



Constru- yamos **paz**



**Fiscalía
del Estado**





Es un programa de actividades permanentes de capacitación y difusión de información en materia de prevención y atención de la violencia en distintos contextos sociales. Lo que buscamos con este programa es fortalecer los esquemas sociales de prevención y fomentar los espacios de paz para:

Comunidades educativas

Niñas Niños y
Adolescentes,
Docentes y familia

Población general

Mujeres y hombres

Asociaciones

Comerciantes y
empresarios

Las temáticas que manejamos en capacitaciones, actividades lúdicas y en línea, son:

PREVENCION SOCIAL

Espacios de Paz

PREVENCION COMUNITARIA

Familia , Comunicación y redes de apoyo.

PREVENCION SITUACIONAL

Incidentes Cibernéticos

PREVENCION PSICOSOCIAL

Prevención del Abuso Sexual a niñas, niños y adolescentes.

Hogares Libre de Violencia

Violencia contra niñas, niños y adolescentes.

Violencia de Género

Violencia en el Entorno Escolar

Embarazo Adolescente

Prevención de Adicciones

Prevención del Suicidio

Temáticas

**Constru-
yamos paz**



Para hablar de espacio de paz, es necesario comprender la cultura de paz, definida como una serie de valores, actitudes y comportamientos que rechazan la violencia y previenen los conflictos, mediante el diálogo y la negociación entre las personas y los grupos.

¿Qué es un espacio de paz?

Un espacio de paz es aquel en el que la comunidad puede aprender, crecer y relacionarse en libertad, es un lugar que propicia la convivencia armónica y está al alcance de todas y todos.

Educación

Fomenta la educación en valores y actitudes, promueve el diálogo y la resolución pacífica de los conflictos.

Derechos humanos

Promueve y protege los derechos humanos; de todas las personas sin distinción.

Desarrollo económico y social

Promueve la colaboración entre personas y fomenta la justicia social.

Igualdad entre hombres y mujeres

Promueve la igualdad entre hombres y mujeres, elimina toda forma de discriminación.

Democracia

Consiste en representar a todas y todos, debe favorecer que todas las personas expresen sus opiniones y participen activamente.

Comprensión, tolerancia, solidaridad

Apoya las medidas que promuevan estos valores, escucha las personas para conocerlas mejor, convive amistosamente sean cuales sean sus creencias, color de piel, sexo o capacidades.

Libertad información y comunicación

Procura que las personas se expresen con libertad, todas y todos deben tener acceso a información veraz.

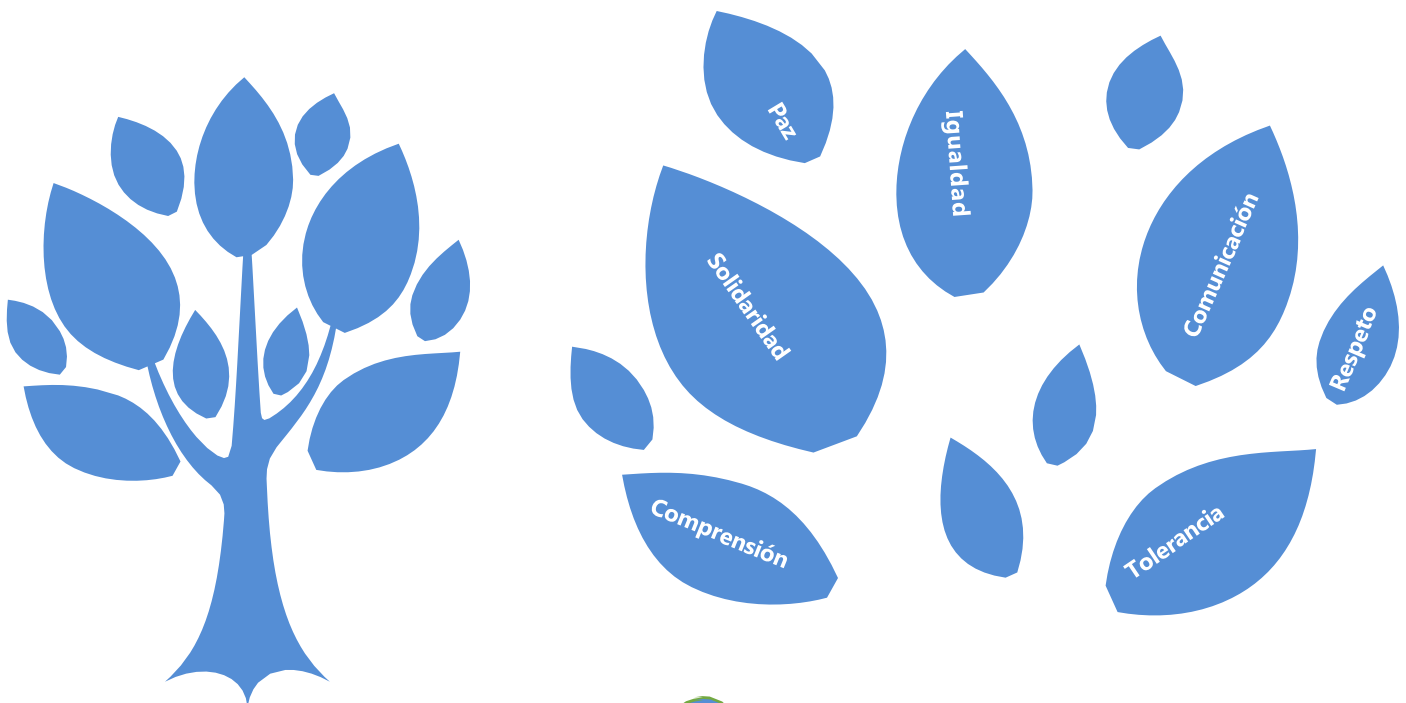
Paz y seguridad

Intenta siempre resolver los conflictos sin recurrir a la violencia, promueve una mayor participación de la mujer.

A continuación te invitamos a que leas la siguiente historia, reúnete con tus amigos, familiares o vecinos, pláticale acerca de la cultura de paz, dibujen el tronco de un árbol en una cartulina, cada uno pase al frente, dibuje la palma de su mano en las ramas del árbol y escriba un valor que consideren importante para fomentar los espacios de paz.



*Actividad tomada de www.pictoline.com



La familia es una de las células principales de la sociedad, en ella aprendemos valores y nos da la oportunidad de tener un espacio en donde podemos sentir confianza sin importar la condición económica, cultural, intelectual, religión o preferencia sexual.

La comunicación dentro del núcleo familiar constituye un factor fundamental, en la que permite que los integrantes se desarrollen, aprendan a resolver conflictos y a comprenderse entre sí. Sin embargo, para lograr ese objetivo es necesario fomentar dos tipos de comunicación:

Comunicación afectiva:

Intercambio de información que une un lazo de afecto, empatía y sensibilidad.

Comunicación Asertiva:

Logra que quien transmite el mensaje lo haga de modo claro y preciso entendible para sus interlocutores.

Para mantener una relación familiar saludable

Mantén conversaciones calmadas y proactivas.

- Elabora un programa diario que incluya juegos y tiempo para ayudar en casa.
- Permite que tus hijas e hijos sientan sus emociones; apóyalos y explícales que es normal sentirse tristes y frustrados por los acontecimientos actuales.
- Verifica lo que están escuchando o viendo en redes sociales.
- Modera tu comportamiento ante situaciones de ansiedad.

Dónde denunciar en caso de ser víctima de algún delito



En caso de tener dudas o no saber qué hacer respecto a un problema de violencia o delito generado en el seno familiar, comunícate al teléfono 33 3837 6000, ext.15878, de la Dirección de Prevención del Delito de la Fiscalía del Estado, donde te asesoraremos para que presentes tu denuncia en la instancia correspondiente.

ViceFiscalía en Investigación Especializada en atención a Mujeres, niñas, niños y adolescentes, razón de género y la familia ubicada en Av. de las Américas 599, Ladrón de Guevara, c.p 44650 Guadalajara, Jalisco con numero de teléfono 33 3037 6000

Centros de Justicia para las Mujeres

GDL: Álvaro Alcazar no. 5869, Col. Jardines Alcalde, Guadalajara, Jal. 33 3030 5450

Tlaquepaque: C. Benjamín Cerda 778, 45638 San Pedro Tlaquepaque, Jalisco

Tlajomulco: Boulevard distrito federal #175, Fracc. Chulavista c.p 45653

Puerto Vallarta: **Av. Las Palmas no. 315, Las Palmas con numero de teléfono 33 3030 6000 ext. 19082**

Colotlán: **Boulevard Salvador Lutteroth Gonzalez #215, Colotlan c.p 4620**

Redes de Apoyo

Las **redes de apoyo social** son: "el conjunto de relaciones que integran a una persona con su entorno social, o con personas con las que establecen vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas. Las redes pueden reducirse o extenderse proporcionalmente al bienestar material, físico o emocional de sus integrantes, y al involucramiento y la participación activa en el fortalecimiento de las sociedades. Están en constante movimiento y las integran personas que comparten intereses, principios ciudadanos y que asumen principios de reciprocidad, no violencia y acción voluntaria".



