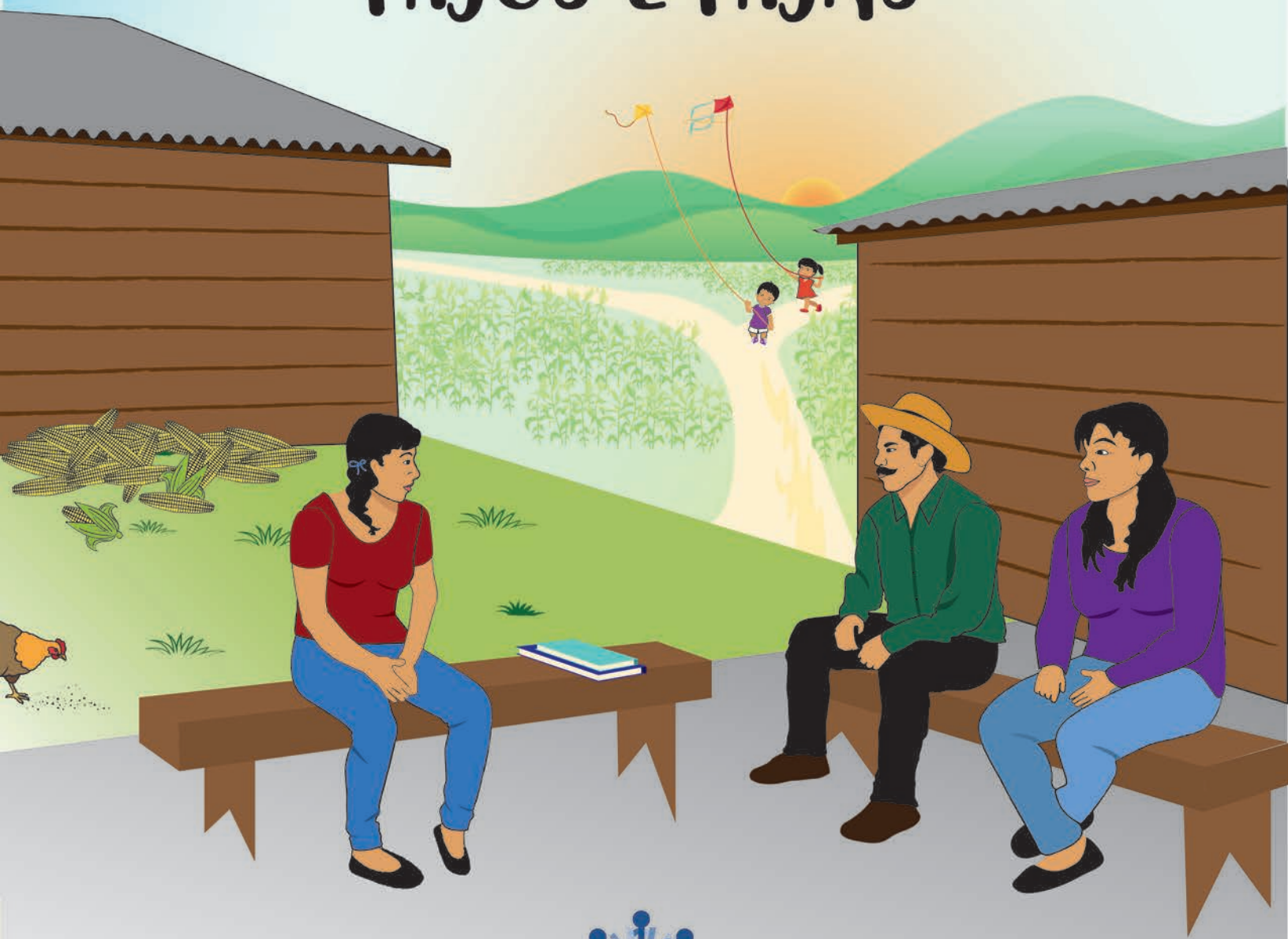


Guía de padres y madres de familia para la  
prevención de embarazos en las y los jóvenes

# CONSTRUYENDO UN BUEN CAMINO PARA NUESTROS HIJOS E HIJAS



Centro de Investigaciones  
en Salud de Comitán  
CISC

CDI

COMISIÓN NACIONAL PARA EL  
DESARROLLO DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS



# CONSTRUYENDO UN BUEN CAMINO PARA NUESTROS HIJOS E HIJAS

*Guía de padres y madres de familia para la  
prevención de embarazos en las y los jóvenes*

**Es un material dirigido a padres y madres de familia interesados en participar en la toma de decisiones responsables de sus hijos e hijas, el cuidado de la salud sexual y reproductiva y la prevención de embarazos no deseados en las y los jóvenes.**

