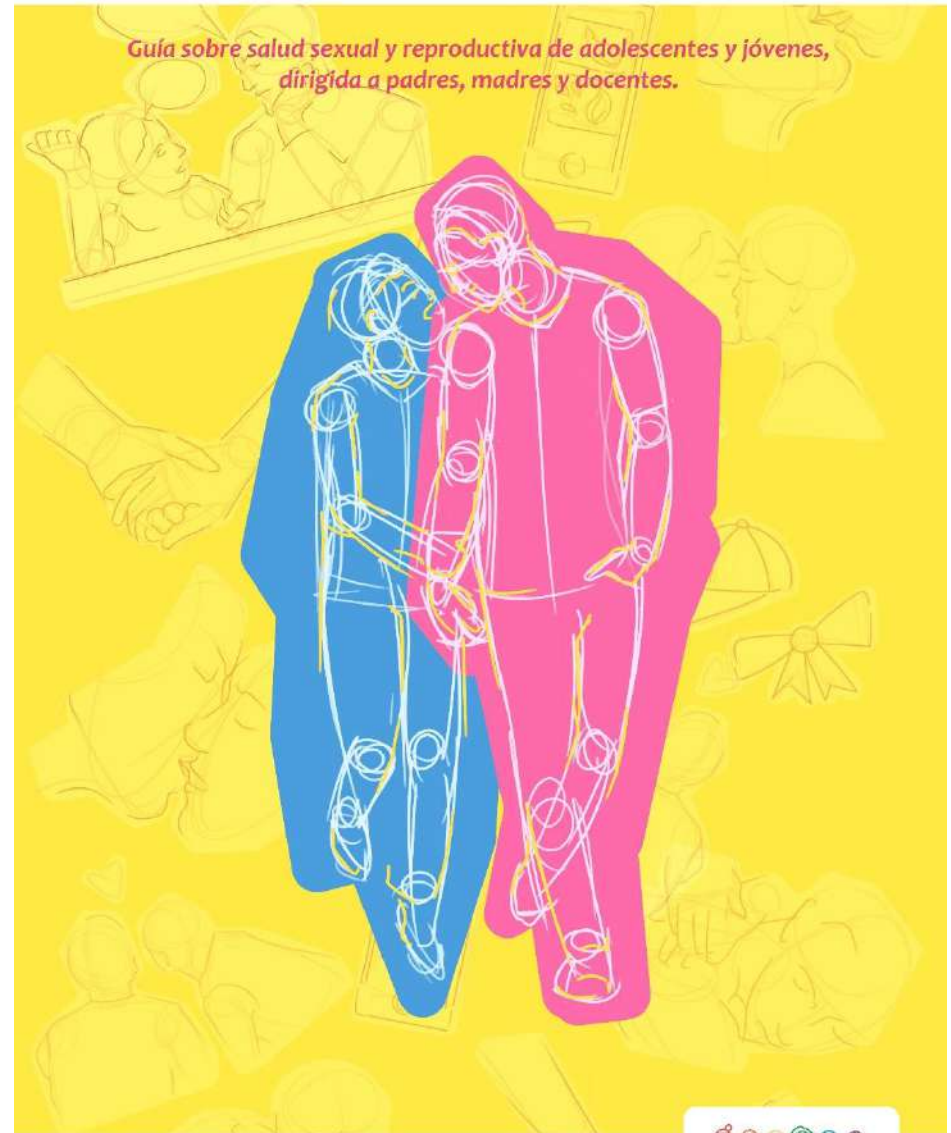


EDUCÁNDONOS PARA EDUCAR

Guía sobre salud sexual y reproductiva de adolescentes y jóvenes,
dirigida a padres, madres y docentes.





"EDUCÁNDONOS PARA EDUCAR" GUÍA SOBRE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA DE JÓVENES Y ADOLESCENTES, DIRIGIDA A PADRES, MADRES Y DOCENTES.



mutelas

Mujeres Tejiendo Lazos en solidaridad

“Educándonos para educar” Guía sobre salud sexual y reproductiva de jóvenes y adolescentes dirigida a padres, madres y docentes.

Primera edición. 2018.

Desarrollada por
MUJERES TEJIENDO LAZOS EN SORORIDAD

Elaboración de contenidos
MUJERES TEJIENDO LAZOS EN SORORIDAD A.C.

Psic. Wendy Deyanira Cuevas Villela

Mtra. Diana Edith Ortíz Pérez

Mtra. Paola Andrea Pedraza Gómez

Diseño gráfico y editorial

Lic. Angie Alexa Daza Carvajal

Colaboradores

GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA



SEDESOL
SECRETARÍA DE
DESARROLLO SOCIAL

Indesol
Instituto Nacional de Desarrollo Social

“Este material se realizó con recursos del Programa de Coinversión Social, operado por la Secretaría de Desarrollo Social, sin embargo, la ‘SEDESOL’ no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por los autores del presente trabajo”.

Presentación de la guía.

Índice

1. Educación Sexual Integral.

- 1.1 Antecedentes de la educación sexual a nivel secundaria en México.
- 1.2 ¿Qué es la educación sexual integral?
- 1.3 ¿Por qué es importante la educación sexual integral?
- 1.4 ¿Por qué es importante hablar y trabajar sobre la educación sexual integral?

2. Sexualidad.

- 2.1 Sexualidad integral es más que solo sexo.
- 2.2 Desarrollo de la sexualidad.
 - 2.3 Conceptos básicos de sexualidad.

3. La comunicación de madres, padres y docentes con las y los jóvenes.

- 3.1 La comunicación y apoyo para la comprensión en educación sexual, es una tarea de padres, madres y docentes.
- 3.2 Cinco pasos para abordar los temas de sexualidad con hijas e hijos.

4. Educación afectivo-sexual.

- 4.1 La sexualidad saludable: cuerpo, placer, autoconcepto, autoestima, autonomía y autocuidado.
- 4.2 Manifestaciones de la sexualidad saludable.

5. Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y Métodos anticonceptivos.

- 5.1 Básicos sobre ITS.
- 5.2 El sexo seguro y el sexo protegido.
- 5.3 Programa: servicios amigables para adolescentes.
- 5.4 Métodos anticonceptivos.

6. Embarazo adolescente.

- 6.1 Causas del embarazo adolescente.
- 6.2 Efectos adversos del embarazo adolescente.
- 6.3 ¿Qué podemos hacer para prevenir un problema tan complejo?

7.- Plan de vida integral.

- 7.1 Actividad para diseñar un plan de vida.

8.- Violencias.

- 8.1 Violencia de género
- 8.2 Violencia en el noviazgo.
- 8.3 Corresponsabilidad masculina.

9.- Redes sociales.

9.1 Ventajas y desventajas del uso de las redes sociales.

9.2 Principales peligros a los que se encuentran expuestos los adolescentes en las Redes Sociales.

- Sexting, Grooming y Ciberacoso.

9.3 Qué pueden hacer los padres y madres de familia para minimizar los riesgos en el uso del internet y las redes sociales.

10.- Derechos Sexuales y Reproductivos de adolescentes y jóvenes.

11. Directorio de Instituciones Públicas a dónde puedes acudir para orientación y atención.

Bibliografía

Presentación de la guía.

La educación integral en materia de la salud sexual y reproductiva es un tema que requiere atención especial para el desarrollo de los adolescentes y personas jóvenes. Su importancia radica en la necesidad de prevenir y atender distintas problemáticas generadas en este aspecto, como el inicio no elegido, involuntario o desprotegido de su vida sexual, los embarazos no planeados y/o en condiciones de riesgo, la exposición a infecciones de transmisión sexual, y en general, cualquier problemática que incide coartando o limitando el desarrollo pleno de las expectativas de vida de los adolescentes y las personas jóvenes.

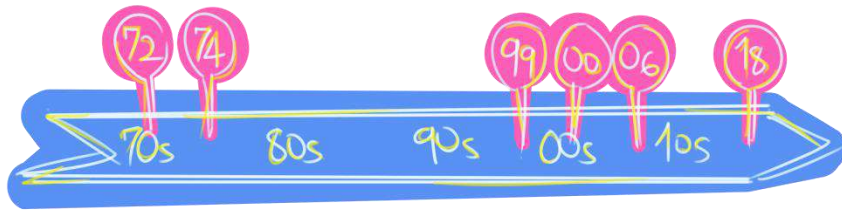
La asociación Mujeres tejiendo lazos en sororidad que es una organización comprometida con los procesos educativos que promuevan la justicia social, promoción de derechos humanos, equidad de género y educación integral de las sexualidades

La presente guía que tienes en tus manos ha sido diseñada como material de apoyo, con la finalidad de brindar una herramienta teórica y práctica con un enfoque integral de la sexualidad, de salud, género y derechos humanos para facilitar conocimientos que ayuden a los padres, madres y docentes a intervenir de manera positiva, con información verídica y científica en materia de prevención y salud sexual y reproductiva de los adolescentes y las personas jóvenes.

1. Educación Sexual Integral.

1.1. Antecedentes de la educación sexual a nivel secundaria en México.

La educación básica en México está comprendida por el preescolar, primaria y secundaria. En ésta encontramos la impartición de la Educación Sexual que tuvo sus primeros antecedentes en los años 70 y sus últimas Reformas en los Planes de Estudio en el 2018. Los abordajes para temas de “**educación sexual y educación sexual integral**” han evolucionado, a continuación se presentan los tres momentos más importantes en nuestro Sistema Educativo.



1.- Reforma Educativa de 1972 y la década de 1980.

Se introdujeron contenidos de sexualidad humana en los programas de educación básica. En 1974 en nivel secundaria se incluyeron temas de educación sexual en los tres grados, en Biología y Ciencias Naturales.

2.- Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica; década de 1990-2000.

- 1999. En secundaria se incluyó la asignatura de Formación Cívica y Ética en el currículo, en sustitución de Civismo y Orientación Educativa, para dar continuidad al estudio de la sexualidad y desarrollo.

- Se reformularon los planes de estudio de la educación primaria y secundaria y se introdujeron nuevos contenidos, como:

- 1.- Equidad de género;
- 2.- Educación Sexual y Desarrollo Humano.
- 3.- Formación Cívica y Ética.

- 2000. Formación Docente y también de madres, padres y familias. Se distribuyeron materiales educativos y formativos sobre sexualidad.

3.- Reforma Integral en Educación Básica.

- 2006. Reforma en Educación Secundaria. Se formuló un nuevo programa de educación sexual, el cual tuvo como sustento el enfoque de los cuatro holones de la sexualidad.

- 2018 Se introducirán temáticas como, diversidad sexual incluyendo “la homosexualidad y la masturbación”.

Como proceso evolutivo en la impartición de Educación Sexual en la Educación Básica, encontramos que en la materia de Biología es donde se aborda información respecto a la sexualidad; sin embargo, actualmente hemos pasado de la Educación Sexual básica (anatomía y biología) al concepto de la Educación Sexual Integral (ESI).

1.2 ¿Qué es la educación sexual integral?

La **Educación Sexual Integral** es la comprensión y la búsqueda de intervenciones que mejoren **conocimientos, actitudes y habilidades** en siete ámbitos: el género, la salud sexual y reproductiva, el placer, la violencia, la diversidad y las relaciones.

Es decir, que la Educación Sexual es Integral cuando contempla aspectos psicosociales, de relaciones interpersonales, de reconocimiento y validación de emociones, de actitudes y que brinda herramientas que están más allá de fomentar o no las prácticas sexuales en adolescentes y jóvenes.

La impartición de Educación Sexual Integral permite en cualquier edad, reflexionar sobre:

- Reducir las prácticas sexuales de riesgo.
- Número de parejas sexuales.
- Protección contra Infecciones de Transmisión Sexual.
- Reducir los riesgos asociados con el VIH.
- Incorporar el uso correcto del condón.
- Reducir el embarazo no deseado

1.3 ¿Por qué es importante la educación sexual integral?

Según el Fondo de Población de Naciones Unidas UNFPA, la educación sexual integral **permite a los jóvenes tomar decisiones fundamentadas sobre su sexualidad**. Debe incluir información científicamente precisa sobre desarrollo humano, anatomía y embarazo, asimismo información sobre anticoncepción e infecciones de transmisión sexual (ITS), entre ellas el VIH. Ésta va más allá de la entrega de información, brindando herramientas para fomentar la confianza y la mejora de las dotes de comunicación. Los planes de estudios deben abordar también las cuestiones sociales que rodean a la sexualidad y la reproducción, entre ellas las normas culturales, la vida familiar y las relaciones interpersonales.

1.4 ¿Por qué es importante hablar y trabajar sobre la educación sexual integral?

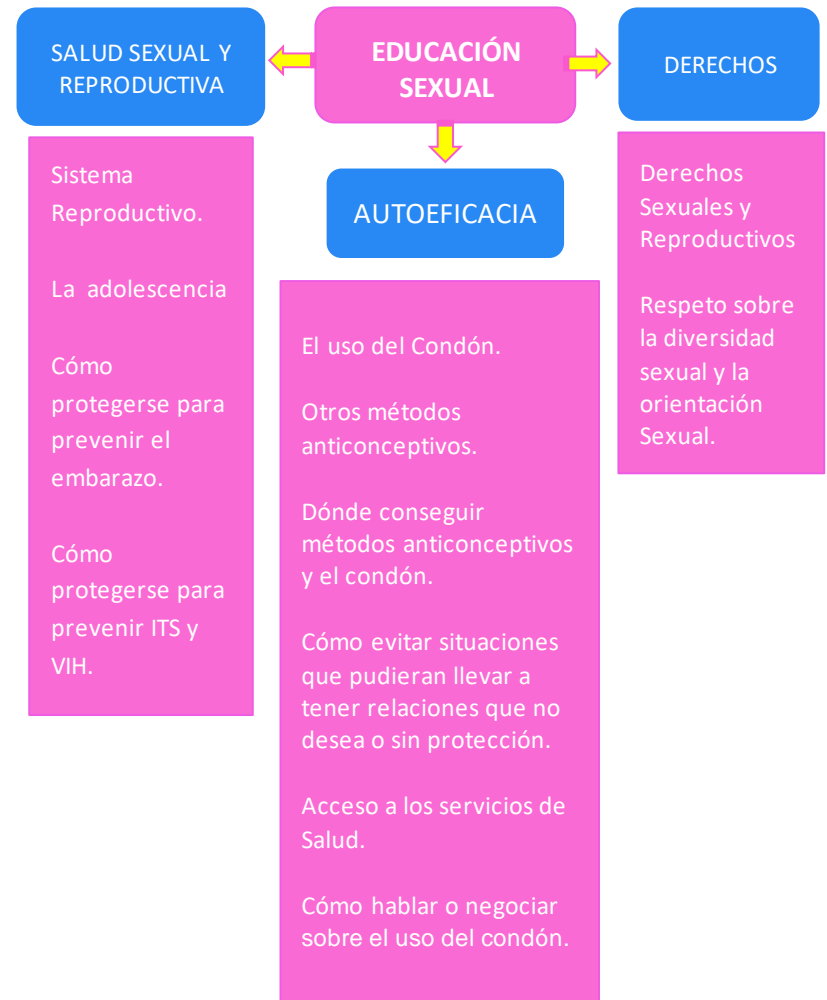


Primero; es importante que los contenidos y los métodos de enseñanza sean de verdad Integrales, enfatizando en que las personas adolescentes y jóvenes **no sólo reciban información sobre los riesgos asociados a las prácticas sexuales** sino también **apoyo y orientación para cuestionar de manera crítica las normas sociales sobre género y sexualidad, las dinámicas de poder en las relaciones interpersonales y la sociedad en general**, así como herramientas de autoeficacia y empoderamiento necesarias para el ejercicio de sus derechos.

Segundo; las investigaciones revelan que la mayoría de los adolescentes carecen de los conocimientos necesarios para tomar estas decisiones de manera responsable, por lo que son vulnerables a la coacción, las infecciones de transmisión sexual y los embarazos no deseados.

Tercero; Con la incorporación de la Educación Sexual Integral en la educación básica se generarían **programas que preparen para la vida y mejoren la conducta responsable en las personas jóvenes y adolescentes.**

Con el siguiente esquema se sintetiza el abordaje de la Educación Sexual Integral:



2. Sexualidad.

2.1 Sexualidad integral es más que solo sexo.

En muchos casos cuando escuchamos hablar de sexualidad, pensamos en “sexo, relaciones sexuales, coito, penetración o hacer el amor” cuando nos referimos a la sexualidad de esta manera, estamos reduciendo la sexualidad humana a la “genitalidad”, es decir solo a lo que “hacemos o dejamos de hacer con nuestros genitales”.

La sexualidad humana va mucho más allá de las relaciones sexuales, cuando las personas creemos que la sexualidad es solo sexo, tendemos a valorar la

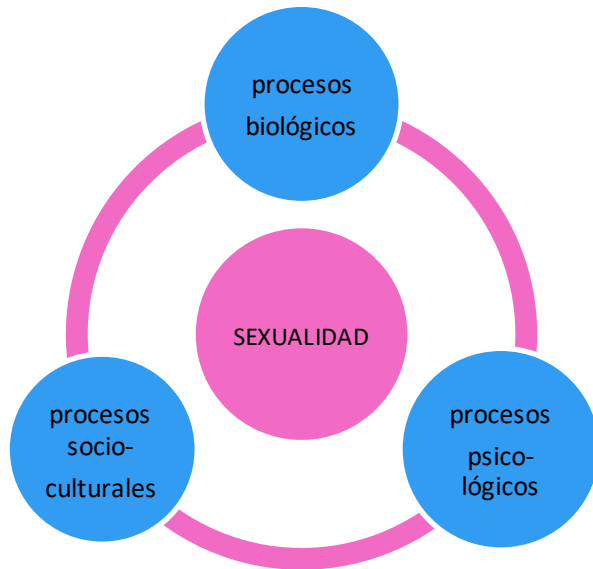
2.2 Desarrollo de la sexualidad.

¿Qué es entonces la sexualidad?

Según la organización mundial de la salud y otros grupos de expertos la sexualidad se define como:

Un aspecto central del ser humano que involucra el sexo, la identidad y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se experimenta y se expresa en los pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Aunque la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas son siempre experimentadas o expresadas. En la sexualidad influye la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos y religiosos.

En este orden de ideas, consideramos que en el desarrollo de la sexualidad intervienen diversos procesos que actúan de manera interdependiente, los cuales se agrupan en:



La sexualidad es una de las múltiples facetas que configuran la identidad y la identidad de una persona es la suma total de todo lo que ella puede decir acerca de sí misma cuando se pregunta: "¿Quién soy yo?".

La sexualidad representa todo lo que la persona puede decir sobre su dimensión sexual cuando se describe a sí misma, la sexualidad se desarrolla, mantiene y

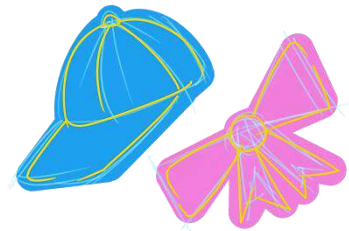
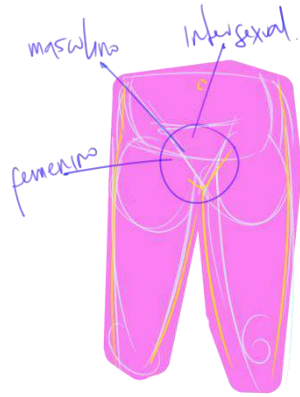
modifica cuando la persona, libre y voluntariamente, después de un proceso activo y consciente de cuestionamiento y reflexión personal, se compromete con

la serie de atributos y comportamientos que la caracterizan y la distinguen sexualmente de las demás personas. Es decir, cuando asume conscientemente aquello que, en el dominio sexual, la define como alguien particular y único.

Sexualidad		
Procesos biológicos	Procesos socioculturales	Procesos psicológicos
<p>Los procesos biológicos que intervienen en el desarrollo de la sexualidad tienen que ver con las características genéticas, hormonales, anatómicas y fisiológicas que distinguen a los hombres de las mujeres. Estas características biológicas, que se comienzan a establecer desde la fecundación, corresponden a lo que se denomina sexo. Es decir, contrariamente a lo que creemos, el sexo no es algo que hacemos, sentimos o pensamos, es lo que somos biológicamente.</p>	<p>Desde el momento que las personas de nuestra familia observan nuestro cuerpo y determinan que somos biológicamente, comienzan a generar una serie de expectativas acerca de lo que debemos ser o hacer como miembros de la sociedad. A esas características y comportamientos que socialmente se definen como propios de uno y otro sexo, al igual que a las normas que regulan las expresiones de la masculinidad y la feminidad y las relaciones entre los hombres y las mujeres, se las incluye en la categoría de género. A diferencia del sexo, el género es una construcción social, sus características son específicas de cada cultura, cambian con el tiempo y las aprendemos al interactuar con los otros miembros de la sociedad.</p>	<p>El ser humano es, capaz de pensar y cuestionarse acerca de sí mismo y de optar por lo que quiere ser y hacer en su vida. Es a través de este proceso continuo de reflexión como la persona logra organizar, cuestionar y transformar la noción que tiene acerca de sí misma. La construcción, mantenimiento y cambio de la sexualidad, por lo tanto, exige a la persona considerar detenidamente su propia historia, para descifrar lo que para sí misma significa ser hombre o mujer y, como tal, decidir lo que quiere ser y hacer en el futuro. En ese proceso de cuestionamiento personal examina críticamente sus cogniciones, motivaciones, emociones y comportamientos, para establecer con cuáles se siente más cómodamente comprometida.</p>

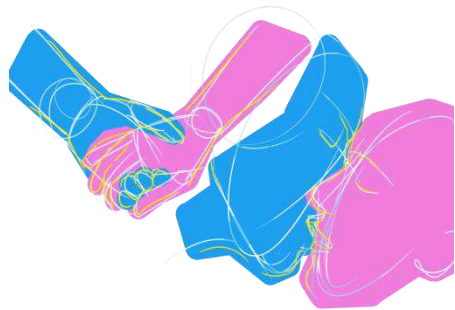
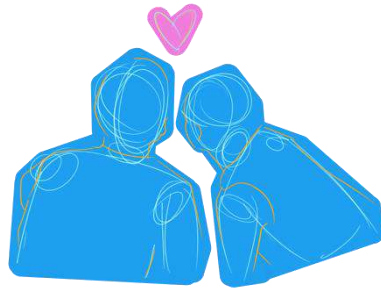
2.3 Conceptos básicos de sexualidad.

Sexo= lo que uno es (biológicamente). Características genéticas, hormonales, fisiológicas y anatómicas que diferencian a las personas y que permiten catalogarlas como hombres, como mujeres o como intersexuales.



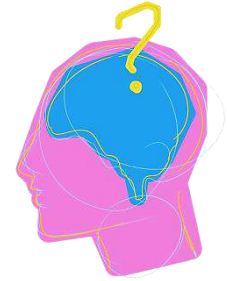
Género= lo que uno aprende a ser y a hacer. Conjunto de normas y expectativas sobre cómo deben ser y actuar las personas, por el hecho de haber sido asignadas a una de las dos categorías sexuales.

Orientación sexual= lo que a uno le interesa o atrae preferentemente. Está determinada por el sexo de las personas hacia las cuales uno se siente particularmente interesado y atraído física o emocionalmente. Puede ser homosexual, heterosexual, bisexual, asexual (ningún interés afectivo o sexual).



Comportamiento sexual= lo que uno hace. Incluye los juegos de exploración sexual, la auto-estimulación, la masturbación, las prácticas de seducción y conquista, las manifestaciones de afecto en las relaciones románticas y las diversas expresiones de actividad sexual (abrazos, besos, caricias en diferentes partes del cuerpo, estimulación de los genitales, relaciones sexuales penetrativas, entre otras).

Sexualidad= lo que uno puede decir acerca de su dimensión sexual cuando se describe a sí mismo. Incluye el conjunto de atributos y comportamientos que la persona reconoce que la caracterizan y que le permiten dar respuesta a la pregunta: "¿Quién soy yo sexualmente?"



3. La comunicación de madres, padres y docentes con las y los jóvenes.

3.1 La comunicación y apoyo para la comprensión en educación sexual, es una tarea de padres, madres y docentes.

La comunicación y el apoyo que se les pueda brindar tanto en casa como en la escuela es de suma importancia para las y los jóvenes; corresponde a la familia y a quienes estén al cuidado de ellos y ellas, un rol preponderante en la educación de la sexualidad integral.

Los procesos formales de educación crean oportunidades y espacios para el abordaje de la información requerida, y para el desarrollo de actitudes, valores y competencias relacionadas con la vida social y personal. Por tanto, los docentes se constituyen en actores privilegiados para acompañar el desarrollo de la sexualidad de niños, niñas y adolescentes, en sus diferentes periodos de crecimiento.

Padres, madres y en general miembros de la familia realizan también procesos informales de educación, muy importantes para fundar y sostener el más adecuado entorno de vida (hogar) en el que niños, niñas y adolescentes, se desarrollan.

El acompañamiento durante todas las etapas del desarrollo permite superar las creencias sobre:

- a) que...a sexualidad es un tema ligado prioritariamente con la adolescencia".
- b) que...de la sexualidad no hay que hablar... La propia vida se encargará de eso".
- c) que... la sexualidad corresponde sólo al ámbito íntimo.
- d) que... su abordaje corresponde solo a la familia o solo a la escuela.
- e) que... la educación de la sexualidad está ligada a prevenir los problemas.

Orientar la sexualidad es tarea de padres, madres, docentes y representantes, tanto que: "Hay una parte de la educación de la sexualidad y afectividad que ineludiblemente debemos abordar desde las familias, que no podemos delegar y que nadie puede hacerlo por nosotros o por nosotras"

3.2 Cinco pasos para abordar los temas de sexualidad con hijas e hijos.

★ INFORMACIÓN Y PREPARACIÓN

Practica tú mismo(a) o con tu pareja, amigo o psicólogo lo que planeas decir. Esto puede ayudar a que sea más fácil hablar con tu hijo o hija cuando llegue el momento. Habla tranquilamente, natural, con seguridad, con claridad y con la información científica, humana e integral.

★ SINCERIDAD

No inventes historias. Habla las cosas tal cual son. Recuerda que eres la fuente primaria y real de la información.

★ PRESTA ATENCIÓN Y ESCUCHA

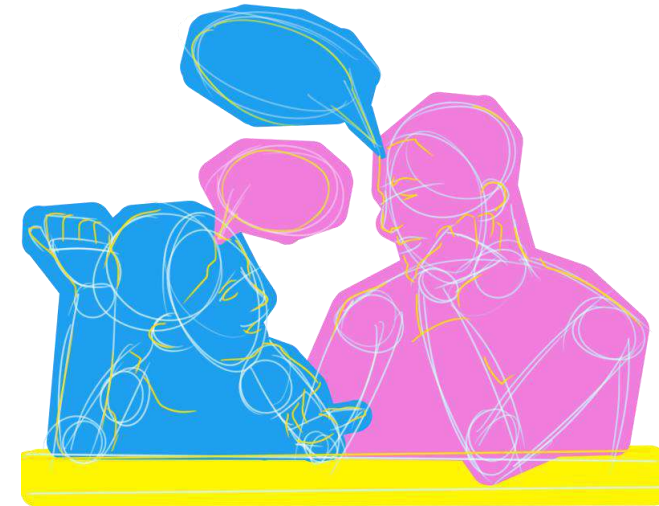
Bríndale a tu hija o hijo la posibilidad de hablar y hacer todas las preguntas que quiera. Escucha sin juzgar, mantén la calma. Actúa con naturalidad y responde justo lo que te está preguntando. Si desconoces algo puedes decirlo, buscar ayuda o investigar y posteriormente volver al tema.

★ SIN PRESIONES

Si tu hija o hijo no quiere hablar contigo sobre el tema, no lo fuerces. Debe surgir con naturalidad, sin presiones, sin embargo es importante en algún momento abordar los temas. Si se da un momento puedes comenzar a platicar, si guarda silencio mientras estás hablando igual dile lo que tengas que decirle, seguro te escuchará porque tus palabras son importantes para él o ella.

★ APOYO

Si sientes inseguridad para hablar de sexualidad con tu hijo o hija pídele ayuda a una persona experta en sexualidad, puede ser un psicólogo(a), un educador sexual o un docente que conozca el tema. Recuerda que puedes pedirnos ayuda vía facebook o whatsapp ¡con gusto te ayudaremos!



¿LO QUE PUEDE SUCCEDER?

¿LO QUE PODRÍAS HACER?

Niñas, niños y adolescentes de 9 a 12 años

Padres, Madres y Docentes

- Volverse más reservados y desear su privacidad cuando empieza la pubertad.
- Tener más curiosidad por los cuerpos desarrollados masculinos y femeninos.
- Mirar revistas y páginas de internet eróticas.
- Enamorarse de amigos o amigas, otros adolescentes mayores, personas famosas y otras personas que desempeñan un papel en sus vidas, como los maestros/as o entrenadores.
- Interesarse por las citas.
- Preguntarse cosas como: “¿Soy normal?” y compararse con los demás.
- Experimentar presión para cumplir con las expectativas familiares y sociales de la conducta adecuada de los niños y las niñas.
- Usar un lenguaje sexual y explorar fantasías románticas y sexuales.
- Masturbarse para obtener un orgasmo

- Respetar el deseo de privacidad de los/ las preadolescentes.
- Compartir los valores familiares sobre las citas y el amor.
- Ayudar a sus hijos/as adolescentes a desarrollar habilidades para la toma de decisiones, la comunicación y mantenerse firme con respecto a sus límites y sus deseos.
- Dar ejemplo de conducta adecuada y compartir mensajes positivos sobre asuntos relacionados con la sexualidad.
- Contestar a sus preguntas y ofrecer los mensajes que quiera compartir sobre diversos temas y valores de la familia.
- Proporcionar libros e información sobre sexualidad, adecuados para su edad.
- Hágales saber que cuentan con su apoyo.

Adolescentes y Jóvenes de 13 a 18 años

- Desear tener citas.
- Sentirse presionados por sus compañeros para participar en actividades diversas, incluyendo comportamientos sexuales, para los que tal vez no estén listos para experimentar.
- Seguir masturbándose.
- Fantasear con situaciones románticas o sexuales.
- Enamorarse.
- Experimentar con besar y tocar, incluido el sexo oral y las relaciones sexuales.

Padres, Madres y Docentes

- Siga dando ejemplo de conducta adecuada y comparta mensajes positivos sobre asuntos relacionados con la sexualidad.
- Contestar a sus preguntas y ofrecer los mensajes que quiera compartir sobre diversos temas y valores de la familia.
- Proporcionar libros e información sobre sexualidad, adecuados para su edad.
- Hágales saber que cuentan con su apoyo.

4. Educación afectivo-sexual.

En la etapa de la preadolescencia y adolescencia las y los jóvenes deben ir adquiriendo una serie de capacidades en torno al desarrollo afectivo-sexual que contribuyan a la consecución de las finalidades educativas y de su desarrollo psicosexual. Por tanto, el objetivo general de la Educación afectivo-sexual en esta etapa sería que las y los jóvenes se asuman positivamente como seres sexuados, vivan su sexualidad de manera placentera y saludable y establezcan relaciones interpersonales gratificantes y no discriminatorias.

Esto implica desarrollar las siguientes capacidades:

- a) Utilizar críticamente los conocimientos en torno al hecho sexual humano a nivel biológico, psíquico y social con el fin de sustituir las concepciones basadas en prejuicios y creencias infundadas por conocimientos rigurosos.
- b) Asumir actitudes de naturalidad ante la sexualidad, entendiendo ésta como forma de comunicación humana y fuente de salud, placer, afectividad y, cuando se desea, de reproducción.

- c) Desarrollar y aplicar estrategias personales y colectivas, así como pautas de actuación propias de investigación científica y social, en el análisis y resolución de problemas que se les presenten en su vida en torno a la sexualidad.
- d) Desarrollar la autoestima, asumiendo una identidad sexual libre de elementos discriminatorios de género y adquiriendo las habilidades necesarias que les permitan vivir su propia vida sexual de forma sana y responsable.
- e) Comprender y expresar mensajes en relación con el hecho sexual humano, incorporando un vocabulario preciso y no discriminatorio, que favorezca el diálogo sobre temas sexuales, en el interior del grupo de iguales y con las personas adultas. Asumir una ética para las relaciones interpersonales adoptando actitudes de igualdad, respeto y responsabilidad en sus relaciones.

Para propiciar la consecución de estos objetivos es imprescindible desarrollar contenidos y ámbitos de aprendizaje que afectan a la personalidad, al conocimiento, a los afectos, a las conductas, etc. Estos ámbitos de aprendizaje serían:

- El ámbito de los conocimientos.
- El ámbito de las actitudes.
- El ámbito de las habilidades relacionales.
- El desarrollo de determinados factores de personalidad.
- La optimización de determinados mediadores afectivos.

ÁMBITOS DE DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL



íconos de flaticon.com

4.1 La sexualidad saludable: cuerpo, placer, autoconcepto, autoestima, autonomía y autocuidado.

La sexualidad saludable se expresa en seis dimensiones: autoaceptación, autonomía, dominio del medio, relaciones positivas con otros, crecimiento personal, orientación a futuro. Una sexualidad saludable implica mucho más que estar libre de infecciones de transmisión sexual, disfunciones sexuales o embarazos no deseados.

Las prácticas de autocuidado incluyen un amplio espectro de comportamientos que tienen como fin mantener el más alto nivel de bienestar. Estos comportamientos van desde la manera como satisfacemos nuestras necesidades fisiológicas básicas (hábitos de alimentación, higiene, ejercicio, recreación, descanso, entre otros) hasta la forma como exigimos que se respeten nuestros derechos sexuales.

Los comportamientos de autocuidado tienen en cuenta el derecho que tenemos todas las personas a estar libres de coerción, discriminación y violencia, para alcanzar el estándar más alto de salud sexual, acceder a servicios de salud sexual y reproductiva, recibir e impartir información relacionada con la sexualidad, obtener educación sexual, mantener la integridad de nuestro cuerpo, escoger una pareja, decidir ser o no sexualmente activas, tener relaciones sexuales consensuales, unirnos o casarnos por voluntad propia, decidir si tener o no hijos, cuándo tenerlos y cuántos, buscar una vida sexual placentera y satisfactoria.

Para que una persona elija adoptar prácticas de autocuidado necesita concebirse como “agente de su propia vida”, es decir, sentirse capaz de asumir el control de aquellos comportamientos que tienen mayor probabilidad de ocasionar daño físico, psicológico, sexual o social.

Para asumir el control de nuestra vida necesitamos desarrollar varias competencias, entre ellas: el autoconocimiento, la autovaloración, la autoeficacia, la toma de decisiones autónomas, la resolución de conflictos y la comunicación efectiva.

Estas competencias se desarrollan con la experiencia, se ha encontrado que las personas más jóvenes y quienes no han contado con un ambiente propicio para su desarrollo tienen una mayor probabilidad de involucrarse en comportamientos que ponen en riesgo su bienestar. Los comportamientos de riesgo, por lo tanto, representan una suspensión temporal de algunos, no necesariamente todos, comportamientos de autocuidado.

4.2 Manifestaciones de la sexualidad saludable y comportamientos de autocuidado

Dimensiones	Sexualidad saludable	Sexualidad poco saludable
<i>Autoaceptación</i>	<p>Conoce, acepta y valora su propio cuerpo.</p> <p>Incluye la dimensión sexual en la descripción y valoración que hace de sí misma.</p> <p>Se siente adecuada, competente y valiosa como persona, independientemente de ser hombre o mujer, femenina o masculina, heterosexual, homosexual o bisexual.</p> <p>Expresa una actitud positiva hacia sí misma como ser sexuado.</p> <p>Reconoce y acepta sus cualidades, potencialidades, defectos y limitaciones como ser sexuado</p>	<p>No conoce, ni acepta, ni valora su propio cuerpo.</p> <p>No tiene en cuenta su dimensión sexual en la descripción y valoración que hace de sí misma.</p> <p>El hecho de ser hombre o mujer, femenina o masculina, heterosexual, homosexual o bisexual la hace sentirse inadecuada, poco competente y valiosa.</p> <p>Se siente insatisfecha con su desempeño sexual.</p> <p>Le disgusta pensar en lo que ha sido y hecho como ser sexuado en el pasado.</p> <p>Rechaza varios aspectos de su naturaleza sexuada (cualidades, potencialidades, limitaciones), desea ser diferente, sexualmente quisiera ser otra persona.</p>
<i>Autonomía</i>	<p>Controla su propia vida sexual.</p> <p>Es capaz de resistirse a las presiones sociales para que piense y actúe de cierta forma.</p> <p>Es capaz de poner límites frente a comportamientos sexuales que pueden tener consecuencias no deseadas para sí misma/o y para otros.</p>	<p>Le preocupan las expectativas y las evaluaciones de otros acerca de su sexualidad.</p> <p>Se basa en los juicios de otros para tomar decisiones sexuales importantes.</p> <p>Cede a las presiones</p>

Toma decisiones sexuales teniendo en cuenta sus propios criterios y evaluando las implicaciones de su comportamiento para sí misma, otras personas y la sociedad.

Busca información sobre la sexualidad, en la medida que la necesita para tomar decisiones.

Discrimina entre los comportamientos sexuales que favorecen su bienestar físico, psicológico o social y aquellos que implican algún riesgo para sí misma o para otras personas.

Practica comportamientos de autocuidado como acudir a exámenes médicos regulares, realizarse el autoexamen de los senos o de los testículos, tomar medidas para evitar contraer y transmitir infecciones sexuales, incluido el VIH; usar métodos de planificación familiar y acudir al control prenatal desde las primeras semanas de gestación.

Las consecuencias de sus decisiones y comportamientos sexuales le ayudan a alcanzar las metas que se ha propuesto, no afectan a otros y contribuyen a su bienestar.

Reconoce que es vulnerable y, por lo tanto, evita prácticas que tienen mayor probabilidad de afectar negativamente su desarrollo integral y su bienestar sexual.

Sus prácticas sexuales lo mantienen libre de desórdenes, enfermedades, infecciones o deficiencias que interfieren con su comportamiento sexual y reproductivo.

Su comportamiento sexual está libre de creencias infundadas y de sentimientos de culpa, temor o vergüenza.

sociales para ser, pensar y actuar de cierta forma en el dominio sexual.

Presenta altos niveles de conformidad con las normas y expectativas sociales acerca de la sexualidad.

Se le dificulta buscar información sobre la sexualidad cuando la necesita.

Desconoce cuáles son los comportamientos sexuales que favorecen su bienestar físico, psicológico y social.

Se involucra en comportamientos sexuales que implican riesgo para sí misma y para otras personas.

Sus prácticas de autocuidado son deficientes.

Sus prácticas sexuales le generan desórdenes, enfermedades, infecciones o deficiencias que interfieren con su comportamiento sexual y reproductivo.

Se percibe invulnerable, por lo que no evita involucrarse en prácticas que tienen mayor probabilidad de afectar negativamente su desarrollo integral y su bienestar sexual.

Las consecuencias de sus decisiones y comportamientos sexuales le dificultan alcanzar las metas que se ha propuesto, afectan a otros y le

generan malestar. Sus decisiones y comportamientos sexuales se basan en creencias infundadas. Su comportamiento sexual le genera sentimientos de culpa, temor o vergüenza.

Dominio del medio

Maneja de manera competente y eficaz la presión del entorno con respecto a su vida sexual. Tiene una posición crítica frente a los mensajes que recibe de los distintos agentes de socialización sexual. Es capaz de planear y organizar su vida sexual, de manera que le permita lograr lo que se propone. Hace uso efectivo de las oportunidades y los servicios que el medio le ofrece para mantenerse sexualmente saludable. Crea y selecciona espacios y experiencias de interacción sexual acordes con sus propias necesidades y valores.

Tiene dificultades para manejar los asuntos relacionados con su vida sexual. Acepta como verdades incuestionables los mensajes que recibe de los distintos agentes de socialización sexual. Se siente incapaz de cambiar o mejorar el contexto en el que vive, para promover su desarrollo integral y su bienestar sexual. Desconoce las oportunidades y los servicios que el medio le ofrece para mantenerse sexualmente saludable. No asume el control de los factores del entorno que inciden sobre su comportamiento y su salud sexual.

Relaciones positivas con otros

Establece y mantiene relaciones significativas con otros, caracterizadas por la autenticidad, la reciprocidad y un sano balance entre la cercanía emocional y la autonomía. Ejerce y defiende sus derechos

No ejerce ni defiende sus derechos sexuales. Permite que se vulneren sus derechos sexuales. Desconoce y vulnera los derechos sexuales de las otras personas.

sexuales. Reconoce, promueve y respeta los derechos sexuales de las otras personas. Es capaz de satisfacer sus deseos sexuales y los de su pareja a través de diversas formas de actividad sexual que no se limitan a las relaciones sexuales penetrativas. Es competente para hablar abiertamente de su historia sexual, obtener información sobre la vida sexual de su pareja y negociar prácticas sexuales seguras para ambos miembros de la pareja.

Cree que la única manera de obtener gratificación sexual es a través de las relaciones sexuales penetrativas. No cuenta con las habilidades que le permiten hablar abiertamente sobre su historia sexual, obtener información sobre la vida sexual de su pareja y negociar prácticas sexuales seguras para ambos miembros de la pareja.

Crecimiento personal

Se ve a sí misma como una persona sexuada en continuo cambio y crecimiento. Está abierta a experiencias sexuales que le permitan realizar los planes que tiene para el futuro, que promuevan el desarrollo de su potencial y que le ayuden a adquirir un mayor conocimiento de sí misma.

Se siente sexualmente estancada. Percibe que con el paso del tiempo su vida sexual sigue igual. No siente que con el tiempo haya cambiado o mejorado sexualmente. Se siente aburrida y poco interesada en lo que pasa con su vida sexual. Se siente incapaz de desarrollar nuevas actitudes y comportamientos sexuales.

Orientación a futuro

En el nivel sexual, tiene planes para el futuro y un sentido de propósito en la vida, está convencida de que su vida, pasada, presente y futura, tiene sentido.

Siente que su vida sexual no tiene sentido. En el nivel sexual, tiene pocos objetivos o metas personales. Sexualmente, se siente a la deriva. No le encuentra un

propósito a su vida sexual pasada. No hay ningún motivo o creencia que le ayude a encontrar que su vida sexual vale la pena.

5. PREVENCIÓN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.

5.1 Básicos sobre ITS.

¿Qué son las infecciones de transmisión sexual, ITS?

Son infecciones que se transmiten de una persona a otra durante una relación sexual, afectan a todas las personas: hombres y mujeres de cualquier edad y orientación sexual. Las más frecuentes son: la sífilis, la gonorrea, la clamidia, el Virus del Papiloma Humano (VPH), las hepatitis B, el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH).

¿Cómo se transmiten?

De una persona a otra durante una relación sexual vaginal, anal u oral sin protección. Las ITS se pueden transmitir por sangre, semen, líquido preseminal o fluido vaginal.

¿Cómo se previenen?

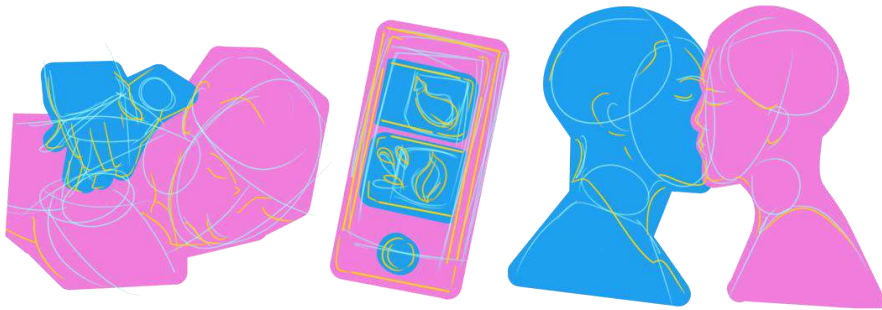
La mayoría de las ITS se pueden prevenir usando condón (masculino o femenino) o barrera de látex desde el comienzo y durante toda la relación sexual. Actualmente, en los Servicios de Salud del Estado ya cuentan con la vacuna contra la hepatitis B para toda la población y contra el Virus del Papiloma Humano para niños de 11 años y niñas nacidas a partir del año 2000.

SÍNTOMAS Y OTROS DATOS IMPORTANTES DE LAS ITS

Sífilis	Es una infección bacteriana común, se cura de forma sencilla con antibióticos pero puede provocar daños permanentes si no se trata. Los síntomas se dividen en fases: sífilis primaria, secundaria, latente y avanzada, se presenta con alguna llaga o sarpullido sobre todo en plantas de manos o pies.
Gonorrea	Es una bacteria. Algunos hombres y mujeres no presenten ningún síntoma; sin embargo, los hombres pueden presentar: sensación de ardor al orinar; - secreción de color blanco, amarillo o verde del pene; - dolor o inflamación en los testículos. En mujeres suelen ser leves y confundirse con una infección vaginal, pero pueden presentar: -dolor o sensación de ardor al orinar; - aumento de la secreción vaginal; -sangrado vaginal entre períodos.
Clamidia	La clamidia es causada por la bacteria Chlamydia trachomatis; es más común en personas jóvenes, especialmente mujeres. En general, la clamidia no presenta síntomas, por lo que puede no darse cuenta que la tiene. Los síntomas en las mujeres incluyen: flujo vaginal anormal, que puede tener un fuerte olor; sensación de ardor al orinar; dolor durante las relaciones sexuales.
Virus del Papiloma Humano	Por lo general, algunos tipos de VPH son inofensivos y desaparecen espontáneamente, pero otros tipos pueden provocar verrugas genitales y cáncer. Existen diversos tipos de virus, es muy variado. Se detecta el VPH, generalmente con la prueba llamada Papanicolau y otros pruebas específicas.
Virus de Inmunodeficiencia Humana, VIH	El VIH es un retrovirus que ataca al sistema inmunitario de la persona, que es la defensa natural del cuerpo frente a los microorganismos infecciosos, como las bacterias, virus y hongos capaces de invadir el organismo. En concreto, el VIH ataca y destruye las defensas del cuerpo humano.
Hepatitis B	La Organización Mundial de la Salud reconoce que la hepatitis B es una de las infecciones virales más comunes en el mundo. El virus es altamente infeccioso y alrededor de 50-100 veces más infeccioso que el VIH. Si no es tratado a tiempo puede ocasionar daño hepático o algún tipo de cirrosis.

5.2 El sexo seguro y el sexo protegido.

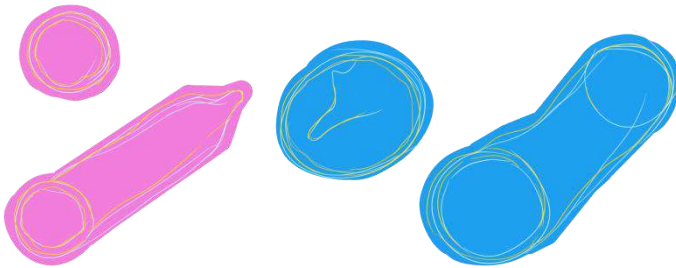
¿QUÉ ES EL SEXO SEGURO?



El sexo seguro son todas las actividades que se realizan en pareja, en las cuales **NO hay intercambio de fluidos sexuales ni contacto de genitales**. Por ejemplo, el “cachondeo” antes de tener relaciones sexuales, con esas actividades se provocan placer y que pueden llevar a la excitación e incluso el orgasmo. Son también besos, masajes, caricias sobre la ropa, caricias bajo la ropa, bailar, sexo por teléfono, chats eróticos, fantasías sexuales, auto-erotizarse y frotar los cuerpos sin contacto genital.

Los beneficios de estas prácticas son principalmente, evitar el contagio de una infección de transmisión sexual, así como un embarazo no deseado, ya que NO hay intercambio fluidos vaginales y/o seminales.

¿QUÉ ES EL SEXO PROTEGIDO?



El sexo protegido se refiere a tener prácticas sexuales de tal forma que no exista el intercambio de fluidos, se logra cuando se utilizan métodos de protección como el condón. Un aspecto a tomar en cuenta para tener sexo protegido es conocer las conductas de riesgo y las formas de protección. Otro aspecto tiene que ver con la pareja, ya que deben de ser capaces de negociar los métodos, **tomando en cuenta que una relación es de dos, ambas partes son responsables de tomar las medidas de protección necesarias**.

5.3 Programa: servicios amigables para adolescentes.

Es un programa de la Secretaría de Salud Federal que llega a nuestro Estado a través de los Servicios de Salud; con esta acción se oferta un **paquete básico de servicios de salud sexual y reproductiva para adolescentes**, en un espacio que permite la privacidad y la confidencialidad; la atención es otorgada por personal capacitado y sensibilizado para un trato digno, empático, cordial, equitativo y respetuoso de los derechos humanos.

La idea es brindar información y orientación para prevenir embarazos no planeados así como dar métodos anticonceptivos adecuados a las necesidades de cada persona, todos los servicios e insumos son gratuitos.

Visita:

UNIDAD: CENTRO DE SALUD 21 DE MARZO, SOLEDAD DE GRACIANO SANCHEZ. TURNO: MATUTINO, DE L-V.	DIRECCIÓN: GRACIANO SANCHEZ No.600; COL. 21 DE MARZO; TELÉFONO (444) 8184381.
UNIDAD: CENTRO DE SALUD JUAN H. SANCHEZ. TURNO: MATUTINO, DE L-V	DIRECCIÓN: CALZADA DE GUADALUPE No. 530; BARRIO DE SAN MIGUELITO, TEL. (444) 8153270.

5.4 Métodos anticonceptivos.



Hoy en día existe un amplio abanico de métodos anticonceptivos entre los que se encuentra el condón, las píldoras y el dispositivo intrauterino, y también los parches, implantes y métodos definitivos.

El condón: Es una funda o capuchón de látex que no sólo protege contra un posible embarazo, también lo hace contra las infecciones de transmisión sexual (ITS). Es un método anticonceptivo de barrera que impide el depósito de los espermatozoides en la vagina o en la entrada del útero.

Uso del Condón masculino/femenino: Tiene una efectividad del 85 al 97%. Se debe utilizar un condón por cada relación sexual. En caso de ruptura, hay que utilizar anticoncepción de emergencia, Verificar la fecha de caducidad, no hay que guardarlo en el bolsillo trasero del pantalón, la billetera o la guantera del coche, pues es muy sensible al calor. Si un condón está pegajoso o muy seco, no se debe usar dado que probablemente esté dañado. Los hay de diferentes texturas, sabores, colores, para hacer la experiencia más placentera.

Listado de otros métodos anticonceptivos:

- PÍLDORA ANTICONCEPTIVA DE EMERGENCIA
- CONDÓN FEMENINO
- PÍLDORA (ANTICONCEPTIVOS ORALES COMBINADOS)
- DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)
- ANTICONCEPTIVO INTRAVENOSO
- IMPLANTE ANTICONCEPTIVO
- ANTICONCEPTIVO DE BAJA DOSIS HORMONAL
- PARCHE ANTICONCEPTIVO

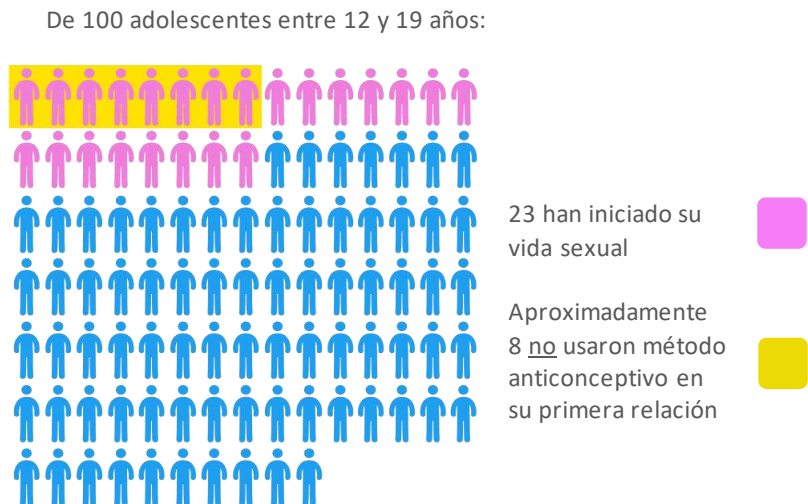
Mitos y Realidades sobre Métodos anticonceptivos:

MITOS	REALIDADES
La píldora de emergencia es abortiva.	No, ya que no altera el proceso de implantación y si ya hay un embarazo establecido, no lo afecta.
Las hormonas causan infertilidad o esterilidad.	No, son seguras y se pueden usar por lapsos prolongados.
Usar doble método anticonceptivo es más efectivo.	No. Si se toman dos pastillas, se puede provocar una alteración hormonal. En el caso del condón, puede romperse.
Las hormonas suben de peso.	Hace diez años, sí podían generar retención de líquidos; hoy existen hormonas muy efectivas que no ocasionan este síntoma.
El uso del implante anticonceptivo adelanta la menopausia	No, la función del ovario no se ve afectada

★ Recuerda que puedes pedirnos ayuda vía facebook o whatsapp o consultar con una persona experta.

6. EMBARAZO ADOLESCENTE

El embarazo adolescente es un problema de salud pública multicausal que trae diversas consecuencias en el plano familiar, social, escolar, de salud y en el proyecto de vida de las personas jóvenes quienes lo viven. México se encuentra en el primer lugar de embarazo adolescente, según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). En nuestro país se estima que el 23% de los adolescentes inician su vida sexual entre los 12 y los 19 años, en donde, aproximadamente, el 33% de ellos no usó ningún método anticonceptivo en su primera relación sexual.



6.1 Causas del embarazo adolescente.

El embarazo adolescente tiene diversas causas, entre las más conocidas encontramos: el inicio temprano de la vida sexual, la falta de información y educación sexual integral, falta de la elaboración de un proyecto de vida y contar con las posibilidades para desarrollo y la dificultad de acceso a métodos anticonceptivos. Sin embargo, es importante considerar como causa transversal y principal, **la violencia de género**, entendida ésta no sólo como violencia física, sino falta de acceso a información sobre salud y sexualidad por parte de las niñas y jóvenes, falta de autonomía sobre sus cuerpos, abuso y violación sexual, educación basada en reproducción de estereotipos de género, marginación, coacción sexual y prácticas nocivas. Se estima que la mayoría de casos de embarazos en menores de 15 años, son consecuencia de que las niñas y jóvenes no tienen claro el poder de decisión y existen circunstancias que están fuera de su control, por lo que no es resultado de una decisión deliberada, como normalmente se piensa.

6.2 Efectos adversos del embarazo adolescente.

El embarazo adolescente trae consigo consecuencias que afectan tanto a ambas partes involucradas, como a los nacidos, en caso de concluirse el embarazo. Pero sin duda, los mayores efectos son sufridos por las niñas y jóvenes que lo enfrentan.

En términos de salud, los principales efectos que se observan en las mujeres jóvenes en situación de embarazo, son las altas tasas de morbilidad y mortalidad. Las principales enfermedades que se presentan son la hipertensión gestacional, preclamsia y diabetes mellitus gestacional y las principales causas de muerte se derivan de: hemorragias obstétricas, enfermedad hipertensiva, edema y proteinuria en el embarazo, el parto y puerperio y aborto. En los niños y niñas que nacen, se presentan múltiples problemas en su desarrollo, salud y crecimiento.

En este rubro también es importante considerar los efectos psicológicos que trae el embarazo adolescente en las jóvenes, quienes pueden presentar depresión, baja autoestima, insatisfacción personal y rechazo por ellas mismas.

En términos sociales, familiares y culturales, encontramos efectos como la deserción escolar, el rechazo familiar, desigual acceso a oportunidades de desarrollo, la alteración del proyecto de vida, reducción de alternativas de vida y la incursión temprana en espacios laborales y la precaria remuneración, entre otros.

6.3 ¿Qué podemos hacer para prevenir un problema tan complejo?

-Enseñar en vez de juzgar: Aunque puede parecer aterrador que tus hijos o hijas se acerquen a preguntarte sobre métodos anticonceptivos o sexualidad, se recomienda **ESCUCHAR SIN JUZGAR** y **NO CASTIGAR**, aprovechando esas oportunidades para enseñar y dar información de calidad. Recuerda que si tienen dudas, es mejor que seas tú quien las resuelva y no a través de medios no confiables como el internet, las amistades, entre otros.



flaticon.com

-Dar información a tiempo y completa: La mayoría de los hijos o hijas no recurren a sus madres y padres para hablar de sexualidad por miedo o vergüenza. Aunque no lo hagan, es recomendable hablar sobre sexualidad, métodos anticonceptivos y lugares como servicios de salud a donde pueden acudir a recibir información.



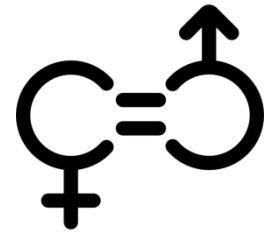
Recuerda que la INFORMACIÓN A TIEMPO Y COMPLETA puede ser clave en la prevención.

flaticon.com

-Educar en relaciones igualitarias: Es importante educar sin reproducir estereotipos, en donde “no” se

inculque como única posibilidad de vida para las mujeres los matrimonios y el embarazo.

Es importante hacer un plan de vida en donde se estructuren y refuercen otros caminos diferentes a los familiares: ir a la universidad, tener un trabajo, aprender otros idiomas, viajar, entre otros.



flaticon.com

También, para hombres y mujeres, es necesario recordar que ambas partes tienen obligaciones e implicaciones frente a un embarazo. Pues si bien, los efectos principales recaen en la mujer, no es sólo a ella quien le cambia la vida y quien debe asumir responsabilidades.

En el caso de la educación de los hombres, es importante no reforzar patrones de violencia en su educación, obligándolos socialmente a tener pareja, iniciar su vida sexual, violentar a las mujeres, entre otras conductas que pueden de manera equivocada formar su identidad masculina nociva.

7.- PLAN DE VIDA INTEGRAL.

Como se ha presentado a lo largo de esta guía, uno de los aspectos que influye en la prevención y la toma acertada de decisiones en temas referentes a la salud y sexualidad en jóvenes, es la claridad sobre la elaboración de un plan de vida, así como la identificación de recursos para alcanzar.

Hacer un plan de vida con metas alcanzables y conociendo los efectos tanto positivos como negativos de alcanzar o no estas metas, ayuda a estimular el cumplimiento de las mismas. En la elaboración de los planes de vida, es importante tener en cuenta que estamos conformados por diferentes áreas, las cuales se relacionan unas con otras y por tanto, las metas que alcancemos o no en alguna de nuestras áreas o aspectos de vida, influenciará positiva o negativamente en el cumplimiento de otras metas.

Como un ejercicio para la prevención y el fomento de la toma acertada de decisiones en temas de salud y sexualidad, proponemos el siguiente ejercicio para que pueda realizarlo con sus hijos y/o hijas o sus estudiantes.

7.1 Actividad para diseñar un plan de vida.

Instrucciones para el desarrollo de la actividad.



1. Explicar a la persona quien va a desarrollar la actividad, el significado y la importancia de cada una de las áreas y la interrelación que existe entre ellas.



2. Respetar la confidencialidad de la persona que está desarrollando el ejercicio



3. Despejar las dudas que se presenten, implementando la capacidad de escuchar sin juzgar



4. Empezar con la primera área, en donde se desarrollaran todos los objetivos o metas que se quieran para ella. Ejemplo, salud física-objetivo: comer más saludable.



5. Se continúa con la columna de los recursos, en donde se explicará que se deben incluir recursos materiales, humanos, emocionales, entre otros. Es importante que para cada objetivo planteado, se desarrollen los recursos que se necesitan. Para continuar con el ejemplo. salud física- 1er. objetivo: comer más saludable. Recursos: internet: buscar información sobre hábitos saludables. Servicios de salud. buscar información o asistir con el nutriólogo. Familiares. Hablar con mi mamá y mi papá sobre mi objetivo para recibir apoyo de su parte. Tiempo: cocinar mis propios alimentos.



6. En las columnas 4 y 5, se identificarán efectos tanto positivos como negativos sobre cumplir o no cumplir con los objetivos. Efectos positivos de comer más saludable: mejorar mi salud, bajar de peso. Efectos negativos: padecer de enfermedades, subir de peso, etc.



7. Es importante hacer el ejercicio al menos una vez cada año.



8. Sobre la casilla de sexualidad, es importante hacer énfasis en la prevención de ITS, situaciones de violencia sexual y embarazos no planeados, entre otras. Para hacer este ejercicio puede recurrir al material y contenido propuesto por esta guía. Se debe mencionar la importancia de entender que un mal ejercicio de la sexualidad puede traer consecuencias directas sobre los demás aspectos de la vida.

Área de tu vida	Objetivos o metas (lo que te propones para alcanzar)	Recursos con los que cuentas para alcanzar tus objetivos	Efectos o consecuencias positivas si alcanzas tus objetivos	Efectos o consecuencias negativas si no alcanzas tus objetivos
Salud física				
Amigos				
Pareja				
Familia				
Sexualidad				
Recreación				

8.- VIOLENCIA DE GÉNERO Y VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

8.1 Violencia de género.

Se entiende por violencia de género, toda conducta, acción u omisión, que afecte la vida de las mujeres, su libertad, dignidad o integridad física y psicológica. Existen diversos tipos de violencia de género; y aunque la física es la más conocida, es importante también reconocer y nombrar los demás tipos de violencia. El primer paso es conocer sus modalidades y reconocer las circunstancias. Para ello, te dejamos el siguiente esquema:



Cuando se presenta alguno de estos tipos de violencia dentro de una relación sentimental o emocional, estas conductas repercuten directamente en el ejercicio de los derechos, por lo que resulta importante, terminar las conductas que lastiman.

En México, de cada diez mujeres:

Cinco han enfrentado violencia emocional



Cuatro, violencia sexual



Y tres, violencia física



8.2 Violencia en el noviazgo.

Este tipo de violencia tiene ciertas características propias en el periodo de la adolescencia, en donde la falta de experiencia o la idealización del amor pueden contribuir a pasar por alto detalles o situaciones de alerta.

¿cuáles son las causas que contribuyen a que exista la violencia en el noviazgo?

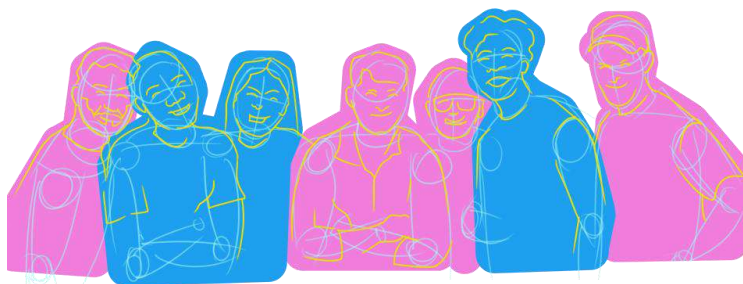
- Las y los jóvenes tienen poca o nula experiencia en las relaciones de pareja.
- Su falsa percepción de cómo deben ser (como deben comportarse principalmente las mujeres), las sitúa muchas veces en riesgo.
- La cultura del amor romántico ejerce una enorme influencia en el periodo de la adolescencia y posibilita el establecimiento de relaciones que se podrían considerar destructivas.
- No identifican conductas de abuso psicológico como violencia.
- Cuando piensan en maltrato lo hacen pensando en agresiones físicas graves.
- Consideran los celos como una muestra normal de amor.
- No detectan conductas de control como indicadores de violencia.

Chicas y chicos son capaces de identificar situaciones de discriminación hacia las mujeres en la sociedad y en su entorno, pero en su propia relación de pareja no identifican conductas de abuso y minimizan las situaciones de violencia.

La violencia en el noviazgo ha tomado diversos rostros, y es súper importante señalar que, se reproduce típicamente de hombres hacia mujeres pero también de las chicas hacia los chicos sobre todo con:

“Las relaciones basadas en los celos, reclamos y el control de la otra persona”.

8.3 Corresponsabilidad masculina.



La forma como aprendimos a ser mujeres y a ser hombres contribuye a la construcción de formas de convivencia, comunicación y desarrollo **desiguales**; esas desigualdades se han potenciado de manera que generan violencia.

Particularmente la forma de ser hombres, o la llamada “masculinidad” que son los mandatos y expectativas sociales que estos deben cumplir. Por ejemplo en la masculinidad tradicional se exige a los varones que demuestren no ser mujer, no ser niños, no ser homosexuales.

La expectativa del ser hombres violenta, pues se espera que estén desvinculados de sus emociones, lo cual, limita su manifestación de afecto- amor y su actuar en el cuidado de las hijas e hijos; se espera que sea fuerte, valiente, que sea capaz y que demuestre su iniciativa sexual (actitudes que muchas veces los pone en riesgo).

A través de los años, todos estos encargos sociales se han validado, aceptado y normalizado, lo que genera diversas problemáticas para las mujeres e inclusive para ellos mismos.

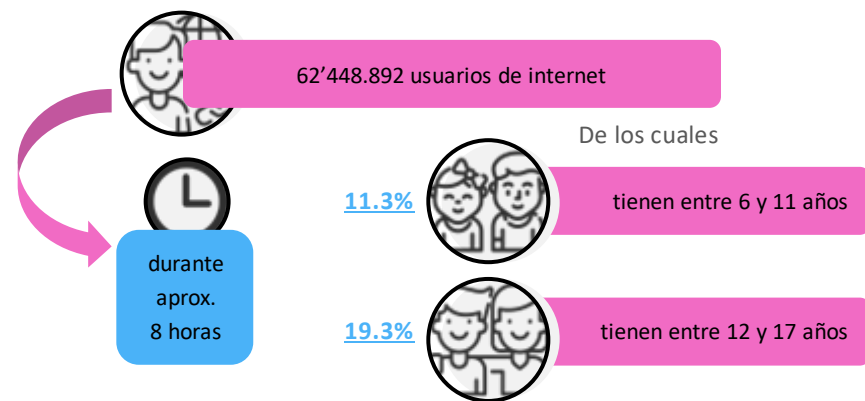
Actualmente la igualdad de género ha motivado a la reflexión sobre cómo se aprende a ser hombres y en consecuencia surge el movimiento de “Las nuevas Masculinidades”, con la intención de que busquen otras opciones de construir su masculinidad o forma de ser hombres, que sean menos dolorosas, complejas y menos violentas.

Se espera que los hombres se involucren mayormente en la búsqueda de la igualdad y que dentro de las relaciones de pareja o emocionales tomen responsabilidad al mismo nivel que las mujeres.

Por ejemplo, respecto del embarazo adolescente, las mujeres sufren violencias, rechazo, discriminación y toda la culpa recae sobre ellas y su comportamiento sexual, pero no se reflexiona ante la responsabilidad que también corresponde a ellos; si hacemos conciencia de las implicaciones que este ejemplo tiene, veremos que los hombres cuentan socialmente con ciertos privilegios que validan su irresponsabilidad ante el embarazo adolescente. Entonces hay que reflexionar sobre la educación sexual que estamos impartiendo, **¿Será que se brinda de manera desigual?**

9.- ¿Y LAS REDES SOCIALES Y LA SEXUALIDAD?

El internet y las redes sociales, son considerados actualmente como uno de los principales medios de comunicación entre la población, especialmente en los jóvenes, quienes pasan en promedio 9 horas al día navegando en internet. Según la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2015 de INEGI, en México existen un total de 62.448.892 usuarios de internet, en donde el 11.3% (7.262.555) está conformado por usuarios entre los 6 y 11 años y el 19.3% (12.081.698) entre los 12 y 17 años. En México, El tiempo promedio de uso total del Internet es de 8 horas con 12 minutos.



íconos de flaticon.com

Al ser uno de los principales canales de comunicación de los jóvenes y una de las actividades en donde más tiempo invierten, es importante conocer sus ventajas y riesgos.

9.1 Ventajas y desventajas del uso de las Redes Sociales.

ventajas	desventajas
Ayudan y facilitan la vida de jóvenes y estudiantes otorgándoles facilidades en la elaboración de sus tareas al ofrecerles diversas oportunidades de aprendizaje y desarrollo de habilidades y creatividad.	Exposición a situaciones de peligro; desinformación; dificultad para diferenciar contenido privado del público; puede generar niveles de adicción, estrés o ansiedad, hasta daños psicológicos o físicos.

9.2 Principales peligros a los que se encuentran expuestos los adolescentes en las Redes Sociales.

Sexting: Envío de mensajes con contenido multimedia de carácter sexual o erótico. Proviene de las palabras en inglés “Sex” (sexo) y “Texting” (envío de mensajes por medio de dispositivos móviles). Los riesgos principales de ésta práctica, es que el contenido enviado, sea difundido sin autorización en internet, ocasionando daños psicológicos a la persona. Ésta es una práctica muy recurrente en los jóvenes y es importante que para la prevención, no se centre la atención en el prohibicionismo y satanización del envío de información sino, en las consecuencias de enviarlo y que se difunda.



flaticon.com

Grooming: Se refiere a una serie de acciones realizadas por adultos a través de redes sociales para ganarse la confianza de niños y adolescentes, con fines sexuales y delictivos, convirtiéndose en un acoso sexual virtual, que en algunos casos, puede convertirse también en acoso físico. Luego de ganarse la confianza de niños y jóvenes, y conocer acerca de su vida personal y familiar, los adultos recurren al chantaje, la amenaza y la extorsión para conseguir contenido multimedia de tipo sexual de los niños, niñas y adolescentes. Se puede llegar incluso a encuentros personales para estos fines.



flaticon.com

Ciberacoso: Es el acoso que tienen lugar en las redes sociales. Lo puede ocasionar una persona conocida por la víctima, convirtiéndose en una extensión del acoso físico, o por personas desconocidas. Afecta gravemente la autoestima de la persona quien la sufre, teniendo en cuenta la importancia actual de las redes sociales y lo que éstas significan para los jóvenes, causando estrés, ansiedad, daños psicológicos y en algunos casos físicos.



flaticon.com

9.3 ¿Qué podemos hacer como padres, madres de familia para minimizar los riesgos en el uso del internet y las redes sociales?

Lo más importante es el diálogo, la confianza y la educación para la prevención, generando capacidades en los jóvenes para la toma de decisiones, evitando conductas prohibicionistas, ya que por la importancia que tiene este medio de comunicación para los jóvenes, si se les prohíbe su uso en casa, buscarán formas clandestinas de hacerlo, colocándose en una situación de riesgo peor.

Algunos consejos prácticos son:

Generación de filtros informáticos; aprendizaje y conocimiento por parte de madres y padres de todo lo relativo a internet, aplicaciones y redes sociales; bajar el tiempo de uso de aparatos electrónicos por parte de todos los miembros de la familia; dar buen ejemplo en el uso de redes sociales y aparatos electrónicos; fomentar y ofrecer a los hijos e hijas actividades fuera de línea; resaltar la importancia y riesgos de generar comunicación por personas extrañas; desconectar el WiFi de noche; estar alertas a cualquier cambio significativo a nivel físico, cognitivo, emocional y social del adolescente.

10.- CARTILLA DE DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS DE ADOLESCENTES Y JÓVENES.

En México, desde el 2011, como resultado del “Foro Nacional de Jóvenes por los Derechos Sexuales”, avalado e impulsado por instituciones como La Comisión Nacional de los Derechos Humanos y el Instituto Mexicano de la Juventud, se construyó la Cartilla de Derechos Sexuales de jóvenes y adolescentes, abarcando la población mexicana de los 10 a los 29 años, de acuerdo con la Ley General de Derechos de Niñas, niños y adolescentes. Este grupo de derechos, está conformado en total por 14, los cuales, pretenden ser un marco para la protección de esta población, buscando fomentar la autodeterminación, la atención de necesidades

diversas y enfrentar condiciones de vulnerabilidad, así como prevenir, investigar, sancionar y reparar las violaciones a estos derechos y todo lo que ello implique.

1. Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad
2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad
3. Derecho a manifestar públicamente nuestros afectos
4. Derecho a decidir libremente con quien o quienes relacionarse afectiva, erótica y socialmente
5. Derecho a que se respete nuestra privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente nuestra información personal
6. Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual
7. Derecho a decidir de manera libre e informada sobre nuestra vida reproductiva
8. Derecho a la igualdad
9. Derecho a vivir libres de discriminación
10. Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad
11. Derecho a la educación integral en sexualidad
12. Derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva
13. Derecho a la identidad
14. Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.

Para mayor información consulta:

<http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/cartillajovenes2016.pdf>

11.-Directorio de Instituciones Públicas a dónde puedes acudir para orientación y atención.

Procuraduría de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes:

Salvador Nava 2904, esquina Juan de Cárdenas
Fraccionamiento del Real
San Luis Potosí, S.L.P.
Teléfono (444) 198 20 12 y 198 30 00

Comisión Estatal de Derechos Humanos:

Mariano Otero Nº 685, Col. Tequisquiapan
San Luis Potosí, S.L.P. C.P. 78250
Lada sin costo 01 800 2639 955
Tels. 01 (444) 198 5000, 01 (444) 811 51 15 ,
01 (444) 811 10 16
Fax 01 (444) 811 47 104
derechoshumanos@cedhslp.org.mx
buzonquejas@cedhslp.org.mx
www.cedhslp.org.mx

Comisión Ejecutiva Estatal de Atención a Víctimas:

Ignacio López Rayón #450, Centro Histórico
C.P. 78000;
Lada sin costo: 01800 999 0411
Tel. (444) 812 05 78
<http://www.ceeavslp.gob.mx>

Subprocuraduría de Delitos Sexuales:

Mariano Arista 1385, De Tequisquiapan,
78230 San Luis
Horario: Abierto · Horario de cierre: 17:00
Teléfono: 01 444 814 8188

Centro de justicia para mujeres:

Dirección: Mariano Arista 340, Centro Histórico, 78000 San Luis, S.L.P.
Horario de cierre: 21:00
Teléfono: 01 444 833 2143

Instituto de la Mujeres del Estado de San Luis Potosí:

Francisco I. Madero No. 305, Zona Centro;
San Luis Potosí, S.L.P. C.P. 78000
Teléfono y Fax: (444) 144-29-20
imes_dirgeneral@slp.gob.mx
imes_contacto@slp.gob.mx

Instituto Potosino de la Juventud:

Dirección: Glorieta A. Benito Juárez S/N
Col. El Paseo San Luis Potosí, S. L. P.
Teléfonos: (444) 8141012, 8146506,
8141724, 5216880, 5216882, 5216883,
5216884 y 01 800 505 7444
EMAIL: información.inpojuve@gmail.com

Instituto Potosino del Deporte:

Himno Nacional 4000, col. Himno Nacional;
C.P.78280.
Tel: (444) 8154336

Instituto Potosino de Bellas Artes:

Dirección: Avenida Universidad, Barrio de San Sebastián; C.P. 78349 San Luis, S.L.P
Teléfono: 01 444 822 1206

DIF Estatal

Nicolás Fernando Torre # 500
Colonia Jardín
San Luis Potosí, S.L.P.
Teléfono: (444)151 50 81

DIF Soledad de Graciano Sánchez

Dirección: Huerta del Nogal 231, San Gerardo, 78430 Soledad de Graciano Sánchez, S.L.P.
Horario: Abierto · Horario de cierre: 15:00
Teléfono: 01 444 831 1654

Bibliografía.

Educación Sexual Integral:

Internet y redes sociales

Arab, L. Elías, Díaz, Alejandra. Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos, Revista Médica Clínica Las Condes, Volume 26, Issue 1, January–February 2015, Pages 7-13. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>

Asociación de Internet.MX, Estudio sobre los Hábitos de los usuarios de Internet en México 2018, mayo DE 2018, <https://www.asociaciondeinternet.mx/es/component/repository/Habitos-de-Internet/14-Estudio-sobre-los-Habitos-de-los-usuarios-de-Internet-en-Mexico-2018/lang,es-es/?Itemid=>

García-Piña, Corina Araceli Riesgos del uso de internet por niños y adolescentes. Estrategias de seguridad Acta Pediátrica de México, vol. 29, núm. 5, septiembre-octubre, 2008, pp. 272-278 Instituto Nacional de Pediatría Distrito Federal, México

Derechos sexuales de jóvenes y adolescentes

Instituto Mexicano de la Juventud, "Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes", edición 2016. <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/cartillajovenes2016.pdf>

Sexualidad... más que sexo: una guía para mantener una sexualidad saludable

Vargas-Trujillo, Elvia. Bogotá: Universidad de los Andes, Facultad de Ciencias Sociales, Departamento de Psicología, Ediciones Uniandes, 2007.

Sexualidad en adolescentes: guía de 5 pasos para abordar el tema con tus hijos.

Karla Chicas, 15 de Mayo de 2018

<https://www.laprensagrafica.com/Sexualidad-en-adolescentes-guia-de-5-pasos-para-abordar-el-tema-con-tus-hijos-t201805150001.html>

Violencias.

Evangelina García Prince. Mandatos de género y violencia; el poder y la violencia dos caras de la misma moneda.

<https://es.slideshare.net/Evangar/mandatos-de-gnero-y-violencia>

Violencia de género

https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/5855/1/S9600674_es.pdf

<https://www.gob.mx/mujeressinviolencia/articulos/por-que-ocurre-la-violencia-en-el-noviazgo-y-como-puedes-prevenirla>

Embarazo adolescente

Embarazo adolescente y madres jóvenes en México. Una visión desde el promajoven. Secretaría de Educación Pública. México DF. 2012.

Violencia sexual y embarazo infantil. Un problema de salud pública y derechos humanos. Ipas México. Ciudad de México. 2018.

Estrategia Nacional para la prevención del embarazo adolescente. Instituto Nacional de las Mujeres. 2018.

