



**Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.**

**To2**   
 **Uni2**  
**¡Por una Escuela  
mejor!**

**“PREVENCIÓN DEL BULLYING,  
DESERCIÓN ESCOLAR Y ADICCIONES”**

**PLAN DE ACCIÓN FAMILIAR.  
“MADRES Y PADRES X UNA ESCUELA MEJOR”**

**2023**

## **DIRECTORIO**

**DR. ROBERTO TAPIA CONYER**

Presidente del Patronato Nacional

**SRA. KENA MORENO**

Fundadora de CIJ y  
Vicepresidenta Vitalicia del Patronato Nacional

**DRA. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES**

Directora General

**MTRO. DAVID BRUNO DIAZ NEGRETE**

Director Normativo

**DR. ÁNGEL PRADO GARCÍA**

Director Operativo y de Patronatos

**LIC. IVÁN RUBÉN RÉTIZ MÁRQUEZ**

Director Administrativo



**COORDINACIÓN GENERAL**

Lic. Miriam Carrillo López  
*Directora de Prevención*

**REVISIÓN**

Dra. Beatriz León Parra  
*Subdirectora de Prevención*

**ELABORACIÓN**

Mtra. Ana Beatriz Ortiz Gallegos  
*Departamento de Modelos y  
Tecnologías Preventivas*

## Índice

	Página
1. Hogares y escuelas en paz: - violencia + paciencia ..... <b>"Previendo el bullying"</b>	3
2. Cero consumo para continuar más seguros..... <b>"Previendo el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas"</b>	9
3. El éxito escolar viene desde el hogar..... <b>"Previendo el abandono escolar"</b>	15

## **Estimadas madres y padres de familia:**

Si tienen este material en sus manos, quiere decir que forman parte del equipo: **TO2 UNI2: POR UNA ESCUELA MEJOR**, proyecto en el que Centros de Integración Juvenil y las escuelas, trabajaremos por promover el apego escolar libre de violencia y de drogas.

Tomando como base este material, podrá poner en práctica algunos planes familiares de acción que pueden prevenir el abandono y la violencia escolar, así como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

**¡Recuerde que la suma de pequeños pasos,  
nos lleva a grandes logros!  
Y todos somos parte de esto.**

**1. Hogares y escuelas en paz:**  
**- violencia + paciencia.**  
**“Previniendo el bullying”**



## 1. Hogares y escuelas en paz: - violencia + paciencia.

### “Previniendo el bullying”



Esta sección plantea recomendaciones para prevenir y atender el acoso escolar o bullying desde el hogar.

En la adolescencia se observan muchos cambios entre los que destaca su necesidad de definir ¿quiénes son?, ¿qué le gusta?, ¿a qué grupo de amigos pertenecen?

Esto es importante porque pueden surgir situaciones que les favorezcan o perjudiquen en el futuro. Las acciones de la familia pueden ser protectoras o conducir a riesgos tales como conductas violentas en casa, la escuela o vecindario.

Aquí planteamos acciones que madres, padres u otros responsables de la crianza pueden emprender con sus hijos para prevenir el acoso escolar (o bullying) y el ciberacoso (ciberbullying).

### Qué es el acoso escolar o bullying

### Qué es el ciberacoso o ciberbullying

Una conducta de persecución física y/o psicológica que se lleva a cabo entre pares, es decir, niños, adolescentes o jóvenes de las mismas edades; por ejemplo de un estudiante contra otro

Se puede observar mediante:

- Agresiones físicas
- Agresiones verbales
- Exclusión del grupo
- Acoso sexual
- Discriminación



Fuente: UNICEF, (2019). *Guía para prevenir el acoso escolar: Conecta con la realidad de tu hijo.*



También es una conducta de persecución mediante el envío o difusión en internet (mensajes de texto, chats, redes sociales...) de fotos, videos o textos sobre otro compañero o vecino, que pueden ver una gran cantidad de personas

Se puede observar mediante:

- Persecución u hostigamiento en redes sociales
- Discriminación o exclusión en redes sociales
- Manipulación y difusión de contenidos en internet
- Acoso sexual en redes sociales

Fuente: UNICEF, (2019). *Guía para prevenir el acoso escolar: Conecta con la realidad de tu hijo*, Centros de Integración Juvenil, A.C. (s.f.) *Guía práctica de los principales factores de riesgo asociados al consumo de drogas*.

Tanto el acoso como el ciberacoso entre adolescentes se deben evitar por sus consecuencias.