**Esta herramienta didáctica promueve la comunicación entre papás, mamás, hijos e hijas como parte principal del desarrollo integral de las y los jóvenes, para que puedan alcanzar sus metas en la vida.**

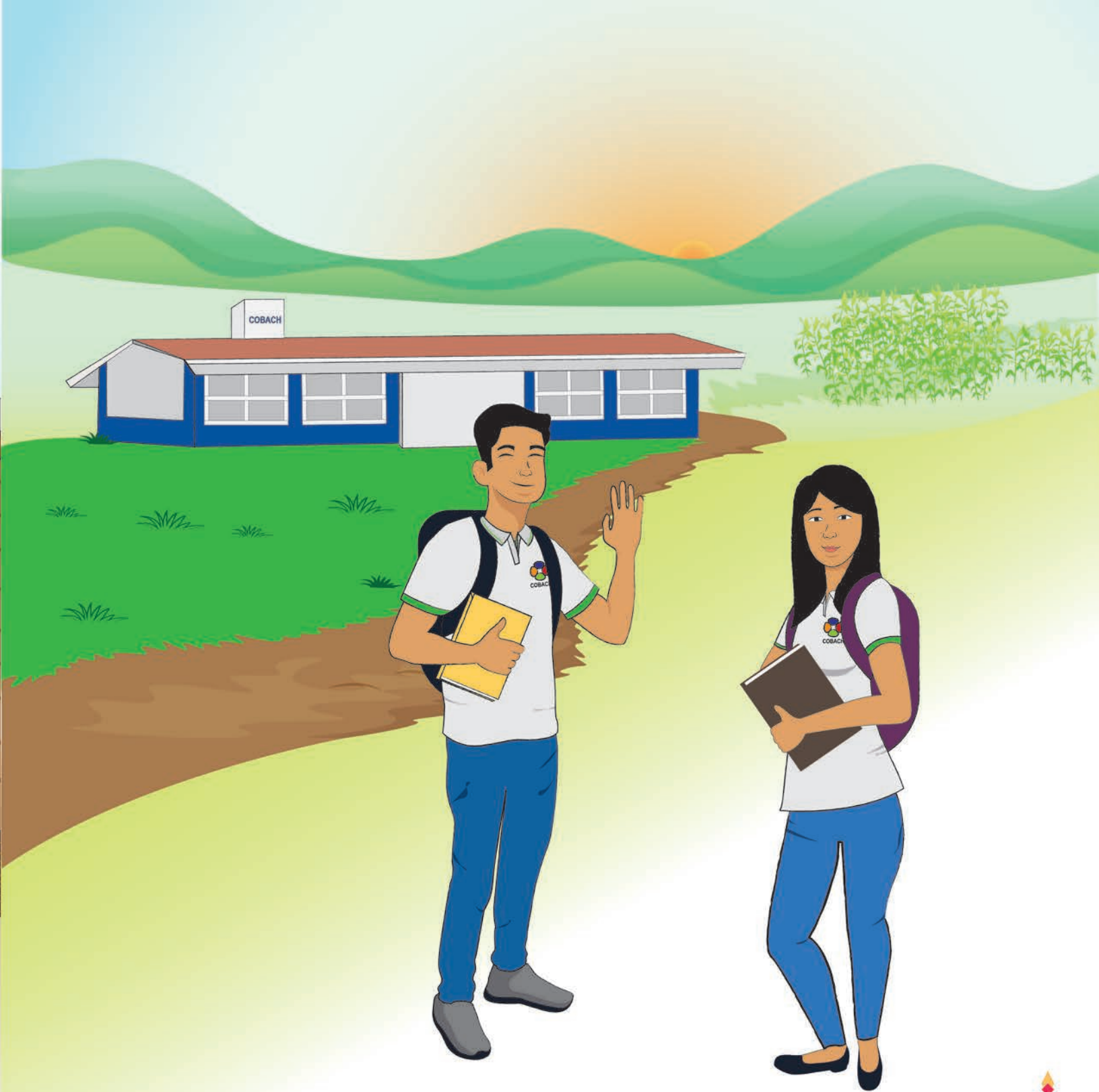
Si recordamos cuando éramos más jóvenes, seguramente nos daríamos cuenta de todas las cosas que han cambiado y otras cosas que se han mantenido por muchos años.

Cuando crecimos había poca confianza para platicar algunos temas con nuestros padres, muchas cosas de la vida las aprendimos solos o solas.



