

Un Programa de:



Apoyados Por:



SECRETARÍA  
DE EDUCACIÓN  
Y DEPORTE

En coordinación con:



**CONTACTO:**

Calle 16 de Septiembre No. 1011  
Colonia Cuauhtémoc, Chihuahua, Chih.  
Tel. (614) 418-8880 y (614) 418-3629



#Peepsida  
#PromotoríaVoluntaria  
#PrevenirConEducación

 [peesida@fatimaibp.org](mailto:peesida@fatimaibp.org)

 [www.peepsida.com](http://www.peepsida.com)



**PEEPSIDA**

Programa Estatal de Educación  
para la Prevención del SIDA



**MANUAL  
DE LA Y DEL  
PROMOTOR  
VOLUNTARIO**



# índice

PEEPSIDA. ....	01
Acerca del Programa de Promotoría. ....	03
Propuesta para desarrollar el Proyecto de Trabajo Promotoras y Promotores Voluntarios ciclo escolar. ....	04
Introducción. ....	05
¿Qué implica pertenecer al grupo de Promotoría Voluntaria? ....	06
Definiciones básicas. ....	08
¿Qué onda con el VIH? ....	12
A mí no me va a pasar, que saber de las Infecciones de transmisión sexual. ....	22
Percepción de riesgo. ....	26
Porqué vale la pena esperar. ....	28
Formas de prevención del vih. ....	31
Embarazo en la adolescencia. Riesgos, causas y prevención. ....	34
Asertividad. ....	38
Discriminación. ....	40
Derechos Sexuales de las y los jóvenes. ....	42
Conmemoraciones. ....	47
¿Para qué sirven los días internacionales? ....	45

## peepsida

Es un Programa de prevención dirigido a la población escolarizada, personal docente y de apoyo que busca incrementar el conocimiento para lograr la toma de conciencia y la modificación de la conducta sobre los riesgos ante la amenaza del VIH, sida, otras infecciones de transmisión sexual y el embarazo adolescente tanto por el ejercicio temprano de la sexualidad como por la falta de protección.

## historia

En 1998, nace en nuestra ciudad FATIMA IBP, cuya misión es promover la participación de la comunidad en la prevención del VIH y coadyuvar para el apoyo integral a las personas afectadas por esta problemática, para contribuir a mejorar su calidad de vida.

Un año después, surge PEEPSIDA como una iniciativa de la Secretaría de Educación del Estado de Chihuahua, Fátima IBP y la Fundación del Empresariado Chihuahuense FECHAC, en respuesta a la preocupación de que adolescentes y jóvenes sean víctimas de esta pandemia. Un programa educativo enfocado a la prevención del VIH. En virtud de que la transmisión de la infección está muy relacionada con el comportamiento humano, se puede prevenir a través de programas informativos y formativos basados en una educación para el desarrollo humano.

Al objetivo primordial se han añadido otros más que resultan a partir de problemáticas asociadas detectadas tanto por organismos de salud como por los que se enfocan al trabajo con mujeres y equidad de género, dentro de estas destaca de manera importante otras infecciones de transmisión sexual y el embarazo en adolescentes.



## misión

Aportar a la comunidad chihuahuense un PROGRAMA EDUCATIVO orientado a la formación de actitudes para la prevención del VIH, sida, otras infecciones de transmisión sexual y el embarazo en adolescentes, fundamentado en la perspectiva de desarrollo humano.

## visión

Consolidarnos como un Programa Líder en proporcionar herramientas para la prevención, que contribuyan para el ejercicio sano, responsable e informado de la sexualidad en la comunidad escolar, basado en planes y programas de la SEP.

## objetivos

Brindar a la población joven y adolescente, información clara, oportuna y puntual sobre las medidas preventivas para el cuidado de la salud sexual.

Incrementar el número de jóvenes que reconocen las bondades de la postergación del inicio de las relaciones sexuales, así como la protección en quienes ya tienen actividad sexual.

Promover la participación activa de la juventud en la promoción del cuidado y el aprecio de la salud sexual.

Brindar al personal docente y de apoyo conocimientos básicos y confiables en temas relacionados con la sexualidad del alumnado, la prevención del VIH, sida, otras infecciones de transmisión sexual y el embarazo en adolescentes.

## propósitos

“Que las y los jóvenes perciban la postergación del inicio de las relaciones sexuales como medio totalmente seguro para prevenir el VIH, otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos, y que quienes tienen actividad sexual, se protejan”.

## acerca del programa de promotoría

**Promotoría Voluntaria.** Es la formación de las y los estudiantes voluntarios en los planteles educativos, que, con la perspectiva de jóvenes, abordan la problemática a través de la comunicación “Entre Pares”, que tiene un impacto relevante en la percepción de riesgo en particular.

### Actividades a realizar durante el ciclo escolar.

- Plan de trabajo anual.
- Reuniones semanales de planeación. No sé cómo se llame.
- Conmemoración de fechas relevantes (día naranja, iniciativa de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para visibilizar y combatir la violencia contra las mujeres y las niñas en el mundo. 1 de dic. Día de la Respuesta al VIH, día de la diversidad cultural, etc.)
- Replicar conocimientos aprendidos con el resto del alumnado.
- Participar en el concurso anual de Promotoría.
- Disfrutar!

## Propuesta para desarrollar el proyecto de trabajo promotoras y promotores voluntarios ciclo escolar

Mes de realización	Tema / Actividad	Actividades recomendadas
Septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inducción ¿Quiénes somos?</li> <li>Que implica pertenecer al grupo de promotoría voluntaria.</li> <li>Ponte la camiseta (nombre o eslogan del grupo).</li> <li>Elaboración del plan de trabajo.</li> </ul>	Periódico Mural (informativo permanente).  Carteles
Octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es difícil ser adolescente (es más difícil ser madre o padre adolescente). Día Nacional de Prevención del Embarazo en la Adolescencia.</li> </ul>	Obra de teatro  Rally
Noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erradiquemos la Violencia en contra de mujeres y Niñas</li> </ul>	Exposición
Diciembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>VIH (1 de dic. Día de la Respuesta al VIH). (investigar el lema y objetivo del año).</li> </ul>	Programa de radio
Enero	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amí no me va a pasar... ¿Qué debo saber de las ITS?</li> </ul>	Juegos de mesa
Febrero	<ul style="list-style-type: none"> <li>La prueba de amor es conmigo mismo "Autoestima".</li> </ul>	Acrósticos
Marzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Relaciones sexuales a mi edad?, por qué vale la pena esperar.</li> </ul>	Chalecos informativos
Abril	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cómo Afrontar con Asertividad las Situaciones de Riesgo.</li> </ul>	Poemas
Mayo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizando en presente, planeando mi futuro (Proyecto de Vida).</li> </ul>	Canciones

- Los días 25 de cada mes se portará un listón naranja para promover la erradicación de la violencia en contra de niñas y mujeres

## Introducción

*“Una promotora o un promotor voluntario es aquella persona que de forma reflexiva, solidaria y desinteresada desarrolla una actividad en beneficio de su comunidad.”*

En el PEEPSIDA la modalidad de promotoras y promotores voluntarios, consiste en la formación de estudiantes voluntarios para que, con la perspectiva de jóvenes, aborden la problemática a través de la comunicación **“Entre Pares”**, que tiene un impacto relevante en la percepción de riesgo en particular.

Estimada/o asesor, Enlace, Promotor/a, esta guía representa solamente una base para el trabajo en el Programa de Promotoría Voluntaria, sabemos de antemano que las y los adolescentes pertenecientes a los planteles tienen una gran creatividad y constantemente están innovando cómo transmitir el mensaje de prevención al resto del alumnado. De ante mano PEEPSIDA reconoce el trabajo que realiza cada integrante de Promotoría, porque con su trabajo cada joven es parte de la SOLUCIÓN y no de LA PROBLEMÁTICA.

Los datos estadísticos y los términos utilizados para implementar el programa, están en constante modificación, sin embargo, existen instancias internacionales, nacionales y estatales, en las que puedes consultar información al respecto, como son: (ONUSIDA, OCDE, UNICEF, OMS, UNESCO, ONU, CONAPO, SALUD, SIPINNA, ICHIJUV, ICHMUJERES,). Consúltalas.



INSTITUTO CHIHUAHUENSE DE LA JUVENTUD



INSTITUTO CHIHUAHUENSE DE LAS MUJERES

## ¿Qué implica pertenecer al grupo de promotoría voluntaria?

### Derechos de la o el voluntario\*

- Recibir la información, formación, orientación, apoyo y, en su caso, medios materiales necesarios para el ejercicio de las funciones que se le asignen.
- Ser tratados sin discriminación, respetando su libertad, dignidad, intimidad y creencias.
- Disponer de una acreditación que lo identifique como voluntario.
- Realizar su actividad en las debidas condiciones de seguridad e higiene en función de la naturaleza y características de aquella.
- Obtener respeto y reconocimiento por la labor que realizan.

\* Fundación Gestión y Participación Social. Guía de Gestión de entidades sin ánimo de lucro.

### Responsabilidades de la o el voluntario\*

- Cumplir los compromisos adquiridos, respetando los fines y la normativa de los mismos.
- Guardar confidencialidad de la información que maneja dentro de la institución.
- Rechazar cualquier contraprestación material que pudieran recibir del beneficiario o personas relacionadas con su acción.
- Respetar los derechos de los beneficiarios de su actividad voluntaria.