- 10 niños sufren diario algún de tipo de acoso
- 3 millones de alumnos se ausentan de la escuela cada mes por acoso
- México ocupa uno de los niveles más alto de bullying, especialmente en secundaria



Recordemos que... el acoso escolar tiene afectaciones en la salud física y mental de las niñas, niños y adolescentes.



### ¿Qué hacer desde casa?

Las familias pueden realizar acciones para prevenir el bullying.

1. El primer paso es: ¡estar pendientes!
2. Identificar señales de alerta.



En el siguiente cuadro, marque las conductas que identifique en su hijo/a:

Señales de que probablemente agrede a otros	Señales de que probablemente sea agredido/a	Señales de que probablemente sea testigo/a de acoso
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Utiliza violencia física y verbal</li><li><input type="checkbox"/> Insulta, humilla en público</li><li><input type="checkbox"/> Maltrata sus pertenencias y de otros</li><li><input type="checkbox"/> Utiliza el chantaje para obtener beneficios</li><li><input type="checkbox"/> Tiene rivalidad con los demás</li><li><input type="checkbox"/> Discrimina a otros por sus características físicas, mentales o sociales, o por sus raíces culturales y costumbres</li><li><input type="checkbox"/> Consume tabaco, alcohol u otras drogas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Usa pretextos para no asistir a clases</li><li><input type="checkbox"/> Disminuyó su rendimiento escolar</li><li><input type="checkbox"/> Se aísla de personas de su edad</li><li><input type="checkbox"/> Tiene problemas para dormir</li><li><input type="checkbox"/> Muestra poco o excesivo apetito</li><li><input type="checkbox"/> Se siente nervioso, especialmente antes de ir a la escuela</li><li><input type="checkbox"/> Tiene constantes cambios de humor</li><li><input type="checkbox"/> Presenta golpes en el cuerpo</li><li><input type="checkbox"/> Su ropa y cosas están maltratadas</li><li><input type="checkbox"/> Consume tabaco, alcohol u otras drogas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Tiene sentimientos de culpa</li><li><input type="checkbox"/> Se siente frustrado por no poder ayudar a otros</li><li><input type="checkbox"/> Tiene miedo de ser víctima de acoso</li><li><input type="checkbox"/> Muestra poca sensibilidad al sufrimiento de otros</li><li><input type="checkbox"/> Manifiesta preocupación por no cumplir las "reglas" aun estando en desacuerdo</li></ul>

3. Hablar en familia. Es importante comunicarse de manera asertiva y cercana con su hijo/a evitando juzgar, regañar o agredir, ya que eso sólo limita la confianza con ellos. Para comunicarse adecuadamente en familia, es importante:
- a. Mirarse a los ojos
  - b. Cuidar las palabras, el tono y volumen de voz
  - c. Preguntar antes de actuar
  - d. Intentar ponerse en el lugar del otro mostrando empatía
  - e. Elegir el momento y lugar más oportunos para hablar
  - f. Expresar con claridad lo que se espera de los demás
  - g. Escuchar atentamente sin interrupciones

- h. Motivar a que todos externen sus ideas
- i. Validar y respetar las opiniones y sentimientos de los demás
- j. Sugerir hablar después si se sienten enojados o molestos



De las acciones para lograr una comunicación familiar asertiva, ¿cuáles les falta poner en práctica? Escribalas:

---

---

---

---

---

---

---

### **¡Comience a ponerlas en marcha desde hoy!**

- 4. Si se identifican señales de alerta, es importante acercarse con las y los docentes de la escuela para trabajar en equipo.



