

GUIA PARA ORIENTAR A NUESTRAS HIJAS E HIJOS

Sobre los derechos y la
prevención de embarazos



Centro de Investigaciones
en Salud de Comitán
CISC

Programa
PROEQUIDAD

Este material se realizó con recursos de la Décima Séptima Emisión del Programa Proequidad del Instituto Nacional de las Mujeres, empero, este no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las(os) autores del presente trabajo.

GUIA PARA ORIENTAR A NUESTRAS HIJAS E HIJOS

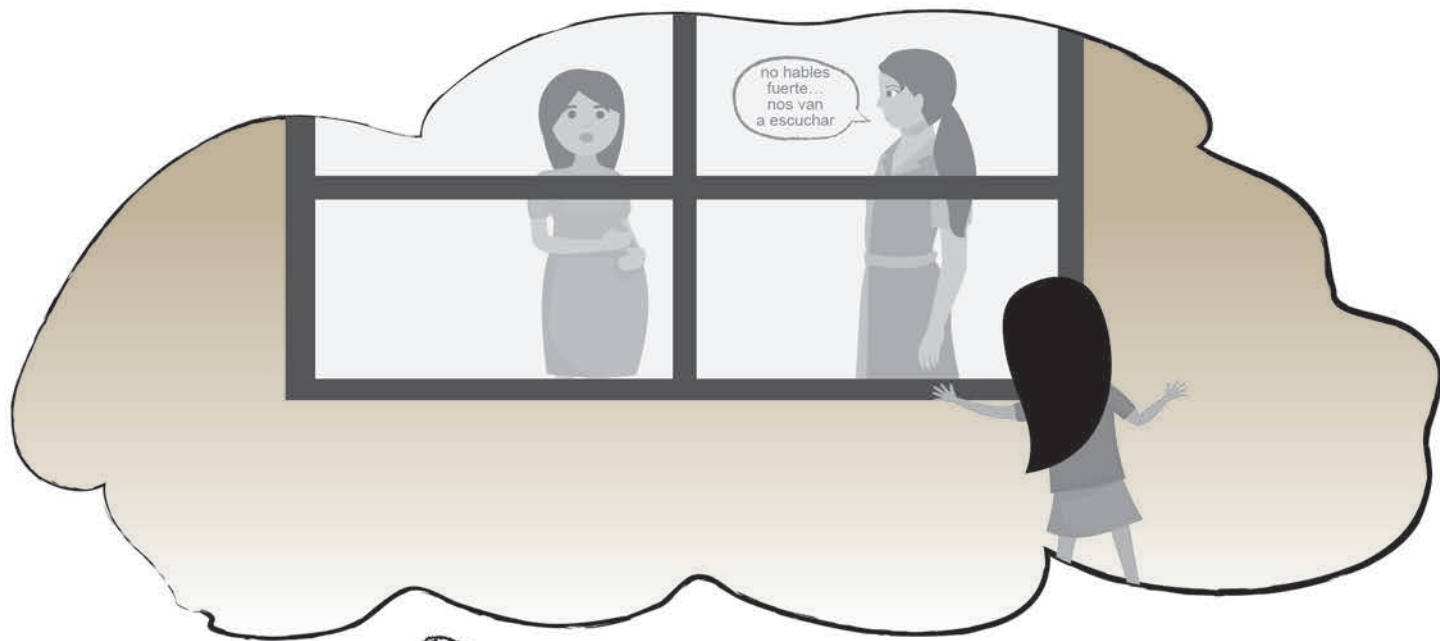
**Sobre los derechos y la
prevención de embarazos**

Este material puede ser utilizado por madres y padres
de familia y sus hijos/as jóvenes.

La niñez y la juventud

Cuando las hijas e hijos crecen, algunas madres y padres de familia se ponen a pensar si deben o no hablar con ellos sobre los cambios del cuerpo y la sexualidad.





Entra la duda, porque antes no había la costumbre de hablar de ese tema, por vergüenza por eso mismo no tienen suficiente información. Aunque en ocasiones algunas mujeres adultas llegan a escuchar acerca de la sexualidad en pláticas que les proporciona el personal de salud.



Para apoyar a las y los hijos, las madres y los padres de familia pueden quitarse la vergüenza para darles confianza. Dedicarles un tiempo para platicar, hacerles saber que pueden hablar sobre **sexualidad y el futuro**, pues les hubiera gustado que a ellas y ellos les hablaran de eso cuando eran más jóvenes.

