



MAPA

Manual para MAPAdres y tutora o tutor

#SomosComunidad



¡Felicidades mamá, papá, tutor o tutora! Tu hija o hijo ahora es parte de la comunidad UNAM al haber ingresado al Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Vallejo.

Esta nueva etapa, estará llena de experiencias y aprendizajes, pero también de retos. Por ello, es importante que sepas que **el plantel es de puertas abiertas**, esto quiere decir que los y las estudiantes **pueden salir e ingresar** a las instalaciones **las veces que deseen** (siempre presentando su credencial); **no hay prefectos vigilando**; y entre clases existe un constante movimiento en las áreas comunes.

¿Sabías qué.....?

El CCH Vallejo cuenta con aproximadamente **14 hectáreas de extensión**, que incluyen aulas, laboratorios, áreas verdes, deportivas, así como distintos servicios orientados al estudiantado.

 DIRECCIÓN	 ÁREA HISTÓRICO SOCIAL	 (PIT) PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍA	 COORDINACIÓN DE MEDiateca	 ZONA DE CAFETERÍA
 UNIDAD JURÍDICA	 ÁREA DE TALLERES	 (PIA) PROGRAMA INSTITUCIONAL DE ASESORÍAS	 LIBRERÍA	 SANITARIOS MUJERES
 UNIDAD DE PLANEACIÓN	 ÁREA DE IDIOMAS	 PEC DE CIENCIAS EXPERIMENTALES	 COORDINACIÓN DE LABORATORIOS	 SANITARIOS HOMBRES
 DEPARTAMENTO DE DIFUSIÓN CULTURAL	 DEPARTAMENTO DE BECAS	 PEC DE MATEMÁTICAS	 JÓVENES HACIA LA INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS NATURALES Y MATEMÁTICAS	 SANITARIOS INCLUSIVO
 ESPORA PSICOLÓGICA	 DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	 PEC HISTÓRICO SOCIAL	 JÓVENES HACIA LA INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS SOCIALES	 SERVICIO MÉDICO
 ESPORA COMUNITARIA	 GRUPOS TÉCNICOS	 PEC DE TALLERES	 ACUARIO	 ACCESOS
 SECRETARÍA ACADÉMICA	 ASUNTOS ESTUDIANTILES	 BIBLIOTECA	 LABORATORIOS LACE	 PROTECCIÓN CIVIL
 ÁREA DE CIENCIAS EXPERIMENTALES	 SERVICIOS ESCOLARES	 DEPARTAMENTO DE SISTEMAS	 LABORATORIOS CREA	
 ÁREA DE MATEMÁTICAS	 DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA	 Centro de Recursos para el Aprendizaje CREPA	 CInIG	



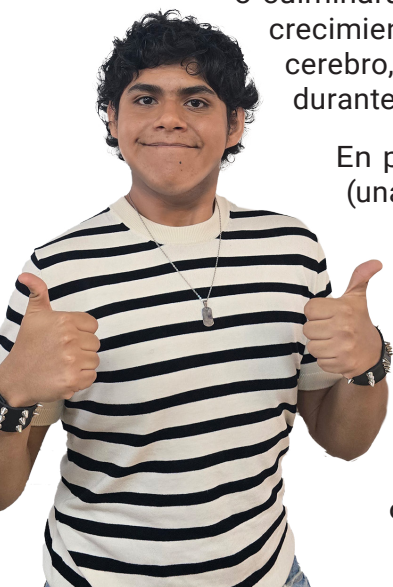
Sabemos que esta información puede preocuparte... pero, no te alarmes. Como parte de los equipos ESPORA Comunitaria y ESPORA Psicológica, estamos aquí para acompañarte en esta nueva experiencia. MAPAdre, tutora o tutor, no estás solo.

Para comenzar, es importante señalar que el ingreso al bachillerato coincide con una etapa fundamental dentro del ciclo de vida, la adolescencia, así que, conozcamos un poco más de ella.