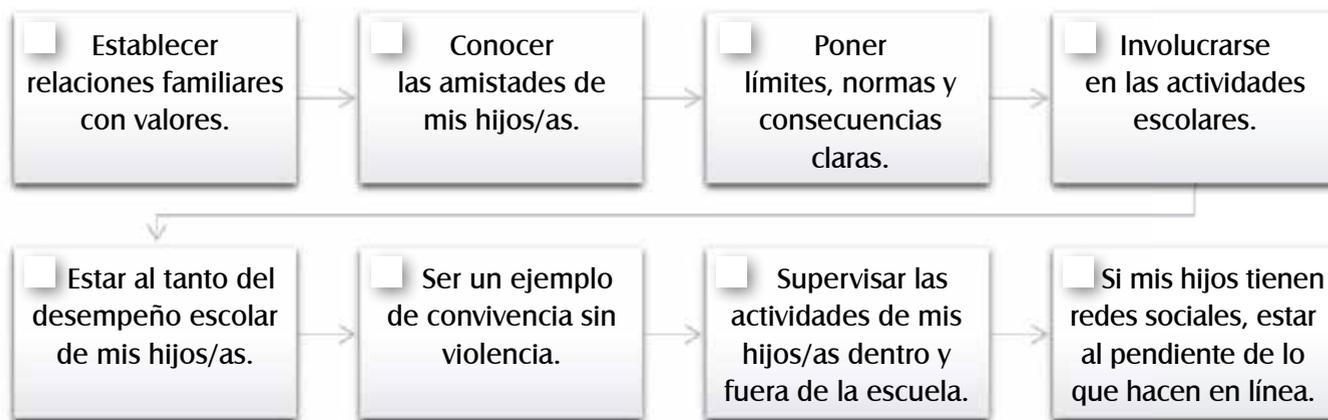
Recordemos que... la seguridad de sus hijos y de otros adolescentes, es tarea de todos.

- 5. Emplear acciones familiares para prevenir la violencia entre adolescentes.



En la siguiente imagen, ponga una palomita a las acciones que ya llevan a cabo en casa y un tache a las que falta aplicar:

### **Acciones familiares que previenen el acoso escolar**



De acuerdo con las opciones marcadas, escriba paso a paso ¿qué acciones se emplearán en familia para prevenir el acoso y ciberacoso?

**Paso 1.**

**Paso 2.**

---

**Paso 3.**

---

**Paso 4.**

---

**Paso 5.**

---

6. Cada dos semanas, reúnanse y evalúen los resultados. Felicítense y reconozcan sus avances; si hay algo que modificar, ¡manos a la obra!

**#CIJHogaresLibresDeViolencia**

**#To2Uni2ContraElBullying**

**2. Cero consumo para  
continuar más seguros.  
“Previniendo el consumo  
de alcohol, tabaco y otras drogas”**



## 2. Cero consumo para continuar más seguros. “Previniendo el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas”



Esta sección plantea recomendaciones familiares para prevenir el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

La búsqueda de identidad en las y los adolescentes, implica la necesidad de experimentar sensaciones y experiencias nuevas que, en ocasiones pueden resultar benéficas para su desarrollo como cuando deciden practicar algún deporte, tocar un instrumento o conocer más de su cultura.

Sin embargo, hay otras experiencias que pueden perjudicar su salud, relaciones sociales y desempeño escolar, con consecuencias graves que impactan su vida, tales como el abandono escolar, accidentes, violencia, discapacidades o menos oportunidades de crecimiento personal.

Estas conductas de riesgo pueden manifestarse mediante agresiones, conductas sexuales tempranas y sin protección o consumo de drogas.

### Qué abarca el consumo de drogas:

Introducir al cuerpo tabaco, alcohol o cualquier otra droga (marihuana, cocaína, anfetaminas), alterando su funcionamiento y desarrollo natural.

Fuente: Centros de Integración Juvenil, A.C. (s.f.) *Guía práctica de los principales factores de riesgo asociados al consumo de drogas.*



En nuestro país, la venta de tabaco, alcohol y otras drogas -a menores de edad-, está prohibida por los efectos y consecuencias que trae a su desarrollo. Sin embargo, las últimas encuestas<sup>1</sup> han mostrado que:

- En promedio, niñas y niños probaron tabaco por primera vez a los 13 años
- Al menos 4 de cada 10 adolescentes han bebido alcohol en algún momento de su vida
- Uno de cada 7 estudiantes de secundaria se pone en riesgo por el consumo excesivo de alcohol



Recordemos que... el consumo de drogas es una de las razones por la que los estudiantes abandonan la escuela.



### ¿Qué hacer desde casa?

Las familias pueden realizar acciones para prevenir el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

1. El primer paso es: ¡estar pendientes!
2. Identificar señales de alerta.



En el siguiente cuadro, marque los factores de riesgo que identifique en su hijo/a y en la familia.

