

REVISTA PARA JÓVENES

NUEVAS
MASCULINIDADES

ADICCIONES

EMOCIONES Y
SENTIMIENTOS

RELACIONES Y
NOVIAZGO

REDES SOCIALES



PRIMERA EDICIÓN - FEBRERO 2022

PRESENTACIÓN

Apreciados Lectores

El Secretariado Ejecutivo del Sistema Estatal de Seguridad Pública, tiene como misión consolidar el trabajo interinstitucional, fungiendo como la instancia responsable de la coordinación de los organismos encargados de seguridad pública de los tres órdenes de gobierno, lo que contribuye al cumplimiento de los objetivos de los programas de prioridad nacional emitidos por el Consejo Nacional de Seguridad Pública.

Así mismo, uno de los objetivos del CEPSQROO es regir y articular la política pública de prevención del desorden, la violencia y la delincuencia, así como la de contribuir a la seguridad y bienestar de las personas pertenecientes a grupos vulnerables que habitan en el Estado de Quintana Roo, en consecuencia, un grupo en situación vulnerable son los jóvenes, a quienes se apuesta todo para encabezar y construir un futuro mejor para todos.

Esta revista fue inspirada en ustedes, con la intención de brindarles las herramientas que les permitan mantenerse informados, pero también analíticos e interesados, respecto a los temas que ocupan a las juventudes de hoy. En las siguientes páginas, encontrarán información que esperamos sea de gran ayuda, con temas como: igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, derechos humanos, nuevas masculinidades, noviazgo, manejo de emociones, prevención de adicciones, entre otros.

Cada uno de los temas fue pensado en fortalecer las habilidades sociales de las juventudes; esperamos que los disfruten y propongan nuevos temas que sean de su interés, y puedan ser abordados en los siguientes números; esta revista es por y para ustedes, es un espacio donde sus voces también puedan ser escuchadas.

“Lo que en la juventud se aprende, toda la vida dura.”

Francisco De Quevedo.

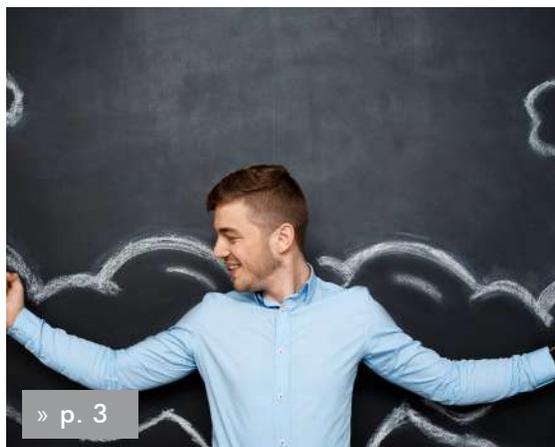
Atentamente

Secretariado Ejecutivo del Sistema Estatal de Seguridad Pública

REVISTA PARA JÓVENES

PRIMERA EDICIÓN

ÍNDICE



MUJERES Y HOMBRES IGUALES

- 01 Oportunidades para Mujeres y Hombres por igual.
- 03 Las nuevas masculinidades.
- 05 Todos los seres humanos nacemos libres e iguales en dignidad y derechos.

RELACIÓN Y NOVIAZGO

- 07 Una relación sana se basa en el respeto, la igualdad y la honestidad.



EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

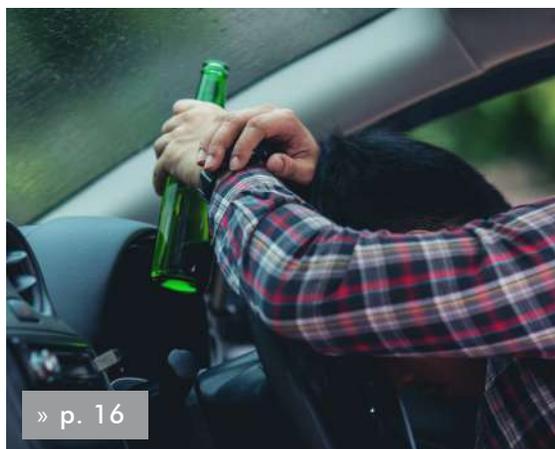
- 11 Las emociones influyen en nuestras decisiones.
- 13 ¿Conoces los síntomas de la ansiedad y las formas de reducirla?

REDES SOCIALES

- 14 Cuida tu información personal en redes sociales.

ADICCIONES

- 16 ¿Cómo se forma una adicción?



OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES POR IGUAL

MUJERES Y HOMBRES IGUALES

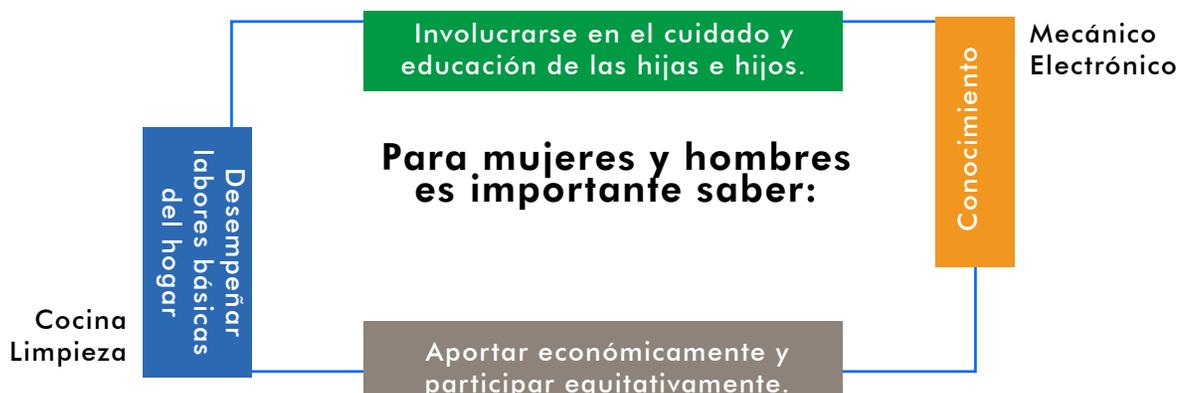


Desde pequeños se les enseña a los varones que serán los únicos encargados de trabajar, y esta presión hace que tengan muchas preocupaciones acerca de su futuro e incluso algunos prefieren no pensarlo o ignorarlo.

