



YO DECIDO MI FUTURO

YO DECIDO SOBRE MI CUERPO

YO DECIDO MI SEXUALIDAD

EVITO RIESGO

YO DECIDO



MI FUTURO PERSONAL Y COMUNITARIO

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



Mi futuro personal y comunitario

Autoras:

ST CONAPO
Nancy Lombardini Vega
Eréndira Garnica Calderón
Cristina Hernández Bolaños
Karla Berenice Hernández Torres

Diseño y cuidado de la edición:

Maricela Márquez Villeda
Blanca Estela Melín Campos

Portada e ilustraciones:

María Lumbreras @la_lumbreras

Ilustraciones de apoyo:

Pablo Leonardo Vega Rivas
Lizbeth Hernández Catarino
Carlos Usiel Burgos Víbanco
Mario Alexis Gachuz Pacheco
Samantha Giovanna López Cornejo

Corrección de estilo donada por:

Lorena González Pérez

Colaboración con Fondo para Niños de México A.C.-ChildFund México

Primera edición: Septiembre de 2021

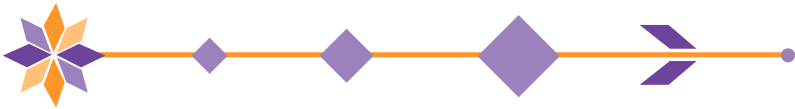
Actualización de información Agosto 2025

Impreso en México

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

Índice temático

Presentación.....	4
1. Así soy.....	6
2. Me valoro y exijo respeto.....	10
3. Un mundo para mujeres y hombres	13
4. Ser hombre.....	18
5. Viviendo mi sexualidad	24
6. Sin violencia.....	31
7. Yo decido.....	38
8. Uniones y matrimonio.....	43
9. Ciclo menstrual.....	51
10. Yo evito embarazos.....	56
11. Yo te cuido y tú me cuidas.....	64
12. Yo evito riesgos.....	68
13. Yo decido mi futuro.....	72
Sitios de Interés.....	78
Referencias	81



PRESENTACIÓN



El Gobierno de México, a través de la Secretaría General del Consejo Nacional de Población (SG CONAPO), impulsa acciones para prevenir el embarazo de las adolescentes y erradicarlo en las niñas. La Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes (ENAPEA) es un trabajo coordinado por la Secretaría General del CONAPO con el secretariado técnico del Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES). Entre las instituciones que participan se encuentran la Secretaría de Educación Pública (SEP) y la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE), el Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR), la Secretaría General del Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA), la Comisión para el Diálogo con los Pueblos Indígenas de México (CDPIM), el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF), así como otras instancias de gobierno, académicas e intergubernamentales como el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), y organismos no gubernamentales representados por Balance, Elige, Mexfam y ChildFund México.

Según estimaciones con base en las proyecciones de la población en México de la SG CONAPO, en nuestro país ocurren cada día más de mil nacimientos en mujeres menores de 19 años y cada año se registran cerca de diez mil nacimientos en niñas menores de 14 años de edad. La maternidad, durante la segunda década de vida de una mujer, tiene consecuencias en su crecimiento que impide la movilidad social y desarrollo pleno.

La segunda década de vida no es para cuidar hijas o hijos, sino una etapa crucial para sentar las bases de lo que será una trayectoria de vida, para definir una identidad, una vocación personal y una misión comunitaria. Tendría que ser la etapa para proyectar los sueños personales y colectivos, momento para definir las aspiraciones del presente y del futuro, un periodo para crear, experimentar, conocer y sumarse a proyectos que aporten a sí misma/o, al entorno y a la comunidad.

Se trata de un tiempo decisivo para formarse, estudiar, prepararse y poder acceder a mayores niveles de escolaridad y a mejores condiciones laborales y de vida, antes de asumir las responsabilidades de la maternidad y de la paternidad.

No es una buena idea unirse o formar una familia antes de los veinte años, es mejor ampliar el horizonte educativo; inscribirse en programas de apoyo como las Becas de Bienestar de Educación Básica y de Educación Media Superior Benito Juárez; ir más allá de la secundaria, aspirar a la educación superior, e informarse para vivir con responsabilidad y plenitud la sexualidad.

¡Yo decido! Mi futuro personal y comunitario, es una herramienta que promueve la autonomía de las niñas y las adolescentes, así como la corresponsabilidad de los niños y los adolescentes.

A través de ejercicios que parten de usos y costumbres al interior de las familias y comunidades, se invita a la reflexión. Con información que contribuye al cambio de mentalidad hacia el buen trato entre familiares, amistades y en el noviazgo, para tomar decisiones libres, informadas y responsables en la vida sexual y reproductiva.

Los contenidos van desde la identidad y la construcción social del género y de la sexualidad, hasta el conocimiento del cuerpo; la importancia de la autonomía en la toma de decisiones y la construcción de un proyecto de vida personal y colectivo, pasando por la corresponsabilidad de los hombres, la prevención de las violencias y de los riesgos en las prácticas sexuales de adolescentes y jóvenes que viven en contextos rurales, indígenas y afrodescendientes.

Es un esfuerzo de comunicación con las adolescencias para construir el presente, para mejorar sus condiciones de vida y también, para anticiparse a situaciones a las que se enfrentarán durante la adultez y vejez.





Así

SOY,



I. ASÍ SOY



En el siguiente espacio ilustra quién eres tú, lo que consideras que es tu esencia.

Realiza un dibujo, una pintura o pega recortes de revistas que expresen: ¿cómo me veo ahora? Al finalizar, incluye una frase con la cual te identifiques y que transmita quién eres. Puede ser una idea que se te ocurra a ti, una cita tomada de un libro, de una película o de una canción.



Frase que me gusta y me define:

.....

.....





Responde las siguientes preguntas sobre tus gustos:



¿Qué actividades me gusta hacer?	
¿Qué actividades sé hacer muy bien?	
¿Qué es lo que más me agrada de mi familia?	
¿Qué es lo que más me gusta de mi comunidad?	
¿Qué es lo que más me gusta de mi país?	
¿Qué parte de mi cuerpo me gusta más?	
¿Qué es lo más importante que he logrado en mi vida?	
¿Qué es lo que más valoran las y los demás de mí?	
¿Cómo prefiero expresar mis emociones o sentimientos?	

Tu identidad se relaciona con los aspectos que señalas en el cuadro anterior, algunas de tus características físicas, ideas, pensamientos, valores, emociones y preferencias que te distinguen, las que te diferencian de otras personas y también las que te identifican como parte de una comunidad.

La identidad responde a las preguntas: ¿quién soy?, ¿de dónde vengo?, ¿hacia dónde voy?, pero también ¿qué quiero ser y hacer de mi vida?

La identidad se va conformando al tener contacto con tu entorno y con otras personas, espacios que te aportan aspectos significativos, aspectos que se apropian o eligen y aquéllos que se desechan. Todo esto te distinguirá de las demás personas.





2. ME VALORO Y EXIJO RESPETO

Es importante valorarnos como personas y empoderarnos. La autoestima es el valor que le damos a nuestro propio ser, personalidad, forma de vivir y de sentir. Depende del reconocimiento de nuestros logros, pero también de los tropiezos que enfrentamos, de cómo aprendemos a valorarnos y a levantarnos, aceptar los aciertos propios y los errores, virtudes y defectos, y así querernos, respetarnos y sentirnos bien con quienes somos.

Mantener una autoestima alta y positiva nos ayudará a vincularnos con personas que nutran nuestra vida y a tomar decisiones adecuadas en todos los ámbitos: la comunidad, el hogar, la escuela y con las amistades, así como en la vida amorosa y sexual. En cambio, cuando la autoestima es baja, se genera un concepto negativo de sí misma o de sí mismo, que limita el desarrollo de nuestras capacidades. Mantener y exigir buen trato, pero también darlo, contribuye a elevar la autoestima.



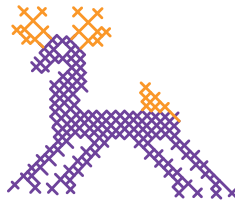
*Escribe 7 cosas que puedes hacer para fortalecer tu autoestima, por ejemplo:
Ser una persona respetuosa con mis amistades y familiares.*

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	





Ella es **Miroslava Paz**, una chica de 17 años que reside en un municipio de Oaxaca. Tiene un espíritu valiente y guerrero. Ella vive en una sociedad tradicional y valora las culturas indígenas, pero acepta que los tiempos cambian, que es necesaria una nueva mentalidad donde prevalezca el respeto, el amor y la seguridad. Quiere que la gente valore a las mujeres no sólo por ser madres sino también por ser inteligentes y trabajadoras. Se considera una mujer capaz de crecer y de llegar a ser la mejor en su desarrollo, tanto personal y comunitario. Organiza talleres y pláticas con sus amigas para promover la solidaridad y el apoyo entre mujeres.

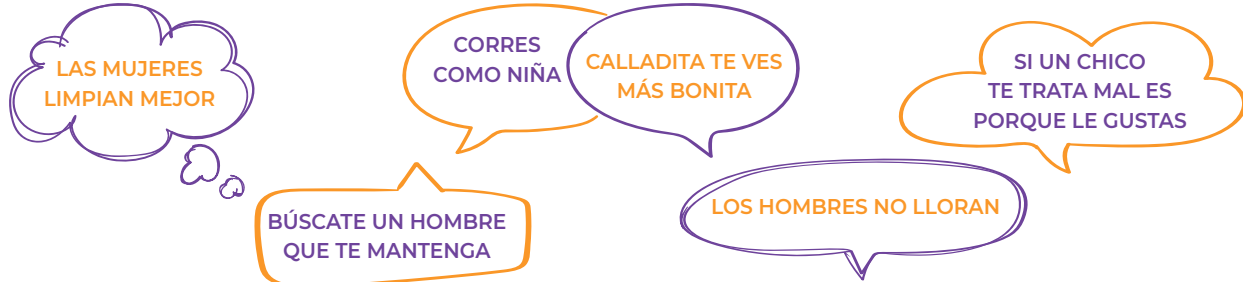


Luis Fernando Pérez es un joven indígena de Nachig, en los Altos de Chiapas. Desde niño le gustaba escuchar a su padre José tocar música tradicional. Conforme pasaron los años, Luis se dio cuenta que heredó las habilidades de su padre, en sus ratos libres suele ensayar sones y canciones en la terraza de su casa. A sus 20 años forma parte de un grupo de músicos tradicionales donde él se destaca como uno de los músicos más jóvenes de la región, pues en su mayoría los músicos tradicionales tienen entre 40 y 60 años. Luis está muy orgulloso de haber heredado el don de su padre.



Historias escritas por:
Mara Monserrat Matus García, 19 años, Santo Domingo Tehuantepec, Oaxaca.
José Fernando Pérez Díaz, 19 años, Nachig, Zinacantán, Chiapas.