#### Factores de riesgo de consumo de drogas en mi hijo/a

- Creer que las drogas no hacen daño
- Conductas agresivas o impulsivas
- Depresión o ansiedad
- Tener amigos o familiares que fuman, beben o usan otras drogas
- Poca claridad en las reglas familiares, nula o escasa disciplina
- Escasa supervisión de los padres hacia los hijos
- Deficiencias en la convivencia familiar
- Violencia familiar o escolar
- Alta disponibilidad de tabaco, alcohol u otras drogas en el hogar o en la escuela
- Desinterés en las actividades de la escuela

3. Si ha detectado al menos un factor de riesgo en sus hijos o en la familia, no dude en acercarse a Centros de Integración Juvenil para solicitar orientación profesional.

**Atención psicológica en línea**  
**CIJ CONTIGO**

 **55 52 12 12 12**

**Especialistas  
en adicciones  
y salud mental**

**Horario:  
8:00 am a 10:00 pm  
de Lunes a Viernes**

  
**cij@cij.gob.mx**



4. Hablar en familia. Si sus hijos/as comentan que han usado drogas, recuerde que juzgar, regañar o agredir sólo limita la confianza con ellos. Lo recomendable en estos casos es:
- Actuar con rapidez con el apoyo de profesionales
  - Mantenga la calma para afrontar el problema y conocer las razones por las que su hijo/a ha decidido consumir alguna sustancia
  - Ser solidario y comprensivo, pero dejar claro que se desapruueba el consumo
  - Ofrecer ayuda; busque información científica sobre las drogas y los peligros de su consumo
  - Tener paciencia. Es común que un problema de uso de drogas lleve tiempo en resolverse y las recaídas sean frecuentes; aunque el uso experimental
  - Reflexionar sobre el uso y la disponibilidad de sustancias (incluyendo tabaco y alcohol) en la familia
  - Consultar con especialistas de Centros de Integración Juvenil o de otra institución para que



lo asesoren profesionalmente

Si se detecta consumo de drogas en los hijos/as adolescentes, escriba lo que haría para atender esta situación:

---

---

---

---

---

---

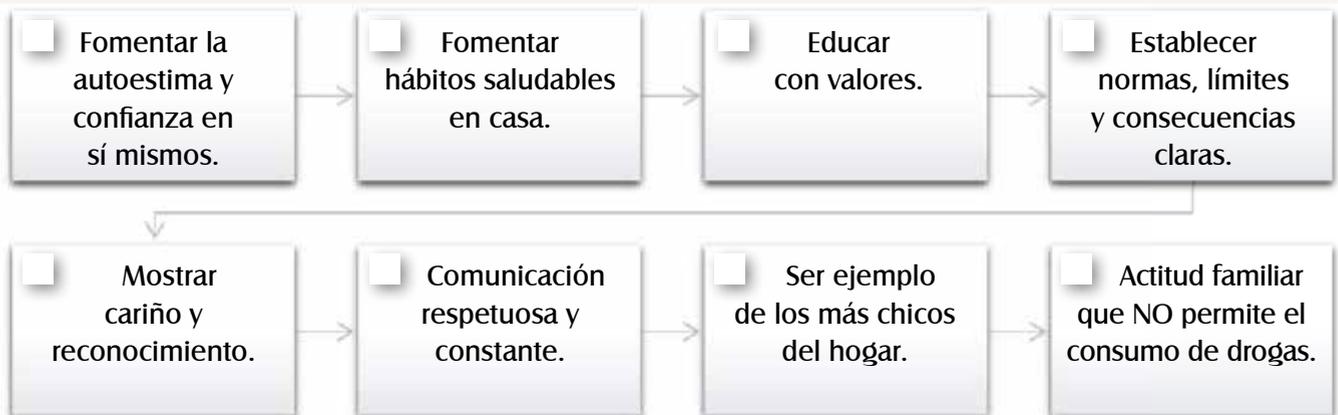
---



5. Si se identifican señales de alerta pero no se confirmó consumo de drogas en los/as hijos adolescentes, es importante prevenir desde hoy con acciones familiares.

En la siguiente imagen, ponga una palomita en las acciones que ya llevan a cabo en casa y un tache en las que hace falta aplicar:

### Acciones familiares que previenen el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas





De acuerdo con las opciones marcadas, escriba paso a paso, ¿qué acciones se emplearán en familia para prevenir el consumo de drogas?

**Paso 1.**

---

**Paso 2.**

---

**Paso 3.**

---

**Paso 4.**

---

**Paso 5.**

---

Cada dos semanas, reúnanse y evalúen los resultados. Felicítense y reconozcan sus avances; si hay algo que modificar, ¡adelante!

