

Ejercicio familiar 1 para cuarto de bachillerato/preparatoria

“Decido prevenir”

Tema:

Prevención primaria de problemas de salud

Objetivo:

Las y los jóvenes conocerán sus antecedentes familiares de salud.

Importancia:

Las causas de mortalidad en personas jóvenes como homicidios, accidentes de tráfico, suicidio y complicaciones del embarazo, nos remiten a dar prioridad a la prevención de la violencia, el consumo de sustancias tóxicas y el embarazo.

Sin embargo, elementos como los hábitos de consumo de alimentos no saludables, el estrés crónico, el sedentarismo (no hacer ejercicio), fumar o consumir alcohol y los factores genéticos, constituyen las principales causas para muertes en edades posteriores.

Las principales causas de mortalidad en México para personas adultas son, para hombres: diabetes, cardiopatía isquémica, homicidio, cirrosis e insuficiencia renal. Para mujeres, diabetes, cardiopatía isquémica, enfermedades cerebrovasculares, hipertensión y cáncer de mama.

En cuanto a los tipos de cánceres más frecuentes, se ubican el de pulmón, de mama, de próstata y colon.

Existen factores de riesgo para estas enfermedades que no pueden controlarse, como al sexo en el que ocurren más y los factores genéticos. Pero una vida con hábitos saludables es el mejor recurso para prevenir. Esta prevención primaria -antes de que ocurran los eventos-, empieza desde edades tempranas.

Por ello, este ejercicio permite a las familias revisar sus factores genéticos de riesgo, hacer un alto y evaluar los hábitos familiares y cómo desde estos y desde las decisiones personales de cuidado de la salud, pueden preverse numerosos problemas de salud.

Materiales:

- Anexo 1. Historia de salud familiar.
- Cuatro colores diferentes.

Procedimiento:

1. Hable con sus parientes cercanos acerca de las enfermedades que han padecido en su historia familiar. A pesar de tantos años juntos, puede sorprenderse de información que desconocía.
2. Muestre el anexo 1: “Historia familiar”; **un ejemplo es para la historia materna y otra para la paterna.** El esquema tiene tres grupos de círculos: 1) Madre/padre (usted y su pareja) y sus hermanas/os; 2) Abuela y sus hermanas/os; y 3) Abuelo y sus hermanas/os. Si su familia es más numerosa de lo planteado, por favor agregue círculos.
Debajo de cada círculo aparece un espacio para que puedan poner los nombres de las personas representadas.

3. Empezando por los círculos superiores (abuelas/os), comente a su hija/o las enfermedades graves que han padecido. Una vez que aparezca una enfermedad, elijan un color para representarla. Por ejemplo: enfermedad 1: verde.
4. Del lado izquierdo del anexo, aparecen **cuatro círculos**. Delinee uno, -en este ejemplo en verde- y escriban a qué enfermedad se refiere. Por ejemplo: diabetes. Siempre que vuelva a aparecer esta circunstancia en cualquier persona/fila, usen de nuevo el color verde para delinear el círculo de la persona que la ha presentado.
5. Continúen con el procedimiento, adjudicando un nuevo color a cada nueva enfermedad que se haya presentado en los parientes mencionados (hermanos de madre/padre o abuelos/as).
Al terminar, revisen los colores que se repitieron más en ambas familias. Estos son, en parte, los factores genéticos (y en ocasiones de hábitos familiares de salud y alimentación) a los que necesitan dar prioridad en la prevención.
6. Con esta información, solicite una cita con un/a especialista en nutrición o, si existe una enfermedad sumamente repetida, con la o el especialista en atenderla (por ejemplo: endocrinología, cardiología, oncología, etc.). Esta cita es para toda la familia, y es para recibir información sobre los factores de riesgo y los hábitos preventivos que necesitan seguir para prevenirla.
7. Otorgue mucha importancia a la cita médica y a que toda la familia acuda, este método será de mayor impacto para su hija/o que solo revisar información sobre el tema en Internet. Es una pequeña inversión que puede incrementar la motivación familiar para evitar sufrir después por el descuido prolongado.
8. A partir de la visita médica: 1) Usted defina compromisos familiares para considerar lo aprendido en la alimentación que se ofrece en casa; 2) Asegúrese de facilitar que todos los miembros de la familia realicen algún tipo de ejercicio e 3) Invite a que cada una/o realice su propio compromiso de cuidado personal y lo comparta en familia.