Ahora las madres y padres de familia aconsejan a sus hijas e hijos para que **acudan a la escuela**, que no se casen muy jóvenes y **que se protejan para evitar un embarazo** o alguna infección de transmisión sexual, porque quieren que tengan un mejor porvenir.





Enseñarle a las hijas e hijos desde pequeñas/os el nombre de los **órganos sexuales de la mujer y del hombre**, sin llamarles de otra forma, para evitar que después les de vergüenza hablar de eso, porque ahora ya lo ven en la escuela.

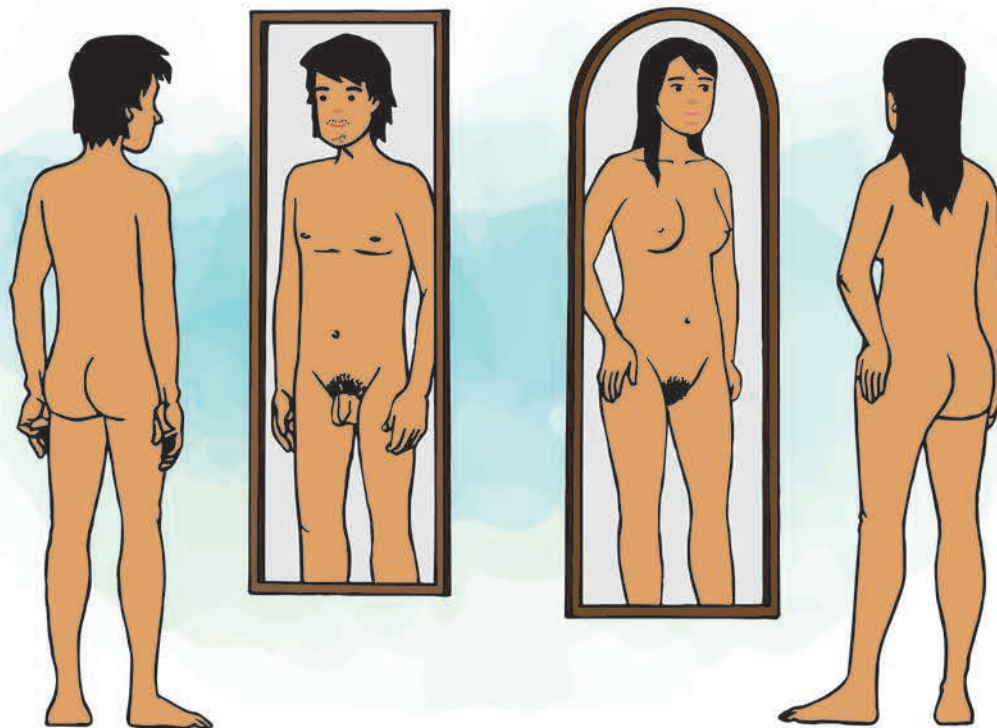
La sexualidad

Madres y padres deben saber que **la sexualidad está presente durante toda la vida** y tiene que ver con la convivencia con las personas que nos rodean como los familiares (padres, madres, hermanos/as), **al expresar cariño y respeto.**