- Actuar de forma diligente y solidaria.
- Participar en las tareas formativas previstas por PEEPSIDA.
- Seguir las instrucciones adecuadas a los fines que se impartan en el desarrollo de las actividades encomendadas.
- Utilizar debidamente la acreditación y distintivos de PEEPSIDA.
- Respetar y cuidar los recursos materiales que ponga a su disposición PEEPSIDA.

\* Manual de Mejores Prácticas de la Administración del Voluntariado en Organizaciones de la Sociedad civil.

### Código ético del voluntario \*\*

#### Deberes de la o el voluntario hacia el alumnado beneficiado.

- Entrega generosa de lo mejor de uno mismo.
- Prestar al beneficiario una ayuda gratuita y desinteresada.
- Reconocer, respetar y defender activamente la dignidad personal de los beneficiarios.
- Potenciar el desarrollo integral del beneficiario.

\*\* FUNDACIÓN IUVE

Hay que unirse, no para estar juntos, sino para hacer algo juntos.  
Juan Donoso Cortés



## Definiciones Básicas

**SEXO.** El término “sexo”. se refiere al conjunto de características biológicas que definen al espectro de humanos como hembras y machos.

**SEXUALIDAD.** El término “sexualidad” se refiere a una dimensión fundamental del hecho de ser un ser humano: Basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones.

La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales.

Si bien la sexualidad puede abarcar todos estos aspectos, no es necesario que se experimenten ni se expresen todos. Sin embargo, en resumen, la sexualidad se experimenta y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.



**SALUD SEXUAL.** La salud sexual es la experiencia del proceso permanente de consecución de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad.

La salud sexual se observa en las expresiones libres y responsables de las capacidades sexuales que propician un bienestar armonioso personal y social, enriqueciendo de esta manera la vida individual y social. No se trata simplemente de la ausencia de disfunción o enfermedad o de ambos. Para que la salud sexual se logre es necesario que los derechos.

**GÉNERO.** El género es la suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características culturales basadas en el sexo.

El género, tal como ha existido de manera histórica, transculturalmente, y en las sociedades contemporáneas, refleja y perpetúa las relaciones particulares de poder entre el hombre y la mujer.

**IDENTIDAD DE GÉNERO.** La identidad de género define el grado en que cada persona se identifica como masculina o femenina o alguna combinación de ambos.

Es el marco de referencia interno, construido a través del tiempo, que permite a los individuos organizar un autoconcepto y a comportarse socialmente en relación a la percepción de su propio sexo y género.

La identidad de género determina la forma en que las personas experimentan su género y contribuye al sentido de identidad, singularidad y pertenencia.

**ORIENTACIÓN SEXUAL.** La orientación sexual es la organización específica del erotismo y/o el vínculo emocional de un individuo en relación al género de la pareja involucrada en la actividad sexual.

La orientación sexual puede manifestarse en forma de comportamientos, pensamientos, fantasías o deseos sexuales, o en una combinación de estos elementos.

**IDENTIDAD SEXUAL.** La identidad sexual incluye la manera como la persona se identifica como hombre o mujer, o como una combinación de ambos, y la orientación sexual de la persona.

Es el marco de referencia interno que se forma con el correr de los años, que permite a un individuo formular un concepto de sí mismo sobre la base de su sexo, género y orientación sexual y desenvolverse socialmente conforme a la percepción que tiene de sus capacidades sexuales.

**EROTISMO.** El erotismo es la capacidad humana de experimentar las respuestas subjetivas que evocan los fenómenos físicos percibidos como deseo sexual, excitación sexual y orgasmo y, que por lo general, se identifican con placer sexual.

El erotismo se construye tanto a nivel individual como social con significados simbólicos y concretos que lo vinculan a otros aspectos del ser humano.



**VÍNCULO AFECTIVO.** La vinculación afectiva es la capacidad humana de establecer lazos con otros seres humanos que se construyen y mantienen mediante las emociones.

El vínculo afectivo se establece tanto en el plano personal como en el de la sociedad mediante significados simbólicos y concretos que lo ligan a otros aspectos del ser humano. El amor representa una clase particularmente deseable de vínculo afectivo.

**ACTIVIDAD SEXUAL.** La actividad sexual es una expresión conductual de la sexualidad personal donde el componente erótico de la sexualidad es el más evidente.

La actividad sexual se caracteriza por los comportamientos que buscan el erotismo y es sinónimo de comportamiento sexual.

**PRÁCTICAS SEXUALES.** Las prácticas sexuales son patrones de actividad sexual presentados por individuos o comunidades con suficiente consistencia como para ser predecibles.

**RELACIONES SEXUALES SIN RIESGO.** La expresión “relaciones seguras sin riesgo” se emplea para especificar las prácticas y comportamientos sexuales que reducen el riesgo de contraer y transmitir infecciones de transmisión sexual, en particular el VIH.

**COMPORTAMIENTOS SEXUALES RESPONSABLES.** El comportamiento sexual responsable se expresa en los planos personal, interpersonal y comunitario. Se caracteriza por autonomía, madurez, honestidad, respeto, consentimiento, protección, búsqueda de placer y bienestar.



La persona que practica un comportamiento sexual responsable no pretende causar daño y se abstiene de la explotación, acoso, manipulación y discriminación.

Una comunidad fomenta los comportamientos sexuales responsables al proporcionar la información, recursos y derechos que las personas necesitan para participar en dichas prácticas.

*Referencia: Promoción de la Salud Sexual. Recomendaciones para la acción.*

*Organización panamericana de la salud, Organización Mundial de la Salud, Asociación Mundial de Sexología. Guatemala, 2000.*

**“Bienaventurado el que comienza por educarse antes de dedicarse a perfeccionar a los demás.”**

**Juan C. Abella**

## ¿Qué onda con el VIH?

### ¿Qué es?

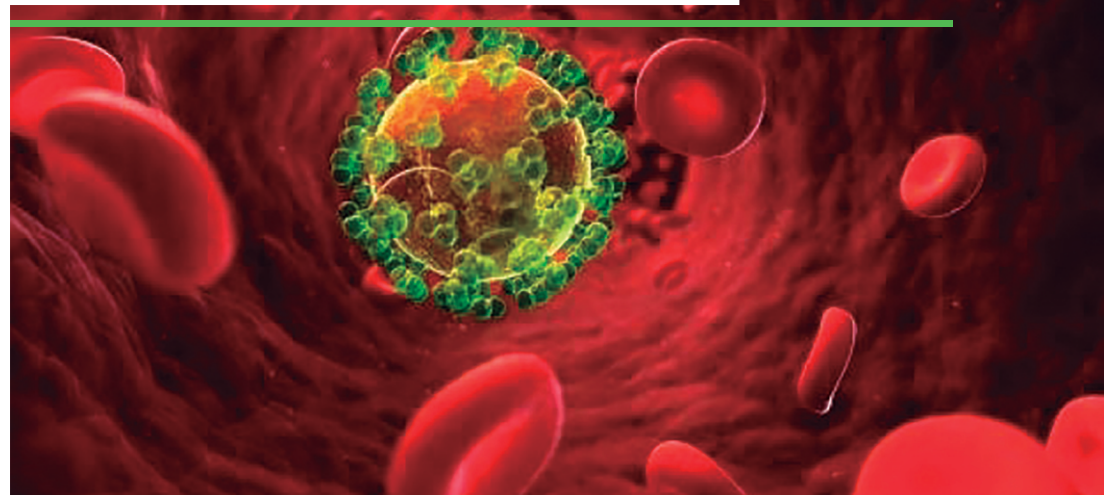
VIH quiere decir: virus de la inmunodeficiencia humana.

Ahora veamos qué significa cada una de estas palabras.

Un virus es un ser vivo muy pequeño, que sólo se puede ver en un microscopio especial.

Para cuidarse de las enfermedades, el cuerpo humano tiene un sistema de defensas que se llama “sistema inmunitario”. El VIH lo ataca, dejando a las personas sin defensas y favoreciendo que se infecten con otros virus y gérmenes. Cuando el sistema inmunitario comienza a tener estas deficiencias en su funcionamiento, hablamos de inmunodeficiencia.

El VIH vive en los fluidos (es decir, en los líquidos) del cuerpo humano. Fuera de él sobrevive sólo unas horas. En una persona infectada por el VIH, la sangre es el fluido que tiene mayor cantidad de virus, seguido por el semen (si es varón) y el flujo vaginal (si es mujer). El VIH también vive en la leche materna.



Si bien el virus también puede vivir en otros líquidos del cuerpo, como la saliva, la transpiración o las lágrimas, es tan poquita la cantidad que se encuentra en estos fluidos, que resulta imposible la transmisión del virus a otra persona. Por eso, es cierto lo que siempre nos dicen acerca de que el virus no se transmite por abrazos, besos, o por compartir las bebidas o la ropa.

### ¿Cuál es la diferencia entre vivir con el VIH y vivir con sida?

Las personas infectadas por el VIH no sufren ningún síntoma. Se sienten saludables. Pueden hacer una vida normal, aunque deben cuidar su sistema inmunitario.

