

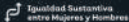


PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN EDADES TEMPRANAS

Este programa se realiza con recursos públicos de los presupuestos de



CONSEXUAL.mx



Este Programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos al desarrollo social.



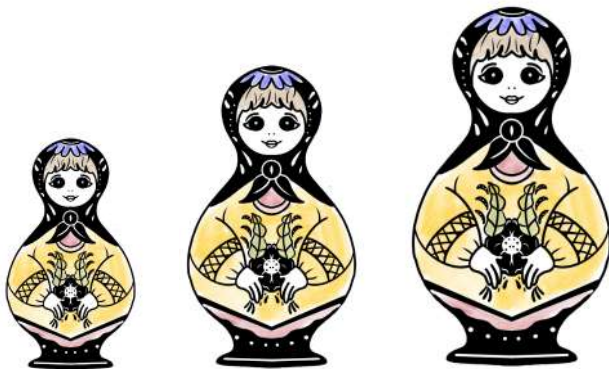
El mejor anticonceptivo es un proyecto de vida.

“El mejor anticonceptivo es un abanico de oportunidades”.¹ Generalmente y de forma recurrente, la prevención de embarazos a edades tempranas es asociado en nuestro país a: rezago educativo, pobreza, violencia y falta de educación sexual. En este último punto se han enfocado esfuerzos sobre todo al conocimiento del aparato sexual reproductivo así como el uso de los posibles métodos anticonceptivos. La narrativa respecto que la FALTA DE UN PLAN DE VIDA así como la falta de que las y los menores, así como que los y las adolescentes NO SEAN ACERCADOS a actividades RECREATIVAS constituye un factor de RIESGO para un embarazo a edades tempranas, es relativamente NUEVO. ¹

En el portal *Familias y sexualidades. Prevención del embarazo en adolescentes* del Instituto nacional de la Mujeres INMUJERES, el primer tema que se aborda es justamente: **PROYECTO DE VIDA**: “Para prevenir un embarazo no deseado en la adolescencia, madres y padres o tutores, pueden fomentar la construcción de un proyecto de vida que le permita a su hija o hijo adolescente ir dando pasos para conformarlo, incluyendo la toma de conciencia de su sexualidad y de las medidas de auto cuidado, prevención y toma de decisiones que requiere para ir realizando y cumpliendo con su proyecto de vida.”

¹ http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/cap_08.html

Vive tu sexualidad con conciencia, con responsabilidad, con conocimiento.



Más adelante se menciona que: “En México, las investigaciones señalan que una adolescente que no está en la escuela y no tiene un proyecto de vida, o al menos algún interés en estudiar y realizar actividades fuera del hogar como por ejemplo deportivas o tal vez algún oficio, tienen mayor riesgo de embarazarse. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha documentado que los embarazos en la adolescencia son más probables en comunidades pobres, con poca educación y rurales. Las adolescentes cuyas familias están ubicadas en sectores socioeconómicos desprotegidos tienen mayor riesgo de deserción escolar y al no contar con aspiraciones estudiantiles, también tienden a centrar su futuro en el ideal de una familia a conformar donde pueden realizarse como madres”.

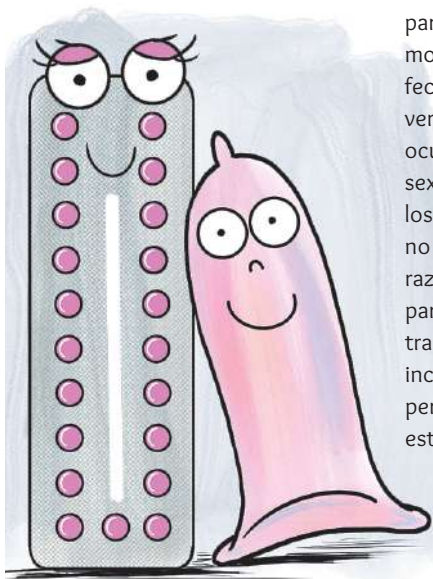


“Tú puedes ser lo que decides ser, todo estará en función de tus decisiones y tus acciones. Por eso, es muy importante que empieces a diseñar tu vida”.

