

Prevención del embarazo en niñas y adolescentes

Guía básica para madres, padres y cuidadores



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Prevención del embarazo en niñas y adolescentes:
Guía básica para madres, padres y cuidadores

1ª Edición

©2018. Carlos Alberto Colín Pérez

Derechos Reservados

Ediciones con Valor SA de CV

Calle 22, número 37, Colonia San Pedro de los Pinos,

CP 03800, Delegación Benito Juárez, en la Ciudad de México.

ISBN en trámite

No se permite la reproducción total o parcial de este libro en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación o por otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares de los derechos.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual, de conformidad con lo dispuesto en los artículos 229 y siguientes de la Ley Federal del Derecho de Autor, y por los artículos 424 y siguientes del Código Penal Federal.

Contenido



Presentación.....	2	los 13 a los 15 años?	
La sexualidad		Salud sexual y reproductiva.....	22
La construcción de un universo.....	3	El inicio de la vida sexual	
De la niñez a la adolescencia		Es mejor platicarlo que evadirlo.....	25
¿Cómo entender el cambio?.....	5	Para adolescentes de 16 a 18 años	
Embarazo infantil y adolescente		El camino a la madurez.....	26
Una transición interrumpida.....	6	Relaciones equitativas y positivas	
Tu rol es fundamental		Fomentemos el respeto y la tolerancia.....	28
Cómo comunicarnos con nuestras hijas e hijos.....	12	Focos rojos	
¿Qué deben saber hasta los nueve años?		ITS, autoestima, influencias, internet, drogas y alcohol.....	29
Empecemos por hablarles con naturalidad.....	14	¿Qué hacer cuando se embarazan?	
¿Qué deben saber		Plan de acción.....	34
desde los 10 a los 12 años?.....	20	Estamos a tiempo de guiarles	
¿Qué deben saber desde		Consejos que te apoyarán.....	36





Presentación



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS

¡Hola!

Queremos acompañarte a encontrar herramientas prácticas y útiles para prevenir el embarazo en niñas y adolescentes.

La prevención y la atención al embarazo infantil y adolescente requieren de un esfuerzo integral de la sociedad, el gobierno y, especialmente, de madres, padres, cuidadores y maestros. Todos podemos y debemos actuar para impedir que su número siga creciendo.

Esta Guía ha sido realizada para apoyar este propósito, por medio de la información y orientación durante las distintas etapas de la niñez y la adolescencia; se creó utilizando lenguaje e ilustraciones con el mayor apego a la realidad, abordando de manera clara y amena distintos temas ligados a la sexualidad y salud reproductiva de sus hijas e hijos, así como la forma de comunicarse con ellos para prevenir riesgos y embarazos a edades tempranas. También busca contribuir a la Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes, cuyo objetivo para el año 2030 es reducir 50% la tasa de fecundidad entre los 15 y 19 años, así como erradicar los embarazos de niñas y adolescentes menores de 14 años.

Ojalá que madres, padres y cuidadores encuentren aquí una herramienta útil para apoyar su enorme tarea de formación de niñas, niños y adolescentes.

El embarazo a edades tempranas aumenta el riesgo para la salud física y psicológica, propicia el abandono escolar, favorece situaciones de violencia, complica el acceso a trabajos mejor remunerados, ocasionando que incremente la probabilidad de pobreza; además, la falta de madurez propia de la edad dificulta enfrentar los retos de la maternidad y de la crianza.

Actualmente, 11 de cada 100 embarazos en el mundo son de menores de 18 años. México tiene el primer lugar en este rubro, entre los 35 países que integran la OCDE¹.

1. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos.

La sexualidad

La construcción de un universo

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de toda la vida. Abarca al sexo, pero también a las relaciones afectivas que tenemos con las personas, los roles de género, la intimidad, erotismo, placer, la reproducción y orientación sexual. Se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. Está influida por factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

Debemos entender y transmitir a niñas, niños y adolescentes, desde la infancia, que la sexualidad es un aspecto fundamental de la vida y que no sólo se refiere a las relaciones de pareja o a la reproducción; las personas, desde el nacimiento, empezamos a identificarnos con algún género, vamos encontrándonos a nosotros mismos, reconociendo nuestras características, debilidades, fortalezas sociales y emocionales,

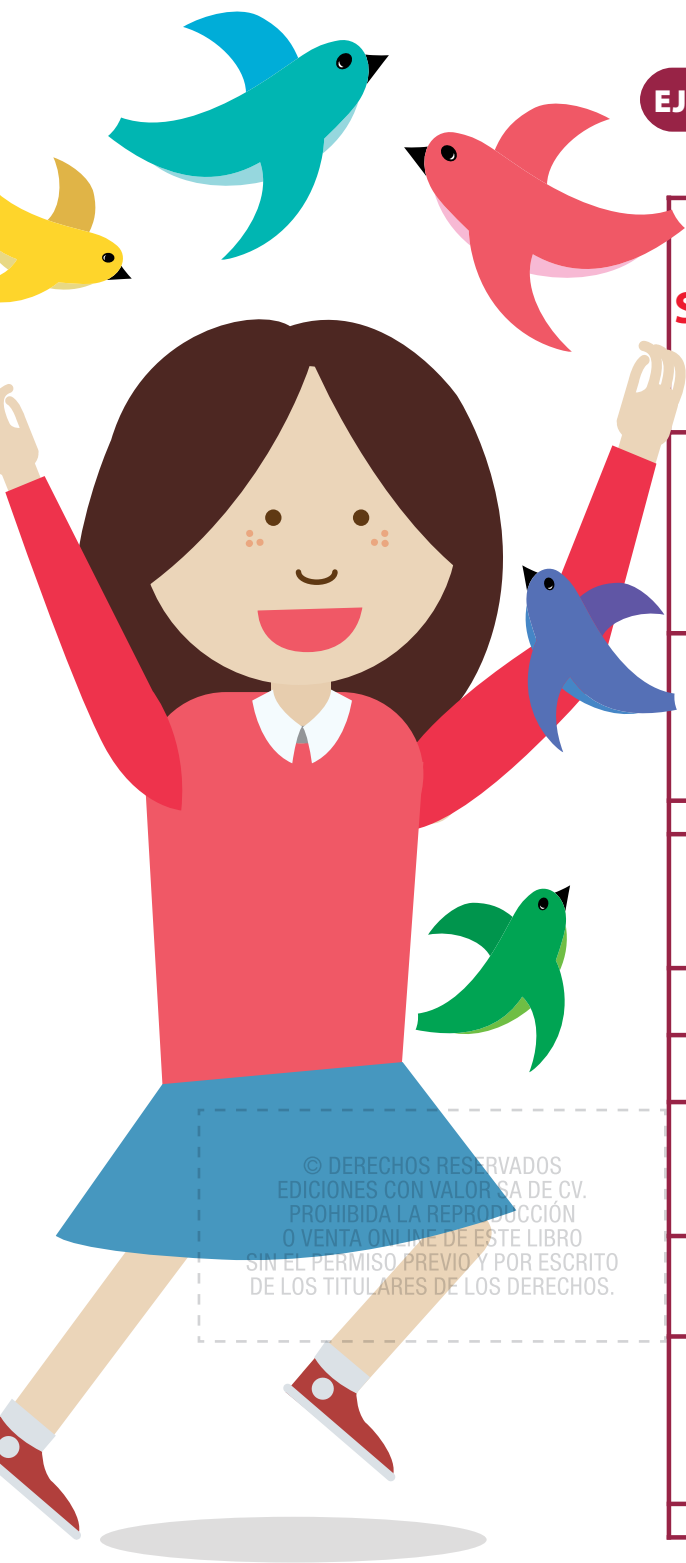


generando lazos de afecto y formas de relacionarnos. Todo ello es parte de nuestra sexualidad.

Es importante que como madres, padres de familia y cuidadores entendamos cuáles son los cambios

físicos y emocionales por los que pasan nuestras hijas e hijos en las diferentes etapas del crecimiento y guiarles con información verídica y mucha comunicación. Un paso inicial es estar informados sobre qué es la sexualidad y la manera en cómo debemos hablarles del tema, de acuerdo a su edad y grado de madurez, siempre poniendo atención a lo que piensan, sienten y desean. Esto impulsará su desarrollo personal y, también, les dará herramientas para advertir las consecuencias de un embarazo a temprana edad y de las infecciones de transmisión sexual (ITS) que pueden contraer.

Durante la niñez y adolescencia es muy importante que hablemos con nuestras hijas e hijos, despejemos dudas respecto a la sexualidad y que estemos atentos sobre qué piensan, sienten y desean para ofrecerles una buena orientación.

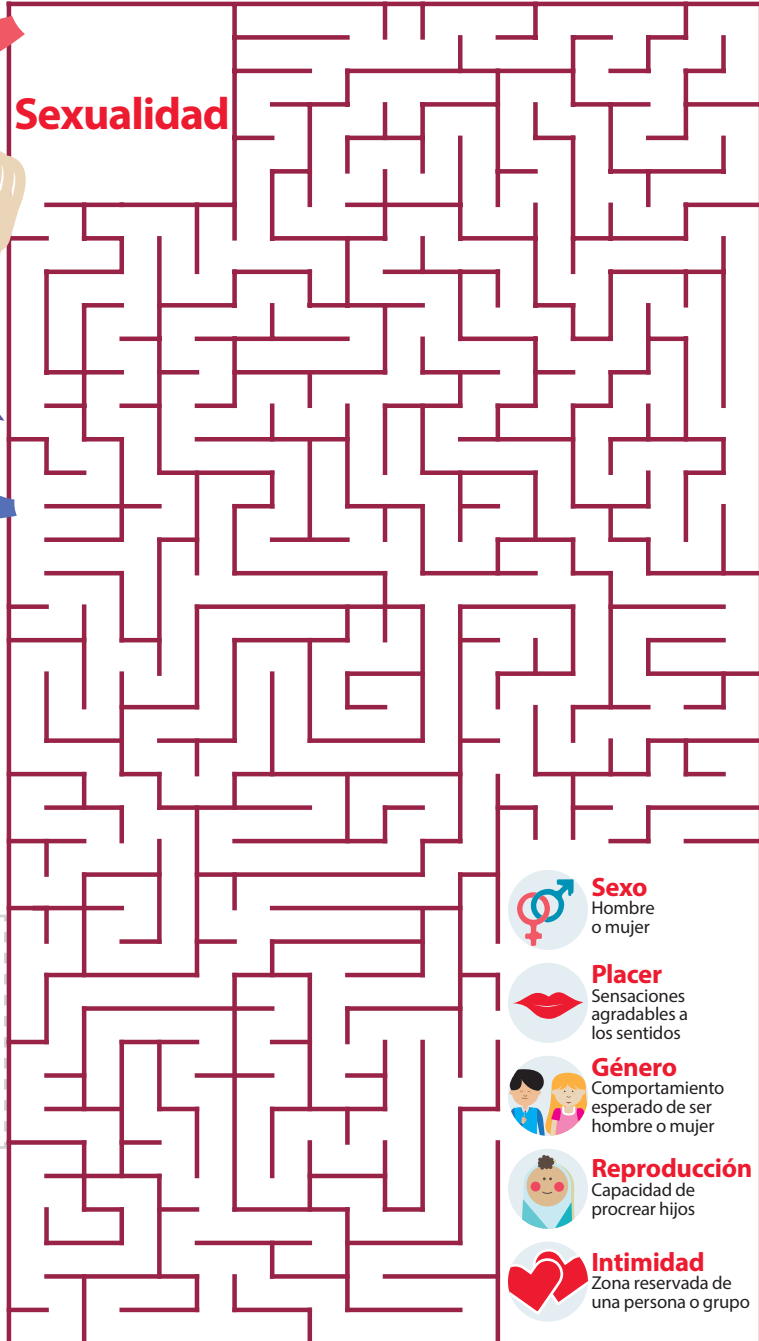


EJERCICIO



Para entender mejor el concepto de sexualidad, encuentra la salida al siguiente laberinto y hallarás los aspectos que la definen.

Sexualidad



Sexo
Hombre o mujer



Placer
Sensaciones agradables a los sentidos



Género
Comportamiento esperado de ser hombre o mujer



Reproducción
Capacidad de procrear hijos



Intimidad
Zona reservada de una persona o grupo

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

De la niñez a la adolescencia

¿Cómo entender el cambio?

¡Crecer es
maduración sexual y reproductiva así como el desarrollo de la capacidad de asumir una conducta adulta!

iCrecer es desarrollarse física, psicológica y socialmente, según corresponda en cada etapa de la vida!