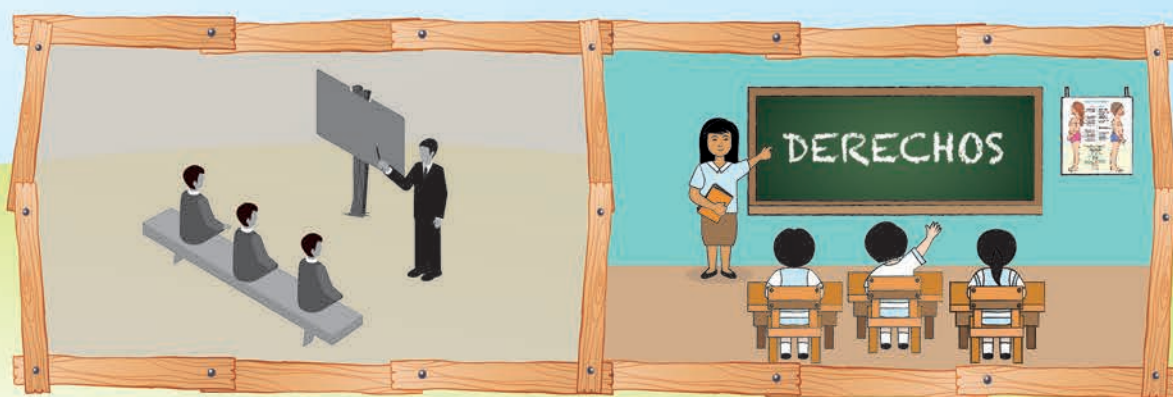
¿Cómo era la vida cuando tenías la edad de tu hijo o hija?  
¿Cómo eran las tradiciones de la gente?  
¿Cómo era la comunidad? ¿Qué hacían para divertirse?  
¿Cómo era la relación con los padres y madres?  
¿Qué cosas han cambiado desde  
aquel entonces hasta hoy en día?





**Ahora nuestros hijos e hijas están estudiando su bachillerato y se encuentran en una etapa con muchos cambios, sueños, dudas, emociones y decisiones. Eso mismo que nosotros vivimos hace tiempo en nuestra juventud.**

**La educación que recibíamos los jóvenes de antes era diferente, en la casa y en la escuela se hablaba muy poco sobre el desarrollo del niño o de la niña durante su crecimiento.**



**ANTES**

**AHORA**

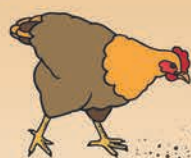
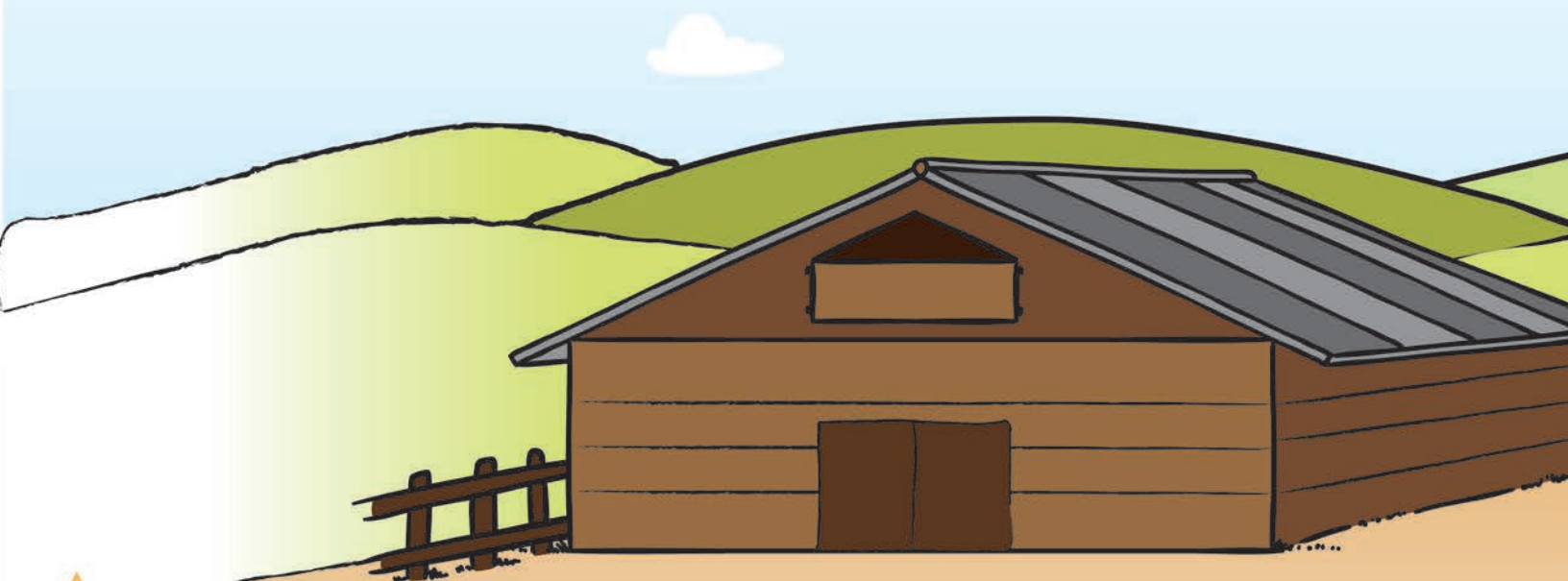
**Ahora las y los jóvenes reciben más información para orientarse, cuidarse y tomar mejores decisiones.**