La modernización alienta a que todas y todos tengan las mismas oportunidades en el hogar y lo laboral, volviéndose así más independientes en la adultez.



Juntos podemos construir una sociedad de oportunidades, donde seamos reconocidos por nuestras habilidades e identidades propias y libres de ser quienes queramos ser sin prejuicios.



¿Qué puedo hacer para impulsar las nuevas masculinidades y formar parte de este movimiento?

1

Escucha

Hazles saber que las escuchas y estarás ahí para ellas (a tus amigas, a tu novia, a tus tías, a tu hermana, a tu madre).

2

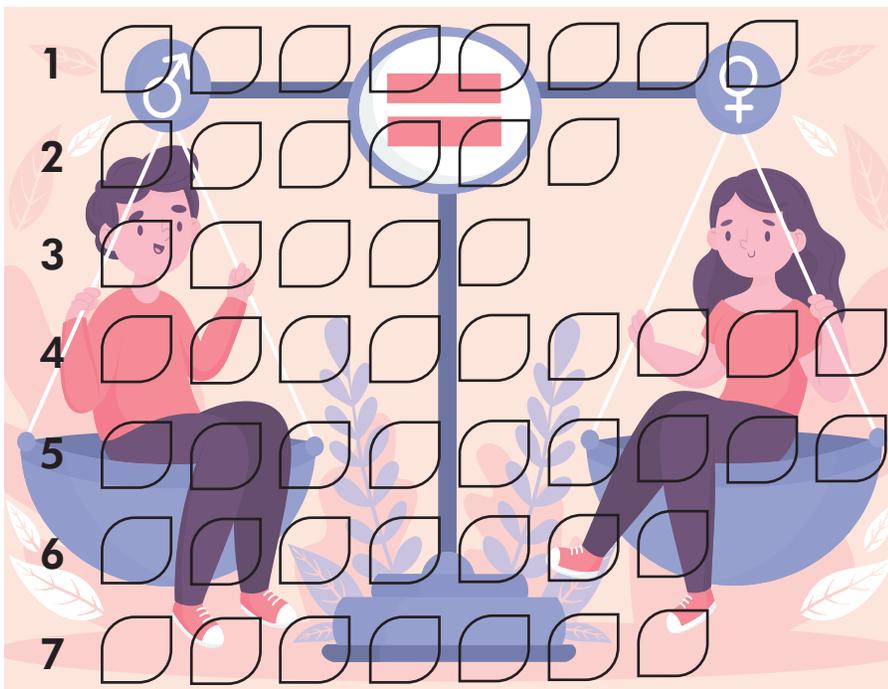
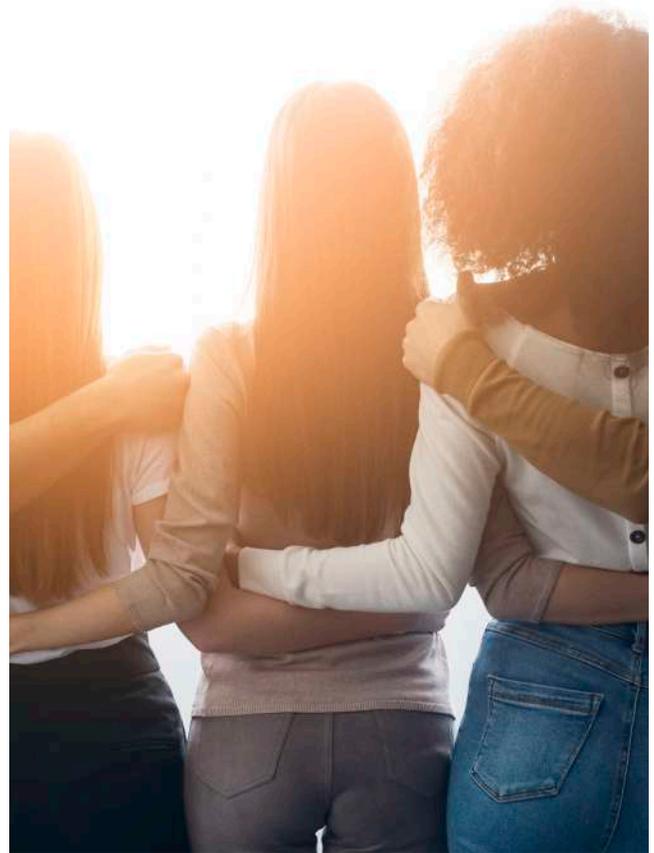
Convértete en un aliado real

Cuando escuches que otros compañeros hablan mal de la mujer o dicen cosas inapropiadas, se valiente en decir "Ya basta". Recordemos que la violencia empieza con burlas o "chistes" pero puede ir escalando hasta llegar a la violencia física. **No permitamos que continúe la violencia de género.**

3

Disfruta de tus actividades

Que nadie te haga sentir mal por ello, dibujar, bailar, correr carreras, jugar básquetbol o fútbol, y el canto son actividades para TODAS Y TODOS. No existen los "juegos de niña o niño", **una persona no se define por sus gustos - sino por como trata a los demás.**



Ahora te toca a ti
¿En qué podemos
participar los hombres y
mujeres?

Instrucciones: Descifra y encuentra las palabras ocultas.

