adolescentes madres sobre los derechos que, respaldados en el marco jurídico del país, protegen su condición.

Módulo B

Sesión 1

- **TEMA:** “Yo valgo la pena”
- **OBJETIVO:** Al finalizar la sesión las adolescentes madres podrán valorarse positivamente completando los 4 pasos del método CAVA.
- **DURACIÓN:** 90 minutos. (1 hora 30 minutos)

Contenido	Procedimiento	Material de apoyo	Recursos	Evaluación	Responsable / tiempo
Técnica de inicio: Bienvenida.	Saludo y bienvenida. En caso de participantes nuevas, se solicitará que se presenten. Las participantes deberán expresar lo que más les gustó de la sesión anterior.		Lista de participantes.	Todas las madres participan.	Facilitadora 10 minutos.
Ideas y conocimientos de las participantes acerca de la autoestima.	Desarrollo de la actividad: Lluvia de ideas: ¿Qué pensamos cuando escuchamos la palabra autoestima? La persona facilitadora resumirá en un papelógrafo las ideas que expresan las adolescentes madres.		Papelógrafo y rotuladores.	Todas las madres participan.	Facilitadora y participantes 5 minutos.
Concepto de autoestima	Mediante una exposición oral y el uso de un papelógrafo se presentará el concepto de autoestima.	Documento de apoyo: AUTOESTIMA.	Papelógrafos 1, 2, 3 y 4.	Al menos dos adolescentes opinan sobre cómo fortalecer la autoestima.	Facilitadora 15 minutos.
Elementos claves para mejorar la autoestima: método CAVA.	Presentación del método CAVA y realización de una actividad por cada letra siguiendo lo indicado en las fichas.	Fichas 1, 2, 3 y 4 de actividad CAVA y hojas de trabajo C, A, V, A.	Fotocopia de hojas de trabajo: Conócete: “Frases incompletas”, Acéptate: “Un pez debe ser un pez” y Valórate: “La mano amiga”. Hojas blancas y lapiceros.	Todas las adolescentes participan.	Educadora y participantes 30 minutos.
Autoconocimiento.	Actividad Ámate: “Reunión de talentos” (conforme a lo indicado en la ficha 4).	Hoja de trabajo	Fotocopia de anexo: Ámate: reunión de talentos	Durante al menos 1 minuto cada adolescente madre expone oralmente su autobiografía resaltando los aspectos positivos y cualidades personales.	Participantes 20 minutos.
Técnica de cierre.	Se aclaran preguntas, dudas, entre otros. Se recordará el día y la hora de la próxima reunión. Se agradece la asistencia y se hace la despedida.	Cronograma de reuniones con el grupo de adolescentes madres.		Cada adolescente se lleva consigo el material de trabajo del día.	10 minutos.

► Documento de apoyo¹

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

- Es la percepción evaluativa de uno (a) mismo (a): “De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio”.
- Nadie puede dejar de pensar en sí mismo (a) y de evaluarse. Todos (as) desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta.
- Por su incidencia, importa desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?

- a) El autoconcepto: Es la imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal en dos áreas: como una persona hábil capaz de valerse por sí misma y como una persona sexual capaz de relacionarse sexualmente con otras personas.
- b) La autoaceptación: Es el sentimiento de poseer un yo del que uno (a) no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto de sí misma.

SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA: La persona con baja autoestima

1. Aprende con dificultad, ya que piensa que no puede o que es demasiado difícil.
2. La persona se siente incómoda ante situaciones vivenciales y de aprendizaje que considera que están fuera de su control.
3. Adquiere hábitos de crítica a los demás, de envidia y descontento desde un espacio de victimismo.
4. Cuando surgen problemas echa la culpa a las circunstancias y a las (os) demás y encuentra siempre excusas para sí misma (o).
5. Se acobarda ante la posibilidad de crítica de los (as) demás.
6. Autocrítica rigorista, tendiente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo mismo (a).
7. Hipersensibilidad a la crítica, que le hace sentirse fácilmente atacado (a) y experimentar sentimientos negativos contra sus críticos. Casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho (a).
8. Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
9. Deseo excesivo de complacer; no se atreve a decir “no” por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario (a).
10. Perfeccionismo, o autoexigencia de hacer “perfectamente”, sin un fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
11. Culpabilidad: Se condena por conductas que no siempre son malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y / o lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
12. Tendencias depresivas: Tiende a verlo todo negativo, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo (a). Puede sentir pocas ganas de vivir.

¹ Este material teórico es parte de la Obra de Patricio José Ruiz Lázaro (1999): “Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes”.

PRINCIPIOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

Ser consciente de la realidad. No porque se quiera que algo suceda, va a suceder; así como: si no te gusta lo que ves, no creas que es irreal.

Aceptarse a sí misma. Conocerse bien tanto nuestras cualidades como características por mejorar. Ser objetivas con nosotras mismas. Si niegas haber cometido un error o echas la culpa a los (as) demás, no podrás aprender de él.

Tener objetivos en la vida. Tener objetivos en la vida nos permite experimentar una sensación de control sobre nuestra propia existencia.

Ser íntegras. La integridad se refiere a la coherencia entre lo que sabemos que es correcto y nuestra conducta. Si la forma de comportarnos no ha sido buena, no podemos engañarnos a nosotras mismas.

▶ Ejemplos de papelógrafos

Papelógrafo #1 Autoestima

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

- Es la estima que nos tenemos a nosotros (as) mismos (as).
- Es la percepción evaluativa de una misma:
- “De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio”
- Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja, aunque no nos demos cuenta.
- Entonces, debemos desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible, para apreciarnos y conocernos mejor.

Papelógrafo #2 Autoestima

¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?

- a) El autoconcepto: Imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal.
- b) La autoaceptación: sentimiento de aceptarse con sus fortalezas y debilidades, sin avergonzarse de sí mismo (a).

Papelógrafo #3 Autoestima

SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA:

1. Aprende con dificultad, piensa que no puede o que todo es demasiado difícil.
2. La persona se siente incómoda ante situaciones que considera están fuera de su control.
3. Adquiere hábitos de crítica hacia los (as) demás, de envidia y descontento, se victimiza.
4. Ante los problemas le echa la culpa a las circunstancias, a los (as) demás y encuentra siempre excusas para sí mismo.
5. Se asusta ante la posibilidad de crítica de los (as) demás, se siente fácilmente atacado (a).
6. Tiende a sentirse insatisfecho (a) consigo mismo (a).
7. Le cuesta tomar decisiones y puede sentir miedo exagerado a equivocarse.
8. Deseo excesivo de complacer; no se atreve a decir “no” por temor al rechazo o enojo de los (as) demás.
9. Busca el perfeccionismo; se siente muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
10. Culpabilidad: La persona se siente culpable por conductas que no siempre son malas. Se juzga con facilidad.
11. Tendencias depresivas: Tiende a verlo todo negativo, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo (a).

Papelógrafo #4 Autoestima

PRINCIPIOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

- Aceptarse a sí misma.
- Conocerse.
- Tener objetivos en la vida.
- Reconocer y aplaudir nuestros logros personales.
- Convertir lo negativo en positivo.
- No compararse.
- Confiar en nosotras mismas (os).
- Esforzarnos para mejorar.

► **Documento de apoyo**

EL MÉTODO CAVA Y DINÁMICAS A TRABAJAR EN LA SESIÓN EDUCATIVA

Una vez que hemos realizado la lluvia de ideas sobre la autoestima y el educador o educadora ha explicado qué es y cómo nos influye, pasamos a presentar el método CAVA como estrategia para mejorar nuestra autoestima.