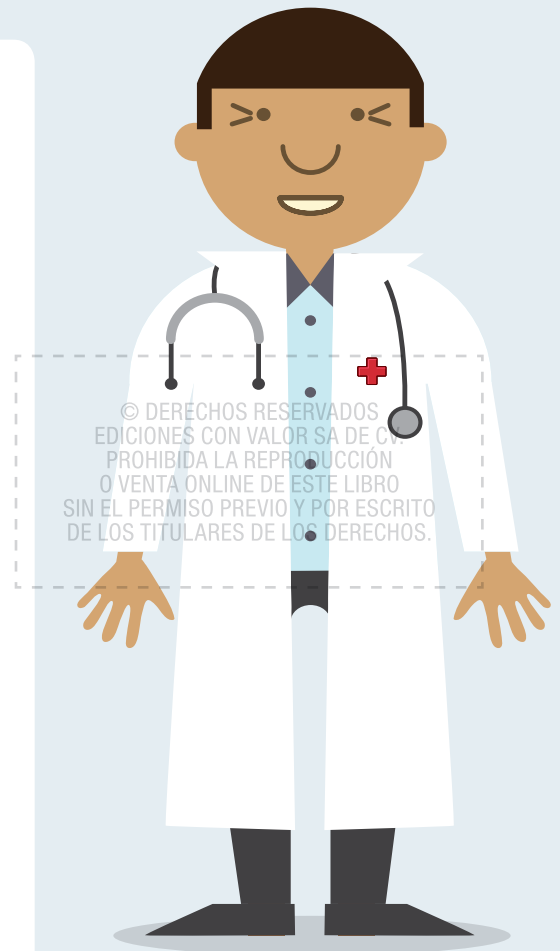
Durante el crecimiento, las personas van incrementando capacidades físicas, intelectuales y emotivas, así como las formas de relacionarse con otros. Estos cambios son más visibles en la adolescencia, que suele presentarse alrededor de los 12 años, etapa en la cual se define la identidad.

Entre las situaciones que se manifiestan en la adolescencia, se pueden mencionar:

- Maduración sexual y reproductiva.
- Nuevas responsabilidades, conocimientos y habilidades.
- Desafíos para la salud y el desarrollo, vulnerabilidad y presión de la sociedad.

Contrario a lo que se podría pensar, hay cambios positivos durante esta etapa que debemos disfrutar y entender, entre éstos: la gran capacidad para aprender rápido, vivir situaciones nuevas y diversas; ir desarrollando el pensamiento crítico, familiarizarse con la libertad, ser creativos y socializar.

Cuando este proceso se interrumpe por un embarazo o parto, frecuente en adolescentes pero que también ocurre en niñas –por lo general a partir de los 10 años, ya cuando tuvieron su primer periodo menstrual–, su salud, educación, potencial de obtener ingresos y futuro pueden estar en peligro y quedar atrapadas en una vida en la que persisten la pobreza y la exclusión. Las consecuencias suelen transmitirse al bebé –quien empieza su vida con desventajas–, así como a la familia y a la comunidad².



2. Comité de los Derechos del Niño, en su 33ª sesión en 2003 *Maternidad en la niñez. Enfrentar el reto del embarazo en adolescentes*. 2013. UNFPA. Septiembre 2017. www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ES-SWOP2013.pdf



Embarazo infantil y adolescente

Una transición interrumpida

El embarazo en esta etapa puede ser un fuerte golpe para la familia y la actitud de ésta es decisiva para mantener la salud, el bienestar y la calidad de vida de quienes lo enfrentan, pues las adolescentes no tienen herramientas emocionales, económicas ni personales suficientes para hacer frente a la situación.

Cuando la niña o adolescente informa a la familia de su embarazo, suele ser regañada o agredida (emocional o físicamente), incluso por su pareja; puede descuidar su salud física y emocional, bajar su

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

rendimiento escolar y ser motivo de burlas, por lo que es probable que abandone la escuela; su proceso de formación y confianza en sí misma se vulneran. Además, depende de la ayuda familiar o tiene la necesidad de buscar trabajo para mantenerse, a ella y al bebé. Esto provoca una situación crítica por las pocas posibilidades que tiene de conseguir un trabajo bien remunerado, sin educación formal y ninguna, o limitada, experiencia laboral. En la minoría de los casos, su pareja la apoya. Ante este escenario de emergencia, puede,

además, caer en cuatro problemas serios: prostitución, consumo de drogas, delincuencia y maltrato³.

Es posible que algunas adolescentes piensen que quieren embarazarse. Esto se debe a que idealizan la maternidad, pues aprenden desde niñas que es su único destino. También pueden pensar que ser mamá es una forma de tener una mejor posición o de convertirse en adultas, que crean que es un medio para escapar de una familia abusiva o que fortalecerá el lazo con su pareja.

Casi siempre, el embarazo no es resultado de una decisión para la que estén preparadas, sino de la ausencia de poder de decisión y de circunstancias de las que no tienen control⁴.

3. Loredó Abdalá, Arturo, Edgar Vargas Campuzano, Abigail Casas Muñoz, Jessica González Corona y César de Jesús Gutiérrez Leyva. *Embarazo adolescente: sus causas y repercusiones en la vida*. Medigraphic, 2017. Agosto 2017. www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2017/im172o.pdf. Rev. Med. Inst. Mex. Seguro Soc. 2017;55(2):223-9

4. Comité de los derechos del niño, Op. cit.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Consecuencias del embarazo de niñas y adolescentes

- **Peligra su vida.** Complicaciones del embarazo y parto son la segunda causa de muerte entre los 15 y 19 años en el mundo⁵
- **Puede afectar su salud.** Enfermedades, discapacidad, abortos en condiciones de riesgo, infecciones de transmisión sexual (ITS) –como el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), sífilis o gonorrea– traumas psicológicos y riesgos para el bebé (bajo peso, enfermedades físicas y neurológicas)⁶. Alrededor de 1 millón de niños que nacen de madres adolescentes no llegan al primer cumpleaños⁷.
- **Afecta las emociones y relaciones interpersonales.** Deben modificar su estilo de vida

¿Por qué es mejor esperar?

Evitar embarazos en niñas y adolescentes tiene grandes beneficios, como son: mejor salud materna y del bebé, más probabilidades de concluir la educación, menos uniones infantiles, facilitar el desarrollo de habilidades e igualdad de oportunidades.

Fuente: Comité de los Derechos del Niño, en su 33ª sesión en 2003 "Maternidad en la niñez, Enfrentar el reto del embarazo en adolescentes". 2013. UNFPA. Septiembre 2017.

drásticamente, dejar de convivir con gente de su edad, adquirir un rol adulto para el que no están preparadas. Su embarazo puede provocar rechazo y temor a la reacción familiar, escolar y social⁸, además de ansiedad, estrés, baja autoestima y complicaciones psicológicas perdurables. La mayoría de los varones adolescentes no se responsabiliza. Las uniones en esta edad tienen cuatro veces mayor riesgo de disolverse⁹.

- **Peligra su permanencia en la escuela.** La interrupción o

terminación de la educación formal significa pérdida de oportunidades para desarrollar todo su potencial¹⁰.

- **Perjudica su economía.** Con poca educación formal, seguramente tendrán ingresos inferiores de por vida. Contribuye al ciclo y feminización de la pobreza; aumenta la probabilidad de ser pobre de 16 a 28%¹¹.
- **Interrumpen sus metas a futuro.** En lugar de dedicarse a conseguir sus metas, deben criar a su bebé. Son vulnerables de tener más hijos/as; al iniciar la maternidad más joven, se amplía el tiempo de reproducción.
- **Están más expuestas a inequidades, violencia y abusos.** Millones son forzadas a casarse (o a unirse), muchas veces a causa del embarazo; pasan de ser niñas a madres con

5. Comité de los derechos del niño, Op. cit.

6. OMS. "Temas de Salud. Infecciones de Transmisión Sexual". Septiembre 2017. www.who.int/topics/sexually_transmitted_infections/es/

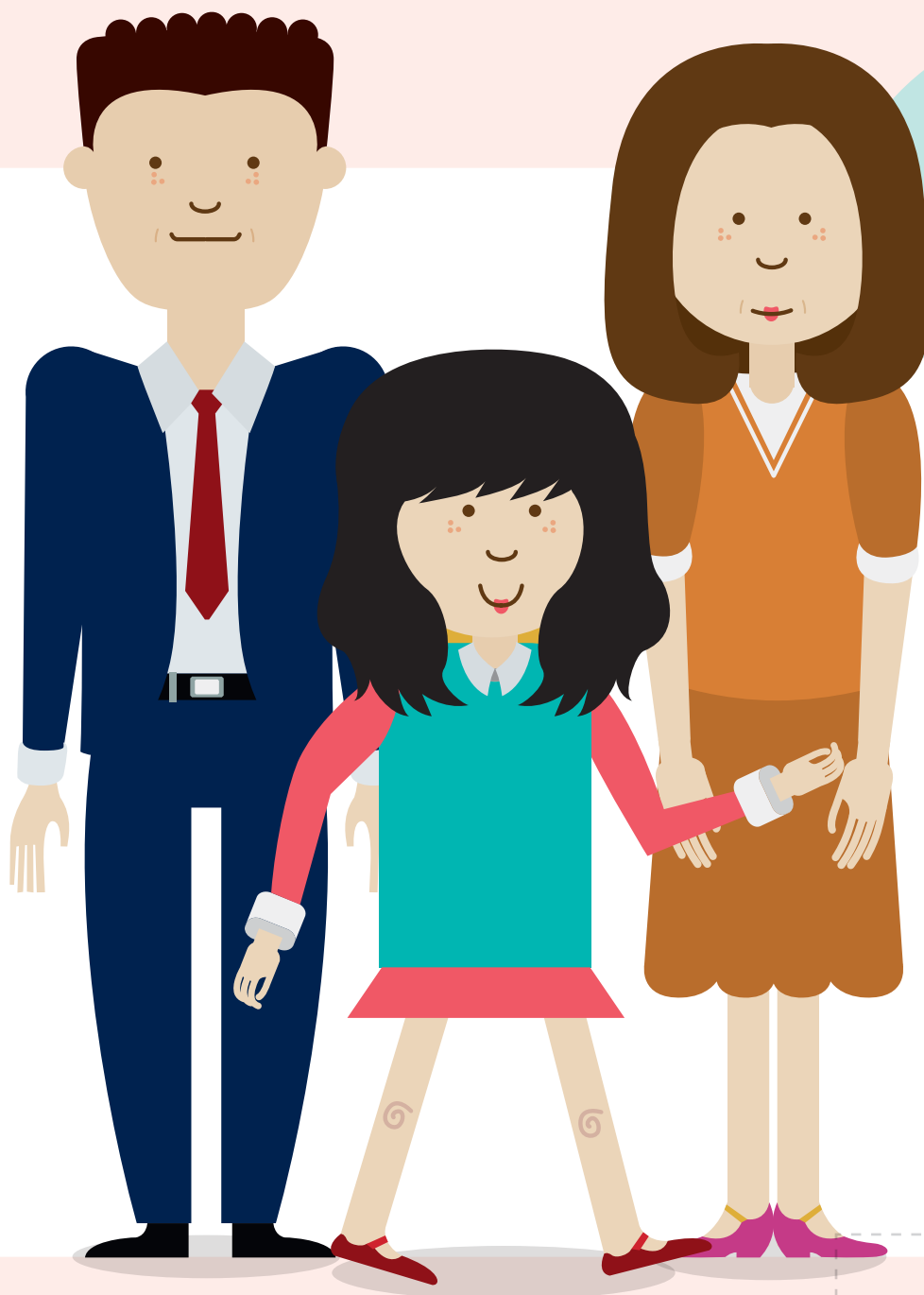
7. Comité de los derechos del niño, Op. cit.

8. Abdalá, et al. Op. cit.

9. Gobierno de México. Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes. Septiembre 2017. www.gob.mx/inmujeres/es/acciones-y-programas/estrategia-nacional-para-la-prevencion-del-embarazo-en-adolescentes-33454

10. Comité de los derechos del niño, Op. cit.

11. Gobierno de República Dominicana, UNICEF. *Prevención del Embarazo en Adolescentes con perspectiva de género y enfoque de derechos humanos*. Septiembre 2017. www.unicef.org/republicadominicana/prevencion_embarazo_adolescente2011.pdf



¡Apoyemos!

Debemos guiar a nuestras hijas e hijos con información sobre las consecuencias de un embarazo temprano.

responsabilidades adultas, con la inmadurez propia de la edad, reforzando la desigualdad de género y dependencia¹².

El grupo de 10 a 14 años es especial, sobre todo por la probabilidad de que la mayoría de los casos tengan que ver con abuso o violencia sexual. Entre ellas, el riesgo de muerte es mayor¹³. Las consecuencias de la violencia sexual son terribles y duraderas. La OMS calcula que alrededor de 150 millones de niñas y adolescentes fueron víctimas de sexo forzado u otras formas de abuso sexual en 2002. Quienes ejercen este tipo de violencia suelen ser niños y hombres que las víctimas conocen¹⁴.

12. Comité de los derechos del niño, Op. cit.

13. Gobierno de México. Estrategia... Op. cit.

14. Comité de los derechos del niño, Op. cit.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Frecuentemente se cree que la niña es responsable de prevenir el embarazo y, si queda embarazada, es ella la que está en falta. Esa forma de concebir el tema es incorrecta, no tiene en cuenta las presiones sociales que conspiran contra ellas y hacen que la maternidad sea un desenlace probable de su transición entre la niñez y la edad adulta."

DR. BABATUNDE OSOTIMEHIN, EXDIRECTOR DEL FONDO DE POBLACIÓN DE LA ONU.