Red de seguridad para la Prevención de los Delitos

Informa a tus papas /cuidadores :

Dónde estás

A dónde te diriges

A qué hora regresas

Si cambian tus planes

Si estas por quedarte sin batería

Estar pendientes de la ubicación

En caso de tener dudas o no saber qué hacer respecto a un problema de violencia o delito generado en el seno familiar, comunícate al teléfono 33 3837 6000, ext.15878, de la Dirección de Prevención del Delito de la Fiscalía del Estado, donde te asesoraremos para que presentes tu denuncia en la instancia correspondiente.

ViceFiscalía en Investigación Especializada en atención a Mujeres, niñas, niños y adolescentes, razón de género y la familia ubicada en Av. de las Américas 599, Ladrón de Guevara, c.p 44650 Guadalajara, Jalisco con numero de teléfono 33 3037 6000

Centros de Justicia para las Mujeres

GDL: Álvaro Alcazar no. 5869, Col. Jardines Alcalde, Guadalajara, Jal. 33 3030 5450

Tlaquepaque: C. Benjamín Cerda 778, 45638 San Pedro Tlaquepaque, Jalisco

Tlajomulco: Boulevard distrito federal#175, Fracc. Chulavista c.p 45653

Puerto Vallarta: **Av. Las Palmas no. 315, Las Palmas con numero de teléfono 33 3030 6000 ext. 19082**

Colotlán: Boulevard Salvador Lutteroth Gonzalez #215, Colotlan c.p 4620

A continuación, ponemos a tu disposición una serie de juegos y dinámicas que te ayudarán a pasar un momento agradable en familia y a mejorar la comunicación.



Actividades para compartir con las y los niños

- Leer un libro, ver fotografías o escuchar música.
- Pintar con acuarelas, crayolas o lápices de colores.
- Realizar actividades de casa, pero de una manera divertida.
- Cocinar su comida favorita. Construir torres con tazas o bloques.

Sopa de letras

- Se considera una de las células principales de la sociedad en la cual se aprenden valores.
- Se entiende como el proceso en el que se trasmite y recibe información.
- Comunicación necesaria para transmitir sentimientos.
- Comunicación que logra transmitir un mensaje de forma clara y entendible .
- Sentimiento necesario en las relaciones.
- Valores fundamentales de la convivencia.
- Consecuencias de una mala comunicación.

C	O	N	F	I	A	N	Z	A	Q	T	O	D
O	X	E	M	B	A	R	A	Z	O	O	I	R
M	Z	H	B	Q	D	X	W	E	A	L	Y	O
U	E	F	E	C	T	I	V	A	D	E	T	G
N	O	I	N	U	R	Ñ	D	R	O	R	R	A
I	V	T	N	F	T	L	G	T	L	A	E	D
C	B	E	J	W	U	A	T	Y	E	N	S	I
A	M	D	D	A	I	M	Y	U	S	C	D	C
C	L	F	S	L	P	O	U	I	C	I	F	C
I	O	V	I	Z	C	R	I	O	E	A	G	I
O	P	M	A	X	H	B	L	P	N	F	H	O
N	A	F	E	C	T	I	V	A	T	Y	K	N
F	J	N	D	V	N	H	Q	S	E	U	J	K
Z	D	E	L	I	N	C	U	E	N	C	I	A
X	P	A	C	I	E	N	C	I	A	I	L	Q

Hoy en día es más frecuente el acceso y la diversificación de equipos tecnológicos a nuestro alcance, creciendo así las opciones de mercado y de tecnologías con el objetivo de hacer más fácil nuestra vida.

Sin embargo, es importante conocer las medidas de protección para tus equipos y recomendaciones a la hora de utilizar las tecnologías de la información o navegar en internet para prevenir cualquier ciberataque.

Descarga un antivirus en tus dispositivos.

Instalar un antivirus, te protege de amenazas en Internet que buscan vulnerar tus dispositivos, información sensible y tus datos personales.

Actualiza periódicamente tu sistema operativo y las aplicaciones utilizadas.

Importante mantener actualizaciones al día para mejorar el rendimiento a tus dispositivos y prevenir vulnerabilidades que los ciber-criminales buscan.

Descargas de sitios oficiales.

Al descargar programas y/o aplicaciones en tiendas oficiales como App Store, Google Play, Microsoft Store y sitios web oficiales; evitamos descargar software malicioso.

Las tiendas oficiales cuentan con un análisis continuo y actualizado de aplicaciones publicadas, con la finalidad de proteger al usuario de posibles vulnerabilidades.

Si descargaste apps fuera de una tienda oficial, elimínala y restaura tu equipo a modo de fábrica.



Formulación de contraseñas.

Una contraseña segura es el principal candado ante un a ciber ataque; realizarla de forma adecuada es un proceso que requiere ciertas características para ser eficaz.

Para crear una contraseña segura, implementa cuatro reglas básicas:

- Agrega letras mayúsculas y minúsculas e intercaladas con números.
- Añade símbolos o caracteres especiales.
- Verifica que sean más de 8 caracteres.

Para mantener seguras tus cuentas:

- Construye contraseñas diferentes para cada servicio en Internet o aplicación.
- Cambia tu contraseña de forma regular.
- Evita reciclar contraseñas.

Actividades lúdicas

Protege tus dispositivos tecnológicos.

- ☐ Verifica que tus equipos tengan los candados necesarios con esta lista de comprobación

Celular

- ☐ Activa el bloqueo de pantalla. Utiliza una contraseña segura.
- ☐ Bloquea la tarjeta SIM con nuevo código PIN. Actualiza el sistema operativo y tus aplicaciones.
- ☐ Instala un antivirus oficial.

Computadora

- ☐ Utiliza una contraseña segura para tu equipo, aplicaciones y programas.
- ☐ Instala un antivirus oficial.
- ☐ Realiza las actualizaciones del sistema operativo y de las aplicaciones.
- ☐ Descarga programas y aplicaciones en sitios oficiales.
- ☐ Cambia la contraseña y el nombre de tu módem.



La participación de niñas, niños y adolescentes (NNA) en el uso de herramientas o dispositivos con conectividad a Internet, demandan un acompañamiento y la observación participativa por parte de madres, padres y tutores. Por ello, las herramientas de control parental son clave para proteger el consumo de aplicaciones, juegos y plataformas en internet.

Las herramientas de control parental, cuentan con una gama de recursos como programas de control, códigos de bloqueo, uso de plataformas dirigidas al consumo del público infantil, monitoreo remoto y otras variantes de seguridad.



Programas de control parental

Son programas de software que generalmente requieren la instalación en el dispositivo tecnológico o bien se incluye dentro de algún paquete en programas de antivirus.

Sus funciones ayudan a:

Bloquear sitios web y filtrar el contenido inapropiado.

Establecer límites de tiempo en el uso del dispositivo o incluso de apps.

Ayudan a monitorear en tiempo real los dispositivos utilizados por NNA.

Autorizar el uso de aplicación y conocer los sitios web que visitan.



Código de bloqueo

Algunas aplicaciones o consolas de videojuegos ofrecen un control parental a través de un código, la cual adopta una versión que filtra contenido inapropiado para niñas, niños y adolescentes, además con la herramienta bloquea opciones como mensajes directos y transmisión en vivo.



Plataformas "Kids"

Se refiere a plataformas de streaming que adopta una versión específica para niñas, niños y adolescentes, filtrando contenidos inapropiados.

Ejemplo:

Netflix, HBO, Amazon Prime y Disney

Es importante que dentro de la crianza digital positiva, se adopten medidas oportunas de cuidado; como:

- Revisar las configuraciones de seguridad y privacidad en Internet para mantener una baja exposición de identidad digital al público.
- Usar programas de antivirus en todos los dispositivos tecnológicos para protegerlos de sitios maliciosos, ciber ataques y descargas de virus.
- Realizar las actualizaciones de software y aplicaciones oficiales.
- Descargar aplicaciones en tiendas y páginas web oficiales. Conocer de forma real a sus contactos en línea y la tener cuidado con la información que intercambian.