Ejercicio familiar 2 para cuarto de bachillerato/preparatoria

“Corazón endeble”

Tema:

Amor saludable y compromiso de fidelidad

Objetivo:

Las y los jóvenes analizarán posibles consecuencias de la infidelidad en las relaciones amorosas.

Importancia:

La fidelidad suele ser un compromiso implícito o explícito en las relaciones amorosas para la mayoría de las personas en nuestra cultura. Sin embargo, la infidelidad está presente en muchos noviazgos. Para finales de bachillerato o preparatoria, el 25 % del alumnado que ha tenido novio/a, refiere haber sido infiel y el 47 % que han vivido la infidelidad de alguna pareja; ambas experiencias les suceden a las mujeres y a los hombres.

Algunos autores consideran que el amor romántico se compone de al menos tres elementos: el cariño, la pasión de diversa índole y el compromiso. Ciertamente el compromiso de un noviazgo en la juventud se espera que sea menor al de la vida adulta, pero se manifiesta también intensamente en diversos sentidos, aunque no sea todavía para un proyecto de vida juntos. No obstante, la evidencia deja claro que el compromiso de cuidar un amor en parte, a través de la fidelidad, necesita ser promovido y reflexionado a mayor profundidad.

La infidelidad al menos representa necesidades de aprendizaje en tres sentidos: 1) Aprender a cuidar el amor y ser congruente con una buena capacidad para amar; 2) Evitar dañar el desarrollo de terceras personas y 3) Aprender sobre sinceridad y saber terminar una relación a tiempo.

Por otro lado, la infidelidad se asocia a conductas sexuales menos protegidas, a más conductas eróticas de riesgo y con ello, a mayor presencia de infecciones de transmisión sexual y de embarazos no planeados y sus consecuencias.

Por todo lo anterior, es recomendable analizar el tema de la infidelidad y promover relaciones amorosas saludables.

Materiales:

- Anexo 2. Corazón endeble.

Procedimiento:

1. Lea o relate a su hija/o la historia del anexo 2: “Corazón endeble”. A continuación, sugiera que cada participante responda a las siguientes preguntas, compartiendo la respuesta de cada una a la vez y permitiendo que se expresen con respeto las diversas formas de pensar:
 - a) ¿Qué dificultades había en la relación antes de la infidelidad?
 - b) ¿Quién fue responsable de las dificultades de la pareja?
 - c) Estas dificultades, ¿pudieron influir en la decisión de infidelidad?
 - d) ¿Qué caminos diferentes a la infidelidad tenían para afrontar lo que pasaba en la relación?
 - e) ¿Qué efecto tuvo la infidelidad en ella?
 - f) ¿Qué efecto tuvo la infidelidad en él?

- g) ¿Podría haber infidelidad incluso en una relación sin dificultades?
- h) ¿Qué esperaría yo de mi pareja en una situación así?
- i) ¿Qué esperaría yo de mí misma/o en una situación así?

Al compartir sus respuestas, permita que fluya la comunicación, analizando la mayor variedad de posibilidades, de acuerdo con la edad de su hija/o.

2. Para finalizar, si está de acuerdo, reitere que:

- a) La infidelidad nunca es el camino si se desea cuidar y conservar un amor, que en ocasiones es menos doloroso decir adiós a tiempo y que la infidelidad daña a quien la recibe y a quien la ejerce.
- b) Es importante evitar creer que lo que sucede en una relación necesariamente va a repetirse en otra, pues cada relación puede construirse con nuevos compromisos.

Ejercicio familiar 3 para cuarto de bachillerato/preparatoria

“Estrategia 15”

Tema:

Opciones saludables de expresar interés en una persona

Objetivo:

Las y los jóvenes revisarán estrategias de acercamiento a una persona de interés.

Importancia:

La atracción es parte del desarrollo saludable y aunque hay excepciones, a la mayoría de las y los jóvenes les sucederá esta vivencia durante el bachillerato o la preparatoria.

A pesar de que puede pensarse que este proceso es natural y fluye con facilidad, no es así. Cerca del 80 % de las y los jóvenes refieren que han tenido dificultad para saber cómo acercarse a una persona que les interesa y todas/os han percibido estrategias que acercan y que alejan de la persona de interés, incluso en esta edad.