**A veces como papá y mamá nos cuesta hablar de algunas cosas con nuestros hijos e hijas, nos da vergüenza o miedo de no saber qué decir para apoyarlos o aconsejarlos. Pero es importante saber que es mejor que aprendan de nuestra experiencia a que busquen información en otros lados que puede confundirlos. Debemos buscar espacios para hablar con ellos o ellas acerca de cómo se tienen que cuidar y proteger para prevenir problemas que les pueda afectar su vida.**



*Los padres y madres de familia debemos de conocer de los temas que les causa curiosidad a los hijos o hijas. Si nos informamos podríamos ayudarles a aclarar sus dudas y ganarnos su confianza.*

Uno de los temas que en ocasiones es difícil platicar con los hijos es sobre los cambios que tiene el cuerpo de los hombres y las mujeres a cierta edad y el tema de la sexualidad. Muchas veces relacionamos la palabra sexualidad con sexo o tener relaciones sexuales y no solo tiene que ver con eso, la sexualidad tiene que ver con muchas cosas que hacemos y sentimos las personas.



Hija, en la plática que tuvimos en la clínica nos explicaron que el sexo es lo que nos diferencia a hombres y mujeres por nuestros órganos sexuales y que la sexualidad tiene que ver con nuestros gustos, lo que sentimos, lo que pensamos y cómo demostramos amor o cariño. Entonces no sólo tiene que ver con relaciones sexuales.