La **capacidad** de construir tu futuro desde una perspectiva creativa depende de muchos factores, entre ellos, el contexto que te rodea, es decir, todo lo que está a tu alrededor. Pero otro factor importante, es lo que tú decides hacer con tu vida inmediata, es decir con tu **TIEMPO**.



Pero, ¿Qué es un *anticonceptivo*?



Un anticonceptivo es un método para evitar la concepción, es decir, el momento en que un espermatozoide fecunda al óvulo e inicia el ciclo irreversible del embarazo. Para que esto ocurra debe preceder una relación sexual. Pero además, en el caso de los preservativos o condones, estos no sólo previenen un posible embarazo, sino que son indispensables para evitar las **ETS** (Enfermedades de transmisión sexual) que podrían incluso, acabar con la vida de una persona. Si quieres saber más sobre este tema visita:

www.consexual.mx



“Tienes muchas cosas que hacer ANTES de pensar en la posibilidad de tener un bebé y formar una familia.”

Este programa se realiza con recursos públicos de los programas de

Vive tu sexualidad con conciencia, con responsabilidad, con conocimiento.



Conforme vas creciendo, algunas personas adultas tienden a presionarte para que entres en los comportamientos o decisiones que ellos han adoptado, bien por decisión propia y consciente o bien, como generalmente ocurre, porque se han **dejado llevar** por lo que les dicen los demás o por la vida misma, esto se llama: **inercia**. La recomendación es que te conozcas muy bien a ti misma, que sepas qué es lo que te construye y lo que no. No tiene nada de malo escuchar las opiniones de las demás personas, pero tú eres dueño o dueña de tu vida y puedes decidir sobre lo que realmente quieres lograr en la misma.

La vida esta hecha de TIEMPO, cada uno de nosotros **tenemos como un reloj** que tiene un límite de tiempo. Algunas personas viven más tiempo que otras. Si bien esto tiene que ver con factores genéticos, también tiene que ver con las decisiones que se toman en la vida.

*“ ¿Sabías que la falta de actividades recreativas o deportivas puede hacerte más propenso a tomar decisiones en tu vida que pueden afectarte de forma negativa?. Esto es porque te quedas aparentemente **sin opciones.**”*



“ Tú estás aquí, muy a tiempo para empezar a construir tu futuro. Las actividades a las que dedicas tu tiempo son muy importantes”.

Este programa se realiza con recursos públicos de los programas de

Vive tu sexualidad con conciencia, con responsabilidad, con conocimiento.

Un embarazo a edades tempranas no debiera de existir, pero lamentamos decirte que, **México es el país NÚMERO UNO** de los países miembros de la **OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos)** con este tipo de embarazos. Mayormente bajo la violencia, niñas y adolescentes son acosadas y *ultrajadas* muchas veces por familiares o personas cercanas. Ya sea que el embarazo a edades tempranas se presente por violencia o por decisión propia, un embarazo **FUERA DE TIEMPO** nunca suma al desarrollo de la menor y eso afecta también a la sociedad y al desarrollo del país. Es algo que nos afecta a todos.





Grita fuerte, pide ayuda y trata de ponerte a salvo.

La ***violencia*** es uno de los factores que más se presentan en estas historias de vida. Las niñas y adolescentes al no tener información respecto a la educación sexual, a lo que es un abuso sexual así como a conocer los métodos anticonceptivos, es decir, los métodos que impiden que quedes embarazada cuando inicias una vida sexual, terminan en embarazos ***FUERA DE TIEMPO, INTERRUMPIENDO*** así los sueños, las aspiraciones y salud de la adolescente o inclusive, niñas. Por eso es tan importante educar a los y las menores respecto al abuso sexual infantil y respecto a los métodos anticonceptivos.

No permitas jamás que alguien te fuerce a desnudarte cuando eres menor de edad ni te toque en tus partes privadas.