3. UN MUNDO PARA MUJERES Y HOMBRES



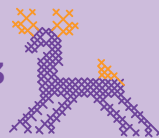
¿Has escuchado frases parecidas? Escríbelas:

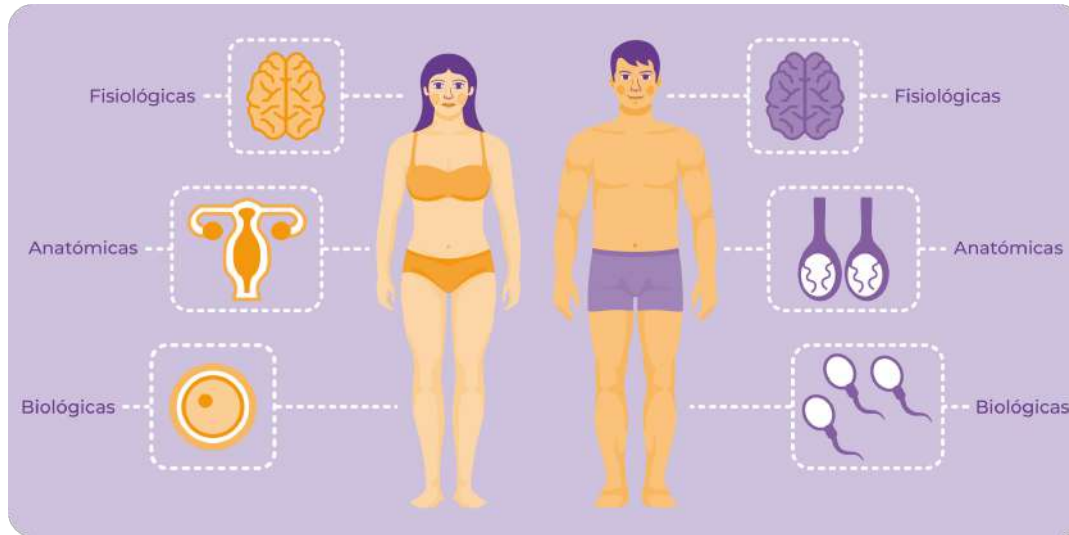
¿Cómo crees que estas frases impactan en la autoestima de niñas, niños y adolescentes?

GÉNERO y SEXO son términos distintos.



El sexo se refiere a las características físicas o biológicas del cuerpo humano, las que distinguen a las mujeres de los hombres. Aunque el cuerpo y las capacidades de unas y de otros son muy parecidas, algunos órganos y propiedades fisiológicas son diferentes. Tal es el caso de los genitales internos y externos: las mujeres tienen vulva, vagina, matriz, etc.; los hombres tienen pene, testículos, próstata, etc. Estos órganos tienen funciones sexuales y reproductivas, sirven tanto para expresar deseos y sentir placer, como para tener hijas/os.





Desde el nacimiento, cada comunidad da un valor y significado diferente a cada uno de los sexos. Se tienen ideas, usos y costumbres, y se esperan comportamientos y actividades distintas de las mujeres y de los hombres. A esto se le llama género. Por ejemplo, usualmente se piensa que las características para hombres y mujeres se dividen así:

- Mujeres:**
- Usar rebozos y faldas
 - Jugar con muñecas
 - Hacer comida
 - Deben ser sumisas



- Hombres:**
- Usar hebillas
 - Jugar con coches
 - Sembrar
 - Deben ser dominantes



¿Cómo te enseñaron a ser mujer u hombre? ¿Qué te decían tus amistades, en la casa, la calle, la iglesia o la escuela acerca de qué es una mujer o un hombre y cómo debían comportarse?

Desde que nacemos nuestra familia y amistades se convierten en modelos de roles masculinos y femeninos, y son parte de nuestro proceso de formación como personas. Los roles son las funciones, actividades y responsabilidades que se espera que cumplan las mujeres y hombres, los comportamientos considerados como apropiados para cada sexo se llaman **estereotipos de género**.

	Mujer	Hombre
Roles de género ¿Qué deben hacer?	Criar y cuidar a hijas e hijos, limpiar, barrer, lavar, planchar, cocinar, cuidar a los animales y a las plantas, atender al marido.	Proveedor y jefe del hogar, mantener los gastos, realizar trabajos duros, no participar en las labores del hogar.
Estereotipos de género ¿Cómo son?	Maternal, amable, fiel, comprensiva, emotiva, cariñosa, chismosa, delicada, sumisa, romántica, obediente.	Rudo, agresivo, fuerte, productivo, valiente, dominante, decidido, inteligente, práctico, no muestra sentimientos, infiel.

El espacio reconocido a la mujer se ha ligado exclusivamente al hogar y a ser madre, por su parte, el de los hombres es el espacio público y el del dinero. Estas divisiones han limitado las oportunidades de desarrollo de las mujeres, y también limitan las emociones y las relaciones afectivas de los hombres.

Los tiempos cambian y las ideas sobre el género también se modifican con la historia de cada comunidad. Los usos y costumbres que expresan la identidad cultural son un orgullo de la nación. Es deber y compromiso de todas y de todos defender las lenguas indígenas, la vestimenta y expresiones artísticas que dan identidad a las comunidades y pueblos indígenas. Pero al mismo tiempo es necesario erradicar la discriminación, las desigualdades de género y las prácticas violentas contra niñas y mujeres.



En algunas partes del país, las reglas de género van cambiando de manera más rápida y en otras más lentamente. En tiempo de nuestras abuelas, las mujeres no usaban pantalones, no iban a la secundaria, algunas no elegían con quién casarse. Poco a poco las generaciones han ido cambiando.



Hay mujeres que les gusta dedicarse a actividades consideradas tradicionalmente como “masculinas” como el arado de la tierra o la plomería; hay hombres que les gusta cocinar o tejer. Es importante cambiar aquellas tradiciones y costumbres que impiden a las mujeres crecer, estudiar más y ganar su propio dinero; todas y todos podemos contribuir para que mujeres y hombres tengan las mismas oportunidades.



Trazando una línea, relaciona los siguientes dibujos de acuerdo con los roles y estereotipos de género que tradicionalmente son asociados a mujeres y hombres.



¿Cómo son los roles y las relaciones de género entre tu mamá y tu papá?

¿Qué cambios han ocurrido en las relaciones de hombres y mujeres de tu edad?

¿Qué cosas siguen siendo desiguales o injustas y cómo las cambiarías hoy?

Hay personas que no se identifican con su sexo de nacimiento y adoptan una identidad de género diferente: son las personas transgénero. Hay quienes no se identifican con ninguno de los sexos y se asumen como personas no binarias.

La historia de los Muxes

En el Istmo de Tehuantepec, en el estado de Oaxaca, hay tres géneros: hombres, mujeres y muxes. Los muxes son indígenas que nunca se han visto obligados a preguntarse si son más hombres o más mujeres, porque se consideran “del tercer sexo”. Por ejemplo: Felina decidió cambiar el nombre masculino “Ángel” que le puso su familia al nacer; ella señala que “hay hombres y mujeres y hay algo en medio, y eso es lo que soy”. Un muxe es cualquier persona que nació hombre pero que se viste y comporta como las mujeres de su comunidad.



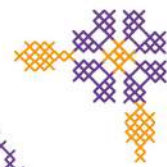
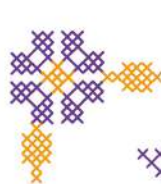
En el mundo existen muchas formas de ser y todas las personas merecen la misma dignidad y derechos, como lo señala el primer artículo de la Constitución Mexicana.



PORQUE

SOY

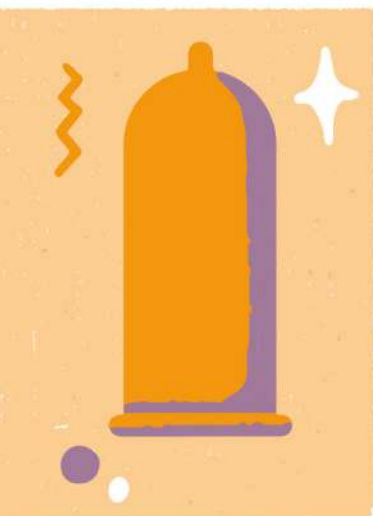
HOMBRE



YO LA
RESPETO



HAGO MI PARTE



EXPRESO MIS
EMOCIONES



SOY RESPONSABLE DE MI SEXUALIDAD.

4. SER HOMBRE

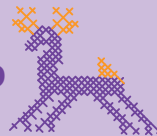


Hay diferentes maneras de ser hombre, ¿cómo son los hombres de tu comunidad?

Seguramente conoces a algún hombre que no se comporta como la mayoría de los hombres de tu comunidad, si es así, describe cómo es.

A lo largo de la historia ha permanecido un estereotipo de lo que significa o se espera de un hombre: una figura de autoridad que expresa fuerza, dureza, enojos, usa pocas palabras y no acostumbra los abrazos. Sin embargo, esta manera de ser hombre no es real ni única, es cambiante. Es parte de la construcción de un “deber ser” que no todos los hombres siguen y que puede cambiar porque suele ser injusta, concentra el poder y puede causar malestar tanto a los hombres como a las mujeres.

Las masculinidades son un conjunto de atributos, valores, conductas y funciones que les son impuestas a los hombres en su comunidad. Se trata de actitudes que limitan la libertad de los hombres y que afectan su relación con las y los demás. De ahí la importancia de impulsar la responsabilidad y creatividad masculina como punto de partida para mejorar la convivencia y el bienestar.





Reflexiona acerca de las masculinidades de tu comunidad y responde las siguientes preguntas.

¿Qué tiene que hacer un hombre para ser aceptado en tu comunidad?

¿Qué hacen los niños en la escuela para demostrar que son hombres?

¿Qué hacen los adolescentes y jóvenes en las fiestas para demostrar que son hombres?

¿Qué hacen las personas adultas en sus comunidades para demostrar que son hombres?



En la siguiente lista marca con una  las conductas que no te gusta que se impongan a los hombres.

Conductas que no te gustan	
Competir	
Pelear o usar la fuerza física	
Controlar el dinero y mantener a la familia	
Tener el poder y tomar las decisiones	
No entrar a la cocina para nada	
Hacer deportes rudos	
Consumir bebidas alcohólicas y otras drogas	
Esconder o no controlar las emociones	
No demostrar afecto a su familia	
Convivir de forma pesada o violenta	
Gritar y ofender	
Agredir y golpear	

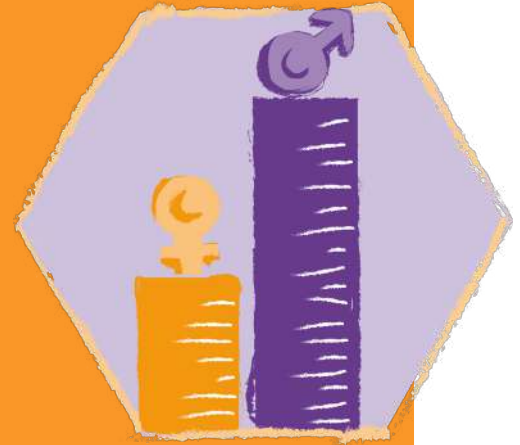
¿Quisieras agregar otra?



Escribe 3 conductas que te gustaría que lleven a cabo los hombres:



Vale la pena analizar cómo son las masculinidades en la comunidad, cómo impactan en las relaciones y en el desarrollo de mujeres y hombres. Aunque ser muy “masculino” goza de prestigio y tiene un valor social, cuando se discrimina y oprime a las mujeres, a otros hombres o a personas de la diversidad sexual se cae en el machismo. El machismo lleva al abuso de la fuerza y a la violencia, medidas a las que se recurre para controlar a las personas, en especial a las niñas y a las mujeres, pero también afecta a niños, adolescentes y jóvenes en situación de vulnerabilidad.



No todos los hombres son machos y quien tiene este problema puede cambiar, se puede encontrar una manera más positiva de ser hombre, aprender a tener buen trato hacia las mujeres y hacia los otros hombres. Aceptar el machismo o rechazarlo es una decisión personal. Quien decide relacionarse desde la violencia o desde el machismo, limita su felicidad y la oportunidad de crear una mejor calidad de vida.