Por ello, esta estrategia es un medio de acercamiento familiar a través de mostrar empatía ante la dificultad que se vive para acercarse a una persona y permite que en un ambiente relajado, pueda comprenderse que existen estrategias bienvenidas para hacerlo, estrategias que causan malestar y que finalmente, cada persona puede vivir de manera diferente estas experiencias.

Materiales:

- Anexo 3. Estrategia 15.
- Papeles pequeños rojos y verdes. Un par por participante.

Procedimiento:

- Esta estrategia se trata de saber cuáles muestras de interés son agradables. Si su hija/o no tiene pareja, el ejercicio puede darse tal cual está planteado.
- Si tiene pareja actualmente, de igual forma puede trabajarlo, pero haciendo énfasis en qué tanto sigue demostrándose interés en la otra persona. En este segundo caso, necesitará elegir solo aquellas maneras de expresar interés que apliquen cuando ya se tiene una pareja.
- Por otro lado, esta estrategia se puede realizar en un ambiente más relajado, donde pueden surgir risas y es posible invitar a otras personas a realizarlo.
- En el caso de usted o su pareja, es importante que participen en el tema, haciendo ver lo que les hace sentir que le interesan a alguien, aunque evidentemente ese proceso ya dio pasos iniciales. No obstante, recuerde que mostrar interés en el ser querido, es una tarea diaria que alimenta los vínculos afectivos.
- Las estrategias mostradas en el anexo 3 han sido definidas y catalogadas como “buenas” o “malas” por jóvenes de la edad de su hija/o, por lo que se acercan mucho a su realidad.

Realice el procedimiento:

1. Introduzca a su manera que:
 - a) La atracción es una expresión saludable de la sexualidad, independientemente del momento de la vida en que suceda.

- b) Es un paso importante en la formación de una pareja, porque conlleva una elección y toda posible relación amorosa es una inversión de tiempo, afectos, posibilidades de crecimiento e involucra miedos, necesidades, anhelos, etc.
 - c) Existe atracción física y psíquica. La psíquica tiene más que ver con el interés que despierta una persona por su forma de ser, pensar y actuar. Ambas son importantes, pero a mediano y largo plazo suele tener más peso en una relación la atracción psíquica.
 - d) La atracción se manifiesta en un contexto de respeto y lleva un proceso de incremento paulatino de expresiones de interés, que de manera ideal requiere de percibir reciprocidad para seguir expresándose y ser agradable para ambas partes.
 - e) A partir de conocerse, cada persona puede definir la manera de expresar su interés por alguien más, acorde a sus valores, personalidad y contexto.
 - f) Expresar atracción no es idéntico a declararse, ambos miembros de una posible relación muestran interés de diversas maneras.
2. Indique el procedimiento:
 - a) Recorte las estrategias para mostrar interés en una persona del anexo 3: “Estrategia 15”. Seleccionen al azar cinco estrategias “buenas” y cinco “malas” y mézclenlas. Agregue además la estrategia “15”.
 - b) Explique que irán sacando cada estrategia y todos/as, dirán si esta estrategia les parecería buena o mala para que alguien más les demuestre interés en su persona. Para ello, cuando lean una estrategia, levantarán su papel rojo o verde. Rojo para desaprobación y verde para aprobación.
 - c) Si el ambiente familiar es propicio para ello, puede pedir que representen la estrategia con caras y gestos en lugar de leerlas, sería más entretenido y facilitaría que la o el joven incremente su claridad sobre cómo se ve usar esa estrategia.
 3. Vayan colocando en un lugar las estrategias aprobadas y en otro las no aprobadas.
 4. Al terminar las actuaciones o la lectura de estrategias, retomen las aprobadas y opinen si estas van acorde a su personalidad. No es necesario coincidir, sino constatar cómo la personalidad influye en la capacidad para demostrar interés. Validen las respuestas de cada una/o.
 5. Asigne importancia a la estrategia “15”, que resalta el tratar de ser auténtico, tal como se es en realidad. Cuando lo haga, mencione algunas características de su hija/o, para reafirmar que es una persona valiosa y capaz de suscitar interés por sus características.
 6. Pregunte qué aprenden y de qué se dan cuenta.
 7. Para finalizar, invite a reflexionar sobre la importancia de mostrar empatía cuando no exista reciprocidad en el interés mostrado por otra persona y que el agradecimiento, mantener la amistad y los límites con amabilidad son las respuestas más consideradas ante una persona que las/os ha considerado como valiosas/os o atractivas/os.
 8. Si su familia lo desea, lean el total de estrategias catalogadas como “buenas” y “malas” por jóvenes de la edad de su hija/o, quizá pueda corroborar porqué a veces se han tenido resultados desalentadores en el proceso de conquista.