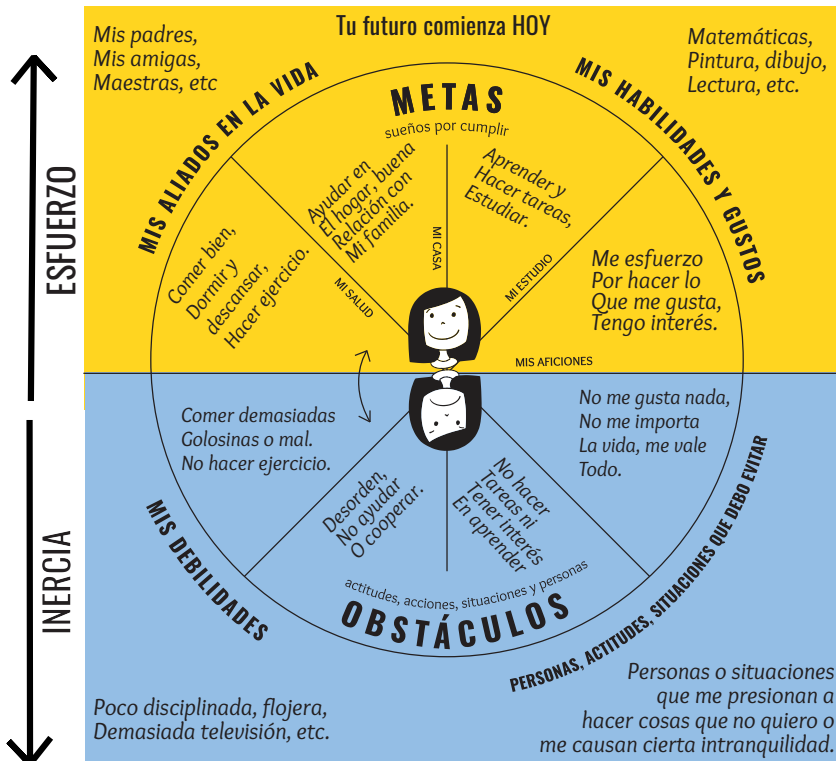
Este programa se realiza con recursos públicos de los programas de

Vive tu sexualidad con conciencia, con responsabilidad, con conocimiento.

Es importante que empieces a identificar tus gustos, habilidades, inclinaciones por ciertas actividades que sean constructivas. También es muy importante que aprendas a desarrollar la autocrítica. Te invitamos a realizar el ejercicio de la siguiente página: **TU FUTURO COMIENZA HOY**. La parte superior es la que requiere esfuerzos pero es justamente la que, si logras fortalecer, te dará las herramientas para realmente decidir tu futuro. La parte inferior es la que contiene actitudes, acciones y decisiones que más bien son *dejarse llevar* por la llamada **inercia** que debes vencer. Puedes realizar este ejercicio en diferentes etapas de tu vida para que puedas observarte y guiarte en el camino. Realízalo tantas veces como quieras, ¡Será una buena guía en tu camino!.

Si te esfuerzas por construir tu futuro, si pones atención en las cosas creativas que te interesan, ¡tú podrás llegar hasta donde te propongas!





Este programa se realiza con recursos públicos de los programas de

Vive tu sexualidad con conciencia, con responsabilidad, con conocimiento.

Las decisiones que tomamos también se ven influenciadas por nuestros entornos o contextos, otra vez, nos referimos a todo aquello que nos rodea. Por ejemplo, una gran parte de nuestras decisiones están marcadas por los llamados **roles de género**. Con esto queremos decir, las cosas que la sociedad “ha establecido” que le tocan hacer ya sea a la mujeres o a los hombres. Pero ahora sabemos que eso puede cambiar, y que de hecho, es muy importante que cambie, porque así se construyen sociedades con verdadera equidad. Por ejemplo, los hombres no sólo pueden dedicarse al trabajo fuera del hogar, cuando papá se hace cargo de labores dentro del hogar y no únicamente mamá, existe un verdadero equilibrio de corresponsabilidad de ayuda dentro de la familia.



Los niños por ejemplo, bien pueden aprender a cocinar.



Las niñas por ejemplo, también pueden jugar fútbol



“Ahora ya lo sabes, busca tus intereses, encuentra lo que te da bienestar emocional y empieza a construir tu futuro”.

Este programa se realiza con recursos públicos de los programas de

Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres

Jalisco
ESTADO DE JALISCO

Vive tu sexualidad con conciencia, con responsabilidad, con conocimiento.