Si se explica cada letra supondría un sin fin de actividades, ejercicios, entre otros, pero que al no poder profundizar, se hará un ejercicio práctico de cada fase a modo de ejemplo. A continuación se muestra la ficha de cada actividad y los anexos que las acompañan, necesarios para su realización:

Ficha #1 actividad CAVA: Conóctete**(Método CAVA; C: Conóctete) Actividad: “Frasas incompletas”**

Tiempo	10 minutos
Disposición del grupo	Trabajo individual.
Material necesario	- Fotocopia del ejercicio para cada adolescente “Conocerse”. - Rotuladores.

Desarrollo de la actividad

- Se introduce la primera letra. La C: CONOCERSE. Es importante saber quiénes somos, qué nos gusta y disgusta; cuáles son nuestras fortalezas y debilidades.
- Se reparte una fotocopia a cada adolescente madre y se explica que individualmente deben completar la hojita, terminando la frase propuesta y dibujando una expresión a la carita que las acompaña.
- Una vez que han terminado se puede poner en común lo trabajado. No es necesario que todas digan todas las frases. Se puede preguntar ¿Qué frase ha costado más? ¿He dejado alguna sin responder? ¿Creo que me conozco lo suficiente? Entre otros.
- Finalizada la reflexión y después de la puesta en común se pasa a la siguiente letra.

Ficha #2 actividad CAVA: Acéptate**(Método CAVA; A: Acéptate) Actividad: “Un pez debe ser un pez”**

Tiempo	10 minutos
Disposición del grupo	Trabajo en grupo
Material necesario	- Fotocopia del cuento “Un pez debe ser un pez” para el educador/a (Se puede repartir una copia por participante, si se considera oportuno)

Desarrollo de la actividad

- Se introduce la segunda letra. La A: ACEPTARSE. Una vez que empezamos a conocernos (algo que se prolonga durante toda la vida) y creemos saber cómo somos, cuáles son nuestras debilidades y fortalezas, el siguiente paso es aceptarse tal cual somos. Este paso es altamente difícil porque en muchas ocasiones existen aspectos de nuestro carácter, nuestro cuerpo o nuestro comportamiento que no nos gustan y no queremos reconocerlos o aceptarlos. Sin aceptación no hay felicidad ni bienestar por eso es muy importante este paso.
- Para entender la importancia de la aceptación se propone escuchar un breve cuento.
- El educador o educadora, ó una participante voluntaria lee el cuento propuesto.
- Al término del cuento el grupo reflexiona sobre la historia escuchada. Algunas ideas para la reflexión: Al Igual que los animales ¿Buscamos a la mujer perfecta? ¿Existe la mujer perfecta? ¿Es necesario saber hacer de todo para ser feliz? ¿Aceptamos nuestras debilidades y nos apoyamos en nuestras fortalezas? ¿Qué nos resulta más fácil encontrar, lo bueno o lo malo en nosotras mismas? ¿Y en los demás? (Se puede recordar la parte teórica “síntomas de una baja autoestima”).

Ficha #3 actividad CAVA: Valórate**(Método CAVA; V: Valórate) Actividad: “La mano amiga”**

Tiempo	10 minutos
Disposición del grupo	Trabajo en plenaria. Los participantes deben sentarse en un círculo cerrado
Material necesario	Hojas blancas y lapiceros. Copia “La mano amiga”

Desarrollo de la actividad

- Se introduce la tercera letra. La V: VALORARSE. Cuando aceptamos cómo somos y nos hacemos conscientes de nuestras fortalezas, debilidades y cualidades, lo más inteligente es apoyarnos en nuestros aspectos positivos para intentar reducir los negativos y poco a poco modificar lo que no nos gusta de nosotras mismas. Muchas veces sólo vemos lo negativo y nos olvidamos de todas las cualidades, virtudes y aspectos positivos que también tenemos. Por ello, para ser conscientes de que estamos repletas de virtudes y cualidades, vamos a realizar la siguiente actividad.
- Cada participante recibe una hoja en blanco y un lapicero. En ella dibuja la silueta de una de sus manos.
- Posteriormente escribe su nombre en la palma de la mano mientras piensa en sus cualidades, virtudes, habilidades, entre otros.
- Escribe de entre 3 a 5 cualidades personales que debe colocar en cada uno de sus dedos.
- Cuando todas las participantes han escrito al menos 3 cualidades se explica que vamos a completar nuestra visión con la valoración positiva que de nosotras hacen las compañeras.
- Para ello, sentadas en círculo cerrado, comienzan a pasarse las hojas hacia la derecha.
- Cada participante tiene en frente una mano ajena en la que debe escribir una cualidad de esa persona alrededor de la mano.
- Las hojas irán pasando y las mujeres escribiendo aspectos positivos que encuentran en sus compañeras, hasta que cada mujer reciba su propia mano con todas las virtudes y cualidades que sus compañeras escribieron.
- Se cierra la actividad diciendo lo importante que es valorarse como persona y mujer y valorar a quienes tenemos cerca. Se motiva para que conserven y guarden esa hoja donde pueden leer y recordar cada día todas sus cualidades y los aspectos positivos que tienen.

Ficha #4 actividad CAVA: Ámate**(Método CAVA; A: Ámate) Actividad: “Reunión de talentos”**

Tiempo	20 minutos
Disposición del grupo	Trabajo en plenaria.
Material necesario	Ninguno (Hojas y lapiceros si demandan las participantes)

Desarrollo de la actividad

- Se introduce la última letra A: ÁMATE. Se comenta que no sólo es necesario aprender a valorarse, sino también llegar a amarse, lo que supone una aceptación total de nosotras mismas.
- Se motiva a las mujeres diciendo que todas hemos tenido el privilegio de ser invitadas a una reunión de talentos. En esta reunión asisten mujeres con grandes cualidades y virtudes; retos, sueños y logros y en ella (en la reunión) aprovechan para conocerse y presentarse.
- Por ello cada mujer tendrá que hablar de sí misma durante el tiempo mínimo de 1 min. y máximo de 2 min.
- Se deja un tiempo para que las mujeres preparen su exposición oral (se reparten hojas y lápices, si los demandan). Para facilitar su exposición se les recomienda que al menos expresen en su exposición: breve autobiografía, 5 de sus cualidades, 1 sueño que tengan por cumplir, 3 logros que hayan conseguido en sus vidas, algo que les guste hacer.
- Posteriormente cada participante saldrá al frente y se presentará como una de las mujeres talentosas invitadas a la reunión.
- Cuando todas han realizado su exposición se finaliza la sesión agradeciendo su participación en la reunión de talentos, haciendo mención a las grandes mujeres que están acá reunidas y realizando un breve resumen de lo trabajado: autoestima y método CAVA.

▶ *Hoja de trabajo*

AUTOESTIMA CAVA C: CONOCERSE²

Completa estas frases y completa el dibujo de la carita correspondiente a cómo te sientes en ese ámbito².

¿Cómo me encuentro en mi familia?



¿Cómo me encuentro en el colegio/ trabajo?



¿Cómo me relaciono con los (as) demás?



¿Lo que más me gusta de mí misma es?



¿Lo que menos me gusta /acepto de mí misma es?



Respecto a mi presente:



Respecto a mi futuro lo que deseo es:



² Adaptado de Ruiz Lázaro, Patricio José (1999)

▶ Hoja de trabajo

AUTOESTIMA CAVA A: ACEPTARSE

“Un pez debe ser un pez”

“Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: Los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no nadaba ni sabía volar. ... y así todos los demás.

