

¡YO

DECIDÍ

MI FUTURO



Derechos Reservados

© Secretaría de Gobernación  
Consejo Nacional de Población (CONAPO)  
Dr. Vértiz 852, Col. Narvarte  
C.P. 03020, Ciudad de México  
<http://www.gob.mx/conapo>  
    [gob.mx/conapo](http://www.gob.mx/conapo)

## ¡Yo Decido! Mi futuro

Autor: SG CONAPO

Diseño y cuidado de la edición:  
Maricela Márquez Villeda y Blanca Estela Melín Campos

Ilustraciones: María Lumbreras @la\_lumbreras

Primera edición: agosto de 2020

Impreso en México

El contenido y la información de esta publicación  
pueden ser utilizados siempre que se cite la fuente.

## PRESENTACIÓN

**E**l gobierno de México, a través de la Secretaría General del Consejo Nacional de Población (CONAPO), impulsa acciones para prevenir el embarazo de las adolescentes y erradicar el de las niñas. La Estrategia Nacional para Prevenir el Embarazo de Adolescentes (ENAPEA) es un trabajo de coordinación intersectorial del CONAPO integrado por: el Instituto Nacional de las Mujeres, el Instituto Mexicano de la Juventud, el Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, la Secretaría General del Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes, la Subsecretaría de Educación Media Superior, así como otras instancias de gobierno, académicas y no gubernamentales.

La adolescencia es una etapa crucial para lograr un mayor desarrollo de capacidades, para construir un proyecto de vida y acceder a la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres de los diferentes grupos sociales. Sin embargo, cada día ocurren mil nacimientos de madres menores de 19 años en el país; y nacen cerca de doce mil anualmente, de madres menores de 14 años. La segunda década de vida no es para cuidar hijos, sino para sentar las bases de lo que será una trayectoria de vida, para definir una ruta o una vocación que permita realizar los sueños y las aspiraciones para el presente y en el futuro; es también un período para extender relaciones personales, afectivas, de amistad o de noviazgo; momento para crear, experimentar, gozar, festejar y viajar; oportunidad para sumarse a proyectos colectivos que aporten al entorno; y por supuesto, es tiempo para estudiar, prepararse y poder acceder a mejores empleos. El embarazo y el matrimonio es la tercera causa de deserción escolar en el nivel medio superior, al cual solamente llega el 70 por ciento de adolescentes; para evitar el abandono escolar se han creado las Becas Benito Juárez, un apoyo económico para asegurar la permanencia 3.5 millones de estudiantes del educación media superior. De lo que se trata es de contar con mejores condiciones hoy, para anticiparse a las situaciones de los siguientes ciclos de la vida: la etapa adulta y la de personas mayores.

Esta libreta contiene información útil para conocer y acercarse al ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos, recomendaciones para establecer relaciones afectivas y de noviazgo igualitarias, para identificar señales y acciones de prevención contra la violencia sexual y de género, para evitar prácticas sexuales de riesgo bajo efectos del consumo de tabaco, alcohol y de otras sustancias adictivas, recurrir a medidas para evitar embarazos e infecciones de transmisión sexual (ITS) y rutas para tomar decisiones libres, informadas y responsables.



**Consulta:** <https://becas-mexico.mx/becas/beca-benito-juarez>





## #YoEjerzoMisDerechos

La sexualidad es una dimensión que está presente en todas las etapas de la vida. El disfrute pleno de la sexualidad es un derecho fundamental para la salud y el bienestar físico, mental y social. El deseo y las formas de satisfacerlo cambia en cada sociedad y en cada una de las etapas del ciclo de vida. Por motivos culturales, religiosos y políticos se ha negado la importancia del placer y de la sexualidad, especialmente en la vida de las adolescentes y de las mujeres. Sin embargo, el ejercicio de los derechos sexuales de adolescentes y jóvenes así como su capacidad para tomar decisiones sobre su vida y el entorno, están reconocidos y son producto de la lucha por la igualdad de género y el respeto a la diversidad sexual.

México cuenta con la *Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes*, avalada por la Comisión Nacional de Derechos Humanos, la cual contempla catorce derechos:

1

Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre el cuerpo y la sexualidad. Cada quien es libre de decidir de manera informada sobre su cuerpo con libertad, autonomía y responsabilidad, acorde a su desarrollo y edad progresiva.

2

Derecho a ejercer y disfrutar plenamente la vida sexual. Al respeto de los deseos y a la integridad corporal. Nadie debe lesionar, dañar ni forzar la voluntad.

3

Derecho a manifestar libre y públicamente sus afectos. A respetar la diversidad sexual, ejercer la libertad individual de expresión de ideas y manifestación de la identidad sexual, de género y cultural sin prejuicios, discriminación, limitación, cuestionamientos o cualquier otro acto de agresión o violencia.

4

Derecho a decidir con quien o quienes relacionarse afectiva, erótica y sexualmente. A decidir la forma en que se ejercen las prácticas sexuales y las diversas formas de relación, a elegir con quien compartir la vida, su sexualidad, emociones, deseos, placeres y afectos de manera libre y autónoma, sin coacción ni obligación.

5

Derecho a la privacidad e intimidad. A que la información e imágenes personales sean resguardadas, preservadas de forma confidencial, sea sobre el cuerpo, la sexualidad, los espacios escolares, familiares, digitales, laborales, pertenencias o formas de relacionarse, como parte de la identidad y de la privacidad.

6

Derecho a la vida. A la integridad física, psicológica y sexual. Ninguna persona ni autoridad puede someter a otra a ningún tipo de tortura, secuestro, ni a tratos crueles, inhumanos o degradantes, en ningún ámbito de la vida, esto incluye acciones que lesionen o dañen la vida, dignidad, integridad o libertad.

7

Derecho a decidir sobre su reproducción. A decidir cuándo, en que cantidad y frecuencia, con quien tener o no tener hijas e hijos de manera libre, responsable e informada; sin importar la orientación sexual, estado de salud, identidad de género, edad, estado civil o cualquier otra condición o característica personal.