Incidentes Cibernéticos

Herramientas de control parental para una crianza digital positiva.

Actividades lúdicas

Mi lista de uso en internet



- ☐ Además de activar las herramientas de control parental, se recomienda establecer un listado de horarios de uso y las actividades que realizan:
- ☐ Establecer un horario de conexión y desconexión
- ☐ Buscar contenido positivo y de buena calidad
- ☐ No aceptar solicitudes de amistad de perfiles desconocidos Respetar la integridad e intimidad de nuestros contactos Evitar compartir contenido ofensivo.
- ☐ Actualizar el sistema operativo y de las aplicaciones Instalar un antivirus oficial

Los datos de información personal te identifican y diferencian de otros en internet, también nos permiten relacionarnos entre si.

Regularmente en las interacciones *offline* no se suele compartir información, pero curiosamente en las interacciones *online* se comparten todas las actividades diarias. Por tal motivo la información compartida se vuelve vulnerable ante la presencia de otros en la red con intenciones maliciosas.

Tipo de información que se debe cuidar en redes sociales.

Ubicación de hogar, escuela a la que se asiste o lugar de trabajo.

Fotografías con tus familiares.

Nombre completo y fecha de nacimiento.

Georreferencia o check in de manera pública.

Fotografías o situaciones privadas acompañadas de un hashtag.

¿Cómo proteger la información en redes sociales?

- Ocultar el número de telefónico con el que se vincula la cuenta.
- Ocultar la lista de contactos. Ocultar el año de nacimiento.
- No proporcionar datos de la escuela o lugares frecuentes.
- Mantener el perfil privado.



Qué se debe hacer si otra persona con intenciones maliciosas tiene tus datos:

- Mantener la calma.
- Verificar cuáles son los datos personales que se tienen de manera pública o que pueden revisar fácilmente y si estas personas son nuestros contactos.

Reconocer qué conductas utilizan para manipular o para generarnos un sentido de peligro, ansiedad o preocupación; como el chantaje, acoso o extorsión.

- Solicitar apoyo de un adulto de confianza y también a las autoridades competentes.
- Reportar o denunciar según la situación en la que nos encontramos.

Actividades lúdicas

Test para medir la privacidad y seguridad de tus redes sociales

¿Tienes el control del correo electrónico y/o número de teléfono con el que inicias sesión?

- a) **Sí** b) **No** c) **No sé**

¿Tienes activada la verificación en dos pasos?

- a) **Sí** b) **No** c) **No sé**

¿Recibes alertas sobre inicios de sesión no reconocidos?

- a) **Sí** b) **No** c) **No sé**

¿Has cambiado tu contraseña desde que abriste tu red social?

- a) **Sí** b) **No** c) **No sé**

¿Tienes configurados contactos de confianza en caso de que pierdas el acceso a tu cuenta?

- a) **Sí** b) **No** c) **No sé**

¿Quiénes pueden ver las publicaciones que haces?

- a) **Amigos** b) **Amigos de mis amigos** c) **Todos** d) **Solo Yo**

¿Quién puede publicar, comentar y/o ver lo que otros publican en tu biografía?

- a) **Amigos** b) **Amigos de mis amigos** c) **Todos** d) **Solo Yo**

¿Quién puede enviarte solicitudes de amistad?

- a) **Amigos** b) **Amigos de mis amigos** c) **Todos** d) **Solo Yo**

¿Quién puede ver tu lista de amigos?

- a) **Solo yo** (b) **Todos** c) **Amigos de mis amigos** d) **Amigos**

¿Quién puede buscarte con la dirección de correo electrónico que proporcionaste?

- a) **Solo yo** (b) **Todos** c) **Amigos de mis amigos** d) **Amigos**

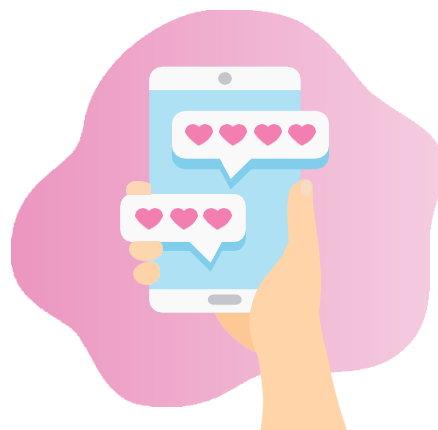
¿Quién puede buscarte con el número de teléfono que proporcionaste?

- a) **Solo yo** (b) **Todos** c) **Amigos de mis amigos** d) **Amigos**

***Si seleccionaste la opción "a" en todas las preguntas, tus redes sociales son seguras ¡sigue así!"**

Se le llama **sexting** a la práctica de compartir contenido íntimo que sea erótico y sexual con otra persona de manera voluntaria y en acuerdo recíproco (muy importante contar con estos dos elementos) a través de dispositivos inteligentes de manera privada. A esta práctica también se le conoce como *nudes o packs*.

La finalidad de compartir sus imágenes es para despertar atracción, seducción y deseo sexual; es una práctica sexual a distancia. Generalmente se realiza entre parejas o amigos íntimos, siendo la confianza el motor para atreverse a intercambiarlas.



¿Cuáles son los riesgos de esta práctica sexual a distancia en adolescentes?

- Cuando se entrega una imagen íntima aún en acuerdo mutuo, pasará a depender de la ética y decisiones de la otra persona para evitar que sean compartidas. (se corre el riesgo de que las compartan a terceras personas sin consentimiento de quien envía)
- Una vez que las imágenes o videos están en la web, es casi imposible eliminar su distribución.
- La traición a su confianza por quebrantar el acuerdo y exponer su intimidad, afecta emocional y psicológicamente.
- La exposición del contenido sexual puede generar discriminación y conductas violentas y agresivas contra la víctima.
- Además, el contenido sexual en menores de 18 años de edad es tipificado como delito de pornografía infantil.

Los delitos resultado de realizar estas conductas y darse la exposición de contenido sexual, son:

- **Acoso y hostigamiento sexual**
- **Chantaje**
- **Extorsión**
- **Suplantación de identidad**
- **Corrupción de menores**
- **Abuso sexual**

Es importante que como padres de familia y docentes se aborde el tema de respeto y derecho a la intimidad como parte de la ética en el uso de Internet; enseñar y aprender a desarrollar empatía hacia cualquier persona afectada, enfatizando la integralidad de su identidad, reputación y contexto.

El sexting es un asunto de educación sexual y del ejercicio de derechos sexuales; en conjunto docentes, especialistas y padres de familia deben orientar en el tema, proporcionando conocimiento formal para la práctica de una sexualidad sana, segura, responsable, placentera y actualizada a las necesidades generacionales.

Actividades lúdicas

7 puntos clave para hablar sobre sexting con adolescentes

- 1 **Promueve una sexualidad saludable.**
- 2 **Explícale los riesgos a los que pueden estar expuestos.**
- 3 **Motivarlos a que eviten realizar esta conducta o producir este tipo de contenido.**
- 4 **Platica con ellos (niñas niños, y adolescentes) sobre las consecuencias legales, en la que se pueden ver involucrados al difundir fotografías íntimas de otros NNA menores de edad.**
- 5 **Fomenta las relaciones respetuosas con su pareja.**
- 6 **Desarrolla su responsabilidad social.**
- 7 **Crea un clima de confianza; para les sea fácil acercarse a solicitar ayuda, ante cualquier tipo de situación.**

El Ciberacoso es la muestra de conductas violentas a través de Internet. Cuando el contexto del problema se desarrolla dentro de una institución educativa e involucra ataques mediante redes sociales y mensajería instantánea se le denomina Ciberbullying o Ciberacoso escolar.

El Ciberacoso genera una percepción agotadora por tratarse de agresiones persistentes que invaden en cualquier momento la privacidad de la víctima a través de cualquier vía de comunicación.

Los objetivos de los ataques pueden variar, como puede ser:

- Denigrar, Fastidiar, Difamar en redes sociales
- Cualquier otra motivación maliciosa.

El acoso cibernético ha crecido por la facilidad de esconderse, gracias al anonimato con el que operan a través de herramientas tecnológicas y falsas identidades.