¿No habría manera de establecer una academia para mejorar la raza animal? ¡Dicho y hecho!. En la primera clase de carrera, el conejo fue una maravilla, y todos le dijeron sobresaliente; pero en la clase de vuelo subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: ¡vuela conejo! El animal saltó y se estrelló contra el suelo, con tan mala suerte que se rompió las patas y fracasó también en el examen final de carrera.

El pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como el topo. Al hacerlo se lastimó las alas y el pico y en adelante, tampoco pudo volar; con lo que ni aprobó la prueba de excavación ni llegó a aprobar la prueba de vuelo.

Convenzámonos: Un pez debe ser un pez, un estupendo pez un magnífico pez, pero no tiene por qué ser un pájaro.

▶ Hoja de trabajo

AUTOESTIMA CAVA V: VALORARSE

Ejemplo de lo que las mujeres deben hacer en esta actividad. El folio se reparte en blanco y ellas deben calcar la silueta de su propia mano. Las cualidades de los dedos son las cualidades que la mujer piensa de sí misma y las que están fuera representan la visión de sus compañeras.



Módulo B

Sesión 2

- **TEMA:** El proyecto de vida para las adolescentes madres.
- **OBJETIVO:** Al finalizar la sesión las adolescentes madres serán capaces de proponer al menos una idea de plan de vida con una motivación y actitud de lucha por un futuro mejor.
- **DURACIÓN:** 80 minutos.

Contenido	Procedimiento	Material de apoyo	Recursos	Evaluación	Responsable / tiempo
Técnica de inicio.	Presentación de las participantes y en caso de haber una nueva participante se le pedirá presentarse. Se solicitará que comenten que les gustó de la sesión anterior.				Facilitador o facilitadora 5 minutos.
Introducción al Tema “Proyecto de vida”	Se introducirá el tema, refiriéndose de manera general a la importancia de tener un proyecto o plan a futuro. Se preguntará qué planes tienen, y esto se anotará en un papelógrafo, se resumirán las ideas y se fortalecerá la importancia de tener planes.	Documento de apoyo Introducción al tema proyecto de vida.	Papelógrafo.	Todas las participantes expresan sus ideas.	Facilitador o facilitadora 10 minutos.
Cómo elaborar o definir un proyecto de vida.	Se fomentará una conversación sobre qué es un diario personal y se consultará si alguna vez lo han practicado. Con esta base se informará que deben diseñar un diario que les será útil para reconocerse a sí mismas, sus sueños, sus metas, las personas o cosas que pueden ayudar a cumplirlas, de esta manera podrán elaborar un proyecto de vida.	Ejemplar del “Diario Personal” con 5 temas a desarrollar. El punto de partida. Autobiografía. Rasgos de mi personalidad. ¿Quién soy? Buscando el cambio.	Hojas de colores y en blanco, o cuadernos para diseñar el diario personal de cada una de las participantes. Lapiceros, lápices y borradores.	Cada adolescente madre diseña su propio diario.	Facilitador o facilitadora 10 minutos.
El punto de partida.	En trabajo individual o en parejas, a través de preguntas reflexivas se motivará a las participantes a trabajar los siguientes temas: 1. Mi situación. 2. Mis fortalezas. 3. Mis debilidades.	Ejemplar del “Diario Personal”. Hoja título. Punto de partida.	Fotocopias del Anexo, entrega una a cada adolescente madre participante	Al menos tres adolescente participan	10 minutos.
Autobiografía.	A través de preguntas reflexivas se motivará a las participantes a trabajar los siguientes temas: 1. Personas que han tenido mayor influencia en su vida. 2. Cosas que les gusta hacer. 3. Recordar sus principales éxitos y fracasos. 4. Decisiones más significativas.	Ejemplar del “Diario Personal”. Hoja título. Autobiografía.	Fotocopias: “Diario Personal”.	Todas completan la hoja del diario.	Facilitador o facilitadora 10 minutos.
Rasgos de mi personalidad.	A través de preguntas reflexivas se motivará a las participantes a trabajar los siguientes temas de personalidad: 1. ¿Cómo me veo? 2. Relaciones sociales. 3. Familia, Amigos, Espiritual, Emocional.	Ejemplar del “Diario Personal”. Hoja título. Rasgos de mi personalidad.	Fotocopias: “Diario Personal”.	Todas completan la hoja del diario.	Facilitador o facilitadora 10 minutos.

Continúa ►

Contenido	Procedimiento	Material de apoyo	Recursos	Evaluación	Responsable / tiempo
¿Quién Soy?	A través de preguntas reflexivas se motivará a las participantes a trabajar los siguientes temas: 1. Identificar cosas que les gusta hacer y cosas que no les gusta hacer. 2. Analizar si es posible buscar un futuro mejor para ellas y su hijo o hija. 3. ¿Cuáles personas pueden facilitarles o limitarles su desarrollo? 4. Proponer metas.	Ejemplar del “Diario Personal”. Hoja título. ¿Quién soy? Puede solicitar a las madres que busquen recortes de revistas con dibujos o imágenes o fotografías, que les motive y le de color a su diario y los peguen en el lugar que prefieran.	Fotocopias: “Diario Personal”.	Todas completan la hoja del diario.	Facilitador o facilitadora 10 minutos.
Buscando el cambio.	A través de preguntas reflexivas se motivará a las participantes a trabajar los siguientes temas: • Identificar sus sueños. • Identificar personas, experiencias, situaciones que las pueden ayudar a lograr sus sueños. • Cómo piensan que pueden superar las limitaciones que les presenta su realidad.	Ejemplar del “Diario Personal”. Hoja título. Buscando el cambio.	Fotocopias: “Diario Personal”.	Todas completan la hoja del diario.	Facilitador o facilitadora participantes 10 minutos.
Cierre.	Se solicitará a las adolescentes madres que continúen con su diario en sus hogares. Recuérdelos la fecha y hora de la próxima sesión.		Fotocopias: “Diario Personal”.	Todas las participantes se llevan su diario a casa.	Facilitador o facilitadora participantes 5 minutos.

► Documento de apoyo

INTRODUCCIÓN AL TEMA PROYECTO DE VIDA³

Al nacer cada persona se encuentra inmersa en una realidad familiar, social y cultural que influye en su manera de pensar, sentir y actuar. Desde que un niño o niña nace, empieza a recibir mensajes de los adultos (as) que serán muy significativos para las futuras decisiones, por ejemplo, algunos adultos (as) les hacen pensar a los niños o niñas que son tontos (as), inútiles, incapaces; lo cual terminan creyéndose a pesar de ser una realidad muy distinta a la del ser humano.

Desde que el ser humano nace, tiene muchas capacidades que pueden ser reforzadas por su familia. No importa de qué contexto socio económico provenga, si los adultos (as) que están cerca lo desean, pueden inculcar en el niño o niña sentimientos positivos que les permitirá desenvolverse muy bien a futuro.

Trayecto de la adolescencia: Es un periodo muy particular de la vida de los individuos, donde abandonamos la niñez para adentrarnos en la vida adulta. Esta época de transición es caracterizada por muchos como una etapa de cambios radicales y de grandes retos. La búsqueda de respuestas a preguntas como ¿Quién quiero ser?, ¿Cómo quiero ser? o ¿Qué quiero hacer? pasan a primer plano en algunas personas, en otras los condicionamientos culturales ya les tienen determinado su futuro por la repetición de patrones de conducta. Por ejemplo, muchas adolescentes piensan consciente o inconscientemente, que luego de terminar la escuela o el colegio iniciarán una vida de amas de casa, situación que va de la mano con la condición de ser madres, esposas y en algunos otros casos madres solteras. Hay que apoyarlas para que continúen estudiando o aprendan oficios o trabajos que les permita ser independientes.