Cuando ves las siguientes imágenes, ¿qué es lo que te hacen sentir?, ¿qué historia te gustaría contar con estos hombres?









Tanto hombres como mujeres tienen sentimientos, emociones, deseos y sueños que no deben limitarse por identificarse con su sexo o con alguno de los géneros. Es una elección personal llevarse bien y construir relaciones positivas con la familia, las amistades, en el noviazgo o con la pareja. El respeto es la base de la dignidad y de la libertad.





VIVIENDO MI

SEXUALIDAD



5. VIVIENDO MI SEXUALIDAD



Para ti, ¿qué es la sexualidad?

Además del género, la sexualidad es parte de nuestra identidad. La sexualidad es lo que una persona piensa y siente con su cuerpo, la forma de expresar y realizar sus deseos en relación con otras personas y consigo misma. La sexualidad se expresa a través de pensamientos, sensaciones, fantasías, deseos, prácticas, encuentros y relaciones personales, y está conformada por aspectos biológicos y culturales.

En algunas comunidades circulan ideas distintas sobre la sexualidad de mujeres y hombres. En muchas ocasiones se reconocen los deseos sexuales de los hombres y se niegan los de las mujeres; las decisiones sobre el cuerpo suelen quedar del lado de los hombres, como si las mujeres no tuvieran deseos ni el derecho a decidir sobre su cuerpo.

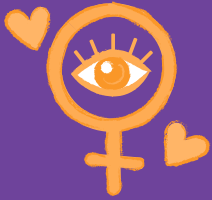
Sin embargo, mujeres y hombres tenemos la misma capacidad para decidir sobre qué hacer con nuestros deseos; cuándo, con quién y en qué condiciones expresarlos, negarlos o realizarlos. Es un ejercicio de libertad.

Aquí algunos ejemplos de ideas y costumbres que discriminan a las mujeres:



A ellos se les enseña a no expresar sus sentimientos, a tomar la iniciativa en los encuentros sexuales y a mostrar su hombría al estar siempre dispuestos y con amplia experiencia para instruir sobre la sexualidad a su novia o compañera. Además, se espera que sólo les gusten las mujeres, negando la homosexualidad y la diversidad de orientaciones sexuales.





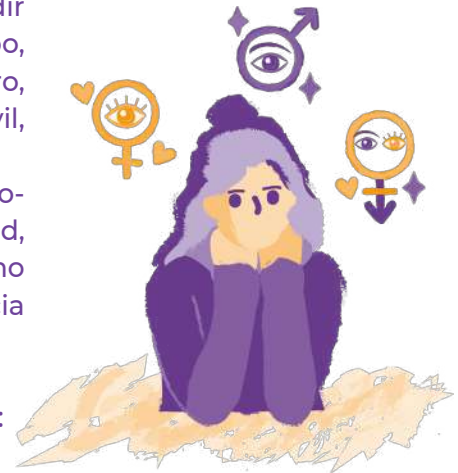
En los encuentros sexuales ellas deben ser pasivas e inexpertas, sin mostrar deseo sexual y relacionándolo siempre con el amor y la maternidad. A ellas sólo deben gustarles los chicos, negando el lesbianismo y la diversidad de orientaciones sexuales.

La Constitución Mexicana reconoce el derecho a que se respeten las decisiones que tomas sobre tu cuerpo y tu vida sexual. Nadie debe presionar, condicionar, ni imponer sus ideas o creencias sobre la forma en la que debes vivir tu sexualidad.



La orientación sexual es la atracción erótico-afectiva (o sexual) que siente una persona hacia una persona del otro sexo, o hacia otra persona del mismo sexo. Esta orientación se descubre a lo largo de la vida. Todas y todos tenemos derecho a decidir de forma libre, responsable e informada sobre nuestro cuerpo, sexualidad y reproducción, cualquiera que sea la edad, género, pertenencia a una comunidad o pueblo indígena, estado civil, orientación sexual o estado de discapacidad.

El desarrollo pleno de la sexualidad es esencial para el desarrollo personal y social, es un derecho humano basado en la libertad, dignidad e igualdad entre los seres humanos; incluye el derecho a tomar decisiones respecto a la vida sexual y a vivirla sin violencia ni presión alguna.



Los derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes son:

- Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
- Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.
- Derecho a manifestar públicamente mis afectos.
- Derecho a decidir con quién o quiénes relacionarme afectiva, erótica y sexualmente.

- Derecho a que se respete mi privacidad y a que se resguarde mi información personal.
- Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual.
- Derecho a decidir de manera libre e informada sobre mi 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.



Escoge uno de los derechos sexuales y reproductivos que te gustaría promover entre las y los jóvenes de tu comunidad y dibuja un cartel que lo ilustre en el siguiente recuadro.



¿Cómo hablar en familia y en la comunidad sobre la sexualidad?

La sexualidad nos acompaña durante toda la vida y es una fuente de sentimientos muy poderosos. Por eso es difícil que se hable al respecto en la casa, en la escuela y en la comunidad.

Sin embargo, está demostrado que la información y la educación sexual tienen grandes beneficios en el comportamiento sexual: favorecen comportamientos más responsables; promueven relaciones más igualitarias de amistad, de noviazgo o de pareja; influyen en retrasar la edad para iniciar las relaciones sexuales y aumentan la probabilidad de que cuando se tengan, se actúe con respeto, con consentimiento y que se recurra al uso de anticonceptivos.



Tienes derecho a información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad para tomar decisiones libres sobre tu vida.



Tal como lo señala la Constitución, la educación actualizada se refiere a que esté basada en investigaciones científicas que avanzan cada día en el mundo; la educación laica es aquella ajena a cualquier doctrina religiosa y que respeta todas las creencias sin imponer ninguna.

Es necesario informarse sobre la sexualidad, dialogar y llegar a acuerdos para que siempre se actúe por consentimiento y se viva libre de violencia y de embarazos no planeados. Importa además buscar ayuda, hablar y denunciar los casos de abuso sexual y las prácticas de violencia sexual.

El silencio y la ignorancia colocan en riesgo a niñas, niños y adolescentes; les hace vulnerables a múltiples peligros, como al maltrato, a la violencia, al abuso sexual, al matrimonio temprano o forzado, a ser madres solteras, a tener embarazos no planeados o infecciones de transmisión sexual.



En el siguiente cuadro escribe SI o NO, si en tu familia se cumplen los Principios de una familia democrática, inclusiva e igualitaria.

	SI / NO
Nos escuchamos y respetamos las opiniones, aunque sean diferentes.	
Mujeres y hombres tenemos los mismos derechos.	
Se promueve el sano desarrollo de todas y todos.	
No se ejerce violencia, abuso ni maltrato contra mujeres, niñas o niños.	
Todos y todas participan en tareas del hogar.	
Compartimos cuidados a niñas y a niños, personas enfermas, con discapacidad y mayores.	
Entre todas y todos optimizamos el gasto y procuramos ahorrar.	
Participamos en mejoras del vecindario y la comunidad.	
Todas y todos tenemos derecho a disfrutar de tiempo libre.	



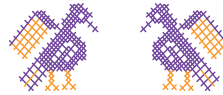
¿Qué puedes hacer para mejorar la convivencia en casa?

Vale la pena hablar en casa sobre sexualidad y mejorar la convivencia. No tienes que contar todas tus inquietudes ni confesarte; el pedir orientación a tu madre, a tu padre, a familiares y a quienes más te quieren puede ser un camino para encontrar ayuda y hacer alianzas.





Miguel Ángel García, tiene 17 años, vive en el estado de Tabasco y tiene una discapacidad. Un día sus amigos de la escuela llegaron a visitarlo y traían un balón de baloncesto. Al principio pensó que se estaban burlando de él, pero un día, mientras veía la televisión, apareció un programa donde jóvenes con su misma discapacidad practicaban deportes. Entonces Miguel decidió no estar encerrado. Con la ayuda de sus amigos empezó a jugar baloncesto y a realizar otras actividades. No importa que esté en una silla de ruedas, seguirá divirtiéndose.



Mar Flores tiene 16 años. Su mamá es originaria de la comunidad de Yosocuta en la Mixteca Oaxaqueña, donde viven actualmente. Su padre es de Los Ángeles, California. Es orgullosamente mexicana, tiene doble nacionalidad, pero ha vivido la mayor parte de su vida en México, solo dos años en Estados Unidos. Le encanta vivir en su comunidad pues está llena de tradiciones, color, fiestas y alegría y aunque es pequeña, la gente es muy amable y solidaria. Participa en un comité de jóvenes donde realizan actividades para el bien de la comunidad, lo cual le llena de alegría y motivación ¡Se pasan muy buenos momentos!

Otro dato curioso de Mar es que adora dibujar y pintar, llenar todo de colores le da felicidad y tranquilidad. En 10 años se ve culminando sus estudios, está decidida a estudiar turismo.



Historias escritas por:
Jorge Luis García Reyes, 18 años, Centro, Tabasco.
Tania Jaqueline Cruz Cruz, 21 años, Yosocuta, Oaxaca.
José Fernando Pérez Díaz, 19 años, Nachig, Zinacantán, Chiapas.

6. SIN VIOLENCIA



Para ti, ¿qué es la violencia?

En tu comunidad, ¿cuáles son las formas de violencia que suceden con más frecuencia?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la violencia es el “uso deliberado de la fuerza física o del poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno/a mismo/a, otra persona, grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”.



El artículo sexto de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia identifica diferentes tipos de violencia.

	Violencia Física	Golpes, empujones, bofetadas, puñetazos, patadas y daños que producen lesiones internas o externas en el cuerpo de una mujer.
	Abuso sexual a personas menores de edad	Cualquier actividad sexual ocurrida entre dos o más personas sin el consentimiento de una de ellas. El abuso sexual a personas menores de edad es la conducta que busca la satisfacción sexual de un adulto o persona mayor con una niña, niño o adolescente. También lo es cualquier acción que inste a una persona menor de edad a ver contenido sexual o presenciar actos sexuales.
	Violencia Sexual	Es una forma de abuso sexual. Invasión al cuerpo que se comete sin consentimiento: tocamientos, caricias, contactos físicos y violación. Violar es forzar a tener relaciones sexuales o coito, penetrar la vagina o el ano con el pene, los dedos o con algún objeto.
	Violencia Psicológica	Insultos, abuso emocional o verbal, maltrato, humillaciones, daño a la autoestima; amenazas, insultos, gritos, prohibición de salir o control de sus expresiones, vestimenta o movimientos, abandono sin explicaciones.
	Patrimonial	Daño a las pertenencias o propiedades de una mujer.
	Económica	Existe cuando una persona controla o le quita el dinero a la mujer. También cuando un hombre y una mujer hacen el mismo trabajo y a ella le pagan menos que a él.

La violencia feminicida es la forma más agresiva de violencia. Es cuando una persona intenta o asesina a una mujer, sólo por el hecho de ser mujer.