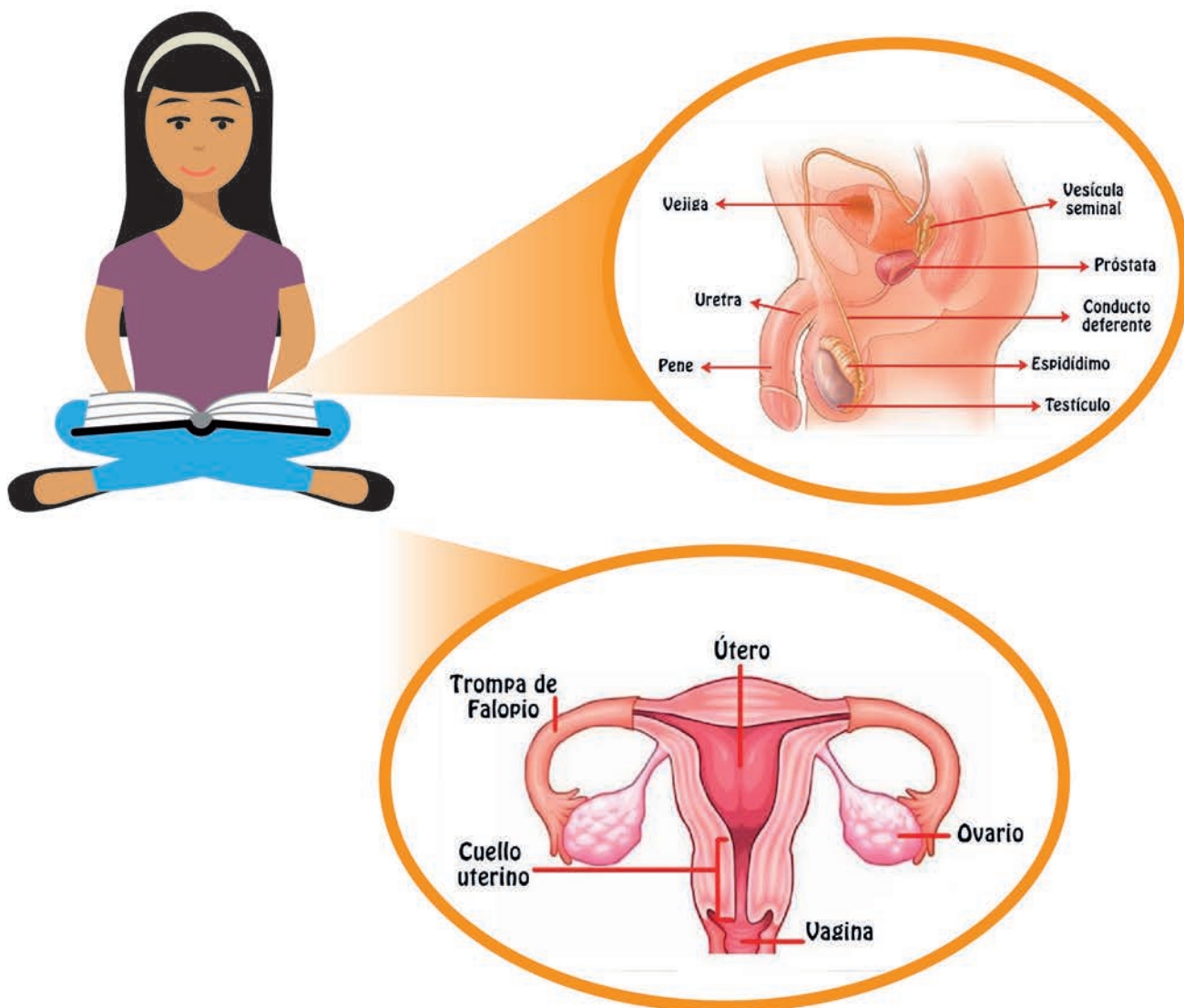
La sexualidad también tiene que ver con una relación más cercana con otras personas, **con el enamoramiento, el noviazgo, con disfrutar al dar y recibir amor.** Y con tener relaciones sexuales y la decisión de tener hijos o no.





Para orientar a los hijos es importante hablar de los cambios que ocurren en el cuerpo: de los 10 años en adelante en las mujeres crecen las caderas y los pechos y empieza la regla o menstruación; en los hombres se les engruesa la voz y se produce espermatozoide y en ambos casos aparece vello en varias partes del cuerpo.

También deben de saber que es normal que después de los 14 años las y los jóvenes tengan otros cambios, como tener curiosidad de tocar y explorar su cuerpo y empezar a sentir atracción hacia otras personas, o deseo de besar a otra persona.



Ante esta curiosidad en las y los jóvenes, es necesario que aprendan a conocer bien su cuerpo, valorarlo y cuidarlo, ya que es parte de sus derechos.

Derechos

Es importante saber que todas las personas tenemos derechos humanos por igual, es decir, derecho a tener una vida digna por el hecho de existir. Lo cual está reconocido en las leyes mexicanas.



Existen varios derechos como son: derecho a la libertad, a la igualdad, el derecho a la educación, al trabajo, a la salud y a no ser discriminados, entre otros.

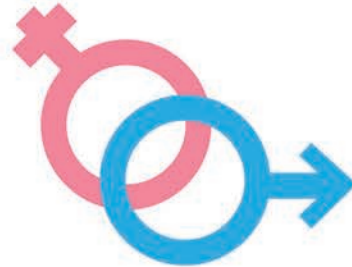
Y también están los derechos relacionados con la sexualidad que se llaman **derechos sexuales y reproductivos**, estos derechos son para todas las personas, incluyendo a las y los jóvenes.

DERECHOS SEXUALES

Protegen tu derecho a una sexualidad plena, segura, responsable, sin violencia ni prejuicios de género.