PALABRAS OCULTAS:

1. Izipaiem
2. acnico
3. horga
4. daeiuccón
5. reedvorpo
6. raacnzi
7. batrjao

LAS NUEVAS MASCULINIDADES

MUJERES Y HOMBRES IGUALES



Estudios sociológicos señalan que existen varios tipos de masculinidades. Sus diferencias se basan en los cambios de una cultura a otra, es decir, el “estándar” de la masculinidad no es igual en México que en China.



La revolución social actual ha traído consigo una nueva forma de ver los roles de género que favorecen al desarrollo integral de la persona y fomentan la equidad entre hombres y mujeres.

Características del nuevo modelo de masculinidades alternativas



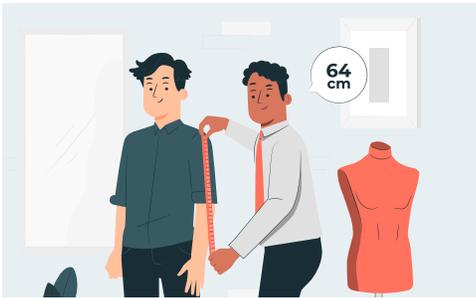
Las nuevas masculinidades alternativas

Son parte de una nueva corriente que promueve una masculinidad flexible, por lo que no se limita a creencias o conceptos antiguos como el machismo.



Expresión de emociones

Facilitan la expresión de emociones y sentimientos, con la libertad de vivir la vida sin restricciones emocionales.



Igualdad

Se opone a la creencia de que el hombre es superior a la mujer y busca que tanto hombres como mujeres sean tratados con igualdad.



TODOS LOS SERES HUMANOS NACEMOS LIBRES E IGUALES EN DIGNIDAD Y DERECHOS

MUJERES Y HOMBRES IGUALES



Para que todas las personas que vivimos en sociedad podamos tener una sana convivencia, es necesario tener una serie de reglas que nos dicen lo que está permitido hacer y lo que no.

Al mismo tiempo, si alguien está actuando en contra de ellas, puede llevar un proceso en el que se vean las consecuencias que esto podría traer. De igual manera, hay muchas personas que se pueden aprovechar de las y los jóvenes por no saber sus derechos, así, que es muy importante saber cuáles son, incluso para reconocer cuando nos quieran engañar y privarnos de nuestros derechos.

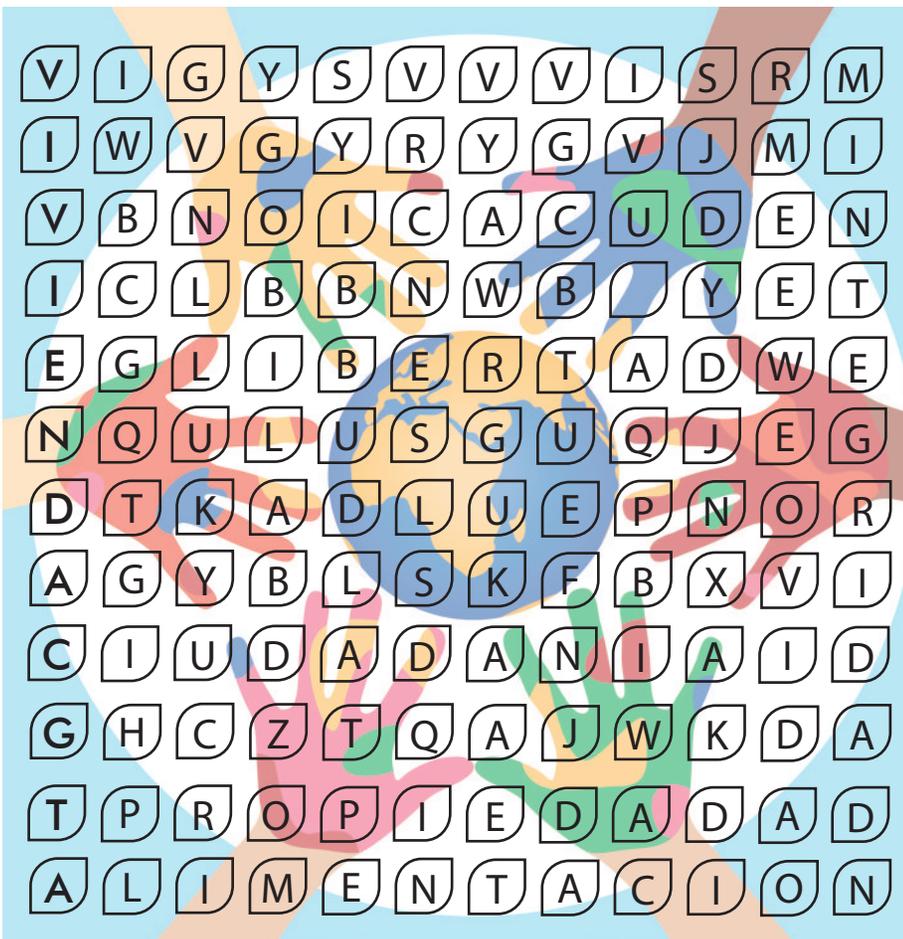
“La igualdad es una necesidad vital del alma humana. La misma cantidad de respeto y de atención se debe a todo ser humano, porque el respeto no tiene grados”

Simone Weil, filósofa francesa



Los derechos humanos son un conjunto de reglas que se encargan de asegurarse que todas las personas puedan vivir una vida digna.

Los derechos están protegidos por leyes que buscan que estos principios y normas se cumplan por todas y todos.



Ahora te toca a ti

Diviértete: ¿Cuáles son los derechos del ser humano?