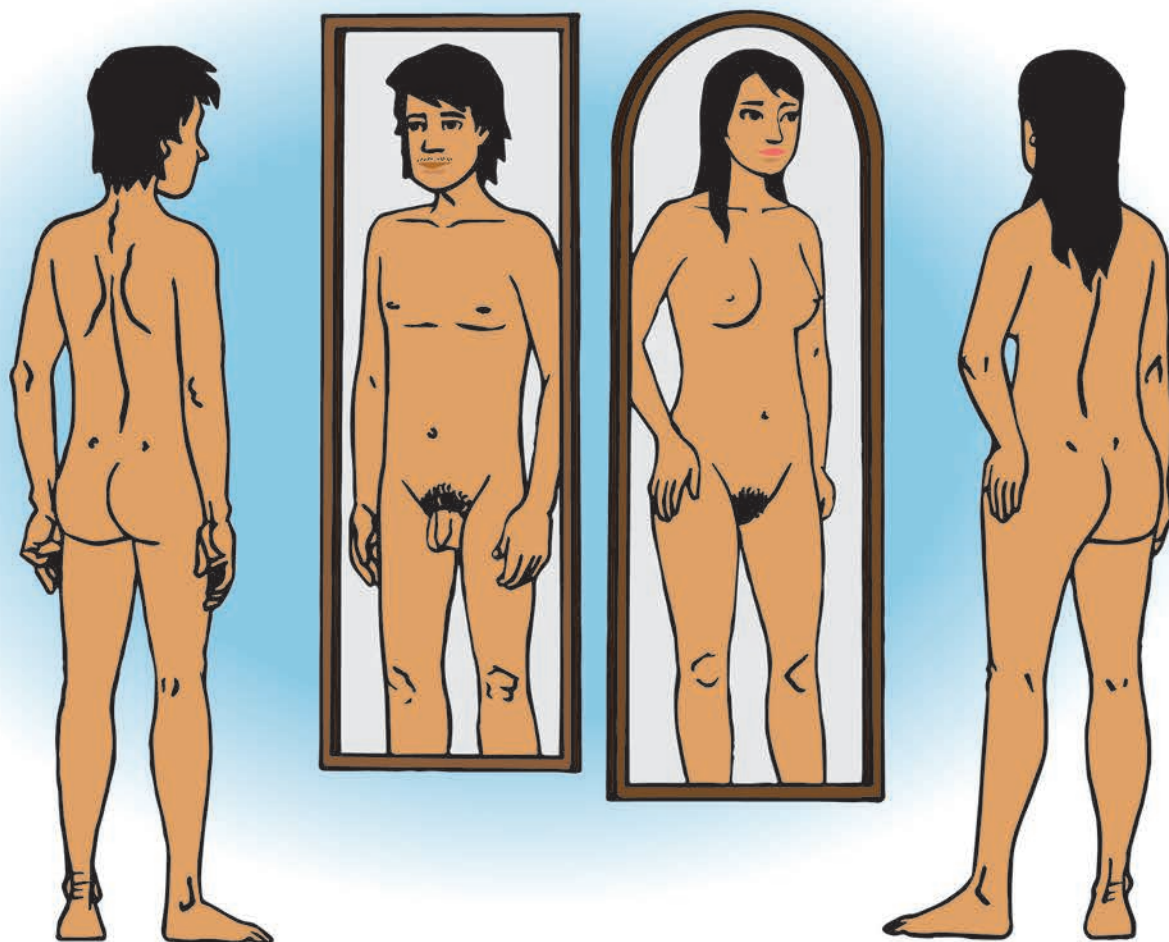


**Debemos saber que la sexualidad comienza el día que nacemos, tiene que ver con relacionarnos con los demás, sentir cariño por la familia y tener amistades, conocer nuestro cuerpo y cuidarlo.**

**Cuando crecemos la sexualidad se empieza a vivir de otras formas, hay cambios en el cuerpo y en el pensamiento, además inicia la atracción o el gusto por otras personas.**



Durante la juventud, hombres y mujeres presentan cambios físicos y emocionales. El desarrollo del cuerpo en las personas comienza alrededor de los 9 o 10 años y termina aproximadamente entre los 18 y 20 años. Aunque estos cambios se presentan a diferente edad en cada persona.



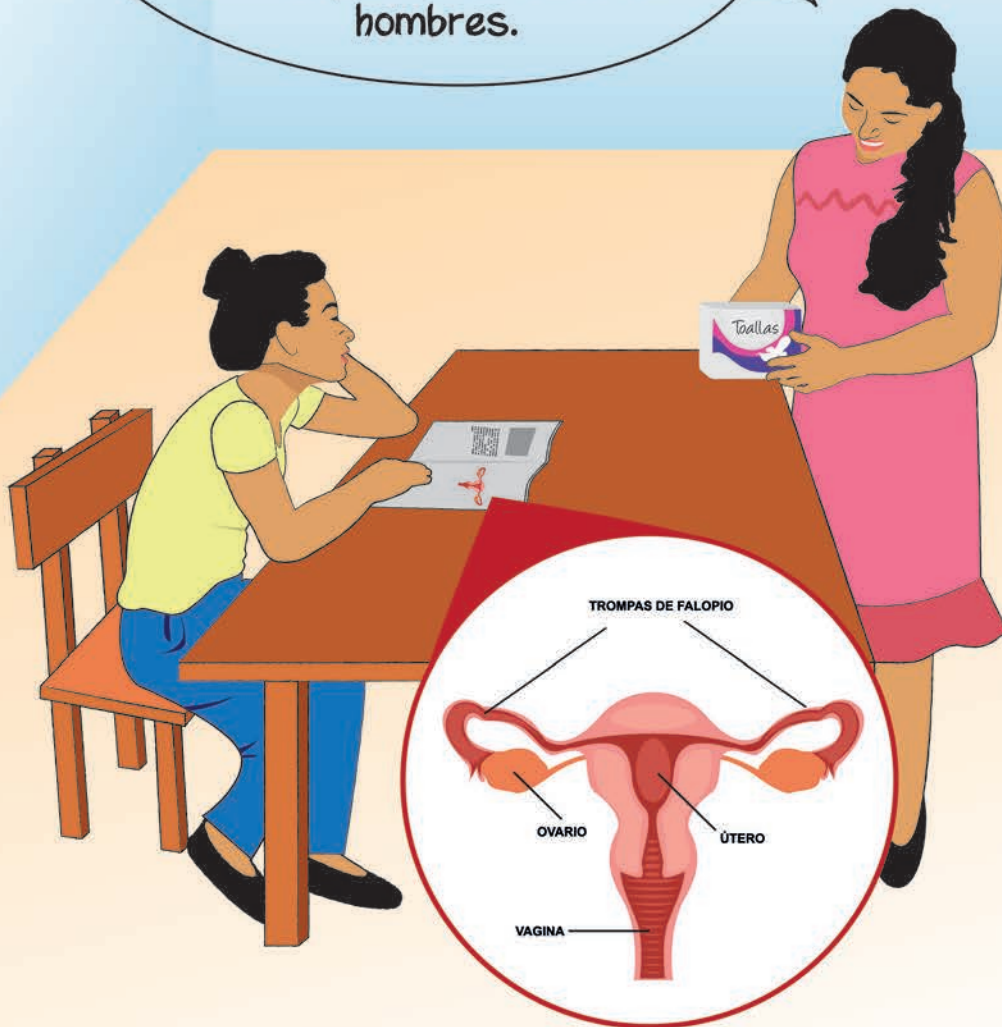
✓ Comienza a salir vello

✓ Cambia la voz

✓ A los hombres les crece barba y bigote

✓ En las mujeres crecen los pechos y se presenta la menstruación

La menstruación es algo que nos pasa a todas las mujeres una vez al mes, es algo natural y no es nada malo. Y no solo el cuerpo de las mujeres cambia, también el de los hombres.