#### Evitando:

- acercarse a personas con enfermedades contagiosas (como la gripe);
- exponerse a situaciones de estrés o depresión;
- tener relaciones sexuales sin usar preservativos y compartir elementos cortantes o punzantes, para prevenir reinfecciones.

#### Intentando:

- tener una dieta equilibrada;
- cumplir con las horas de descanso adecuadas;
- gozar de una buena contención familiar y de los amigos;

- cumplir con un tratamiento y recibir asistencia médica, psicológica y social adecuada, para disminuir sus posibilidades de enfermar.

Las personas con sida sufren un conjunto de síntomas y signos que aparecen como consecuencia de la disminución de las defensas que produce el VIH en el organismo. En esto influyen diversos aspectos: el tiempo transcurrido desde que entró el VIH en el organismo, el tipo de tratamiento que se haya realizado, la alimentación, el estado de ánimo, la situación económica y laboral, entre otros.

Al quedarse el organismo sin defensas, aparece una variedad de problemas de salud. La pérdida de peso, la diarrea, la neumonía, la tuberculosis y algunos tumores son algunos ejemplos.

La realización de un tratamiento adecuado puede evitar o disminuir estos síntomas. Más aún, gracias a los avances en materia de tratamientos, existen personas que viven con el VIH hace casi dos décadas sin desarrollar síntomas. La comunidad científica está investigando la posibilidad de que el VIH se convierta en una infección crónica con la que las personas puedan convivir toda su vida sin desarrollar los síntomas de la enfermedad.

### ¿Cómo se transmite?

El VIH se transmite por tres vías: la sexual, la sanguínea y de madre a hijo. Debemos recordar que tanto las personas infectadas por el VIH como las que viven con sida pueden transmitir la infección.

La vía de transmisión sexual ocurre por relaciones sexuales sin usar preservativos.

El virus se transmite por relaciones sexuales vaginales (penetración pene-vagina), anales (penetración pene-ano) y orales (lamer los órganos sexuales). Las relaciones sexuales sin el uso de preservativos son la forma más habitual de contraer el VIH.



En los últimos años creció muchísimo el número de mujeres jóvenes y adolescentes que se infectaron por esta vía. Al contrario de lo que se suele pensar, esto no obedece a que hayan tenido relaciones sexuales con muchos varones; a menudo las mujeres infectadas no se cuidaron porque no se animan a exigir a los varones el uso del preservativo, por miedo a ser abandonadas o a que desconfíen de ellas, o tampoco se animan a comprar preservativos porque les da vergüenza. Y menos todavía se animan a aprender la manera correcta de colocarlo, ya que muchas sienten que eso es “cosa de hombres”.

Por otro lado, la forma de los genitales femeninos hace que las mujeres sean más vulnerables que los varones a contraer el VIH por relaciones sexuales vaginales.

La vagina tiene forma de recipiente y el semen queda alojado allí mucho tiempo; también aumenta el riesgo la presencia de lastimaduras en la vulva o vagina, algunas de las cuales no se sienten, pero constituyen una vía de entrada para el VIH.

Las relaciones sexuales anales y orales sin preservativos son también riesgosas: el semen tiene mucha cantidad de virus y es común que en la boca existan pequeñas lastimaduras, debidas al cepillado de dientes o a problemas en las encías, o que durante el coito anal se produzcan lesiones en las paredes del recto.

En los varones el riesgo es menor porque los genitales están “fuera de su cuerpo” y por ello, en las relaciones sexuales, no tienen tanto tiempo de contacto con el flujo vaginal de la mujer. Además, ven su pene todos los días cuando hacen pis y les es más fácil que a las mujeres percibir lastimaduras u otras anomalías y consultar rápidamente a un profesional de la salud.

La vía de transmisión sanguínea se produce cuando la sangre de una persona con VIH/sida entra en contacto con la de otra persona. Actualmente, la manera más habitual de transmisión por la vía sanguínea es el uso compartido de jeringas y agujas contaminadas entre las personas que consumen drogas inyectables.

La vía de transmisión de la madre al hijo ocurre cuando la mujer embarazada transmite el VIH al bebé durante el embarazo a través de la placenta, o en el parto a través del paso por el canal vaginal, o bien más tarde durante el amamantamiento, en cuyo caso el bebé contrae el virus por la leche materna.

Actualmente, entre dos y tres de cada diez bebés nacidos de mujeres infectadas por el VIH nacen con el virus.

## ¿Cómo se previene?

### La vía sexual:

- Usando preservativos masculinos o femeninos en las relaciones sexuales vaginales, anales y orales.

Los preservativos no sólo previenen el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual, sino también los embarazos no deseados.

- Decidiendo de forma compartida el uso de preservativos.

- Muchas veces por “conocer” a la persona o por “amor” creemos que no hace falta usarlos o bien dejamos que el otro tome la decisión sobre el uso del preservativo.
- Practicando relaciones sexuales “no penetrativas”. Esto quiere decir evitando las penetraciones vaginales, orales y anales. Las caricias, los besos y otros tipos de juegos amorosos constituyen importantes fuentes de placer con las cuales podemos experimentar sensaciones de plenitud, incluido el orgasmo.
- *Previniendo el consumo de alcohol y de todo tipo de drogas, que provocan “descontrol” y pérdida de conciencia, y nos exponen a relaciones sexuales sin el uso de preservativos.*

### La vía sanguínea:

- Evitando compartir jeringas y agujas para el consumo de drogas inyectables, o el tubito en el caso de las drogas que se aspiran.
- Evitando compartir elementos cortantes, como cepillos de dientes u hojas de afeitar.





- Asegurando las “medidas de bioseguridad” en los servicios de salud: la sangre y sus derivados deben ser adecuadamente analizados, y los elementos de uso médico y odontológico deben estar esterilizados.
- Frente a una persona accidentada, lo ideal es llamar inmediatamente a un servicio médico, pero si es necesario brindarle los primeros auxilios con urgencia, es recomendable que usemos guantes u otra protección, como bolsitas de polietileno para cubrir lo más posible las manos y los brazos.

### **La vía madre a hijo:**

Es recomendable que toda mujer que desee quedar embarazada se realice la prueba de detección del VIH. Pero si ya está embarazada, también es importante que se realice el análisis porque cuanto antes se detecte el virus y se comience el tratamiento, menos son las probabilidades de transmisión del VIH al bebé y mayores las posibilidades de las mujeres de mantener una buena calidad en su salud. Existe un tratamiento para las mujeres embarazadas con VIH o sida que reduce mucho el riesgo de transmisión al bebé y mejora las condiciones de salud de las mujeres.

El nacimiento por cesárea reduce el riesgo de transmisión al bebé.

Es conveniente evitar amamantar al bebé, reemplazando la leche materna por leches maternizadas. Si esto no fuera posible por no disponer de medios económicos o de agua potable, es importante saber que el virus se transmite más fácilmente con el uso combinado de leche materna y maternizada. Por lo tanto, si no es posible el acceso a leches maternizadas, se sugiere el uso exclusivo de leche materna. Ésta debería utilizarse sólo en los seis primeros meses de vida del bebé, para reducir los riesgos de transmisión del VIH.

### **Barreras contra el VIH, sida**

Existe una barrera contra la transmisión sexual del VIH, sida. Se llama preservativo. Hombres y mujeres pueden conseguirlos, llevarlos consigo y exigir su uso en las relaciones sexuales.

Pero hay otro tipo de barrera que tiene que ver con usar o no usar preservativos. Esta otra no es preventiva sino todo lo contrario. Se llama prejuicio. Si una chica lleva preservativos en el bolsillo ¿la sociedad considera este acto tan “normal” como si los llevara un varón?

Es tiempo ya de deshacernos de la barrera del prejuicio y poner en nuestras manos la de la protección, tomando las precauciones que nos protejan a chicos y chicas en nuestros vínculos y utilizando preservativos en cada una de las relaciones que tengamos.



## ¿Cómo se detecta el VIH?

El VIH sólo puede detectarse con un análisis de sangre, ya que la aparición de síntomas puede demorar más de diez años.

El análisis, llamado “Elisa”, debe realizarse transcurridas seis o más semanas de la situación en que sospechamos que estuvimos en riesgo de contraer el VIH. El análisis no detecta al VIH directamente, sino a los anticuerpos que éste genera. Al período que demora el cuerpo en producir estos anticuerpos se lo denomina “período ventana”. El resultado “positivo” o “reactivo” indica la presencia de anticuerpos, mientras que el “negativo” o “no reactivo” indica la ausencia de los mismos. El análisis debe repetirse pasados cuatro meses, sin haberse expuesto al riesgo de contraer el virus durante este período.

De esta manera, si ambos resultados dan “negativo” o “no reactivo” la persona confirma que no está infectada por el virus.

Existe otro análisis más complejo, que detecta al virus directamente y se llama Westernblot.

La realización del análisis de sangre para detectar el VIH constituye una decisión personal de cada individuo, amparada en la Ley Nacional de Sida. Para su realización se requiere el “consentimiento informado” de la persona a quien se le realizará el análisis.

**SABER  
ES PODER**

El consentimiento informado significa que la persona está adecuadamente informada del tipo de análisis que se le va a hacer y acepta que se lo realicen.

Fechas importantes:

23 Noviembre 2013

**Día Nacional de la  
Prueba de VIH**

FUNSEVIDA

**Hazte la Prueba**

¡Si te detectas a tiempo, hay tiempo!