1

Expresar libremente tu sexualidad sin ser juzgado



2

Vivir una sexualidad sin violencia



3

Disfrutar de tu sexualidad sin culpa y sin miedo.

DERECHOS REPRODUCTIVOS

Garantías y obligaciones que tienen al decidir cuántos hijos tener, cuándo y con quién.



Derecho a una orientación confiable y confidencial




Derecho a recibir el método anticonceptivo adecuado.


Los **derechos sexuales y reproductivos** se basan en el **reconocer el derecho que tienen todas las personas** con su propio cuerpo a **decidir libre y responsablemente** sobre su sexualidad y el número de hijos que desean tener, así como acceso a la información y los métodos anticonceptivos para gozar de una mejor vida.

Las y los jóvenes tienen **derecho a recibir información completa y cierta sobre su cuerpo y su sexualidad**. Y puedan tomar las mejores **decisiones** para el **futuro** que quieren.





Antes no sabíamos
que tenemos derecho a ejercer y
disfrutar la sexualidad de forma libre
sin que nadie nos presione, ni las amigas
o amigos, novios o novias, es una
decisión propia.



Sí y que también
tenemos derecho a vivir
sin violencia física,
psicológica o sexual,
nadie puede obligarnos a
hacer algo que no
querramos. Ni familiares,
novios o amigos.

Las y los jóvenes tienen **derecho a la educación sexual**
y a estar bien para disfrutar de una vida sexual
satisfactoria **y libre de cualquier situación de riesgo;**
como embarazos no planeados, infecciones de
transmisión sexual, situaciones de abuso o violencia
por parte de otros jóvenes o de adultos.

Así como las y los jóvenes tienen derechos, también tienen la **responsabilidad de protegerse** para evitar estos riesgos en su vida. Es importante que conozcan el **condón** para que cuando llegue el momento, lo utilicen de forma correcta en todas las relaciones sexuales.





Lo ideal es que las y los jóvenes tengan información sobre otros métodos anticonceptivos como: **las pastillas, los parches y las inyecciones**, entre otros, aunque estos evitan un embarazo, **no protegen de infecciones de transmisión sexual.**

Métodos anticonceptivos TEMPORALES

<p>Pastillas (Efectividad 90 a 99%)</p>	<p>Contienen hormonas que detienen la ovulación. Hay dos tipos las simples (con progestina) y las combinadas (con estrógeno y progestina).</p> <p>Las pueden usar: mujeres jóvenes, mujeres antes del primer embarazo, mujeres para ampliar el espacio entre un embarazo y otro o después de un aborto.</p>	<p>Las tabletas se toman diario a la misma hora, todos los días. Vienen en presentación de 21 (7 días de descanso) y 28 tabletas (uso continuo).</p> <p>Si han pasado 5 días desde el comienzo de su menstruación, puede comenzar si existe razonable certeza de que no está embarazada. Y necesita un método de respaldo (condón) los primeros 7 días de estar tomando pastillas.</p> <p>La posibilidad de embarazo regresa una vez que se deja de utilizar.</p>
<p>Inyectables (Efectividad 99%)</p>	<p>Contienen hormonas que detienen la ovulación. Hay dos tipos las simples (con progestina) y las combinadas (con estrógeno y progestina).</p> <p>Las pueden usar: mujeres jóvenes, mujeres antes del primer embarazo, mujeres para ampliar el espacio entre un embarazo y otro o después de un aborto.</p>	<p>Depende del tipo se aplica una inyección al mes, cada dos meses o cada tres meses.</p> <p>Se puede utilizar como método de larga duración. Las más conocidas son las combinadas de cada mes.</p> <p>La posibilidad de embarazo regresa una vez que se deja de utilizar.</p>
<p>Implante subdérmico (Efectividad 85 a 97%)</p>	<p>Es una varilla de plástico pequeña (tamaño de un cerillo) que libera lentamente una hormona que evita la ovulación.</p> <p>Lo pueden utilizar: todas las mujeres mayores de 15 años y con un peso menor a 90 kilos que deseen evitar un embarazo al menos por tres años.</p>	<p>La varilla se inserta debajo de la piel del brazo de la mujer. Puede utilizarse como método de larga duración (máximo tres años) Su aplicación y retiro debe ser por personal capacitado.</p> <p>Es posible el embarazo una vez que se retira.</p>
<p>Condón masculino (Efectividad 85 a 97%)</p>	<p>Funda o cubierta de látex que contiene un receptáculo (espacio) para almacenar el semen eyaculado.</p> <p>Lo pueden usar: todas las parejas que además de querer evitar un embarazo, quieran protegerse de infecciones de transmisión sexual.</p>	<p>Se debe revisar que el empaque esté sellado y la fecha de caducidad este vigente.</p> <p>Se coloca antes de la relación sexual sobre el pene erecto, sujetando la punta del mismo y después desenrollarlo. Para retirarlo se sujeta el condón desde la base y se tira en la basura. Se usa un condón nuevo en cada relación sexual.</p>
<p>Condón femenino (Efectividad 78 a 98%)</p>	<p>Funda transparente de poliuretano, con dos anillos, el extremo cerrado es para mantener el condón pegado al cuello de la matriz y el externo abierto y más ancho permanece fuera de la vagina cubriendo los genitales de la mujer.</p> <p>Lo pueden usar: todas las parejas que además de querer evitar un embarazo, quieran protegerse de infecciones de transmisión sexual.</p>	<p>Se coloca antes de la relación sexual.</p> <p>Los pasos para colocarlo vienen con dibujos en el empaque. Igual que el condón masculino es desechable y se utiliza uno para cada relación sexual.</p> <p>Se debe revisar que el empaque esté sellado y la fecha de caducidad este vigente.</p>
<p>DIU (Efectividad 99%)</p>	<p>Es un pequeño armazón de plástico flexible, con un alambre o manguitas de cobre. Impide que el espermatozoide alcance al óvulo y lo fecunde.</p> <p>También existen los DIU medicalizados con levonorgestrel.</p> <p>Lo pueden usar: mujeres de cualquier edad y aquellos que tienen contraindicado el uso de anticonceptivos hormonales.</p>	<p>Se inserta en el útero/matriz de la mujer, de preferencia durante la menstruación.</p> <p>También se puede colocar después de un parto, cesárea o un aborto. Previene el embarazo por 10 años y se puede retirar en cualquier momento.</p> <p>Su inserción y retiro requiere de personal capacitado.</p>