Actualmente dentro de las leyes y códigos que rigen al estado de Jalisco, ya se encuentra tipificado como delito la conducta exacta de **acoso cibernético (CiberAcoso Art.176 Bis 2)**

Resto de conductas de violencia que también por su parte representan un delito hacia la víctima:

- **Grabar a la persona en situaciones degradantes o íntimas.**
- **Utilizar información personal e íntima** para denigrar y discriminarla dentro y fuera de Internet.



- **Grabar a la persona mientras que es acorralada y golpeada** para distribuir la vejación en redes sociales y humillarla públicamente.

- **Enviar mensajes con contenido amenazante** de causar un mal futuro en su persona o sus bienes.

Estos ataques y más generan en la víctima efectos negativos contra su salud mental, física y desenvolvimiento social, con manifestaciones de enojo, desconfianza, inseguridad y miedo.

Algunas medidas ante el Ciberacoso son:

- **Reportar y bloquear al perfil o publicación en redes sociales.**
- **Guardar el mensaje agresivo como evidencia.**
- **Activar filtros máximos de privacidad y seguridad.**

Si las agresiones son constantes, se recomienda cambiar de número telefónico y/o cuentas con sus ajustes de seguridad.

Actividades lúdicas

El Mensaje

El objetivo de la siguiente actividad es para socializar las formas de acoso que se generan en espacios cibernéticos para reconocer el impacto y sus consecuencias.

Mecánica del juego

Para el acomodo de los participantes:

El grupo deberá acomodarse en un círculo cerrado, la persona que facilita el ejercicio se colocarán al centro para dar las instrucciones iniciales y acomodarse entre las personas del círculo una vez que comience a realizarse.

Versiones:

- **Sentados en sillas:** Todos los integrantes del grupo permanecen sentados en círculo y la persona que facilita el ejercicio se encuentra de pie, al centro.
- **De pie con marca en su lugar:** se colocan marcas en cruz con cinta adhesiva en donde permanecerán de pie los integrantes del grupo, al centro estará quien facilita la actividad sin ninguna marca en el piso.

Para el desarrollo de la actividad:

La persona que facilite la actividad realizará el ejemplo sobre en qué momento deberán moverse de su lugar una vez terminada la oración de la tarjeta. Todas las tarjetas comenzarán con la frase "Llegó un mensaje para...", una vez que se muevan las personas a las que les corresponde el mensaje, la persona facilitadora se incorporará al círculo dejando a alguien sin lugar, esta persona será quien lea el siguiente mensaje para el grupo, así de manera sucesiva hasta terminar las tarjetas o el tiempo disponible.

Introducciones

Para el acomodo de los participantes:

El grupo deberá acomodarse en un círculo cerrado, la persona que facilita el ejercicio se colocará al centro del círculo para dar las instrucciones iniciales y acomodarse entre las personas del círculo una vez que comience a realizarse.

"Tomaremos asiento en cada una de las sillas que están en el círculo (o lugar en las marcas del piso, según sea el caso); y me voy a colocar en el centro del círculo. Este juego se llama 'El mensaje' y trata de recibir mensajes que algunas personas nos corresponden. Cuando yo lea el primer mensaje; si éste te corresponde, entonces dejaras tu lugar y te moverás a otro, yo me voy a incorporar y alguien quedará sin lugar, entonces será quien lea el siguiente mensaje. Cada que te toque estar al centro, vas a responder a una pregunta y conservarás tu tarjeta hasta del final del juego."

Frases para tarjetas

Frases de actividad común

1. Llegó un mensaje para quienes utilizan WhatsApp para platicar con sus amigos.

Actividades lúdicas

2. Llegó un mensaje para quienes platican con sus amigos por Messenger de Facebook.
3. Llegó un mensaje para quienes les gusta editar y subir videos a TikTok.
4. Llegó un mensaje para quienes suben sus selfies con sus amigos en Instagram.
5. Llegó un mensaje para quienes tienen más de mil amigos en sus redes sociales.
6. Llegó un mensaje para quienes reciben más 20 reacciones en sus publicaciones.
7. Llegó un mensaje para quienes les gusta compartir memes a sus contactos.
8. Llegó un mensaje para quienes se toman fotos graciosas en redes.
9. Llegó un mensaje para quienes siempre ponen algún hashtag en sus publicaciones.
10. Llegó un mensaje para quienes suben todo lo que hacen y donde están en sus redes sociales.

Frases con relación al acoso

1. Llegó un mensaje para quienes han sido un meme ofensivo de alguno de sus compañeros de la escuela.
2. Llegó un mensaje para quienes han reaccionado con un "me divierte" en la selfie de alguien en Facebook.
3. Llegó un mensaje para quienes han sido etiquetados en una publicación de burla en redes sociales.
4. Llegó un mensaje para quienes han hecho memes burlándose de alguien de su escuela.
5. Llegó un mensaje para quienes han insultado alguien en alguna publicación en redes sociales.
6. Llegó un mensaje para quienes han compartido videos en donde compañeros de la escuela se golpean.
7. Llegó un mensaje para quienes se han peleado con alguien por mensajes.
8. Llegó un mensaje para quienes publican sus estados emocionales en sus redes sociales.
9. Llegó un mensaje para quienes les han hecho un perfil falso con sus fotos y sus datos en alguna red social.
10. Llegó un mensaje para quienes stalkean en redes sociales a una persona que les cae mal.

Frases con relación a la intimididad sexual

1. Llegó un mensaje para quienes se encierran en el baño para tomarse una *selfie*.
2. Llegó un mensaje para quienes han pedido el pack.
3. Llegó un mensaje para quienes hayan recibido el pack de alguien de la escuela.
4. Llegó un mensaje para quienes agregan en su WhatsApp el número de alguien que conociste en tus redes sociales.
5. Llegó un mensaje para quienes platican por inbox cosas sexys con alguien que les gusta.
6. Llegó un mensaje para quienes se han enamorado de alguien en sus redes sociales.
7. Llegó un mensaje para quienes han sido acosados sexualmente por alguna red social.
8. Llegó un mensaje para quienes sepan que es sextorsión.
9. Llegó un mensaje para quienes conozcan al alguien que ha sufrido de extorsión sexual por una foto o un video.

Los videojuegos son herramientas lúdicas que puede ser utilizadas por cualquier persona sin importar edad, género, raza o religión; entrar en el mundo de las consolas y plataformas de videojuegos es una gran aventura que plantea una variedad de retos. Justamente en la búsqueda por tratar de alcanzar y superar esos retos pueden encontrarse con estafas que les conviertan en víctimas de fraude.

Tipos de estafas y fraudes

1. Versiones crackeadas



Cuando los videojuegos con costo para su acceso se encuentran en páginas web no oficiales y la descarga es gratuita ¡cuidado! es una versión *crackeada*. Este tipo de versiones están modificadas y existe el riesgo de que los dispositivos, credenciales y privacidad del usuario sean vulnerados.

2. Tarjeta de crédito libre



Algunos de los videojuegos en línea más famosos son de acceso gratuito, sin embargo, para fortalecer a los personajes y pasar pruebas es necesario comprar accesorios o bienes que generalmente se realiza con una tarjeta de crédito.

3. Trampas de principiante



En Internet existen foros de gamers que además de comentar trucos y explicar mejoras en los juegos, también hay usuarios más experimentados que ofrecen sus servicios para pasar de nivel a los personajes a través de un pago y la entrega de credenciales de la cuenta.

La estafa sucede cuando roban la cuenta del jugador, eliminan maliciosamente logros alcanzados del juego o los datos bancarios vinculados a la cuenta.

4. Comprar cuentas robadas



En páginas web o en redes sociales hay personas que ofrecen cuentas de videojuegos en plataformas como Steam, roblox entre otras; por lo general son a menor precio y vienen incluidos muchos títulos premium y con niveles avanzados, que corresponden a cuentas que fueron previamente robadas. Al adquirir una cuenta de este tipo el comprador accede durante un tiempo, pero después pierde el acceso debido a que quien la tenía la recupera para revenderla, perdiendo el dinero invertido y la cuenta adquirida.

Sugerencias para evitar caer en estafas y fraudes

- Descarga aplicaciones y juegos en tiendas oficiales.
- Instala un programa antivirus para verificar si el contenido que estás por descargar tiene software malicioso.
- Instala y activa las herramientas de control parental en los equipos y consolas para que autorices la categoría de los videojuegos acordes a su edad y las compras que se realicen.
- Motiva a tu hija o hijo a que aprenda por cuenta propia las habilidades necesarias de un jugador experto a través de la práctica, evite que acuda a personas que puedan afectar sus logros, su cuenta o su dinero.
- Evita que busquen juegos de manera ilegal; permite apertura para obtenerlos con tu apoyo de manera legal y segura.