Es muy posible que te encuentres con otras dificultades en el camino, como por ejemplo falta de recursos económicos para acceder a actividades recreativas. Si tienes oportunidad de tener conexión a internet, te recomendamos que te iniciés en un sitio maravilloso que te brinda educación gratuita con un enfoque super divertido: la **KHANACADEMY** este sitio está repleto de conocimiento especialmente dirigido a niños y adolescentes y podrás encontrar infinidad de conocimiento sobre cómo hacer películas animadas, o cómo mejorar en las matemáticas, o hasta cómo aprender a programar videojuegos. También puedes empezar a experimentar a hacer arte en la tierra, como dibujar o formar figuras con bolsas de plástico, hay un sin fin de cosas que puedes crear y divertirte para experimentar.

Otra de las cosas que puedes hacer es preguntar a tu maestra si tiene actividades que pueda recomendarte, la LECTURA es maravillosa, pregunta si tu escuela tiene una pequeña biblioteca o si en tu comunidad puedes acceder a libros que te puedan nutrir. Si de todos modos no puedes acceder a todas estas opciones pero sí estás yendo a la escuela, pregunta a tus amigos si te pueden prestar algún libro o colores para que empieces a dibujar si esto te hace sentir bien, aprovecha todo lo que puedas aprender, si no dejas de buscar, en algún punto encontrarás la forma de llegar a lo que buscas.

Aquí te dejamos los sitios de internet que te recomendamos:

<https://www.Khanacademy.org>

<https://arbolabc.com/>



CONSEXUAL.mx

www.consexual.mx

Para los padres y madres de familia y profesores: Las actividades recreativas son fundamentales para dar **OPCIONES de desarrollo** a los y las niñas, sin ellas, podrían no encontrar el camino correcto. Aún con falta de recursos económicos existen las formas de lograr esto si verdaderamente se tiene la voluntad. No dudes en ponerte en contacto con nosotras, si podemos ayudarte lo haremos y no olvides acercar a tus hijos e hijas la educación sexual, tenemos un portal totalmente ilustrado para ayudarte en esta gran tarea, no olvides consultar:

www.consexual.mx



Agradecemos el apoyo del Municipio de Zapopan para la vinculación así como a la Secretaría de Igualdad sustantiva entre mujeres y hombres del estado de Jalisco.



Ciudad
de los niños

Este programa se realiza con recursos públicos de los programas de:

Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres



Vive tu sexualidad con conciencia, con responsabilidad, con conocimiento.

CONSEXUAL.mx es una plataforma en internet que brinda de forma gratuita información sobre una educación sexual integral como parte del ejercicio de los derechos humanos. Te invitamos a consultarla, está completamente ilustrada. En la misma encontrarás un botón rojo de **¡AYUDA!** con teléfonos de psicólogas y sexólogas expertas en la infancia y la adolescencia que tratan también temas de contención de la violencia, aquí los compartimos contigo. La consulta y apoyo por medio de *whatsapp* es completamente gratuita.

Horarios

10 - 12 horas	33 2349 4267 33 1025 8665
12 - 14 horas	33 1156 2360 33 3191 9740
14 - 16 horas	33 3191 9740
16 - 18 horas	33 1102 8521 33 1182 2875
18 - 20 horas	33 1835 2565 473 1589 557
20 - 22 horas	33 3954 2877



VISITA: www.consexual.mx



CONSEXUAL.mx

**Diseño editorial, personajes y
coordinación editorial**

Claudia Tello.

Textos

Claudia Tello.

Cuidado de la edición

Giselle Ureta y Claudia Tello.

**Diseño de portada y auxiliar de
coordinación editorial**

Ximena Valverde.

Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres del estado de Jalisco. SISEMH,
Francisco García de Quevedo 169, Col. Arcos Vallarta. Guadalajara, Jalisco. C.P. 44130
<https://igualdad.jalisco.gob.mx>

"Esta edición es impresa con recursos del Programa Asociaciones por la Igualdad. Empero la Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras (es) del presente trabajo".

EJEMPLAR GRATUITO. PROHIBIDA SU VENTA.

Enrique Alfaro Ramírez.
Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco.

Paola Lazo Corvera.
Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres.

Mariana Ortiz Tirado González.
Directora de Transversalización e Institucionalización de la
Perspectiva de Género.

Arturo Delgado Cruz.
Coordinador del Programa Asociaciones por la Igualdad.

Descarga la versión electrónica de este manual en
www.consexual.mx

EJEMPLAR GRATUITO. PROHIBIDA SU VENTA.