Hay modalidades de violencia según el entorno donde ocurre:

1. *La violencia familiar es cuando al interior de la familia hay burlas, humillaciones, insultos o golpes.*

2. El incesto es el abuso sexual que tiene lugar entre personas de la misma familia. Relaciones entre la persona adulta y el niño o la niña se confunden con el deber de la obediencia al primero, quien puede ser el tío, padrastro, primo, hermano, padre. Hay también algunos casos de mujeres agresoras.
3. La violencia escolar son acciones dañinas realizadas por o contra algún integrante de la comunidad escolar, alumnos, profesores, directores, padres o personal de la escuela que se pueden dar dentro de la institución educativa o en su entorno.
4. La explotación sexual y trata de menores venden o convierten en mercancía a niñas, niños o adolescentes. Les obligan a tener relaciones sexuales o coitos, tomarles fotografías o filmarles para traficar con pornografía infantil para hacer dinero.
5. La violencia comunitaria ocurre en la calle o en el entorno comunitario. Son actos o costumbres que propician denigración, discriminación o exclusión en espacios públicos. Pueden ser insinuaciones sexuales, acoso, burlas, ofensas, negación del libre tránsito o de participación en festividades o en toma de decisiones de la comunidad.
6. La violencia digital sucede cuando una persona o un grupo seduce, amenaza o exhibe imágenes personales e íntimas sin consentimiento, a través del teléfono celular o las redes sociales, para difamar, expresar odio y rechazo hacia una niña, adolescente o mujer.



Describe una situación de violencia que hayas observado o experimentado dentro de tu entorno.



Los casos de violación sexual son urgencias médicas y requieren **atención inmediata.**



¿Sabes cuáles son tus derechos en caso de vivir violencia sexual?

La Ley General de Víctimas establece que se debe canalizar a las víctimas de violación sexual para que reciban atención psicológica, legal y asistencia social. En su artículo 35 señala que se les garantizará el acceso a los servicios de anticoncepción de emergencia y de interrupción voluntaria del embarazo con absoluto respeto a la voluntad de la víctima, así como seguimiento de eventuales infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH.

Está prohibido que personas servidoras públicas traten a las víctimas como sospechosas o responsables de los hechos que denuncian. Deben evitar la estigmatización y el prejuicio, y deben actuar con oportunidad, confidencialidad, honestidad, respeto a la dignidad y a los derechos humanos de la usuaria.

De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana 046-SSA2-2005 Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención, las mujeres víctimas de violencia sexual tienen derecho a:

- Recibir atención médica de manera inmediata y acceso a la pastilla de anticoncepción de emergencia (PAE) hasta en un máximo de 120 horas después de ocurrido el evento, para tomar una decisión libre e informada.
- Interrumpir un embarazo producto de una violación, sin tener que levantar una denuncia, basta con la solicitud de la mujer. Sin importar su edad o dónde viva, pueden abortar legalmente en cualquier parte del país.
- Las adolescentes mayores de 12 años pueden solicitar y acceder a los servicios de aborto seguro en caso de violación, sin la necesidad de contar con la autorización de sus padres o tutores.





Trazando una línea, relaciona los ejemplos de la columna izquierda con los tipos de violencia de la columna derecha según corresponda.

Se traduce en frases como: ¡Calladita te ves más bonita! ¡Mujer al volante peligro constante!, ¡Tenías que ser mujer!

Violencia económica

El mes pasado Jorge le robó a su abuelita las escrituras de su casa, además de que le escondió las llaves de su ropero.

Violencia psicológica

Carlos tiene 8 años y su primo Luis lo obligó a mirar películas pornográficas.

Violencia física

Mariana iba caminando hacia la escuela cuando un hombre le mostró sus partes íntimas.

Violencia patrimonial

A Juana la han pellizcado, jalado el cabello, empujado y jaloneado sus compañeros de clase.

Violencia sexual

Pedro siempre está al pendiente de cómo Claudia gasta el dinero que le ha dado para las compras de la semana.

Abuso sexual a personas menores de edad



Atención a niñas y adolescentes madres

En México existe la “Ruta para la atención y protección integral a las niñas y adolescentes madres o embarazadas menores de 15 años” (Ruta NAME) que establece los pasos a seguir para la detección, atención y protección integral a las niñas y adolescentes madres y a sus hijas/os, garantizando la restitución de sus derechos, la no continuación ni repetición del daño, en el marco de los derechos humanos por parte de las instancias de gobierno. Se puede acceder a estos servicios solicitándolos, ya sea en la escuela, en el Centro de Salud, en las Casas de la Mujer y el Niño Indígena, en las Casas de la Cultura y los Centros de Justicia.

Las autoridades de los tres órdenes de gobierno están obligadas a garantizar la protección de tus derechos. Con la Ruta NAME recibirás un acompañamiento sensible, respetuoso e informado sobre tus derechos y los mecanismos para que tú y tus hijas e hijos reciban protección física, atención médica y psicológica, así como asesoramiento jurídico. El personal de salud deberá explicar todos los procesos y procedimientos que se van a realizar paso a paso. Si solo entiendes una lengua indígena, podrás solicitar una persona intérprete traductor.

Recuerda que debes ser protegida por parte de tu familia, comunidad y las personas que te rodean. Acércate a quienes más tengas confianza y pide ayuda.

Nadie puede obligarte
o presionarte para tener
algún tipo de contacto sexual,
tampoco tus familiares

¡Conoce tus derechos!





Si vives algún tipo de violencia y requieres asesoría o algún otro apoyo puedes consultar información en los siguientes sitios:

● **Línea Mujeres de Locatel Teléfono:** (55) 56 58 11 11, Opción 2

● **Teléfono de emergencias:** 9-1-1



● **Institutos Estatales de Atención a la Violencia contra las Mujeres**
<https://tinyurl.com/2d9u885u>



● **Centros de Justicia para Mujeres (CJM)**
<https://tinyurl.com/2bnqv9jg>



● **Servicios de Atención a Mujeres, Niñas, Niños y Adolescentes en situación de violencia**
<https://bit.ly/3iKNbJw>



● **Atención Especializada en Violencia de Género y Sexual**
<https://tinyurl.com/2bawteof>



● **Micrositio ENAPEA Sitios de Interés**
<https://bit.ly/3iKNEvg>

En el apartado de *Sitios de Interés* del Micrositio ENAPEA encontrarás diversos directorios de instituciones y organismos que ofrecen a la población atención médica, psicológica y orientación legal.





7. YO DECIDO

En la vida sexual, el consentimiento es un acuerdo libre, consciente y voluntario para que dos o más personas participen en prácticas y encuentros sexuales. Consentir y exigir consentimiento es respetar tus derechos y los de las otras personas, creando un entorno seguro.

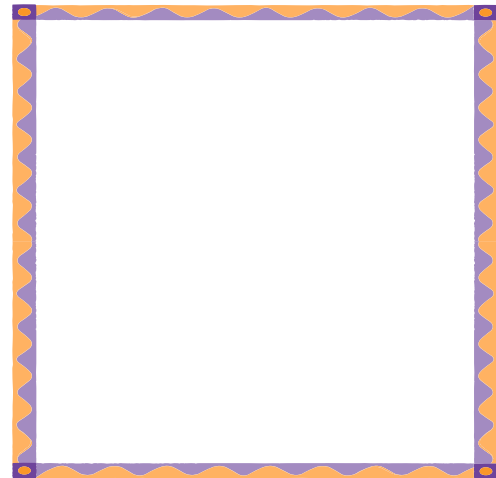


El consentimiento es:

- Decidir en libertad, sin presiones, manipulaciones y sin la influencia del alcohol u otra droga, para realizar una práctica sexual (caricias, besos, tocamientos, coito o relación sexual).
- Establecer tus límites y respetar los límites de las demás personas.
- Averiguar las posibles consecuencias de las prácticas sexuales.
- Cambiar de parecer sobre lo que deseas hacer en cualquier momento, es decir, es reversible.
- En cualquier situación, aunque sea una pareja formal o informal.



Explica lo que es el consentimiento para ti, puedes dibujar o usar frases.



Toda actividad sexual sin consentimiento es una agresión o un acto de violencia sexual. No hay consentimiento de prácticas sexuales cuando:

- Las personas están bajo los efectos del alcohol u otras drogas o cuando se encuentran inconscientes. No se pueden consentir prácticas sexuales cuando la capacidad para tomar decisiones está alterada.
- Es abuso sexual si la edad de una de las partes está en una etapa menor: una niña o niño menor de 14 años frente a un o una adolescente de 15 a 18 años; un niño o niña, adolescente frente a un adulto mayor de 18 años. Las personas adultas, aunque sean jóvenes, cometen un delito grave que se castiga con cárcel, si tienen relaciones sexuales con personas menores de 18 años.
- Cuando una persona se ve presionada o engañada, forzada o amenazada para acceder a tocamientos o prácticas sexuales.
- Cuando alguien no acepta utilizar protección anticonceptiva o un condón durante la relación sexual, o habiendo accedido no lo hace oportunamente, vulnera la libertad sexual de la otra persona y la coloca en riesgo de embarazo y de infecciones sexuales.
- Cuando se tienen relaciones sexuales involuntarias con la pareja no elegida, después de un matrimonio forzado.



No hay que darlo por hecho. El consentimiento no se logra al firmar un papel o un contrato, en cada ocasión debe haber comunicación y diálogo en que se asegure que todas las prácticas sexuales se aprueban y se hacen con consentimiento de quienes participan.





Recuerda alguna situación en la que te viste obligada/o a actuar contra tu voluntad, o alguna experiencia que alguien te haya compartido. Descríbela:

¿Cómo te sentiste o cómo se sintió la persona que te compartió su experiencia?

¿Qué te hizo, o qué le hizo, acceder a hacer lo que no se quería? ¿A qué se le temía?

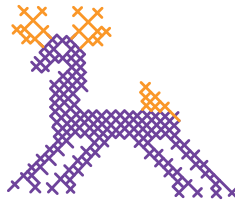
La asertividad significa ser libres, reconocer las propias necesidades, actuar de acuerdo con la propia voluntad y forma de pensar. Siempre es posible decir “NO” y expresar lo que te gustaría hacer. Exige que se te escuche: tu cuerpo es tuyo y eres la única persona que decide sobre él.





Isabel Sánchez tiene 21 años, vivía en una comunidad de Comalcalco en el estado de Tabasco. Ella toca el clarinete, su madre y sus dos hermanos apoyaron su decisión de mudarse a la Ciudad de México para integrarse a un grupo de ópera. Su gusto por la música empezó porque su padre tocaba el clarinete y aunque él falleció hace algunos años, ella quiso recordarlo haciendo lo que más le gustaba. Isabel no quiere tener pareja hasta cumplir sus sueños. Todos los días se pone en contacto con su familia para contarles qué tal le va.

Su propósito es seguir ensayando para su próxima audición, con su grupo se esfuerza para llegar a un escenario con mucho público, y para que su familia esté orgullosa de ella, al igual que su padre.



Roberto Antonio Hernández tiene 16 años y actualmente vive en la ciudad de Villahermosa, Tabasco. Le encanta jugar baloncesto y junto con sus mejores amigos Tomás y Mario, juegan casi todo el tiempo. Sus padres trabajan mucho y casi no están en casa, él se queda a ayudar a su hermanito y a cumplir con los deberes de la casa, al terminar hace su tarea. Para el futuro, Antonio desea estudiar Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y ser uno de los mejores profesores de la escuela de su comunidad.



Historias escritas por:
Jorge Luis García Reyes, 18 años, Centro, Tabasco.

8. UNIONES Y MATRIMONIOS

¿Te gustaría casarte o unirte con alguien?

Sí ☐

No ☐

¿A qué edad?

☐

Antes de los 18 años

☐

Después de los 20 años

☐

Después de los 25 años



¿Qué te gustaría hacer antes de tomar esa decisión?

¿Cómo sería la persona con la que te gustaría unirte o casarte?

¿Qué condiciones hay que cumplir antes de unirte o casarte?

¿Por qué?