Actividades Lúdicas

Tablero de objetivos

Si eres madre, padre o tutor de una NNA con gusto por los videojuegos como Free Fire, Roblox, Fortnite y Minecraft, además de realizar las sugerencias ya mencionadas, te invitamos a realizar un tablero en el que puedan establecer las actividades del hogar o escolares que te gustaría que realizaran a cambio de algún juego.

- Para realizar este tablero te sugerimos:
- Definir cada cuánto se puede realizar la compra de un juego o accesorios.
- Qué tipo de actividades te gustaría que realizaran (incluir el horario invertido).
- Cumplir con los premios acordados.



Denuncia violencia y abuso en contra de las niñas, niños y adolescentes en ViceFiscalía en Investigación Especializada en Atención a Mujeres, Niñas, Niños y Adolescentes, Razón de Género y la Familia.



Ubicada en Av. de las Américas 599, Ladrón de Guevara,
c.p 44650 Guadalajara, Jalisco con numero de teléfono
33 33305450; 33 30308200; Ext. 29040

La violencia en el hogar hace referencia a un patrón de conducta amenazante y agresiva, que combinado con otro tipo de maltrato puede desencadenar en abuso sexual y maltrato físico, verbal, emocional y económico.

¿Cómo identificar?

Violencia psicológica

Si te humilla, insulta, manipula, hace comparaciones destructivas, te ignora, revisa tu celular, correo electrónico, redes sociales o tus pertenencias. Si te prohíbe ver a tus amistades o familiares.

Violencia física

Ten precaución, no confundas un juego o algún tipo de caricias con los golpes, empujones, jalones, pellizcos u otros.

Violencia sexual

Si te toca o besa de una forma que te hace sentir incómoda, si te obliga a tener relaciones sexuales o si utiliza palabras o señas sexuales que te ofendan.

Violencia patrimonial

Cuando te quite, destruya o retenga tus bienes y pertenencias, o si te amenaza con no darte dinero para los gastos del hogar, esconde tus documentos personales, destruye los muebles del hogar o saca tus pertenencias de la casa.

Violencia económica

Si te limita la libre disposición o ingreso de tu dinero, no te deja gastarlo, te obliga a entregar tu sueldo o cuando en tu centro de trabajo te pagan menos por ser mujer.

¿Qué hacer si eres víctima de violencia familiar?

- Resguarda tus documentos así como los de tus hijas (os), en una casa de algún familiar.
- Si tu pareja o el agresor se pone violento, retírate inmediatamente.
- Para recibir asesorías y orientación acude a la Unidad de Atención de Violencia Intrafamiliar (UAVI) ubicada en el Sistema DIF de tu municipio.



Denuncia la violencia familiar

ViceFiscalía en Investigación Especializada en atención a Mujeres, niñas, niños y adolescentes, razón de género y la familia.

Ubicada en Av. de las Américas 599, Ladrón de Guevara, C.P 44650 Guadalajara, Jalisco con numero de teléfono 33 3037 6000

Centros de Justicia para las Mujeres

GDL: Álvaro Alcazar no. 5869,
Col. Jardines Alcalde, Guadalajara, Jal.
33 3030 5450

Tlaquepaque: C. Benjamín Cerda 778, 45638 San Pedro Tlaquepaque, Jalisco

Tlajomulco: Boulevard distrito federal #175, Fracc. Chulavista c.p 45653

Puerto Vallarta: Av. Las Palmas no. 315, Las Palmas con numero de teléfono 33 3030 6000 ext. 19082

Colotlán: Boulevard Salvador Lutteroth Gonzalez #215, Colotlan c.p 4620

A continuación, ponemos a tu disposición un juego que te ayudarán a fomentar una cultura de prevención y fortalecer actitudes de respeto en todos los miembros de la familia.



Violencia contra Niñas Niños y Adolescentes

Se define como los abusos y desatención que son objeto niñas, niños y adolescentes menores de 18 años, incluye tipos de maltrato físico o psicológico, abuso sexual, desatención, negligencia y explotación comercial o de otro tipo que causen o puedan causar un daño a su salud o dignidad.

Si detectas que estás perdiendo el control, retírate a un espacio tranquilo hasta que pase ese momento, evitando en todo momento cualquier tipo de violencia empleada hacia niñas niños o adolescentes.

Nunca tengas miedo de pedir disculpas a tu hija (o). Ellos deben saber que los adultos también nos equivocamos y somos capaces de reconocerlo.

Jamás pongas un sobrenombre a tu hija (o), ya que puede dañar su autoestima.

Felicítalos cuando realicen alguna tarea por su buen comportamiento.

Pide ayuda profesional en alguna institución pública.

¿Cómo lo podemos identificarlo?

Algunas de las señales para reconocer a niñas, niños o adolescente que sufren violencia son:

Señales de lesiones físicas repetidas (quemaduras, moretes).

Trastorno de sueño, de alimentación.

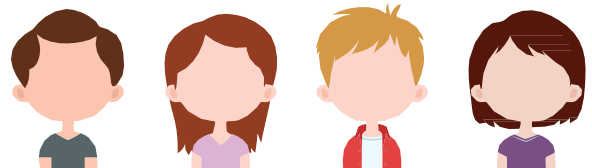
, sentimientos de insatisfacción, miedo, soledad, inseguridad, abandono, desconfianza en sí mismo/a.

Presentan desmotivación, desinterés y falta de atención en las clases, bajo rendimiento académico, deserción escolar, puede presentar rechazo hacia su centro educativo.

Pueden presentar tendencias a la auto agresión o agresión al victimario y, en el extremo, puede llegar al suicidio.



Denuncia violencia y abuso en contra de las niñas, niños y adolescentes en ViceFiscalía en Investigación Especializada en atención a Mujeres, niñas, niños y adolescentes, razón de género y la familia.



Ubicada en Av. de las Américas 599, Ladrón de Guevara, C.P. 44650 Guadalajara, Jalisco con número de teléfono 33 3037 6000

Crucigrama de los derechos y principios de las niñas, niños y adolescentes

Horizontales:

Tienen derecho a recibir educación, que será gratuita y obligatoria por lo menos en las etapas elementales.

Deben gozar de los beneficios de la seguridad social. Tendrán derecho a crecer y desarrollarse con buena salud.

Todo niña, niño y adolescente tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Las niñas, los niños y adolescentes necesitan amor y comprensión dentro de la familia para el desarrollo óptimo de su personalidad.

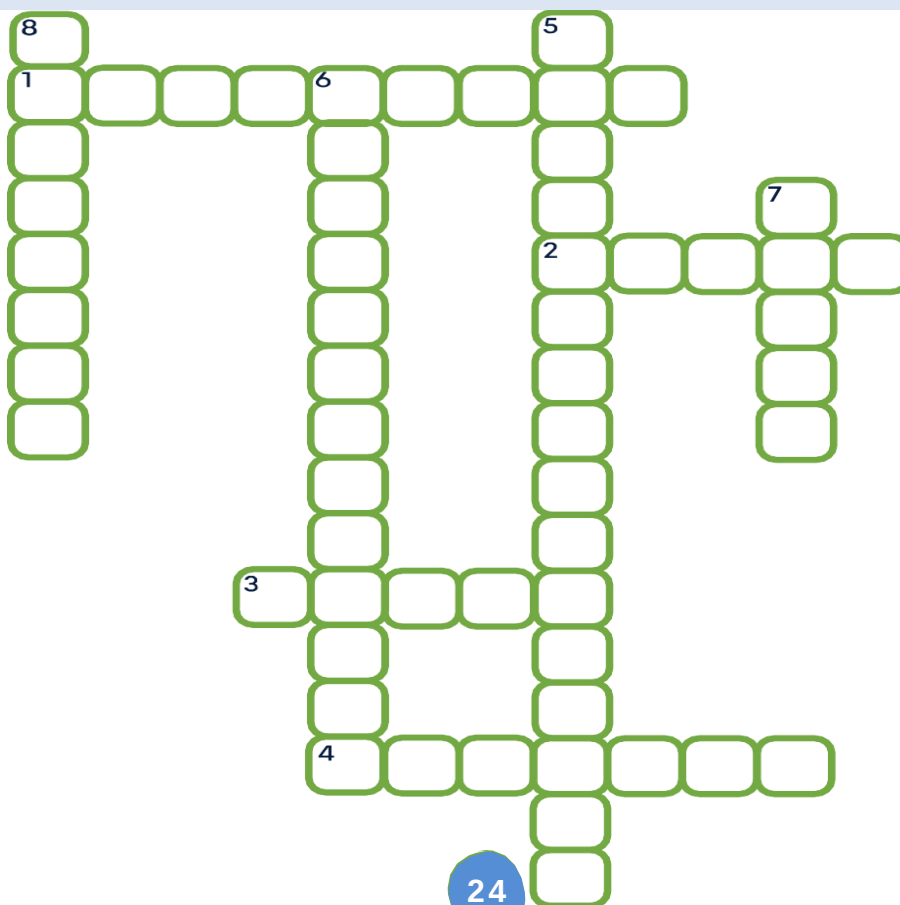
Verticales:

Los derechos de niñas, niños y adolescentes deben ser reconocidos sin excepción alguna ni distinción y no discriminación por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, opiniones políticas o de otra índole.