8

Derecho a la Igualdad de género. Las personas tienen la misma dignidad y los mismos derechos, mujeres, hombres o personas no binarias son iguales ante la ley, a vivir sin exclusión o discriminación, con igualdad de oportunidades, libres de estereotipos de género y con un trato equitativo.

9

Derecho a vivir sin discriminación sexual. A ser tratadas de igual manera ante la ley y gozar de las mismas oportunidades sin importar el origen étnico o nacional, apariencia física, género, edad, discapacidades, condición social, condiciones de salud, embarazo, religión, preferencia sexual, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, características sexuales y estado civil.

10

Derecho a contar con información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad, para poder tomar decisiones libres de estereotipos, falsas ideas, prejuicios o culpas.

11

Derecho a recibir educación integral de la sexualidad. Una educación sexual adecuada al desarrollo y a la edad, basada en la evidencia científica y en el marco de los derechos humanos, que sea laica, libre de prejuicios, con respeto a las diversidades sexuales, perspectiva de género y de juventudes.

12

Derecho a recibir servicios de salud sexual y reproductiva. A servicios de salud sexual y reproductiva, confidenciales y amigables para adolescentes y jóvenes, de calidad, gratuitos, oportunos y con pertenencia cultural, acceso libre a métodos anticonceptivos seguros sin consentimiento de los padres o tutores, así como consejería y atención con calidad y calidez.

13

Derecho a una identidad sexual. A construir, decidir y expresar la identidad de género, orientación sexual e identidad política, a contar con identidad jurídica que posibilite el pleno acceso a los derechos humanos.

14

Derecho a participar en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción. A expresar, manifestar y asociarse con otras personas para dialogar, crear y proponer acciones que contribuyan a la salud y al bienestar.



Más información en:

<https://comolehago.org/>





## #YoDecidoSiQuieroNovio/a

El noviazgo no es una obligación, sino una opción, tampoco es un medio para ser aceptadas/os. Las relaciones de pareja, afectivas o de noviazgo tendrían que ser una oportunidad para disfrutar de forma conjunta la vida, para acompañarse en momentos de alegría o ante las dificultades, para hacer planes conjuntos en el presente y para el futuro. Toda relación debe estar basada en el respeto y en una comunicación efectiva. Respetar es valorar y escuchar a la pareja, evitar toda ofensa o agresión y nunca imponer las propias ideas ni deseos, sino dialogar y consensuar. Hay que evitar conductas machistas, que degraden o humillen a las mujeres o a los hombres, e impedir que los roles de género se conviertan en barreras para relacionarse respetuosamente.

Importa siempre que la pareja converse y comparta sus expectativas e ideas ante la posibilidad de tener o no relaciones sexuales, acordar el momento y las mejores condiciones para realizarlas, sin imponer la voluntad. Tanto ellas como ellos pueden y deben externar sus necesidades y deseos sexuales. Pero a diferencia de las caricias y besos, las relaciones sexuales pueden cambiar el significado del vínculo, e intensificar emociones como el enamoramiento, el deseo, los celos, el miedo a la separación, al abandono o al embarazo; prepararse oportunamente para evitar embarazos e ITS y respetar los derechos sexuales contribuye a una sexualidad más satisfactoria.





YO ME DECIDO

MI PRIMERA VEZ

YO DECIDO CUANDO

## #YoDecidoCuándo

Antes de la primera relación sexual es importante saber que no hay prisa ni hay que dejarse presionar, debe ser siempre una decisión libre, responsable, informada y de mutuo consentimiento. Para prepararse es recomendable:

1. Estar convencida/o de que la pareja genera confianza y seguridad.
2. Conversar ampliamente sobre las condiciones y expectativas de las primeras relaciones sexuales. Cada quien debe revisar y compartir lo que espera vivir, el significado y el tipo de prácticas sexuales que desea, y si se siente preparada/o para experimentar.
3. Decidir y planear por mutuo acuerdo cuándo, dónde y en qué condiciones se iniciarán, así como a qué método anticonceptivo van a recurrir para prevenir embarazos e infecciones de transmisión sexual (ITS).
4. Asistir a servicios en espacios juveniles y a los servicios amigable para adolescentes, a fin de contar con información oportuna y científica sobre las relaciones sexuales seguras y protegidas, los riesgos y consecuencias, los métodos anticonceptivos, de prevención de ITS y la doble protección.
5. Contar siempre, de manera explícita, con el consentimiento sobre el tipo de prácticas sexuales (con o sin penetración), el momento y las condiciones para realizarlas.
6. Evitar la relación cuando hay abuso, imposición o violencia. Tales casos pueden considerarse como agresión sexual o violación, hay que dar conocimiento a personas de confianza para saber a dónde acudir ante agresiones, para solicitar atención médica, psicológica y jurídica.





NI  
UNA  
MÁS

AMOR  
NO ES  
VIOLENCIA

RESPECTAME

## #YoConsiento

Consentir y pedir consentimiento de las prácticas sexuales es respetar los derechos, establecer límites personales y respetar los de la pareja, en todos y cada uno de los encuentros sexuales.

El consentimiento es:

**Libre.** Sin presiones, engaños ni amenazas, no hay consentimiento cuando se está inconsciente o bajo la influencia del alcohol, o de cualquier otra droga o sustancia.

**Reversible.** En cualquier momento es posible aceptar o cambiar de parecer. Aunque se hayan consentido relaciones previas o se esté a unos minutos de realizarlas, siempre se puede decir sí o no.

**Informado.** Conocer las consecuencias y condiciones, estar listas/os con los insumos necesarios.

**Deseado.** Sólo hacer lo que se desea o se quiera hacer, en ambos participantes, de lo contrario es mejor detenerse.

**Consiente.** No puede haber consentimiento cuando la persona está dormida, desmayada o bajo efectos del alcohol u otras sustancias.