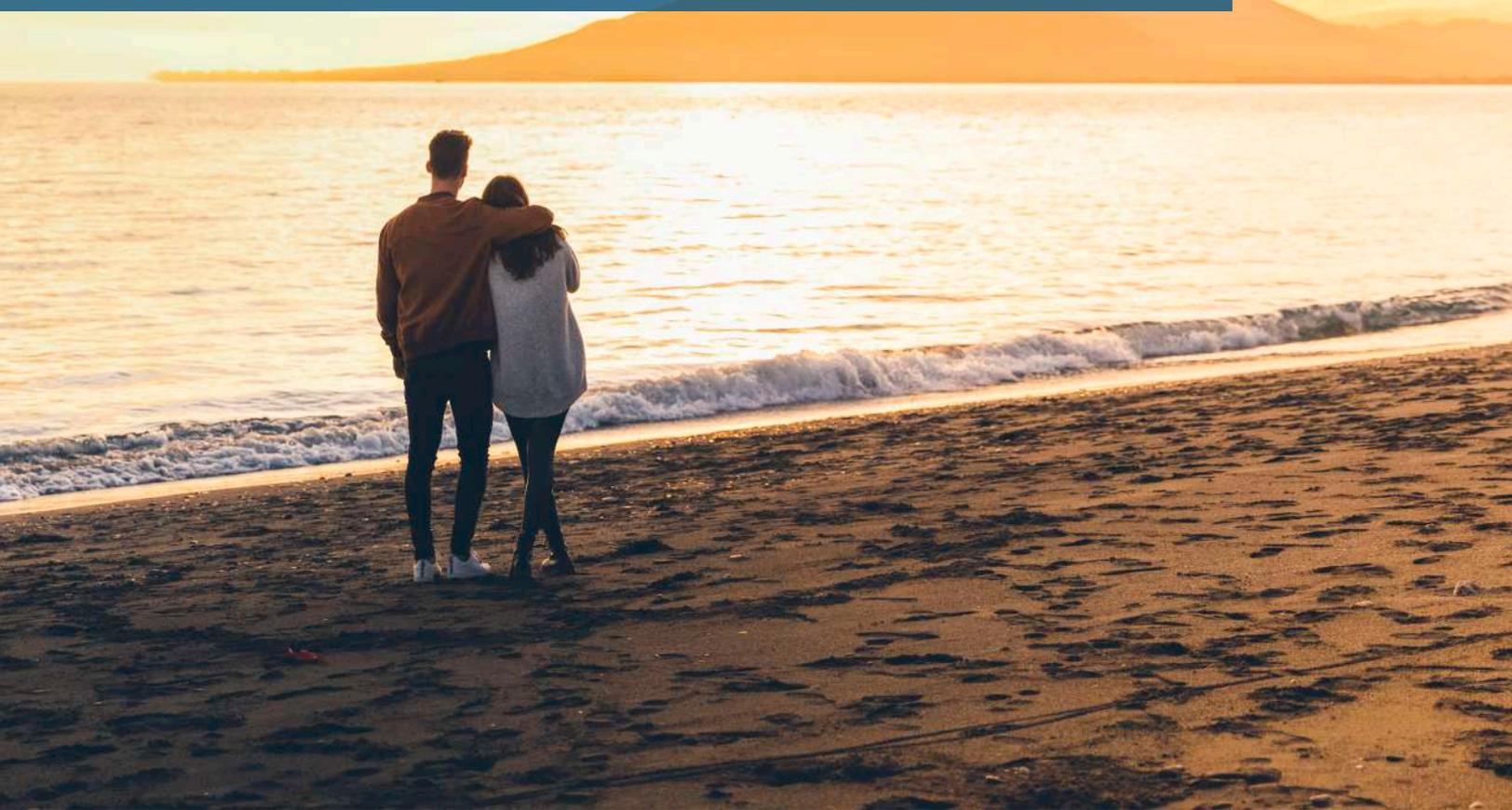
Instrucciones: Encuentra las palabras ocultas.

PALABRAS:

1. VIDA
2. IGUALDAD
3. LIBERTAD
4. INTEGRIDAD
5. TRABAJO
6. VIVIENDA
7. ALIMENTACION
8. EDUCACION
9. CIUDADANIA
10. PROPIEDAD

UNA RELACIÓN SANA SE BASA EN RESPETO, IGUALDAD Y HONESTIDAD

RELACIÓN Y NOVIAZGO



La etapa de la adolescencia es cuando normalmente nos empieza a gustar alguien de una manera especial que no se da con nuestros amigos. Queremos que esa persona pase tiempo con nosotras/os, que se ría de nuestros chistes, queremos saber todo lo que les gusta o les disgusta, en fin. Estar enamorada/o puede ser divertido y algo aterrador al principio, pero vale la pena vivirlo.

Los noviazgos no son como en las películas o series.

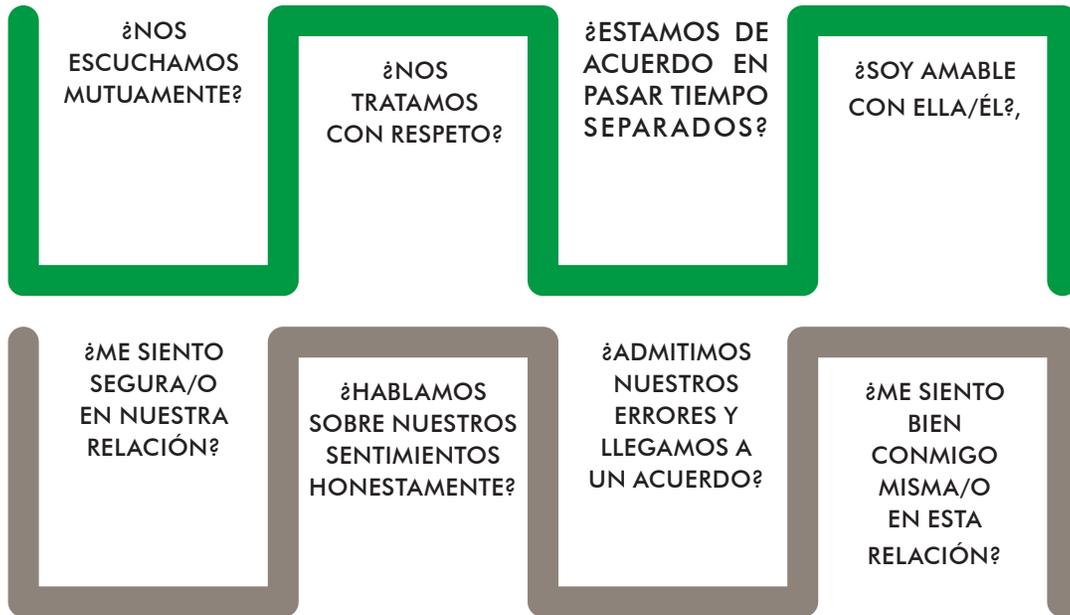
“Las relaciones de pareja saludables crecen de una confianza sin límites.”