Tienen derecho a disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados.

Las niñas, niños y adolescentes deben disfrutar plenamente de juegos y recreaciones.

Este principio no está estipulado dentro de la declaración de los derechos de las niñas, niños y adolescentes, tienen derecho a ser felices.



Violencia en el Entorno Escolar

La **violencia en el entorno escolar** puede manifestarse a través del **acoso escolar o Bullying**, que es una forma de discriminación entre estudiantes por sus características o forma de vida; también mediante el **maltrato escolar** que refiere al uso de la violencia por cualquier **trabajador (a) al servicio de la educación** hacia las y los estudiantes. La violencia puede ser de tipo **verbal, física, psicológica, de índole sexual, material o cibernética, ya sea por omisión o negligencia**.

¿Cómo identificar a una víctima de violencia en el entorno escolar?

Impacto en la salud física:

Trastorno de sueño, soledad, inseguridad, abandono, desconfianza en sí mismo.

Consecuencias psicológicas:

sentimientos de insatisfacción, miedo, soledad, inseguridad, abandono, desconfianza en sí mismo/a.

Consecuencias en la vida escolar:

Desmotivación, desinterés y falta de atención en las clases, bajo rendimiento académico, deserción escolar, rechazo hacia su centro educativo.

Conductas extremas:

Agresión hacia sí mismo/a o el victimario y, en el extremo, puede llegar al suicidio.

Culpabilización:

Relativa a la reacción que tienen algunas familias, profesores y centros educativos de **culpar a la víctima** del problema con expresiones tales como: "El problema ha sido tuyo", "Algo habrás hecho para que te traten así", "El problema es que los provocas" y otras similares.

¿Cómo prevenir?

- Ayude a niñas y niños y adolescentes a comprender qué es el acoso y maltrato escolar.
- Mantenga abierta una línea de comunicación con su hija, hijo y/o alumnos.
- Motive a niñas y niños y adolescentes a hacer lo que aman.
- Muestre el ejemplo de cómo tratar a otros con amabilidad y respeto.
- Conozca a sus amistades, estimule la autoestima y establezca límites.
- Fomente la cooperación y las actividades en grupo.

Denuncia la violencia escolar

Secretaría de Educación Pública
Tel. 01800-11-ACOSO (22676) ??

Secretaría de Educación Jalisco Departamento de Psicopedagogía,
Donato Guerra no. 295, esquina Miguel Blanco,
Col. Centro Guadalajara, Jal.
Tel. 01 (33) 3030 27 27- 33 3678 75 00

A continuación, ponemos a tu disposición una actividad en la que es importante que identifiques y encierres dentro de un círculo cuáles son las situaciones que muestran actitudes de respeto, mismas que te ayudarán a prevenir el bullying y el acoso escolar.

**Dar tu opinión con
tranquilidad**

**Gritar a un amigo
cuando no está de
acuerdo conmigo**

**Indicar para
tomar la palabra**

**Hablar sin que les pregunten en
clases**

**Escuchar cuando los
demás hablan**

**Tomar las cosas de los demás sin su
permiso**

Molestar a los demás

Echarle la culpa a otro

**Pedir perdón cuando te
equivocas**

**Conversar con tu amiga
mientras que estás
hablando con otro**

El abuso sexual a niñas, niños o adolescentes se da cuando una persona de la misma o mayor edad, los obliga tener contacto sexual a través de caricias, besos o tocamientos; a ver y escuchar material o contenido de índole sexual o exhibir los genitales y/o a manifestar cualquier comportamiento de tipo sexual.

¿Cómo lo podemos prevenir?

- Observando la ubicación de sus hijos en lugares abiertos y reuniones con mucha multitud de personas.
- Vigilando los sitios web que visitan y los amigos que tienen en redes sociales.
- Manteniendo conversaciones sobre los lugares del cuerpo que nadie (conocido o desconocido) puede tocar o acariciar.
- Enseñándoles que nadie puede tomarles fotografías sin su consentimiento y que no deben aceptar regalos a cambio de una condición o petición.

Indicadores de abuso sexual

Ropa interior rasgada, manchada con sangre.
Dificultad para caminar o sentarse.
Irritación, picor, dolor o lesión en la zona genital o anal.
Infecciones de transmisión sexual. Infecciones del tracto urinario u orales. Embarazo.
Precocidad.

Conductas de la víctima

Temor al contacto o al acercamiento físico.

Temor exagerado a un adulto. Conducta agresiva, destructiva o excesivamente sumisa.

Depresión.

Intentos de auto agredirse /auto lesiones.

Emisión repetida de orina durante el día o la noche (enuresis).

Incontinencia fecal o evacuación involuntaria (encopresis).

Problemas alimenticios.

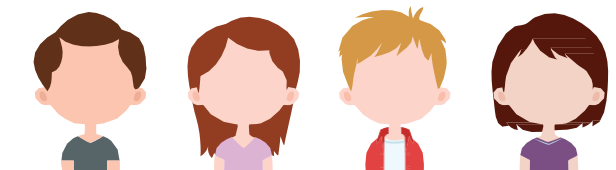
Bajas calificaciones escolares. Inasistencias escolares frecuentes e injustificadas.

Inhibición para jugar.

Timidez exagerada.



Denuncia violencia y abuso en contra de las niñas, niños y adolescentes en ViceFiscalía en Investigación Especializada en atención a Mujeres, niñas, niños y adolescentes, razón de género y la familia .



Ubicada en Av. de las Américas 599, Ladrón de Guevara, c.p 44650 Guadalajara, Jalisco con numero de teléfono 33 3037 6000.

A continuación, ponemos a tu disposición una serie de juegos y consejos para prevenir el abuso sexual a niñas, niños y adolescentes y fomentar actitudes de cuidado.

Protege siempre a las niñas, niños y adolescentes con las 3 "C"

Confía: en ellas y ellos para que hablen con libertad y evite regañarlos y/o acusarlos.

Créele: hazle saber que siempre dice la verdad respecto al abuso sexual.

Comunica: a ella o él, que no han tenido culpa de lo sucedido y asegúrale que no permitirás que se repita.

Serpientes y escaleras Prevención de acoso y abuso sexual



Fiscalía
del Estado



Abuso Sexual a Niñas, Niños y Adolescentes

Actividades Lúdicas

Canción infantil

Prevención de abuso sexual a niñas, niños y adolescentes

Atención (atención) Compañía (compañía) Sí tocar (sí tocar)

Mi cabeza (mi cabeza) Mis hombros (mis hombros) Mis manos (mis manos)

Mis pies (mis pies)

Atención (atención) Compañía (compañía) No tocar (no tocar)

Mi pecho (mi pecho) Mis piernas (mis piernas) Mis pompis (mis pompis)

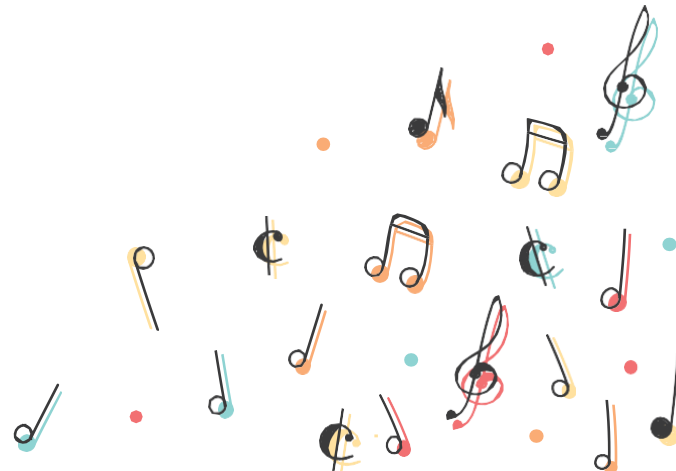
Partes privadas (partes privadas)