Ejercicio familiar 4 para cuarto de bachillerato/preparatoria

“Participación y reconocimiento”

Tema:

Reflexiones sobre los modelos de paternidad en la dinámica familiar

Objetivo:

Las y los jóvenes revisarán los modelos de paternidad de la familia.

Importancia:

De acuerdo con los datos de la Encuesta Intercensal realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), para el 2015, el 79 % de las familias en México son biparentales; ambos padres se encuentran presentes, y el 21 % de los hogares son monoparentales. De estos hogares monoparentales, en los que no existe el cónyuge en el hogar, 82 % son dirigidos por mujeres y 18 % por hombres.

Si se toma en cuenta el rango de edad, las hijas e hijos de madres de 15 a 18 años, viven en mucho mayor medida con la madre, a excepción de adolescentes de clases sociales baja-baja, baja-alta y media-baja (clasificación de la Secretaría de Economía), en las que sí se forman hogares con ambos miembros de la pareja en estas edades. Esto casi no ocurre en otras clases sociales.

El escaso involucramiento de la figura masculina en la prevención del embarazo se percibe con claridad durante la secundaria y la preparatoria; muchos hombres no conciben por qué ellos necesitarían saber sobre la prevención del embarazo, tienen mucho menor educación respecto a las consecuencias de un embarazo no planeado en la edad que las mujeres, menor interés en los temas relacionados, y ante un embarazo, en mayor medida tienden a deslindarse de sus responsabilidades de diversa índole.

Por otro lado, la promoción de los derechos ante la maternidad es muy superior a los derechos ante la paternidad. También hay hombres comprometidos, consientes y responsables a quienes se les niega la oportunidad de encarar un embarazo en la adolescencia y la juventud. De hecho, no educarlos sobre el tema es una manera de negarles sus derechos, lo que a su vez fomenta esta desigualdad de responsabilidades y derechos.

Siendo entonces evidente la necesidad de una postura más equitativa ante el tema, este ejercicio permite analizar los modelos de paternidad de la familia, para luego adoptar una postura decidida sobre qué modelo se desea construir, conscientemente, reconociendo las fortalezas y debilidades de la experiencia vivida. Puede ser un ejercicio de profunda reflexión familiar.

Materiales:

- Anexo 4. Participación y reconocimiento.

Procedimiento:

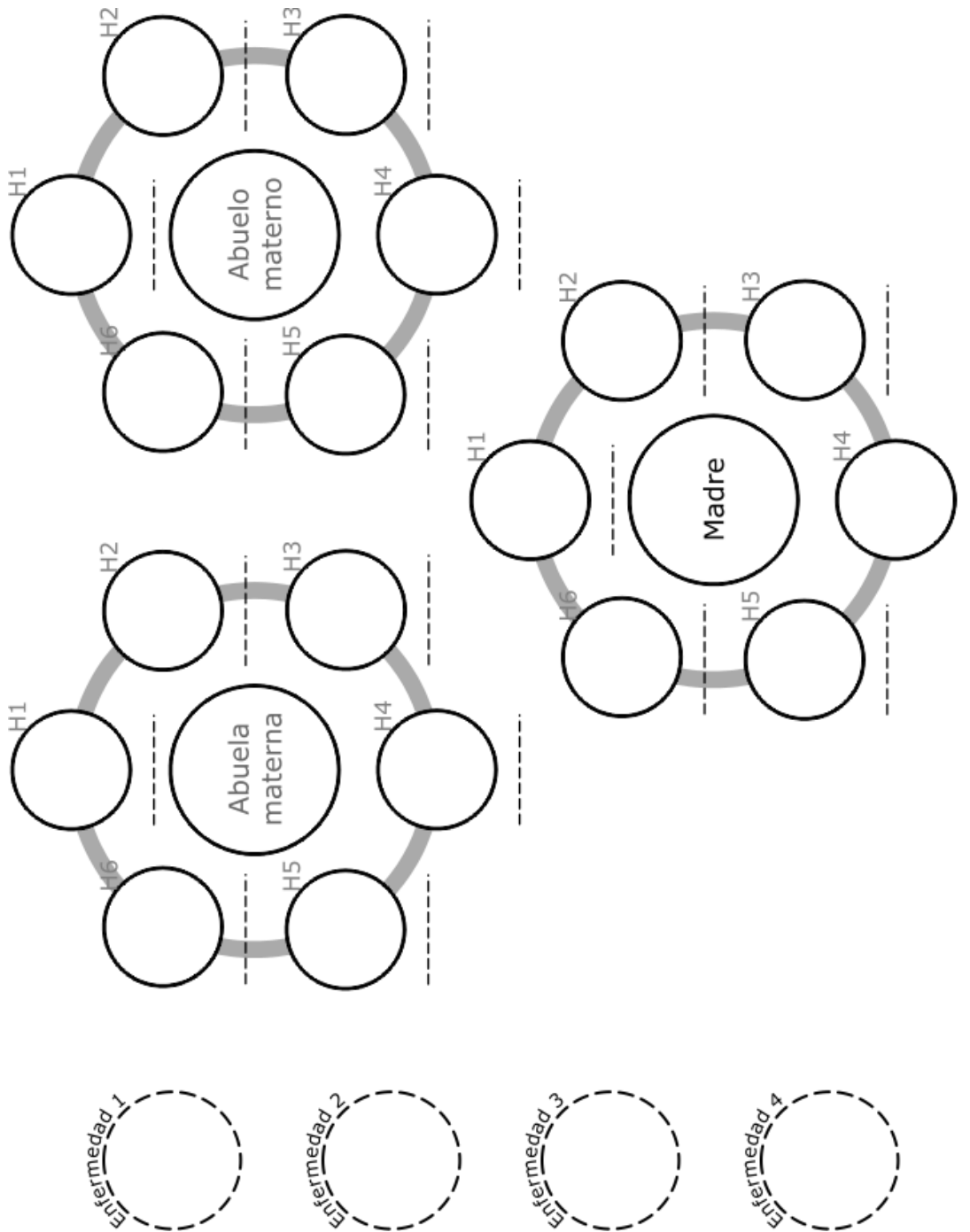
1. Comente a su hija/o que revisarán la manera en que la paternidad se ha llevado a cabo en la familia. El afán no es emitir un juicio de valor, sino revisar la historia familiar y aprender de ella para poder tomar decisiones conscientes al respecto, independientemente de si su hija/o es mujer u hombre.