También hay cambios internos del cuerpo, las mujeres comienzan a producir óvulos y por eso empieza la menstruación, los hombres comienzan a producir espermatozoides y tienen sus primeras erecciones del pene (cuando se para). Estos cambios no significan que ya están listos para formar una familia porque el cuerpo sigue su desarrollo, por eso es importante orientar a las hijas y los hijos sobre el tema y darles confianza para que nos platiquen lo que necesitan saber.

Si las y los jóvenes no reciben orientación y confianza será más difícil que resuelvan sus dudas, el miedo o inseguridad puede hacer que tomen decisiones sin pensar en las consecuencias. Dentro de las cosas negativas que podrían pasar está un embarazo no planeado.



Hijo es hora que sepas que por la edad que tienes a veces puedes amanecer mojado o tendrás tus primeras erecciones, talvez te empiece a gustar las muchachas o quizás comiences a salir a pasear con tus amigos pero eso no quiere decir que ya necesites mujer. ¡Primero los estudios y hasta después pensar en casarte!

**Si se presenta un embarazo no planeado en la etapa de la juventud es de muy alto riesgo, el cuerpo de la mujer no está desarrollado completamente ni preparado para tener un bebé. Tampoco es recomendable porque tanto hombres como mujeres tendrían que dejar la escuela y asumir responsabilidades desde muy temprana edad.**



**Nuestro papel como padres y madres de familia es muy importante para prevenir los embarazos no deseados en nuestros hijos o hijas. Por eso, es importante que estemos informados para ayudarles a que piensen mejor sus decisiones y de esa manera puedan tener una buena vida más adelante.**

A parte de un embarazo no deseado también hay algunas enfermedades que pueden dañar la salud de los jóvenes si no se protegen al tener relaciones sexuales.



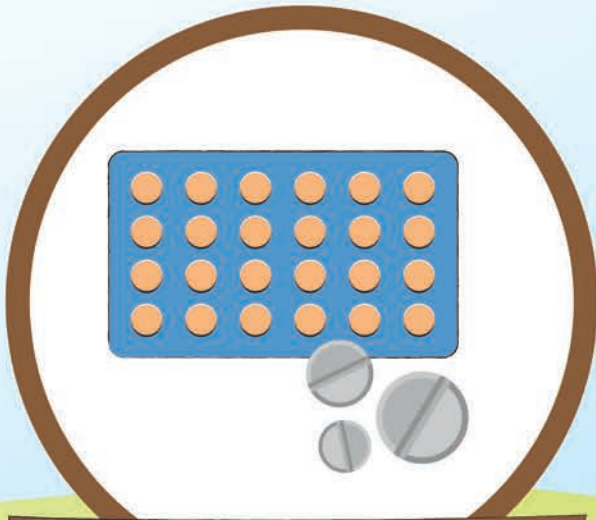
Algunas de las Infecciones de Transmisión Sexual que se pueden presentar son la gonorrea, sífilis y el VIH. Estas se contraen al tener relaciones sexuales sin protección con alguien que tiene alguna de estas infecciones.

**Si se presenta un embarazo o una infección de transmisión sexual en las o los jóvenes, afectaría su salud física y mental, aparte de las responsabilidades que ya tendrían que asumir. Muy probablemente también cambiaría su vida al tener que dejar la escuela por un matrimonio forzado.**

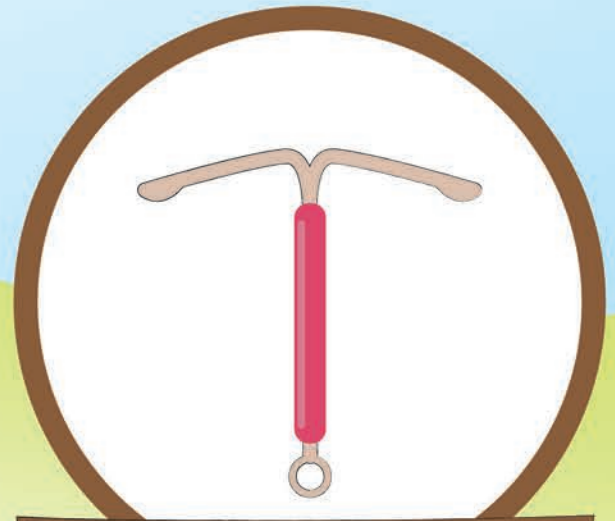


La comunicación  
con nuestros hijos  
o hijas y que tengan  
información para  
la prevención ayuda  
a evitar estas  
consecuencias.

# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



Pastillas  
Anticonceptivas



DIU (Dispositivo  
Intrauterino)

**Antes de que las y los jóvenes decidan tener relaciones sexuales deben saber las formas que hay para protegerse. Por eso, es recomendable conocer los métodos anticonceptivos que existen, que para nosotros como adultos son los que nos sirven para planificar la familia. Conocerlos les ayudará a saber cómo utilizarlos y prevenir un embarazo no deseado.**

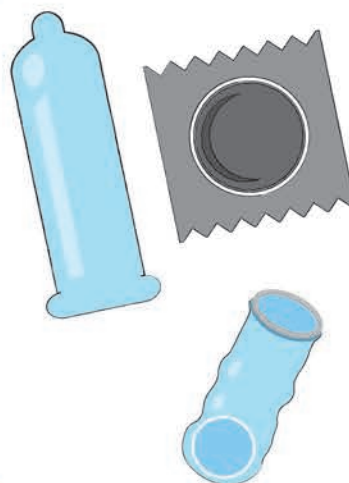


## El condón o preservativo

es un método anticonceptivo que más se da a conocer en las clínicas y en la escuela. Es el que se recomienda para los jóvenes porque es seguro y no tiene efectos en su salud o desarrollo de su cuerpo, además previene las infecciones de transmisión sexual.



Inyecciones  
Anticonceptivas



CONDÓN  
para el hombre y para la mujer



**En la clínica, la escuela, la televisión y otros medios de comunicación es común escuchar mensajes para que las y los jóvenes se cuiden y logren terminar sus estudios. Esta información es parte de los derechos que ahora tienen los jóvenes.**