“Tenía 12 años al terminar primaria, de ahí nada, ya no estudié porque tenía flojera. Luego migré fuera de la comunidad, me fui a la sierra, al norte del estado de Guerrero. Ya después de un tiempo, conocí a mi ahora esposo, nos juntamos y decidimos regresarnos a la comunidad para formar una familia. Yo tenía catorce años. Casi al mismo tiempo que me junté, me embaracé pronto y a los 15 años tuve a mi primer bebé. Me casé porque fue mi decisión, nadie me obligó, ahora tengo tres hijos. Me siento feliz con mis tres hijos, no sé si voy a tener más, quien sabe, tal vez uno más. Si hubiera tenido la oportunidad sería maestra, pero ya con la familia no pude”.

Nayeli Mora de 15 años, Guerrero

“Aquí, maestra, la gente nos casa sin amor, nos casan con personas que no conocemos maestra, yo no sé ni quién es, ni la conozco ni sé cómo se llama, pero ya fueron a hablar con la familia de ella, para que se case conmigo”. Nueve meses después Andrés ya era papá.

Andrés, de 13 años, Guerrero

“Como niñas indígenas de la Montaña nunca imaginamos que después de los 12 años nos encontraríamos a un paso para casarnos. Nuestros papás nunca nos dicen nada sobre lo que piensan de nosotras, porque consideran que son temas que solo se tratan entre los mayores. A pesar de que ya me tocó ir a la escuela, recuerdo que muy poco platicábamos con mis amigas sobre qué íbamos hacer al terminar la primaria. La verdad, solo pensamos en jugar y hacer lo que nuestras mamás nos mandaban. Recuerdo que una compañerita me dijo “si mi papá me quiere casar, mejor me voy a ir de la casa”. A esa edad todavía no le agarraba sentido a lo que me decía. Mi maestra de sexto año varias veces nos dijo que siguiéramos estudiando, que saliéramos del pueblo para que no fuéramos a sufrir como nuestras mamás. Cuando veía que hacíamos bien la tarea, nos llamaba para preguntarnos si teníamos familia en Tlapa, porque allá podíamos estudiar la secundaria. Se notaba que nos quería más que a los niños. En ese tiempo éramos 54 de sexto; 34 del grupo A y 20 del grupo B. Los niños eran 32 y nosotras 22”.

Centro de Derechos de la Montaña, Tlachinollan

“Tenía 11 años cuando escuché que me llegaron a apartar. Vi cómo tomaban trago para celebrar el acuerdo. En la fecha de cerrar el trato, había listos unos puercos y unas despensas... huí. Tenía mucho miedo. Y luego, mucha culpa de que lo que me pasara era por haber huido de mi comunidad”.

Odilia López Álvaro, mujer de la etnia chol y defensora en el Centro de Derechos de la Mujer de Chiapas.



¿Qué piensas de las situaciones de Nayeli, Andrés, de las niñas indígenas de la Montaña y de Odilia?

¿Cómo piensas que las uniones a los 14, 15 o 17 años afectan o limitan la vida futura?

¿Qué es lo que llevó a Nayeli y Andrés a casarse a tan temprana edad?

¿Cómo puede afectar sus estudios, su trabajo y la convivencia con sus amistades?



Los testimonios presentados son una muestra de Matrimonios y Uniones Infantiles Tempranas y Forzadas (MUITF).

Se trata de enlaces que tienen lugar antes de los 18 años de edad. La palabra forzada resalta las condiciones de desigualdad en las que se puede encontrar niñas, niños o adolescentes, ya sea por diferencias de edad, de género o ambas.

En muchas ocasiones se trata de decisiones o negociaciones, para presionar la unión, que toma el padre de familia, el abuelo, el padrino o la propia pareja masculina, que en múltiples ocasiones es mayor que la mujer a la que quiere desposar. Son situaciones que se relacionan con la pobreza, la marginación y la falta de oportunidades. A veces hay intercambio de bienes o de dinero que se ofrece a la familia de la novia.

Hay algunos casos en que dos adolescentes acuerdan unirse o casarse por voluntad, como una continuidad de costumbres que se ven en la comunidad. Aun siendo consentida, unirse o tener hijas o hijos a edad temprana es una barrera para mejorar las condiciones económicas personales, familiares y comunitarias, porque impide alcanzar mayores niveles de escolaridad y mejores empleos. La adolescencia es una etapa para estudiar y formarse, para prepararse y definir una identidad, una misión personal y un proyecto colectivo.





Los efectos negativos de las uniones a edades tempranas de niñas y adolescentes son múltiples: afectan su desarrollo emocional y físico, limitan su libertad y la toma de decisiones, aumenta el riesgo de mortalidad materna y de abandono escolar, dificulta alcanzar autonomía y acceso a trabajos bien remunerados en el presente y en etapas posteriores.

En edades tempranas las uniones y embarazos afectan la salud física y mental, el desarrollo y crecimiento de las niñas y adolescentes.



En el siguiente cuadro marca con una  las situaciones que consideres están relacionadas con los matrimonios y uniones en edades tempranas:

La pobreza	
El poder de los padres y abuelos	
Las costumbres y tradiciones	
La falta de autonomía de las mujeres	
Las desigualdades de género	
El bajo interés en seguir estudiando	
La discriminación hacia las mujeres	
La necesidad de dinero o la dote que se intercambia	
Las presiones religiosas y familiares	
El enamoramiento	
El embarazo	
El deseo de salir de un hogar violento	





Los matrimonios y uniones tempranas y forzadas están prohibidas en México porque violentan los derechos humanos y amenazan el derecho a decidir de niñas, niños y adolescentes, quienes son reconocidos en nuestra Constitución como sujetos de derecho.

En todos los estados del país está prohibido el matrimonio antes de los 18 años:

Ley General de Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes (LGDNNA, 2014):
Artículo 45 “las leyes federales y de las entidades federativas, en el ámbito de sus respectivas competencias, establecerán como edad mínima para contraer matrimonio los 18 años”.

Código Civil Federal (México, 2019):
Artículo 14 “para contraer matrimonio es necesario haber cumplido 18 años de edad”. Los estados de la República hicieron lo propio en sus códigos civiles locales.



¿Qué acciones se podrían realizar en tu escuela o comunidad para evitar que ocurran los matrimonios y uniones tempranas?

¿Qué le dirías a tus amigas y amigos sobre las uniones a edad temprana?

¿Qué le dirías a alguien que se quiere casar a edad muy temprana?

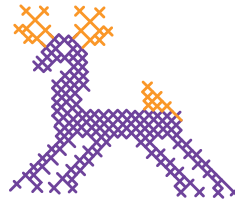
Recuerda que la edad sí importa.

Es buena idea retrasar la edad para casarse. Siempre es posible tener novio o novia por muchos años, sin embarazarse y sin prisas. Hay tiempo para casarse y para formar familia.





Óscar Manuel González es un joven de 18 años, vive en la Sierra Madre de Chiapas. Es talentoso y muy vanidoso, y le gusta vestirse a la moda. Su sueño más grande es llegar a ser diseñador de moda. Actualmente se dedica a la floricultura, ayuda a su madre y padre en los gastos de la casa y también ahorra para poder estudiar. Le gusta salir por las tardes con sus hermanitos Mariano de 9 años y Ángel de 6 años, y elaborar comidas para darles a las personas más necesitadas. Óscar se define como una persona responsable, amable y muy gentil. Se visualiza en unos años como un gran diseñador que muestre al mundo los elaborados y hermosos bordados chiapanecos.



Yanay Cruz, su nombre es de origen quechua y significa “mi morenita” o “mi amada”. Vive en un municipio llamado Chilpancingo de los Bravo del estado de Guerrero, ella es muy feliz ya que en su ciudad hay todo tipo de personas. Yanay es muy afortunada, ya que sus familiares la apoyan en todas las decisiones que toma. Le gusta trabajar elaborando nuevas prendas para ella, su mamá Regina y su hermana Lupe. A sus 17 años piensa estudiar gastronomía para que en un futuro muchos países conozcan y prueben las comidas tradicionales de su región, no tiene pensado tener pareja amorosa porque le gusta ocupar su tiempo en la escuela y su poco tiempo libre con su familia o amigos.



Historias escritas por:
Jorge Luis García Reyes, 18 años, Centro, Tabasco.
Karla Margarita Gómez Aponte, 19 años, Chilpancingo, Guerrero.

9. CICLO MENSTRUAL

¿Sabes qué es el ciclo menstrual? Sí ☐ No ☐	¿Los hombres deben saber qué es el ciclo menstrual? Sí ☐ No ☐
--	--

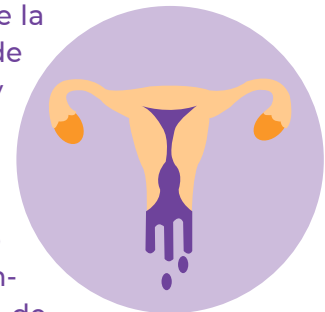
Mujeres y hombres deben estar al tanto de lo que significa el ciclo menstrual, es parte de conocer el propio cuerpo, el de la pareja y el de las amigas. Si entiendes lo que significa y lo que pasa en el cuerpo de una mujer en el ciclo menstrual, puedes comprenderte o comprenderla mejor, tener más cercanía y reconocer que los cambios corporales son parte de la naturaleza.

El ciclo menstrual se considera regular cuando dura 28 días, aunque puede ser irregular y durar hasta los 35 días. Cada ciclo comienza con la menstruación y termina con el inicio de la siguiente. El ciclo menstrual tiene cuatro fases:

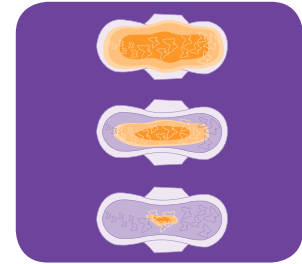
1. Menstruación

Es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina, dura de 2 a 5 días por lo general, pero puede variar. La mayoría de las niñas tienen su primera menstruación (regla o periodo) entre los 11 y 14 años, algunas pueden empezar a los 8 y hay quienes lo experimentan hasta los 17 años.

El sangrado tiene diferentes colores, desde un rojo brillante, rosa claro o incluso marrón o café. La cantidad de flujo menstrual varía mucho de mujer a mujer, entre 30 a 59 ml (2 a 4 cucharadas soperas). Es importante identificar las características del flujo para elegir el producto de higiene adecuado.



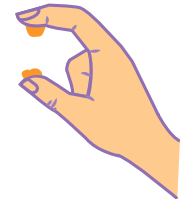
- Eres de flujo abundante si el sangrado ocupa la totalidad de la compresa o toalla sanitaria en una hora o menos.
- Eres de flujo moderado si el sangrado deja una marca de 15 cm en una hora o menos.
- Eres de flujo regular si el sangrado deja una marca menor de 10 cm en una hora o menos.



2. Pre-ovulación

Es la fase después de la menstruación en la que madura uno de los óvulos que se encuentra dentro de los ovarios. Se presenta entre los días 6 y 13 del ciclo, aunque puede variar por la pérdida de peso, estrés, enfermedades, ejercicio o dietas. De forma natural, el cuello uterino genera un moco que lubrica la vagina ayudando a los espermatozoides para alcanzar un óvulo y fecundarlo.

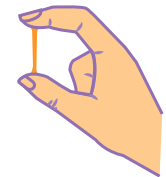
El moco vaginal es escaso, de consistencia pegajosa, con poca elasticidad y de color blanco o amarillento, con baja probabilidad de embarazo si hay relación sexual.