La adolescencia es una etapa de transición entre la niñez y la edad adulta, que se sitúa entre los 12 y 18 años de edad, se caracteriza por profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales. Durante esta etapa las y los adolescentes tendrán que resolver una serie de tareas que les permita construir una nueva identidad y encontrar su lugar en el mundo, comienza a tomar decisiones importantes, como lo puede ser su vocación. Si bien, existen aspectos generales de esta etapa, cada adolescente vive este proceso a su propio ritmo.

Así pues, durante esta etapa, tu hija o hijo continuará o culminará gran parte de su desarrollo y crecimiento físico, ejemplo de ello, es el cerebro, el cual seguirá desarrollándose durante la adolescencia.

En particular la corteza prefrontal (una estructura del cerebro), es una de las últimas en madurar, dicha estructura se encarga del control de impulsos y la planificación a largo plazo. De manera que, la falta de madurez cerebral, podría explicar porque las y los adolescentes pueden llegar a actuar de forma impulsiva o tomar decisiones que nos



desconciertan; no es una falta de interés ni una rebeldía sin causa; es parte de un proceso biológico y vital. Entender esto nos ayuda a acompañar con más paciencia y con menos juicio.

Para conocer más sobre la adolescencia, colocamos algunos de los principales cambios que se dan a nivel físico, psicológico y social.

Cambios Psicológicos

Los **cambios físicos y sociales** a los que se enfrentan los y las adolescentes, traerán consigo diversos procesos de duelo, esto debido a que los y las adolescentes tendrán que desprenderse de lo hasta entonces conocido, ante un cuerpo y un rol social que cambia sin que ella o él puedan hacer algo. Dicha pérdida generará diversos sentimientos y emociones como lo son la tristeza, el enojo y la frustración. Es en este momento cuando tu hija o hijo puede llegar a cuestionar tu autoridad, reacción esperada ante la pérdida de certeza de que los adultos saben o pueden todo. Dar cuenta que las y los adultos son personas que se pueden equivocar, es un proceso realmente doloroso para ellas y ellos.

Incremento de la omnipotencia: Las pérdidas y procesos de duelo en los y las adolescentes, generarán sufrimiento y dolor, el cual puede tener como reacción un incremento en el sentimiento de omnipotencia, que se ve reflejada en los pensamientos “yo lo puedo todo” o “a mí no me va a pasar nada”.

¿Te acuerdas MAPAdre, tutora o tutor cuando te sentías así?

Cambios Sociales

Búsqueda de autonomía:

En las y los adolescentes se incrementa la necesidad de independencia y libertad, aspectos que se alternan con momentos de dependencia y protección, durante los cuales necesitan regresar a entornos conocidos como el familiar, este vaivén entre la dependencia e independencia, es fundamental en la construcción de la autonomía.

Por ejemplo, tu hija o hijo puede pedir permiso para salir a una fiesta y querer llegar tarde, comentando que ya es grande, pero al otro día pedirte que le acompañes a realizar algún trámite escolar, comentando que no sabe cómo hacerlo, sin embargo, puede ser el reflejo del temor a enfrentarse a estas cosas por sí sola o solo.

Importancia en el grupo de amistades:

Durante la adolescencia, las amistades se vuelven figuras destacadas, por lo que tu hija o hijo puede priorizar el tiempo que pasa con ellas y ellos, esto generará un distanciamiento en el entorno familiar. Si bien, puede ser complicado, es necesario para la formación de su identidad. De igual manera, durante esta etapa se comienzan a presentar las relaciones de noviazgo y pareja, así como el comienzo de la vida sexual.

Construcción de su identidad:

En la adolescencia, aparecerán nuevos gustos, formas de pensar, vestirse y comportarse, los cuales estarán en relación al grupo de amistades de tu hija o hijo, así como de las famosas modas en redes sociales o medios de comunicación, ninguna es mejor que otra, simplemente son diferentes de acuerdo al tiempo y contexto.

Cambios Físicos

En mujeres:

Ensanchamiento de caderas, crecimiento de senos, aparición de vello púbico y axilar, acné, desarrollo de ovarios y útero, inicio de la menstruación.

