

Un Programa de:



Apoyados Por:



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

En coordinación con:



#Peepsida

#PromotoríaVoluntaria

#PrevenirConEducación

CONTACTO:

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

 peesida@fatimaibp.org

 www.peepsida.com



Cuadernillo para el alumnado



**Viviendo y aprendiendo de mi
sexualidad**



ÍNDICE

01	El reto de ser adolescente
04	¿Qué te hace sentir así?
05	La autoestima en la adolescencia
09	¿Qué es el VIH?
11	Implicaciones en las relaciones sexuales
13	Métodos anticonceptivos
15	Derechos sexuales reproductivos
17	Embarazo adolescente
23	Infecciones de transmisión sexual ITS
24	Identifica las ITS a través de los sentidos
25	virus de la Inmunodeficiencia VIH
26	Violencia y violencia sexual
29	¿Qué puedo hacer en caso de sufrir una agresión sexual?
30	Principios de respeto para una vida sexual sin violencia
31	Violencia a través de la internet
35	Crear y construir tu proyecto de vida



Si tienes entre 11 y 14 años estás entrando a la adolescencia, una etapa que te traerá cambios físicos y sentimentales que se convertirán en un nuevo desafío que tendrás que enfrentar. Así como en los juegos debes conocer las reglas y las ventajas para disfrutar y ser el ganador de este proceso.

Son muchas las confusiones que pueden enfrentar los niños y niñas de los 11 a los 14 años que están entrando a la adolescencia debido a la inadecuada formación que pueden encontrar en los medios de comunicación, la confianza excesiva en compañeros y amigos, así como la debilidad y deterioro de la comunicación con los padres.

Sin embargo, esta es una época decisiva que permite definir la personalidad de los futuros hombres y mujeres, fortalecer las bases de la confianza con la familia y el diálogo abierto con los papás.

Por eso, es importante que conozcas algunos aspectos de esta etapa que permitirán que puedas disfrutar con tranquilidad este momento tan importante de tu vida, en el que tu familia jugará un papel decisivo.

La adolescencia se caracteriza por el crecimiento físico y desarrollo psicológico, y es la fase del desarrollo humano situada entre la infancia y la edad adulta. Esta transición es tanto física como psicológica por lo que debe considerarse un fenómeno biológico, cultural y social.

En general, durante esta etapa la piel se hace más grasosa y es posible que se presente más sudoración, por esto la higiene personal es muy importante para controlar los malos olores.

Además, es muy probable que te salgan granos en la cara e incluso en la parte superior de la espalda, esto se debe a desequilibrios hormonales propios de la adolescencia. Si te preocupa la intensidad de los granitos, es aconsejable acudir a un médico para que te aconseje un tratamiento de limpieza adecuado a tu piel y un tratamiento contra los granos.

En las chicas, además de la llegada del periodo, las caderas se agrandan y la cintura se acentúa, la grasa empieza a acumularse en el estómago, las piernas y las nalgas, lo cual es normal y hace que tengas las curvas de una mujer.



Feliz, Contento@. Alegre



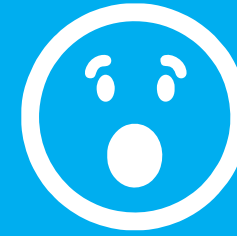
Sorprendido@. Asombrado@



Enfadado@, Furioso@



Avergonzado@, Cortado@



Asustado@, Miedo@



Triste, Depreso, Apenado@



Tranquilo@, Despreocupado@



Preocupado@



Decidido@, Seguro@

Por su parte, en los chicos esta etapa va acompañada por un crecimiento muy notable durante uno o dos años, en los que es posible que cambies de talla de zapato y pantalón incluso más de tres veces en un año.

También durante los años de la pubertad crecerá el vello en las axilas, piernas, cara y otras partes del cuerpo, al hablar tendrás un tono extraño hasta que se finalice el cambio de voz. Descubre otros cambios en esta sección dedicada especialmente para los adolescentes entre 11 y 14 años.

LA AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es un período de cambios. Puedes sentirte feliz por ellos o puedes también sentirte muy extraña/o e inconforme. Es difícil encontrar adolescentes sin complejos, inseguridades y vergüenzas. Lo más normal es que te tome un cierto tiempo adaptarte a las modificaciones de tu cuerpo y más aún que estas nuevas características de tu cuerpo te gusten y te hagan sentirte satisfecha contigo misma. Puede que lleguen a ser una gran fuente de estrés, depresión y ansiedades.