Las madres y los padres pueden dar respuesta a las dudas que tengan sus hijas e hijos sobre el tema de sexualidad y orientarles acerca de la información que reciben de los amigos/amigas, o de otros lados como la televisión, radio e internet.

Es importante que padres y madres les hagan ver a sus hijas e hijos que ahora ya **no hay excusas para no protegerse** si deciden tener relaciones sexuales, que es cuestión de decisión y responsabilidad de cada persona asumir las consecuencias.



Tener una sexualidad responsable y protegerse para evitar un embarazo a temprana edad está en manos de las y los jóvenes.

Cuando las y los jóvenes no se protegen con algún método anticonceptivo al tener relaciones sexuales puede haber diferentes consecuencias para su vida:

1. SI SE DA UN EMBARAZO:

- a) Muchas veces, las y los jóvenes se tienen que casar por el embarazo sin conocer bien a la pareja.
- b) Las mujeres en su mayoría, dejan de estudiar por cuidar al bebé.
- c) Las y los jóvenes y se ven obligados a renunciar a sus planes porque deben trabajar para mantenerse ellos y su bebé.
- d) Las mujeres jóvenes pueden tener más riesgo de presentar problemas en el embarazo o el parto, debido a que su cuerpo aún está en desarrollo, lo cual las pone en peligro a ella o su bebé de alguna complicación o de morir.