**#CIJHogaresLibresDeTabaco**

**#To2Uni2ContraLasAdicciones**

### 3. El éxito escolar viene desde el hogar. “Previniendo el abandono escolar”



### 3. El éxito escolar viene desde el hogar. "Previniendo el abandono escolar"



Esta sección incluye recomendaciones familiares para prevenir el abandono escolar.

La adolescencia es una etapa fundamental en el futuro de cualquier persona. El éxito y las oportunidades personales pueden verse afectadas si no se motiva y fomenta el apego escolar que se refiere al interés, actitudes y conductas favorables hacia la escuela.

No sólo los maestros cumplen la labor de enseñar hábitos de estudio a los/as estudiantes. La familia es fundamental, ya sea para alentar o desalentar a los/as hijos para tener buen desempeño escolar.

Las circunstancias que favorecen el interés por la escuela son cruciales para prevenir que niñas, niños y adolescentes abandonen la escuela, quedando en riesgo ante el consumo de drogas o la violencia dentro y fuera de casa.

#### Qué es la deserción y el desapego escolar

**Deserción escolar** es abandonar la escuela temporal o permanentemente por diversas causas (escolares, familiares o por características personales).

**Desapego escolar** es la falta de interés de los alumnos por estudiar y por asistir a clases, y se caracteriza por:

- Pretextos para no asistir a la escuela
- Aparentes dificultades para realizar las actividades escolares

- Falta de atención y de concentración
- Problemas de conducta: discusiones y peleas, se niega a seguir instrucciones o normas

Fuentes: Centros de Integración Juvenil, (2021). *Guía práctica de los principales factores de riesgo asociados al consumo de drogas*; Secretaría de Educación Pública [SEP], (2020). Boletín No.169 No habrá abandono masivo de estudiantes para el Ciclo Escolar 2020-2021;

Abandonar la escuela es un problema grave en nuestro país por las consecuencias que tiene en los estudiantes y sus familias. En los últimos años:

- 2 de cada 100 estudiantes entre 3 y 29 años, no concluyeron el ciclo escolar 2019-2020
- Para el ciclo escolar 2020-2021 se estima que 800 mil alumnos abandonaron la secundaria



Recordemos que... abandonar la escuela pone en riesgo a los adolescentes de consumir drogas y cometer actos delictivos.



### ¿Qué hacer desde casa?

Las familias pueden realizar acciones para prevenir el abandono escolar.

1. El primer paso es ¡estar pendientes!
2. Identificar señales de alerta.



En el siguiente cuadro, marque las señales de desapego o desinterés escolar que observe en su hijo/a:

#### Señales de desapego escolar en mi hija o hijo

- Pone pretextos para no asistir a la escuela: "hoy no hay clases", "estoy enfermo", "no va a ir la maestra"

- Pareciera que tiene escasas habilidades para desempeñar actividades escolares: exámenes, tareas, manualidades, deportes
- Falta de atención y de concentración: le cuesta trabajo iniciar la tarea o estudiar, se levanta de manera constante de su asiento cuando está haciendo un trabajo escolar, deja los cuadernos abiertos por periodos prolongados de tiempo
- Problemas de conducta: discusiones y peleas constantes tanto en la escuela como en la familia
- Se niega a realizar actividades del hogar
- Se aísla o tiene dificultad para hacer amigos
- Muestra desobediencia o falta de seguimiento a las normas familiares
- Alteración en hábitos alimenticios: ausencia de apetito o come en exceso
- Alteración en hábitos de sueño: duerme mucho o tiene dificultades para dormir

3. Hablar en familia es fundamental. Conocer los motivos del desinterés escolar en sus hijos puede ayudar a saber qué ajustar en el hogar a diferencia de juzgar, regañar o agredir.

4. Poner en marcha acciones para fomentar el apego escolar en las y los hijos.



De la siguiente lista de recomendaciones, ponga una palomita a lo que ya hacen en familia y tache lo que falta por hacer:

- Estar informado del desempeño del alumno/a
- Revisar periódicamente las calificaciones y cuadernos de su hijo/a
- Estar pendiente de los cambios repentinos de calificaciones, de comportamiento, de reacciones o de amistades
- Promover en la familia que los problemas se hablen clara y abiertamente, con alternativas de acción y metas fáciles de alcanzar
- Preguntar a su hijo/a si tiene alguna dificultad y de qué manera puede apoyarlo para encontrar soluciones juntos
- Considerar con seriedad las preocupaciones de su hijo/a
- Establecer reglas y límites lógicos y concretos
- Evitar los castigos corporales (violencia física) o agresiones verbales (apodos, insultos, groserías)
- Llegar a acuerdos y compromisos, con objetivos claros y acordes con la edad de los adolescentes
- Escuchar y después hablar
- Solicitar información y orientación de instituciones especializadas, en caso de considerarlo necesario