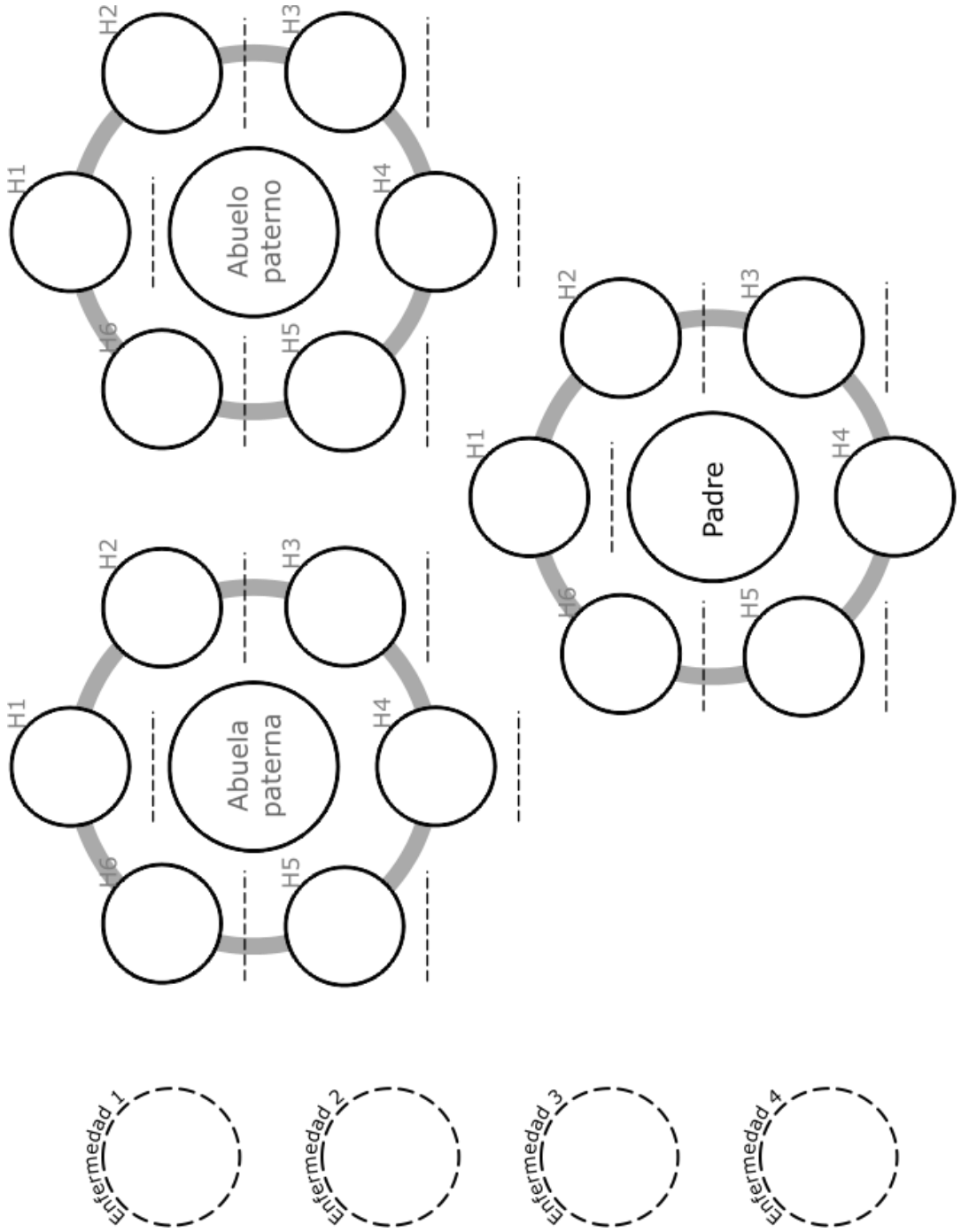
2. En el anexo 4: “Participación y reconocimiento”, revisarán los modelos de paternidad de cuatro familiares elegidos. Preferentemente serán seleccionados en este orden:
 - a) Hermano de su hija/o (si aplica).
 - b) El propio padre de su hija/o.
 - c) Algún hermano del padre de su hija/o (tío).
 - d) El abuelo de su hija/o.
3. Una vez definidos los cuatro hombres – padres de familia, en conjunto, rellenarán las columnas de cada acción evaluada, según su percepción del tipo de paternidad ejercida. Tome en cuenta que no se está reflexionando sobre cómo fueron como pareja, sino como padres de familia.
Por ejemplo, si el abuelo fue muy buen proveedor -considerando sus circunstancias económicas o laborales-, rellenarán esa columna por completo. Si, por el contrario, definitivamente el abuelo no se involucraba en la vida afectiva de sus hijas/os (aunque así fuera el modelo educativo de la época), esa columna pueden dejarla en blanco.
4. Si acaso surgen comentarios sobre los padres evaluados, haga lo posible por evitar juicios y en su lugar, hablar de las posibles repercusiones de este modelo de paternidad.
5. Una vez terminadas las cuatro gráficas, emita las siguientes preguntas, dando espacio a que cada participante responda libremente:
 - a) ¿Hay algo que no hemos reconocido o valorado en los padres de esta familia?
 - b) ¿Es necesario reconocer más el valor y la importancia del rol paterno en nuestra familia? ¿Lo podemos reconocer ahora?
 - c) ¿Hay aspectos que pueden tomarse como modelo a seguir para la construcción de las familias que pueden llegarse a formar en un futuro?
 - d) ¿Hay aspectos que necesitamos cambiar desde ahora para evitar repetir algún patrón no saludable? ¿Cómo?
6. Permita que fluyan las reflexiones, aceptando las características de su familia, considerando la posibilidad de repetición de modelos de paternidad e invitando a tomar decisiones conscientes en cualquier sentido.
7. Sugiera a su familia realizar alguna acción para reconocer el esfuerzo que el padre de familia y/o un abuelo ha realizado. Incluso pueden reconocer a una persona que ha actuado como tal, aunque sea otro tipo de pariente. Por ejemplo, pueden hacer una foto familiar con agradecimientos escritos, invitar a desayunar, etc.
8. Hable con su hija/o sobre la expectativa de una paternidad involucrada, responsable, saludable.