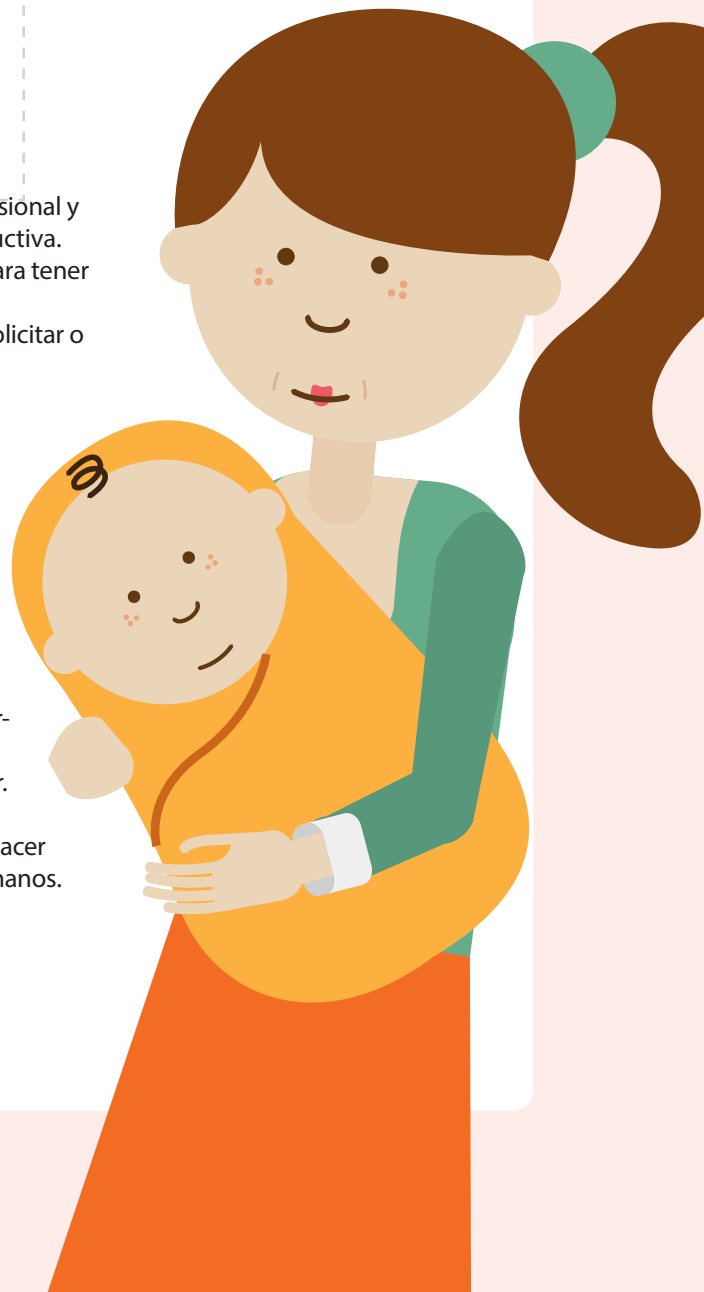
© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Causas

Las niñas y adolescentes se embarazan por distintas razones, entre éstas la situación personal, familiar y social en la que se desarrollan; sin embargo, estudios especializados reconocen algunos factores constantes, por ejemplo:

- Desinterés o imposibilidad de continuar los estudios y la formación personal.
- Falta de plan de vida y metas a futuro.
- Rechazo social y negación de la sexualidad adolescente, que dificultan ejercer con responsabilidad los derechos sexuales y reproductivos.
- Falta de comunicación, información y educación sexual en el hogar.
- Costumbres y creencias sobre la idealización de la maternidad; por ejemplo, que implica madurar, ser adultas y que logrará independizarlas o sacarlas de su hogar.

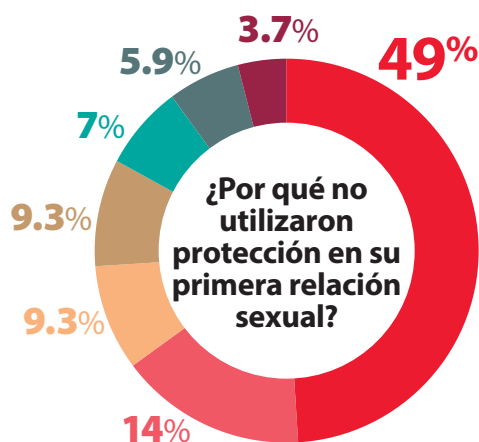
- Falta de orientación profesional y servicios de salud reproductiva.
- No estaban preparadas para tener una relación sexual.
- Se sienten apenadas de solicitar o comprar anticonceptivos.
- No les es fácil conseguir métodos de protección y anticonceptivos.
- Confusión entre los conceptos de amor, enamoramiento y deseo.
- Matrimonio o uniones prematuras.
- Violencia.
- Agresiones sexuales.
- Influencia de personas cercanas –familiares, amigas, etcétera– a quienes seguir.
- Desigualdad de género.
- Tienen dificultades para hacer cumplir sus derechos humanos.
- Pobreza.



¿Por qué no usan anticonceptivos?

(Encuesta Nacional de la Juventud)

Una de las mayores polémicas con respecto al embarazo a edades tempranas es por qué las y los adolescentes, a pesar de que parecen tener acceso y suficiente información sobre sexualidad, reproducción y métodos de protección, se embarazan. Durante la Encuesta Nacional de la Juventud, al preguntarles por qué no utilizaron protección en su primera relación sexual, respondieron:



- **No esperaban tener relaciones en el momento en que tuvieron la primera experiencia 49%**
- **Su pareja no quiso (11.2% en total, 14% entre mujeres)**
- **El entrevistado no quiso 9.3%**
- **No conocía los métodos 9.3%**
- **Deseaba un embarazo 7%**
- **Tenía vergüenza de conseguir los métodos 5.9%**
- **No se siente igual 3.7%**

EJERCICIO



Ahora que sabes las dimensiones y consecuencias del embarazo infantil y adolescente, ¿puedes hacer este ejercicio sin equivocarte?

Tacha la V o la F (verdadero o falso), según creas que la respuesta es correcta o incorrecta y responde el porqué de tus respuestas:

El embarazo de niñas y adolescentes sólo les afecta a ellas.
¿Por qué?



Las niñas pueden embarazarse desde los 10 años.
¿Por qué?



Cuando una adolescente y, especialmente una niña, se embaraza, es muy posible que haya sido víctima de algún tipo de violencia.
¿Por qué?



Los niños y adolescentes generalmente se hacen responsables de su paternidad.
¿Por qué?



Menos de mil niñas y adolescentes se embarazan en ### al año.
¿Por qué?



Casi todas las niñas y adolescentes madres informan que vivían casadas o unidas a una pareja al momento del nacimiento de su hija/o.
¿Por qué?



El embarazo infantil y adolescente impide que se pueda superar el ciclo de la pobreza.
¿Por qué?



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Tu rol es fundamental

Cómo comunicarnos
con nuestras hijas e hijos



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Una familia unida y estable, no violenta, sin grandes carencias, equitativa, que motiva el desarrollo de las hijas e hijos para que alcancen su máximo potencial, favorece que sus metas sean amplias y reduce las posibilidades de que se embarquen antes de terminar su crecimiento.

El ejemplo es mucho más educativo que cualquier recomendación, advertencia o limitación que les hagamos o imponamos.

Como madres y padres tenemos la responsabilidad de darles las facilidades, incluyendo la información y comunicación, para que se desarrollen lo mejor posible.

Interésate por ellas y ellos¹⁵

No existen madres o padres perfectos. Ten presente que lo importante es lo que hagas de forma habitual.

Cuando entran a la secundaria, suele relajarse la atención que madres y padres prestan a sus adolescentes. Nada más equivocado, pues necesitan la misma cantidad de atención y cariño que antes. Cada familia tiene sus formas de pensar y prioridades; sin embargo, investigaciones han mostrado algunas acciones eficaces:

- ✓ Demuestra amor.
- ✓ Apoya.
- ✓ Pon normas.
- ✓ Da ejemplo positivo.
- ✓ Enseña responsabilidad.
- ✓ Facilita experiencias.
- ✓ Respeta, incluso, la necesidad de privacidad del o la adolescente, al tiempo que estableces confianza y cercanía emocional.
- ✓ Comunícate.

¿Y qué pasa si nos cuesta trabajo comunicarnos? ¹⁶

La comunicación es la base de una buena relación, aunque a veces parece una misión imposible, sobre todo con adolescentes. Algunos consejos para lograrla:

Educación sexual

Entre los temas sobre los que te debes comunicar siempre con tus hijas e hijos, desde la infancia, están los de sexualidad. Mantener educación sexual informada y adecuada desde la niñez, no aumenta la frecuencia de las relaciones sexuales y logra aumentar los conocimientos, y con ello las buenas decisiones; además, mejora la comunicación entre padres/madres e hijos/hijas, retrasa el inicio de las relaciones sexuales y aumenta el uso de anticonceptivos y métodos de protección.

Por supuesto que la información para las niñas, niños y adolescentes debe de ser adecuada a su edad y grado de madurez. Por ello, te damos algunas ideas de cómo hablar de estos temas según sus diferentes etapas de crecimiento.

- Establecer vínculos y apego seguro con las hijas e hijos desde su nacimiento.
- Interesarse por sus cosas, sin interferir demasiado.
- Reconocer que no hay receta mágica. Lo que funciona con unos no funciona con otros. Averigua cuáles son sus intereses e infórmate sobre ese tema.
- Escucha. No hables tú. No sermonees.
- Busca ocasiones. Las y los adolescentes no platican sobre lo que les pasa cuando se les ordena, sino cuando quieren. Debes estar disponible.
- Habla de las diferencias. Si tu hijo o hija no tiene claro que se respeta su derecho a opinar diferente, será difícil que se abra.
- No exageres. Si ante un error reaccionas desproporcionadamente, es muy posible que acaben a gritos. Contrólate, sin dejar de expresar tu preocupación.

Instancias como el área de Fortalecimiento Familiar del Sistema Municipal DIF cuentan con talleres que pueden ayudarte.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

15. Departamento de Educación de los Estados Unidos, Oficina de Asuntos Intergubernamentales e Interagencia. Septiembre 2017. www.aft.org/sites/default/files/hyc_sp_adolescent03.pdf

16. Ídem.



¿Qué deben saber hasta los nueve años?

Empecemos por hablarles con naturalidad

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Un inicio para hablar sobre sexualidad con nuestros hijos e hijas es que abordemos el tema con naturalidad y con esto les transmitamos confianza.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Prepáralos desde la primera infancia

La preparación para evitar riesgos en la adolescencia, como el embarazo, empieza desde la primera infancia e, incluso, antes de nacer (costumbres, carencias, violencia, etcétera); por eso, es necesario trabajar sobre ello en casa, desde nuestras actitudes y aptitudes como adultos, nuestra forma de comunicarnos y relacionarnos entre nosotros y con nuestras hijas e hijos. Es efectivo que antes de que nazcan, hablemos en pareja y con las personas que nos ayudarán a cuidarles de la forma en la que queremos relacionarnos con ellos y hacer un plan para su formación.

Como líneas básicas de educación sexual para las familias, se pueden tomar en cuenta las siguientes recomendaciones para los niños y niñas más pequeños:

- ✓ Practica, siempre, buenos hábitos de comunicación.
- ✓ Infórmate de los riesgos que pueden correr las niñas, especialmente sobre la desigualdad, violencia y abuso en todas las etapas de su vida.
- ✓ Procura que niñas y niños se sientan protegidos, integrados, aceptados, valorados, seguros y escuchados.
- ✓ Evita que las niñas piensen en la maternidad como su única función en la vida.
- ✓ Toma medidas especiales, como terapias o sesiones en grupos de apoyo, para corregir situaciones disfuncionales o violentas en el hogar (ausencia, indiferencia, pleitos, todo tipo de maltratos y abusos –de cualquier intensidad–, gritos, insultos, crisis, episodios traumáticos, etcétera).
- ✓ Infórmate a través de fuentes profesionales para transmitirles mensajes sobre conocimiento, cuidado y respeto del cuerpo y la sexualidad, adecuadas a su edad y grado de madurez.
- ✓ Impúlsales a reconocer y saber manejar sus necesidades, estados de ánimo, emociones y sensaciones.
- ✓ Enséñales a reaccionar ante situaciones externas y presiones de su entorno, a cuidarse, a mantenerse seguros así como a tomar decisiones y responsabilidad de sus acciones. Esto incluye enseñarles a quererse a sí mismos y a autocontrolarse.

- ✓ Trata siempre a niñas y niños con los mismos valores y oportunidades.
- ✓ Muéstrales cómo reconocer y expresar situaciones de violencia, incluida la sexual, que pudieran sufrir.

Como ya mencionamos, la sexualidad es un concepto que nos define como hombres y mujeres en una sociedad y tiempo determinados. También tiene que ver con las características físicas, con nuestro comportamiento y la expresión de nuestras emociones y afectos.

La sexualidad genera curiosidad en las niñas y niños, por ello es de suma importancia que les hablemos con naturalidad y confianza sobre este tema, que sepan que sus madres, padres o cuidadores son los primeros que les ayudarán a resolver sus dudas.

Hay que explicarles que cada persona manifiesta su sexualidad de manera diferente, dependiendo del lugar donde vive, de las costumbres y tradiciones; que es parte del desarrollo y que no sólo están involucrados los sentimientos, sino también el comportamiento social.

Podemos hacerles ver que todos los días, y en muchos de sus actos, muestran su sexualidad, cuando, por ejemplo:

- Conocen las partes de su cuerpo y las cosas agradables que sienten en él.
- Se dan cuenta de cómo se llevan con las personas que conocen.
- Saben que son un niño o una niña y cómo se sienten al respecto.
- Se sienten bien cuando alguien, a quien quieren mucho, les da un abrazo.