Proyecto de vida: Las adolescentes madres necesitan un motor que las impulse hacia el logro de las metas, que les permita desarrollarse como mujeres fuertes en una sociedad que las subestima y señala. Los sueños que deseen lograr deben estar acompañados de una guía sobre cómo conseguirlos, por ello, la utilidad de tener un plan o proyecto de vida.

El proyecto de vida puede entenderse como un bosquejo de nuestras metas, con los pasos que queremos dar en el presente para lograrlas. Este esquema facilita el logro de las mismas, porque nos permite tener una visión más clara de las cosas que debemos hacer para alcanzar nuestros propósitos.

El conseguir las metas es un verdadero reto para cada adolescente, porque requiere de tiempo, esfuerzo y dedicación. Además, en el camino se pueden presentar adversidades, las cuales podrían cambiar el rumbo de las cosas. Lo más importante, es por lo tanto, tener una actitud emprendedora que las motive a continuar el camino.

3

Referencias:

- INAMU. (2008). Mujeres Adolescentes y mujeres jóvenes: educando para la igualdad y equidad de género, San José Costa Rica.
- INAMU. (2008). ¡Luces, cámaras, acción! construyendo el guión de mi vida: diario para adolescentes, San José Costa Rica.

Mi diario...

Mi vida...

Mi proyecto de vida

Pertenece a: _____



Porque soy joven y aún tengo mucho por hacer

Año: _____

Punto de partida

Cuál es mi situación actual: _____

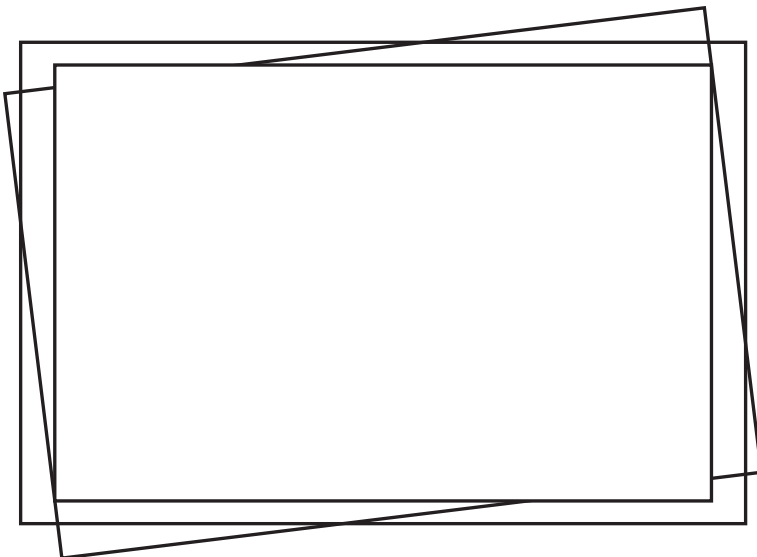
Mis fortalezas: _____

Mis debilidades: _____

En mi vida he tenido que tomar decisiones muy significativas, entre ellas:

Autobiografía

Dibujo a las personas que han tenido mayor influencia en mi vida:



Cosas que me han gustado hacer desde niña:

1. _____
2. _____
3. _____

¿Quién soy?

1. _____
2. _____
3. _____

Quiero recordar cuales han sido mis principales éxitos y fracasos, porque de ellos he aprendido mucho

Mis éxitos: _____

Mis fracasos: _____

¿Qué aprendí de ellos? : _____

Rasgos de mi personalidad

Quando me veo en el espejo ¿Cómo me siento con mi cuerpo y mi cara? ¿Qué me gusta y qué no?:

¿Como me siento en mis relaciones con los (as) demás?:

Con mi familia: _____

Con mis amigos (as): _____

En mi vida espiritual: _____

En mi vida emocional: _____

¿Quién Soy?

Voy a escribir 3 cosas que me gusta hacer:

1. _____
2. _____
3. _____

Escribe 3 cosas que no te gusta hacer:

1. _____
2. _____
3. _____

¿Es posible que yo pueda buscar un futuro mejor para mí y mi familia?

¿Qué cosas o personas pueden facilitar mi desarrollo?

¿Qué cosas o personas pueden limitar mi desarrollo?

¿Es posible que yo pueda proponer metas y lograrlas?

Buscando el cambio

Estos son mis sueños

¿Pasos para lograrlos?

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Estas son las personas o cosas que me pueden ayudar a lograr mis sueños:

Esta es la forma en que voy a superar las limitaciones que la realidad me plantea para lograr mis sueños:

Quiero ver la vida de colores como el Arco Iris, no quiero ver la vida en blanco y negro o colores grises. Ahora entiendo que todo depende de mí, yo soy el motor de mis sueños.



Módulo B

Sesión 3

- **TEMA:** Expresión y manejo de emociones.
- **OBJETIVO:** Al final de la sesión las adolescentes madres podrán reflexionar de qué manera aprendemos a inhibir o a exagerar sus emociones, además podrán mencionar al menos dos ideas de cómo manejarlas.
- **DURACIÓN:** 70 minutos. (1 hora y 10 minutos)

Contenido	Procedimiento	Material de apoyo	Recursos	Evaluación	Responsable / tiempo
Técnica de inicio.	Se dará la bienvenida y se preguntará qué le gustó de la sesión anterior. Se introducirá el tema y se solicitará al grupo que se siente en círculo para dar lectura a un cuento. Previo se entregará una copia del mismo a cada participante. Además se indicará que se realizarán comentarios de dicho cuento al final, en forma individual.	Ejemplar del cuento para cada participante. Ficha de preguntas para el facilitador o facilitadora.	Fotocopia del cuento y de la ficha para cada participante.	Todas las madres expresan qué les llamó más la atención del cuento y su similitud con la vida. Además cuáles aspectos, actitudes y emociones han dejado de lado.	Facilitador o facilitadora y participantes. 15 minutos.
¿Qué son las emociones?	El facilitador mediante un papelógrafo o cartel presentará al grupo 5 emociones básicas de los seres humanos: Miedo, Afecto, Tristeza, Enojo y Alegría, se indicará que todas esas emociones juntas forman la palabra "MATEA", y que así se le llamará de ahora en adelante.	Documento apoyo: Conceptos "MATEA". Hoja con figuras del cuerpo femenino para identificar y puntuar emociones.	Fotocopias.	Al menos dos participantes colaboran con la lectura de una emoción.	Facilitador o facilitadora y participantes. 10 minutos.
Expresión y Manejo de Emociones.	Cada participante deberá identificar las partes del cuerpo donde sienten cada emoción y cómo se diferencia una de otra y anotar un puntaje de grado de expresión según lo indica la hoja de trabajo y luego en plenaria compartir su opinión.	Hoja de trabajo individual: ¿dónde siento las emociones?	Fotocopias de figuras del cuerpo femenino para identificar y puntuar emociones. Lápices de colores.	Cada participante comparte su experiencia con la actividad.	Facilitador o facilitadora y participantes 30 minutos.
Cierre del Taller.	Se retomará lo expuesto en la plenaria por las participantes explicando que: a) Las emociones que numeramos como 1 y 2, son las que hemos aprendido a exagerar. b) A las que les pusimos el 4 y 5, son aquellos que aprendimos a disminuir. c) A las que pusimos en el 3, es la que no necesitamos ni disminuir ni exagerar, pues la manejamos de manera natural. Se recordará la fecha de la próxima reunión y la hora.	Documento de apoyo para cierre sesión de manejo de emociones.		Plenaria todas las participantes opinan.	Facilitador o facilitadora y participantes 15 minutos.