DÍA MUNDIAL DE HAZTE LA PRUEBA DE VIH 27 de Junio

Es mejor saber... **HAZTE la PRUEBA.** +

- Es confidencial
- Es segura
- Da tranquilidad
- Es gratis



### TAREA:

Investiga que actividades se llevan a cabo en el centro de salud de tu localidad para conmemorar estas fechas.

## A mí no me va a pasar, que saber de las Infecciones de Transmisión Sexual.

### **Infecciones de transmisión sexual (ITS)**

“Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son producidas por gérmenes (bacterias, parásitos, hongos y virus) que se adquieren principalmente durante las relaciones sexuales.” Estas infecciones se transmiten de una persona infectada a otra “a través de relaciones sexuales desprotegidas, es decir, sin el uso del preservativo o condón”.

“El uso del preservativo es el mejor modo de evitarlas y prevenirlas. La realidad muestra un importante aumento en el número de personas afectadas por las ITS. Es necesario superar muchos prejuicios con respecto a las infecciones de transmisión sexual. Pese a que en la mayoría de las sociedades son los hombres quienes tienen mayor número de parejas sexuales, mucha gente aún considera, incorrectamente, que estas infecciones son propias de las mujeres.

Las infecciones de transmisión sexual pueden afectar tanto a varones como a mujeres. La persona que padece una de estas infecciones no debe sentirse culpable, sino asumir una conducta que la proteja e impida su propagación.”

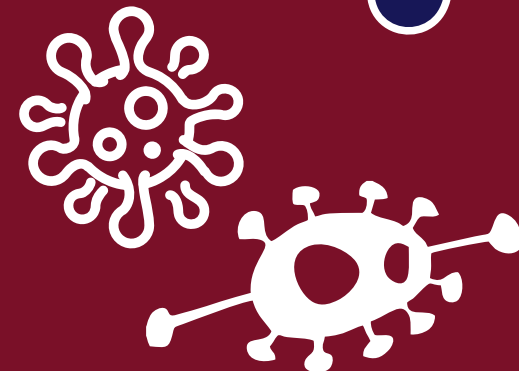
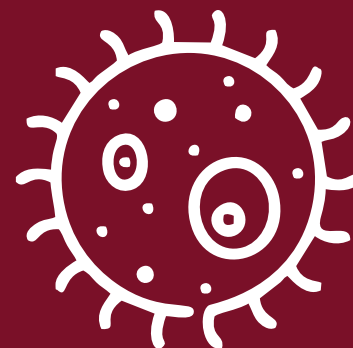
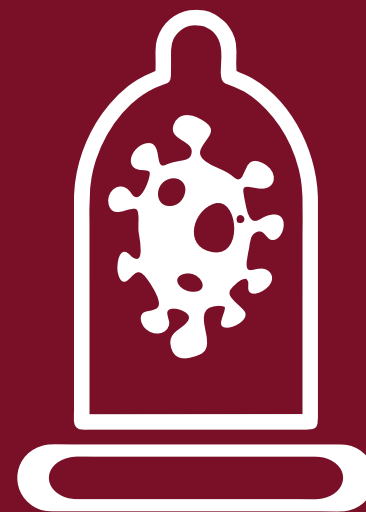


“Actualmente, la mayoría de las ITS son tratables y curables.

Es esencial que ambos miembros de la pareja realicen los tratamientos para prevenir reinfecciones.”

Muchas veces las mujeres conviven con flujo vaginal durante largos períodos de su vida sin consultar y, aunque les pique, tengan feo olor, se sientan húmedas e incómodas, piensan que esta situación es “normal”.

“La vergüenza es muchas veces la razón por la cual no se habla de estos temas y se demora la consulta y el tratamiento.”



En el siguiente cuadro se describen las características de las ITS.

ITS	Agente productor	Síntomas	Complicaciones
Sífilis	Bacteria Treponema	1a. Etapa: úlceras, ampollas o llagas no dolorosas, ganglio inguinal. 2a. Etapa: Lesiones en la piel.	Daños en el corazón y cerebro, puede provocar malformaciones en el bebé de la madre infectada.
Gonorrea	Bacteria Gonococo	Secreción de pus por el pene y la vagina. Ardor y dolor al orinar.	Infertilidad. Inflamación crónica de la próstata.
Clamidia	Bacteria Clamidia	Secreción uretral de pus en el hombre.	Infertilidad.
Trichomonas	Parásitos	Flujo verdoso, mal olor, picazón.	Favorece otras ITS
Micosis	Hongo Cándida	Flujo blanco espeso, como leche cortada, picazón.	Favorece otras ITS
Herpes	Virus Herpes simplex	Úlceras y ampollas dolorosas.	Favorece otras ITS

ITS	Agente productor	Síntomas	Complicaciones
HPV	Virus del Papiloma Humano	Verrugas en la vulva, vagina y cuello del útero.	Algunos facilitan el cáncer de cuello de útero.
Hepatitis B	Virus de la hepatitis B	Perdida de apetito, malestar general, vómito, piel y ojos amarillos.	Cirrosis, insuficiencia de la función del hígado.
Hepatitis C	Virus de la hepatitis C	Puede no tener síntomas o presentar los mismos que la hepatitis B	Cirrosis, insuficiencia hepática.
sida	VIH	Cansancio, diarrea y vómitos que no ceden, infecciones oportunistas, tumores. Ganglios que aumentan de tamaño.	Diversos problemas crónicos de salud.

## Percepción de Riesgo

### Situaciones que ponen en riesgo mi adolescencia

Las y los adolescentes están expuestos constantemente a distintas situaciones de riesgo. Frente a ellas, la mayoría opta por seguir la opinión del grupo de amigos y amigas, mientras que otros prefieren reflexionar y tomar una decisión libre y personal.

La opción de la mayoría se explica por la sensación de invulnerabilidad y el afán de experimentar que tienen las y los adolescentes.

Esa es la razón por la que muchos se involucran, temerariamente, en acciones o costumbres que son dañinos para su salud física y emocional, exponiéndose a situaciones de riesgo que luego ya no pueden controlar.

La causa fundamental por la que muchas y muchos adolescentes toman decisiones peligrosas está en los factores de riesgo. Estos factores de riesgo que se encuentran en la familia, escuela o la vida interna del adolescente, propician su incursión en actividades peligrosas en las que creen equivocadamente que están ejerciendo su libertad.

Una situación de riesgo es aquella en la que existe el peligro potencia persona sufra algún tipo de daño, ya sea físico o emocional. Las situaciones de riesgo varían según la edad y el tipo de sociedad en la que se vive.

En el caso de las y los adolescentes, las situaciones de riesgo más frecuentes; pueden causarte daño tanto físico como emocional, y en las que puedes involucrarte voluntariamente, tales como el consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias.

Muchas de estas experiencias se pueden iniciar en la adolescencia; por ello, es preciso que aprendas a anticiparte y a protegerte para conservar tu bienestar.

### Condiciones para el riesgo

Existen además condiciones externas que pueden propiciar diversos tipos de riesgo y que podrían en peligro tu seguridad y tu salud. Ejemplo:

La costumbre de consumir bebidas alcohólicas en exceso, en reuniones y celebraciones tradicionales, puede generar un alcoholismo social o adicción.

Estar cerca de grupo en los que hay violencia y delincuencia te pueden exponer a situaciones de enfrentamiento que puedan dañar tu integridad física.

Estar expuestos a ambientes de alta contaminación tiene efectos negativos no inmediatos, pero sí importantes para la salud.

Sin embargo, también debemos conocer que existen situaciones de protección que son aquellos que protegen. Cuando los factores de riesgo son los que predominan, es más probable que surjan conductas problemáticas.

Estos factores de protección son:

- Confianza en sí mismo, en la familia y en la comunidad.
- Relaciones de Apoyo y afecto entre la familia, las amistades y la comunidad.
- Pertenencia a un grupo con el que se comparten creencias y valores.
- Normas claras y consistentes que se respeten por ser justas y oportunas.
- Solución adecuada de conflictos.





## Porqué vale la pena esperar

Una sola vez es suficiente para quedar embarazada, para contraer una infección de transmisión sexual.

### **Tus años de adolescente**

Los años de la adolescencia pueden ser una época muy especial para aprender, estudiar y prepararse para lo que algún día se quiera lograr. Es un tiempo para forjar el carácter que necesitamos para alcanzar nuestras metas y también una gran oportunidad para hacer nuevos amigos. La naturaleza te regala este tiempo especial para descubrir y crecer en tu identidad.



En esta etapa descubrirás al sexo opuesto, pero sin tener que hacer frente a las consecuencias que implican las relaciones sexuales.

Para divertirse no es necesario tener relaciones sexuales. Incluso, éstas, a tu edad obstaculizarían tu proceso de crecimiento hacia la madurez y tu preparación para lograr metas.

La TV, algunas canciones y las malas compañías pueden presionarte para que creas y actúes de otra manera, induciéndote a relaciones sexuales prematrimoniales. No hagas caso. Te están mintiendo. No te conviene.

Todavía tienes mucho que hacer antes de poder comprometerte para toda la vida con una persona que te ame, respete y tenga salud física y mental.

## **Algunas preguntas que debes hacerte**

Hay muchas cosas que debes saber antes de decidirte a tener relaciones sexuales.