Beau Mirchoff



El noviazgo es una relación seria que se basa en el respeto, la igualdad y honestidad entre dos personas que se profesan amor y es un acuerdo entre ambos para ser felices caminando lado a lado. Día con día debes elegir estar con esa persona y juntos aportar a la relación para que crezca, como una planta a la que hay que cuidar y regar constantemente.

Para saber si tu noviazgo es sano te puedes preguntar lo siguiente:

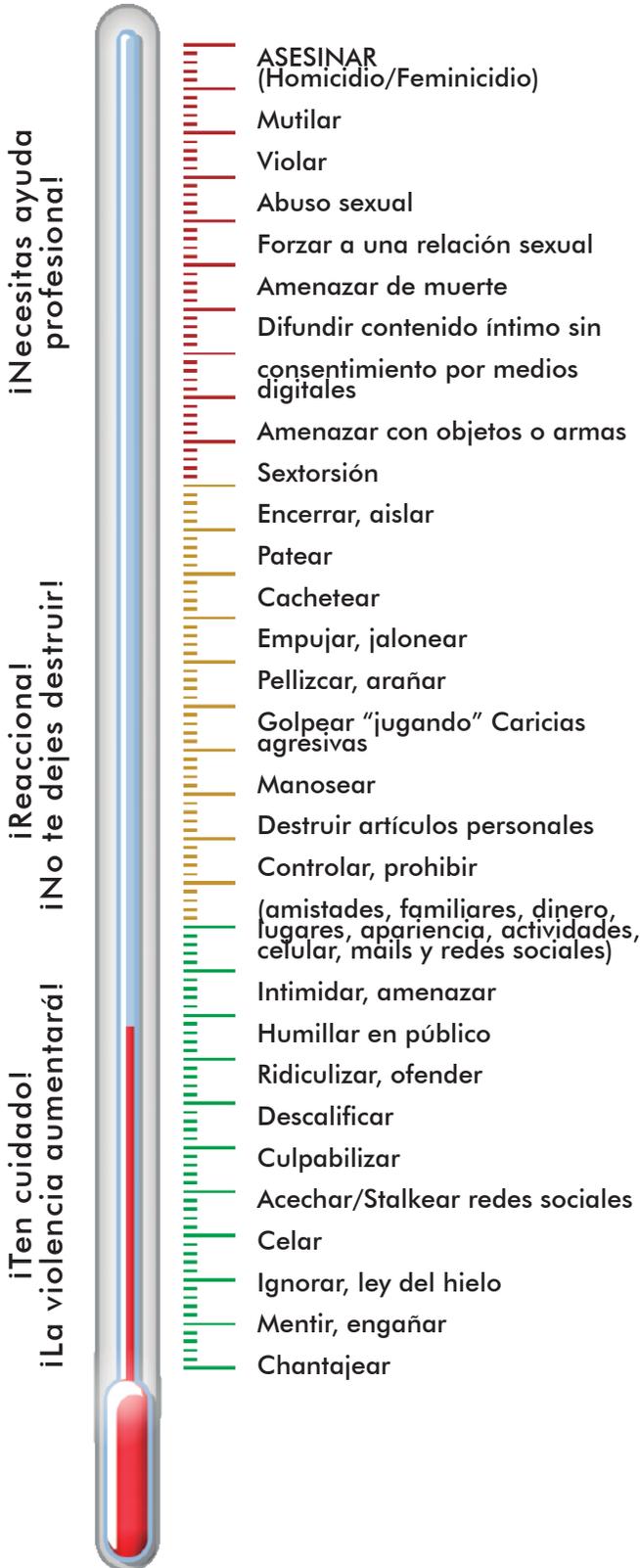


No hay una relación perfecta, ni un ser humano perfecto pues todos cometemos errores. Un noviazgo sano es un espacio seguro para las dos personas donde pueden comunicarse entre sí, sin miedo a ser juzgadas. Y si todavía no te ha pasado, ¡no te preocupes! Todo lo bonito llega a su tiempo. Disfruta de tu tiempo para desarrollarte y date la oportunidad de conocerte a ti misma/o para que otras/os te conozcan.



4 tips para un noviazgo sano

Violentómetro



Espacio personal

Es importante que exista un equilibrio entre el espacio personal (tiempo con una/o mismo, con la familia y amigas/os) separado de la pareja. A diferencia del espacio de pareja, el cual implica que les agraden a los dos, espacios de intimidad y charla.



Respeto

Respetar a tu pareja implica aceptarla, admirarla, tratarla con educación y consideración. Cabe destacar que se debe evitar a toda costa el uso de violencia. Esta se puede reconocer a través del violentómetro.



Confianza

Confianza. Saber que le puedes contar todo, hasta tus más íntimos secretos y que no dirá nada.
Sinceridad. Saber que le puedes comentar cualquier cosa que te haya agradado sobre algo que hizo o dijo y que no habrá problema.
Lealtad. En muchas ocasiones la falta de confianza en tu pareja, sumado a otros factores internos o externos tienen como consecuencia los celos.