► Cuento

LA CENICIENTA QUE NO QUERÍA COMER PERDICES⁴

La cenicienta tenía tantas ganas de ir a la fiesta, que al final lo consiguió; pero se puso tan ansiosa que a la mañana siguiente no se acordaba de nada (llegó a las 12, pero a las 12 del día siguiente) y ahí estaban esos dos señores, con el zapato de cristal de tacón de palmo y de punta esperando para que se lo probara. Al principio no le cabía el pie, pero apretó y apretó hasta que le “cabió” y metió la pata... ¡porque se tuvo que casar con el príncipe!

Al príncipe le encantaban las perdices (tipo de ave), pero la princesa es vegetariana, no come ni carne, ni pescado aún así debía cocinar las perdices porque era la comida preferida del príncipe... se las cocinaba a la plancha, al horno, rellenas, fritas...

¡Están saladas, están crudas, están quemadas! Gritaba el príncipe malhumorado porque nunca cocinaba las perdices a su gusto ¡que disgusto!

¡Que vértigo para la cenicienta! Que cada vez se encontraba peor, enferma, deprimida, perdida!!! Hasta que un día decidió contarlos a sus vecinas y cada una de ellas le dijo que ¡noooo se quejaraaaa!!! Así que la cenicienta se confundió más con los comentarios de la gente y dejó de contarlos y se quedó sola. Solo tenía a su “príncipe amado”, la espalda torcida, los pies lastimados y el corazón destrozado.

Y un día tuvo la suerte de verse así misma, reflejada en otras mujeres que estaban comprando perdices... y le dio por reírse de sí misma, de lo inocente que había sido pensando que un príncipe la salvaría. Después de años viviendo con uno se dio cuenta que los príncipes no te salvan... tampoco los camioneros, ni los diskjockeys, ni las pasteleras... dejó de sentirse culpable, se perdonó y se dio cuenta que la única capaz de salvarte... ERES TU MISMA.

Así que la cenicienta dijo BASTA y apareció la hada que era una basta (te contamos que las hadas son gorditas, peludas y morenas que están dentro de nosotras y salen cuando dices basta). Cuando el hada vio a la cenicienta la abrazó y la estrujó y la cenicienta lloró y lloró, lloró todo lo que había sufrido en su vida y no había expresado y se sintió mejor que nunca ¡vacía!, ahora solo tenía que llenarse de cosas bonitas... y tomó decisiones. En primer lugar dejó al príncipe, luego dejó los zapatos y las perdices y una vez sola, descubrió que quería disfrutar de su cuerpo que tan castigado había estado. Descubrió la danza libre que no es tan libre pero que te hace sentir libre. En esta danza da igual que calces 42, que peses 90 kilos y que midas 1,92 o que tengas 80 años.

Y fue así como empezó el camino de la transformación, una vez libre pudo realizar sus sueños y ayudar a otras. Ahora está encantada pero enfadada por el papel que han tenido que representar ella y otras mujeres como “niñas pasivas esperando que les pidan la mano y les quiten la vía. Se acabó y han empezado un cuento nuevo.

Ficha para el facilitador (a) (Preguntas del cuento)

1. ¿Qué fue lo que más le llamó la atención del cuento?
2. ¿En qué se parece a su vida?
3. Durante un minuto recuerden los aspectos, actitudes, emociones que han dejado de lado y por qué.
4. ¿Para qué les sirvió dejarlo de lado?
5. ¿Cuáles fueron las áreas, actitudes y emociones que tuvieron que desarrollar más?
6. ¿Cuál ha sido el costo de esta pérdida?

⁴ Referencias:
• <http://www.elblogalternativo.com> Consultado: el 24 de mayo 2011

▶ Documento de apoyo

“MATEA”⁵

Miedo: Emoción caracterizada por un intenso sentimiento, habitualmente desagradable, ante algo que nos asusta o creemos que nos puede hacer daño. Es provocado por la percepción del peligro real o imaginario. Es natural y se manifiesta tanto en animales como en seres humanos. La máxima expresión del miedo es el terror y el miedo también está relacionado con la ansiedad.

Afecto: Acción a través de la cual el ser humano le profesa su amor a otro ser humano, también es común que el destinatario de ese amor no sea exclusivamente otro ser humano, pudiendo materializarse y profesarse también a una mascota. Tradicionalmente está ligado a un beso, caricia o gesto.

Tristeza: Término utilizado para designar a una de las sensaciones o emociones más típicas y básicas del ser humano. La tristeza se caracteriza por generar sentimientos de desazón, angustia, preocupación y pérdida de energía o de voluntad.

Provoca decaimiento moral, expresa dolor emocional, mediante llanto, falta de apetito, rostro abatido, entre otros.

Enojo: Sentimiento que una persona expresa cuando se siente contrariado o perjudicado por otra persona o por otra cosa. Por ejemplo, ante la falta de respeto, desobediencia o un error. Molestia o disgusto.

Alegría: Es una de las emociones básicas del ser humano. Es un estado interior fresco y luminoso, produce bienestar general y altos niveles de energía.

▶ Hoja de trabajo individual

“MATEA” (Miedo, Afecto, Tristeza, Enojo y Alegría)

Hoja de trabajo individual: dónde siento las emociones.

Identifique el lugar del cuerpo donde siente cada emoción.

→ Asigne una puntuación a la facilidad con la que expresa cada sentimiento.

1. Me es muy fácil de expresar
2. La considero fácil de expresar.
3. No me es ni difícil, ni fácil de expresar.
4. Me cuesta un poco expresarla.
5. Me es muy difícil de expresar

5

Referencias:
• www.definicionabc.com Consultado el 24 de mayo 2011.

¿Dónde siento las emociones?