Con situaciones cotidianas se puede formar a la niñez, hablando con la verdad y dando ejemplo, con el trato respetuoso y cariñoso entre madres y padres, inculcarles el respeto a su cuerpo, utilizar los nombres reales de las partes de éste, sin morbo ni burlas.



Órganos sexuales femeninos y masculinos

Es vital que niños y niñas de todas las edades conozcan y aprendan el nombre real de cada una de las partes de su cuerpo. Si nosotros nos referimos a ellas con naturalidad, para ellos será igual.

Si a todo le damos su nombre real: ojos, boca, hombros, piernas, ¿por qué con los órganos sexuales sería diferente? Los niños y las niñas, desde antes de los seis años, ya conocen e identifican las partes de su cuerpo, y algunas veces experimentan sensaciones que les pueden ser difíciles de comprender. Esto también

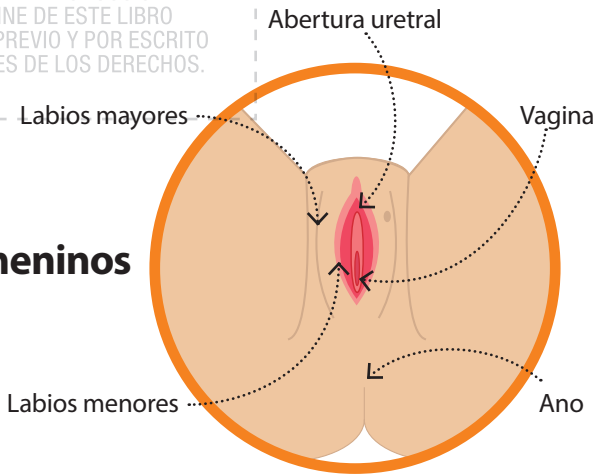
está relacionado con la atracción que pueden sentir por alguien; quizá piensen en tener novio o novia, y esto es natural. Sin embargo, hay que hacer énfasis en el respeto, la tolerancia y la equidad que debe existir entre todas las personas, recordemos que son los primeros ensayos para sus relaciones futuras.

Un inicio para hablar sobre sexualidad con nuestros hijos e hijas es que nosotros la abordemos con naturalidad y les transmitamos confianza.

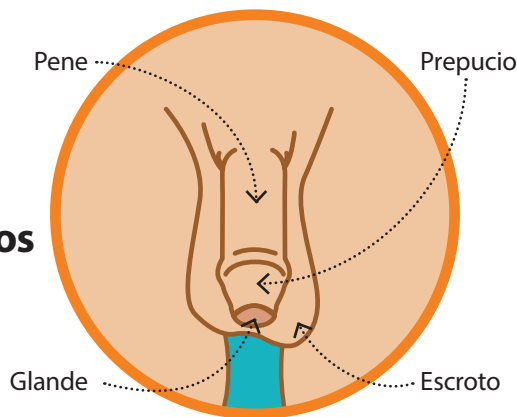
© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Órganos externos

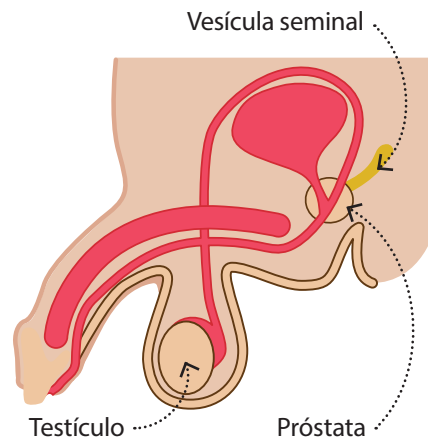
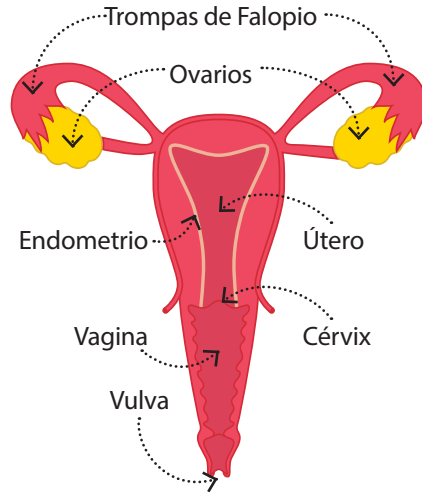
Femeninos



Masculinos



Órganos internos



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

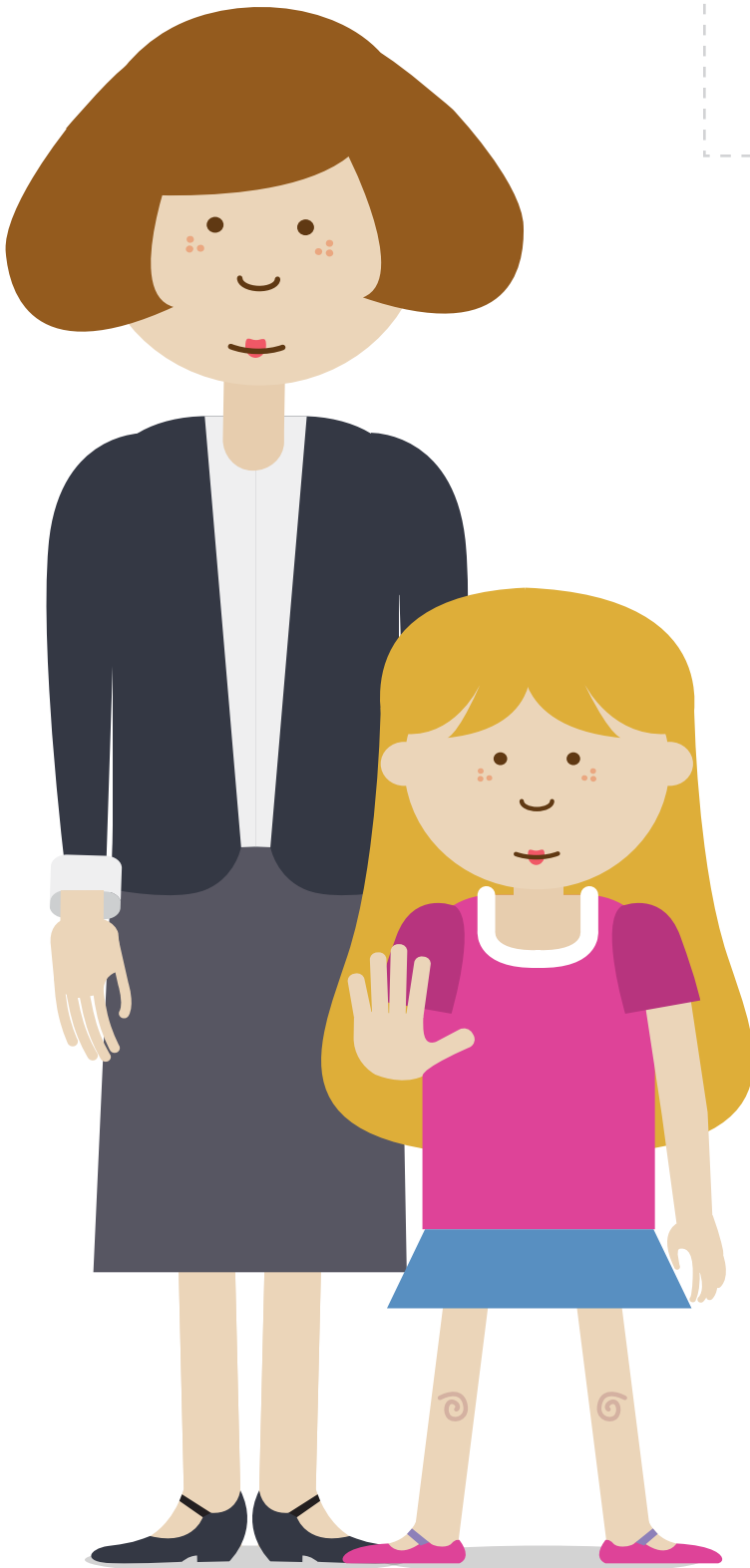
Que se sientan amados y seguros para protegerse y defenderse

Tanto niñas como niños son vulnerables al abuso o agresiones sexuales. Es necesario que sepan qué permitir y qué no. Las madres, padres de familia o cuidadores debemos hablarles de estos temas, prevenirles, hacer que entiendan cuáles son los límites con su cuerpo, qué es el respeto, qué deben hacer en caso de estar en peligro y a qué persona pueden acudir porque la identifican como segura y de confianza.

La autoestima genera seguridad, favorece el respeto y facilita que exijan respeto para su persona.

Necesitan aprender, desde siempre, que bajo ninguna circunstancia están obligados a hacer cosas que les agradan o falten al respeto y que tienen derecho a negarse, sin importar de quién se trate. Es fundamental que tu forma de relacionarte con ellas y ellos sea respetuosa. Si constantemente les hacen sentir que son una carga o que su opinión no importa, les someten, y aprenden que deben obedecer ciegamente, será difícil que puedan defenderse, actuar asertivamente, y menos aún tendrán confianza para acercarse a ti y pedir ayuda.

Si piensas que tu hijo o hija está actuando de manera extraña, es importante que busques apoyo especializado; evita castigar, presionar, regañar, decepcionar o culpar. Cree en lo que te cuenta y proporciona ayuda responsable e informada. Al final de esta Guía podrás encontrar un Directorio con diferentes instituciones especializadas que te podrán ayudar.





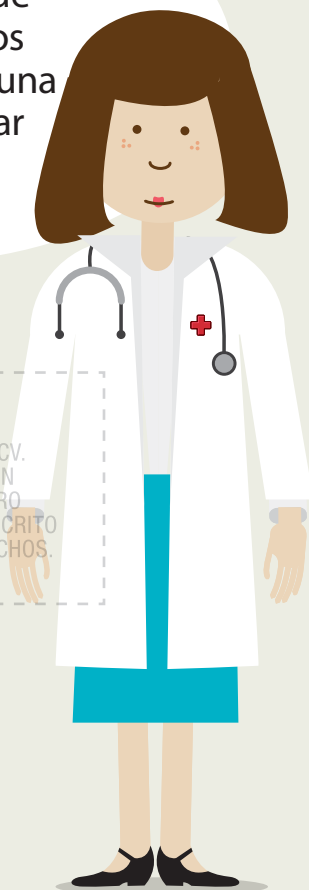
Violencia sexual

La violencia sexual ocurre cuando alguien fuerza o manipula a otra persona a realizar una actividad sexual. Puede ejercerse a través del miedo, la manipulación, una discapacidad o la influencia del alcohol y las drogas, sobre cualquier persona, incluyendo niñas, niños o adolescentes, y por amigos, familiares o desconocidos.

Hay varios tipos, entre éstos: la violación o agresión sexual, el incesto, el contacto sexual o caricias no deseadas, el acoso y la explotación sexuales. En la ley mexicana todas son un delito y se determinan, especialmente, como abuso sexual, estupro y violación¹⁷.

¡No!

Una palabra clave que deben saber decir los niños y niñas cuando una persona, sin importar quién sea, trate de abusar de ellos.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Madres, padres y cuidadores debemos estar alerta; aunque a veces las niñas y niños no lo dicen o no manifiestan cambios importantes de sus actitudes provocados por la agresión, hay elementos que nos pueden ayudar a detectarla, como:

- Dificultad para caminar o sentarse.
- Moretones o mordeduras.
- Infecciones en las zonas genitales.
- Sangre en la ropa interior.
- Tener conductas de más pequeños (como orinarse en la cama).
- Disminución notable del rendimiento escolar.
- Conductas agresivas, hiperactividad, dispersión, ansiedad, cambios drásticos de humor que antes no se presentaban.
- Frecuente dificultad para conciliar el sueño.
- Desorden del apetito.
- Ataques de llanto repentinos sin motivo aparente, depresión, autoestima baja.
- Evitar quedarse solas/solos.
- Conductas sexuales inapropiadas para su edad, conductas destructivas.
- Dificultad para relacionarse¹⁸.

Ante sospecha o certeza de cualquier tipo de abuso sexual, es urgente consultar a un especialista (el servicio médico o psicológico, lo puedes encontrar en la ### y, en caso de confirmación, denunciar la situación ante las autoridades correspondientes ### o a la Policía).

Toda víctima de abuso o violencia debe ser atendida por especialistas y protegida de manera integral, respetando siempre sus derechos humanos, con el apoyo incondicional de su familia o cuidadores.

Nunca, por ningún motivo, se debe dudar de la palabra de una niña, niño o adolescente cuando refieren algún tipo de abuso o maltrato, incluyendo el sexual.

17. *Cómo saber si un niño ha sido abusado sexualmente*. Septiembre 2017. educacion.uncomo.com/articulo/como-saber-si-un-nino-ha-sido-abusado-sexualmente-3857.html

18. Código Penal Federal. Artículos: 259 Bis, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 265 bis, 266, 266 Bis.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



¿Qué deben saber desde los 10 a los 12 años?

¡Pubertad!

La edad a la que se presentan los primeros cambios físicos varía dependiendo de cada niño o niña.

© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

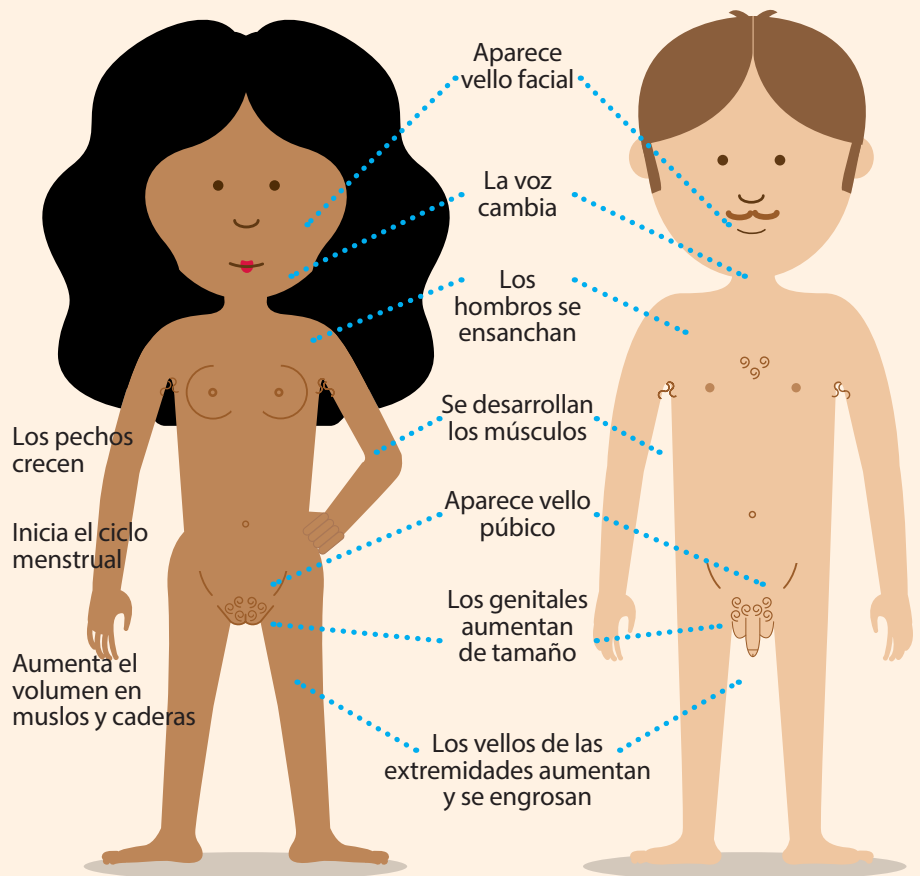
Cambios físicos en la pubertad

La pubertad: cambios físicos y emocionales

Es importante que sepan que iniciarán cambios en su cuerpo y que a éstos se les llama pubertad. La maduración es el resultado final de los cambios, el organismo se va adaptando a la forma en que será y funcionará en la edad adulta; comienza la aparición de los caracteres sexuales secundarios y la maduración de los órganos sexuales.

Las mujeres inician estos cambios antes que los hombres; sin embargo, pueden tener una duración similar. Cada persona tiene un tiempo propio de desarrollo. Algunas niñas pueden empezar a menstruar desde los 9 años y otras hasta los 15. Lo mismo pasa con algunos niños, a quienes les puede empezar a crecer vello facial, mientras que a otros no.

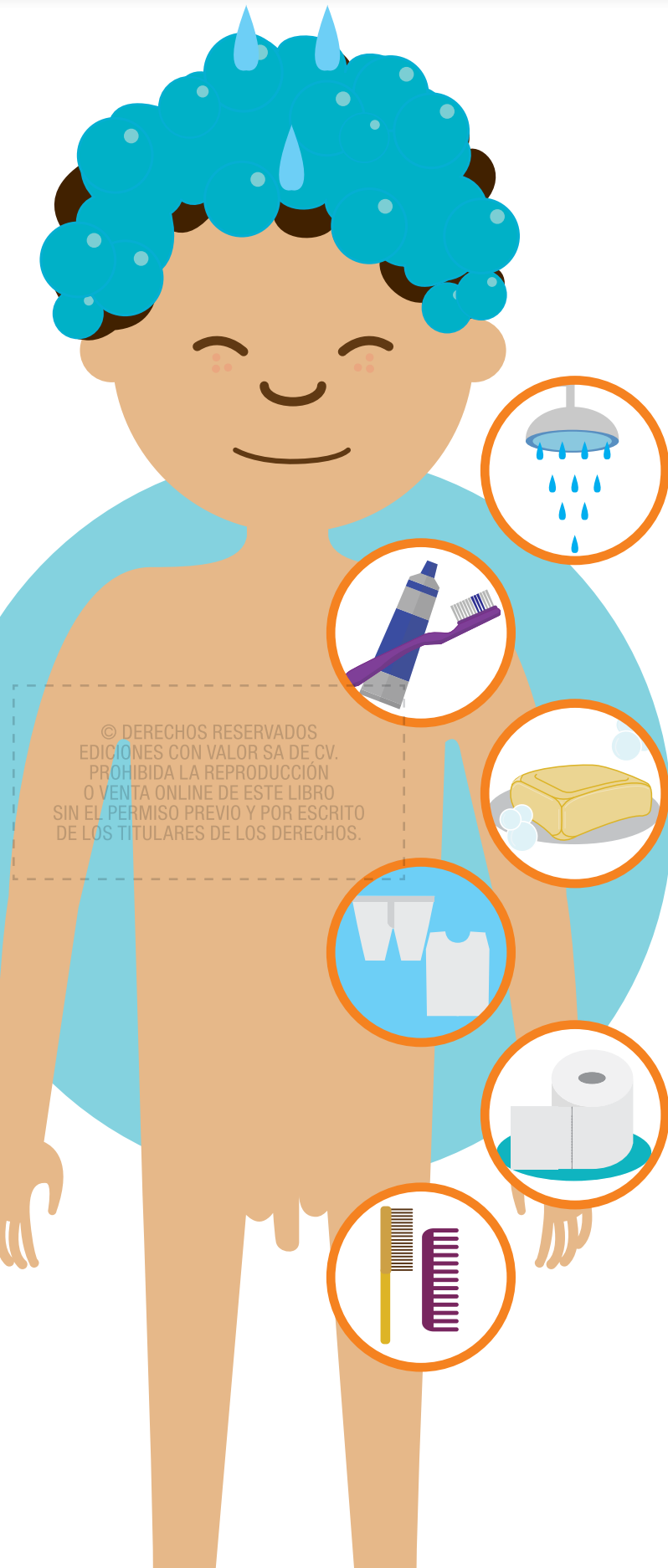
Lo principal es que niños y niñas sepan que, sin importar la edad, esos cambios llegarán y que no les debe tomar por sorpresa. Que tengan la seguridad de que cuentan con el apoyo y comprensión de su familia, quien debe ayudarles a resolver



sus dudas; además, se recomienda llevarles con algún especialista de confianza para que revise su salud y nos apoye a orientarles.

Como adultos debemos estar conscientes de que en esta etapa

hay cambios de humor en los niños y las niñas que quizá no podamos entender. Hay que recordar que todos pasamos por esa etapa, en la que debemos ser más comprensivos y tolerantes. Nuestra tarea es darles seguridad, amor y apoyo.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Autocuidado

Es importante fomentarles la higiene personal; esto es parte de enseñarles a hacerse responsables de sí mismos.

Higiene personal

Entre los aspectos esenciales que hay que fomentar en las niñas y niños está mantener un cuerpo limpio y saludable, pues los cambios físicos requieren una higiene más exhaustiva; por ejemplo, el olor de su sudor será más intenso.

Otros cambios que podrán notar son granitos en su piel o el crecimiento de vello en algunas partes de su cuerpo como la cara, las axilas o los órganos sexuales externos. Esto los hará sentir diferentes, es importante que tengan una limpieza adecuada:

- ☑ Bañarse diariamente.
- ☑ Lavarse los dientes.
- ☑ Usar desodorante.
- ☑ Limpiarse la cara antes de dormir.
- ☑ Asearse muy bien las orejas.
- ☑ Lavarse con agua y jabón los órganos sexuales externos cuando se bañan.
- ☑ Cambiarse diariamente la ropa interior, preferentemente que sea de algodón.

Es importante que las niñas, cuando vayan al baño, limpien sus órganos sexuales de adelante hacia atrás, para evitar infecciones, y que los niños, al bañarse, retraigan el prepucio para dejar expuesto el glande para su aseo. Deben lavarse y secarse bien el pene, el escroto así como la zona del ano. También asear el glande y el prepucio después de ir al baño, para evitar infecciones.

Si notan algún olor diferente o tienen comezón, deben platicarlo con una persona de confianza.



¿Qué deben saber desde los 13 a los 15 años?

Salud sexual y reproductiva

A lo largo de la historia, la sexualidad se ha expresado de diferentes maneras dependiendo de la época, el país y las creencias. Su desarrollo se ha visto siempre acompañado, entre otros aspectos, de modas, gustos, maneras de pensar y tradiciones.

Los derechos y la sexualidad

Niñas, niños y adolescentes deben saber que tienen derechos en materia sexual que forman parte de sus derechos humanos. Su obligación es conocer sobre qué tratan, para poder ejercerlos y hacerlos respetar.

Los derechos sexuales y reproductivos son reconocidos por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), éstos protegen la libertad y autonomía de todas las personas, entre otras cosas, para decidir de manera responsable tener hijos o no, cuántos, en qué momento y con quién; no están sujetos a discriminación por ningún motivo, como género, edad o raza.



13 derechos sexuales y reproductivos básicos

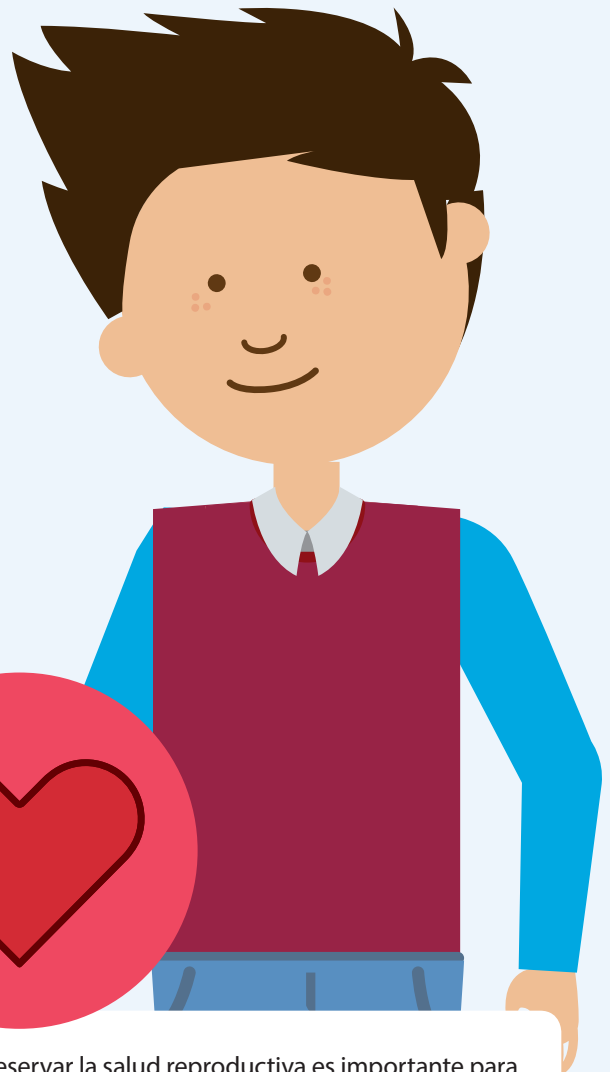
1. Decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
2. Ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.
3. Manifestar públicamente mis afectos.
4. Decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad.
5. Respeto de mi intimidad y mi vida privada.
6. Vivir libre de violencia sexual.
7. Libertad reproductiva.
8. Igualdad de oportunidades y equidad.
9. Vivir libre de toda discriminación.
10. Información completa, científica y laica sobre la sexualidad.
11. Educación sexual.
12. Servicios de salud sexual y reproductiva.
13. Participación en las políticas públicas sobre sexualidad.

El concepto de derechos reproductivos surgió en la Conferencia de Teherán de 1968 y la definición fue dada en la Conferencia sobre Población de 1974, en Bucarest.

Protegerse es ser responsable

La salud reproductiva es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades (Información disponible en www.who.int/topics/reproductive_health/es/).

Se relaciona con el funcionamiento del aparato reproductor en todas las etapas de la vida. Implica tener una sexualidad responsable, satisfactoria y segura, así como la libertad de decidir cuándo, cómo y con quién iniciar las relaciones sexuales, tener o no hijos, o ser padre y madre cuando se desee. También que mujeres y hombres pueden elegir métodos de control de la fertilidad seguros, eficaces y asequibles, asimismo que deben acudir periódicamente a servicios de salud para un seguimiento adecuado al funcionamiento de su cuerpo, incluso durante el embarazo, cuidando la salud de la madre y el bebé.



Preservar la salud reproductiva es importante para todos, incluyendo a nuestras hijas e hijos.

Cada niña debe asistir al servicio ginecológico desde su primera menstruación. Esto le permitirá contar con una atención especializada para prevenir cualquier alteración.

En el caso de los varones, también es necesario orientarlos para que conozcan el funcionamiento de su cuerpo y los cuidados que deben tener con relación a sus órganos sexuales. Es recomendable que vayan cada año a una revisión.