Las siguientes interrogantes te pueden ayudar a decidir qué es lo mejor:

- ¿Está de acuerdo con mis valores morales el tener relaciones sexuales?
- En toda relación sexual existe la posibilidad de un embarazo. ¿Podría en este momento darle a un hijo (a) el apoyo emocional y económico que se merece?
- ¿Si termino con mi novio(a) me sentiría bien de haber tenido relaciones sexuales con esa persona?
- ¿Estoy seguro(a) de que nadie me está empujando a tener relaciones sexuales?
- ¿Quiere mi novio(a) tener relaciones sexuales ahora?
- "Para hacer lo que quieres, debes saber lo que quieres."

## **Razones para posponer el inicio de las relaciones sexuales**

1. Nunca tendrás que preocuparte de un embarazo ni sentirás vergüenza por tener que decírselo a tus padres.
2. Nunca tendrás que preocuparte de contraer, por vía sexual, el VIH y otras infecciones; algunas de ellas incurables.
3. Aprenderás a practicar el autocontrol, lo que aumentará tu fuerza de voluntad y te sentirás mejor acerca de ti mismo (a) cuando no cedas a las presiones que te rodean.
4. Darás buen ejemplo de autocontrol. Así estarás contribuyendo a construir un mundo mejor.
5. Estarás protegiendo tu propia reputación. Para llegar algún día a conseguir un buen esposo o esposa necesitarás tener buena fama. Es tonto empeñar el futuro por ceder a impulsos momentáneos y presiones de los demás.

6. Sabrás con seguridad si de verdad te quieren o sólo quieren el placer que puede proporcionar tu cuerpo.
7. Podrás canalizar tus energías juveniles hacia actividades que contribuirán a tu desarrollo y madurez como son: los estudios, el deporte, la música, la lectura, la pintura, el servicio a los necesitados, asociaciones juveniles, escolares o comunitarias, etc.
8. Aprenderás a conocer el verdadero amor. Sabrás distinguir entre el amor verdadero y el impulso o atracción sexual. El acto sexual es algo espontáneo y breve (un encuentro de una noche). El amor necesita tiempo para crecer y durar para siempre, que es lo que todos queremos. El verdadero amor nunca es desesperado, sino que sabe esperar.



"Esperar es como soñar despierto"  
Aristóteles

## Formas de prevención del VIH

Desde épocas muy antiguas la humanidad ha practicado la planificación familiar utilizando diversos materiales para lograrlo es así como surge el condón masculino, al que posteriormente también se le vincula como la forma más eficaz para evitar la transmisión del VIH por vía sexual. Los materiales utilizados para su fabricación van desde el uso del lino hasta el látex modificado por láser que es el material con el cual se fabrica actualmente el condón masculino.

En los años 90 surge el condón femenino, su costo es mucho mayor que el masculino y su comercialización es reducida, se fabrica con un material llamado poliuretano. Sin embargo, es importante este condón para la mujer pues ella maneja la situación de usarlo.

Ambos condones son de doble protección porque además de evitar adquirir infecciones de transmisión sexual y VIH, evitan también el embarazo.

### **Condón de la mujer, condón del hombre**

Por lo tanto, la forma más eficaz para evitar la transmisión del VIH por vía sexual es el uso del condón, A esto se le da el nombre de relaciones sexuales protegidas.

El uso correcto y consistente del condón significa usarlo desde antes de la penetración y hasta después de la eyaculación, además usarlo en todas las relaciones sexuales penetrativas.

De esta manera el uso del condón tiene una eficacia protectora mayor del 96%. Si el condón es guardado en buenas condiciones, es usado adecuadamente y no está vencido es totalmente seguro.

El argumento según el cual los condones no son eficaces para prevenir la infección por el VIH carece absolutamente de fundamento científico. El VIH no atraviesa la barrera del látex y por lo tanto, no puede atravesar los condones disponibles en el mercado que hayan sido manufacturados con calidad garantizada.



**CUIDAR DE MÍ  
ES  
CUIDAR DE TI**

El condón de látex es impermeable al semen y a los microorganismos, sean estos bacterias, hongos o virus. Al menos que se rompa o se deslice significativamente durante su uso, durante o después de la eyaculación - lo cual es extremadamente raro- los usuarios del condón no estarán expuestos al virus, que son microorganismos mucho más pequeños que las bacterias y los hongos.

Otra forma de prevención son las relaciones sexuales seguras, esta denominación se aplica a una serie de recomendaciones y prácticas en las relaciones sexuales con el propósito de reducir el riesgo de infección. En estas prácticas se evita el intercambio de fluidos corporales y el contacto de estos con la mucosa anal, vaginal y oral.

Hay muchas prácticas sexuales seguras, tales como: abrazarse, besarse, darse masajes, las caricias, la masturbación mutua.

En cuanto al uso del condón surgen algunas preguntas como:

**¿Es más seguro que el hombre use dos condones?**

- **No.** Solo se debe usar un condón por relación sexual, ya que un doble condón facilita que este se rompa por la doble fricción o que, colocado el primero y lubricado, el segundo resbale, se salga y exista intercambio de fluidos entre los miembros de la pareja.

**¿Y si los dos utilizamos condón?**

- **Si.** se va a hacer uso de este método de protección nada más uno de los integrantes de la pareja deberá utilizarlo, por la misma razón de la pregunta anterior existe una doble fricción.

**¿Sí soy una persona con VIH es seguro mantener relaciones sexuales sin protección con otra persona con VIH?**

- **No.** Ahora sabemos que una persona con VIH puede reinfectarse con otra cepa diferente del virus. Contraer una cepa más agresiva de VIH o una cepa más resistente a uno o más fármacos disponibles en el mercado, puede complicar la eficacia del tratamiento, haciendo que la infección por el VIH avance más rápido.

**¿Se siente lo mismo si usamos condón?**

- **Si.** Se siente lo mismo y hasta vamos a estar más seguros, ya que nos estamos protegiendo de adquirir una Infección de Transmisión Sexual, el VIH y hasta de los embarazos no deseados en caso de muchos adolescentes.

**¿Para una mayor lubricación podemos usar con el condón aceites, cremas u otros lubricantes?**

- **No.** No es correcto utilizar aceites, cremas ni ningún otro lubricante que no estén elaborados a base de agua, ya que estos lubricantes van hacer que se rompa el condón, además pueden producir algún tipo de alergia en los genitales

**¿Por qué hay veces se rompen los condones?**

- El condón se puede romper por diferentes causas, pero la más común de todas es que no lo colocamos de manera correcta y le haya quedado aire en su interior. Por eso es muy importante seguir los pasos correctos a la hora de colocar el mismo.

**¿Se puede reutilizar el condón?**

- **No.** El condón se debe usar una sola vez y después de su uso retirar y depositar en la basura.

## Embarazo en la adolescencia

### Riesgos, causas y prevención

#### ¿Qué es el embarazo en la adolescencia?

Es el que ocurre en mujeres menores de 20 años, ya que de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) la adolescencia abarca el periodo de vida entre los 10 y 19 años, y es en este periodo en el que se adquiere la capacidad reproductiva.

El embarazo en la adolescencia plantea una práctica sexual no protegida. En los últimos 30 años, en México se han incrementado de manera muy importante, actualmente representan la quinta parte de los nacimientos anuales registrados. La Secretaría de Salud los considera embarazos de riesgo y cuando están asociados con la desnutrición de la madre, se incrementa la morbilidad y la mortalidad materna.

#### ¿Por qué los y las adolescentes nos embarazamos?

Existen algunos factores que favorecen y otros determinantes.

Factores determinantes:

- Relaciones sexuales sin protección.
- Abuso sexual.
- Violación.

### Factores que favorecen:

Existen posibles causas de tipo personal, familiar y social:

Personales	Familiares	Sociales
Autoestima baja.	Falta de una figura familiar que ponga orden en la familia.	Escasa Prevención.
Iniciar la actividad sexual a edades tempranas.	En la familia existe una cultura de embarazos a edades tempranas.	Acceso limitado a servicios especializados de salud sexual.
Desinformación en temas relacionados con su sexualidad y pobre educación sexual.	Pobre comunicación de padres a hijos.	Carencia de programas consistentes de educación sexual para las y los adolescentes.
Sentimientos de invulnerabilidad (a mí no me va a pasar).	Controversias entre el sistema de valores propio y el de sus padres.	
Impulsividad.		
Idealismos (lo hago por amor).		

#### ¿Qué efectos puede tener el embarazo no deseado o no planeado en la adolescencia?

**En la madre adolescente.** Desigualdad entre hombres y mujeres, rechazo y críticas de la familia, autoestima deteriorada, sentimientos de culpa y minusvalía, generalmente la mujer asume la crianza la del hijo, dependencia económica, deserción o bajo rendimiento escolar, exclusión del grupo de pertenencia en caso de incorporarse al ámbito laboral.



Generalmente se le asignan tareas difíciles y mal remuneradas y sin acceso a seguridad social (servicios médicos, de vivienda etc.), cuando no se tienen recursos puede significar una mayor pobreza y falta de oportunidades.

**En el padre adolescente.** Dependencia económica y afectiva, abandono de estudios para convertirse en proveedor, aplazamiento de los proyectos personales, discriminación en su grupo de pertenencia, carencias de capacitación laboral y trabajos mal remunerados, incertidumbre en su futuro, entre otros.