En hombres:

Ensanchamiento de espalda, crecimiento de vello facial, púbico y axilar, cambio en el tono de voz, acné, crecimiento de testículos y pene, comienza la producción de espermatozoides y aparecen las primeras eyaculaciones.

Todos estos procesos generan en las y los adolescentes una montaña rusa emocional: irritabilidad, frustración, incertidumbre, temor a lo desconocido, angustia; pero también curiosidad, ganas de vivir nuevas experiencias y una actitud desafiante, que sumado al incremento del sentimiento de omnipotencia y la impulsividad, puede llevarles a realizar conductas arriesgadas: Por lo que es importante que conozca los posibles riesgos a los que se enfrentan tu hija o hijo, no con el fin de alarmarles, sino para que puedas prevenirlos o identificarlos y en dado caso, actuar a tiempo.

Conductas de riesgo

Consumo de sustancias:

Exposición a sustancias legales como el alcohol y el tabaco, así como a sustancias ilegales como la marihuana, la cocaína, los inhalantes entre otras; el consumo tiene consecuencias en la salud física y mental, además que bajo el efecto de las sustancias, las y los adolescentes pueden estar mayormente expuestos a accidentes o eventos violentos.

Violencia y Bullying:

Riesgo de ser violentado o de ejercer violencia (física, verbal, psicológica y sexual) dentro o fuera del entorno escolar, así como en los medios digitales. Asociado a este riesgo, se encuentran los “porros” (grupos o pandillas conformadas por personas externas a la institución) estos grupos, buscan obstaculizar o alterar la vida estudiantil, llegando a realizar acciones violentas o actos de vandalismo. Los grupos porriles constantemente buscan reclutar nuevos integrantes, intentando que las y los estudiantes se unan a ellos.

Salud mental:

Si bien, esta no es una conducta de riesgo, durante la adolescencia pueden tener mayor vulnerabilidad a la ansiedad, depresión, trastornos alimenticios y autolesiones. Estas no son “llamadas de atención”, sino formas de expresión de un malestar psíquico profundo que requiere de atención especializada.

Salud sexual y reproductiva:

La actividad sexual precoz y sin cuidados, genera exposición a Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y/o embarazo adolescente no planificado.



Todos estos cambios y riesgos no solo generan un impacto en tu hija o hijo, sino también en ustedes, MAPAdres, tutoras o tutores cecehacheros, ya que, así como ellas y ellos sienten diversas emociones, ustedes también pueden llegar a experimentarlas. ¡Calma! Es completamente normal que durante esta nueva etapa, llegues a presentar:

Ansiedad o temor:

Especialmente al sospechar o conocer que tu hija o hijo llega a tener alguna conducta de riesgo o está expuesto a estas. Temor que puede aparecer desde una preocupación por que tu hija o hijo se encuentre bien, sin embargo, en algunos casos, este miedo puede llegar a ser paralizante y/o angustiante.

Confusión:

Al sentir que las estrategias que usabas cuando tu hija o hijo era niño o niña ya no funcionan y ahora sientes que no sabes cómo acercarte o hablar con ella o él; también puedes sentir confusión con los constantes cambios o vaivenes en la conducta de tu hija o hijo. Como recordarás, habrá momentos en los que tu hija o hijo parecen tener una actitud madura, pero en otros momentos parecerá más infantil, es esperado que estos vaivenes se presenten más de una vez.

Estrés:

Ante el reto que implica el tratar de equilibrar constantemente tu vida personal, laboral, las actividades domésticas, entre otras, con la demanda emocional que implica tener un hija o hijo adolescente.

Frustración:

Ante los cuestionamientos realizados por parte de tu hija o hijo hacia tus normas o puntos de vista; asimismo, se puede llegar a sentir frustración cuando consideras que los intentos o estrategias de comunicación o acercamiento hacia ella o él no están saliendo como lo esperabas.

Miedo a lo desconocido:

El conocer las nuevas dinámicas, formas de relacionarse o experiencias a las que se enfrenta tu hija o hijo pueden generar miedo, ya que estas experiencias son diferentes a las que tú te llegaste a enfrentar durante tu adolescencia, lo cual es esperado por la brecha generacional o años de diferencia entre tú y hija o hijo, recuerda, las experiencias nuevas, pueden generar incertidumbre.

Visión negativa:

Influenciado por las ideas sociales en las que pintan a los adolescentes como “conflictivos” por naturaleza, lo que puede nublar la forma en que los ves.



Así como estas emociones, puedes llegar a presentar algunas otras y en algún momento sentir que no sabes qué hacer, tranquila, tranquilo MAPAdre, tutora o tutor ceceachero, no estas sola ni solo, aquí te proporcionamos una serie de consejos que pueden ayudarte a generar habilidades clave para el acompañamiento continuo de tu hija o hijo, recuerda, no es una receta a seguir, la etapa de la adolescencia se vive diferente para cada persona, lo más importante es poder estar cerca de tu hija o hijo y escucharle.

Tips para MAPAdres ceceacheros



Estar presente:

Tener una disposición clara y un interés activo por los gustos, preocupaciones y logros de tu hija o hijo, platica con él o ella, pero sobre todo escúchales. La disposición y presencia física y emocional es el primer paso.



Comunicación Asertiva:

Escucha activamente sin juzgar ni interrumpir, durante el tiempo que tu hija o hijo está hablando, evita realizar otras actividades y distracciones, presta toda tu atención. Asimismo, evita frases como “es una tontería” y opta por frases que validen lo que tu hija o hijo sienten: “puedo entender cómo te sientes”; también es útil hacer preguntas abiertas como: “cuéntame de tu día”.



Plan de vida:

Motiva a tu hija o hijo a escribir sus metas a corto y largo plazo; ya que el poder planificar cosas que quisiera realizar, le dará un propósito, lo que podría reducir conductas de riesgo.



No exacerbar la violencia:

En caso de tener una discusión y percibir que alguna de las dos partes se está alterando, da por terminada la discusión, en ese momento es preferible el tomar un tiempo y en caso necesario alejarse, darse unos minutos y posteriormente, más tranquilos y tranquilas retomar el tema con mayor calma.



Respetar la privacidad:

Es importante respetar el espacio físico, emocional y social de tu hija o hijo, esto no implica desinteresarte, implica el poder acompañarla o acompañarlo desde el interés y la atención, sin vigilar, ya que el exceso de control parental puede generar distancia y conflicto. Cuidar no es lo mismo que vigilar, recuerda que siempre es mejor llegar a un equilibrio.



Propiciar la autonomía:

Acompaña poco a poco las actividades y decisiones que tu hija o hijo tomen por su propia cuenta, esto les ayudará a ir construyendo su autonomía y confianza, bases para su futura independencia, pero recuerda, la independencia no significa el hacer las cosas por sí solo o sola, siempre es necesaria la compañía, el ser cada vez más autónomo o independiente, no significa que tu hija o hijo no te necesite; además, recuerda que la autonomía es una base educativa del modelo CCH.

Sabías qué:

Las y los adolescentes aprenden más a partir de lo que ven, que de lo que dicen. Mantén hábitos de vida saludables en casa.

Guiar con límites

Para guiar con límites, primero, conozcamos más sobre ellos, un límite es una herramienta de crianza que permite que tu hija o hijo conozca sobre lo que está bien o está mal, además que le permite desarrollar la capacidad de aprender, sentirse seguro y cuidado.

Como lo hemos platicado, la adolescencia es una nueva etapa que implica muchos cambios, por lo que las normas y reglas que funcionaban cuando tu hija o hijo era más pequeño, ahora podrían ya no funcionar. Por eso, es importante que durante la adolescencia se establezcan nuevos límites y normas; para esto, es importante que hagas partícipe a tu hija o hijo, platiquen y lleguen a un mutuo acuerdo sobre cuáles serán las nuevas normas y las consecuencias que se tendrán si estas no son respetadas, hacer esto ayuda a que sean más conscientes de sus actos, y que a su vez pueda replicarlos y establecerlos en su entorno, fortaleciendo su carácter, posibilitando que pueda decir “NO” ante la presión social.