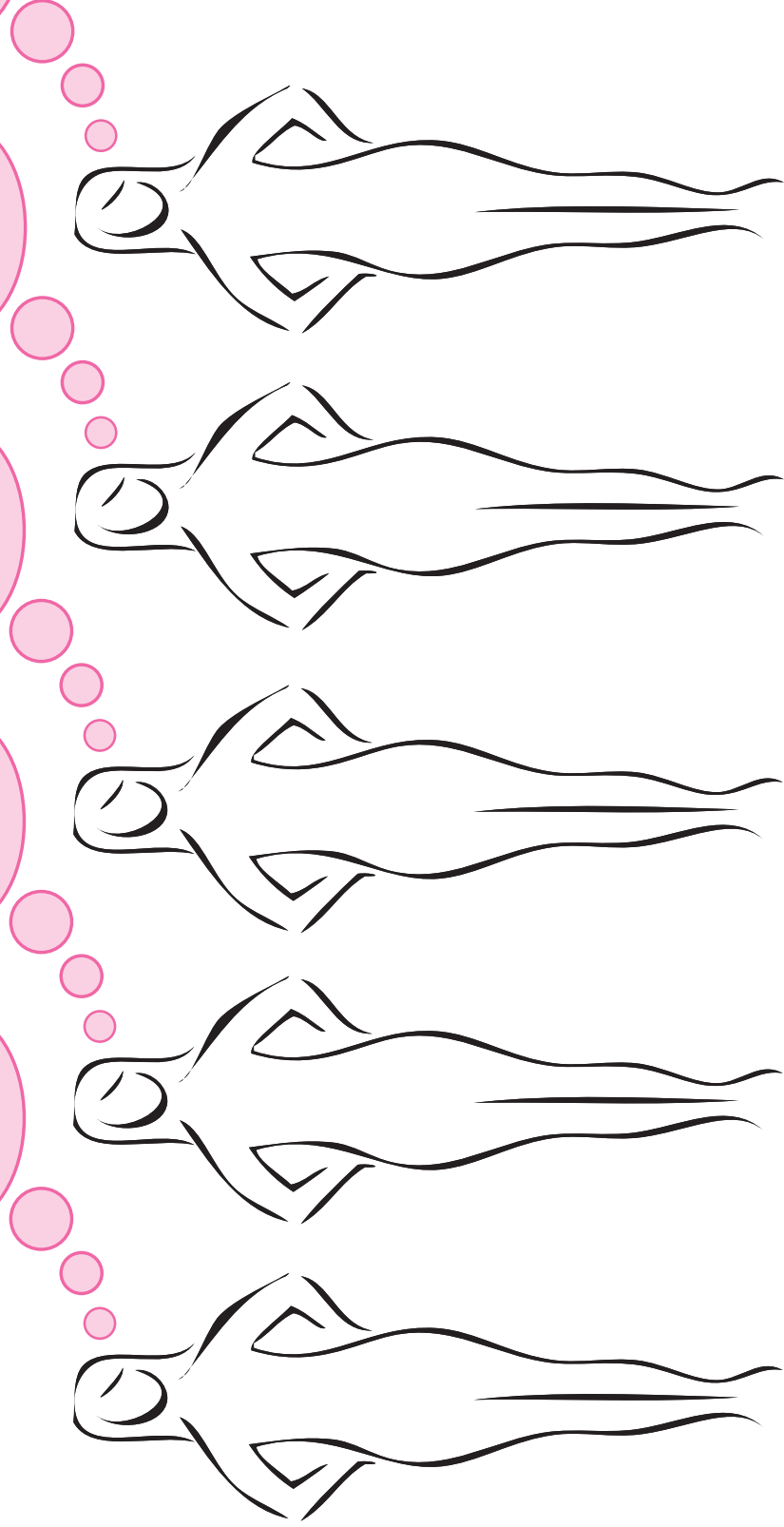
Miedo

Afecto

Tristeza

Enojo

Alegría



Puntuación

Puntuación

Puntuación

Puntuación

Puntuación

▶ *Documento de apoyo*

CIERRE SESIÓN DE MANEJO DE EMOCIONES

Se comenta que las emociones no son ni buenas ni malas, ni femeninas ni masculinas, sí no que son recursos humanos y que no somos responsables de cómo las sentimos, pero sí de lo que hacemos por lo que sentimos. En relación al enojo, es importante que el grupo pueda reconocer la diferencia entre la violencia y la expresión directa y verbal de un enojo.

¿Qué podemos hacer para expresar libremente nuestras emociones? ¿Cómo puedo flexibilizar la expresión de lo que siento? Que cada quien anote sus reflexiones personalmente, y si lo desean, se puede compartir en pequeños grupos.

Al finalizar debe enfatizarse que las emociones pueden ser vistas como una forma de energía que nos permite sacar aquello que nos oprime y daña internamente. Lograr su expresión sin dañar a otros nos ayuda a fortalecernos más y a relacionarnos mejor con el mundo que nos rodea. Las diferentes emociones son sencillamente el reflejo de necesidades afectivas, lo mejor es no instalarse en una o dos emociones, si no moverse en toda ellas según vayan apareciendo sucesos en nuestras vidas. Generalmente, desde una edad muy temprana se les suele proponer /imponer a los niños que no se deben enojar o ser miedosos, y que las niñas se ven feas cuando muestran su enojo. La salud emocional tiene que ver con la flexibilización en el manejo de las emociones, pues éstas son recursos para identificar y expresar nuestras necesidades.

Módulo B

Sesión 4

- **TEMA:** Legislación que protege a la adolescente madre.
- **OBJETIVO:** Al finalizar la sesión educativa las adolescentes madres, aprenderán acerca de sus derechos legales, además mencionarán al menos dos instituciones con responsabilidades en el cumplimiento de esos derechos.
- **DURACIÓN:** 75 minutos. (1 hora 15 minutos)

Contenido	Procedimiento	Material de apoyo	Recursos	Evaluación	Responsable / tiempo
Técnica de inicio: bienvenida.	- Se colocarán gafetes a las participantes. - Saludo y bienvenida. - Se presentarán las participantes: Bingo de actividades. Se hará un resumen de lo trabajado en la sesión anterior.	Gafetes. Bingo (Ver guía de inicio)	Gafetes con los nombres de las participantes, pizarra, marcador, papel periódico, lapicero, bingo.	Todas las adolescentes madres participan. Se valorará lo trabajado anteriormente.	Facilitador o facilitadora y participantes, 15 minutos.
Deberes y derechos.	El facilitador o facilitadora explicará qué son derechos y deberes y la importancia de estos para las adolescentes madres.	Documento de apoyo derechos y deberes de las adolescentes madres.	Pizarra, marcador, papel periódico, fichas.	Una participante menciona por qué es importante conocer sus derechos.	Facilitador o facilitadora y participantes 10 minutos.
Conociendo los derechos y deberes.	El facilitador o facilitadora comentará ¿Por qué es importante la ley de paternidad responsable y la pensión alimentaria? Para trabajar este tema se harán dos grupos, a uno se le entregará las fichas de paternidad responsable y a otro de pensión alimentaria, las cuales deben leer y contestar las preguntas. El facilitador o facilitadora va anotando en el papel periódico según lo que respondan.	Material de trabajo en grupos sobre paternidad responsable y pensión alimentaria.	Papel periódico. Marcadores. Rotuladores.	Todas las madres participan.	Facilitador o facilitadora y participantes, 25 minutos.
Instituciones de ayuda a la adolescente madre.	El facilitador o facilitadora entregará a cada madre una fotocopia con información de al menos una institución y le solicitará que lea y comente sobre los programas y servicios para adolescentes madres. En plenaria se fortalecerá la idea que ellas pueden acercarse a cada institución a solicitar ese servicio, ya que tienen derecho por ley.	Fichas con funciones de las instituciones que atienden a la adolescente madre.	Fotocopias de las fichas de instituciones.	Las participantes mencionan al menos dos instituciones y explican el servicio que brindan.	Facilitador o facilitadora y participantes, 15 minutos.
Cierre	Despedida y felicitaciones a las participantes de la actividad por la atención y colaboración brindada. Se recordará día y hora de la próxima sesión. Se entregará un panfleto informativo a cada participante, se solicitará que lo lea en casa con su familia, para que en la próxima sesión comenten que les pareció.	Panfleto para llevar a casa con números telefónicos.	Fotocopias de los panfletos.	Todas las participantes reciben un panfleto.	El facilitador o facilitadora, 10 minutos.

▶ *Gafete*



Taller sobre legislación

Dirigido a adolescentes madres

Participante: _____.



Taller sobre legislación

Dirigido a adolescentes madres

Participante: _____.

▶ *Guía para inicio*

Busque entre las compañeras alguna actividad que sea del agrado de alguna de ellas, no se puede repetir el nombre de la compañera.