Anexos para cuarto de bachillerato/preparatoria

Anexo para el ejercicio familiar 1

Anexo 1. Historia de salud familiar





Anexo para el ejercicio familiar 2

Anexo 2. Corazón endeble

Sebastián y Fernanda son una pareja que inició su noviazgo hace unos meses. Todo surgió con mucha emoción por ambas partes, se gustaban desde hace tiempo y en una fiesta, para sorpresa de Fernanda, él le pidió que fueran novios. Aunque ella no lo esperaba, emocionada dijo que sí. Al principio parecían llevarse como dos mejores amigos, se reían con facilidad, se divertían mucho juntos, trabajaban en el mismo equipo en la escuela, y seguían compartiendo amistades. Eso los hacía sentir cercanos y el cariño poco a poco iba creciendo.



Para el tercer mes, empezaron a surgir algunas dificultades. Sebastián empezó a sentir que Fernanda no le daba importancia. En épocas de exámenes y cuando había partidos deportivos ella se olvidaba de él y apenas y le contestaba los mensajes por celular. El día del cumpleaños de Sebastián, Fernanda llegó casi al terminar la reunión, vestida en ropa deportiva, hablando solo del partido. Él se pasó todo el mes reclamándole esta falta de atención y ella se sentía incomprendida, pues ella tenía una beca que mantener y por eso estudiaba, y el deporte era algo muy importante para su vida y sentía que él quería que lo dejara. Por estas razones, no daba prioridad a las quejas de su novio Sebastián.

El día de la fiesta de Sebastián, otra compañera, Brenda, que sentía mucho interés en él, fue sumamente detallista,

se esmeró en su apariencia, le ayudó a colocar los adornos para el lugar y estuvo ahí todo el tiempo, cerca de él, presente, alegre. Esto hizo pensar a Sebastián que quizá era ella con quien debía de establecer un noviazgo.

La siguiente ocasión que Fernanda rechazó una invitación de Sebastián para ir al cine, él no lo dudó; molesto y ofendido, invitó a su amiga Brenda en su lugar. La tarde estuvo estupenda, ella le daba toda la atención que quería. Él la invitó a salir para el siguiente fin de semana, pensando que, si todo salía bien, se haría novio de ella y así sucedió. Cuando Brenda le dijo que sí, le mandó un mensaje a Fernanda para terminar su relación.

Pero la nueva relación no funcionó como esperaban. Sebastián se mostraba celoso cada vez que Brenda se arreglaba o era amable con algún amigo, pensaba que hacía lo mismo que hizo para acercarse a él. Le empezó a impedir el trato con algunos compañeros y esto la hizo sentir acorralada y que no confiaba en ella.

Brenda tampoco confiaba del todo en Sebastián, en especial cuando se enteró de que terminó con su exnovia hasta después de que ella le dio el "sí". Pero se guardaba en silencio sus celos, porque se sentía responsable de la terminación de Sebastián con Fernanda.

Fernanda aparentó no sentir nada por le terminación de su relación y en realidad estaba tan molesta que le duró poco la tristeza por lo sucedido. Sin embargo, empezó a actuar con algunos hombres como si todos fueran egoístas y no quisieran permitir que las mujeres se desarrollaran, como se sintió con Sebastián.

Dos meses después, ni Sebastián, ni Fernanda ni Brenda se hablaban. Todo había terminado y se sentía cierto estrés en el ambiente escolar. No se sabe en qué medida cada uno pudo aprender de la experiencia.

