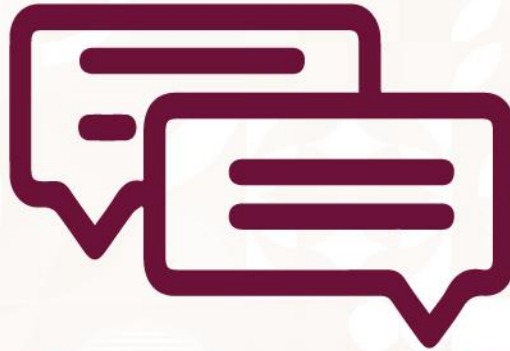




**BAJA  
CALIFORNIA**  
GOBIERNO DEL ESTADO

**EDUCACIÓN**  
Secretaría de Educación

**COBACH***Bc*  
COLEGIO DE BACHILLERES DEL  
ESTADO DE BAJA CALIFORNIA



# ORIENTACIONES

PARA MADRES Y PADRES DE FAMILIA DEL  
COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA.

MARINA DEL PILAR ÁVILA OLMEDA  
GOBERNADORA DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA

IRMA MARTÍNEZ MANRÍQUEZ  
SECRETARIA DE EDUCACIÓN DE BAJA CALIFORNIA

ALEJANDRO ROSALES SOTELO  
SUBSECRETARIO DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR, SUPERIOR E INVESTIGACIÓN

GERARDO ARTURO SOLÍS BENAVIDES  
DIRECTOR GENERAL DEL COBACH BC

ISIS MELISSA CAMACHO AYALA  
DIRECTORA DE SERVICIOS EDUCATIVOS DEL COBACH BC

## **ORIENTACIONES PARA MADRES Y PADRES DE FAMILIA DEL COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA.**

Elaboración, Julio 2025.

Por: Luis Miguel Velasco Saldaña.  
Jesús Adrián Medina Sánchez.  
Lizeth Hernández Rea.

En la revisión del presente material, participaron:

ISIS MELISSA CAMACHO AYALA  
DIRECTORA DE SERVICIOS EDUCATIVOS DEL COBACH BC

JORGE ÁNGEL ROCHA CERVERA  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE IMAGEN INSTITUCIONAL DEL COBACH BC

ALEJANDRO BURGUEÑO MONTIEL  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE ASUNTOS JURÍDICOS DEL COBACH BC

*La presente edición es propiedad del Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra. Este material fue elaborado bajo la coordinación y supervisión de la Dirección de Servicios Educativos del Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California. Blvd. Anáhuac #936, Centro Cívico, Mexicali, B.C., México. [www.cobachbc.edu.mx](http://www.cobachbc.edu.mx)*



# PRESENTACIÓN

El presente documento es la contribución que el Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California realiza a la suma de esfuerzos del Estado y la Federación en el quehacer público educacional, para reforzar el **compromiso de las madres y los padres de familia en el desarrollo físico, socioemocional y académico** de sus hijas e hijos.

La educación media superior es un momento decisivo en la vida de las y los adolescentes, al tomar decisiones importantes sobre su futuro, en un entorno cada vez más exigente y diverso, por lo que el **apoyo de la familia es fundamental para brindar la orientación que necesitan.**

Por lo anterior, este documento es una herramienta diseñada para las madres y los padres de familia con el propósito de contribuir al **fortalecimiento de la educación integral** de sus hijas e hijos, a través de la **participación activa.**

# OBJETIVO

Orientar la participación activa de las madres y los padres de familia en el desarrollo académico, socioemocional y personal de sus hijas e hijos a través de recomendaciones en cuatro ejes centrales: **salud, seguridad, reforzamiento de valores y académico** para el fortalecimiento de su formación integral.

# ÍNDICE

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| LA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA.....                                                                     | 4  |
| LA COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EFECTIVA EN LA FAMILIA.....                                               | 6  |
| FORTALECIMIENTO .....                                                                                | 8  |
| DE LA FORMACIÓN DE VALORES EN LA FAMILIA .....                                                       | 8  |
| DERECHOS Y OBLIGACIONES EN EL ÁMBITO ESCOLAR.....                                                    | 12 |
| PARTICIPACIÓN DE LAS MADRES Y LOS PADRES DE FAMILIA EN EL<br>ÁMBITO ACADÉMICO DE SU HIJA O HIJO..... | 17 |
| RECOMENDACIONES EN MATERIA DE SEGURIDAD ESCOLAR<br>DESDE EL HOGAR .....                              | 25 |
| RECOMENDACIONES EN MATERIA DE SALUD.....                                                             | 33 |



# LA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA

## MI HIJA O HIJO EN LA ADOLESCENCIA.

La **adolescencia** es un periodo de transición entre la infancia y la edad adulta, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales, es durante este periodo que comienzan a construir su identidad, definen sus principios y se enfrentan con mayor intensidad al entorno que los rodea.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se estima que entre el 10 y el 20% de las y los adolescentes experimentan problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad, así como otros trastornos que se derivan de la mala alimentación, como la bulimia y la anorexia.

En este periodo, surge el deseo de “probar cosas nuevas”, romper reglas o traspasar los límites establecidos, que pueden conducir al consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, así como el consumo excesivo de alimentos, uso de videojuegos o redes sociales; en búsqueda de la aceptación social, sentido de pertenencia a un grupo determinado o por la presión de parte de sus amigas o amigos.

Durante la adolescencia media (de los 14 a los 17 años), se experimentan cambios físicos; el cerebro sigue cambiando y madurando, siendo hasta los veinte años el desarrollo completo de los lóbulos frontales que desempeñan el papel de la toma de decisiones complejas, el control de impulsos y la capacidad de comprender las consecuencias de sus actos. Por esta razón, la importancia de la intervención familiar durante esta etapa, estableciendo una comunicación asertiva y efectiva.

# LA COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EFECTIVA EN LA FAMILIA

La **comunicación asertiva y efectiva** es la forma de expresión clara, honesta y respetuosa de nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades, la cual puede ser desarrollada desde el núcleo familiar para establecer relaciones interpersonales sanas.

A través de los siguientes pasos, usted puede propiciar una comunicación asertiva y efectiva con su hija o hijo generando un ambiente de confianza y seguridad:

- ✓ **Escuchen de forma activa.** Presten atención a lo que dice la otra persona, escuchen y muestren interés en lo que se comparte.
- ✓ **Comuníquense claramente.** Permitan al otro expresar sus sentimientos y necesidades, eviten mensajes confusos o que puedan generar malentendidos.
- ✓ **Utilicen el tono de voz adecuado.** Hablen con calma, eviten gritar o usar un tono agresivo que pueda generar tensión o miedo.
- ✓ **Sean empáticos y respetuosos.** Muestren comprensión de los sentimientos, necesidades y preocupaciones del otro.
- ✓ **Busquen soluciones juntos.** Trabajen para encontrar soluciones que satisfagan las necesidades de ambos, evitando la imposición de ideas.



## ¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN EL PROCESO EDUCATIVO DE MI HIJA O HIJO?

Como madres y padres de familia es importante la **comunicación con las autoridades escolares**; docentes, orientadores y directivos, para mantenerse informados sobre su estado académico y socioemocional.

Otro aspecto clave, es la **participación activa** en las actividades de prevención de riesgo a la salud y la seguridad escolar, mediante la participación en los procedimientos en materia de seguridad escolar, asistencia a pláticas o eventos que aborden temas relacionados con la prevención de la violencia, el acoso escolar, el uso responsable de redes sociales, la adopción de medidas de seguridad en el entorno escolar y hábitos de vida saludable para su bienestar integral.