**Como pareja.** Interrupción de su vida adolescente, dificultad para independizarse económicamente (hay dependencia familiar), riesgo de formar una pareja violenta e inestable.

#### **¿Qué riesgos hay en la salud de la joven que se embaraza?**

Anemia, desnutrición y toxemia del embarazo, aumento en el riesgo de la mortalidad, mayor riesgo en abortos espontáneos y nacimientos prematuros o complicaciones durante el parto por falta de madurez sexual.

#### **¿Se pueden evitar los embarazos no deseados?**

Lo ideal es que ninguna mujer se embarace si no lo desea, sin embargo, existen factores que no permiten que esto suceda.

Por lo tanto:

- Es necesario postergar las relaciones sexuales hasta que se tenga la madurez para comprender su significado y sus consecuencias.
- Utilizar adecuada y oportunamente la información sobre embarazo, sus riesgos y formas de prevenirlos.
- En caso de tener relaciones sexuales utilizar el condón siempre, sobre todo porque el ciclo menstrual durante la adolescencia suele ser irregular.
- Conocer todos los métodos anticonceptivos existentes, sus ventajas y desventajas durante la adolescencia y consultar servicios de salud para mayor información.
- Evitar el consumo de alcohol y drogas que nos ponen en mayor riesgo cuando estamos con nuestra pareja, pues no nos permiten tomar decisiones acertadas y responsables en el ejercicio de nuestra sexualidad.
- Practicar valores protectores de nuestra integridad como la responsabilidad, el respeto y el autocuidado.
- Actuar con firmeza ante situaciones de riesgo o amenaza y rechazar las presiones para tener relaciones sexuales.
- Evitar relaciones de noviazgo violentas.

## Asertividad

Hay quien considera que asertividad y habilidades sociales son términos sinónimos. Sin embargo, vamos a considerar que la asertividad es solo una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.

### **Las reglas de oro para ser asertivo**

**Identifica qué sientes o qué quieres... y dilo.** No tengas miedo de ser honesto u honesta acerca de tus sentimientos. Por ejemplo, si tu pareja toca una parte de tu cuerpo que no querías que tocara, puedes sentirte muy incómoda o incluso agredida. En ese caso, debes decir: "No me gustó que me tocaras ahí. No quiero que lo vuelvas a hacer". Una persona que te quiere de verdad no querrá hacer cosas que te hagan sentir mal.

**Mira a los ojos al hablar.** Mirar a la persona a los ojos es una parte importante de ser asertivo. El contacto visual le dice a la otra persona que estás hablando con seriedad y que estás pendiente de si te escucha o no.



**No des excusas.** Es importante que comuniques tus verdaderos sentimientos y razones. Por ejemplo, si no quieres tener relaciones sexuales y tu pareja te está presionando, no utilices excusas o a otras personas para defender lo que quieres, como por ejemplo: "No... es que mi mamá está por llegar", "No... es que mis amigas aún no tienen relaciones", "No... porque me da miedo dejarte (o quedar) embarazada", etc. Con estas excusas sólo lograrás confundir a tu pareja, y no se dará cuenta de que lo que estás queriendo decir es: "No quiero tener relaciones". ¡Así que di honesta y claramente lo que sientes!

**No busques la aprobación de la otra persona.** Si tú no quieres algo, dilo claramente y no preguntes si eso está bien. Por ejemplo, si alguien te está presionando para consumir drogas o alcohol, no digas: "Si no te importa, preferiría no hacerlo". Di claramente: "No gracias, no quiero". Demuestra que tú sabes lo que quieres y que no necesitas su aprobación.

Pero... ¡jojo! Cuando tu decisión implique a otra persona, ahí sí debemos llegar a acuerdos con esa persona. Si quieres tener relaciones sexuales y tu pareja por el momento no quiere, deben conversarlo entre los dos. Aunque parezca embarazoso hablar con nuestra pareja de por qué sí o por qué no queremos empezar a tener sexo, cuando se nos pase la vergüenza inicial, este diálogo nos permitirá conocernos mucho mejor.

**No te dejes confundir por los argumentos de las demás personas.** Insiste en aquello que quieres o que no quieres. De nuevo... tal vez tu novia o novio te sigue presionando, usando muchos argumentos para tener relaciones. Te pregunta, "¿No me quieres?" o te dice "Mi ex tuvo relaciones conmigo". Mantente firme y no te dejes convencer. Contéstale: "Yo no soy tu ex. Yo soy yo. Y no quiero tener relaciones".

**Recuerda que tienes derecho a cambiar de opinión.** Tal vez tú y tu pareja conversaron hace un tiempo acerca de tener relaciones y tú aceptaste. Pero luego de pensarlo, sientes que no es el momento, que ya no quieres y que la relación no es lo suficientemente madura. Él o ella te dice:

“Pero tú aceptaste tener relaciones”. Dile: “Cambié de parecer, y ya no quiero”. Tu pareja debe respetar tu derecho a cambiar de opinión y deberá esperar hasta que te sientas preparado y quieras hacerlo.

Las habilidades discutidas en este artículo son algunas claves para cuidar tu salud emocional. Si desarrollas y empleas estas habilidades, probablemente te sientas bien contigo mismo y tengas buena capacidad para aprender y vivir positivamente las cosas que ocurran en tu vida.

**FUENTE:**

[http://www.jovenesyvih.org/index.php?option=com\\_flexicontent&view=items&cid=1:noticias&id=44:las-reglas-de-oro-para-ser-assertivo&Itemid=1](http://www.jovenesyvih.org/index.php?option=com_flexicontent&view=items&cid=1:noticias&id=44:las-reglas-de-oro-para-ser-assertivo&Itemid=1)

## Discriminación

La discriminación es una práctica cotidiana que consiste en dar un trato desfavorable o de desprecio inmerecido a determinada persona o grupo, que a veces no percibimos, pero que en algún momento la hemos causado o recibido.

Hay grupos humanos que son víctimas de la discriminación todos los días por alguna de sus características físicas o su forma de vida. El origen étnico o nacional, el sexo, la edad, la discapacidad, la condición social o económica, la condición de salud, el embarazo, la lengua, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil y otras diferencias pueden ser motivo de distinción, exclusión o restricción de derechos

La discriminación es una práctica cotidiana que consiste en dar un trato desfavorable o de desprecio inmerecido a determinada persona o grupo, que a veces no percibimos, pero que en algún momento la hemos causado o recibido.

Hay grupos humanos que son víctimas de la discriminación todos los días por alguna de sus características físicas o su forma de vida. El origen étnico o nacional, el sexo, la edad, la discapacidad, la condición social o económica, la condición de salud, el embarazo, la lengua, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil y otras diferencias pueden ser motivo de distinción, exclusión o restricción de derechos

Los efectos de la discriminación en la vida de las personas son negativos y tienen que ver con la pérdida de derechos y la desigualdad para acceder a ellos; lo cual puede orillar al aislamiento, a vivir violencia e incluso, en casos extremos, a perder la vida.

Ejemplos de discriminación en la escuela:

- por el color de piel.
- por no jugar bien algunos deportes.
- por tener cara de niña o niño.
- por no tener dinero.
- por no vestir bien.
- por ser alto o alta.
- por el trabajo de mamá o papá.
- por ser callada o callado.
- por la apariencia física.
- por la forma de pensar y expresarse.
- por no comportarse o hacer lo que los demás dicen.
- por la edad.





## Derechos Sexuales de las y los adolescentes

### 1. **Derecho a decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad**

Existen diversas formas de vivir la sexualidad. Tengo derecho a que se respeten las decisiones que tomo sobre mi cuerpo y mi sexualidad. Soy responsable de mis decisiones y actos.

Nadie debe presionar, condicionar ni imponer sus valores particulares sobre la forma en que decido vivir mi sexualidad.

### 2. **Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual**

El disfrute pleno de mi sexualidad es fundamental para mi salud y bienestar físico, mental y social.

Tengo derecho a vivir cualquier experiencia, expresión sexual o erótica que yo elija, siempre que sea lícita, como práctica de una vida emocional y sexual plena y saludable.

Nadie puede presionarme, discriminarme, inducirme al remordimiento o castigarme por ejercer o no actividades relacionadas con el disfrute de mi cuerpo y mi vida sexual.

### 3. **Derecho a manifestar públicamente mis afectos**

Las expresiones públicas de afecto promueven una cultura armónica afectiva y de respeto a la diversidad sexual.

Tengo derecho a ejercer mis libertades individuales de expresión, manifestación, reunión e identidad sexual y cultural, independientemente de cualquier prejuicio. Puedo expresar mis ideas y afectos sin que por ello nadie me discrimine, coarte, cuestione, chantajee, lastime, amenace o agreda verbal o físicamente.

### 4. **Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad\***

Existen varios tipos de familias, uniones y convivencia social. Tengo derecho a decidir libremente con quién compartir mi vida, mi sexualidad, mis emociones y afectos.

Ninguna de mis garantías individuales debe ser limitada por esta decisión.

*Nadie debe obligarme a contraer matrimonio o a compartir con quien yo no quiera mi vida y mi sexualidad.*

### 5. **Derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada**

Mi cuerpo, mis espacios, mis pertenencias y la forma de relacionarme con las y los demás son parte de mi identidad y privacidad.