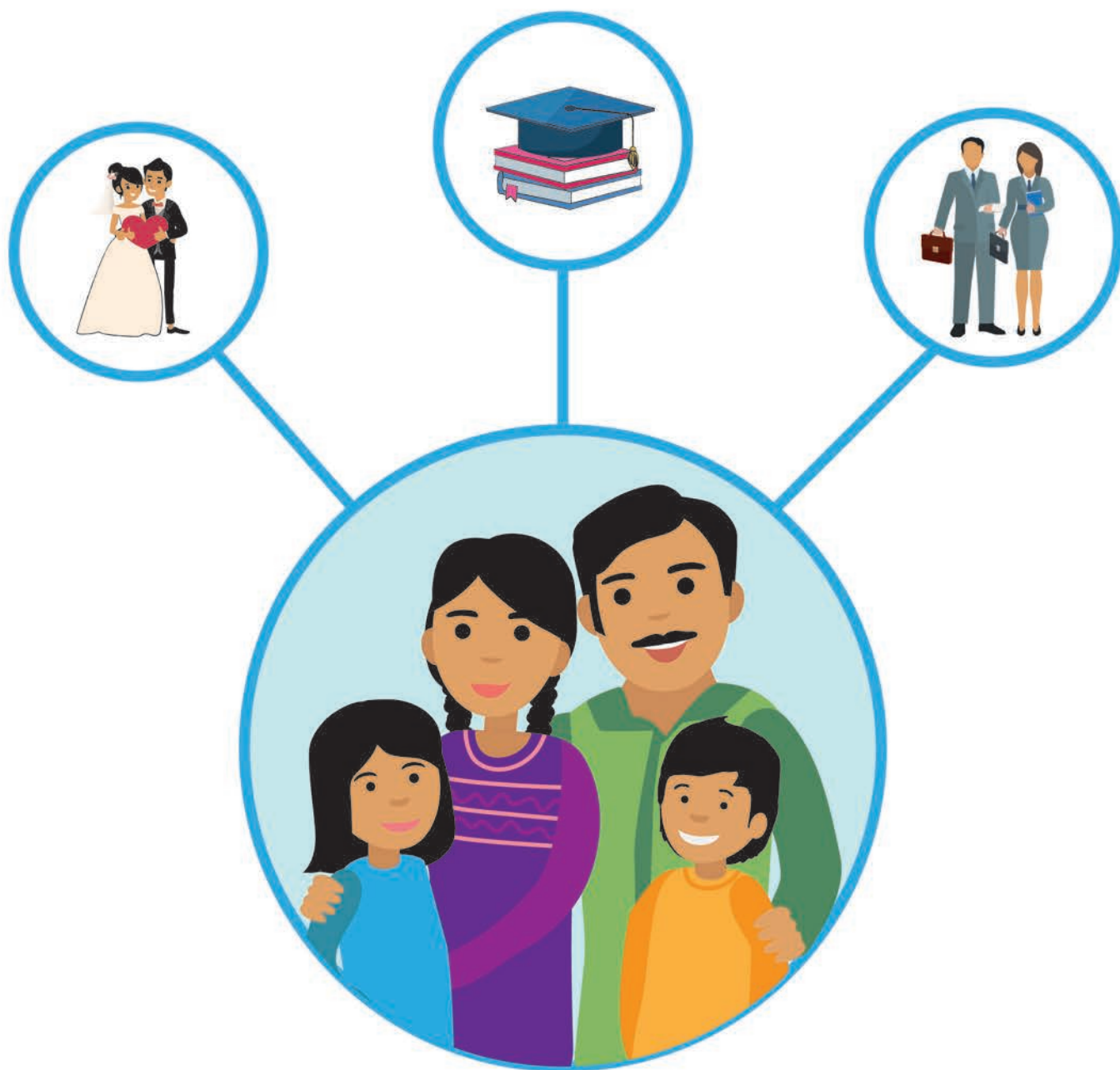
Cuando las y los jóvenes no se protegen con condón:

2. Pueden tener una infección de transmisión sexual como el VIH y tendrán un problema de salud por el resto de su vida.

EMBARAZO NO PLANEADO



Por eso se recomienda platicar con sus hijas e hijos acerca de cómo se imaginan en el futuro, si desean estudiar, en qué quieren trabajar, así como cuál es su responsabilidad ante esos planes y cómo las madres y padres pueden darles el apoyo para que logren sus sueños. Recordarles que mujeres y hombres tienen **derecho a las mismas oportunidades**.



Las madres y los padres de familia pueden compartir algunas de sus experiencias que vivieron cuando eran jóvenes con sus hijos e hijas, que les ayude a pensar qué hacer para tener una vida diferente.




Además, pueden apoyarse con los libros de texto de sus hijos e hijas para conocer más acerca del cuerpo, la sexualidad y los derechos, orientarlos e invitarlos a acudir a otros lugares para obtener más/mayor información.

Hablar con hijas e hijos de sexualidad ayuda a:

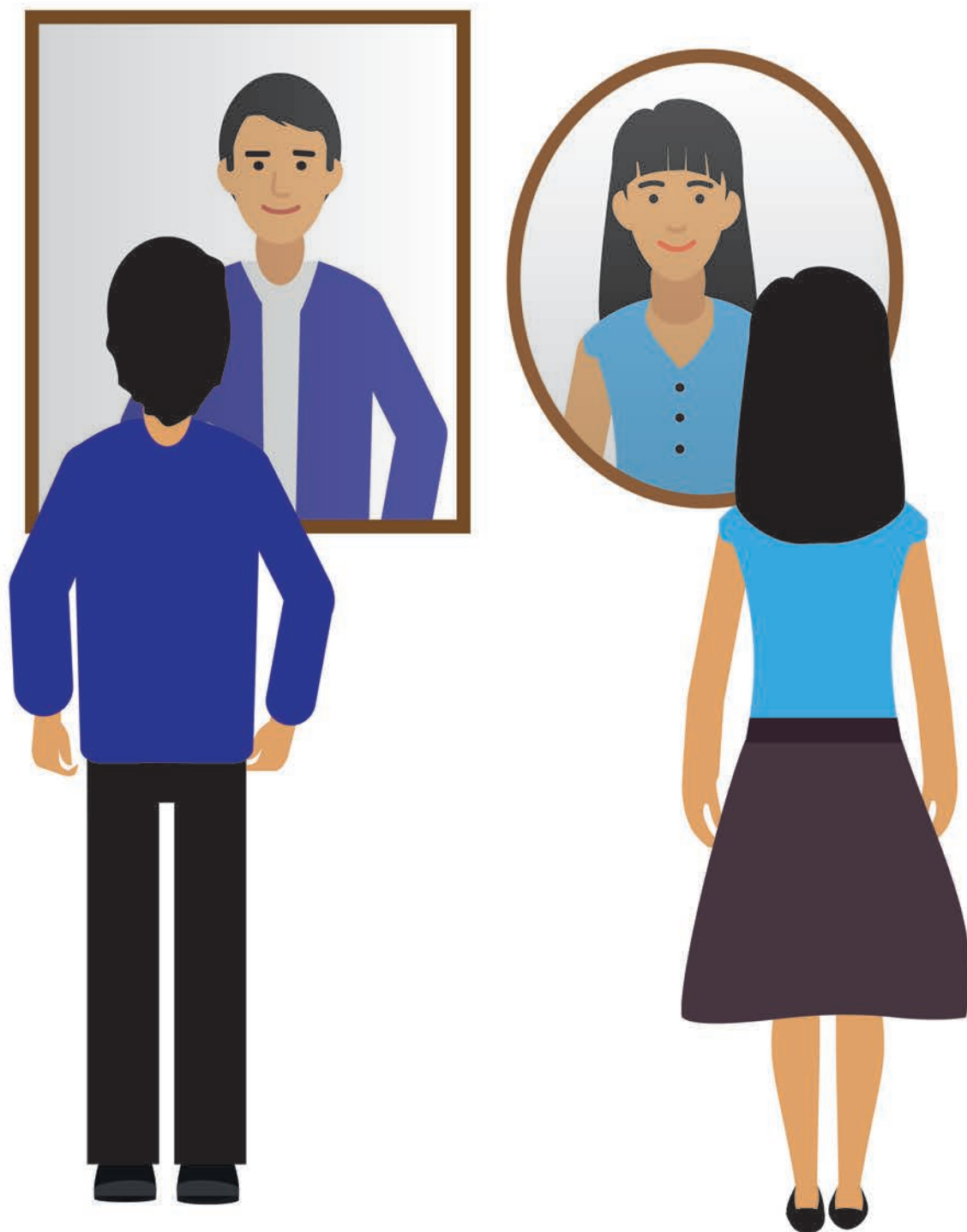
- 1) Mejorar la comunicación entre la familia, retrasa el inicio de las relaciones sexuales entre las y los jóvenes.
- 2) Que las hijas e hijos tomen decisiones para prevenir embarazos no planeados e infecciones de transmisión sexual.
- 3) A que conozcan información verdadera sobre el uso del condón y otros anticonceptivos.
- 4) Contribuir al conocimiento y ejercicio de los derechos.



An illustration of ten diverse people of various ethnicities and ages holding hands in a circle, symbolizing unity and community. The background is a soft, light blue circular glow.

**La prevención del embarazo no planeado es una
tarea de maestros, padres y madres de familia,
docentes, personal de salud y de las y los jóvenes.**