Comunicación

Siempre debemos de hablar con nuestra pareja con respeto, no solo es oír a tu pareja, sino escucharla, es decir, ponerle atención a lo que te dice y a cómo lo dice. Deja que tu pareja se exprese libremente y sin interrupciones (y que te regrese el mismo trato). Es una herramienta clave para llegar a acuerdos, para expresar lo que nos gusta o disgusta.

¿Conoces la Ley Olimpia?

Esto no es una nueva ley, más bien es la actualización de una que ya existía, pero se le conoce así porque ha sido impulsada por Olimpia Coral Melo quien fue víctima de violencia digital en 2012. La Ley Olimpia ha llegado a 19 Estados de la nación. En cada Estado varía la sanción del delito y los detalles de las reformas, sin embargo la premisa general está presente en todos.

Ahora te toca a ti

¿CUÁLES SON LOS TIPS PARA UNA BUENA RELACIÓN?

1 Implica aceptarla, admirarla, tratar a tu pareja con educación y consideración. Cabe destacar que se debe evitar a toda costa el uso de violencia.

- A. Comunicación
- B. Confianza
- C. Respeto

2 Saber que le puedes contar todo, hasta tus más íntimos secretos y que no dirá nada.

- A. Comunicación
- B. Confianza
- C. Respeto

3 Siempre debemos de hablar con nuestra pareja con respeto, no solo es oír a tu pareja, sino escucharla: Ponerle atención a lo que te dice y a cómo lo dice. Deja que tu pareja se exprese libremente y sin interrupciones (y que te regrese el mismo trato). Es una herramienta clave para llegar a acuerdos, para expresar lo que nos gusta o disgusta.

- A. Espacio personal y espacio de pareja
- B. Comunicación
- C. Confianza

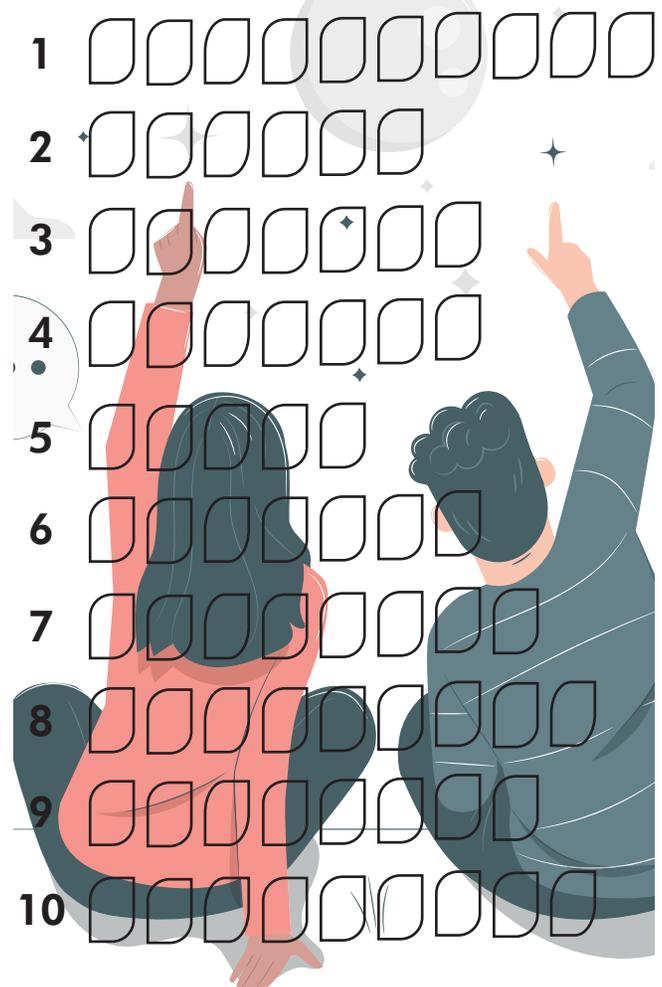
Ahora te toca a ti

¿CUÁLES SON LOS INDICADORES DE CONDUCTAS PELIGROSAS?

Instrucciones: Descifra y encuentra las palabras ocultas.

PALABRAS OCULTAS:

1. raajhentac
2. temirn
3. aegñrna
4. anroig
5. ralec
6. feedron
7. lariulhm
8. nmitairdi
9. mrzaanea



LAS EMOCIONES INFLUYEN EN NUESTRAS DECISIONES

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



Las emociones son una parte fundamental del ser humano y de ellas dependen muchas de las decisiones que tomamos en nuestra vida cotidiana.

En el cerebro tenemos varias áreas relacionadas con las emociones, cada una se activa dependiendo de lo que nos rodea. Al activar el miedo, por ejemplo, se aumenta la frecuencia cardíaca, nuestra respiración y la producción de sudor.

“ La emoción es una característica fundamental que aporta en gran parte a la personalidad de cada individuo y la manera en la que percibirá la realidad que lo rodea.

“Existe una clara evidencia de que las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, las personas que gobiernan adecuadamente sus sentimientos, y asimismo saben interpretar y relacionarse efectivamente con los sentimientos de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida, desde el noviazgo y las relaciones íntimas hasta la comprensión de las reglas tácitas que gobiernan el éxito en el seno de una organización. Las personas que han desarrollado adecuadamente las habilidades emocionales suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad.”

Daniel Goleman

No es una coincidencia que todos estos síntomas se presenten en situaciones de ansiedad o sobresalto, es un intento de nuestro cuerpo para protegernos de una amenaza.



Es complicado saber cómo otra persona experimenta sus emociones ya que todas y todos tenemos una respuesta interna diferente.



El ejercicio, la conciencia plena y la música pueden funcionar juntos para aliviar la ansiedad, de esa manera mejorarán tu equilibrio general.