Tengo derecho al respeto de mis espacios privados y a la confidencialidad en todos los ámbitos de mi vida, incluyendo el sexual.

Sin mi consentimiento, ninguna persona debe difundir información sobre los aspectos sexuales de mi vida.



## 6. **Derecho a vivir libre de violencia sexual**

Cualquier forma de violencia hacia mi persona afecta al disfrute pleno de mi sexualidad.

Tengo derecho a la libertad, a la seguridad jurídica y a la integridad física y psicológica. Ninguna persona debe abusar, acosar, hostigar o explotarme sexualmente. El Estado debe garantizarme el no ser torturada/o, ni sometida/o a maltrato físico, psicológico, acoso o explotación sexual.

## 7. **Derecho a la libertad reproductiva\***

Las decisiones sobre mi vida reproductividad forman parte del ejercicio y goce de mi sexualidad.

Como mujer u hombre joven tengo derecho a decidir de acuerdo con mis deseos y necesidades, tener o no hijos, cuántos, cuándo y con quién.

El Estado debe respetar y apoyar mis decisiones sobre mi vida reproductiva, brindándome la información y los servicios de salud que requiero, haciendo efectivo mi derecho a la confidencialidad.

## 8. **Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad**

Las mujeres y los hombres jóvenes, aunque diferentes, somos iguales ante la ley.

Como joven, tengo derecho a un trato digno y equitativo y a gozar de las mismas oportunidades de desarrollo personal integral.

Nadie, bajo ninguna circunstancia, debe limitar, condicionar o restringir el pleno goce de todos mis derechos individuales, colectivos y sociales.



## 9. **Derecho a vivir libre de toda discriminación**

Las y los jóvenes somos diversos y, por tanto, tenemos diferentes formas de expresar nuestras identidades.

Tengo derecho a que no se me discrimine por mi edad, género, sexo, preferencia, estado de salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física o por cualquier otra condición personal.

Cualquier acto discriminatorio atenta contra mi dignidad humana.

El Estado debe garantizarme la protección contra cualquier forma de discriminación.

## 10. **Derecho a la información completa, científica y laica sobre la sexualidad**

Para decidir libremente sobre mi vida sexual necesito información.

Tengo derecho a recibir información veraz, no manipulada o sesgada. Los temas relativos a la información sobre sexualidad deben incluir todos los componentes de ésta: el género, el erotismo, los vínculos afectivos, la reproducción y la diversidad.

El Estado debe brindar información laica y científica de manera continua de acuerdo con las necesidades particulares de las y los jóvenes.

## 11. **Derecho a la educación sexual**

La educación sexual es necesaria para el bienestar físico, mental y social, y para el desarrollo humano, de ahí su importancia para las y los jóvenes.

Tengo derecho a una educación sexual sin prejuicios que fomente la toma de decisiones libre e informada, la cultura de respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y la equidad.

Los contenidos sobre sexualidad en los programas educativos del Estado deben ser laicos y científicos, estar adecuados a las diferentes etapas de la juventud y contribuir a fomentar el respeto a la dignidad de las y los jóvenes.

## 12. **Derecho a los servicios de salud**

sexual y a la salud reproductiva\*

La salud es el estado de bienestar físico, mental y social de las personas.

Tengo derecho a recibir los servicios de salud sexual gratuitos, oportunos, confidenciales y de calidad.

El personal de los servicios de salud pública no debe negarme información o atención bajo ninguna condición y éstas no deben ser sometidas a ningún prejuicio.

## 13. **Derecho a la participación en las políticas públicas de sexualidad**

Como joven puedo tener acceso a cualquier iniciativa, plan o programa público que involucre mis derechos sexuales y a emitir mi opinión sobre los mismos.

Tengo derecho a participar en el diseño, implementación y evaluación de políticas públicas sobre sexualidad, salud sexual y reproductiva; a solicitar a las autoridades gubernamentales y a las instituciones públicas que construyan y promuevan los espacios y canales necesarios para mi participación; así como a asociarme con otras/os jóvenes para dialogar, crear y promover acciones propositivas para el diseño e implementación de políticas públicas que contribuyan a mi salud y bienestar.



## Conmemoraciones

### **La Historia Del Día Mundial de la Salud Sexual**

EN 2010, la **Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS)** hizo un llamado a todas sus organizaciones miembros y todas las organizaciones no gubernamentales para celebrar, cada 4 de septiembre, el **Día Mundial de la Salud Sexual**, en un esfuerzo para promover una mayor conciencia social de la salud sexual en todo el mundo.

El primer **Día Mundial de la Salud Sexual** fue presentado con el lema “Hablemos de eso” para comenzar a romper miedos y tabúes que rodean la sexualidad. El tema del DMSS 2010 fue abordado en diversos foros en todo el mundo, muchos de ellos fueron discusiones intergeneracionales.

El **Día Mundial de la Salud Sexual 2011** se centró en la juventud. “La salud sexual de los jóvenes: derechos y responsabilidades compartidas”.

El tema del DMSS fue una consecuencia de la creación de la Iniciativa Juvenil de la WAS y en el contexto del Año Internacional de la Juventud proclamado por las Naciones Unidas.

Dentro de la WAS, los diferentes miembros del Comité Asesor y el Comité de Iniciativa Juvenil celebraron el día organizando una amplia gama de actividades en sus países de origen, desde mesas redondas de discusión hasta conferencias y exposiciones de arte.

El tema central del **Día Mundial de la Salud Sexual de 2012** fue la diversidad y las minorías, “En un mundo diverso, salud sexual para todos”. Alrededor del mundo, las actividades para conmemorar el DMSS 2012 hicieron visibles las realidades de grupos de población, tales como ancianos, personas transgénero, personas que viven con discapacidad e inmigrantes.

El tema del **Día Mundial de la Salud Sexual 2013** fue: “Para lograr la salud sexual, esCOGE tus derechos sexuales y tómate la foto”

Entra a la página oficial e investiga el lema de este año y mensaje de este año <https://diamundialsaludsexual.org/>

## 26 de Septiembre: Día Nacional para la Prevención del Embarazo No Planificado en Adolescentes

La Secretaría de Salud, a través del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR) participa en la edición 2016 del Día Nacional para la Prevención del Embarazo no Planificado en Adolescentes.



El embarazo en adolescentes constituye hoy en día un problema de origen multifactorial que amplía las brechas sociales y de género entre la población, ya que altera el proyecto de vida de la adolescente embarazada y de su entorno familiar, y tiene importantes repercusiones negativas en la salud y el desarrollo psicosocial de la adolescente. Por ello, prevenir su ocurrencia y erradicar el embarazo infantil son objetivos estratégicos del Gobierno de la República que demandan acciones integrales y mecanismos de atención profesionales, de alta calidad, con total cobertura y con perspectiva de género.

Actualmente el Gobierno Federal implementa la *Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo no Planeado en Adolescentes (ENAPEA)*, en la cual participan en forma coordinada 13 dependencias del Gobierno Federal, con el apoyo de Organizaciones de la Sociedad Civil, agencias de cooperación internacional e instituciones académicas. Se trata de un esfuerzo interinstitucional e intersectorial sin precedentes cuyas metas para el año 2030 son reducir a la mitad la tasa específica de fecundidad en adolescentes de 15 a 19 años y erradicar el embarazo en niñas menores de 15 años.

El 26 de septiembre se conmemora en nuestro país el *Día Nacional para la Prevención del Embarazo no Planificado en Adolescentes*, que fue instaurado por primera vez en México en 2006, con el propósito de sensibilizar a la población en general respecto a este tema que impacta la salud y el desarrollo social y económico de la población. Oficialmente la conmemoración de este día fue aprobado en la Cámara de Diputados el 8 de diciembre de 2011.

La Secretaría de Salud, a través del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR) participa en la edición 2016 del *Día Nacional para la Prevención del Embarazo no Planificado en Adolescentes*. Se trata de un esfuerzo conjunto entre varios sectores por concientizar a población adolescente, prestadores de servicio, padres de familia y sociedad en general, sobre las implicaciones de un embarazo no planeado en esta edad.

El CNEGSR organiza anualmente una serie de actividades para conmemorar este día al interior del país. Las acciones se han sumado a la Semana Nacional del Adolescente, así como a las diversas actividades desarrolladas en torno a la Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes.

**Entra a los sitios oficiales e investiga que a qué actividad puedes sumarte en tu comunidad.**

**Síguenos en:** [facebook.com/SecretariadeSaludMX](https://www.facebook.com/SecretariadeSaludMX)

**Twitter:** @SSalud\_mx

**Facebook:** [facebook.com/SecretariadeSaludMX](https://www.facebook.com/SecretariadeSaludMX)

## Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, 25 de noviembre



**QUE NADIE SE  
QUEDE ATRÁS:  
PONGAMOS FIN  
A LA VIOLENCIA  
CONTRA LAS  
MUJERES Y NIÑAS**

*Logo para los 16 días de activismo contra la violencia de género 2017 perteneciente a la campaña del Secretario General ÚNETE para poner fin a la violencia contra las mujeres*

### **Una de las más devastadoras violaciones de los derechos humanos**

En la actualidad, la violencia contra las mujeres y las niñas es una de las violaciones de los derechos humanos más extendidas, persistentes y devastadoras del mundo.