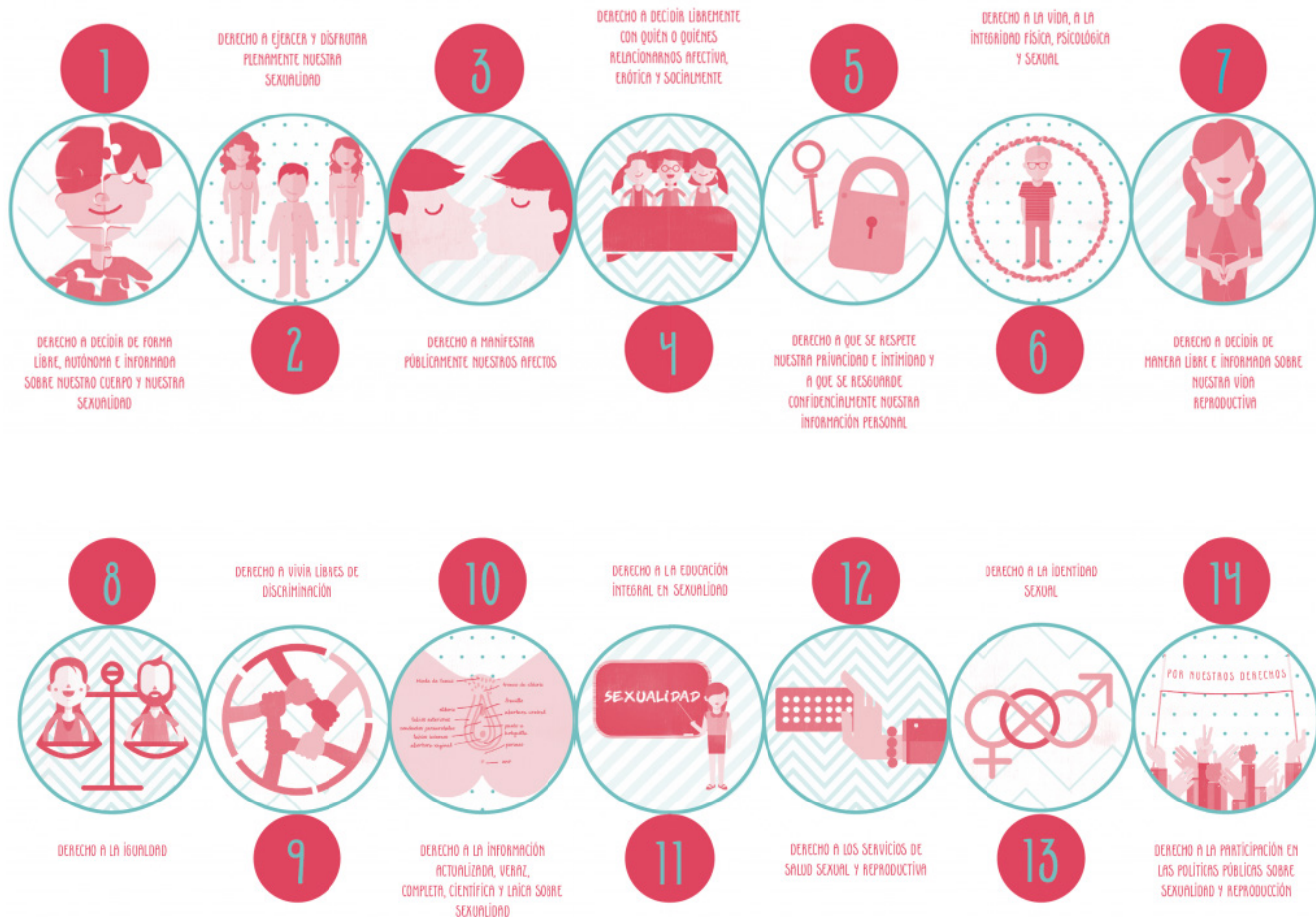
Ayudemos a nuestras hijas e hijos a valorar y cuidar más su cuerpo para que puedan **tomar mejores decisiones para su vida y su futuro.**



Los lugares a los que pueden acudir las y los jóvenes y las madres y padres de familia para recibir información, asesoría y atención relacionada con la salud sexual y reproductiva son los siguientes:

- ✓ Las clínicas del IMSS o los centros de salud que están ubicados en las diferentes localidades.
- ✓ Los servicios amigables para adolescentes en el Centro de Salud de Comitán ubicado en el barrio de San Sebastián de lunes a viernes y los fines de semana.
- ✓ En el Centro de Investigaciones en Salud de Comitán en la 10 Calle Sur Oriente No. 220 en el barrio de San Sebastián. De lunes a viernes de 8 a 3:30.

CARTILLA de DERECHOS SEXUALES de ADOLESCENTES y JÓVENES





CISC

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

AÑO:2018

Programa

PROEQUIDAD

Este material se realizó con recursos de la Décima Séptima Emisión del Programa Proequidad del Instituto Nacional de las Mujeres, empero, este no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las(os) autores del presente trabajo.