3. Ovulación

El óvulo madura y es liberado hacia el útero a través de las Trompas de Falopio. Los niveles de hormonas aumentan y preparan el recubrimiento del útero, en caso de un posible embarazo.

El moco vaginal es abundante, elástico y tiene el aspecto de clara de huevo, con alta probabilidad de embarazo, si hubiera una relación sexual.



4. Post-ovulación

Si no hay espermatozoides y el óvulo no es fecundado, será expulsado en la próxima menstruación. En esta fase, los niveles de hormonas comienzan a bajar y algunas mujeres pueden presentar el Síndrome Premenstrual. Notarás que el moco vaginal tiene características similares a las de la fase de Pre-ovulación.

Síndrome Premenstrual (SPM)

Son los síntomas físicos y emocionales que ocurren alrededor de los días 15 al 22 del ciclo menstrual. Una de cada siete mujeres lo padece, pero su intensidad varía. Se tiene sensibilidad e hinchazón en las mamas, cara, manos, abdomen, dolor de cabeza, mareos, estreñimiento o diarrea, cólicos, aumento de peso, cambios en el sueño, tristeza, cansancio, puede haber depresión, ansiedad, irritabilidad, y hasta llanto repentino. Estos síntomas se pueden atenuar con medicamentos de libre control; si llega a presentarse un cuadro más intenso, se aconseja acudir con el médico o ginecólogo/a.

Toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

Si experimentas cólicos fuertes puedes aliviarlos acostándote y poniendo una tela o trapo caliente sobre tu abdomen, también puedes tomar un baño relajante o hacer una caminata o ejercicios suaves ya que reducen el dolor.

Consume alimentos altos en minerales como hierro y magnesio: trigo integral, espinacas, soya, aguacate, chocolate oscuro y cacahuates. Al perder sangre cada mes, estos minerales se vuelven más importantes por lo que su consumo puede prevenir síntomas incómodos de la menstruación.



La efectividad de algunos métodos anticonceptivos hormonales como las pastillas, el parche o la inyección, depende de que los tomes o los apliques en la fase indicada de tu ciclo menstrual. Marcar en un calendario los días de tu menstruación te ayudará a llevar un mejor control de tu método.

Llevar un registro del ciclo menstrual y observar los cambios físicos que ocurren en el cuerpo durante cada una de sus fases es un medio para conocerte mejor e identificar tus días fértiles para evitar un embarazo.





Observa los cambios que presenta tu cuerpo durante tu ciclo menstrual y regístralos en el siguiente calendario haciendo uso de las abreviaturas correspondientes. Sigue las instrucciones y apóyate en el ejemplo:

- ◆ Escribe el mes de registro y, en el recuadro superior izquierdo de cada celda, sus días del 1 al 28, 29, 30 o 31 según corresponda. Puedes completar los recuadros incluyendo los días del mes anterior y siguiente para un mejor registro. Utiliza como guía las abreviaturas señaladas de lado derecho y dibuja una gota roja durante los días de menstruación o en los días de sangrado.
- ◆ Durante los días de menstruación identifica la cantidad de sangrado o flujo menstrual y registra en cada celda si es abundante (FA), moderado (FM) o regular (FR). En los días que identifiques moco vaginal, registra “MV1” si su consistencia es pegajosa, sin o con poca elasticidad y de color blanco o amarillo. Si es abundante, elástico y tiene un aspecto de clara de huevo registra “MV2”. En los días que hayas tenido relaciones sexuales registra “RSP” si fue con protección o “RS” si fue sin protección.

MES		OCTUBRE						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
28	29	30	1	2	3	4		
		MV1	SPM MV1	SPM				
5	6	7	8	9	10	11		
	SPM	FR	FM	FM	FM	FR		
12	13	14	15	16	17	18		
FR			RS					
19	20	21	22	23	24	25		
MV1	MV1	MV1	MV2	MV2				
26	27	28	29	30	31	1		
RSP		MV2	MV2	MV2				
2	3	4	5	6	7	8		
		SPM	SPM MV1	MV1	SPM MV1	MV1		

Observaciones:

Sangrado menstrual

Días de sangrado

Flujo menstrual

FA

FM

FR

Moco vaginal

MV1

MV2

Síndrome premenstrual

SPM — Presencia de síntomas

Relaciones sexuales

RSP — Con protección

RS — Sin protección

- ◆ Alrededor de los días 15 al 22 del ciclo menstrual, podrías presentar algún o algunos síntomas del Síndrome Pre-menstrual. Registra “SPM” en los días que correspondan y descríbelos en la sección de Observaciones. En esa misma sección describe aquello que identificaste durante tu ciclo menstrual. No olvides registrar lo que pueda influir en él, como la toma de medicamentos, el estrés o el uso de algunos métodos anticonceptivos.

MES						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

Observaciones: _____

Sangrado menstrual


 Días de sangrado

Flujo menstrual

 FA
  FM
  FR

Moco vaginal

MV1 
 MV2 

Síndrome premenstrual

SPM — Presencia de síntomas

Relaciones sexuales

RSP — Con protección
 RS — Sin protección

Continúa con el registro de tu ciclo completo haciendo uso de la herramienta Calendario Menstrual ¡Yo Decido! Con el siguiente QR podrás descargar e imprimir el material para seguir conociendo tu cuerpo y cuidarte mejor.



Recuerda que conocer el cuerpo y el ciclo menstrual es un derecho.
 Contribuye a eliminar ideas erróneas sobre la menstruación y a tomar decisiones para vivir una sexualidad sana y plena.





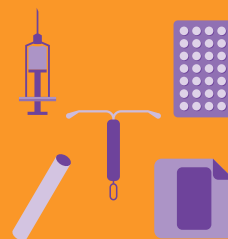
“YO EVITO EMBARAZOS”

10. YO EVITO EMBARAZOS

Los métodos anticonceptivos son dispositivos o medicamentos utilizados por la mujer, el hombre o la pareja (idealmente en común acuerdo) para evitar embarazos e infecciones de transmisión sexual (ITS). Hay que identificar cuál o cuáles son los mejores métodos para cada persona de acuerdo con sus necesidades, estado de salud y proyecto de vida.

Hormonales:

Contienen hormonas que impiden la ovulación y espesan el moco vaginal evitando que el óvulo sea fecundado. Entre este tipo de métodos se encuentran: las pastillas, las inyecciones, los parches, los implantes subdérmicos, el DIU de Última generación o de baja dosis y la pastilla anticonceptiva de emergencia (PAE).

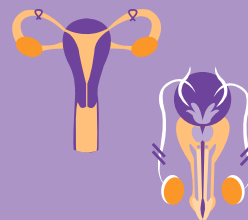


De barrera:

Actúan mediante el bloqueo físico o químico de los espermatozoides hacia el óvulo. Los condones masculinos y femeninos, el DIU de cobre y las láminas espermicidas son métodos de barrera.

Permanentes:

Existen dos métodos permanentes: la Oclusión Tubaria Bilateral (OTB) que consiste en cortar o atar las Trompas de Falopio de la mujer; y la Vasectomía, que requiere cortar los conductos por donde pasan los espermatozoides desde los testículos hasta la uretra. Dado que son métodos irreversibles, debes recibir orientación para evitar un arrepentimiento futuro.



En la siguiente tabla se describen los métodos anticonceptivos, su funcionamiento y efectividad (el 100 por ciento es efectividad total):

Método anticonceptivo	Efectividad anticonceptiva
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 látex, nitrilo o poliuretano con dos anillos de plástico que cubre el interior de la vagina. Impide la unión del espermatozoide y el óvulo, y brinda protección 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 y 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 tres semanas y se descansa una.	95%

Método anticonceptivo	Efectividad anticonceptiva
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: mensuales, bimestrales y trimestrales. Su uso es confiable y discreto, a las adolescentes se les recomienda la dosis mensual.	99%
Implante Subdérmico Varilla flexible que 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 y 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 cinco días de la menstruación.	90%
Pastilla de Anticoncepción de Emergencia (PAE) Existen 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.	



Método anticonceptivo	Efectividad anticonceptiva
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.	Del 75% al 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 periodo 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. El DIU de cobre puede utilizarse también como anticoncepción de emergencia, lo inserta personal capacitado dentro en los primeros cinco días posteriores a la relación sexual desprotegida.	95%
Dispositivo Medicado (DIU para sangrado abundante y DIU de última generación para anticoncepción) Ambos están constituidos de una pequeña “T” con diferentes dosis hormonales, según la necesidad de la mujer. El de mayor dosis se utiliza principalmente para mujeres con sangrado mensual abundante y el DIU de última generación está diseñado para ser el anticonceptivo de larga duración con la dosis más baja hasta por cinco años y está indicado incluso en mujeres que no han tenido hijas/os.	99%

Método anticonceptivo	Efectividad anticonceptiva
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%
Oclusión Tubaria Bilateral (OTB) Es un método permanente que se realiza en aquellas mujeres que tienen el número de hijas/os deseado y no quieren tener más embarazos o que no quieren tener hijas/os. Consiste en cortar o atar las Trompas de Falopio para impedir que los óvulos se unan con los espermatozoides y sean fecundados. Su efectividad anticonceptiva es inmediata y no tiene efectos secundarios para la salud de la mujer.	99%
Vasectomía Es un método anticonceptivo permanente o definitivo para el hombre que ya tiene el número de hijas/os deseado y que recibió previamente consejería. Consiste en una pequeña operación que se realiza sin bisturí, con anestesia local, haciendo una punción en la piel de la bolsa escrotal por arriba de donde se encuentran los testículos, a través de la cual se localizan, ligan y cortan los conductos deferentes, sitio por donde pasan los espermatozoides.	99%

Los métodos anticonceptivos tienen una alta protección siempre y cuando los uses de manera correcta, regular y continua. Son gratuitos en los centros de salud de todo el país.



¿En qué momento y cómo plantearías a tu pareja la importancia de utilizar métodos anticonceptivos?





Relaciona la información de la columna izquierda con cada uno de los métodos anticonceptivos de la columna derecha según corresponda.

Su periodo de acción anticonceptiva puede durar entre tres y cinco años.

Debe tomarse en las primeras 72 horas después de la relación sexual sin protección.

Se realiza en aquellas personas que tiene el número de hijos/as deseado.

Se adhiere a la piel de la espalda, estómago, brazo, nalgas o ingles.

Su periodo de acción anticonceptiva es de 10 años.

En una de sus presentaciones, las últimas 7 pastillas no tienen hormonas.

Brinda protección anticonceptiva durante 3 horas.

Se recomienda la dosis mensual para las mujeres adolescentes.

Método intrauterino de dosis más bajas y puede ser utilizado en mujeres que no han tenido hijos/as.

Métodos anticonceptivos permanentes

Lámina espermicida

Parche anticonceptivo

Pastilla de Anticoncepción de Emergencia (PAE)

Inyección anticonceptiva

Implante subdérmico

Pastillas anticonceptivas

Dispositivo Intrauterino de Cobre (DIU)

Dispositivo Intrauterino de Última Generación



Conocer las diferentes opciones anticonceptivas te permitirá disponer de información sobre sus ventajas y desventajas, formas de uso, etc. Puedes acudir a los Servicios Amigables para Adolescentes y recibir información, orientación, consejería, atención médica y psicológica, además de acceder a métodos anticonceptivos gratuitos. Estos servicios se encuentran ubicados dentro de las unidades médicas de la Secretaría de Salud.