- Procurar tener expectativas reales sobre las capacidades de sus hijos e hijas evitando elevar demasiado los resultados que espera o subestimar las capacidades y los anhelos de su hijo o hija
- Comunicar lo que se espera de él o ella
- Motivar a que mejore su desempeño escolar
- Reconocer logros por pequeños que sean
- Si no se llegó al resultado esperado, apoyar y ofrecer su ayuda
- Procurar hábitos saludables con horarios específicos para realizar tareas domésticas, actividades escolares, alimentación, recreación, higiene y sueño


**Centros de Integración Juvenil, A.C.**

## Alimentación Saludable

### Plato del bien comer

Consumo **diario**,  
principalmente verduras



FUENTE: NOM-043-SSA2-2012

**Consumo**  
**3 veces por semana**

**Ocasionalmente**  
**1 vez por semana**

Ningún alimento contiene todos los nutrimentos que el cuerpo necesita, por ello se recomienda realizar tres comidas principales (desayuno, comida y cena); y si es necesario, dos colaciones o refrigerios.

Fuente: NOM-043-SSA2-12 y Secretaría de Salud, 2015

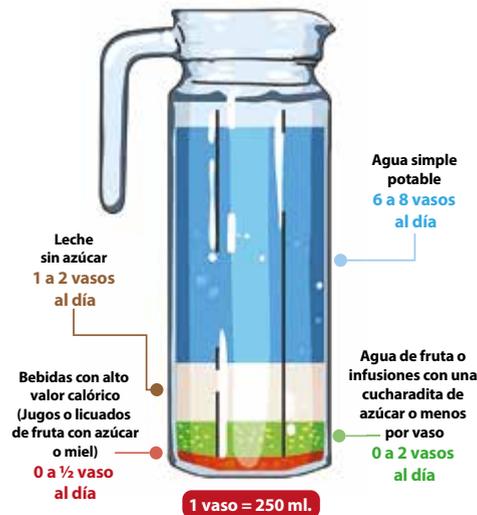


Centros de Integración Juvenil, A.C.

## Alimentación Saludable

### Jarra del bien beber

En el caso de niñas, niños y adolescentes, no se recomienda el consumo de refrescos, bebidas deportivas, jugos embotellados, néctares, bebidas saborizadas, leches saborizadas, café o té.



Fuente: Secretaría de Salud. [Secretaría de Salud MX]. (20 de agosto de 2020). Hidrátate correctamente. Conoce la #JarraDelBienBeber. Facebook.



De acuerdo con las opciones marcadas, escriba paso a paso, ¿qué acciones se emplearán en su familia para fomentar el apego escolar en su hijo/a adolescente?

**Paso 1.**

**Paso 2.**

**Paso 3.**

---

**Paso 4.**

---

**Paso 5.**

---

5. Cada dos semanas, reúnanse y evalúen los resultados. Felicítense y reconozcan sus avances; si hay algo que modificar, ¡manos a la obra!



Recuerde que usted como adulto es el principal “modelo” para sus hijos/as. Para promover su proyecto de vida es importante que usted mismo tenga uno y lo comparta en familia.

**Los invitamos a formar parte de nuestra comunidad de madres y padres de familia e intercambiar sus experiencias**



Centros de Integración Juvenil, A.C.

#EscuchemosPrimero

**TEAMadresPadres**

Comunidad de Madres y Padres de familia que comparten información y experiencias para el desarrollo saludable de sus hijos

Búscanos en



<https://www.facebook.com/groups/teamadrespadres>

<https://www.facebook.com/groups/teamadrespadres>





**Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.**

## **ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN LÍNEA CIJ CONTIGO**



55 52 12 12 12 o envía un mensaje al



55 45 55 12 12

**#CIJHogaresLibresDeViolencia**

**#To2Uni2ContraElBullying**

**#CIJHogaresLibresDeTabaco**

**#To2Uni2ContraLasAdicciones**



**@CIJ.OFICIAL**

<https://www.facebook.com/groups/teammadrespadres>



**@centrosdeintegracionjuvenil**



**@CIJ\_Adicciones**