Recuerda que, hoy no es el mañana. Que si tú estado de ánimo, tus emociones y tus pensamientos no son los mejores hoy, no significa que esa va ser tu realidad el día de mañana. Es posible que todavía no hayas podido alcanzar tus objetivos, pero las oportunidades podrían llegar en un futuro cercano si sigues intentando con esperanza y fe.

¿CONOCES LOS SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD Y LAS FORMAS DE REDUCIRLA?

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



La **ansiedad** es una condición que consiste en una preocupación excesiva, persistente, difícil de controlar y está acompañada de diferentes reacciones en el cuerpo.

Para que sea considerada ansiedad, estos pensamientos, preocupaciones y emociones deben estar presentes la mayoría de los días en un periodo de 6 meses.



Formas de autocuidado para prevenir la ansiedad:

- Hacer ejercicio de forma regular, por lo menos de 30 minutos diarios.
- Meditación, te recomendamos el Mindfulness, que ayuda a la atención plena, para estar activo y disminuir los síntomas de la ansiedad.
- Llevar una dieta saludable, evitar la cafeína y el alcohol.

CUIDA TU INFORMACIÓN PERSONAL EN LAS REDES SOCIALES

REDES SOCIALES



Noticias

Hechos recientes señalan que no todo es como aparenta ser en las redes sociales, especialmente en el Estado de Quintana Roo. En el año 2019, se estimó que al menos 41% de los jóvenes varones y 59% de mujeres jóvenes tiene acceso a las redes sociales.

Cancún junto con Acapulco (Guerrero) se reconocen como las ciudades donde ocurre más turismo sexual y engaño de jóvenes para la trata de personas. Las víctimas de trata de personas a nivel nacional son 85% mujeres y niñas, mientras que el 15% restante son hombres y niños.



Hola, oye una pregunta ¿Realmente conoces a la gente que te sigue en tus redes sociales?



Hola. Solo a algunas personas, ¿Por qué me preguntas?



Porque debes tener más cuidado dado que la información que subes a tus redes sociales puede estar siendo utilizada por organizaciones criminales sin que tú lo sepas.



¿Cómo puede ser eso posible?



Pues existe redes de trata de personas que buscan en los perfiles de jóvenes por información como domicilio, apariencia y edad, escuela a la que asistes, etc. y la usan para sus "catálogos" de personas.

¿Cómo puedo evitar que mi información caiga en malas manos?



● ● ● ●

1

PRIVACIDAD

Establece tu perfil como privado, donde solo tus amigos puedan ver tu información de contacto.

2

SEGURIDAD EN LAS REDES

Refuerza la seguridad de tus redes sociales: crea una contraseña fuerte y no la compartas con otros.

3

PROTEGE TU CASA

Evita subir fotos donde salga tu calle, tu casa o el interior de tu casa: protege tu domicilio.

4

IMÁGENES EN LAS REDES

Si vas a publicar imágenes tuyas o de tu familia, asegúrate de que tus contactos sean personas que conozcas y que sean de confianza.

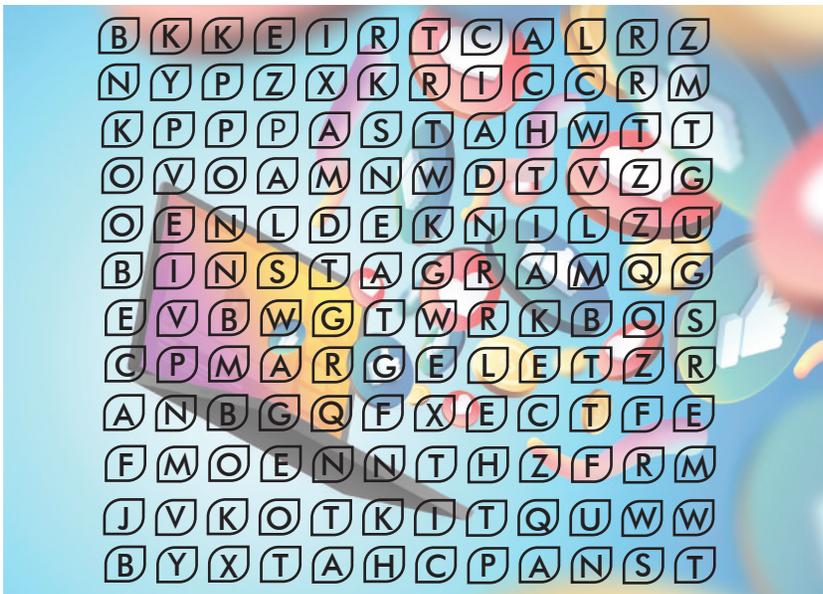
5

INFORMACIÓN PERSONAL

No dejes información personal importante como datos bancarios, la dirección de tu casa o tu número de teléfono.

No se trata de borrar todas tus redes sociales, sino de aprender a proteger la información que dejas en ellas. Te brindamos unos tips para navegar de manera segura y proteger tu información en la red.





Ahora te toca a ti

¿Cuáles son algunas de las redes sociales?

Instrucciones: Busca las palabras.

PALABRAS:

1. FACEBOOK
2. WHATSAPP
3. INSTAGRAM
4. TIKTOK
5. LINKEDLN
6. SNAPCHAT
7. TELEGRAM

¿CÓMO SE FORMA UNA ADICCIÓN?

ADICCIONES



Del mismo modo se conoce que, las adicciones pueden ser desarrolladas, estas pueden ser prevenidas, para revertir los efectos, evitando la dependencia a la sustancia y las consecuencias que nos generan las drogas tanto física como mentalmente.

¿Alguna vez te has preguntado cómo es que algunas personas desarrollan una adicción y otras no? ¡Este artículo es una buena forma para responderte!

“La actitud inherente al consumismo es devorar todo el mundo. El consumidor es eterno niño de pecho que llora reclamando su biberón. Esto es obvio en los fenómenos patológicos, como el alcoholismo y la adicción a las drogas.”