# YO EVITO RIESGOS



## #YoEvitoRiesgos

El consumo de alcohol y de otras sustancias psicoactivas en personas menores de dieciocho años es alarmante; en la Ley General de Salud se equipara con corrupción de personas menores de edad, especialmente porque afecta el desarrollo físico y cognitivo de quienes tienen menos de 18 años, les hace más vulnerables a cometer daños contra la salud emocional y social, y se ha relacionado con prácticas sexuales inseguras que favorecen embarazos e ITS. Aunque el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas es mayor entre los hombres, en los últimos años crece rápidamente en las mujeres. Las sustancias de uso más común y algunos de sus efectos son:

### Alcohol etílico:

El alcohol es una de las sustancias más consumidas y peligrosas, aun cuando su uso está normalizado socialmente, su abuso está vinculado a riesgos, accidentes y a prácticas de violencia. El consumo de bebidas alcohólicas en dosis bajas, causa desinhibición y una leve euforia, por lo que suele acompañar las prácticas sexuales. Pero su abuso puede causar problemas en el organismo de mujeres y hombres, impedir tener relaciones adecuadas y satisfactorias, así como llevar a conductas de riesgo: olvido del respeto y cuidado, del uso del preservativo o del método anticonceptivo. También puede llevar a violentar a la pareja o a otras personas.



### Cannabis o marihuana:

También conocida como mota, toque, churro, sus dos principales cannabinoides son el Tetrahidrocannabinol o THC y el Cannabidiol o CBD, que son los responsables de causar euforia, sensación de relajación y alteraciones en la percepción. Entre las sustancias ilegales es la de mayor consumo en el mundo, tiene usos médicos legítimos y su consumo recreativo es controversial. En las y los jóvenes, cuyo cerebro está en formación, puede tener efectos nocivos para la salud física y mental, también puede causar un hábito difícil de superar. Su combinación con alcohol es de alto riesgo.



### Alucinógenos:

Entre la diversidad de sustancias alucinógenas, naturales y sintéticas, las más importantes son el LSD ( dietil-amida del ácido lisérgico), la psilocibina (se encuentra en variedades de hongos) y la mezcalina (se extrae del cactus llamado peyote). El LSD propicia conductas extravagantes y de riesgo durante "el viaje", si se usa en combinación con otras sustancias aumenta el riesgo de generar problemas psiquiátricos y conductuales. En la tradición indígena, mazatecas y huicholes consideraban que ni los hongos ni el peyote debían asociarse con la actividad sexual.



### **Estimulantes de tipo anfetamínico:**



La anfetamina es la molécula que da origen a la dextroanfetamina, la metanfetamina (conocido como cristal o ice) y el metilfenidato (Ritalin), estas sustancias se pueden ingerir, fumar, aspirar o inyectar. A excepción de las metanfetaminas, estas sustancias tienen usos médicos legítimos, pero cuando se desvían de estos propósitos, hay un uso abusivo que causa efectos dañinos sobre la salud mental y sexual. Quienes consumen cristal pueden involucrarse en problemas con la justicia, tienen mayor riesgo de embarazos, así como de contraer infecciones de transmisión sexual, como la infección por VIH. Ya sea por el intercambio de agujas no estériles y por el incremento del número de parejas sexuales.

### **Éxtasis y similares:**



El éxtasis es el nombre de una sustancia sintéticamente producida en laboratorio (MDMA, 3, 4-metilenedioximetanfetamina) que puede ser de uso común en los raves y festivales musicales. Su consumo genera una sensación de cercanía con otras personas, incluso desconocidas, lo cual exige precaución para evitar situaciones de riesgo, además de llevar al olvido de prácticas preventivas como el uso del condón u otros anti-conceptivos.

### **Cocaína y sus derivados:**



La cocaína proviene de una planta llamada Eritroxilon coca. Su presentación puede ser un polvo blanco y fino que se puede aspirar por la nariz o inyectar en combinación con agua u otras sustancias. Otra presentación es el "crack", "piedra" o "bote" que suele fumarse, ambas presentaciones tienen un alto potencial adictivo. Aunque se le ha atribuido un efecto afrodisíaco y para el desempeño sexual, a mediano plazo genera disfunción eréctil e incapacidad para llegar al orgasmo.

### **Inhalables y poppers:**

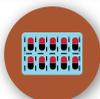


Son sustancias químicas, los más comunes son los solventes, combustibles, pinturas o nitritos que al ser aspirados causan un estado de intoxicación aguda y peligrosa, los poppers causan un efecto estimulante y vasodilatación en pocos segundos, lo que puede provocar desmayo y producir una caída por vasodilatación y baja presión. El uso de inhalables se asocia con mayor riesgo de ser víctimas de agresión sexual, así como de enfrentar embarazos no planeados a edad temprana.



### La nicotina del tabaco:

Fumar tabaco afecta la salud sexual, tiene efectos sobre la erección y la excitación, en mujeres y hombres. Puede causar disfunción eréctil y crear deficiencias en el sistema cardiopulmonar, que a largo plazo deterioran otras fases de la respuesta sexual.



### Tranquilizantes:

Las más comunes son las benzodicepinas, sustancias que se usan en la medicina para tratar estados de ansiedad, pueden causar sedación, sueño, relajación muscular y un efecto anticonvulsivo. El mayor riesgo se asocia a su efecto depresor del Sistema Nervioso Central, además de la pérdida del estado de alerta puede causar dependencia y en altas dosis causar la muerte por paro cardio-respiratorio.

El uso de sustancias psicoactivas o drogas se ha convertido en un problema, especialmente durante la adolescencia y juventud, por ser las etapas en que más se experimenta y se consume.



### Consulta:

Comisión Nacional contra las Adicciones  
<https://www.gob.mx/salud/conadic>  
 Línea de la vida 800 911 2000.  
 Instituto Mexicano de la Juventud  
<https://www.gob.mx/imjuve>



### PCP y ketamina:

El PCP o también conocido como "polvo de ángel" es un anestésico que ya no se utiliza en la medicina por sus efectos nocivos, usualmente se fuma después de rociarlo en plantas. La ketamina es una sustancia de uso veterinario, se consume intra-nasalmente o se fuma, es muy potente y peligrosa, ya que induce la pérdida de conciencia y tiene riesgos severos que colocan en vulnerabilidad a las mujeres.



