

El contacto con las drogas y los riesgos de adicción están presentes entre la población infantil. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco, (ENCODAT), 2016-2017, en la población de 12 a 17 años el consumo de cualquier droga ilegal alguna vez en la vida, aumentó de 1.3 en 2002 a 2.9% en 2011.

Según los datos presentados por la Secretaría de Salud, durante 2016 el 42.1% de los nacimientos en México fueron de madres de entre 10 y 17 años de edad. Asimismo, se reporta que el 45% de las mujeres de 15 a 19 años no utilizó métodos anticonceptivos en su primera relación sexual.

Estos datos son motivo de reflexión, puesto que nuestra población en educación básica de los niveles de primaria y secundaria puede incluir a niñas, niños y adolescentes (NNA) que tienen entre 10 y hasta 15 o 16 años de edad, por lo que requieren información específica para el cuidado de su cuerpo y su entorno, además de contar con la formación que les permita tomar decisiones responsables en los diferentes aspectos de su vida: educación, sexualidad, relaciones afectivas, salud física, bienestar emocional, etc.

Existen condiciones de vulnerabilidad que pueden poner en riesgo la salud e integridad de NNA al desarrollarse en contextos:

- En donde la violencia se viva como algo cotidiano en cualquiera de sus manifestaciones: intrafamiliar, económica, sexual y psicológica.

- Carezcan del apoyo y protección de una familia.
- Tengan acceso a sustancias nocivas, entre otros.

En todos los casos, estas situaciones implican una violación a los derechos de NNA que pueden convertirse en factores de riesgo para su desarrollo integral, por lo que es deseable reflexionar con los alumnos el riesgo de algunas situaciones, valorar la pertinencia de no acceder a alguna actividad peligrosa y las opciones que tienen para superar estos aspectos.

El autocuidado y la cultura de paz aportan elementos que están vinculados al ejercicio de los derechos humanos, así como a la participación en una sociedad democrática e inclusiva. Por ello se cuenta con un marco normativo mediante la Ley General de Niñas, Niños y Adolescentes (LGNNA), con la que se busca garantizar la participación de los NNA en las acciones para su protección.

En este sentido, la educación juega un papel muy importante al proveer herramientas de análisis que contribuyen a que se conviertan en personas:

- Autónomas, capaces de valorar entre diferentes opciones y decidir sobre la que contribuya a su crecimiento personal, así como a alcanzar un proyecto de vida constructivo para ellas mismas y la sociedad.
- Autorreguladas, porque a partir del conocimiento de sus intereses y necesidades, desarrollan la conciencia acerca de lo conveniente, lo deseable y lo

Aprender a tomar decisiones para el autocuidado

posible para procurar su bienestar, sin lastimar a las personas con las que interactúen.

- Seguras de sí mismas, al ser capaces de expresar sus puntos de vista, sustentarlos, escuchar los de otras personas, ser sensibles a las necesidades de otros y resolver de manera respetuosa sus diferencias.

En este marco, es que se hace necesario desarrollar acciones para que el alumnado de educación preescolar, primaria y secundaria se ejercite en el autocuidado, esto es: identifique situaciones que ponen en riesgo su seguridad (física, personal y legal), su salud y proyecto de vida. De lo contrario, se corre el riesgo de que las NNA interrumpen sus estudios, trunquen su proyecto de vida, se conviertan en personas conflictivas, se autodestruyan y/o reproduzcan el círculo de la violencia o delincuencia cuando sean personas adultas.

Al respecto, el **Programa Nacional de Convivencia Escolar (PNCE)** considera necesario trabajar el eje temático de **aprender a tomar decisiones para el autocuidado**, a fin de promover una educación integral que favorezca la formación de un sujeto autónomo, autorregulado y seguro de sí mismo, con conciencia del bien común, de los valores que rigen la vida en sociedad y con-

vencido de establecer relaciones apegadas a la legalidad y a la cultura de paz, mediante el aprendizaje acerca de la toma de decisiones responsables en cuanto a la seguridad y cuidado de sí mismo y de los otros.

Por ello, la enseñanza del autocuidado debe impulsarse de acuerdo con el nivel de desarrollo del alumnado, y favorecer un conocimiento gradual y progresivo que contribuya a lograr una visión integral del sujeto desde la perspectiva física, emocional y social. Bajo esta lógica, en esta línea de trabajo con el fichero se proponen situaciones didácticas que ejerciten a las alumnas y los alumnos en:

- Cómo cuido mi cuerpo y me protejo de los accidentes.
- Autocuidado en la escuela con el respeto a los derechos y la promoción de la solidaridad.
- Toma de decisiones basadas en la regulación emocional y asertividad para contrarrestar el acoso escolar.

Ley General de Niñas, Niños y Adolescentes (LGNNA) <https://www.gob.mx/sipinna/documentos/ley-general-de-los-derechos-de-ninas-ninos-y-adolescentes-reformada-20-junio-2018> Fecha de consulta 21 de agosto 2019.

Prevención y autocuidado, Convivencia Escolar, ministerio de educación Chile. Recursos pedagógicos. <http://convivenciaescolar.mineduc.cl/formacion-para-la-vida/prevencion-y-autocuidado/> Fecha de consulta 21 de agosto 2019.

SSA Nota informativa sobre embarazo de niñas y adolescentes. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/articulos/embarazo-en-ninas-y-adolescentes?idiom=es>. Fecha de consulta 26 de abril de 2019.