Atención (atención) Compañía (compañía) Mi cuerpo (mi cuerpo)

Debo de cuidar (debo de cuidar)

Atención (atención) Compañía (compañía)

A mis papás (a mis papás) Y a mis maestros (y a mis maestros) Les debo de contar (les debo de contar) Les debo de contar (les debo de contar) Les debo de contar (les debo de contar)

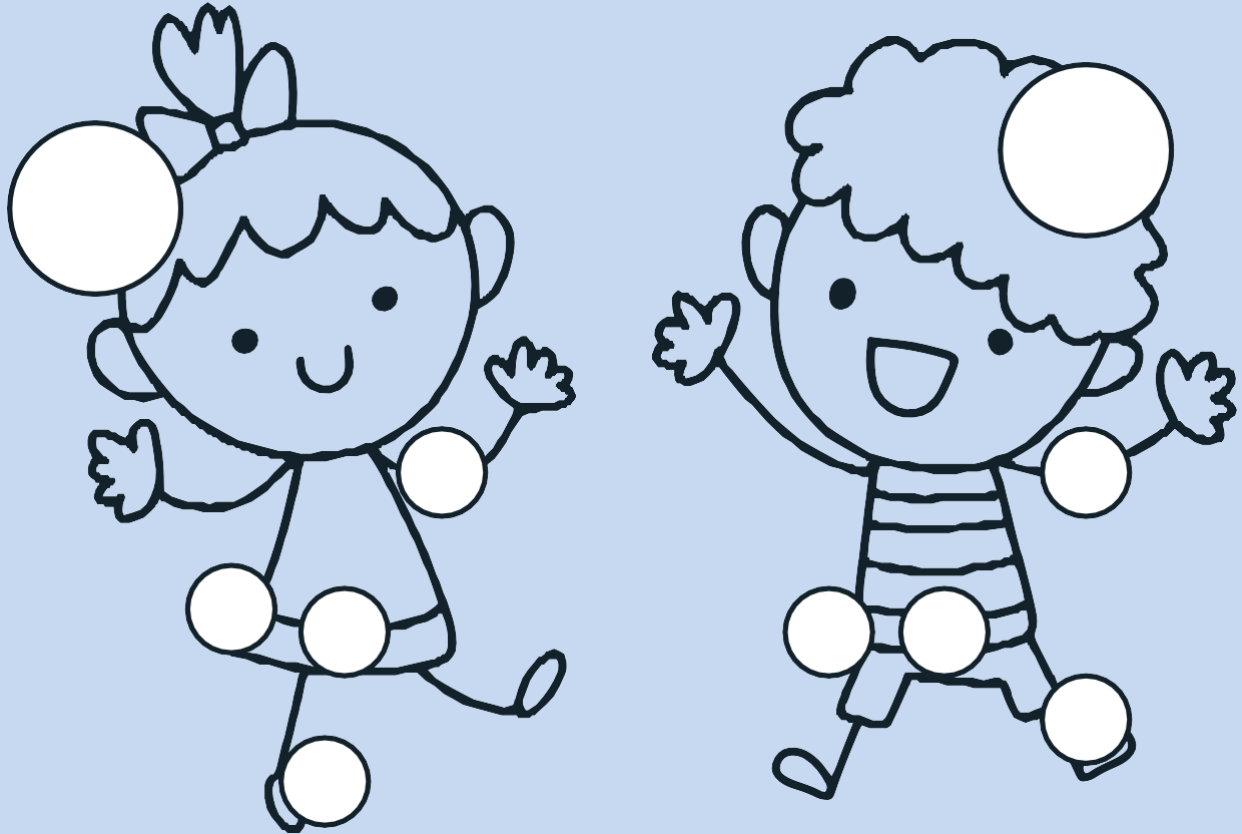


Semáforo para prevenir el acoso y abuso sexual a niñas, niños y adolescentes

Instrucciones:

Colorea de **color rojo** las partes del cuerpo que **nadie puede tocar**. Colorea de **color amarillo** las **zonas de alerta**.

Colorea de **color verde** las **zonas permitidas**.



Zona
permitida

Zona de
alerta

Zona
prohibida

El **embarazo en las adolescentes** es un fenómeno que ha incrementado significativamente en los últimos años, trayendo repercusiones en su salud, permanencia en las escuelas, ingresos económicos, acceso a oportunidades laborales, recreativas y sociales.

Factores de riesgo que influyen en el embarazo adolescente

Individuales:

- Nulo acceso a educación sexual. Menarquía precoz.
- Bajo interés por actividades académicas.
- Impulsividad.
- Omnipotencia.
- Tabúes que condenan la regulación de la fecundidad.
- Poco habilidad de planificación familiar.

Familiares:

- Disfunción familiar.
- Antecedentes de madre o hermana embarazada en la adolescencia.
- Pérdida de figuras significativas.
- Baja escolaridad de los padres.

Sociales:

- Bajo nivel socioeconómico. Hacinamiento.
- Alcoholismo Delincuencia Estrés.
- Mitos y tabúes sobre sexualidad. Predominio del "amor romántico" en las relaciones sentimentales.



¿Cómo prevenir?

Procura tener más acercamiento con las y los adolescentes para generar confianza y empatía.

Fomenta valores personales como el respeto a su cuerpo, a la vida y a las decisiones de los demás.

Ayuda a establecer proyecto de vida .

Habla del tema de educación sexual y embarazo adolescente con tu hija o hijo. Oriéntalo para que conozca los métodos anticonceptivos .

Inculca responsabilidad tanto en hombres como mujeres.

A continuación, ponemos a tu disposición una serie de material informativo, juegos y consejos para prevenir el embarazo adolescente.

Proyecto de vida

Un proyecto de vida ayuda a prevenir un embarazo, se puede motivar a los adolescentes a que trabajen para cumplir sus metas, incluyendo en ellas y ellos, la toma de conciencia de su sexualidad y autocuidado, para esto es importante:



Platicar con ellos sobre la sexualidad desde temprana edad y con frecuencia.

Hablar abiertamente sobre el amor, las relaciones y la sexualidad.



Supervisar las actividades de sus hijas e hijos sin dejar de entender que ya no son niños, sino jóvenes que necesitan cierta independencia.

Estar atentos a lo que sus hijas e hijos ven, leen y escuchan.



Ayudarles a fijar metas y explorar opciones para el futuro.