Anexo para el ejercicio familiar 3

Anexo 3. Estrategia 15

Estrategias catalogadas como "buenas" por jóvenes:

1. Invitar a salir a la persona de interés directamente y platicar para conocerse.	2. Arreglarse todos los días, ponerse perfume, peinarse, etc., para lograr interesar a la persona.	3. Inscribirse a un curso extracurricular ya sea deportivo o cultural en el que la persona de interés esté inscrita.
4. Hablar con los amigos de la persona de interés para caerles bien y formar parte de su círculo social para después poder conquistarla.	5. Aprender de los gustos de la persona de interés para tener temas de conversación y así poder pedir el número de la persona para hablar más seguido.	6. Si la persona interesada es deportista, invitarla a ver algún partido.
7. Añadir a la persona de interés en <i>Facebook</i> para mostrar interés y empezar a hacer contacto por medio de <i>likes</i> , después comentarios y al final mensajes por <i>inbox</i> .	8. Pedirle de favor a algún amigo en común que discretamente los presente para que el primer contacto sea de confianza.	9. Hablar directamente con la persona de interés con confianza, honestidad y respetándola para que se dé cuenta de que tus intenciones son buenas.
10. Hacer cumplidos sutiles hacia la persona de interés sin ser "empalagosa/o" ni muy intensa/o.	11. Saludar a la persona de interés en cada ocasión que se "topen" hasta que la situación se preste para poder empezar a hablar y no perder el contacto.	12. Aprender qué es lo que le interesa a la persona y abrir conversaciones de esos temas, mientras más sepan ambos de un tema, más fluida será su interacción.
13. Hacer ejercicio, comer mejor, tener una vida más saludable para mejorar tu aspecto físico y poder interesar a la persona y sentir seguridad.	14. Ponerle atención a la persona, hacerle saber que es importante para ti y escucharla cuando quiera platicar de cualquier cosa.	15. Tratar de ser auténtica/o, decir lo que sientes y piensas y tener el tipo de detalles que te nacen, considerando si son adecuados para el tipo de acercamiento logrado.

Estrategias catalogadas como "malas" por jóvenes:

<p>1. SER MUY INSISTENTE EN QUE SALGA CONTIGO, AUNQUE LA PERSONA NO TE CONOZCA BIEN.</p>	<p>2. USAR INSULTOS O AVERGONZAR A LA PERSONA SI NO ACCEDE A SALIR CONTIGO, CON ESO NO SE LOGRA NADA.</p>	<p>3. VER QUE LA PERSONA INTERESADA TIENE NOVIO/A Y NO RESPETAR SU RELACIÓN AL INTENTAR CONQUISTARLA/O.</p>
<p>4. ACOSAR A LA PERSONA CON COMENTARIOS SEXUALES DE CUALQUIER TIPO.</p>	<p>5. ACOSAR POR REDES SOCIALES HASTA CONSEGUIR RESPUESTA.</p>	<p>6. AVERGONZAR AL NOVIO O NOVIA DE LA PERSONA DE INTERÉS EN FRENTE DE ÉL O ELLA PARA "DEMOSTRAR SUPERIORIDAD".</p>
<p>7. NO RESPETAR A LA PERSONA AL PEDIRLE FOTOS ERÓTICAS/SEXTING.</p>	<p>8. NO RESPETAR A LA PERSONA DE INTERÉS AL MANDARLE FOTOS O COMENTARIOS ERÓTICOS.</p>	<p>9. PRESUMIR DE TU CUERPO TODO EL TIEMPO PENSANDO QUE ESO ES LO ÚNICO QUE LES INTERESA.</p>
<p>10. EMBORRACHAR A UNA PERSONA PARA PODER "SEDUCIRLA" O APROVECHARSE DE ELLA.</p>	<p>11. USAR TU DINERO PARA CONSEGUIR LA ATENCIÓN Y EL CARIÑO DE UNA PERSONA, PRESUMIENDO DE ÉL O COMPRÁNDOLE MUCHAS COSAS PARA QUE ACEPTE ESTAR CONTIGO.</p>	<p>12. MENTIR ACERCA DE TUS INTENSIONES PARA PODER ESTAR CON ESA PERSONA Y EN REALIDAD NO TENER PLANES DE UNA RELACIÓN SERIA, SALUDABLE.</p>
<p>13. USAR LOS CELOS DE LA PERSONA DE INTERÉS PARA LLAMAR LA ATENCIÓN Y TRATAR DE CONTROLARLA.</p>	<p>14. MANDAR A UN AMIGO A TRATAR DE CONVENCER A LA PERSONA DE INTERÉS PARA QUE SALGA CONTIGO EN VEZ DE HABLAR DIRECTAMENTE CON ELLA.</p>	

Anexo para el ejercicio familiar 4

Anexo 4. Participación y reconocimiento