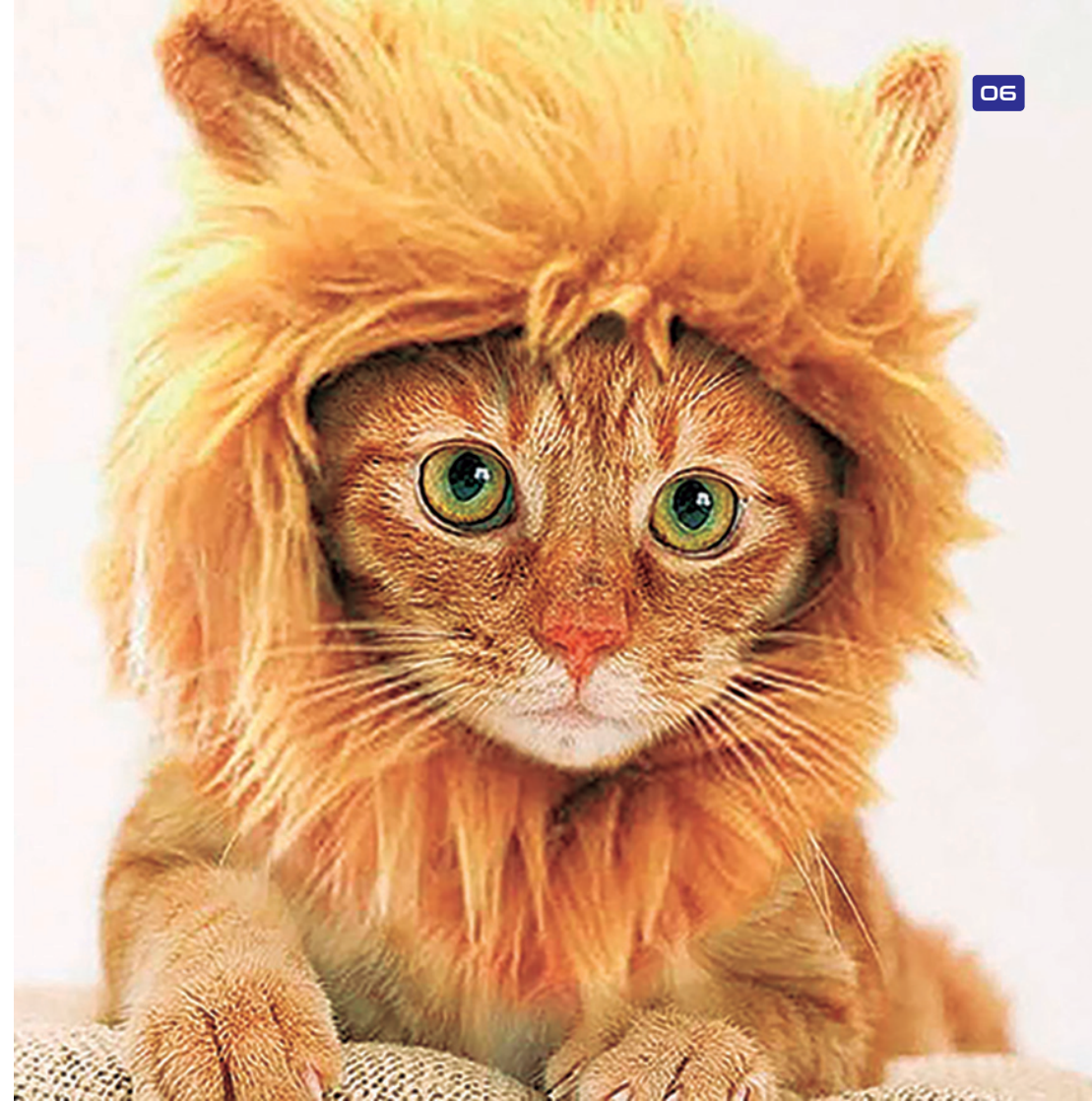
Hemos recibido muchas cartas con inquietudes que van desde el peso, pasando por la altura, el tamaño de los pechos, la celulitis, el hecho de tener la regla y otras angustias que se han transformado en complejos que impiden llevar una vida relajada y feliz.

Este es el período de tu vida de grandes desafíos, en el que vas a tener que pensar en desarrollar lo que llamamos autoestima. No puedes dejar que los complejos lleguen a disminuir tu sentido de valor personal. Es decir no debes dejar abatirte y permitir que nada te haga perder tu seguridad.

La autoestima

La autoestima es la idea que tienes de tu valor personal y el respeto que sientes por tu persona. Si tienes una buena autoestima, te tratas con respeto, atiendes tus necesidades y defiendes tus derechos. Si tienes baja autoestima, te humillas, pones las necesidades de los demás antes de las tuyas, o piensas que no tienes nada que ofrecer.

La otra parte importante de la autoestima es la autoaceptación. Esto significa que reconoces y admites todas tus partes, las deseables y las indeseables, las positivas y las negativas los puntos fuertes y los débiles y aceptas todo eso como un bloque que te hace un ser humano normal y valioso.