***Esta labor de madres, padres y/o cuidadores, se debe mantener de manera constante.**

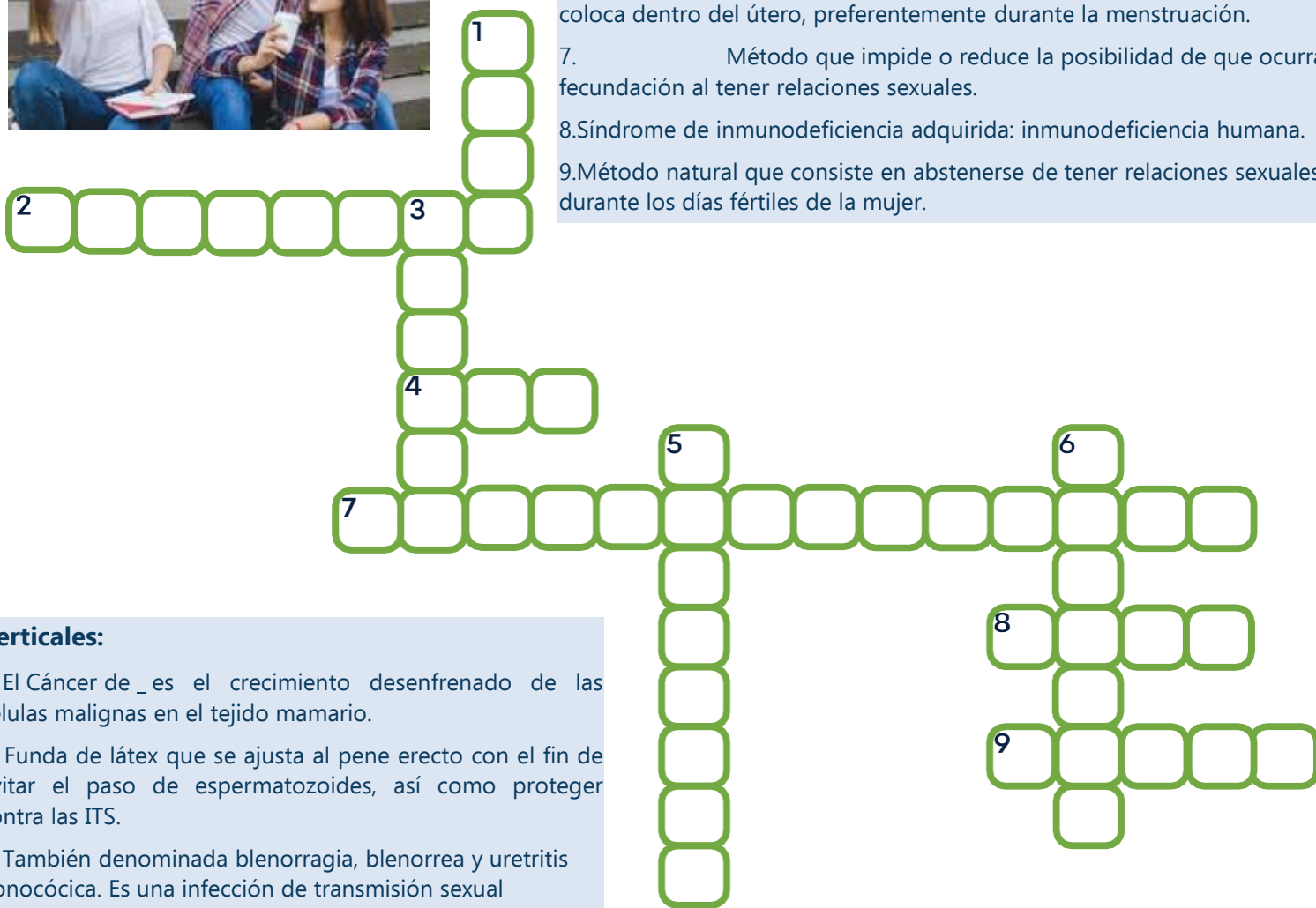
Embarazo Adolescente

Actividades lúdicas

Crucigrama sobre las implicaciones en las relaciones sexuales

Horizontales:

2. El óvulo y el espermatozoide contienen información _____ que proporcionan características heredadas tanto de la madre como del padre.
4. Aparato de plástico y cobre en forma de T, 7 o espiral que el médico coloca dentro del útero, preferentemente durante la menstruación.
7. _____ Método que impide o reduce la posibilidad de que ocurra la fecundación al tener relaciones sexuales.
8. Síndrome de inmunodeficiencia adquirida: inmunodeficiencia humana.
9. Método natural que consiste en abstenerse de tener relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer.



Verticales:

1. El Cáncer de _____ es el crecimiento desenfrenado de las células malignas en el tejido mamario.
3. Funda de látex que se ajusta al pene erecto con el fin de evitar el paso de espermatozoides, así como proteger contra las ITS.
5. También denominada blenorragia, blenorrea y uretritis gonocócica. Es una infección de transmisión sexual provocada por la bacteria *Neisseria gonorrhoeae* o gonococo.
6. Infección de transmisión sexual crónica producida por una bacteria. Puede causar complicaciones a largo plazo o la muerte si no se trata de manera adecuada.



Prevención de adicciones de sustancias

Las **adicciones** representan conductas peligrosas o de consumo de determinados productos (en especial drogas), que no se pueden prescindir o resulta difícil hacerlo por razones de dependencia fisiológica o psicológica. Las adicciones pueden afectar a hombres y mujeres de cualquier edad, nivel de educación o clase social.



- 01** Consumo de sustancia
- 02** Estimulación del sistema nervioso
- 03** Placer
- 04** El efecto desaparece
- 05** Depresión y fatiga
- 06** Búsqueda de más sustancias

¿Cuáles son algunas de las señales de alguien está en contacto con una droga?

- Tendencia a la soledad.
- Cambios de conducta constantes.
- Dificultad para asumir responsabilidades.
- Disminución del rendimiento escolar.
- Cambio repentino de amistades.
- Falta de interés en las actividades que antes le gustaban.
- Duerme mucho o casi no duerme.
- Siempre necesita dinero.
- Disminuye su apetito. Dice mentiras.
- Hay pequeños hurtos en su casa.

¿Cómo prevenir?

Los **factores protectores** incrementan la resistencia ante el riesgo al que estamos expuestos diariamente, por eso es importante:

Integrar a la familia en un ambiente de comunicación, respeto y confianza.

Establecer lazos de afecto y convivencia positiva con familiares, grupos de amigos, vecinos, maestros, etc.

Reconocer a nuestras hijas e hijos los logros, habilidades y capacidades personales.

Fomentar el hábito de lectura y participación en actividades recreativas al interior del hogar.

Instituciones que te pueden apoyar

CESMA
Consejo Estatal de Salud
Mental y Adicciones



**Consejo Estatal de Salud Mental y
Adicciones CESMA**

**Lago Tequesquitengo no. 2600, Lagos del
Country, Zapopan, Jal. Tel. 33 3823
2020 3338182800 ext. 75855**

Prevención de adicciones de sustancias

Actividades lúdicas

A continuación ponemos a tu disposición una serie de consejos y juegos que te ayudarán a fomentar una cultura de prevención de adicciones:

Medidas de prevención contra las adicciones

Integrar a la familia en un ambiente de comunicación, respeto y confianza. Establecer lazos de afecto y convivencia positiva con familiares, grupos de amigos, vecinos y maestros.

Reconocer a nuestras hijas e hijos los logros, habilidades y capacidades personales. Fomenta el hábito de lectura y participación en actividades recreativas al interior del hogar.

Conversemos sobre las
drogas que hay en el
camino.



Toma el camino correcto

De acuerdo con la **Organización Mundial de la Salud**, las enfermedades mentales, principalmente la depresión y los trastornos **por consumo de alcohol, el abuso de sustancias, la violencia, las sensaciones de pérdida** y diversos entornos culturales y sociales constituyen importantes **factores de riesgo de suicidio**.

El suicidio es la segunda causa de muerte entre personas de 15 a 29 años de edad y hay indicios de que, por cada persona que se suicidó, posiblemente otros 20 más lo intentaron hacer.

Las causas que lo originan son diversas, van desde **la depresión, el consumo de drogas y alcohol, problemas económicos, rechazo social, abuso sexual, físico o emocional, ruptura de una relación, desempleo, remordimiento, entre otras**.

¿Cuáles son las señales de alerta de una conducta suicida?

- Depresión/ ansiedad.
- Baja autoestima.
- Aumento del uso de sustancias. Atravesar eventos traumáticos o estresantes.
- Sentimiento de soledad.
- Pérdida de interés en sus actividades cotidianas.
- Aislamiento. Irritabilidad.

- Sentirse atrapado o bajo una carga. Baja tolerancia a la frustración.
- Enfermedades crónicas. Antecedentes familiares.

¿Qué hacer?

Lo más importante es **la comunicación** y hacerle sentir a **la persona que no está sola**. El sentirse acompañado y apoyado le permitirá enfrentar de forma diferente las cosas.



Acuda con un especialista y coménteles lo que sucede, puede ser de gran ayuda para canalizarlo a un tratamiento psicológico o psiquiátrico.

Instituciones gubernamentales que pueden apoyar:

Instituto Jalisciense de Salud Mental (SALME)
Av. Zoquipan no. 1130, Col. Zoquipan,
Zapopan, Jal. Tel. 33 3030 9900

Centro de Atención Integral en Salud Mental
Estancia Breve Av. Zoquipan no. 1000 Int. "A".
Col. Zoquipan, Zapopan, Jal.
Tel. (33) 3030 9900, ext. 100

A continuación ponemos a tu disposición una actividad que te ayudará a pasar un momento agradable identificando los sentimientos y las emociones.

Identifica tus emociones en algunas situaciones

Instrucciones

Relaciona los dibujos con las emociones de los cuadros y anota dentro de cada uno las situaciones que te hacen sentir esa emoción.

Sorpresa



Alegría

Asombro



Admiración

Tristeza



Enfado

Timidez



Amor

Miedo



Diversión



Constru- yamos paz

Fiscalía del Estado de Jalisco
Dirección General de Comunicación Social y Prevención del Delito
prevenciondeldelito.fe@jalisco.gob.mx
Tel. 33 3837 6000 ext.15878/15744



Fiscalía
del Estado