ESPORAs tips en el establecimiento de límites:



Tienen que ser claros:

Es decir, la norma y la consecuencia acordada tiene que ser entendible para ustedes como MAPAdres, tutoras y tutores, pero también para su hija o hijo.



Consistentes:

Tiene que haber una relación o ser acorde la norma con la consecuencia, además que el incumplimiento de este estará asociada a la consecuencia. Una falta de consistencia en el límite y la consecuencia, genera incertidumbre en la y el adolescente, ya que no sabrá en qué momento tendrá o no la consecuencia, el sostener la consecuencia no es ser autoritario, sino ser firme.

- No cortar la sociabilidad o la posibilidad de su hija o hijo para relacionarse.
- No utilizar la violencia como consecuencia ante un límite no respetado.

Ante los cambios psicológicos, pero sobre todo, ante la montaña rusa de emociones que se pueden presentar en las y los adolescentes, puede surgir la duda: **¿Cuándo se debe acudir con una o un profesional de salud mental?**

Si observas algunos de estos cambios en tu hija o hijo:

- Duerme más o menos horas de sueño de las usuales, tiene problemas para lograr quedarse dormido o se despierta varias veces durante la noche.
- Cambios en la alimentación, es decir, come más o menos de la cantidad usual.
- Disminución en la interacción con sus amigos o amigas, se aleja o aísla de ellos y ellas.
- Disminuye su rendimiento escolar, deja de acudir a clases o no presenta el interés que antes presentaba.
- Cambios en estado de ánimo, (por ejemplo si presenta irritabilidad extrema o tristeza profunda).
- Pierde el interés en las actividades que antes disfrutaba.
- Si habla sobre ya no encontrarle sentido a la vida.
- Si se autolesiona.
- Si te dice que quiere acudir a un o una psicóloga.

Si notas que tu hija o hijo tiene alguno de estos cambios, no los dejes pasar, **es importante que acudas con una o un profesional de salud mental**. También es importante que identifiques cómo te sientes ante esos cambios, puedes llegar a sentir frustración, enojo y/o preocupación, por no tener claro que le pasa, pero no entres en pánico, intenta acercarte a ella o él desde el interés y el cuidado, no con juicio.

Directorio de Servicios dentro del Plantel

Sabias que el CCH Vallejo cuenta con diversos servicios y programas de apoyo escolar, psicológico, social y jurídico para las y los estudiantes.

Unidad Jurídica



Área encargada de atender todo tipo de queja de cualquier integrante de la Comunidad Universitaria, ofreciendo acompañamiento y asesoría jurídica cuando sientan que fueron quebrantados sus derechos u observe alguna irregularidad dentro del Colegio.

Abogada Responsable: Lic. Ana Laura Castañeda Valdez

Horario: 6:30 a 21:00 horas.

Contacto: juridico.vallejo@cch.unam.mx

Teléfonos: 5550972133

Ubicación: Edificio J, Oficina de Jurídico

Secretaría de Asuntos Estudiantiles



Área encargada de brindar apoyo, orientación y servicios extracurriculares a la comunidad estudiantil.

Responsable: Mtro. Armando Segura Morales

Horario: 9:00 a 20:00 horas.

Contacto: estudiantiles.vallejo@cch.unam.mx

Teléfonos: 5550972149

Ubicación: Edificio E planta baja

Psicopedagogía



Tiene el objetivo de apoyar a los y las estudiantes con orientación educativa y psicológica. Algunos programas y actividades que podrás encontrar son:

Programa de Apoyo al proceso de Enseñanza-Aprendizaje
Programa de Integración a los Universitarios
Programa de Estímulos para la Comunidad Estudiantil
Programa de toma de decisiones vocacionales/profesionales
Programa de Desarrollo Adolescente
Programa de Orientación Sexual (ProSex)
Programa de Atención Especializada a Estudiantes (PAEE)
Programa de Prevención de Adicciones
Programa de Escuela para Padres
Promotores Académicos
Comunicación Educativa

Responsable: Mtra. Blanca Georgina Castellanos Hernández

Horario 9:00 a 19:00 horas.

Contacto: psicopedagogia.vallejo@cch.unam.mx

Teléfono: 5550972148

Ubicación: Edificio E planta baja.

Programa Institucional de Asesorías (PIA)



Busca impulsar acciones que apoyen la calidad del aprendizaje.

Responsable: Mtra. Ana Laura Cortés Guerrero

Horario: 9:00 am 7:00 pm

Contacto: pia.vallejo@cch.unam.mx

Ubicación: Mediateca planta alta.

Programa Institucional de Tutorías de Vallejo (PIT)



Apoyo a la formación de los y las alumnas, cuyo propósito es el contribuir a mejorar la calidad de los aprendizajes y evitar el rezago académico mediante el acompañamiento permanente de los y las alumnas durante su trayectoria escolar.

Responsable: Mtra. Ana María Eusebio

Horario: 9:00 a 19:00 horas.

Contacto: pit.vallejo@cch.unam.mx

Teléfono: 5591504864

Ubicación: Edificio H planta baja

Espacio de Orientación y Atención Psicológica (ESPORA Psicológica)



Es un programa que brinda atención psicoterapéutica breve focalizada de manera individual, la atención es profesional especializada y gratuita para las y los estudiantes del plantel.

Responsable: Mtra. Giovanna Sofia Mora Chávez

Horario: Lunes, martes y viernes de 10:00 a 18:00, miércoles de 10:00 a 16:00 y jueves de 12:00 a 18:00 horas.

Contacto: esporacchvallejo@cch.unam.mx

Ubicación: Mediateca planta alta.

Espacio de Orientación y Atención Comunitaria (ESPORA Comunitaria)



Acompañamiento psicosocial y vinculación con recursos comunitarios, se ofrece un servicio de consejería, gratuito, ágil y oportuno.

Responsable: Mtro. Ignacio Alberto Moya Mellado

Horario: 10:00 a 17:30 horas.

Contacto: escomunitaria_cchvallejo@cch.unam.mx

Ubicación: Edificio H planta baja (en el departamento de tutorías)

Servicios de Atención Psicológica externa

Línea de la Vida: 800 911 2000 (Atención las 24 horas).

Línea de seguridad y chat de confianza: 55 5533 5533

Locatel: 55 5658 1111

SAPTEL: 55 5259 8121

911

Secretaría de mujeres: 079 (opción 1)



COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES VALLEJO

Lic. Maricela González Delgado
direccion.vallejo@cch.unam.mx
Directora

Mtro. Manuel Odilón Gómez Castillo
secretaria.general.vallejo@cch.unam.mx
Secretario General

Lic. Diana Reyna Alatorre Hernández
secretaria.administrativa.vallejo@cch.unam.mx
Secretaria Administrativa

Mtra. María Xóchitl Megchún Trejo
secretaria.academica.vallejo@cch.unam.mx
Secretaria Académica

Lic. María del Rocío Sánchez Sánchez
secretaria.docente.vallejo@cch.unam.mx
Secretaria Docente

Mtro. Armando Segura Morales
estudiantiles.vallejo@cch.unam.mx
Secretario de Asuntos Estudiantiles

Lic. Carlos Ortega Ambriz
ssaa.vallejo@cch.unam.mx
Secretario de Servicios de Apoyo al Aprendizaje

I.Q. Georgina Guadalupe Góngora Cruz
secretaria.siladin.vallejo@cch.unam.mx
Secretaria Técnica del Siladin

“Acompañar, desde el amor y cuidado.”

Criar a un adolescente es como navegar en aguas desconocidas; este manual es una brújula que te ofrecemos para que encuentres tu propio rumbo. El camino lo construyes tú, con tu amor, tu paciencia y tu cuidado.

No estás sola, no estás solo. En el CCH Vallejo, en ESPORA Comunitaria y Psicológica, estamos contigo.