### Opiáceos:

Son sustancias derivadas de la goma de opio que se obtiene de la amapola o dormidera, los más comunes son la morfina, la heroína y la codeína. Ingerir, fumar o inyectarse estas sustancias provoca afecciones severas, especialmente porque son sustancias de gran potencial adictivo y pueden causar la muerte por sobredosis. En condiciones de dependencia, la sexualidad deja de ser importante para el usuario, debido a que lo único que se desea es seguir consumiendo la sustancia. Otro riesgo común es intercambiar sexo para conseguir la droga, intercambio de jeringas no estériles o prácticas sexuales sin protección con consecuencias múltiples para la salud mental y sexual: violencia, riesgo de embarazos involuntarios e infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH.

# Yo LA RESPECTO

LIBERTAD  
PARA  
DECIDIR ♀

NI  
UNA  
MAS



## #YoExijoRespeto

Toda relación afectiva tendría que generar confianza, seguridad y alegría. Pero desafortunadamente ocurren prácticas agresivas, violentas y tóxicas. Cuando tales agresiones se basan en las desigualdades entre mujeres y hombres, en el abuso de poder o en el desprecio hacia lo femenino se habla de violencia de género contra las mujeres. Existen distintos tipos y modalidades de violencias reconocidos por la ley, algunas de las más frecuentes son:

**Violencia psicológica:** Acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia,

insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio.

**Violencia física:** Acto que inflige o impone daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas.

**Violencia patrimonial:** Cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.

**Violencia económica:** Toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima.

**Violencia sexual:** Acto que degrada o daña el cuerpo y la sexualidad de la víctima y que atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto.

**Violencia sexual a personas menores de edad:** Acto de caricias, acoso sexual, violación o explotación sexual, prostitución o pornografía a niñas, niños o adolescentes. Puede presentar consecuencias físicas, psicológicas y sociales graves a corto y largo plazo; también para sus pares, familias y comunidades. Incluyen riesgos de padecer infecciones de transmisión sexual, embarazo y maternidad forzados, trastornos psicológicos y dificultad para el estudio o deserción escolar.

**La violencia digital:** Es el comportamiento agresivo a través de las tecnologías de la información y la comunicación con el fin de producir daño a otra persona. Se presenta de distintas formas, desde transgredir la intimidad, publicar información privada o falsa sobre la víctima, robo de identidad, extorsión, hasta el acoso sexual, la trata y la producción o difusión de pornografía. Esta violencia puede generar daños psicológicos o emocionales y sociales.

**Violencia feminicida:** Es la forma extrema de violencia de género contra las mujeres [...] conformada por el conjunto de conductas misóginas que pueden conllevar impunidad social y del Estado y puede culminar en homicidio y otras formas de muerte violenta de mujeres.



**Más información en:**

<https://www.gob.mx/conavim/documentos/ley-general-de-acceso-de-las-mujeres-a-una-vida-libre-de-violencia-pdf>

Para denunciar marca 088 -Unidad de ciberseguridad de la división científica de la policía federal.



## #NiViolenciaNiEmbarazo

Además de evitar la violencia hay que prevenir los embarazos durante la adolescencia. Algunas de los factores por los cuales ocurren embarazos en esta etapa son:

-  Desconocimiento del uso funcional de los anticonceptivos
-  Dificultad de acceso a métodos anticonceptivos
-  Uso incorrecto e inconsistente del condón masculino o femenino
-  Falta de participación masculina en el uso de métodos anticonceptivos
-  Abuso de la anticoncepción de emergencia, su uso frecuente disminuye la efectividad
-  Participar en uniones tempranas y en matrimonio arreglado o forzado
-  Prácticas de riesgo por consumo de alcohol u otras sustancias adictivas en los encuentros sexuales
-  Violación sexual\*

\*De acuerdo a la Norma 046 de la Secretaría de Salud, los casos de violación sexual son urgencias médicas y requieren atención inmediata. Las instituciones de salud deben ofrecer la anticoncepción de emergencia hasta en un máximo de 120 horas, después de ocurrido el evento, previa información completa sobre su utilización, a fin de que la decisión sea libre e informada; además deberán prestar servicios de interrupción voluntaria del embarazo o aborto a solicitud de la víctima, en los 32 estados del país. Por su parte, la Ley General de Víctimas establece servicios de emergencia a víctimas de violencia sexual, que incluyen contención psicológica y atención jurídica, anticoncepción de emergencia, medicamentos para prevenir infecciones de transmisión sexual (incluyendo antiretrovirales para evitar VIH), además acceso a la interrupción voluntaria del embarazo, sin obligación de denunciar la agresión, basta con que las víctimas manifiesten bajo protesta de decir verdad verbalmente o por escrito que fueron agredidas sexualmente para que se les practique el aborto voluntario en cualquier institución pública, las adolescentes mayores de 12 años pueden decidir, sin la necesidad de contar con la autorización de padres ni tutores.



DECIDO

• CUANDO •



## #YoDecidoPrevenir

Hay que vivir la sexualidad de una manera sana y responsable, antes de iniciarse o si ya se iniciaron las relaciones sexuales o coitales vaginales (penetración del pene en vagina) hay que decidir cómo protegerse de un embarazo; es recomendable acudir al médico/a para obtener información y orientación, y elegir el método anticonceptivo más adecuado a las necesidades, expectativas y condiciones de salud de la persona y la pareja. Aunque la mayor parte de los anticonceptivos están diseñados para ser utilizados para las mujeres, los hombres deben tener una participación y responsabilidad compartida. La posibilidad de un embarazo o de adquirir una infección de transmisión sexual (ITS) está presente siempre que se tienen relaciones coitales.