Tanto mujeres como hombres deben conocer perfectamente cómo funciona su cuerpo y su ciclo reproductivo. Recordemos que la prevención puede evitar muchos contratiempos; incluso económicamente, es mejor invertir en la salud.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



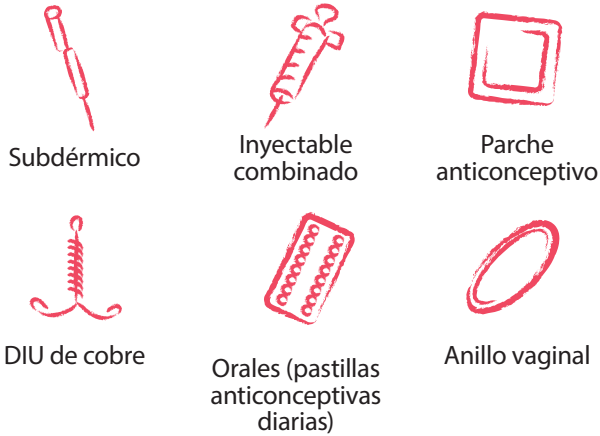
Métodos de protección

Nuestras hijas e hijos deben:

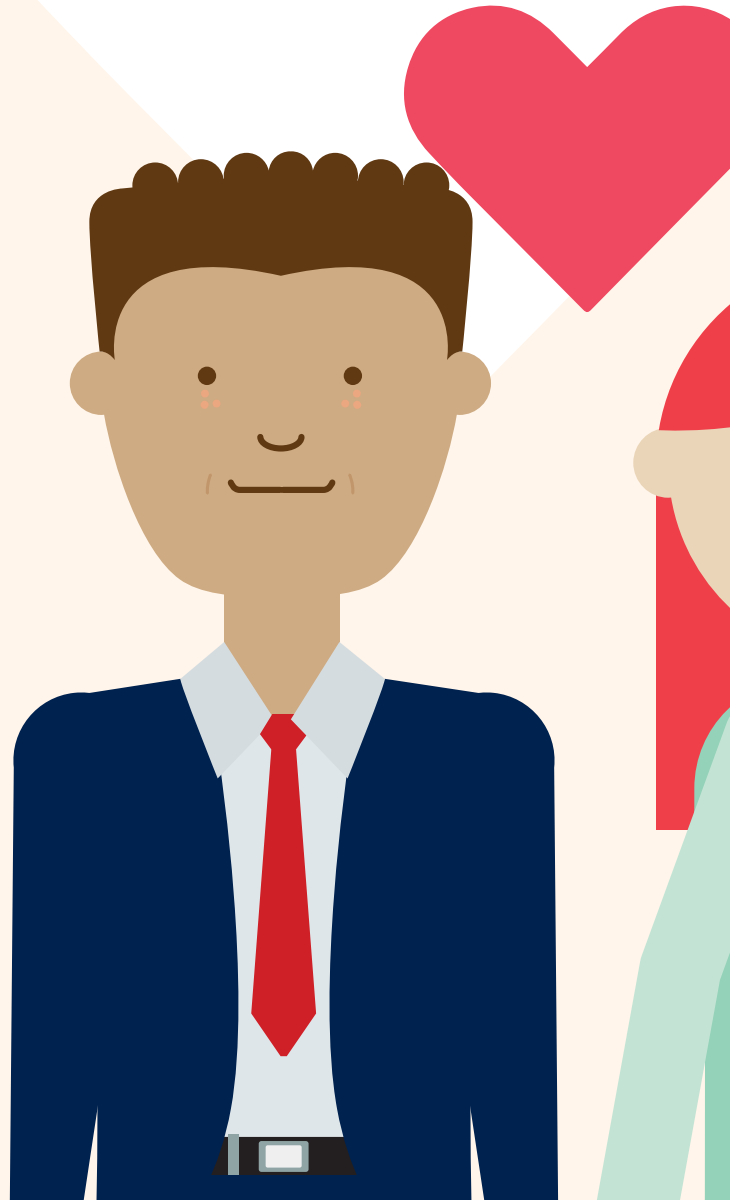
- Conocer los métodos anticonceptivos que hay en el mercado, comprender sus efectos y uso adecuado.
- Saber que consumir medicamentos conlleva responsabilidad y riesgos; comprenderlo y responsabilizarse de su cuerpo.
- Entender que las relaciones sexuales son una gran responsabilidad y que la prevención debe estar supervisada por profesionales de la salud.
- Ser conscientes de los efectos de la pastilla del día siguiente y de que el aborto no es un método de prevención, sino una manera de terminar un embarazo, con consecuencias sociales, psicológicas y emocionales.
- Saber que cuentan con apoyo y que es mejor hablarlo con un adulto de confianza, para tomar decisiones más acertadas y no basadas en los comentarios de amigos o información no confiable.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Hormonales (sólo evitan embarazos)



De barrera (evitan embarazos e ITS)



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

El inicio de la vida sexual

Es mejor platicarlo que evadirlo

Es probable que nuestros hijos o hijas inicien su vida sexual en la adolescencia. En caso de que te des cuenta de ello, difícilmente funcionarán regaños, limitaciones y cualquier reprimenda; lo más importante es enfocarse en su seguridad y protección de riesgos, tomando en cuenta que las primeras experiencias sexuales son importantes en su vida.

Además de orientaciones claras y veraces respecto a lo importante de ejercer la sexualidad de forma responsable y segura, para sí y para sus parejas, es importante cuidar la prevención, particularmente respecto a embarazos e infecciones de transmisión sexual (ITS).

Se debe hablar constantemente sobre el autocuidado, el noviazgo, el amor y enamoramiento, el deseo, las relaciones con respeto, violencia en el noviazgo, metas y plan de vida personales, la sexualidad responsable, autocuidado, entre otros temas. Siempre es recomendable recurrir a ayuda profesional (orientación médica, talleres, terapias, grupos de apoyo) para que tengan una visión más amplia y bien informada.

Amor, enamoramiento y deseo

Las relaciones de pareja son una de las manifestaciones más importantes de la vida afectiva de la mayoría de las personas y pueden presentarse de distintas formas.

Una de las claves para construir relaciones sanas y satisfactorias tiene que ver con que desde la infancia y adolescencia ayudemos a distinguir que el amor de pareja parte de sentimientos de atracción y empatía, pero que es una relación que se construye con diferentes factores; entre ellos el tiempo, la solidaridad, el respeto y proyectos de vida compartidos, por lo que es diferente al enamoramiento, a la atracción y al deseo que se pueden sentir por alguien.

Se debe tener muy en claro que, de ninguna manera, el amor puede utilizarse como argumento para hacer cosas con las que no se está de acuerdo, o que vulneran, agreden o someten.

Fuente: <https://encolombia.com/salud/guias/saludsexual/saludscp-autoimagen9/>.



Para adolescentes de 16 a 18 años

El camino a la madurez

Aunque tengan conocimientos y mayores libertades, las y los adolescentes que se acercan a la primera etapa de la adultez muchas veces siguen teniendo información parcial o no veraz sobre la sexualidad.

Algunas ideas para prevenir y tratar temas sobre sexualidad, desde casa, con jóvenes de 16 a 18 años, son:

- Motivarles a romper la “barrera de la secundaria”; o sea, que terminen ese nivel educativo y sigan estudiando. Recuerda: mientras más estudios, mejores oportunidades en la vida, más seguridad y menos posibilidades de embarazos prematuros.
- Entender la visión de las y los jóvenes respecto a las relaciones sexuales, para saber cómo comunicarse con ellas y ellos, buscando hacerles ver, de manera respetuosa e informada, la información incompleta o falsa que tengan. Es muy recomendable motivarles a revisar fuentes profesionales, incluso invitarles a participar en talleres y pláticas que enriquezcan sus conocimientos y percepciones.
- Como referencia, toma en cuenta que, en comunidades como la nuestra, las y los adolescentes consideran que inician la actividad o mantienen relaciones sexuales por las siguientes causas: “presión de la pareja, curiosidad, sentirse



bien, sentirse atractivo o querido, enamorado de su pareja, falta de control de la situación, sentirse mayor, con independencia y autonomía”; incluso, en algunos casos, querer tener un hijo”¹⁹.

- Estar al pendiente de que estén, o no, viviendo relaciones de pareja desiguales o abusivas, que les pongan en desventaja, peligro, o les impidan tomar decisiones. Deben identificar los tipos de violencia en las relaciones y sus

características; en caso de que suceda, es urgente que reciban orientación especializada²⁰.

- Ayudarles a formarse un juicio y expectativas de lo que esperan de una relación de pareja, tomando como principio que la estabilidad en el amor se construye con respeto, convivencia armónica, metas compartidas y madurez, entre otros.
- Fomentar y fortalecer la conciencia sobre el contacto corporal afectivo

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

y respetuoso entre las personas y en las relaciones de noviazgo.

- Informarles sobre las implicaciones, y mantenerse alerta, respecto a posibles situaciones de consumo problemático o excesivo de alcohol y drogas. En su caso, es muy necesario acudir a ayuda profesional.
- Reforzar su formación en relación con la igualdad, en todas las esferas de la vida, entre las mujeres y los hombres.
- Ayudar a reconocer, especialmente en las jóvenes, todas sus potencialidades, capacidades e intereses, buscando que no se centren sólo en la pareja o amistades.
- Poner atención en su autoestima, autocuidado, autocontrol, estado de ánimo. En los casos en los que se detecten cambios drásticos o situaciones anormales o de riesgo, acudir a ayuda profesional.
- Reconocer sus logros personales aunque sean pequeños. Esto los motivará a lograr sus metas.
- Dialogar todo el tiempo sobre sus conocimientos y creencias sobre la sexualidad.

19. Gobierno de Guatemala, OMS. *Guía de Prevención del Embarazo en la Adolescencia en Guatemala. Creciendo Juntos Responsablemente*. Septiembre 2017. www.paho.org/gut/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=publicaciones&alias=618-guia-de-prevencion-del-embarazo-en-la-adolescencia-en-guatemala&Itemid=518.

20. CONAVIM, INMUJERES, IMJUVE, GENDES. *Amores Chidos. Guía para docentes: sensibilización, prevención y atención básica de la violencia en el noviazgo con las y los jóvenes*. Septiembre, 2017. www.gendes.org.mx/publicaciones/AMORESCHIDOS.pdf.

EJERCICIO



Encuentra las nueve palabras relacionadas con la sexualidad.

- CULTURA
- SEXUALIDAD
- EXPRESIÓN
- ROLES
- REDES
- AMOR
- ÉPOCA
- SOCIAL
- CORTEJAR



L O D Y F H F R T J H R A Q T J A V Q Y Y S
R Y M U O P I R U T C O R T E J A R M W F E
R K E S M E G V C R B B B E M J W B G L B U
E I P U H A O K U E P B I R E D E S F A M H
T A O V O L F Y L Q W M F T Z F Q O Y E E E
L H C T I N N A T L I D O O K I S L E O J A
R W A X H C E X U Z O J T Q S O M J I Z B M
C M E P O U E E R E O G S E P B X V O T P O
E G T R R E S A A H E R X D E U H N P J T R
Q I P S O O G L I O U U P I I M S H M A E M
U O B T L L U R E I A H X L E O U O E D F W
C V J O D I E P E L N I T C C F D I C P J H
J E E F M W G S I F L O V I V O E D M I P A
K H M I B P O D Q Z A H U J Y G P I S Z A I
Z U B B B B A X I D E X P R E S I O N U G L
Z E F N R D E F E X P O U Y Q M B I U J M Y
N S Y A R H E N O E H F Y S U O U T P A D O



Relaciones equitativas y positivas

Fomentemos el respeto y la tolerancia

© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



A su edad, nuestras hijas e hijos se verán involucrados en relaciones de amistad y noviazgo; deben entender que ello es parte de la vida. Es importante que comprendan que en las relaciones se crean vínculos afectivos de apoyo, cariño, afecto y amor, se experimentan diferentes tipos de emociones y sensaciones.

Es necesario orientarles sobre qué significa tener relaciones equitativas y, sobre todo, positivas, en las cuales prevalecerá la comunicación, el respeto, la tolerancia e igual ejercicio de los derechos.

Ayudarles a comprender que, aunque se jueguen diferentes roles sociales, todas las personas tienen los mismos derechos y deben tener iguales oportunidades y ser tratadas de igual forma; que en una relación de amistad o de pareja debe existir la comunicación, el respeto a ideas distintas y, sobre todo, que deben sentirse felices, a gusto, satisfechos y sin sensaciones de miedo, angustia o temor.

En caso de que tengan una relación de noviazgo con violencia, padres y madres o cuidadores debemos estar conscientes de que sólo con solidaridad, lazos de apoyo, diálogo, comprensión y orientación especializada (terapias, grupos de apoyo o talleres) es posible que una persona supere situaciones y esquemas de violencia en relaciones de noviazgo y afectivas, las cuales pueden

repetirse constantemente, no sólo con una pareja o persona en particular, sino en sus relaciones afectivas a lo largo de toda su vida.

La violencia es un delito considerado por la ley; puede ser psicológica, física, patrimonial, económica, sexual o cualquier otra forma que lesione o dañe la dignidad, integridad o libertad.

Sin apoyo terapéutico y lazos afectivos, tanto para la víctima de violencia como para quien la ejerce, es casi imposible eliminarla y muchas veces se incrementa, poniendo en riesgo la integridad, incluso la vida. Ante cualquier manifestación, se debe actuar de inmediato, protegiendo a la víctima por sobre todas las cosas, y denunciando la situación ante las autoridades pertinentes (como en ###, las áreas jurídicas del ### o del Instituto ###).