Erich Fromm.



Se conoce como **adicción** al uso repetido de una sustancia que con el paso del tiempo, nos vuelve dependientes de ella (es decir, que el cuerpo la necesita para funcionar y se necesita consumir más producto para que tenga el mismo efecto que la primera vez) por lo que se vuelve muy difícil dejar de consumirla por voluntad propia

Etapas del consumo de drogas

I. USO EXPERIMENTAL

Es la primera vez que se consume la sustancia, y suele ser porque hay curiosidad.

II. USO OCASIONAL O RECREATIVO

El consumo de la sustancia da placer, y se busca consumirla los tiempos libres o cuando se está con amigas/os. Es de uso esporádico.

III. USO CIRCUNSTANCIAL

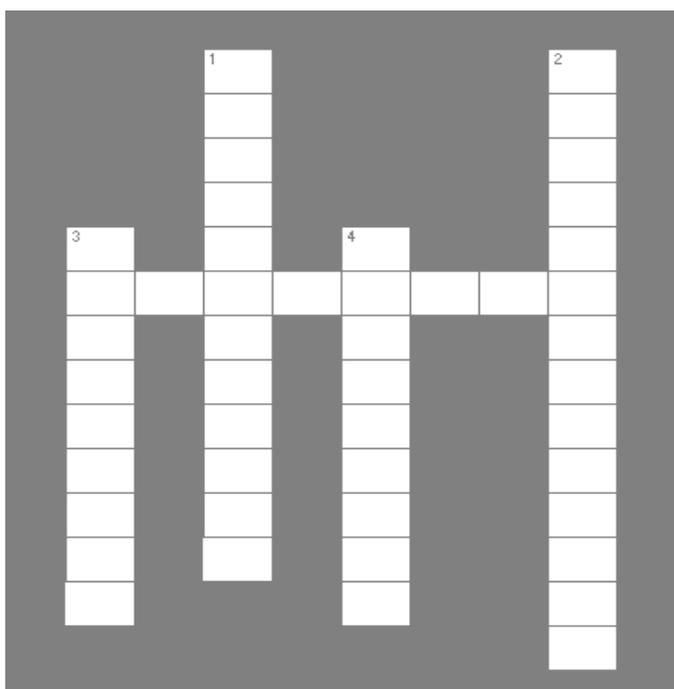
Es cuando se necesita un apoyo fácil para sobrellevar una situación desagradable determinada. Se dice que la sustancia se consume como método de escape de la realidad.

IV. USO HABITUADO

El uso ya es diario o más de una vez al día, y se necesita para que la persona pueda mantener su estado anímico. La persona puede presentar dificultades en una o más de las áreas de su vida: familiar, social, escolar o laboral, personal y/o sentimental.

V. ADICCIÓN

Se desarrolla la necesidad compulsiva de estar bajo el efecto de la sustancia y no basta con la cantidad que originalmente se consumía. La vida de la persona gira en torno a su siguiente consumo, incluso arriesgándose para conseguir más de la sustancia.



Diviértete: ¿Cuáles son las etapas del consumo de drogas?

Instrucciones: Busca las palabras.

VERTICAL:

- Es la primera vez que se consume la sustancia, y suele ser porque hay curiosidad.
- Es cuando se necesita un apoyo fácil para sobrellevar una situación desagradable determinada.
- El uso ya es diario o más de una vez al día, y se necesita para que la persona pueda mantener su estado anímico.
- El consumo de la sustancia da placer, y se busca consumirla los tiempos libres o cuando se está con amigas/os. Es de uso esporádico.

HORIZONTAL:

- Se desarrolla la necesidad compulsiva de estar bajo el efecto de la sustancia y no basta con la cantidad que originalmente se consumía.

DIRECTORIO

CEPSQROO

Centro Estatal de Prevención Social del Delito y Participación Ciudadana.

Dirección: Calle Prolongación 1 de mayo con Tomás Aznar, Fraccionamiento Proterritorio, Chetumal, Quintana Roo, México.

Teléfono: 983 285 6086.

SIPINNA

Sistema de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes.

Dirección: Calle General Francisco May 344, Martínez Ross, C.P. 77016 Chetumal, Quintana Roo, México.

Teléfono: 983 688 3809.

CEAVEQROO

Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas del Estado de Quintana Roo.

Dirección: Av Primo de Verdad 286, entre Emiliano Zapata y José María Morelos, Centro, C.P. 77000, Chetumal, Quintana Roo, México.

Teléfono: 983 833 3280.

FGE

Fiscalía General del Estado de Quintana Roo.

Dirección: Adolfo López Mateos, 500, Colonia Italia, C.P. 77030, Chetumal, Quintana Roo, México.

Teléfono: 983 835 0050.

SSP

Secretaría de Seguridad Pública.

Dirección: Carretera Chetumal-Bacalar KM 12.5, C.P. 77049, Chetumal, Quintana Roo, México.

Número de emergencia: 911.

IQM

Instituto Quintanarroense de la Mujer.

Dirección: Av. Juárez 49, Centro, C.P. 77000 Chetumal, Quintana Roo, México.

Teléfono: 983 833 1323.

CDHEQROO

Comisión de los Derechos Humanos del Estado de Quintana Roo.

Dirección: Avenida Maxuxac, sin número, casi por esq, Miguel Alemán, Col. Magisterial, C.P. 77039, Chetumal, Quintana Roo, México.

Teléfono: 983 832 7090.



CEPSQROO

**CENTRO ESTATAL DE PREVENCIÓN SOCIAL
DEL DELITO Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA**



Centro Estatal de Prevención Social del Delito y Participación Ciudadana de Quintana Roo, 2022.

Calle Prolongación 1 de mayo con Tomás Aznar
Fraccionamiento Proterritorio
Chetumal, Quintana Roo, México.
Tel.: (983) 28 56086
prevencionsocialpc@gmail.com