¿Qué puede bajar la autoestima?

La baja autoestima puede venir de la excesiva crítica de los padres. Algunos padres, con muy buena intención, utilizan la comparación con otros niños, o la costumbre de dar etiquetas a los hijos o se olvidan de premiar las buenas acciones y solo se acuerdan de desaprobar las malas. Esto es una manera de educar que a final logra efectos contrarios a los deseados y provoca inseguridad en los hijos.

También es frecuente que otros niños hagan las mismas cosas, como poner en evidencia algún defecto físico de sus compañeros, o darle mote, o rechazarlos por ser distintos. Estas actitudes son muy frecuentes entre los niños, que a veces no se preocupan demasiado por los sentimientos de los otros niños.

El problema viene cuando llegas a creerte las críticas y piensas que vales menos que los demás. Cuando pasa esto, puedes transformarte en alguien que solo está pidiendo ser aprobado y valorado por los otros, y esta necesidad de evitar el rechazo hace que te humilles y des más de lo que se merecen para que te quieran.

Cuando alguien te ofende es porque esa persona también está siendo ofendido por otra persona, el problema es de la otra persona no tuyo.

Como mantener tú autoestima en forma

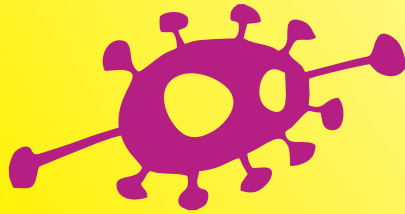
- Recuerda con frecuencia tus pequeños éxitos.
- Identifica tus puntos fuertes y piensa en ellos.
- Haz una lista de tus cualidades y recítalas en voz alta ante el espejo.
- Escribe en un papel tus propias etiquetas negativas y al lado de ellas escribe una afirmación más compasiva.
- Piensa que tú no eres la responsable de que los demás sean felices. Si se enfadan o se sienten mal, no es tu culpa.
- No aceptes por las buenas las opiniones de los demás sobre ti. Reflexiona y piensa si están basadas en hechos racionales.



- Acepta tus debilidades y errores como comportamientos. Los comportamientos son cosas que se pueden modificar. Los errores no afectan tu valor personal. Tú eres tú y tus errores son acciones que tu puedes corregir y aprender de ellos.
- No te compares con los demás. Tú no eres ni inferior ni superior. Tú eres tu misma y sigue por tu propio carril.
- No digas sí a todas las cosas que te pidan para que no se enfaden. Intenta comprometerte solo con las cosas que quieras hacer.
- Haz lo que tú quieras hacer y no lo que los demás creen que tú debes hacer.

Autora: Lic. Isabel Larraburu

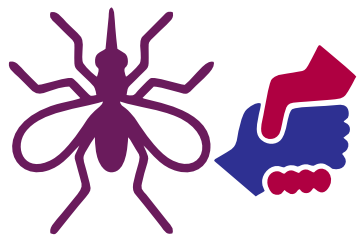
¿Qué es el VIH?



El Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) causa el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).



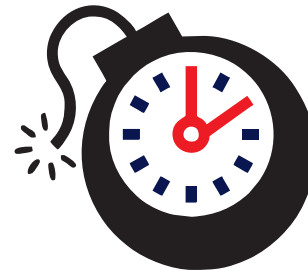
Se puede contraer mediante relaciones sexuales sin protección con otra persona portadora; sangre contaminada (durante transfusiones o por intercambio de jeringas); o de madre a hijo durante el parto o lactancia.



El virus no se transmite por tocar a otra persona portadora, por picaduras de insectos o por compartir baños o utensilios.



Al seguirlos rigurosamente, las personas portadoras del VIH pueden NO desarrollar SIDA y mejorar significativamente su calidad de vida.



El VIH ataca el sistema inmunológico, debilitando seriamente y exponiendo al organismo a muchas enfermedades.



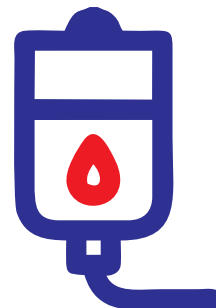
En etapas avanzadas de la infección (cuando han desarrollado el SIDA), los pacientes son muy vulnerables a enfermedades oportunistas potencialmente mortales.



Los síntomas incluyen, escalofríos, fiebres, erupciones en la piel, sudoración nocturna, debilidad y pérdida inexplicable de peso.