Los métodos anticonceptivos son dispositivos o medicamentos que se emplean para evitar embarazos no deseados, medidas diversas utilizadas por la mujer, el hombre o la pareja (idealmente en común acuerdo), las cuales pueden elegirse de acuerdo a las necesidades, expectativas reproductivas y estado de salud; sólo algunos previenen de ITS. En la siguiente tabla se describe su funcionamiento y la efectividad, la cual depende del uso correcto, regular y continuo:





### Condón masculino

Es una funda de látex o poliuretano que se coloca en el pene erecto antes de la penetración, impide el paso de los espermatozoides hacia la vagina, boca o ano durante la relación sexual. Si se usa correctamente evita un embarazo y protege contra ITS, incluyendo el VIH.



85%

### Condón Femenino

Es una funda transparente de latex, nitrilo o poliuretano con dos anillos de plástico que cubre el interior de la vagina. Impide la unión del espermatozoide y el óvulo protege contra ITS, incluyendo el VIH.



85%

### Pastillas anticonceptivas

Son comprimidos que contienen hormonas que impiden la ovulación. Existen dos presentaciones:

- Caja con 28 tabletas en donde las últimas 7 no contienen hormonas, pero permiten a toma sin interrupción.
- Caja con 21 tabletas, se suspenden la ingesta durante 7 días y se comienza con una caja nueva al octavo.

Si se comienzan a tomar las pastillas desde el primer día de la menstruación tienen un efecto anticonceptivo inmediato. La pastilla debe tomarse todos los días a la misma hora.



98%

### Parche Anticonceptivo

Son tres parches de plástico delgado que contienen hormonas, que se adhieren a la piel de la espalda, estómago, brazo, nalgas o ingles. Cada parche libera hormonas que evitan la ovulación y hacen más espeso el moco del cuello uterino durante 7 días. El primer parche se aplica durante las primeras 24 horas de haber iniciado la menstruación, hay que cambiar el parche el séptimo día, se utilizan durante 3 semanas y se descansa una.



95%

### Inyecciones anticonceptivas

Existen inyectables que contienen una o dos hormonas, se aplican de manera intramuscular en la nalga por medio de una jeringa. Existen tres presentaciones de aplicación cada mes, cada dos meses o cada tres. Su uso es confiable y discreto, a las adolescentes se les recomienda la dosis mensual.



99%



### Implante Subdérmico

Varilla flexible que se libera una hormona en pequeñas dosis diarias, la cual impide el paso de los espermatozoides al hacer más espeso el moco del cuello del útero. Se coloca bajo la piel de la cara interna del brazo izquierdo por personal de salud capacitado y puede retirarse cuando la paciente lo solicite. Es eficaz a las 24 horas de su aplicación, debe ser revisado siete días después. Hay dos presentaciones: el implante de 3 años consiste en una sola varilla, a veces puede tener efectos secundarios de sangrado menstrual irregular; el implante de 5 años son dos varillas cuyos efectos secundarios pueden ser disminución del dolor y flujo menstrual, con un patrón de sangrado más regular.



99%

### Anillo vaginal

Es un pequeño aro transparente y flexible que contiene una combinación de hormonas. Se introduce en la vagina una vez al mes, lugar donde debe permanecer durante tres semanas seguidas. El anillo libera pequeñas cantidades de hormonas que impiden la ovulación y hacen más espeso el moco del cuello del útero, lo que dificulta el paso de los espermatozoides. Fuera de la vagina su eficacia disminuye. La primera vez que se usa, debe colocarse en los primeros 5 días de la menstruación.



90%

### Dispositivo Intrauterino de Cobre (DIU)

Es un pequeño aparato de plástico en forma de "T", cubierta de alambre de cobre que altera las condiciones del útero, dificulta el paso de los espermatozoides y evita que lleguen al óvulo. Su período de acción anticonceptiva es de 10 años, puede aplicarse durante la menstruación o en cualquier momento, si existe la seguridad de no estar embarazada. Debe insertarse por personal capacitado y hacer revisiones periódicas durante los primeros meses de su inserción.



95%



**Dispositivo Medicado (DIU medicado)  
o Sistema Intrauterino (SIU)**

Es un sistema intrauterino liberador de una pequeña cantidad de hormonas. Consiste en un pequeño armazón de plástico en forma de "T" que es insertado dentro de la cavidad uterina de la mujer. El DIU hormonal hace más espeso el moco cervical y dificulta la movilidad del espermatozoide dentro del útero. Puede presentarse falta de menstruación y brinda 5 años de protección continua.



**99%**

**Lámina Espermicida**

Son láminas delgadas que contienen una sustancia química que dificulta la movilidad de los espermatozoides. Se introduce en la vagina 15 minutos antes de la relación sexual para que se disuelva en los fluidos vaginales. Brinda protección anticonceptiva durante 3 horas.



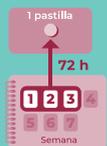
**94%**

**Pastillas de Anticoncepción de Emergencia (PAE)**

Son pastillas que las mujeres pueden utilizar en los tres días siguientes a una relación sexual, en la que no hubo protección anticonceptiva. La PAE evita un embarazo no deseado después de haber tenido relaciones sexuales no planeadas o no protegidas. Se puede utilizar en caso de: ruptura del condón, olvido de la toma de la pastilla anticonceptiva, relación sexual forzada, o por no haber utilizado algún otro método anticonceptivo.

La PAE puede venir en cajas o presentación de una o dos pastillas. La de una pastilla debe tomarse lo antes posible, dentro de las primeras 72 horas después de la relación sexual no protegida. En presentación de dos pastillas, la primera debe tomarse lo antes posible dentro de las primeras 72 horas después de la relación sexual no protegida, y la segunda, 12 horas después de la primera pastilla. Los efectos secundarios de la PAE pueden ser náuseas, vómito, mareos, fatiga, dolor de cabeza y sensibilidad en los senos. Si el vómito ocurrió dos horas después de haber tomado la pastilla, deberá tomarse nuevamente.

El DIU puede utilizarse también como anticoncepción de emergencia, lo inserta personal capacitado dentro en los primeros cinco días posteriores a la relación sexual desprotegida.