Focos rojos

Infecciones de transmisión sexual (ITS), autoestima, influencias, internet, drogas y alcohol

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

De acuerdo con la OMS, las ITS son causadas por más de 30 bacterias, virus y parásitos diferentes, y se propagan predominantemente por contacto sexual. De esas infecciones, actualmente son curables: la sífilis, gonorrea, clamidia y tricomoniasis. Otras, como la hepatitis B, herpes, VIH/SIDA y virus del papiloma humano (VPH), son infecciones virales incurables que se pueden atenuar con tratamiento. Muchas ITS se pueden transmitir de la madre al niño

durante el embarazo y el parto; algunas pueden generar esterilidad. En algunos casos, la persona infectada puede contagiar a otras, a pesar de no presentar síntomas.

Las ITS son tratables o curables, por lo cual, de presentarse síntomas, se debe acudir de inmediato a algún servicio médico, de preferencia especializado (como en la UMI del SMDIF) y dar al o a la adolescente orientación e información clara sobre el manejo del problema.

Algunas de las ITS más frecuentes



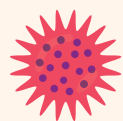
Clamidia: Causada por bacterias, entre sus síntomas están secreciones vaginales anormales, con mal olor y dolor, y en los hombres ardor al orinar y secreciones por el pene.



Gonorrea: La originan bacterias. Pueden presentarse secreciones atípicas de color amarillo o verdoso, con mal olor. En los hombres puede haber secreciones blanquecinas.



Sífilis: Es bacterial; si no se detecta a tiempo, puede traer complicaciones serias, incluso la muerte. Su síntoma más común son llagas rojas (chancros); puede dañar los órganos.



Herpes genital: Lo causa un virus; es de las ITS más comunes. Aparecen ampulas o vesículas alrededor de la boca o genitales, que pueden presentarse varias veces al año; no es curable.



VPH (virus del papiloma humano): Existen más de 40 tipos de este virus. Ocasionan verrugas en la zona genital o en la garganta y puede desencadenar cáncer cervicouterino.



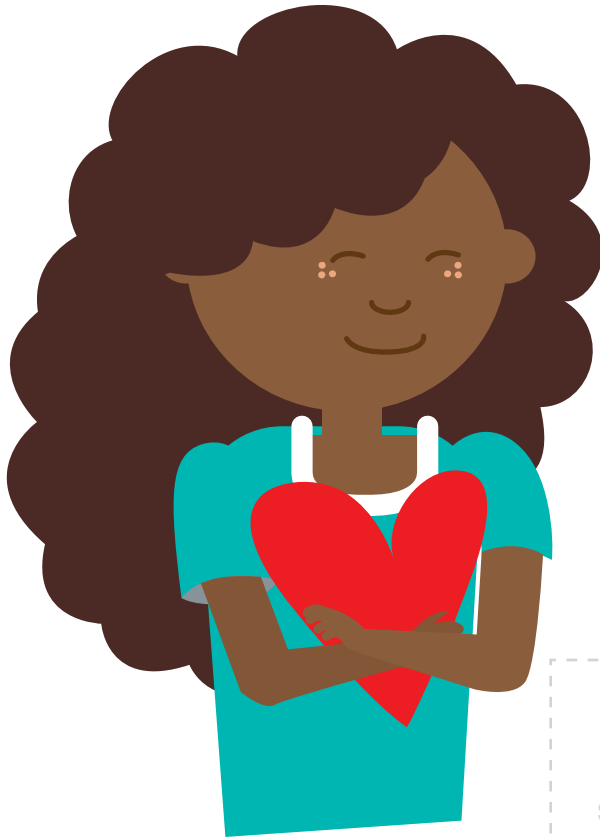
Tricomoniasis: Es muy común, se origina por un parásito. En los hombres puede ocasionar comezón e irritación dentro del pene, ardor al orinar y secreciones. En las mujeres, picazón, enrojecimiento y dolor en los genitales, molestias al orinar y secreciones.



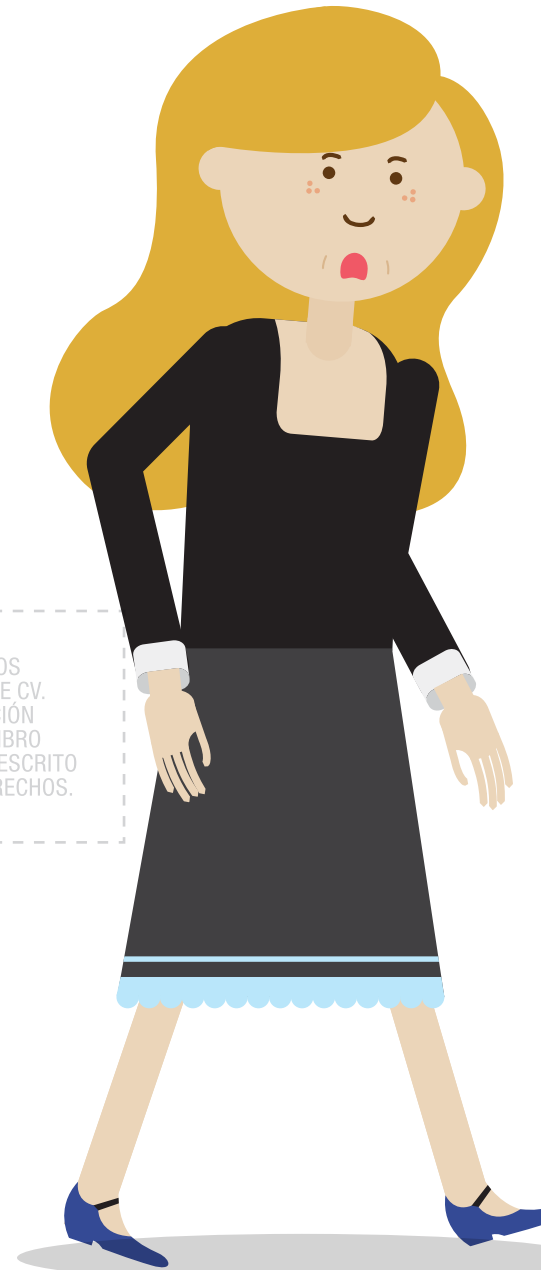
Hepatitis B y C: Padecimientos causados por un virus; cuando aparecen los síntomas, son similares a los de una gripe, además de cansancio, orina de color oscuro y piel amarilla.



VIH (virus de inmunodeficiencia humana): La persona portadora puede transmitir el virus. El SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es su etapa avanzada y sintomática; puede causar muerte.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Autoestima

Los continuos cambios suelen provocar en la mayoría de adolescentes cierta incomodidad. A medida que la identidad se fortalece, la confianza en sí mismos va mejorando.

La falta de autoestima puede ser muy dañina en su desarrollo, en el peor de los casos llegan a comportamientos autodestructivos. Las mujeres suelen tener más presiones sociales, para ser más agradables o bellas; la maduración física anterior a los hombres puede ponerlas en situaciones impropias de su edad, sin estar preparadas emocionalmente. Si tu adolescente sufre una crisis de confianza durante mucho tiempo, no dudes en consultar a un profesional. La mayoría de jóvenes en esta edad superan los periodos de inestabilidad con el tiempo y, sobre todo, con tu apoyo.

Influencias

Entre las prioridades adolescentes está la necesidad de ser parte de un grupo. Los jóvenes con dificultades para formar amistades suelen tener problemas de autoestima, de rendimiento escolar y corren riesgo de padecer desajustes psicológicos.

Muchas veces confundimos los cambios que observamos en nuestras hijas e hijos en la adolescencia con “malas influencias”; no siempre es así, y en ocasiones nuestras hijas e hijos pueden ser observados como compañías negativas para otros. La mayor influencia de las amistades se produce entre los 12 y los 14 años, especialmente en cuestiones de moda y actividades. Los amigos no reemplazan a los

padres en cuestiones importantes, salvo casos en los que se encuentren ausentes. No conviene prohibir amistades; por lo general, si se toma esa actitud, no entenderán tu posición y seguirán relacionándose a escondidas.

Para reducir los riesgos de influencias negativas, el Departamento de Educación de Estados Unidos recomienda:

- Reconocer cuando la presión de amistades es positiva o negativa.
- Conocer a los amigos de nuestro hijo o hija (invítalos a tu casa y aprovecha para escuchar, así también comprenderás mejor a tu hija o hijo).
- Conocer a sus madres y padres (ayudará a formarte un juicio más

apegado a la realidad y tener elementos para orientar).

- Dar tiempo y espacio para los amigos (excelente manera de aprender habilidades sociales).
- Hablar sobre la amistad (en ocasiones puede haber presiones del grupo y tener comportamientos de riesgo; para evitarlo, es recomendable que reflexionen juntos sobre cómo resistirlas y anteponer siempre su seguridad y autocuidado).

Supervisar lo que hace y a dónde va (adolescentes que saben que sus madres/padres tienen conocimiento de dónde están, con quién y lo que están haciendo, son menos propensos a dedicarse a actividades de riesgo)²¹.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

21. Departamento de Educación de los Estados Unidos, Op. cit.



Uso responsable de internet

Nos guste o no, los medios de comunicación tienen una gran influencia en la vida de las y los adolescentes; la inmensa mayoría utiliza internet (en México, jóvenes de 12 a 29 años lo utilizan, en promedio, 6.1 horas entre semana y 8.1 los fines de semana²²).

Entre los mayores riesgos de la red están los llamados delitos cibernéticos, que incluyen situaciones tan graves como la trata de personas, secuestros y violaciones, entre otros. Por ello, es de gran importancia que niñas, niños y adolescentes aprendan a utilizar internet de forma responsable.

Algunas sugerencias para ayudarles²³:

- Límitales el tiempo.
- Supervisa lo que ven y escuchan.
- Sugiereles contenidos variados (viajes, ciencias, noticias), así fomentarás conversaciones entre ustedes.
- Acláralas la diferencia entre hechos y opiniones. Deben saber que no todo lo que aparece ahí es cierto.
- Explícales el propósito de los anuncios comerciales (los adolescentes son muy manipulables en este sentido). Sé crítico y atento a la publicidad dirigida a jóvenes, suele ser engañosa.
- Utiliza los filtros para bloquear el acceso a contenidos que consideras inconvenientes.
- En internet encontrarán desde información valiosa para la educación, hasta pornografía infantil. Los chats pueden ser muy entretenidos, pero también peligrosos; hay que mantenerse alerta, no permitas que den o publiquen información personal sin tu supervisión.
- El apoyo, el afecto y las normas claras disminuyen la probabilidad de que los adolescentes desarrollen problemas graves.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

22. A Leer Ibby México, Banamex. *Primera Encuesta Nacional sobre Consumo Digital y Lectura*, 2015. Septiembre, 2017. www.ibbymexico.org.mx/images/ENCUESTA_DIGITAL_LECTURA.pdf.

23. Departamento de Educación de los Estados Unidos, Op. cit.

Las drogas y el alcohol

Muchos jóvenes prueban el alcohol y otras drogas entre los 14 y 16 años, pero sólo unos cuantos desarrollan problemas serios con estas sustancias. Por ello, hay que distinguir entre riesgo y problema; a veces, jóvenes expuestos a muchos peligros no desarrollan serios problemas, mientras que otros con muchos menos riesgos, acaban complicándose la vida.

Ciertas condiciones disminuyen la posibilidad de que desarrollen problemas graves: padres afectuosos que apoyan a sus hijos, que les dan normas claras y supervisan su comportamiento; adolescentes educados, con habilidades sociales y buen sentido del humor logran superar mejor las dificultades; la asistencia regular a la escuela y un entramado social positivo (familiares, amigos, profesores, vecindario) facilitan una mejor recuperación tras los errores cometidos.

Pero si observas que se presentan varios de los siguientes síntomas en tu adolescente, puede que estas sustancias empiecen a estar demasiado presentes en su vida:

- Está aislado, deprimido, cansado y descuidado en su aseo personal.
- Demasiado hostil, deja de cooperar en la casa, incumple los horarios sistemáticamente.
- Tiene nuevas amistades de las que se niega a hablar.
- No quiere decir a dónde va ni qué hará.
- Sus calificaciones escolares bajan de forma significativa.
- Las rutinas de comer y dormir cambian.
- La relación con otros miembros de la familia empeora y se niega a hablar de temas importantes.
- No se concentra y se vuelve olvidadizo.
- El dinero u otras cosas de valor desaparecen de la casa²⁴.

De ser el caso, es importante una evaluación especializada para que se le ofrezca el tratamiento profesional que necesita (en el Instituto Xxxx de la Juventud del ###, entre otros).

Desde la infancia es importante hacerles ver las causas y consecuencias del uso de drogas y alcohol, centrándose en hechos reales que puedan observar.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



24. Departamento de Educación de los Estados Unidos, Op. cit.



¿Qué hacer cuando se embarazan?

El plan de acción

En caso de que tu hija estuviera embarazada, lo menos que debes hacer es incrementar su ansiedad y preocupación con regaños, rechazo, malos tratos, incredulidad o tomar decisiones por ella. No pierdas de vista todos los factores que ya revisamos, las razones que influyeron. Lo más importante es su salud, protección y que continúe su desarrollo.