Por último, es importante **fomentar buenas prácticas en casa**; enseñar a su hija o hijo sobre normas básicas de conducta, para saber identificar situaciones de riesgo y cómo reaccionar ante ellas. Esto incluye **promover la responsabilidad individual, el respeto hacia los demás y el valor del autocuidado** con el fin de prevenir conductas de riesgo.

**¡Trabajar juntos garantiza  
un ambiente escolar más seguro  
y propicio para el bienestar de todos!**

# FORTALECIMIENTO DE LA FORMACIÓN DE VALORES EN LA FAMILIA

## INCULCANDO VALORES EN EL HOGAR.

La familia es el primer espacio de aprendizaje para niñas, niños y adolescentes, dónde se satisfacen necesidades básicas y se establecen los principios éticos que guiarán su comportamiento a lo largo de la vida. Por ello, inculcar valores en el hogar es una responsabilidad fundamental de las madres y los padres de familia.

Durante la adolescencia, comienza la separación emocional con las madres y los padres de familia, para iniciar su **independencia**. Sin embargo, esta **autonomía** requiere cimientos sólidos; los valores proporcionan principios y creencias que les permite tomar decisiones de forma responsable. **El respeto, la honestidad y la responsabilidad** ayudan a moldear una identidad coherente y estable, incluso en medio de las confusiones cotidianas que presentan en esta etapa.

Su hija o hijo está expuesto a una variedad de influencias externas, incluyendo la presión de grupo, redes sociales y las modas pasajeras. En este escenario, los valores actúan como un escudo protector cuando han aprendido a **valorar su integridad y el autocuidado**, siendo menos propensos a dejarse arrastrar por acciones voluntarias o involuntarias que pueden llevar a los jóvenes a consecuencias nocivas.



A continuación le compartimos algunos ejemplos para la construcción de valores en casa:

**Tabla 1. Ejemplificación de la construcción de valores en casa.**

| VALOR                                                                                                           | ¿CÓMO TRABAJARLO?                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Respeto</b><br>             | <p>Establezca reglas claras y respételas usted también.</p> <p>Escuche sus opiniones aunque no esté de acuerdo.</p>                                                          |
| <b>Responsabilidad</b><br>     | <p>Asigne tareas domésticas semanales.</p>                                                                                                                                   |
| <b>Empatía y Respeto</b><br> | <p>Conversen sobre sus emociones, utilice preguntas como:</p> <p>“¿Cómo te sientes?”</p> <p>“¿Cómo te fue en la escuela?”</p> <p>Quiero decirte como me siento cuando...</p> |
| <b>Honestidad</b><br>        | <p>Refuerce que decir la verdad es más valioso que evitar un castigo.</p>                                                                                                    |
| <b>Perseverancia</b><br>     | <p>Ayúdelo a establecer objetivos personales (académicos, deportivos, creativos).</p>                                                                                        |

Fuente: Elaboración propia.

**¡Inculcar valores en la adolescencia garantiza adultos más conscientes, solidarios y comprometidos con la sociedad!**

## ¿CÓMO PUEDO FOMENTAR EL AUTOCUIDADO EN MI HIJA O HIJO?

El **autocuidado** es la capacidad de cada persona para proteger su salud física, mental y emocional mediante acciones conscientes y responsables, como elegir comer saludablemente, hacer ejercicio, establecer amistades sanas, entre otros. El autocuidado, en el contexto familiar, mejora la convivencia, la empatía y el bienestar de todos. Por ello, educar el autocuidado desde el hogar es una tarea fundamental que debe asumirse con compromiso y constancia.

En la búsqueda de autonomía e independencia, su hija o hijo es susceptible a conductas de riesgo como el consumo de alcohol, drogas y toma de decisiones que afecten su salud y seguridad, el autocuidado actúa como una brújula interna que les permite protegerse, autorregularse y actuar con responsabilidad, incluso cuando los adultos no están cerca.

Inculcar el autocuidado, les proporciona las herramientas para **protegerse, respetarse y atender sus propias necesidades** en los aspectos físico, emocional, mental y social. Este **valor personal** implica el reconocimiento de uno mismo como alguien valioso y digno de ser cuidado, en otras palabras, es la **decisión consciente de proteger su propio bienestar**.

Le compartimos algunas estrategias para fomentar el autocuidado en su hija o hijo:



**Tabla 2. Estrategias para fomentar el autocuidado en adolescentes.**

| ESTRATEGIA                                                                                                                    | EJEMPLOS                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comer sanamente, hacer ejercicio, establecer límites y gestionar sus emociones.                                               | <p><i>"Hoy haré ejercicio para mantenerme sano".</i></p> <p><i>"No tienes por qué gritar, hablamos cuando estés más tranquilo".</i></p> <p>Propongan rutinas en familia o actividades juntos.</p> |
| Expresar cómo se siente sin miedo a críticas, reconocer sus emociones y pedir ayuda.                                          | <p><i>"¿Cómo te sentiste hoy en el colegio?".</i></p> <p><i>¿Hubo algo que te incomodó o te alegró?".</i></p>                                                                                     |
| Identificar señales como ansiedad o tristeza. Explícale que ignorarlas puede afectar su bienestar.                            | <p><i>Sugerirle llevar un diario personal donde pueda identificar sus emociones.</i></p>                                                                                                          |
| Enseñar que cuidarse también significa decir "no" cuando algo les incomoda y poner distancia de personas o ambientes tóxicos. | <p><i>"¿Vas a estar seguro con las personas que te vas a reunir?".</i></p> <p><i>"Siempre tienes la oportunidad de decir no".</i></p>                                                             |
| Enseñar a establecer un horario de uso de redes sociales y del consumo de contenido.                                          | <p><i>"Tómate un momento diario para realizar otras actividades de esparcimiento como la lectura, actividad física, entre otras".</i></p>                                                         |
| Reconoce sus acciones de autocuidado, sin exagerar.                                                                           | <p><i>"Manejaste muy bien esta situación, estamos orgullosos de ti."</i></p>                                                                                                                      |

Fuente: Elaboración propia.

**¡El autocuidado no es egoísmo: es amor propio!**

# DERECHOS Y OBLIGACIONES EN EL ÁMBITO ESCOLAR

## ¿CUÁLES SON MIS DERECHOS Y OBLIGACIONES COMO MADRE Y PADRE DE FAMILIA EN EL ÁMBITO ESCOLAR?

Ejercer el derecho a la educación fortalece la relación familia-escuela, mejora el desarrollo académico, emocional y social de su hija o hijo, permite construir comunidades educativas más justas, inclusivas y participativas. La Ley de Educación del Estado de Baja California establece los **derechos y obligaciones** que tienen las madres y los padres de familia con su hija o hijo en el ámbito escolar, por lo que a continuación le presentamos un extracto:

### **Derechos:**

- ✓ Obtener inscripción en los centros educativos;
- ✓ Conocer los protocolos de actuación;
- ✓ Participar y colaborar activamente con las autoridades escolares;
- ✓ Formar parte de las asociaciones de madres y padres de familia y de los Consejos de Participación Social;
- ✓ Conocer el nombre del personal de la institución;
- ✓ Conocer los criterios y resultados de las evaluaciones, así como los planes y programas de estudios;
- ✓ Conocer la situación académica y conductual de su hija o hijo;
- ✓ Manifestar su inconformidad ante las autoridades educativas correspondientes.



La misma ley establece como **obligaciones** de las madres, los padres o quien ejerza el cuidado, las siguientes:

- ✓ Hacer que su hija o hijo menores de dieciocho años, reciban educación;
- ✓ Revisar el progreso, desempeño y conducta de su hija o hijo;
- ✓ Colaborar con las instituciones educativas y acudir a los llamados de las autoridades educativas;
- ✓ Promover la participación de actividades físicas, de recreación, deportivas.