La desigualdad entre los géneros persiste en todo el mundo. Acabar con ella requiere esfuerzos enérgicos para combatir la discriminación profundamente enraizada, que a menudo es consecuencia de actitudes patriarcales y de las normas sociales que estas conllevan, como señaló el Secretario General, António Guterres, al informar acerca de la situación del **Objetivo de Desarrollo Sostenible número 5, referido a la igualdad de la mujer**, en el marco del informe sobre los Progresos de la Agenda 2030.

### **Algunos datos inadmisibles**

La violencia contra la mujer es la forma más extrema de discriminación y, en los casos más graves, esa violencia puede provocar la muerte. Según datos del citado informe, referidos a 87 países y recolectados entre 2005 y 2016, el 19% de las mujeres de entre 15 y 49 años de edad dijeron que habían experimentado violencia física o sexual, o ambas, a manos de su pareja en los 12 meses anteriores a ser preguntadas sobre este asunto. En 2012, casi la mitad de las mujeres víctimas de un homicidio intencional en todo el mundo fueron asesinadas por su pareja o un familiar, en comparación con el 6% de los varones.

Otro caso extremo de violencia es la ablación. Desde el año 2000, la práctica tradicional nociva de la mutilación femenina ha disminuido en un 24%. No obstante, la prevalencia sigue siendo elevada en algunos de los 30 países que disponen de datos representativos, y en los que, según datos de encuestas realizadas alrededor de 2015, más de 1 de cada 3 niñas de edades comprendidas entre los 15 y los 19 años habían sufrido esa práctica, en comparación con casi 1 de cada 2 niñas alrededor de 2000.

Además, apenas la mitad de las mujeres de entre 15 y 49 años (un 52%) que están casadas o viven en pareja toman sus propias decisiones en materia de relaciones sexuales consentidas, usan anticonceptivos y acuden a los servicios de salud. Esa estadística se basa en datos disponibles en torno a 2012 sobre 45 países, 43 de ellos de regiones en desarrollo.

Asimismo, la violencia contra la mujer se exacerba en los conflictos armados. En cambio, la igualdad de género ayuda a evitar conflictos, pese a lo cual las medidas en pos de una mayor inclusión, liderazgo y protección de las mujeres en las tareas de la consolidación de la paz siguen siendo insuficientes y, en algunos lugares, incluso se han producido retrocesos en este sentido, según un reciente artículo de **Onu-Mujeres**, la agencia de las Naciones Unidas defensoras de las mujeres y niñas.

### Falta de fondos

Una de las principales dificultades para prevenir y acabar con la violencia contra las mujeres y las niñas es la marcada insuficiencia de fondos, que determina que los recursos para estas iniciativas sean sumamente escasos.

Sin embargo, este año se ha producido una buena noticia en este ámbito, ya que la Unión Europea y las **Naciones Unidas** acaban de lanzar la Iniciativa Spotlight que, con una provisión de fondos de 500 millones de euros, busca sacar a la luz pública la cuestión de la violencia contra la mujer.

Otra iniciativa que contribuye a poner al descubierto esta lacra es **ÚNETE para poner fin a la violencia contra la mujer**, iniciativa que fue lanzada en 2008 por el entonces Secretario General de nuestra Organización, Ban Ki-moon, y que ha sido respaldada por su sucesor, António Guterres.

### Que nadie se quede atrás

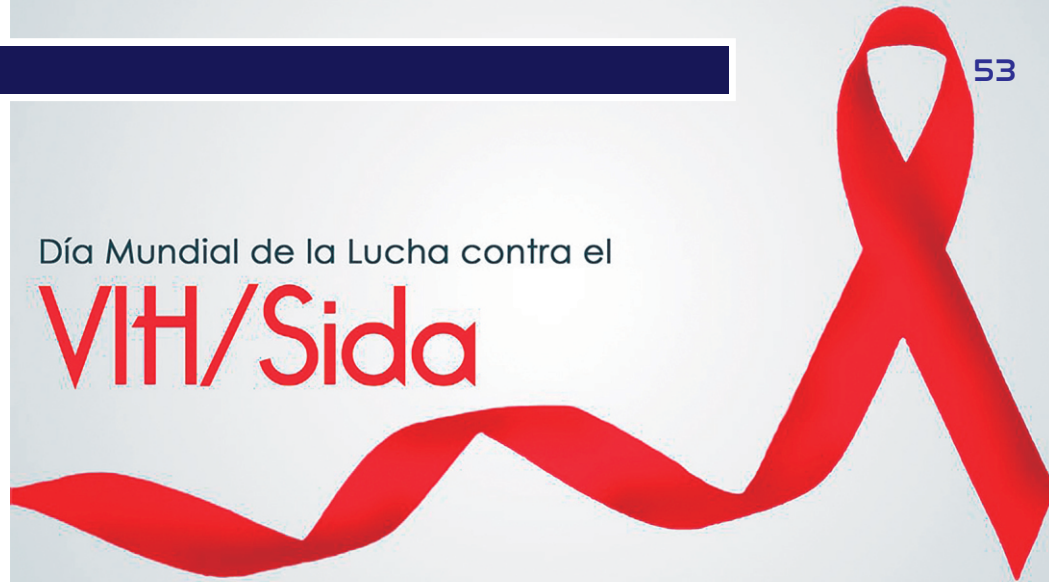
ÚNETE es la responsable de la campaña **16 días de activismo contra la violencia de género** que tiene por objetivo sensibilizar y movilizar al público en todo el mundo para lograr un cambio. Estos 16 son los que transcurren entre el 25 de noviembre y 10 de diciembre, **Día de los Derechos Humanos**. La campaña de este año se celebra bajo el tema: **«Que nadie se quede atrás: pongamos fin a la violencia contra las mujeres y niñas»**. Este tema refuerza el compromiso de la campaña ÚNETE con un mundo sin violencia para todas las mujeres y las niñas, al tiempo que se ocupa en primer lugar de las personas más marginadas y desatendidas, entre otras, las personas refugiadas, migrantes, las minorías, los pueblos indígenas y las poblaciones afectadas por el conflicto y los desastres naturales. Como en años anteriores, ÚNETE invita a **«pintar el mundo de naranja»**, usando este color como símbolo de un futuro más brillante y sin violencia de género.

Entra al sitio oficial para conocer los antecedentes de este día internacional.

<http://www.un.org/es/events/endviolenceday/index.shtml>

Día Mundial de la Lucha contra el

**VIH/Sida**



### Día mundial del sida 2017, Mi salud, mi derecho

#### **Mi salud, mi derecho**

El derecho a la salud es el derecho de todos a disfrutar de una salud mental y física de acuerdo unos estándares lo más altos posibles, tal y como se recoge en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de 1966. Esto incluye el derecho de todos, también de las personas que viven con el VIH o afectadas por este, a acceder a la prevención y el tratamiento de sus enfermedades, a tomar decisiones sobre su propia salud y a que se los trate con respeto y dignidad y no se los discrimine.

Todos, sean quienes sean y vivan donde vivan, tienen derecho a la salud, lo que también depende de una vivienda y unos saneamientos adecuados, condiciones de trabajo saludables y acceso a alimentos nutritivos y a la justicia.

El derecho a la salud se apoya en un conjunto más amplio de derechos con los que se relaciona directamente. Sin las condiciones para garantizar el acceso a la justicia, el derecho a un medio ambiente limpio, a una vida libre de violencia o, por ejemplo, a la educación, no se puede satisfacer el derecho a la salud.

Solo se podrá poner fin al sida como amenaza para la salud pública si estos derechos se tratan como una prioridad de la salud mundial, de modo que la atención sanitaria de calidad esté disponible y sea accesible para todos, sin excluir a nadie.

### **Campaña #myrighttohealth**

La campaña del Día Mundial del Sida de este año se centrará en el derecho a la salud.

En las vísperas del 1 de diciembre, la campaña #myrighttohealth explorará los desafíos a los que se enfrentan las personas de todo el mundo para ejercer su derecho a la salud.

La campaña #myrighttohealth proporcionará información sobre el derecho a la salud y su importancia en la vida de las personas. También tendrá como objetivo aumentar la visibilidad entorno a la necesidad de lograr una realización plena del derecho a la salud para todos y en todos los lugares.

Prácticamente todos los Objetivos de Desarrollo Sostenible están relacionados de una manera u otra con la salud, así que alcanzar dichos objetivos, entre los que se incluye poner fin a la epidemia de sida, dependerá en buena medida de conseguir garantizar el derecho a la salud.

A partir del 6 de noviembre la campaña ofrecerá un espacio para que las personas expresen sus puntos de vista sobre el derecho a la salud y sobre lo que hay que hacer para garantizar que todas las personas puedan ejercerlo.

Entra al sitio oficial de UNAIDS he investiga el lema y objetivo de la campaña de este año. <http://www.unaids.org/es> esté disponible y sea accesible para todos, sin excluir a nadie.

## ¿Para qué sirven los días internacionales?

Sensibilizar, concienciar, llamar la atención, señalar que existe un problema sin resolver, un asunto importante y pendiente en las sociedades para que, a través de esa sensibilización, los gobiernos y los estados actúen y tomen medidas o para que los ciudadanos así lo exijan a sus representantes.

<http://www.un.org/es/index.html>

Investiga que otros días internacionales, mundiales, nacionales existen y cuales están relacionados a los temas que se trabajan en promotoría voluntaria.