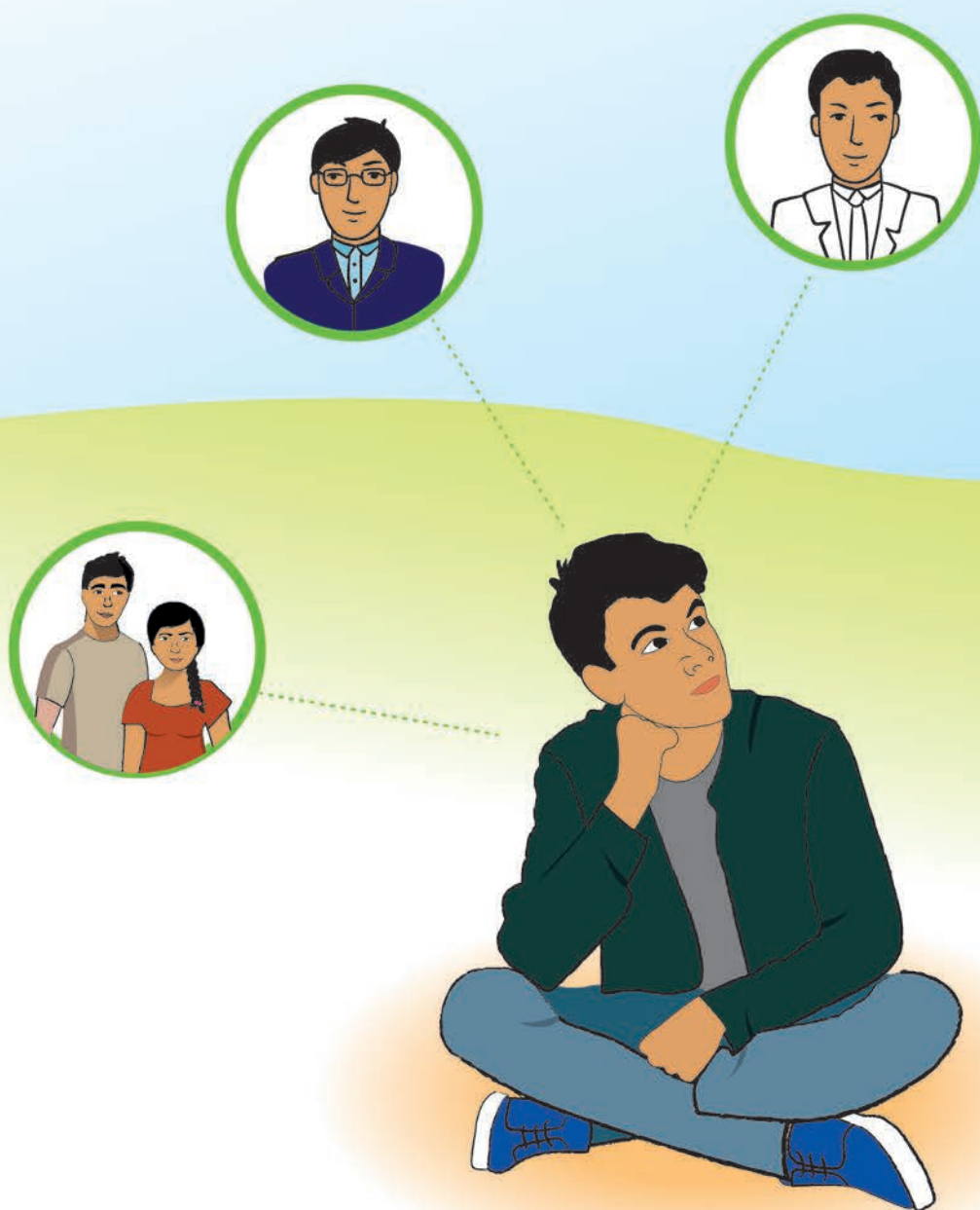


**Hay algunos derechos que protegen la vida de las personas, hay otros que se enfocan a la igualdad entre hombres y mujeres. Así como esos, también hay una cartilla de derechos enfocados a los jóvenes, estos son los Derechos Sexuales y Reproductivos.**

Las leyes de México y acuerdos con otros países respaldan esta cartilla de derechos. Conocerlos ayuda a prevenir situaciones de violencia o de abuso y a generar mayor responsabilidad en las y los jóvenes.



**Los derechos sexuales y reproductivos de los jóvenes ayudan a la toma de decisiones responsables y a entender que todos debemos de participar en el cuidado de su salud y la prevención de embarazos no planeados, tanto maestros, padres y madres de familia, personal de la clínica y los mismos jóvenes; debemos conocerlos ya que la prevención es una responsabilidad de todos.**



# DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

- Derecho a vivir libre de violencia sexual.
- Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad.
- Derecho a la información sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
- Derechos a vivir libre de toda discriminación.
- Derecho a la educación sexual.
- Derecho a decidir sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
- Derecho a decidir con quién compartir mi vida sexual y mi sexualidad.

**La función de los Derechos Sexuales y Reproductivos no es dar libertad a los jóvenes de hacer las cosas que quieran, sino de actuar con más responsabilidad y cuidado, porque es en esta edad en la que se enfrentan con las primeras grandes decisiones de su vida: si van a continuar con sus estudios, qué profesión les gustaría, qué trabajo quieren tener cuando de grandes.**

**También del lado personal y sentimental comienzan a decidir y hacer planes para el futuro: si van a tener novio o novia, a qué edad les gustaría casarse o si les gustaría tener hijos más adelante.**



**Es importante que los jóvenes tengan claro qué quieren lograr ahora y también más adelante, lo que deben hacer para conseguirlo.**

Hija queremos  
que te cuides y que nos tengas  
confianza para ayudarte a  
tener un mejor futuro.



**Si los jóvenes cuentan con el apoyo de sus padres  
tendrán más posibilidades de superarse y de lograr  
todas las metas de su vida.**



Si un joven no cuida su cuerpo y no toma buenas decisiones, puede enfrentar problemas a muy temprana edad como un embarazo no planeado que lo lleve a dejar sus estudios, trabajar muy joven en actividades que no pensaba hacerlo o refugiarse en vicios como el alcoholismo y la drogadicción.





Un joven que tiene información acerca de cómo cuidarse, y además tiene buena comunicación con su papá y mamá sobre las dudas y cambios que está viviendo, tiene más oportunidades de terminar sus estudios, conseguir un buen trabajo y llegar a ser una persona alejada de los vicios o la delincuencia.



**Los consejos y el apoyo que podemos brindar los padres y madres de familia a nuestros hijos e hijas es muy importante, porque les ayuda a tomar mejores decisiones para su vida.**



¡En nuestras manos está  
participar para que nuestros hijos  
e hijas elijan un buen camino!



Si necesitas mayor información sobre estos temas puedes acudir al **CISC de Comitán** o al centro de salud de tu localidad.



**CISC**

Centro de Investigaciones en Salud de Comitán, AC  
963 63 2 3816 y 63 2 5375  
10<sup>a</sup>. Calle Sur Oriente, Número 220,  
Barrio de San Sebastián,  
Comitán de Domínguez, Chiapas.