VER TV

BELLEZA

BAILE

CANTO

BORDADO

MÚSICA

NADAR

COCINAR

CAMINAR

CORRER

**HABLAR CON
AMIGOS (AS)**

PERROS

GATOS

LEER

COSER

► Documento de apoyo

DERECHOS Y DEBERES DE LAS ADOLESCENTES⁶

Las adolescentes que están embarazadas y los padres adolescentes tienen derecho a servicios de información, control médico, alimentación y asistencia económica.

Derechos y responsabilidades de los y las adolescentes:

- Asistir a los servicios médicos para recibir información y atención durante el período prenatal y postnatal así como, en caso de ser necesario alimentación, leche, entre otros.
- Buscar orientación profesional para aprender los cuidados médicos, alimenticios y de otros tipos que ayuden en la crianza del recién nacido.
- Buscar ayuda para escoger un método anticonceptivo adecuado.
- Reclamar un trato digno y respetuoso en los servicios de salud tanto para la madre como para el recién nacido.
- Solicitar ayuda económica en caso de que no exista el responsable directo del embarazo.

► Documento de apoyo

PATERNIDAD RESPONSABLE Y PENSIÓN ALIMENTARIA⁶

Ley de paternidad responsable

La ley de paternidad responsable fue aprobada en el año 2001, constituye un importante avance para los derechos de los niños, niñas o adolescentes, así como para las mujeres para el reconocimiento de ellos. La ley de paternidad responsable es importante ya que toda persona tiene derecho a conocer quiénes son sus padres.

¿Quiénes pueden usar esta ley?

Las mujeres solteras, viudas, divorciadas y en unión libre en el momento que inscriben el nacimiento de su hijo o hija.

Estos derechos no se estaban cumpliendo para miles de niños y niñas al no ser protegidos por sus progenitores, se limitaban algunas condiciones materiales, afectivas y emocionales vitales para su desarrollo. Las madres de estos niños y niñas debían asumir solas todas las responsabilidades económicas, materiales, educativas, de cuidado y afectivas derivadas del proceso de crianza y sus consecuentes repercusiones en su situación económica, salud física, emocional y desarrollo personal. Esta situación se agrava cuando las mujeres se encuentran en condiciones de pobreza y más aún si son adolescentes madres.

Algunas mujeres no se acogen a la ley de paternidad responsable porque el padre promete reconocer voluntariamente a la niña o niño y en muchos casos no cumple con su palabra.

⁶ Fuentes:

- UNA, ANEINA. (2006). Save the Children, Aplicación de los derechos de los niños, niñas y adolescentes. Propuesta para adolescentes, Imprenta Universidad Nacional, Costa Rica.
- PANI. (2001). Código de la niñez y la adolescencia. Versión adaptada. San Carlos, Alajuela.
- Chavarría, A. (s.f.) Derecho sobre la familia y el niño. Editorial EUNED, San José, Costa Rica
- Piedra, E. y Ramírez S. (s.f.) INAMU. Conociendo la Ley de Paternidad Responsable. 1 ed. San José.
- INAMU. (2005). Preguntas más frecuentes. Ley de paternidad Responsable. San José Costa Rica.
- INAMU. (2006). Paternidad Responsable: Procesos judiciales y responsabilidades económicas. San José Costa Rica.

Pensión alimentaria: Una vez declarada judicialmente la paternidad surgen dos importantes derechos económicos para la persona menor de edad:

- Derecho a que se le rembolsa a su madre, los gastos del embarazo y los que tuvieron durante los doce meses después del nacimiento de su hijo o hija.
- Derecho a recibir pensión alimentaria ordinaria, retroactiva y extraordinaria.

Las personas menores de edad tienen derecho a contar con los recursos necesarios para tener una vida digna. Igualmente, las mujeres madres tienen derecho a que los padres de sus hijos e hijas asuman sus responsabilidades económicas, para poder satisfacer todas las necesidades, tales como alimentación, vivienda, vestido, educación, salud, recreación entre otros gastos.

Tratándose de menores de edad se debe suplir:

- El suministro de alimentos, atención médica y medicina.
- Suplir las necesidades de vestido y habitación.
- Pagar la educación en caso de los menores hasta los 25 años de edad, si el menor está estudiando a fin de garantizarle una profesión, un arte o un oficio.
- El facilitar los estudios superiores o el aprendizaje de arte u oficio al mayor de 18 pero menor de 25 años, se ha entendido como una obligación moral, sin embargo, no es de aplicación obligatoria en los mayores de edad. Así los padres o encargados que cuentan con una situación económica solvente, a solicitud de los beneficiarios y siempre cuando su rendimiento académico sea bueno, puede ser compelido al pago de una pensión alimentaria que sea apropiada para cubrir los estudios. Y los padres que no cuentan con ingresos buenos, o que demuestren que sus hijos no son estudiantes responsables, pueden dar por concluida su obligación al cumplimiento de la mayoría de edad.

La pensión alimentaria no la va a recibir la madre automáticamente solo con la declaración de la paternidad sino que se deberá iniciar un nuevo proceso judicial.

En cuanto al monto que debe fijarse la pensión alimentaria, no existe un porcentaje o alguna tabla. Un juez estipula la suma que considere adecuado, lo cual oscila entre un 10% al 50% de los ingresos económicos comprobados. Generalmente en la solicitud de fijación de pensión la parte solicitante ha de indicar el monto que precisa lo cual viene a ser una guía inicial para el juez.



► *Fichas con funciones de las instituciones que atienden a la adolescente madre*

Patronato Nacional de la Infancia (PANI)

PANI

Las personas adolescentes tienen derecho a ser protegidos del abuso y del maltrato o negligencia. Tienen derecho a denunciar al 911 cuando se presenta estas situaciones a la oficina más cercana del PANI.

Sus responsabilidades incluyen:

- Conocer sobre el abuso y maltrato para buscar ayuda en caso necesario.
- Comentarle a un adulto cercano si se está sufriendo de abuso o maltrato.
- Estar dispuesto a recibir tratamiento por especialistas que le puedan ayudar en estas áreas.
- También cuando haya dudas sobre qué hacer, se puede llamar al 911 para consultar.

Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS)

CCSS

Derecho a la protección estatal

El estado debe proteger a los niños, niñas y los adolescentes contra cualquier forma de abandono o de abuso que afecte su desarrollo. **(Art. 13).**

Derecho a la vida

Todas las personas tienen derecho a la vida desde su concepción. El estado debe procurar condiciones dignas para las madres durante el embarazo y el parto. **(Art. 12).**

Derecho a la Salud:

Todas las personas menores de edad tienen derecho a recibir atención médica directa, inmediata y gratuita por parte del estado, sin importar su raza, sexo, condición social ni nacionalidad. **(Art.41).**

Vacunación:

Las personas menores de edad deben ser vacunadas contra las enfermedades que las autoridades de salud determinen. Será la CCSS quien suministre y aplique las vacunas.

El padre, la madre, los representantes legales o las personas encargadas serán responsables de que la vacunación se realice en el momento oportuno. **(Art.43).**

DIRECCIÓN NACIONAL DE CEN-CINAI Y CCSS

CEN CINAI y CCSS

Servicios para embarazadas

Las niñas o adolescentes embarazadas tienen derecho a recibir de los centros públicos de salud información materno – infantil y control médico durante el embarazo y parto. Además, en caso necesario, se les brindarán alimentos para completar la dieta a ella y al bebé, durante el período de lactancia.

El trato en los servicios de salud, especialmente en la atención médica u hospitalaria debe ser digno y respetuoso.

En el caso de las niñas o adolescentes embarazadas o madres en condición de pobreza, el estado, mediante programas específicos, brindará atención integral que incluye capacitación y un subsidio económico. (Art. 51).

MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA (MEP)

MEP

Se les prohíbe a las instituciones educativas (tanto públicas como privadas) imponer medidas correctivas o sanciones disciplinarias a las estudiantes por causa de embarazo. (Art.70)

Derecho a la educación:

La educación preescolar, la educación general básica y la educación diversificada serán gratuitas, obligatorias y costeadas por el estado. (Art. 59)

El Ministerio de Educación Pública, garantizará la permanencia de las personas menores de edad en el sistema educativo y les brindará el apoyo necesario para que lo hagan. (Art. 57)

► *Material para trabajo en grupo*

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES: PENSIÓN ALIMENTARIA

¿Cómo se paga la pensión alimentaria?

Se paga con dinero en efectivo, en forma adelantada por mensualidades o en forma quincenal o semanal.

El incumplimiento se paga con cárcel.

¿A dónde se lleva a cabo el proceso para cobrar la pensión alimentaria?

Ante el juzgado de pensiones alimentarias o en el Juzgado Contravenciones y de Menor Cuantía más cercano a la casa de la madre o el padre.

¿Puede modificarse el monto de la pensión si existe cambio en la condición?

Al estar sujeta a las condiciones económicas del proveedor y las necesidades del cliente, deben revisarse y modificarse periódicamente para que cumpla su finalidad. Algunos ejemplos son:

- Que el demandado mejore sus ingresos.
- Otro ejemplo donde el demandado se le disminuya la cuota, es cuando se comprueba que la encargada de cuidar al niño o niña inicia a trabajar en algún lugar.

Queda a la decisión del solicitante acudir a los tribunales cada vez que considere que es justo y necesario un aumento de cuota fijada.

¿Qué sucede si el padre no tiene capacidad económica para pagar la pensión?

La madre puede solicitar que la pensión sea pagada por los abuelos o bisabuelos, al nieto. Si es necesario, incluso los hermanos mayores también deben pagar pensión a sus hermanos menores o con discapacidad declarada judicialmente.

¿Se puede cobrar los meses de atraso en el pago de la pensión?

Otra opción que tiene la madre en caso de incumplimiento por parte del padre, es cobrar los meses de atraso en el pago de la pensión mediante un procedimiento que se llama Proceso Ejecutivo, el cual se tramita ante el Juzgado de alimentos. Para ello, se debe contratar a un abogado y solo se puede cobrar los últimos seis meses de atraso.

Aparte de la pensión alimentaria ¿Cuáles otras pensiones extraordinarias debe depositar el padre y cuando?

- Aguinaldo en la primera quincena de Diciembre.
- Salario escolar en la segunda quincena de enero. Esto aplica solo para funcionarios públicos que reciben anualmente el salario escolar. Sin embargo, en los casos en que el padre no es funcionario público, la madre puede cobrar los gastos extraordinarios por concepto de educación, a través de un proceso de gastos extraordinarios que se tramita ante el juzgado de alimentos. A través de este proceso también se puede cobrar gastos médicos, sepelios del hijo, cobro subsidio prenatal y de lactancia, gastos por terapia o atención especializada en caso de abuso sexual o violencia doméstica.

► **Material para trabajo en grupo**

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES: **PATERNIDAD RESPONSABLE**

¿Cuáles son los pasos para aplicar la ley de paternidad responsable?

Cuando su bebé nace, una persona del registro civil se le acercará para llenar la boleta de inscripción de nacimiento. En ese momento, le tienen que explicar la Ley de Paternidad Responsable y preguntarle si declara el nombre del papá de su hijo o hija. Si usted decide aplicar la ley, tiene que firmar la boleta, decir el nombre del papá y dar los datos de él: Nombre completo, lugar donde trabaja, número de cédula, número de teléfono y dirección exacta.

¿Qué sucede después de que declaro el nombre del papá de mi hijo o hija de acuerdo a la ley de Paternidad Responsable?

Apenas se tengan todos los datos del papá declarado, el Registro Civil le envía una nota informándole a él que tienen 10 días hábiles para presentarse en las oficinas del registro civil y aceptar o no la declaración de Paternidad. Puede pasar varias cosas:

1. Si el papá declarado llega y acepta la paternidad la niña o el niño se inscribe con los apellidos del papá y la mamá.
2. Si el papá declarado no se presenta en el tiempo que le dieron entonces el Registro Civil le pone su apellido a la niña o el niño.
3. Si el papá declarado se presenta pero dice que tienen dudas o no acepta la paternidad, el Registro Civil le va a dar una cita en el Laboratorio de la CCSS para realizarse la prueba de ADN.

¿Qué sucede cuando el papá declarado pide la prueba de ADN?

El Registro Civil envía una cita al papá declarado, a la mamá y a su niño o niña para asistir al laboratorio, que queda en el tercer piso del edificio Joissar, frente a la entrada de Emergencia del Hospital San Juan de Dios, en San José.

Requisitos:

- Ir con el niño o niña.
- Llevar cédula u otra identificación.
- En caso de ser menor de edad debe ir acompañada de una persona adulta que lleve cédula.
- No es necesario ir en ayunas.
- Si a la madre la citan para la prueba de ADN y no se presenta pierde la oportunidad de hacer el reconocimiento de paternidad y el o la bebé quedará inscrito únicamente con los apellidos de la madre.
- Si el papá declarado no se presenta, el Registro Civil presume que es el papá y entonces él o la bebé quedará con los apellidos de ambos.
- Esta prueba no tiene ningún costo.
- Solo se puede declarar un padre.
- Se requiere tomar una muestra de sangre o saliva del padre, la madre y el niño o niña.

Y mientras se inscribe la paternidad **¿Quién cubre los gastos de la niña o el niño?**

Si aun no se ha hecho el reconocimiento paterno, generalmente la mamá cubre los gastos, pero una vez que el niño o la niña están inscrito en el Registro Civil con el apellido del papá se puede solicitar:

1. El pago de los gastos de embarazo.
2. El pago de los gastos del primer año de vida del bebé.
3. La pensión alimentaria.

Por eso es muy importante que se guarden las facturas y anoten todos los gastos de la o del bebé desde el embarazo, para que luego el juez o jueza pueda calcular el monto que le corresponde pagar al papá.

¿Qué sucede si en el momento de la inscripción no declaro el nombre del papá?

La ley de Paternidad Responsable permite que las mamás puedan declarar al padre de su hijo o hija en el mismo hospital o en el Registro Civil, lo que hace que el trámite para el reconocimiento paterno sea muy ágil y sencillo.

Si no se aprovecha esa oportunidad, tendrá que realizar el trámite en la Corte, es decir por la vía judicial, que es más lenta y costosa.

¿Quiénes pueden iniciar el proceso de Investigación de paternidad?

- La madre en el caso de un hijo o una hija menor de edad.
- El hijo o hija si son mayores de edad.
- Los descendientes del hijo o hija no reconocido.

¿Después del nacimiento hasta que edad se puede hacer el trámite de reconocimiento paterno?

Si la persona no está inscrita en el Registro Civil y nació después del 2001 la madre puede tramitar el reconocimiento antes de que cumpla los 18 años

¿Se requiere de la asesoría de un abogado o una abogada para presentar una demanda de investigación de paternidad?

Sí se requiere del apoyo legal, las mujeres que no disponen de medios económicos suficientes para pagarle a un abogado pueden acudir a la Delegación de la mujer del INAMU, a los consultorios jurídicos de las universidades privadas y públicas, donde se ofrecerá apoyo en forma gratuita.