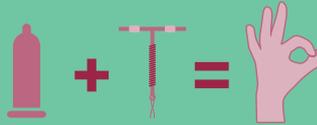


**Del 90%  
al 75%**

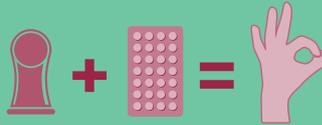


### Doble Protección

En cada relación sexual se utiliza el condón además de un dispositivo o un método hormonal regular, así se evita un embarazo no planeado y la posibilidad de contraer una Infección de Transmisión Sexual (ITS).



Condón masculino o condón femenino + Método anticonceptivo regular (implante, DIU, pastillas, inyecciones, parche, anillo o lámina espermicida). Para más efectividad, combina el condón con Anticonceptivos Reversibles de Acción Prolongada (ARAP), que son el DIU y el Implante Subdérmico:



99%

#LaResponsabilidadEsDeDos



Consulta:

Servicios amigables para adolescentes:  
<https://bit.ly/2yDFOPC>

## #YoDecidoSobreMiCuerpo

La Interrupción Legal del Embarazo (ILE) es el derecho de las mujeres a detener el embarazo, a un aborto seguro o a interrumpir el proceso de gestación, es el último recurso cuando todas las medidas preventivas han fallado. Es más seguro si se realiza en las primeras semanas de gestación. En todo el país es legal el aborto cuando éste es producto de una violación, se conoce como Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE), debe ser solicitada por escrito bajo protesta de decir verdad y hasta la semana 20 de gestación o según códigos locales; en 24 estados, el aborto está permitido ante riesgo de muerte de la madre; en 16 estados, por alteraciones genéticas graves; y en 15, por riesgo a la salud de la madre; en dos estados aceptan razones socioeconómicas. En la Ciudad de México y en el Estado de Oaxaca está legalmente permitido interrumpir el embarazo por voluntad de la mujer, hasta la semana 12 de gestación, si la persona embarazada es menor de edad, requiere permiso de padres o tutores (a menos que sea víctima de violación y mayor de 12 años). El aborto seguro debe ser una práctica voluntaria y realizarse siempre bajo condiciones médicas con la tecnología adecuada y por personal de salud capacitado. Los métodos utilizados para un aborto seguro dependerán de las semanas de gestación, las cuales se calculan con diversos métodos: la fecha de última menstruación, ultrasonido o exámenes clínicos. Los métodos son los siguientes:

Semanas	Método Utilizado	Procedimiento
De 1 a 9 semanas	Medicamento	Se administran dos medicamentos que producen contracciones en el útero e inducen una dilatación en el cuello uterino.
De 10 a 12 semanas	Aspiración Endouterina	Consiste en la extracción del contenido uterino aplicando succión a través de una cánula o tubo delgado que se introduce en el cuello uterino.

De acuerdo a las condiciones legales del lugar, para solicitar un servicio de ILE o de aborto seguro, los pasos son:

1. Llamar a #YoDecido, al 800 624 6464, para recibir orientación y saber a dónde acudir.
2. Asegurarse de tratar directamente con personal autorizado, que trabaja dentro de las instalaciones de las Clínicas u Hospitales.



**Consulta** el directorio de Clínicas con Servicios Amigables para Adolescentes en el siguiente sitio: <https://bit.ly/3clcypp>  
[www.gob.mx/salud/cnegsr](http://www.gob.mx/salud/cnegsr)



**Consulta** el directorio de los Servicios Especializados de Violencia de la Secretaría de Salud: <https://www.gob.mx/salud/cnegsr/documentos/servicios-especializados-de-atencion-a-la-violencia-239006>



**Consulta** servicios de atención a mujeres, niñas y adolescentes en situación de violencia de Indesol: <http://indesol.gob.mx/paimef/georreferencia/>



## #YoProtejoMiSalud

Las Infecciones de Transmisión Sexual o ITS se transmiten de persona a persona a través del contacto sexual (anal, vaginal o buco-genital) y pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos, parásitos y protozoarios.

Las ITS se transmiten generalmente mediante relaciones sexuales sin protección pero sobretodo cuando hay intercambio de fluidos corporales, aunque también es posible adquirirlas mediante otras vías como la sanguínea, o de una madre al feto durante el embarazo. Las ITS suelen ser asintomáticas y pueden transmitirse si en un encuentro sexual alguien se encuentra infectado/a. Algunas ITS como la sarna o la pediculosis del pubis, moluscos contagiosos, etc. se transmiten en la fricción o contacto cuerpo a cuerpo, sin que exista penetración. A mayor número de parejas sexuales mayor riesgo de infección.

La mayoría de ITS se transmiten mediante el contacto con:

- Fluidos corporales infectados, como sangre, semen, secreciones vaginales o saliva
- A través de la contigüidad de la piel por medio de heridas o membranas mucosas como, por ejemplo, una úlcera en la boca, pene, ano o vagina
- Juguetes sexuales contaminados

Hay que estar pendientes de la higiene personal, de la zona genital. Conviene vigilar la aparición de cualquier signo o síntoma, especialmente después de tener una relación sexual desprotegida, en tal caso con un especialista de la salud, entre más pronto es mejor el pronóstico y más efectivo el tratamiento.

Las ITS más comunes son:

Patógeno	ITS	Periodo de incubación	Curable
Bacterias	Sífilis	21 días	Sí
	Gonorrea	3 a 5 días	Sí
	Clamidia	7 a 21 días	Sí
Virus	Infección por Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH)	2 días a 10 años	No
	Infección por el Virus del Papiloma Humano (VPH)	3 semanas a 8 meses	No
	Herpes genital	Hasta 10 años	No
	Hepatitis B y C	4 a 26 semanas	No
Protozoarios	Tricomoniasis	1 a 3 semanas	Sí



### Sífilis

La sífilis es una infección crónica causada por una bacteria que sólo vive en el ser humano. Se transmite mediante el contacto directo con la lesión durante las relaciones sexuales vaginales, anales u orales; a través de transfusiones de sangre y a través de la mujer embarazada al feto. Tiene un periodo de incubación de 2 a 6 semanas., se manifiesta con una lesión en forma de úlcera dura, generalmente indolora, llamada chancro, que se localiza en los genitales externos de hombres y mujeres, pero puede aparecer en cualquier otro lugar del cuerpo (boca, recto, pezones o piel). Si se trata a tiempo la infección es curable, en la etapa terciaria no se cura, sólo se tratan las complicaciones.