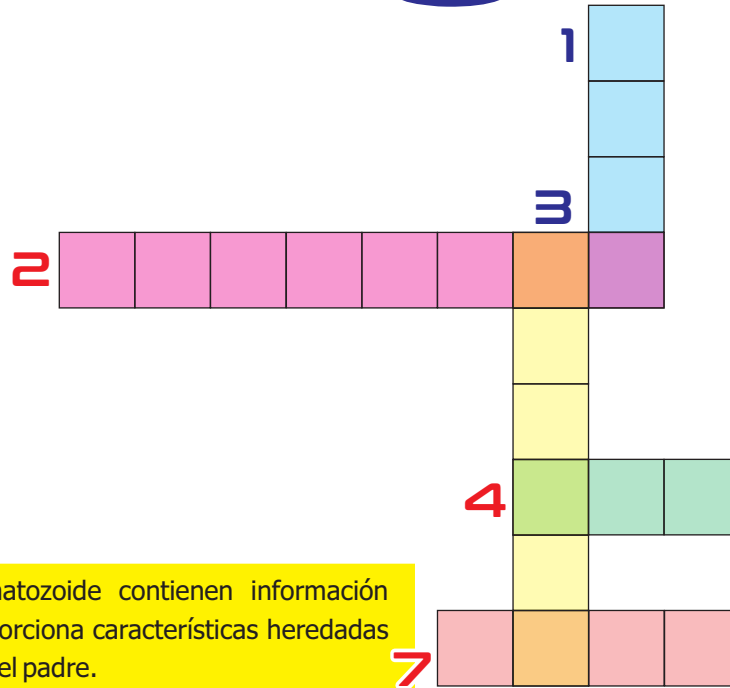


Las personas portadoras pueden no presentar síntomas hasta por 10 años, pero aún pueden transmitir el virus.



Aunque no existe una cura definitiva, existen tratamientos que reducen los niveles de virus en la sangre.

IMPPLICACIONES EN LAS RELACIONES SEXUALES



Horizontales

2. El óvulo y el espermatozoide contienen información _____ que proporciona características heredadas tanto de la madre como el padre.

4. Aparato de plástico y cobre en forma de T, 7 o espiral que el médico coloca dentro del útero, preferentemente durante la menstruación.

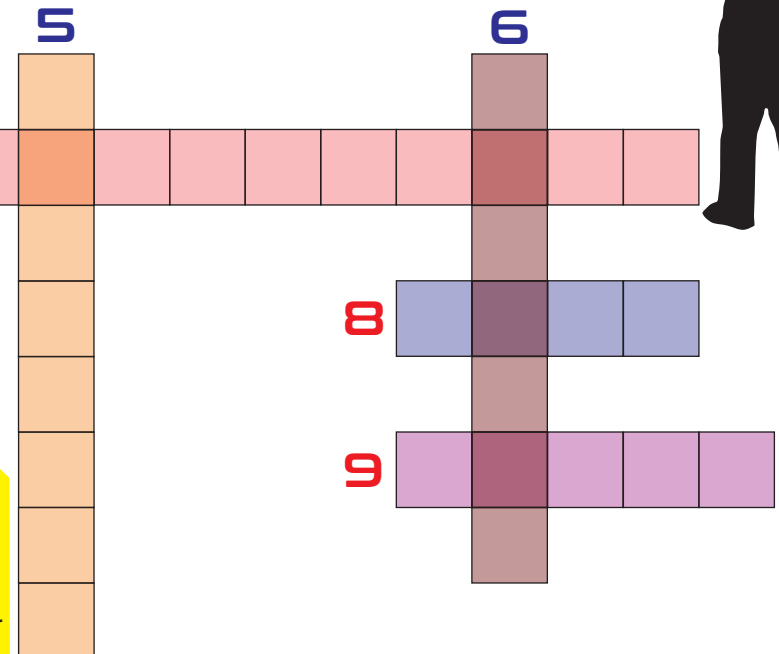
7. Método que impide o reduce la posibilidad de que ocurra la fecundación al tener relaciones sexuales.

8. Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida: infección provocada por el virus de la Inmunodeficiencia Humana.

9. Método natural que consiste en abstenerse de tener relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer.

Verticales

1. El cáncer de _____ es el crecimiento desenfrenado de células malignas en el tejido mamario.
3. Funda de latex que se ajusta al pene erecto a fin de evitar el paso de los espermatozoides, así como proteger de las ITS.
5. También denominada blenorragia, blenorrea y uretritis gonocócica. Es una infección de transmisión sexual provocada por la bacteria *Neisseria gonorrhoeae* o gonococo.
6. Infección de transmisión sexual crónica producida por una bacteria. Puede causar complicaciones a largo plazo o la muerte si no se trata de la manera adecuada.