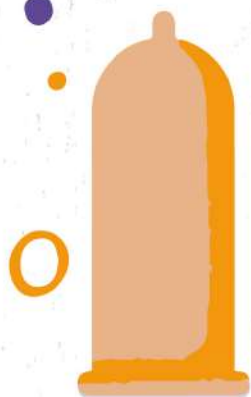
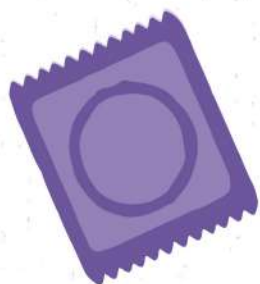


Ubica el Servicio Amigable para Adolescentes más cercano en:
<https://tinyurl.com/25v4eehz>



DOBLE

• PROTECCIÓN •



II. YO TE CUIDO, TÚ ME CUIDAS

El uso de métodos anticonceptivos para prevenir embarazos e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) es responsabilidad de mujeres y hombres. Para prevenir ambas situaciones y alcanzar una efectividad más alta conviene recurrir a la doble protección.

La **doble protección** es utilizar en cada relación sexual el condón masculino o femenino y un dispositivo o un método hormonal regular, así se evita un embarazo y la posibilidad de contraer una Infección de Transmisión Sexual (ITS). Además, es una medida ante casos de emergencia, como cuando se rompe un condón o se olvidó tomar la pastilla anticonceptiva.

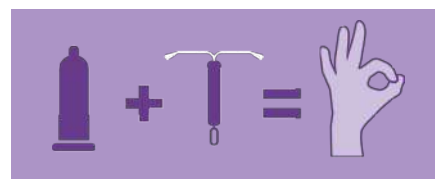
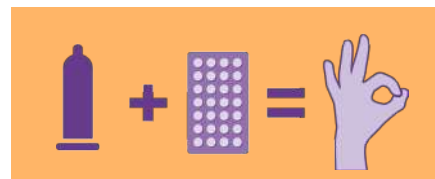
Utilizar siempre la doble protección es lo más seguro, sea en una relación exclusiva, formal o informal.

Conocer y recurrir a la doble protección es una muestra de **madurez y responsabilidad.**



¿Cómo usarla?

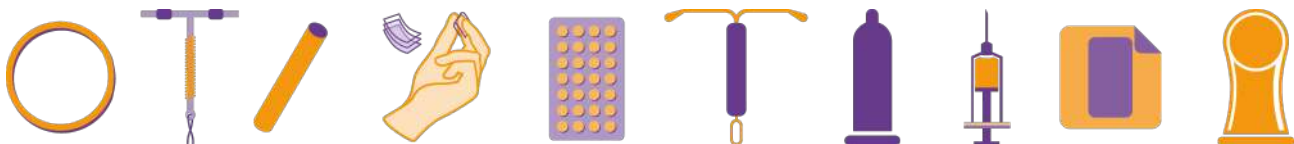
1. Él utiliza un condón masculino y ella un método anticonceptivo regular como el implante subdérmico, el Dispositivo Intrauterino (DIU) de cobre, DIU hormonal, DIU de última generación, pastillas e inyecciones anticonceptivas, parche, anillo o lámina espermicida.
2. Para una mayor efectividad, combina el condón masculino con alguno de los Anticonceptivos Reversibles de Acción Prolongada (ARAP) como el DIU de cobre, DIU hormonal, DIU de última generación y el Implante subdérmico.



Doble protección: 99% efectividad



Encierra en un círculo los métodos que son de barrera y en un cuadro los hormonales.



En la siguiente tabla marca con una **✓** si la combinación de los anticonceptivos corresponde a la doble protección, y marca una **X** si la combinación NO funciona. Al terminar, revisa las respuestas correctas y otorga un punto a cada acierto, suma todos tus puntos.

Métodos anticonceptivos		Doble Protección
1	Condón masculino + Implante subdérmico	
2	Lámina espermicida + Condón masculino	
3	Condón masculino + Condón femenino	
4	Inyecciones + Vasectomía	
5	DIU + Condón masculino	
6	Condón masculino + Parche subdérmico	
Total de puntos		

¿Cuántos aciertos obtuviste? _____. Valora si te conviene revisar nuevamente qué es la doble protección. Revisa cada uno de los métodos anticonceptivos de la sección anterior y familiarízate con su uso y nivel de efectividad. Elige el que más se adecue a tus necesidades y proyecto de vida.

Conoce y ubica los servicios de salud sexual o reproductiva, como los servicios amigables, para adquirir asesoría en el proceso de decisión y a resolver cualquier duda que se tenga al respecto.



Para ti, ¿qué significa la corresponsabilidad?

La corresponsabilidad, el consentimiento mutuo y la participación de mujeres y hombres en la elección y uso de métodos anticonceptivos es un factor clave para **prevenir embarazos no planeados e ITS.**



Respuestas

	Métodos anticonceptivos	Doble Protección
1	Condón masculino + Implante subdérmico	✓
2	Lámina espermicida + Condón masculino	✓
3	Condón masculino + Condón femenino	x
4	Inyecciones + Vasectomía	x
5	DIU + Condón masculino	✓
6	Condón masculino + Parche subdérmico	✓





EVITO
RIESGOS

12. YO EVITO RIESGOS



Lee con atención la siguiente información:

La población adolescente tiene su primera relación sexual a los 17.5 años de edad en promedio, mientras que la edad de inicio en el consumo de alcohol es a los 17.9 años de edad promedio.

El 25 por ciento de las mujeres adolescentes que han tenido relaciones sexuales en los últimos tres meses y que consumieron bebidas alcohólicas, no utilizó métodos anticonceptivos en su última relación sexual.



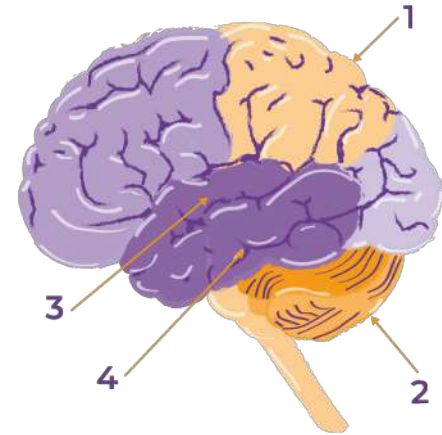
¿Por qué algunas personas adolescentes consumen alcohol? ¿En qué situaciones lo hacen?

El alcohol es una sustancia que afecta de manera rápida las principales funciones del cerebro, genera dependencia y sus efectos nocivos pueden ser a corto y largo plazo, por ejemplo:

1. Afecta la corteza cerebral disminuyendo la capacidad de resolver problemas, de recordar y aprender. Además, genera reacciones agresivas sin motivo y acciones sin pensar en las consecuencias, afecta los sentidos y puede generar visión borrosa, así como no encontrar sabor a los alimentos.



2. Daña el cerebelo al disminuir los reflejos, provoca pérdida del equilibrio dificultando caminar sin tropezar o agarrar objetos sin evitar temblar.
3. Perjudica al hipotálamo, órgano que controla la frecuencia cardíaca. Con el alcohol, ésta puede disminuir o aumentar generando un estado de coma.
4. Beber en exceso puede dañar el hipocampo haciendo que se olvide lo que sucedió en un periodo de tiempo y puede impedir el aprendizaje.



El consumo de alcohol produce alteraciones en el sistema nervioso central, lo cual afecta la capacidad de respuesta, los reflejos y la percepción del tiempo-espacio, dificulta la capacidad para evaluar las situaciones, tomar decisiones adecuadas y reflexionar sobre las consecuencias de los actos, afectando negativamente las esferas de nuestra vida y de la sexualidad.



¿Cómo afecta el consumo de alcohol en el ejercicio de la sexualidad? ¿Cómo evitar la combinación del alcohol y el sexo?

En el ejercicio de la sexualidad se desarrollan formas nuevas y placenteras de encuentro y comunicación afectiva, pero puede ser fuente de vulnerabilidad cuando hay de por medio consumo de alcohol o de otras drogas. Los principales riesgos son: dificultad para asegurar el consentimiento y las condiciones de un buen encuentro sexual; no utilizar condón u olvidar otros métodos de barrera, incapacidad para posponer el encuentro sexual, malestar emocional que puede incluir arrepentimiento, tristeza, enojo, miedo o culpa, y riesgo de abuso o de violencia sexual, entre otros.

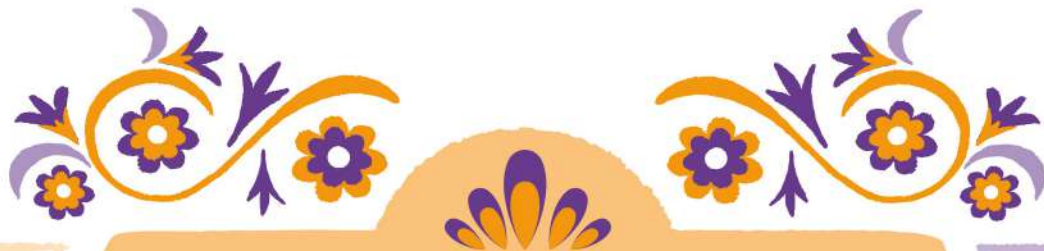
Asumir que “A mí no me va a pasar” es negar que las consecuencias negativas sólo se evitan recurriendo a las medidas preventivas. El uso correcto del condón requiere una disposición agradable y consciente, las ideas erróneas como “no se siente igual”, desconocen que este dispositivo es un salvador, porque genera la confianza de vivir un encuentro sin embarazos ni ITS.



Con base en esta información diseña un mensaje publicitario para prevenir el consumo de alcohol entre las y los adolescentes.

¡Que el alcohol no te quite el derecho a vivir la sexualidad de manera placentera, protegida y con pleno **respeto a los derechos de las personas** involucradas!





YO DECIDO MI FUTURO

GRADUARME



TRABAJO



?



13. YO DECIDO MI FUTURO



Escribe brevemente tu biografía; no olvides describir tus cualidades, intereses y gustos. Identifica aquellos momentos que han sido significativos para ti, así como las personas que han tenido mayor influencia en tu vida.

MI BIOGRAFÍA



¿Cómo es la situación en mi comunidad?, ¿dónde y con quién comparto mis mejores momentos?, ¿qué objetos y actividades son mis favoritas?

Este es mi PRESENTE

En este cuadro, realiza un dibujo que describa cómo es tu situación actual.



¿Qué estaré haciendo dentro de 10 años?, ¿estaré viviendo en mi comunidad?, ¿con quién?, ¿en dónde trabajaré?, ¿tendré pareja?, ¿estaré casada/o o soltera/o?, ¿ya tendré hijos/as?

Este es mi FUTURO

En este cuadro, realiza un dibujo que describa cómo ves tu futuro en 10 años.





Un plan de vida es aquello que una persona se propone hacer a través del tiempo con la intención de desarrollarse personalmente y apoyar a la comunidad. Implica definir una misión en la vida e imaginar lo que quieres ser y hacer en el futuro; tiene que ver con tus gustos, sueños y pasiones, con tu vocación y habilidades para poder realizarlos.

Un plan de vida es una construcción permanente que puede nutrir las decisiones que tomas día a día. Entre otras cosas, construir tu propio proyecto de vida te ayudará a:



Conocerte a ti misma o a ti mismo. Quién y cómo eres, qué te gusta, qué deseas, cuáles son tus fortalezas y debilidades, qué te da felicidad, qué te da tranquilidad, qué es lo más importante para ti, qué te da miedo, cuál es tu sueño más grande, cuál es tu propósito en la vida.

Ordenar tus necesidades por importancia y establecer prioridades, lo que requiere autodisciplina y aprendizaje.

Tener ideas propias de lo que necesitas y quieres en la vida, te ayuda a ser mejor.

Lograr un equilibrio en tu vida familiar, personal, escolar, laboral y comunitaria. Esto te permitirá proyectar tus metas en los diferentes ámbitos en los que te desenvuelves o participas.

El proyecto de vida puede considerar aspectos como: tu bienestar físico y salud integral, la forma en que decides dar y recibir afecto, clarificar tus valores y creencias, la forma de relacionarte con tus amistades y parejas, realizar actividades que te gusten. También tiene que ver con planear desde ahora las actividades remuneradas, que permitan atender tus necesidades de alimentación, vivienda y educación; además, el plan ayuda a identificar



en qué condiciones, cuándo y con quién satisfacer los deseos sexuales y reproductivos, tomar medidas preventivas para evitar un embarazo o una ITS, así como decidir el momento para vivir en pareja o para tener hijos/as. Estos ámbitos pueden conectarse entre sí.



¿Qué metas te propones alcanzar en cinco años? En cada rubro establece una meta y una tarea concreta para alcanzarla. Toma en cuenta que realmente puedan cumplirse en cinco años y que sean realistas.

Rubros	Plan de vida a 5 años	
	Meta	Tarea
Escolaridad		
Técnico o Profesional		
Físico Deportivo		
Cultural o Recreativo		
Afectivo		
Sexual		
Económico		



¿Qué obstáculos podrían impedir que alcances o logres estas metas?

¿Cómo solucionarías esos posibles obstáculos?

Nada es para siempre, un plan de vida puede cambiar y ajustarse a los momentos y circunstancias que se van presentando. Lo importante es **continuar tu desarrollo y crecimiento.**



La autonomía es sentirte con la capacidad y confianza de lograr lo que te propones. Para lograr la autonomía se necesita autoeficacia. Si cuentas con un dispositivo electrónico, te recomendamos consultes el siguiente interactivo:



Los siete pasos para ser autoeficaz
<https://bit.ly/3jHuhm0>



SITIOS DE INTERÉS

A decorative wavy line in purple, spanning the width of the page below the title.

Líneas telefónicas:

Línea de atención ¡Yo Decido!

Marca el número **800 624 6464** desde cualquier lugar del país y personal capacitado te ofrecerá información y orientación en salud sexual y reproductiva.

Línea de la Vida

Llama al **800 911 2000** y recibe atención personalizada sobre los problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas y de salud mental.

Contacto Joven

Si tienes entre 13 y 29 años, envía un mensaje de WhatsApp con la palabra “contacto” al **55 7900 9669** y recibe acompañamiento emocional gratuito todos los días del año. En menos de 24 horas recibirás respuesta. Recuerda, el servicio es anónimo y confidencial.

Orienta SEX

Marca al **800 007 7200** y obtén información, orientación y consejería gratuita y confidencial en cualquier temática relacionada con salud sexual, salud reproductiva y violencia basada en género.

Línea Nacional contra la Trata de Personas

Si sospechas de un caso de trata de personas, marca al **800 5533 000** de manera anónima.

Páginas web:



Micrositio ¿Cómo le hago?

Ofrece información sobre salud sexual y reproductiva para adolescentes, que les permita aprender distintas maneras de prevenir un embarazo no planeado, así como infecciones de transmisión sexual: <https://comolehago.org/>



Micrositio ENAPEA

Encontrarás información sobre sexualidad y embarazo de adolescentes; además de información de instituciones y organismos que ofrecen atención psicológica, orientación legal, de servicios de atención a la salud sexual y reproductiva, atención para la interrupción legal del embarazo (ILE) y de los Servicios Amigables para Adolescentes: <https://enapea.segob.gob.mx/>



Directorios:



Servicios Amigables para Adolescentes

Son espacios en los que se proporciona información, orientación, consejería en salud sexual y reproductiva, atención psicológica, además de dotar de métodos anti-conceptivos, a mujeres y hombres de 10 a 19 años de edad: <https://bit.ly/2yDFOPC>



Servicios de Atención a Mujeres, Niñas, Niños y Adolescentes en situación de violencia

Es una plataforma que integra información de servicios de instituciones como la CEAV, Salud, DIF, SIPINNA, IMJUVE, entre otras, que ofrecen atención a mujeres, niñas, niños y adolescentes que viven en situación de violencia: <https://bit.ly/3iKNbJw>



Servicios Especializados de Atención a la Violencia de Género y Sexual

Encontrarás información, por entidad federativa, de las Unidades Médicas que ofrecen atención especializada a personas víctimas de violencia de género y sexual: <https://bit.ly/3g6km8C>



Directorios de Servicios de Salud VIH y VHC

Son unidades de salud que proporciona servicios para la prevención y atención de pacientes con VIH e infecciones de transmisión sexual de forma ambulatoria. Además de otorgar apoyo psicológico y de trabajo social tanto a las personas afectadas como a sus familiares: <https://bit.ly/37SkOTi>

REFERENCIAS

- Alfaro, M.C. (1999). *Develando el género: elementos conceptuales básicos para entender la equidad* (1era. ed.). Serie Hacia la Equidad. <https://portals.iucn.org/library/sites/library/files/documents/modulo9.pdf>
- Cabello P., López, E., Mancilla, M. (2016). *Taller Jóvenes construyendo nuestra sexualidad*. Balance Promoción para el Desarrollo y Juventud A.C. <https://balancemx.org/sites/default/files/resources/files/%5Bnode%3Anid%5D/Taller%20Jo%CC%81venes%20Construyendo%20Nuestra%20Sexualidad.pdf>
- Chandomi, P. (2017). *Matrimonios forzados en Chiapas: cuando los Usos y Costumbres se imponen a la Constitución*. Reportaje. https://www.scjn.gob.mx/sites/default/files/igualdad-genero/2017-05/2dolugarReportajeEscrito2016_0.pdf
- CNEGSR. (2020). *Servicios Amigables para Adolescentes*. Blog. <https://www.gob.mx/salud/7Ccnegsr/articulos/servicios-amigables>
- Colectivo Harimaguada. (2020). *Género y sexualidad*. Folletos divulgativos sobre sexualidad. https://www.harimaguada.org/sexpresan/multimedia/pdf/folletos/10_genero_y_sexualidad.pdf
- Comité Promotor de la Cartilla de Derechos Sexuales. (2016). *Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes* (2da. ed.). Actualización jurídica 2020. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/576262/Cartilla_de_los_Derechos_Sexuales_de_Adolescentes_y_Jovenes_2020.pdf
- Cómo le hago. (2019). *Doble protección*. <https://comolehago.org/blog-noticias/doble-proteccion#:~:text=Una%20vez%20que%20decidan%20%C2%A1%C3%9ASENLO,contra%20infecciones%20de%20transmisi%C3%B3n%20sexual>
- CONAPO. (2020). *Cuaderno ¡Yo Decido! Mi Futuro* (1era. ed.). https://enapea.segob.gob.mx/es/ENAPEA/Cuaderno_Yo_decido
- Gobierno del Distrito Federal. (2008). *Tu futuro en libertad. Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad* (1era ed.). Secretaría de Educación del Distrito Federal. https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/CONACYT/22_Asign_AlumnFormDH_UdeOcc/Contenidos/CONTENIDOS/lecturas%20obligatorias/4.5_tufuturoenlibertad.pdf



- González, L., Ramos, J.D, Sierra. A. (2018). *Consentimiento. Cuadernillo de reflexiones sobre el consentimiento sexual*. Asociación SOMOS LGTB+ de Aragón. <https://somoslgbt.files.wordpress.com/2019/03/20190322-cuadernillo-de-reflexiones-sobre-el-consentimiento-sexual.pdf>
- INMUJERES. (2018). *Manual de capacitación para la incorporación de los hombres en la prevención del embarazo en adolescentes desde la perspectiva de género*. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101303.pdf
- INMUJERES. (2020). *Desigualdad en cifras. Las niñas y adolescentes frente a los matrimonios y uniones tempranas*. Año 6, Boletín No. 9. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/BA6N09%20VoBo%20091020.pdf
- INMUJERES. (2017). *Familias y Sexualidades. Prevención del embarazo en adolescentes*. Cápsula 4. Métodos anticonceptivos. http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/cap_04.html
- INMUJERES. (2017). *Familias y sexualidades. Prevención del embarazo en adolescentes*. Cápsula 8. http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/cap_08.html
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. (2017). *Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: Reporte de Alcohol*. Secretaría de Salud. https://encuestas.insp.mx/ena/encodat2017/reporte_encodat_alcohol_2016_2017.pdf
- Machlus, S.J. (2020). *Una guía de consentimiento sexual*. Colectivo del Consentimiento. https://consentzine.com/assets/consentimiento_zine.pdf
- OMS. (2018). *La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo*. Departamento de Salud Reproductiva e Investigaciones Conexas. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>
- ONU Mujeres. (2019, 18 de noviembre). *Cuando se trata de consentimiento, no hay límites difusos*. <https://www.unwomen.org/es/news/stories/2019/11/feature-consent-no-blurred-lines#:~:text=La%20gente%20las%20usa%20para,del%20delito%20que%20han%20cometido>
- Orozco, A. (2020). *Los matrimonios y uniones tempranas: una violación al proyecto de vida de niñas y adolescentes en Tehuantepec, Oaxaca*. 3era edición del Diplomado Embarazo y Maternidad Infantil Forzados en América Latina y el Caribe. <https://cladem.org/wp-content/uploads/2020/12/Ana-Gloria-Orozco.pdf>
- Rodríguez R. G. (2020). *Género y educación sexual integral*. Ediciones Cal y Arena, México. https://semujeres.cdmx.gob.mx/storage/app/media/YoDecidoMiFuturo/Genero_y_Educacion_Sexual_Integral.pdf

- Secretaría de Salud. (2020). *Conoce sobre el alcohol y algo más... Guía preventiva para adolescentes ¡Infórmate!* CONADIC. Estrategia Nacional para la Prevención de las Adicciones. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/566344/Guia_Alcohol_2020.pdf
- Secretaría de Salud del Distrito Federal. (2014). *Por mí, por ti, por tod@s: Información vital para la salud sexual* (3era. ed.) http://www.amsa.org.mx/docs/informacion_vital_sexual.pdf
- Tampax. (2018). *Ciclo menstrual y visita ginecológica. Resuelve tus dudas* (5ta ed.). Grupo de la Infancia y la Adolescencia de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. <https://sego.es/mujeres/Guia%20del%20ciclo%20menstrual.pdf>
- UNFPA. (2013) *El autocuidado de la salud sexual y reproductiva* (1era. Ed.). https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Autocuidado%20de%20la%20SSR_0.pdf
- UNFPA. (2019). *Matrimonios y uniones infantiles, tempranas y forzadas en América Latina y el Caribe. Una realidad oculta para niñas y adolescentes.* <https://lac.unfpa.org/es/publications/matrimonios-y-uniones-infantiles-tempranas-y-forzadas-una-realidad-oculta-en-am%C3%A9rica>
- UNICEF. (2020). *Manual sobre salud e higiene menstrual para niñas, niños y adolescentes.* (1era ed.) <https://www.unicef.org/mexico/media/4696/file/Gu%C3%ADa%20para%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf>





Gobierno de
México

Gobernación
Secretaría de Gobernación



CONAPO
CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN