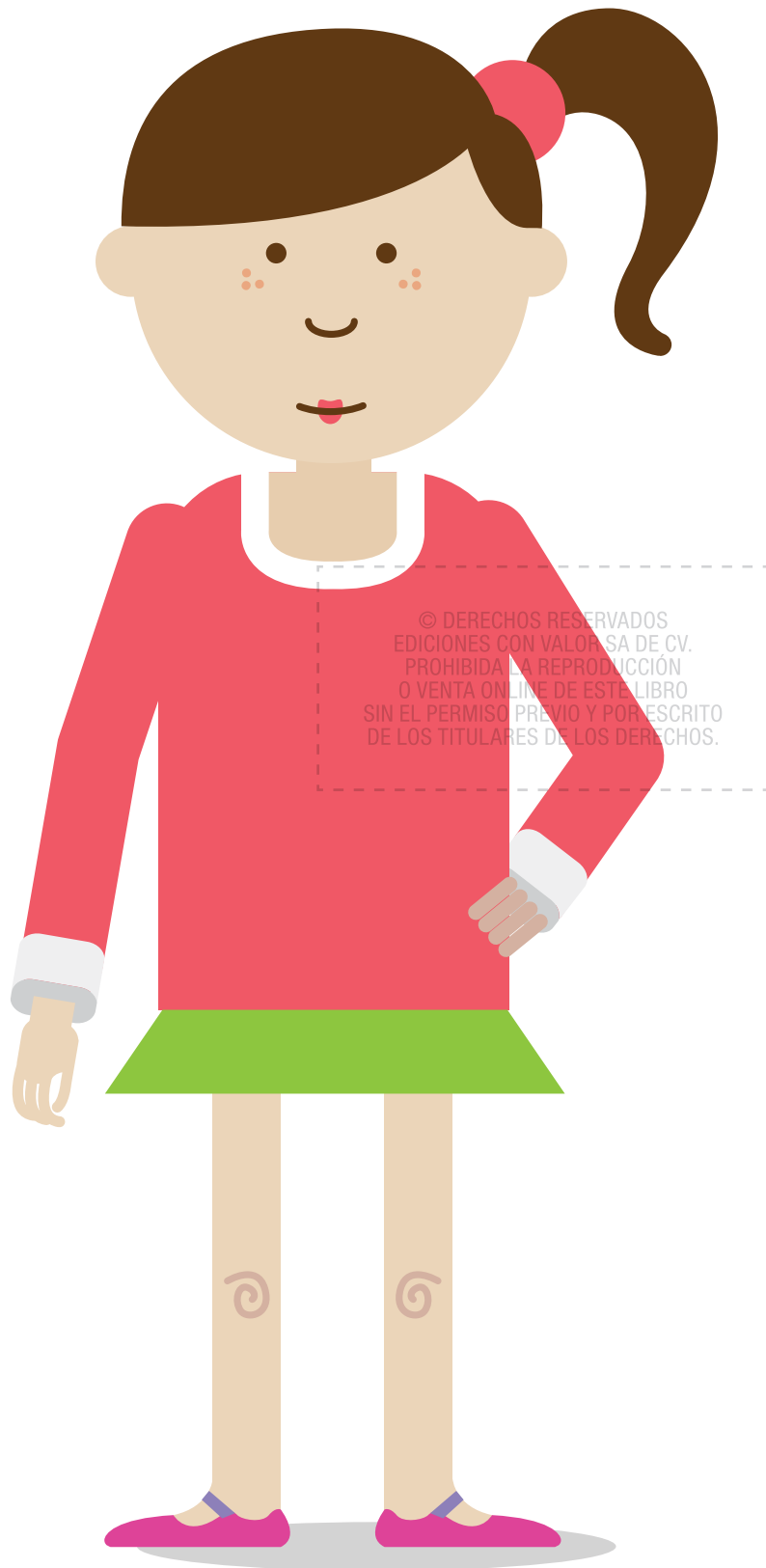
Hay que mantener el control; luego, hablar con ella, para conocer cuál es su situación específica, sus ideas y expectativas, ayudándola a formar un plan de acción en el que, posteriormente, también pueda participar el futuro padre y su familia o cuidadores. Se debe atender a sus circunstancias particulares.

El plan debe tomar en cuenta lo siguiente:

- Acudir cuanto antes a revisión médica, a todos los controles prenatales y consultas requeridos así como seguir las instrucciones médicas. En caso de no contar con acceso a servicios médicos, resultará urgente inscribirla a algún programa público que los garantice. Se recomienda que siempre vaya acompañada de algún integrante de su familia.
- Garantizar que no abandone sus estudios.
- Estar muy alerta sobre su estabilidad emocional, estado de ánimo, relaciones interpersonales y de pareja (si está presente). Siempre es mejor hacerle ver la importancia de integrarse a grupos de apoyo y terapias que la ayudarán a entender y superar mejor los obstáculos.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



- Revisar puntualmente cuáles son sus necesidades de apoyo y asistencia social. Después de identificarlas, es momento de buscar alternativas para que todas estén cubiertas, como apoyos gubernamentales y programas sociales.
- En el caso de que el embarazo sea producto de violación, abuso, coacción o cualquier tipo de violencia, debe creerse en el dicho de la niña o adolescente y acudir a consulta médica; además, dar aviso inmediato a las autoridades pertinentes, mostrando a la víctima que ustedes, las leyes e instituciones, la protegerán en todo momento.

Cuando mi hijo se convierte en padre

Aunque no es recomendable forzarlo a la unión, sí es imprescindible hacerlo responsable de su paternidad, sin obligarlo, nunca, a interrumpir la educación ni a realizar trabajo no permitido. Debemos acompañarlo (escuchándolo y dando seguimiento) de forma solidaria, pero firme, en el proceso de negociación y los acuerdos que él, su pareja y la familia de ella tendrán respecto a lo que sucederá, siempre garantizando el absoluto respeto a sus derechos humanos, vigilando que no ocurran episodios de violencia, ante los cuales, se deberá acudir a las instancias correspondientes, de tu comunidad.

Si la pareja insiste en vivir juntos, se sugiere revisar con ellos las cuestiones positivas y negativas, cómo mantendrán a su familia en todos los sentidos: económicos, afectivos, emocionales... y valorar juntos si cuentan o no con las capacidades para hacerlo sin abandonar la escuela. Es recomendable que los abuelos no actúen como responsables de la pareja ni del bebé, sólo deben apoyarles, no resolver por ellos.

En cualquier caso, es recomendable que la pareja y ambas familias participen en programas, terapias y grupos de apoyo.



Estamos a tiempo de guiarles

Consejos que te apoyarán

Recordemos que la adolescencia es un cambio crítico de la niñez a la edad adulta temprana en la que se establecen las trayectorias individuales de comportamiento y salud, y también se pueden prevenir o mejorar los patrones problemáticos y los positivos. Un momento crucial es la pubertad. En el caso de las niñas, muchos de los cambios de desarrollo relacionados con las capacidades reproductivas se completan antes de que maduren las capacidades intelectuales y de toma de decisiones²⁵.

La etapa de mayor riesgo, especialmente para las niñas, es de los 10 a los 14 años, cuando están cerca de la pubertad, pues es cuando son más vulnerables a abusos o manipulaciones.

Para repasar consejos de prevención es recomendable en la familia:

- Hablar claramente con las niñas sobre la pubertad, la menarca –o menarquía, inicio de la menstruación– y demás cambios que sufrirá su cuerpo.
- Dialogar sobre la posibilidad de resultar embarazadas o contagiarse de ITS, así como las consecuencias de enfrentar este tipo de situaciones, como que tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones o morir por el embarazo y el parto, al igual que sus bebés.
- Ayudarles a entender que durante el noviazgo pueden presentarse expresiones sexuales con diversas consecuencias, como el embarazo y las ITS, que se pueden evitar con responsabilidad, confianza y un plan de vida claro, entre otros; y que también existen relaciones, no necesariamente de noviazgo, en las que se pueden presentar expresiones erótico-afectivas de consecuencias similares.
- Motivar a que descubran las amplias posibilidades de desarrollo, aprendizaje y la consecuente autorrealización que significa la escuela, procurando, por todos los medios, que no abandonen sus estudios ni su proyecto de vida o metas.
- Reflexionar sobre el concepto del amor,



enamoramiento y ejercicio de la sexualidad responsable, tomando en cuenta que el enamoramiento se puede vivir como una fantasía o idealización de la persona que puede alterar la percepción de la realidad y orillar a tomar malas decisiones.

- Procurar minimizar lo más posible los riesgos.
- Insistir en que ser madre es una de sus posibilidades en la vida, no su fin.
- Entender que iniciarán su vida sexual, aunque se los prohibamos, y que su seguridad y protección son lo más importante.
- No impedir, sino informar con la verdad y oportunamente, respecto a métodos de protección y su importancia. Recordemos que muchas niñas y adolescentes dicen que no usan ningún método anticonceptivo, incluso cuando está disponible.
- Enseñarles, o procurar que sepan, las diferencias entre métodos anticonceptivos y de protección (se puede revisar sus diferentes tipos y características, por ejemplo, en www.who.int/mediacentre/factsheets/fs351/es/ de la OMS).
- Verificar, a través del diálogo y observar sus comportamientos, la cantidad y calidad de información sobre sexualidad que tienen, corrigiendo concepciones falsas. Es muy recomendable invitarles a participar en talleres y pláticas profesionales.
- Demostrar con el ejemplo, en casa y en todos los lugares y situaciones, que mujeres y hombres tenemos los mismos derechos y que no tiene por qué haber ningún tipo de dominio ni control entre los géneros.

25. Comité de los derechos del niño, Op. cit.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Bibliografía

A Leer -Ibby México-, Banamex. *Primera Encuesta Nacional sobre Consumo Digital y Lectura, 2015*. En www.ibbymexico.org.mx/images/ENCUESTA_DIGITAL_LECTURA.pdf. Consultada en septiembre, 2017.

Arturo Loredó Abdalá, Edgar Vargas Campuzano, Abigail Casas Muñoz, Jessica González Corona, César de Jesús Gutiérrez Leyva. *Embarazo adolescente: sus causas y repercusiones en la diada*. www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2017/im172o.pdf. Rev. Med. Inst. Mex. Seguro Soc. 2017;55(2):223-9. Consultado en agosto, 2017.

Código Penal Federal. Artículos: 259 Bis, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 265 bis, 266, 266 Bis.

CONAVIM, INMUJERES, IMJUVE, GENDES. *Amores Chidos. Guía para docentes: sensibilización, prevención y atención básica de la violencia en el noviazgo con las y los jóvenes*. En www.gendes.org.mx/publicaciones/AMORESCHIDOS.pdf. Consultado en septiembre, 2017.

Departamento de Educación de los Estados Unidos, Oficina de Asuntos Intergubernamentales e Interagencia. *Cómo ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia*. En www.aft.org/sites/default/files/hyc_sp_adolescent03.pdf. Consultado en septiembre, 2017.

Gobierno de Guatemala, OMS. *Guía de Prevención del Embarazo en la Adolescencia en Guatemala. Creciendo Juntos Responsablemente*. En www.paho.org/gut/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=publications&alias=618-guia-de-prevencion-del-embarazo-en-la-adolescencia-en-guatemala&Itemid=518. Consultado en septiembre, 2017.

Gobierno de México. *Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes*. En: www.gob.mx/inmujeres/acciones-y-programas/estrategia-nacional-para-la-prevencion-del-embarazo-en-adolescentes-33454. Consultado en septiembre, 2017.

Gobierno de República Dominicana, UNICEF. *Prevención del Embarazo en Adolescentes con perspectiva de género y enfoque de derechos humanos*. En www.unicef.org/repUBLICADominicana/prevencion_embarazo_adolescente2011.pdf. Consultado en septiembre, 2017.

INEGI. *Total por municipio y edad desplegada según sexo*. Censo 2010. En www.beta.inegi.org.mx/#. Consultado en septiembre, 2017.

OMS. *El Embarazo en la Adolescencia*. Nota descriptiva N° 364. Actualización de septiembre de 2014. En www.who.int/mediacentre/factsheets/fs364/es/. Consultado en agosto, 2017.

OMS. *Temas de Salud. Infecciones de Transmisión Sexual*. En www.who.int/topics/sexually_transmitted_infections/es/. Consultado en septiembre, 2017.

Signos de abuso sexual. En educacion.uncomo.com/articulo/como-saber-si-un-nino-ha-sido-abusado-sexualmente-3857.html. Consultado en septiembre, 2017.

UNFPA. *Maternidad en la niñez, Enfrentar el reto del embarazo en adolescentes*. 2013. En www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ES-SWOP2013.pdf. Consultado en septiembre, 2017.

Queremos que nada detenga el desarrollo de nuestras niñas, niños y adolescentes.

Entre los mayores riesgos que enfrentan las niñas y las adolescentes está el embarazo; un grave problema de salud pública y de desarrollo, que compromete su seguridad y sus posibilidades para salir adelante, incrementando su vulnerabilidad y capacidad de incluirse armónicamente en la educación, el trabajo y demás ámbitos de la vida; arriesgando, también, su sano desarrollo.

Es labor de cada integrante de la sociedad trabajar por la protección y el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes; sin embargo, sólo con la unidad, la solidaridad, la buena comunicación y los lazos de amor entre familias, ellas y ellos podrán crecer sanos, fuertes y sin mayores contratiempos.

Esta guía básica para madres, padres y cuidadores sobre la prevención del embarazo de niñas y adolescentes, y sus parejas, es un apoyo en el que encontrarán información, así como consejos prácticos y especializados para lograr dicho objetivo.



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

RELACIONES EXTERIORES
SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES



IME
INSTITUTO DE
LOS MEXICANOS
EN EL EXTERIOR