Es importante recalcar que el incumplimiento de las obligaciones de las madres, los padres o quien ejerza la patria potestad o tutela; en específico cuando se ponga en peligro la vida, la integridad física o emocional de su hija o hijo, la autoridad educativa tendrá la obligación de dar aviso a las instancias encargadas de la protección de los derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes.

## ¿CUÁLES SON LOS DERECHOS, RESPONSABILIDADES Y LIMITANTES DE MI HIJA O HIJO DENTRO DEL CENTRO ESCOLAR?

En los **Acuerdos de Convivencia Escolar del Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California** se encuentran enunciados los derechos y obligaciones de todos los miembros de la comunidad escolar, entre ellos, los de su hija o hijo.

Estos Acuerdos fueron creados como parte de las estrategias para garantizar la sana convivencia en los centros educativos del Colegio, a través de la participación activa de alumnas, alumnos, madres y padres de familia, docentes y administrativos, estableciendo en conjunto las

conductas deseables y compromisos individuales para garantizar el orden y la disciplina.

Los **derechos, responsabilidades y limitantes** de su hija o hijo están fundamentados en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, la Ley General de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes, leyes secundarias, así como los acuerdos generados entre los miembros de la comunidad escolar. A continuación se los presentamos de forma resumida:

**Tabla 3. Derechos, responsabilidades y limitantes de las y los estudiantes del COBACH BC.**

| Derechos                                                             | Responsabilidades                                          | Limitantes                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Recibir trato cordial y respeto.                                     | Asistir puntualmente a clases.                             | Introducir alimento posterior al ingreso al centro educativo.                         |
| Expresar libremente sus ideas.                                       | Dedicarse al estudio.                                      | Ingresar a cualquier centro educativo, que no sea de su adscripción sin autorización. |
| Contar con ambientes escolares libres de violencia.                  | Informar a las madres y los padres de su estado académico. | Organizar, promover o participar en juegos de azar.                                   |
| Solicitar y recibir información del plan y los programas de estudio. | Portar diariamente el uniforme.                            | Realizar manifestaciones de aprecio o cariño que rebasen el decoro.                   |



| Derechos                                                                                               | Responsabilidades                                                               | Limitantes                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Recibir la boleta de calificaciones.                                                                   | Mantener en todo momento buena conducta.                                        | Presentarse bajo los efectos de bebidas embriagantes y/o sustancias de uso no legal.                |
| Solicitar la revisión de exámenes y/o evidencias.                                                      | Atender las normas de seguridad.                                                | Ingresa a los centros educativos objetos no permitidos (tipo A y B). <sup>1</sup>                   |
| Incorporarse al régimen del seguro facultativo del IMSS.                                               | Guardar el debido respeto al dirigirse a las autoridades.                       | Grabar o difundir, fotografías y/o videos que tiendan a dañar la reputación o fomentar el bullying. |
| Recibir los servicios médicos de emergencia, de orientación educativa.                                 | Contribuir a la seguridad escolar.                                              | Poseer, traficar o consumir drogas enervantes y/o cualquier tipo de estimulantes.                   |
| Inconformarse de la aplicación de las consecuencias por incumplimiento de los Acuerdos de Convivencia. | Participar en los actos académicos, culturales, cívicos, deportivos y sociales. | Acusar públicamente a cualquier integrante de la comunidad escolar, falsa o infundadamente.         |

Fuente: Elaboración propia con base en los Acuerdos de Convivencia Escolar del COBACH BC.

<sup>1</sup> Ver imagen 1. Objetos no permitidos para ingresar a los centros educativos del COBACH BC. (pág.27)

## ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS POR INCUMPLIR CON LOS ACUERDOS DE CONVIVENCIA ESCOLAR?

La aplicación de las consecuencias por el incumplimiento de los Acuerdos de Convivencia varía de conformidad con la gravedad de la falta, las cuales van desde la amonestación verbal, escrita, suspensión de uno a tres días hasta la suspensión definitiva, esto como parte de las estrategias para establecer ambientes sanos y seguros dentro de los centros educativos.

Es importante destacar que los procedimientos establecidos para la aplicación de las consecuencias por incumplimiento a los Acuerdos, se realizaron bajo los principios del **Interés Superior de la Niñez** y se deben evaluar las circunstancias específicas de cada alumna o alumno para determinar la medida más razonable y adaptable, así como realizar una estimación de las posibles repercusiones positivas o negativas que estas pudieran tener sobre su vida.

Para mayor información consulta los Acuerdos de Convivencia Escolar en el siguiente QR:





# PARTICIPACIÓN DE LAS MADRES Y LOS PADRES DE FAMILIA EN EL ÁMBITO ACADÉMICO DE SU HIJA O HIJO

## ¿CÓMO PUEDO CONTRIBUIR PARA QUE MI HIJA O HIJO TERMINE SUS ESTUDIOS DE PREPARATORIA?

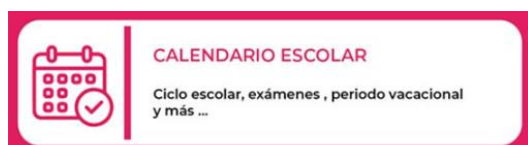
Es mediante la **participación activa** que se puede contribuir al mejoramiento académico, la permanencia y la conclusión de estudios. Por lo anterior, te compartimos algunas sugerencias para involucrarse de manera activa:

- ✓ **Cerciórese** que asista a la escuela y entre a sus clases.
- ✓ **Conozca** sus calificaciones y avance académico; apóyelo en sus tareas y trabajos.
- ✓ **Asegúrese** de que dedique tiempo para el estudio;
- ✓ **Ofrezca** un espacio adecuado en casa para estudiar;
- ✓ **Converse** sobre las dificultades escolares o personales que pueda tener dentro y fuera de la escuela;
- ✓ **Establezca** normas de comportamiento y convivencia para mantener un equilibrio sano entre sus derechos y sus responsabilidades;
- ✓ **Incentive** el estudio, como medio para que tenga mejores oportunidades en la vida.

- ✓ **Evite** reprender cuando no obtenga las calificaciones esperadas;
- ✓ **Establezca** comunicación constante con las autoridades del centro educativo, para conocer días inhábiles, actividades extracurriculares, eventos cívicos, periodos de recuperación y exámenes a título de suficiencia;
- ✓ **Conozca** sus amistades e identifique si entre ellos existe desinterés por la escuela;
- ✓ **Aliente** su participación en actividades cívicas, culturales y deportivas;

## ¿CÓMO PUEDO CONSULTAR EL CALENDARIO ESCOLAR DEL COBACHBC?

1. Ingrese al portal de **COBACHBC**:  
<http://www.cobachbc.edu.mx/inicio>.
2. En la página de INICIO, de clic en la opción **CALENDARIO ESCOLAR**:



3. Consulte e imprima el calendario por periodo escolar dando clic en **CALENDARIO PARA IMPRESIÓN PDF**:

Calendario Escolar 2024-2025

[Calendario para impresión PDF](#)





Manténgase informado sobre las actividades y procesos educativos establecidos en el **calendario escolar**, ya que conocerá:

- ✓ Fecha de inicio y fin de cursos;
- ✓ Periodo de evaluación parcial;
- ✓ Fecha para entrega de boletas;
- ✓ Inicio y fin del programa de reforzamiento del aprendizaje;
- ✓ Fecha de curso de recuperación;
- ✓ Fecha de exámenes a título de suficiencia;
- ✓ Días de suspensión de labores;
- ✓ Periodo de vacaciones; entre otros.

## ¿CÓMO PUEDO CONSULTAR LA BOLETA DE CALIFICACIONES DE MI HIJA O HIJO?

1. Ingrese al portal de COBACHBC:  
<http://www.cobachbc.edu.mx/inicio>.
2. De clic en la pestaña de **“ALUMNOS”**.
3. Seleccione **“CONSULTA DE CALIFICACIONES”**.
4. De clic en **“CONSULTA DE CALIFICACIONES DE EVALUACIÓN PARCIALES (BOLETAS)”** o ingrese con el código QR:



5. Ingrese la información solicitada en **“PERIODO A CONSULTAR”**, **“MATRÍCULA”** y **“FECHA DE NACIMIENTO”** de su hija o hijo.

## MI HIJA O HIJO REPROBÓ UNA ASIGNATURA ¿QUÉ PUEDE HACER PARA RECUPERARSE / REGULARIZARSE?

Si en la **boleta parcial de calificaciones** su hija o hijo tiene asignaturas con la calificación de 5.9 o menor, todavía puede recuperarla, a continuación, le decimos cómo:

### Proceso de **RECUPERACIÓN**

La recuperación se realiza en dos momentos durante el semestre, antes y después de la captura de calificaciones parcial, como se muestra en el siguiente cuadro:

Tabla 4. Momentos para llevar a cabo la recuperación durante el semestre.

| Momento |                                                | Aplicación                           | Descripción                                                                                                                                                                                 |
|---------|------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1       | Antes del registro de la calificación parcial. | Primer, segundo y tercer parcial.    | Entrega de las evidencias de aprendizaje faltantes antes de cada corte.                                                                                                                     |
| 2       | Después de la captura de calificación parcial. | Primer y segundo parcial únicamente. | En las dos semanas posteriores al corte, los estudiantes pueden entregar evidencias de aprendizaje del parcial que no hayan acreditado conforme al <i>Plan de Evaluación-Acreditación</i> . |

Fuente: Elaboración propia.



## Proceso de **REGULARIZACIÓN**

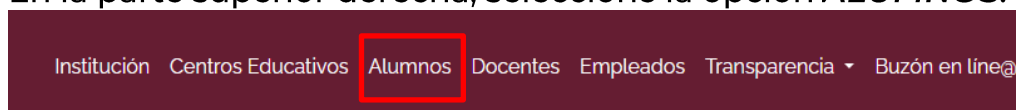
La regularización se realiza conforme a lo establecido en los *Lineamientos Generales de Evaluación para el Aprendizaje, Recuperación y Regularización* que emite la Dirección de Planeación Académica, considerando que la calificación semestral de la asignatura deberá ser de 5.9 o menor, y/o no haber acreditado el ochenta por ciento (80%) de asistencia durante el semestre.

Las asignaturas que no hayan sido aprobadas, se podrán regularizar a través del Examen de Título de Suficiencia (ETS), durante sus dos periodos de aplicación (ver calendario escolar); de conformidad con el *Reglamento de Acreditación, Regularización y Certificación del Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California*.

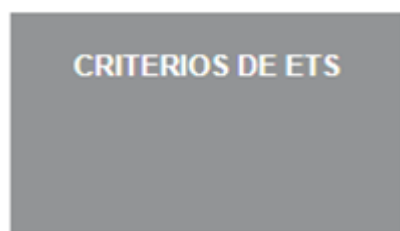
Los criterios para realizar el ETS pueden ser consultados en la página oficial del COBACH BC, siguiendo estos pasos:

1. Ingrese al portal de **COBACHBC**:  
<http://www.cobachbc.edu.mx/inicio>.

2. En la parte superior derecha, seleccione la opción **ALUMNOS**:



3. En la parte inferior, seleccione la opción **CRITERIOS DE ETS**:



4. Seleccione la carpeta **CRITERIOS PARA ETS\_MCCEMS:**

Carpetas ↑ Nombre ▼ ⋮

Criterios para ETS 2023-1 ⋮

Criterios para ETS\_MCCEMS-... ⋮

Criterios para ETS\_MEPEO 2017 ⋮

ETS 2022-2 ⋮

5. Seleccione el SEMESTRE que cursa su hija o hijo:

Carpetas ↑ Nombre ▼ ⋮

1er. Semestre ⋮

2do. Semestre ⋮

3er. Semestre ⋮

4to. Semestre ⋮

6. Seleccione el archivo de la ASIGNATURA que desea regularizar:

**COBACH BC** CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA EXÁMENES A TÍTULO DE SUFICIENCIA MCCEMS-NEM

DIRECCIÓN DE PLANEACIÓN ACADÉMICA  
DEPARTAMENTO EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE  
Programa de Evaluación del Aprendizaje

PRIMERA APLICACIÓN  
CURSOS OBLIGATORIOS PARA RECUPERACIÓN

SEMESTRE: PRIMERO

|                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| PLANTEL:             |                     |
| NOMBRE DEL PROFESOR: |                     |
| NOMBRE DEL ALUMNO:   |                     |
| MATRÍCULA:           |                     |
| TURNO:               |                     |
| UAC:                 | CIENCIAS SOCIALES I |
| Nº. DE RECIBO:       |                     |

PARA USO EXCLUSIVO DEL PROFESOR  
FAVOR DE REPORTAR HASTA DÉCIMAS DE PUNTO

CON CURSO:

| INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN                                                                                        | PONDERACIÓN | CALIFICACIÓN OBTENIDA | CALIFICACIÓN FINAL |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|--------------------|
| A. Examen escrito                                                                                                | 50%         |                       |                    |
| B. Reflexión "La distribución de la riqueza y las desigualdades sociales existentes en mi comunidad o en México" | 15%         |                       |                    |
| C. Cuadro de doble entrada "Teorías sobre el origen del Estado"                                                  | 15%         |                       |                    |

**COBACH BC** CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA EXÁMENES A TÍTULO DE SUFICIENCIA MCCEMS-NEM

DIRECCIÓN DE PLANEACIÓN ACADÉMICA  
DEPARTAMENTO EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE  
Programa de Evaluación del Aprendizaje

PRIMERA APLICACIÓN  
CURSOS OBLIGATORIOS PARA RECUPERACIÓN

SEMESTRE: PRIMERO

|                      |          |
|----------------------|----------|
| PLANTEL:             |          |
| NOMBRE DEL PROFESOR: |          |
| NOMBRE DEL ALUMNO:   |          |
| MATRÍCULA:           |          |
| TURNO:               |          |
| UAC:                 | INGLÉS I |
| Nº. DE RECIBO:       |          |

PARA USO EXCLUSIVO DEL PROFESOR  
FAVOR DE REPORTAR HASTA DÉCIMAS DE PUNTO

CON CURSO:

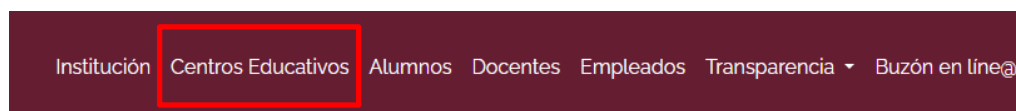
| INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN | PONDERACIÓN | CALIFICACIÓN OBTENIDA | CALIFICACIÓN FINAL |
|---------------------------|-------------|-----------------------|--------------------|
| A. Examen escrito         | 50%         |                       |                    |
| B. Proyecto oral          | 20%         |                       |                    |

Si presenta alguna duda adicional sobre las fechas o procesos de recuperación y regularización, comuníquese a la Dirección del centro educativo de adscripción de su hija o hijo.



Si desea consultar el directorio telefónico de los centros educativos, a continuación le compartimos cómo:

1. Ingrese al portal de COBACHBC:  
<http://www.cobachbc.edu.mx/inicio>.
2. De clic en la pestaña “CENTROS EDUCATIVOS”.



3. De clic en la pestaña “DIRECTORIO”.



4. Seleccione “DIRECTORIO DE PLANTELES”, “DIRECTORIO DE CEMSAD”, “DIRECTORIO DE TELEBACHILLERATOS” O “DIRECTORIO DE INCORPORADOS” según sea el caso:

### Directorio CBBC

Descargar

Directorio de Oficinas   Directorio de Planteles   Directorio de CEMSAD y Telebachilleratos   Directorio de Incorporados

## ¿CÓMO PUEDE MI HIJA O HIJO REFORZAR LOS APRENDIZAJES VISTOS EN CLASE?

### Programa de ASESORÍAS DE REFORZAMIENTO ACADÉMICO

Las asesorías se brindan durante cada semestre en horario distinto al asignado (extra clase); estas asesorías tienen como objetivo reforzar los aprendizajes vistos en clase.

Para conocer los horarios de atención y las asignaturas que llevan este programa, debe acudir a la Dirección del centro educativo de adscripción de su hija o hijo.

## GUÍA DE ESTUDIO para exámenes parciales

A través de mesas de trabajo con docentes, se diseñan cuestionarios con los contenidos esenciales de las asignaturas por semestre, las cuales pueden consultarse previo a la aplicación de exámenes parciales, para estar mejor preparados. A continuación le compartimos los pasos para consultarlas:

1. Ingrese al portal de **COBACHBC**:  
<http://www.cobachbc.edu.mx/inicio>.
2. De clic en la pestaña de **ALUMNOS**.
3. Seleccione **GUÍAS DE ESTUDIO PARA EXÁMENES DE PRIMER, SEGUNDO Y TERCER PARCIAL**:



4. Seleccione el **PARCIAL** que está cursando:

### Guías de estudio para Exámenes Parciales

- Guías de estudio Primer Parcial
- Guías de estudio Segundo Parcial
- Guías de estudio Tercer Parcial

5. Seleccione la **ASIGNATURA** que se desea estudiar:





# RECOMENDACIONES EN MATERIA DE SEGURIDAD ESCOLAR DESDE EL HOGAR

## ¿CÓMO PUEDO CONTRIBUIR A LA SEGURIDAD ESCOLAR DESDE CASA?

El centro educativo es un espacio donde las y los adolescentes deben sentirse protegidos, valorados y seguros. Es por ello que, debe enseñar a su hija o hijo a respetar las normas, actuar con responsabilidad y reportar situaciones de riesgo, además de fomentar el diálogo sobre temas actuales como el acoso escolar, el uso adecuado de las redes sociales y la convivencia respetuosa.

Ante situaciones que comprometen la seguridad en los centros educativos, es necesario sumar esfuerzos de las madres y los padres de familia para que a través de las medidas de prevención desde casa se reduzcan los riesgos que afecten la integridad física o socioemocional de su hija o hijo.

Para ello, compartimos un ejemplo de “Implementación de filtros desde casa” que refieren los *Lineamientos para la Revisión de Pertenencias de los Centros Escolares de Baja California*<sup>2</sup> emitido por la Secretaría de Educación Pública del Estado, en la revisión conjunta de la madre, padre o tutor y la hija o el hijo, a través de preguntas sencillas como:

---

<sup>2</sup> Para mayor información consulta <https://www.educacionbc.edu.mx/wordpress/wp-content/uploads/2024/08/lineamientos-para-la-revision-de-pertenencias-media-superior.pdf>

¿Llevas a la escuela algo que no es permitido ingresar?

¿Revisaste tu mochila anoche?

¿Recuerdas cuáles son los objetos no permitidos?

En caso de encontrar algún objeto no permitido, deberán retirarlo de la mochila. Si usted requiere asesoría o seguimiento a casos concretos, podrá apoyarse de las autoridades del centro educativo.

Le compartimos el listado de los *Objetos No Permitidos para el Ingreso a los centros educativos del COBACH BC*.

Imagen 1. Objetos no permitidos para ingresar a los centros educativos del COBACH BC.



Fuente: Elaboración propia.



## ¿QUÉ PUEDO HACER SI SOY VÍCTIMA DE EXTORSIÓN CUANDO MI HIJA O HIJO ESTÁ EN EL CENTRO EDUCATIVO?

Es importante mencionar que todos somos vulnerables a ser víctimas de **extorsión**, por lo que debemos estar alertas y tomar en cuenta ciertas recomendaciones que nos ayudarán a enfrentar estos casos, aun más cuando su hija o hijo se encuentran en los centros educativos, por lo que es importante que dentro del núcleo familiar se fortalezcan los canales de comunicación para identificar, prevenir y denunciar la extorsión, aquí algunas recomendaciones:

Cuando la **extorsión telefónica** se presenta estando su hija o hijo en el centro educativo, le recomendamos lo siguiente:

1. Mantén la calma;
2. Si piden dinero, no intenten negociar;
3. Escuchen, anote el número telefónico y cuelgue;
4. Localice a su hija o hijo a través del teléfono personal o en el centro educativo;
5. Denuncie la extorsión a la 089 o al 911.

Puede consultar información adicional en la Guía de Seguridad Escolar del COBACH BC en el siguiente QR.



## USO CORRECTO DE LOS NÚMEROS DE EMERGENCIA.

En situaciones críticas como un accidente, incendio, robo, desaparición, violencia familiar o enfermedad repentina, cada segundo cuenta. Enseñar a su hija o hijo el uso correcto de los números de emergencia, les da una **herramienta poderosa para proteger su vida y la de los demás**. Como parte de las medidas de prevención, es importante conocer y usar correctamente los números telefónicos de emergencia diseñados para reportar situaciones de peligro que están ocurriendo al momento o reportar de forma anónima hechos delictivos a las autoridades.

Imagen 2. Teléfonos de emergencia.



Fuente: Tomado de redes sociales del Gobierno del Estado de Baja California.



Si aún no tiene la aplicación de los números de emergencia instalada en su celular, le invitamos a descargarla a través de los siguientes QR:



Conozca las recomendaciones para el uso correcto de los números de emergencia:

- Mantenga la calma en todo momento.
- Proporcione su nombre completo, ubicación y los datos que le pida.
- Explique lo sucedido de forma detallada.
- Cuelgue hasta terminar la conversación.

Para el número de **emergencia 075**, puede llamar en casos de:

- Ansiedad o ataques de pánico;
- Pensamientos suicidas;
- Violencia familiar o escolar;
- Duelo o pérdida;
- Depresión o tristeza profunda.

Es importante recordar que el uso incorrecto de las líneas de emergencia para informar sobre hechos falsos repercute en la saturación de las líneas, desviación de recursos y sanciones legales.

**¡Hablar puede salvar su vida o la de alguien más!**

## ¿QUÉ RECOMENDACIONES PUEDO DARLES PARA EL MANEJO DE REDES SOCIALES?

Su hija o hijo tienen derecho a una navegación segura frente a los peligros potenciales que existen en internet, redes sociales y plataformas de contenido; es por ello que el Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (Sipinna), protege sus derechos, con el objetivo de prevenir los posibles riesgos en el uso de las tecnologías de la información y comunicación; emitiendo las siguientes recomendaciones para las madres y los padres de familia:

- Las publicaciones (imágenes, fotos, videos, textos, reportajes y demás) pueden tener consecuencias legales, ser causa de burlas o acoso.
- No publicar en tiempo real, sino después de haber salido del lugar.
- La importancia de la privacidad de los datos personales y familiares, ubicaciones, horarios, rutinas, hasta datos financieros.
- El riesgo de entablar conversaciones con desconocidos.
- El beneficio de administrar su tiempo adecuadamente entre redes sociales, actividades culturales, deportivas, académicas y de recreaciones sociales.
- El ciberacoso y ciberextorsión son conductas que se encuentran latentes en las redes sociales y demás plataformas digitales.

**¡Las redes sociales requieren acompañamiento y educación!**



## ¿SABES QUE EXISTE UN DOCUMENTO CREADO POR EL COBACHBC, PARA PREVENIR Y ATENDER LOS CASOS DE ACOSO Y HOSTIGAMIENTO?

Estas recomendaciones fueron elaboradas para informar a las y los alumnos sobre cómo identificar conductas consideradas como acoso y hostigamiento sexual, así como prevenir conductas de riesgo y las instancias para denunciarlas. Consulte el documento en este código QR:



## ¿QUÉ OTRAS GUÍAS HAN SIDO DISEÑADAS POR EL COBACHBC?

Como parte de las estrategias del COBACHBC para prevenir y atender casos en materia de seguridad escolar, protección civil y salud, se elaboraron con el objetivo de establecer las bases del actuar en los centros educativos ante casos de riesgo como primeros respondientes. Estas guías las puede consultar en los siguientes códigos QR:





# RECOMENDACIONES EN MATERIA DE SALUD

## ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJA O HIJO PARA QUE SE ALIMENTE DE FORMA SALUDABLE?

Es responsabilidad de las madres y los padres de familia ofrecer alimentos equilibrados en el hogar, así como orientar a la elección de alimentos saludables fuera de él, ya que esto contribuye al mejoramiento de su estado físico, emocional y su rendimiento escolar.

Como referencia a una alimentación balanceada, le presentamos el Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible emitido por el Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo para poder garantizar el óptimo desarrollo y calidad de vida de su hija o hijo.



Fuente: Tomado de Gobierno de México.

<https://www.gob.mx/agricultura/articulos/conoce-el-plato-del-bien-comer?idiom=es>

Adoptar una alimentación saludable y realizar actividad física regularmente, nos ayuda a mantener un peso adecuado evitando enfermedades crónicas degenerativas y obesidad. A continuación le brindamos las siguientes recomendaciones:

**Tabla 5. Recomendaciones para llevar a cabo una buena alimentación y actividad física.**

| Recomendación                                           | Ejemplo                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dales el ejemplo                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si consumes frutas, verduras y alimentos saludables, es más probable que ellas y ellos también lo hagan.</li> </ul>                                  |
| Evita el consumo de productos ultraprocesados           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduce el consumo de refrescos, frituras, comida rápida, golosinas y productos con exceso de azúcares añadidos o sodio.</li> </ul>                   |
| Incluye alimentos variados y balanceados                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluye en su alimentación los grupos de comidas: frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, proteínas magras y grasas saludables.</li> </ul> |
| Establece horarios regulares para las comidas           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establece horarios para desayuno, comida y cena, con colaciones saludables si es necesario.</li> </ul>                                               |
| Edúcalos sobre la importancia de una buena alimentación | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseña de forma sencilla cómo los alimentos ayudan a crecer, tener energía y prevenir enfermedades.</li> </ul>                                       |
| Buena alimentación y actividad física                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomenta actividades al aire libre, caminatas, deportes o simplemente reducir el tiempo frente a pantallas.</li> </ul>                                |

Fuente: Adaptado de Gob. de México "Alimentos y bebidas ultra procesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas. Disponible en <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51523>



## ¿QUÉ TRASTORNOS ALIMENTARIOS PUEDE PRESENTAR MI HIJA O HIJO EN LA ADOLESCENCIA?

Los trastornos alimentarios son enfermedades graves que pueden afectar la salud física y mental, se presentan por diversos factores, como la inestabilidad emocional, dinámica familiar rígida, controlada o exigente, búsqueda de la belleza y delgadez como medio para la aceptación social o el éxito y se presentan con mayor frecuencia en la etapa de la adolescencia.

Los principales trastornos alimentarios son anorexia y bulimia, estos se caracterizan por generar un comportamiento obsesivo en relación con la comida, el peso y la percepción distorsionada del cuerpo.

**Tabla 6. Características principales de la bulimia y anorexia.**

| Bulimia                                                                                                     | Anorexia                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Episodios de ingesta excesiva de alimentos.</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingesta de alimentos bajos en calorías.</li> </ul>                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de laxantes o inducción al vómito después de comer.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inducción del vómito o evitar el consumo de alimentos.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocrítica grave de la apariencia personal.</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impresión engañosa del peso/ figura corporal.</li> </ul>          |

Fuente: Adaptado de Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones  
<https://www.gob.mx/conasama/articulos/trastornos-alimenticios>

A continuación, se describen algunas manifestaciones en los adolescentes que pueden ayudar a identificar estos trastornos:

- Acudir al baño justo después de las comidas;
- Grandes cantidades de comida de su alacena desaparecen;

- Dolor de garganta crónico;
- Caries dental (por desgaste del esmalte dental por el ácido estomacal);
- Acidez estomacal y reflujo gastroesofágico;
- Abuso de laxantes o pastillas para adelgazar;
- Diarrea recurrente inexplicable;
- Abuso de diuréticos;
- Los períodos menstruales cesan;
- Mareos o desmayos por deshidratación;
- Cabello y/o uñas quebradizas;
- Intolerancia al frío;
- Debilidad muscular;
- Estreñimiento severo, hinchazón y distensión abdominal después de las comidas;
- Pérdida ósea que resulta en osteopenia u osteoporosis;
- Depresión, irritabilidad, ansiedad, falta de concentración y fatiga.

Se recomienda que si su hija o hijo desea realizar algún tipo de dieta, siempre debe ser supervisada por un especialista de la salud (médico, dietista o nutriólogo).

Si nota alguna preocupación obsesiva en su hija o hijo respecto al peso, apariencia física o una excesiva autocrítica, es importante asesorarse con un especialista para atender rápidamente esta situación.



## ¿QUÉ CONSEJOS PUEDO DARLE A MI HIJA O HIJO PARA MEJORAR O MANTENER SU SALUD FÍSICA?

Es aconsejable orientar a que realice algún deporte, actividad física o ejercicio, tales como: caminar, subir y bajar escaleras, levantar objetos, barrer, limpiar o cualquier movimiento corporal planificado que implique una gran cantidad de músculos y de energía, favoreciendo el aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria<sup>3</sup>. Por otra parte también es recomendable realizar alguna actividad cultural y artística como: bailar, teatro o danza, por mencionar algunas.

La recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es realizar actividad física de moderada a vigorosa durante 60 minutos diarios como mínimo, aportando los siguientes beneficios<sup>4</sup>:

- ✓ Estilo de vida físicamente activo;
- ✓ Mejora la capacidad cardiorrespiratoria;
- ✓ Fortalecimiento muscular;
- ✓ Previene la osteoporosis en la edad adulta;
- ✓ Efecto positivo en el desarrollo cognitivo y la socialización; entre otros.

## ¿CÓMO PUEDO ORIENTAR A MI HIJA O HIJO EN SU SEXUALIDAD?

Hablar de sexualidad no es simplemente explicar los aspectos biológicos de la reproducción, también implica abordar el amor, el deseo, el consentimiento, la autoestima, el respeto y la toma de decisiones responsables.

<sup>3</sup> Actividad física en niños y adolescentes: Determinantes y medición (Salud UIS Vol., 42 mayo 2010) para más información diríjase: <https://www.redalyc.org/pdf/3438/343835698008.pdf>

<sup>4</sup> Organización Mundial de la Salud "OMS" La Actividad física insuficiente es perjudicial para la salud de los jóvenes en: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk#:~:text=Los%20datos%20actualmente%20disponibles%20indican,hora%20o%20m%C3%A1s%20cada%20d%C3%ADa.>

Para hacerlo de manera efectiva, el primer paso es crear un ambiente de confianza donde los adolescentes se sientan seguros para expresar sus dudas, emociones e inquietudes sin temor a ser juzgados o castigados. La comunicación abierta y empática es la base de cualquier orientación significativa.

Otro aspecto esencial es ofrecer información clara, veraz y adecuada a la edad. En un mundo saturado de información y muchas veces de desinformación, es crucial que le brinde una guía basada en hechos científicos, valores humanos y sentido común. Explicarles los cambios físicos de la pubertad, el uso de métodos anticonceptivos, la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS), la importancia del consentimiento, les permite tomar decisiones informadas y responsables.

Además, orientar sobre sexualidad también significa hablar de valores. Podemos y debemos transmitir nuestras convicciones personales, pero sin imponer, promoviendo el diálogo. El objetivo no es controlar la vida de nuestra hija o hijo, sino acompañarlos mientras desarrollan sus propios criterios, capacidad de análisis y habilidades para relacionarse de forma sana y segura.

Puede resultar penoso hablar de sexualidad con su hija o hijo pero es necesario sentar las bases para la toma de decisiones responsables en el ejercicio de su sexualidad y proyecto de vida.

Algunas recomendaciones para iniciar el diálogo con su hija o hijo:

- **Hable con frecuencia.** Empiece a hablar con su hijo adolescente sobre el sexo seguro desde hoy hasta su etapa adulta.
- **Hable con sinceridad.** Si no sabe cómo responder las preguntas que le hace su hijo adolescente, ofrézcale la opción de averiguar la respuesta o buscarla juntos.



- **Sea directo.** Exprese claramente su punto de vista y comparta información sobre los riesgos como son: las infecciones de transmisión sexual y los embarazos no deseados.
- **Escuche atentamente la opinión de su hija o hijo.** Las conversaciones estrictas o imposición de ideas rompe la conexión y fomenta un comportamiento rebelde, en lugar de esto, hazlo sentirse seguro al compartir sus problemas y preocupaciones.
- **Genere un ambiente de confianza.** Destaque que su hija o hijo ha hecho bien al acercarse con usted para compartir sus inquietudes sobre su sexualidad, sin emitir juicios de valor; puede decirle: “Me alegro que hayas acudido a mí”.

Le compartimos la cartilla de los derechos sexuales de la adolescencia para que estén informados:

- ✓ Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre su cuerpo y su sexualidad.
- ✓ Derecho a ejercer y disfrutar plenamente su vida sexual.
- ✓ Derecho a manifestar públicamente sus afectos.
- ✓ Derecho a decidir con quién o quiénes relacionarse afectiva, erótica y sexualmente.
- ✓ Derecho a que se respete su privacidad y a que se resguarde su información personal.
- ✓ Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual.
- ✓ Derecho a decidir de manera libre e informada sobre su vida reproductiva.
- ✓ Derecho a la igualdad.
- ✓ Derecho a vivir libre de discriminación.

- ✓ Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.
- ✓ Derecho a la educación integral en sexualidad.
- ✓ Derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva.
- ✓ Derecho a la identidad sexual.
- ✓ Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.

Para mayor información consulte el siguiente código QR



Si su hija o hijo tiene más dudas, ponemos a su disposición el **chat ¿Cómo le hago?** Diseñado para las y los adolescentes, el cual se encuentra en la página: <https://comolehago.org/> o en el siguiente código QR:



## ¿CÓMO PUEDO PREVENIR E IDENTIFICAR SI MI HIJA O HIJO TIENE UNA ADICCIÓN?

Según la OMS, una adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o



relación. Estas pueden tener un impacto grave en su capacidad para llevar a cabo actividades importantes en la vida, como el estudio y las relaciones personales.

Algunos síntomas de las adicciones son:

- La necesidad compulsiva de consumir sustancias nocivas.
- La necesidad de realizar actividades por placer a pesar de sus consecuencias negativas.
- Problemas en las relaciones interpersonales, la salud física y mental.

Le presentamos algunas recomendaciones que pueden prevenir las adicciones en su hija o hijo:

- Conozca las actividades que realiza en sus ratos libres.
- Conozca quiénes son los amigos.
- Promueva una estrecha comunicación con ellos.
- Fomente su autoestima y los valores en casa.
- Establezca límites.
- Ofrezca información correcta sobre hábitos saludables y las consecuencias del consumo de sustancias nocivas como el alcohol, drogas y tabaquismo.
- Realice eventualmente limpieza general en el hogar con el fin de observar si oculta algo.

Es importante estar alertas ante cambios de ánimo, de personalidad, de comportamiento, cambios en su físico, higiene y apariencia, te compartimos algunos signos de alerta temprana en adolescentes con adicciones:

- Triste, retirado o deprimido.
- Menos motivado.
- Silencioso o poco comunicativo.
- Hostil, enojado, poco cooperativo.
- Engañoso o reservado.
- Una pérdida repentina de inhibiciones.
- Hiperactivo o inusualmente eufórico.
- No se puede enfocar.
- Evita el contacto visual.
- Coloca la cerradura en su cuarto.
- Desaparece durante largos periodos de tiempo.
- Aislamiento de familia y amigos.
- Sale a menudo, rompiendo con frecuencia el toque de queda.
- Reservado con el uso de su teléfono.
- Enrojecimiento de los ojos o irritación nasal.
- Ausentismo o pérdida de interés en la escuela, u otras actividades.
- Se ha vuelto inusualmente torpe: tropiezos, falta de coordinación, mal equilibrio
- Tiene períodos de insomnio.

**La existencia de uno o varios de estos síntomas es una señal de que algo puede estar ocurriendo. Escuche, acompañe y busque apoyo profesional.**



## ¿QUÉ PUEDO HACER SI DETECTO QUE MI HIJA O HIJO ESTÁ CONSUMIENDO ALGUNA SUSTANCIA?

1. Conserve la calma.
2. Busque ayuda profesional.
3. Pida que se realice una prueba de antidoping en el centro educativo, siempre siguiendo los protocolos establecidos por la institución y respetando los derechos de su hija o hijo.
4. Solicite al centro educativo canalice a su hija o hijo con instituciones de prevención, control y consumo de sustancias.
5. Pida apoyo para monitorear el rendimiento escolar de su hija o hijo.



Instituto Mexicano del Seguro Social

## ¿QUÉ DEBO SABER SOBRE EL CUIDADO MENTAL Y EMOCIONAL DE MI HIJA O HIJO?

La OMS (2022) define a la salud mental como el estado de bienestar en el cual las personas son conscientes de sus propias capacidades, pueden afrontar las tensiones de la vida, trabajar y contribuir con su comunidad. En pocas palabras, la salud mental es el bienestar emocional, psicológico y social.

Es importante recordar que la adolescencia presenta cambios de humor repentinos, inseguridades y la necesidad imperiosa de construir su independencia, por lo que ayudarlos a tener un mejor manejo de sus

emociones evitará la toma de decisiones incorrectas e inmaduras que puedan repercutir en su entorno e incluso en su vida.

Las acciones que pueden realizar para contribuir y atender la salud socioemocional de su hija o hijo son las siguientes:

- Comprender que necesita ser escuchado y guiado;
- Reconocer, aceptar y entender sus emociones sin juzgarlas;
- Observar señales de alerta: aislamiento, tristeza prolongada, irritabilidad excesiva;
- Hablar de forma clara y directa;
- Responder preguntas sin tabúes ni evasivas;
- Escuchar activamente, sin interrumpir o minimizar sus opiniones.

## ¿QUÉ DEBO DE SABER DE LA DEPRESIÓN EN LA ADOLESCENCIA?

Las y los adolescentes presentan cierta tendencia a la inestabilidad emocional debido a los constantes cambios que viven, pueden presentar estado de ánimo melancolía ocasional, pero esto no significa que estén deprimidos.

La depresión puede presentarse por diversos factores como baja autoestima, imagen corporal negativa, habilidades emocionales, antecedentes de ansiedad, precariedad económica y escaso apoyo social, relaciones problemáticas, aislamiento, exposición a la violencia, eventos negativos o traumáticos, y antecedentes con depresión, responsabilidades adultas a temprana edad, ruptura familiar o ausencia paternal, escaso apoyo familiar.



### ¿Qué debo saber y cómo debo actuar si mi hijo presenta depresión?

- Hablar abiertamente con mi hija o hijo,
- Crear un ambiente de apoyo personal intrafamiliar,
- Mantener paciencia y persistencia no dejarlo solo y
- Buscar ayuda profesional.

### ¿CÓMO PUEDO DAR DE ALTA A MI HIJA O HIJO EN EL SEGURO DE SALUD PARA ESTUDIANTES?

Lo primero que debemos saber es que su hija o hijo tienen derecho como estudiantes al **Seguro de Salud para estudiantes** que otorga el IMSS, de forma gratuita, por lo que al realizar los trámites correspondientes podrán acceder a este derecho.

Le compartimos los pasos a realizar para el trámite ante el Instituto Mexicano del Seguro Social.

**Tabla 7. Pasos para realizar trámites de afiliación al Instituto Mexicano del Seguro Social.**

| Pasos                                        | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br><br>VIGENCIA<br>DE MANERA<br>PRESENCIAL | <p>Acudir a la oficina de Afiliación de la Subdelegación de IMSS que corresponda a su domicilio presentando los siguientes documentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Acta de Nacimiento</li> <li>➤ CURP</li> <li>➤ Identificación Oficial (puede ser credencial de COBACH)</li> <li>➤ Comprobante de domicilio</li> <li>➤ Escrito libre firmado por quien tenga la tutela legal del estudiante (original y copia de INE del tutor).</li> </ul> |

| Pasos                                    | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>VIGENCIA                            | Para obtener vigencia o solicitar baja de IMSS deberá enviar sus datos a personal de su plantel o bien al siguiente correo: <a href="mailto:afiliacionalumnoimss@cobachbc.edu.mx">afiliacionalumnoimss@cobachbc.edu.mx</a><br><i>Nota: Datos que agregará al correo: (Plantel, nombre completo, matrícula, Número IMSS y CURP)</i> |
| 3<br>VIGENCIA DE DERECHOS                | Una vez que envíe la información necesaria a la escuela o al correo que le proporcionamos, en un lapso de 24 a 48 horas, consulte la vigencia de derechos ante el IMSS.                                                                                                                                                            |
| 4<br>ASIGNACIÓN DE CLÍNICA Y CONSULTORIO | Ya que cuente con su número de seguro social y vigencia del mismo, podrá asignarle la clínica y el consultorio que le correspondan.                                                                                                                                                                                                |

Fuente: Elaboración propia. Para más información consulta el siguiente enlace:  
<http://www.cobachbc.edu.mx/inicio/imss/>



## ***SER MADRE O PADRE ES UN COMPROMISO DIARIO DE AMOR, RESPETO Y DEDICACIÓN.***

### **¡De amor incondicional!**

En ocasiones se sienten incomprendidos en su entorno familiar, escolar y social. Les atrae experimentar cosas nuevas, desafiar las normas y límites.

**¡Siempre te amaré, sin importar tus tropiezos!**

### **¡De tiempo de calidad!**

Es necesario mantener el diálogo en todo momento como familia, no debemos juzgar a nuestras hijas o hijos, ellos son nuestro reflejo.

**¡Tendré un oído atento y un corazón abierto para ti!**

### **¡De el Ejemplo!**

Algunas veces tienden a imitar los patrones de las madres y los padres, debemos educar con límites y respeto.

**¡Te enseñaré con acciones, para que seas una persona segura y con valores!**

***¡EDUCA CON AMOR, GUÍA CON EL EJEMPLO Y ACOMPAÑA CON SU PRESENCIA!***

## Referencias:

Camargo M y Ortiz C. (2010) *Actividad física en niños y adolescentes: Determinantes y medición* Salud UIS Vol., 42. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3438/343835698008.pdf>

COBACHBC (2025) *Acuerdos de Convivencia Escolar del Colegio de Bachilleres del estado de Baja California*. Disponible en: [https://pagina.cobachbc.edu.mx/wp-content/uploads/2024/09/acuerdos\\_convivencia.pdf](https://pagina.cobachbc.edu.mx/wp-content/uploads/2024/09/acuerdos_convivencia.pdf)

COBACHBC (2025) Alumno afiliate al IMSS “Guía detallada para realizar tu proceso de afiliación” Disponible en: <http://www.cobachbc.edu.mx/inicio/imss/>

Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones. (2023) *Trastornos Alimenticios* Disponible en: <https://www.gob.mx/conasama/articulos/trastornos-alimenticios>

Gobierno de México (2018) *Cartilla de Derechos Sexuales de adolescentes*. Disponible en: <https://www.gob.mx/issste/articulos/cartilla-de-derechos-sexuales-de-adolescentes-y-jovenes?idiom=es>

Gobierno de Baja California (2022). *Lineamientos de Actuación de la Secretaría de Seguridad Ciudadana del Estado de Baja California en Apoyo a Centros Educativos*. Disponible en: <https://www.educacionbc.edu.mx/wordpress/wp-content/uploads/2024/08/lineamientos-para-la-revision-de-pertenencias-media-superior.pdf>

Gobierno de México: Instituto Mexicano del Seguro Social “Tratamiento de Adicciones” Disponible en: <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/adicciones>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Alimentos y bebidas ultra procesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas*. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51523>

Gobierno de México (2024) *Conoce el plato del bien comer* Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/conoce-el-plato-del-bien-comer?idiom=es>

Organización Mundial de la Salud (2019) *La Actividad física insuficiente es perjudicial para la salud de los jóvenes*. En línea: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

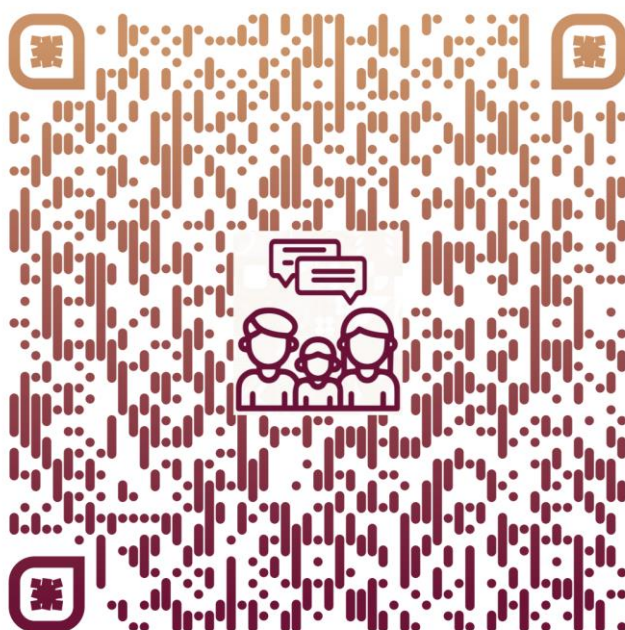


**Mamá y Papá,** ¿te gustaría que incluyéramos un tema adicional a la presente guía?

Comparte con nosotros el tema que te gustaría adicionar dando clic en el siguiente enlace:

<https://forms.gle/hwsS4nrLzHd4bKPX6>

También puedes acceder al formulario a través del siguiente Código QR:



**¡Tu opinión es muy importante para nosotros!**

Gracias por tu participación.



# ORIENTACIONES

PARA MADRES Y PADRES DE FAMILIA DEL COLEGIO  
DE BACHILLERES DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA.

**COBACH** *Bc*  
COLEGIO DE BACHILLERES DEL  
ESTADO DE BAJA CALIFORNIA



[www.cobachbc.edu.mx](http://www.cobachbc.edu.mx)