### Gonorrea

Es una infección crónica causada por una bacteria que entra al organismo desde la boca u órganos sexuales de la persona infectada a las membranas de la persona no infectada, a través de relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin protección. En los hombres el primer síntoma es un flujo amarillento que sale por el pene y que aparece de los 3 a los 10 días después de haber contraído la infección; también puede haber ardor al orinar y una sensación de comezón dentro de la uretra. En las mujeres, puede no haber síntomas o presentarse de forma leve como flujo amarillento que puede confundirse. Si no es tratada a tiempo se presentan síntomas agudos como dolor intenso en el bajo vientre, inflamación abdominal, vómito y fiebre.



### Clamidia

Es una infección de transmisión sexual originada por una bacteria que ingresa por las mucosas genitales, respiratorias y oculares de las personas. Se le conoce como "la enfermedad silenciosa" porque las personas infectadas no presentan síntomas. Cuando se manifiestan, los síntomas aparecen generalmente entre 1 y 3 semanas después del contagio. En los hombres produce ardor y dolor al orinar, inflamación de la próstata y recto que causa dolor al defecar, diarrea y sangrado. En las mujeres produce inflamación del cuello uterino que puede causar sangrado entre periodos menstruales, dolor durante las relaciones sexuales y secreción vaginal anormal. La infección se puede curar con el tratamiento correcto, si no es tratada a tiempo puede causar infertilidad y daños en el sistema reproductivo.



### **Infección por Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)**

Es una infección crónica causada por un retrovirus que infecta las células del sistema inmunitario y debilita los sistemas de defensa contra las infecciones y contra determinados tipos de cáncer, lo que deriva en “inmunodeficiencia” y en inflamación de varios tejidos y órganos.

La infección por VIH puede transmitirse por:

- Contacto sexual no protegido con personas infectadas, incluyendo intercambio de juguetes sexuales.
- Transfusión de sangre contaminada y sus componentes
- Uso de agujas y otros instrumentos punzocortantes contaminados
- De una madre infectada a su hijo durante el embarazo, por sangre o secreciones en el canal de parto, o través de la leche materna
- Trasplante de órganos y tejidos contaminados



Dentro de las 2 a 4 semanas posteriores al contagio, en algunos casos, las personas pueden sentirse enfermas (como si tuvieran gripe), pero la mayoría pasa varios años asintomática y sólo puede reconocerse la infección al realizarse la prueba específica. El Síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) es la etapa avanzada de la infección por VIH. No existe una cura definitiva, por lo que el VIH se considera una enfermedad crónica.



### **Infección por Virus del Papiloma Humano (VPH)**

Es una infección frecuentemente asintomática que puede manifestarse a través de verrugas o pequeñas protuberancias en manos, piernas, brazos o genitales tanto de hombres como de mujeres. Si no es detectada a tiempo, podría ocasionar cáncer cervicouterino. Se transmite de madre a hijo durante el embarazo, a través de la placenta y líquido amniótico, por sangre, o por contacto sexual con una persona portadora del virus, aunque ésta no manifieste signos o síntomas. Actualmente, esta infección no tiene cura. Sin embargo, existe una vacuna para niñas y niños de 9 y 14 años, y personas de 15 a 26 años.

### Herpes genital

El herpes genital es una infección de transmisión sexual causada por un virus. Se puede contraer la infección al tener relaciones sexuales orales, vaginales o anales sin protección con una persona que tenga la infección. Tanto en mujeres como en hombres, la infección genera llagas o ampollas en la piel que recubre los genitales, el recto y la boca. El líquido que se encuentra en la llaga del herpes, contiene el virus y el contacto con ese líquido puede causar la infección. En la actualidad no hay cura ni vacuna para el herpes genital.



### Hepatitis B y C

Es una enfermedad hepática causada por los virus B y C de la hepatitis. La hepatitis hace que el hígado se inflame y deje de funcionar correctamente. Se transmiten fundamentalmente por contacto con sangre, semen u otro líquido de una persona infectada. También, una mujer infectada puede contagiarle hepatitis B y C a su bebé durante el parto. El período de incubación del virus es de 1 mes a 45 días, después del contagio. Los síntomas más comunes son: cansancio, náuseas, fiebre, pérdida del apetito, dolor de estómago, diarrea, oscurecimiento de la orina, excremento de color claro, amarillamiento de la piel y los ojos. Existe vacuna para la hepatitis B y cura para la hepatitis C, aunque costosa.



### Tricomoniasis

La tricomoniasis se puede contraer a través de las relaciones sexuales vaginales sin protección con una persona que tenga el parásito. Las mujeres pueden notar un flujo vaginal anormal con un olor extraño, dolor genital, molestias al orinar y escozor vaginal. En los hombres puede haber una secreción uretral, sensación de quemazón después de orinar o de eyacular, o escozor o irritación en el interior del pene. Cuando hay una infección, las relaciones sexuales pueden resultar dolorosas. La tricomoniasis puede curarse con medicamentos y es importante acabar el tratamiento para eliminar por completo la infección. De no ser tratada a tiempo, la infección puede durar meses y hasta años.





ya  
ME  
PROTEJO

## #YoDecidoCuidarme

En el cuadro siguiente se describen algunas medidas de prevención de las ITS:



Mujeres



Hombres

Acudir a los servicios de salud o a los servicios Amigables para Adolescentes para recibir orientación e información y al servicio médico cuando se presente alguna alteración en la salud.

Anotar los días que dura la menstruación y revisar que el flujo o líquido menstrual no presente cambios de color ni olor.

Desechar las toallas sanitarias regularmente.

Usar ropa interior de algodón.

Revisar frecuentemente que la región genital no presente cambios de color ni salida de flujo.

Revisar las mamas para detectar bolitas o cambios en pezón o mamas.

Usar condón femenino o masculino en cada relación sexual con penetración.

Para hombres sin circuncisión se recomienda bajar el prepucio (la piel que cubre el glande o cabeza del pene) para lavar la zona.

Cuidar que la trusa o calzoncillo no presione los genitales.

Revisar mamas así como los testículos, pene y escroto para detectar algún cambio.

Usar condón masculino o femenino en cada relación sexual con penetración.



Recurrir a prácticas sexuales seguras: evitar contacto con fluidos o líquidos genitales.

De preferencia tener relaciones sexuales exclusivas con una sola pareja.

De preferencia tener relaciones sexuales exclusivas con una sola pareja.

Hacer una revisión ginecológica cada año.

Hacer una revisión urológica cada año.

Evitar relaciones sexuales bajo el efecto de consumo de alcohol u otras drogas.

Usar doble protección: anticonceptivo + condón masculino o femenino.  
Realizarse pruebas de detección de VIH e ITS en caso de haber tenido prácticas de riesgo sin protección.

Acudir a servicio médico cuando se presente alguna alteración

Ante un resultado positivo de ITS es necesario acudir al servicio de salud para solicitar tratamiento ante la mínima sospecha o molestia después de haber tenido relaciones sexuales sin protección, siguiendo las indicaciones del personal médico. Las enfermedades e infecciones son parte de la vida, nadie puede ser discriminado ni juzgado por presentar una ITS. Hay que estar pendiente de la propia salud y la de la pareja, disfrutar plenamente de la sexualidad es un derecho, así como informarse y tomar precauciones.



**Consulta** el directorio de los Centros Ambulatorio para la Prevención y Atención en sida e Infecciones de Transmisión Sexual capasis: <https://www.gob.mx/censida/acciones-y-programas/centros-de-atencion-sais-y-capasis>

## #YoDecidoMiProyectoDeVida

El diseño del proyecto de vida es parte del derecho a la libertad y al libre desarrollo de la personalidad. Cada persona puede construir y definir su plan de vida, dedicar un tiempo para trazar metas, identificar intereses y pasiones, aclarar gustos y deseos que permitan realizar los propios sueños. Un plan puede ayudar a enfocar mejor las decisiones del presente y llegar a dónde se quiere.

El plan de vida puede tomar en cuenta diferentes ámbitos de acción:

	<b>Técnico o profesional:</b> Definir una carrera técnica o profesional, o de un campo laboral de tu preferencia.
	<b>Afectivo:</b> Identificar cómo mejorar el trato, el amor y el compromiso entre los principales afectos familiares, de amistad, pareja, compañeras y compañeros de escuela o trabajo, y amar sin importar la orientación sexual.
	<b>Recreativo o deportivo:</b> Confirmar las aficiones e inclinaciones para divertirse (cine, lectura, ejercicio, música, artes y entretenimientos).
	<b>Material:</b> Planear las actividades remuneradas para resolver necesidades básicas como alimentación, salud, vivienda y educación.
	<b>Físico:</b> Elegir actividades para cuidar mantener el estado físico y autocuidado.
	<b>Político:</b> Decidir en qué actividades ciudadanas o partidistas interesa o no involucrarse.
	<b>Social:</b> Elegir con quién construir y profundizar relaciones de amistad.
  	<b>Sexual y reproductivo:</b> Identificar en qué condiciones y con quién satisfacer los deseos sexuales y reproductivos. Definir el tipo de pareja que se desea, respetando cualquier orientación sexual, decidir el mejor momento para iniciar la vida sexual, conocer y tomar medidas preventivas para evitar una Infección de transmisión sexual y un embarazo; así como decidir el momento para vivir en pareja, en unión libre o matrimonio, en qué momento de la vida, con quién y en qué condiciones.

Nada es para siempre, un proyecto de vida puede cambiar y ajustarse a los momentos y circunstancias que se vayan presentando, lo importante es continuar el desarrollo y crecimiento de acuerdo con los propios intereses y metas.

# DOBLE •PROTECCIÓN•



## #JuntosSomosResponsables

Hombres y mujeres son responsables de su vida sexual y reproductiva. Los roles y comportamientos de género se aprenden en el entorno, son pautas que no define la naturaleza sino la sociedad en que se vive.

Algunos patrones culturales promueven actitudes discriminatorias hacia las mujeres que contribuyen a la violencia y a colocar a las mujeres como simples objetos sexuales. La falta de responsabilidad en la vida sexual puede conducir a la imposición y a no pensar en las consecuencias de las prácticas sexuales, hay quienes no colaboran en la prevención de embarazos no deseados. En las relaciones heterosexuales el uso de los métodos anticonceptivos tiene que asumirse como una responsabilidad masculina, y no sólo de las mujeres, porque la reproducción “no es sólo un asunto de ellas”.

El machismo promueve actitudes de desapego emocional de los hombres hacia la pareja y hacia las hijas e hijos, además de la propensión al riesgo y al peligro. La coraza emocional masculina puede ser una barrera cultural que impide una forma positiva de ser hombre, desde muy jóvenes el medio puede llevarlos a tomar distancia de responsabilidades tan importantes como el trato afectivo y sexual respetuoso, la prevención del embarazo, el cuidado y crianza de hijos/as.

Es necesario mejorar y ser parte de procesos de cambio cultural, construir relaciones afectivas positivas que se basen en el respeto y la comunicación, vivir una sexualidad responsable, placentera, saludable, sin riesgos y libre de embarazos no deseados o de ITS. Cuestionar los roles sexuales y las ideas machistas es un primer paso para construir nuevas formas de relacionarse entre mujeres y hombres, con una visión y práctica de igualdad, al ejercer los derechos sexuales y reproductivos.



### Consulta:

Estudio sobre la Prevención del Embarazo en Adolescentes desde las Masculinidades  
[http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/Estudio-ENAPEA.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/Estudio-ENAPEA.pdf)  
<https://www.gendes.org.mx/>  
<http://www.hombresporelquidad.org>





GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

GOBERNACIÓN  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



CONAPO  
CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN