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

Métodos Anticonceptivos

- ANTICONCEPTIVO
- FECUNDACIÓN
- SEXUALES
- SUSTANCIAS
- IMPLANTE
- HORMONAS
- NATURAL
- EFECTIVOS

- MÉTODO
- RELACIONES
- DISPOSITIVO
- CONDÓN
- PASTILLAS
- BILLINGS
- EMBARAZO

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

1. Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.
2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad.
3. Derecho a manifestar públicamente nuestros afectos.
4. Derecho a decidir libremente con quién o quiénes relacionarnos afectiva, erótica y socialmente.
5. Derecho a que se respete nuestra privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente nuestra información personal.
6. Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual.
7. Derecho a decidir de manera libre e informada sobre nuestra vida reproductiva.
8. Derecho a la igualdad.
9. Derecho a vivir libres de discriminación.
10. Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.
11. Derecho a la educación integral en sexualidad.
12. Derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva.
13. Derecho a la identidad sexual.
14. Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.

- **El sexo:** Es el conjunto de características biológicas que distinguen a las mujeres y a los hombres, es la diferencia de los genitales y las características físicas propias de machos y de hembras.
- **La sexualidad:** Es un término bastante amplio que incluye el sexo, el erotismo, las identidades de sexo y de género, la orientación sexual, la vinculación afectiva, el placer, el amor y la reproductividad. La sexualidad se experimenta y se expresa de diversas maneras, como lo son: los deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones.

Ésta es el resultado de la interacción de diferentes factores: biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, étnicos, religiosos y espirituales.

En resumen, la sexualidad se practica y se manifiesta en sentimientos, pensamientos, acciones y en tu forma de ser.

➔ **El sexo es diferente a las relaciones sexuales, acto sexual o coito.**



EMBARAZO ADOLESCENTE

Hay tres puntos importantes que debes tomar en cuenta antes de iniciar tu vida sexual:

1. Tener seguridad. La decisión de tener relaciones sexuales es únicamente tuya. Tómalas sin presiones externas, ya sean de tu pareja, compañeros, amigos, padres o cualquier otra persona.
2. Conoce tu cuerpo. Descubre lo que te resulta placentero y lo que no. Ten claridad sobre lo que esperas de una relación sexual. Asegúrate de que estás lista/o a nivel mental y emocional.
3. Obtén información científica y verídica. Para conocer las responsabilidades que implica iniciar tu vida sexual y cómo protegerte de los riesgos.

Relaciones sexuales seguras

Las relaciones sexuales seguras consisten en llegar a la satisfacción sexual mediante las caricias, besos, abrazos y contactos en diversas partes del cuerpo. Tiene el beneficio de reducir casi completamente el riesgo de contraer Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), además de prevenir un embarazo no planeado.

Para esto, es importante evitar todo contacto con sangre, líquido pre-eyaculatorio, fluidos vaginales y semen.

Existen muchas prácticas sexuales que se consideran seguras, tales como abrazarse, darse masajes, acostarse uno encima del otro, frotar los cuerpos sin penetración o excitar los genitales de la pareja utilizando las manos (acto conocido como la masturbación mutua). Por supuesto, todas estas actividades se deben llevar a cabo en un ambiente de afecto, responsabilidad, respeto y cuidado.



Relaciones sexuales protegidas

Consiste en el uso de métodos de barrera durante la estimulación bucal-genital, anal o vaginal, con los que se pretende evitar el contacto con los fluidos corporales de los genitales de la otra persona. El uso del condón de poliuretano o látex para hombre o mujer empleados correctamente en cada relación sexual evitan en gran medida el contraer una ITS y causar un embarazo no planeado.

- ➔ Es importante mencionar que sólo se puede usar un condón (para mujer o para hombre) ya que usar dos condones al mismo tiempo puede provocar rupturas en el material por la fricción entre ambos.

Sentimientos que acompañan un embarazo no deseado

Es posible enfrentar diversas emociones y sentimientos encontrados ante un embarazo no deseado, como sentimientos de tristeza, confusión, incertidumbre, angustia, nerviosismo, emoción y cariño.

La manera en que se vivenciará el embarazo dependerá de factores externos e internos que determinarán los sentimientos que se tengan frente a este momento de la vida. Un embarazo sin el apoyo de una pareja o de la familia puede ser un proceso difícil de sobrellevar. Igualmente, el criar a un bebé sin recursos socioeconómicos podría obstaculizar el desarrollo tanto de la criatura como de la madre y el padre.

Complicaciones frecuentes para una adolescente embarazada

La adolescencia es un período difícil para el embarazo por las razones psicológicas y socioeconómicas que hemos mencionado. Además de éstas, existen también razones biológicas que apuntan a que un embarazo durante este período tiene más probabilidades de enfrentar complicaciones que pueden repercutir en el bebé y la madre.

Riesgos frecuentes de un embarazo adolescente

- Las adolescentes embarazadas menores de 16 años corren el riesgo cuatro veces mayor de fallecer que aquellas mujeres entre los 20 y 30 años. En estas mujeres, las posibilidades de un parto prematuro, aborto espontáneo y/o que el feto muera en el vientre materno son mayores para su cuerpo.



- La ruptura del útero es un problema común entre las adolescentes que conlleva un alto grado de fallecimientos tanto de la madre como del feto. Para aquellas mujeres que logran sobrevivir, el trabajo prolongado de parto puede causar una fístula obstétrica. Ésta consiste en un desgarramiento entre la vagina y la vejiga o el recto, lo que provoca fuga de orina o heces espontánea.
- Las adolescentes que se embarazan poseen una menor probabilidad de obtener abortos legales y seguros, en comparación con las que tiene una mujer adulta.

Riesgos frecuentes en el recién nacido

- La tasa de muerte perinatal llega a ser hasta un 50% más alta entre los bebés nacidos de madres menores de 20 años, en comparación con aquellas que están en el rango de 20 a 29 años.



El embarazo a temprana edad impacta el desarrollo personal y plan de vida, tanto de mujeres como de hombres. Además, influye en el entorno familiar, la vida en comunidad y al progreso de cualquier sociedad. Una parte importante del plan de vida es decidir cuándo vas a procrear y con quién. Si decides hacerlo, debe ser con el propósito de que enriquezca tu propio futuro.

La falta de información, planeación y la ausencia de métodos anticonceptivos han causado que muchas mujeres jóvenes queden embarazadas en la etapa en que aún están construyendo su sexualidad e iniciando su vida sexual. En México, esto representa un problema serio ya que una gran cantidad de jóvenes quedan embarazadas antes de los 18 años.

Es común que las parejas de adolescentes que se enfrentan a un embarazo no deseado afecten sus vidas y las de sus familias. Muchas veces, se ven en la necesidad de abandonar sus estudios y enfrentan dificultades para conseguir trabajo. Por esta razón, es bueno hablar en familia sobre temas de sexualidad y cómo tener acceso a recursos para poder practicar relaciones sexuales protegidas. Aunque pudiera ser complicado, siempre es buen momento para hacerlo.

La maternidad y la paternidad son procesos complejos que requieren de responsabilidades compartidas entre ambos (mujeres y hombres) tanto para la concepción, el embarazo y los cuidados del bebé. ¡Es normal decidir no ser madre o padre!

Es común que las parejas de adolescentes que se enfrentan a un embarazo no deseado afecten sus vidas y las de sus familias. Muchas veces, se ven en la necesidad de abandonar sus estudios y enfrentan dificultades para conseguir trabajo. Por esta razón, es bueno hablar en familia sobre temas de sexualidad y cómo tener acceso a recursos para poder practicar relaciones sexuales protegidas. Aunque pudiera ser complicado, siempre es buen momento para hacerlo.

Ante un embarazo adolescente existen dos posibles opciones:

- 1. Continuar el embarazo.** Convertirse en madre o padre y asumir todo lo que ello implica, como lo es el hacerse cargo de la crianza y ser un apoyo en la formación de su hija/o hasta que logre su autonomía.
- 2. Adopción.** Continuar el embarazo y, al término de éste, dar al bebé en adopción.

- Un recién nacido proveniente de un embarazo adolescente tiene mayor probabilidad de contar con bajo peso al nacer. Los bebés que presentan muy bajo peso al nacer tienen casi 100 veces más probabilidades de fallecer durante su primer año de vida que aquellos nacidos con peso normal.
- Una cría de una madre adolescente también tiene riesgos a largo plazo de sufrir de órganos que no están totalmente desarrollados, problemas respiratorios (síndrome de dificultad respiratoria), hemorragias cerebrales, pérdida de la vista y problemas intestinales graves.

ITS

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son padecimientos infecciosos frecuentes que se transmiten principalmente por contacto sexual sin protección (estimulación bucal-genital, vaginal y/o anal). Pueden ser ocasionadas por bacterias, parásitos, virus u hongos.

Cualquier persona que tenga una vida sexual activa puede contraer este tipo de infecciones. La transmisión ocurre cuando una persona se expone a través de prácticas sexuales sin protección (anal, estimulación bucal-genital y/o vaginal) a una persona portadora de una ITS. Es posible estar infectado con más de una ITS al mismo tiempo.

Identifica las infecciones de transmisión sexual a través de los sentidos



Si ves:

Alguna llega o rocha, grano o verruga en los genitales. (pene, vulva).



Si tocas o palpas:

Rugosidad en la piel, algún grano o verruga en los genitales.



Si detectas:

Mal olor en los genitales.



Si revisas:

Para poder identificar estos síntomas es necesario conocer nuestro cuerpo



Otros síntomas:

Dolor o ardor al orinar, comezón, flujo abundante, espeso (blanco, amarillento o verdoso), entre otros.

- **Ante cualquier síntoma hay que acudir a revisión médica.**

VIRUS DE LA INMUNODEFICIENCIA (VIH)

Es el virus que desarrolla el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA). Se transmite por vía sexual, sanguínea y vertical (de una madre a su bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia).

Síntomas

Afecta las células del sistema inmune, las cuales defienden al cuerpo de las enfermedades, es decir, deja al cuerpo sin defensas y cualquier enfermedad puede ser mortal. Durante muchos años, la infección es asintomática (no presenta síntomas).

Tratamiento

El tratamiento contra el VIH es llamado antirretroviral (TAR). El cual está compuesto de tres o más fármacos. El TAR permite controlar al virus, así como retrasar o detener la destrucción del sistema inmune, y evitar el avance de la infección hacia la fase de SIDA.

→ El **VIH no se transmite** por:

- Besos, abrazos, caricias o frotamientos.
- Nadar en la misma alberca o utilizar el mismo sanitario.
- Tocar, saludar, hablar o estar cerca de una persona con VIH.
- Compartir platos, vasos, cubiertos o ropa.
- Picaduras de mosquitos.

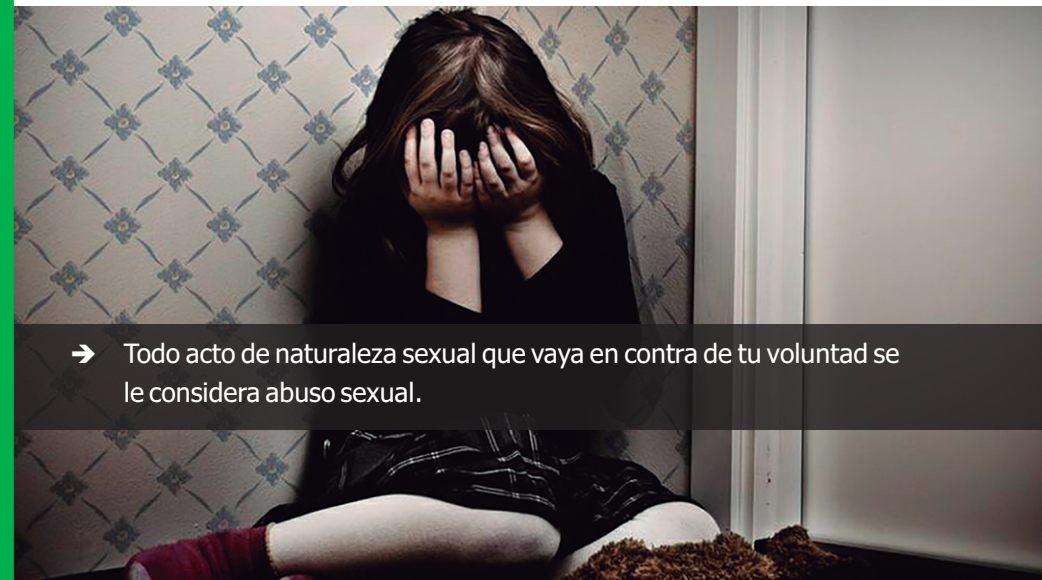
VIOLENCIA Y VIOLENCIA SEXUAL

La palabra violencia es un concepto que hace referencia al deseo o acto de realizar algún daño a otra persona o grupo de personas. Tiene que ver con un ejercicio de poder desigual, es decir, que quien ejerce la violencia lo hace con el objetivo de dominar u oprimir a otra persona.

La violencia es un fenómeno que puede afectar a todas y todos, no importa su sexo, edad, raza, clase social o entorno cultural. La falta de una educación integral en sexualidad en las familias, en las comunidades y en las escuelas convierte a las y los adolescentes en seres más vulnerables frente al problema. Debes de mantenerte alerta ante cualquier signo de amenaza o posibilidad de abuso. Los tipos de violencia que debes conocer, prevenir y denunciar son: el abuso sexual infantil, el hostigamiento, el acoso sexual y la violación.

Abuso sexual infantil

El abuso sexual infantil se refiere a las actividades sexuales realizadas por una persona adulta, quien se aprovecha de las debilidades, ignorancia e inexperiencia de una o un menor de edad. Se realiza a través del engaño, la violencia física y psicológica, el desbalance de poder o amenazas. Para un menor, estas acciones afectan su integridad sexual, haciéndole pasar por experiencias traumáticas que pueden perjudicar su desarrollo.



→ Todo acto de naturaleza sexual que vaya en contra de tu voluntad se le considera abuso sexual.



Es importante señalar que el abuso no siempre implica contacto físico y puede darse de distintas maneras, por ejemplo: exhibición de genitales, acoso verbal, fotografiar o grabar videos que comprometan la sexualidad del menor, promoverla prostitución, ser forzada/o a presenciar actos sexuales (de manera visual o auditiva), violencia verbal sexual, pornografía o ser testigo del abuso a otros.

El abuso infantil puede tener graves implicaciones en la vida de una persona que haya sido víctima de él. El impacto emocional puede manifestarse durante muchas etapas posteriores de la vida si la víctima no recibe el apoyo psicológico y emocional necesario.

El Hostigamiento

El hostigamiento se refiere a aquellos actos de violencia que se presentan dentro de un contexto particular en el que forman parte la víctima y el agresor, como la escuela, la familia o el trabajo. Se distingue por el hecho de que ya existen relaciones de poder pre-establecidas entre ambas partes, por ejemplo: maestra/o y alumna/o, tía/o y sobrina/o, o jefa/e y empleada/o. Cabe aclarar que no necesariamente la víctima es la persona de menor jerarquía.

El acoso sexual

Es el tipo de violencia en la que el uso de poder lleva a la víctima a un estado de indefensa y de riesgo. Éste puede realizarse en forma de comentarios o acercamientos indeseados, al igual que contactos físicos en espacios públicos o privados. El acoso se puede realizar de forma regular. Es frecuente encontrar este tipo de violencia en la calle o en el transporte público o entre compañeros de escuela.

Probablemente has escuchado o visto cuando alguien le chifla a una persona en la vía pública, acompañado por palabras obscenas o insinuaciones sexuales. El que estos actos se consideren «**comunes**» no significa que son aceptables.

El hostigamiento y acoso sexual se expresan a través de conductas verbales, físicas o ambas, relacionadas con la sexualidad y de connotación agresiva que llegan a ser incómodas. Son acciones que maltratan, rebajan o degradan a la persona.

Violación

La violación se refiere al acto forzado de penetración por el conducto vaginal, anal u oral con el uso de alguna parte del cuerpo o un objeto. El agresor utiliza la fuerza física o violencia psicológica para someter a la persona. La violación también se puede dar en un contexto de uso de sustancias estupefacientes (como el alcohol o narcóticos), que afectan los sentidos y crean un estado de confusión a la víctima.

¿QUÉ PUEDO HACER EN CASO DE SUFRIR UNA AGRESIÓN SEXUAL?

1. Contacta a alguien que pueda ayudarte y apoyarte en el proceso: un familiar, amiga/o, maestra/o, la policía.
2. Denuncia con las autoridades correspondientes.
Pide apoyo legal que sea profesional, confiable y sensibilizado con las circunstancias.
3. Busca apoyo psicológico.

→ Los sobrevivientes de violencia sexual pueden continuar con sus vidas normalmente con la atención adecuada.

PRINCIPIOS DE RESPETO PARA UNA VIDA SEXUAL SIN VIOLENCIA:

1. Toda relación sexual debe estar basada en la comunicación y la libre decisión de las personas involucradas. Las relaciones sexuales son experiencias que se construyen y se disfrutan, no son mecanismos de poder.
2. Nadie está obligado a tener relaciones sexuales sin su consentimiento. Aunque hayas iniciado o participado en un juego sexual, nadie puede obligarte a tener relaciones sexuales. Es un delito grave ¡DENÚNCIALO!
3. Nadie puede obligarte a ninguna actividad sexual sin tu permiso. Besos, caricias y cualquier contacto deben darse con tu aprobación. Si alguien te dice que no, en cualquier momento ¡PARA!
4. Mantén relaciones basadas en la honestidad y la transparencia. No mientas o seas víctima de mentiras para tener relaciones sexuales.
5. Garantiza la libre elección y toma de decisiones conscientes. El uso de cualquier tipo de droga o alcohol afecta la capacidad de toma de decisiones, por lo que su consumo te puede impedir tomar medidas preventivas para evitar embarazos o Infecciones de Transmisión Sexual. ¡CUÍDATE!
6. Mantén la comunicación con la otra persona. Expresa siempre tus sentimientos, preferencias y lo que no te guste.
7. Denuncia cualquier acción de violencia en tu contra o hacia otra persona. Si eres víctima o testigo de una relación sexual sin consentimiento, denúnciala. Es una violación y constituye un delito que pone en riesgo a tu persona y a tu comunidad.



VIOLENCIA A TRAVÉS DE LA INTERNET

Las redes sociales y otras tecnologías nos presentan muchos beneficios para poder comunicarnos con otros de maneras más eficientes y a través de largas distancias. El internet da libre acceso a cualquiera que desee conectarse, casi desde cualquier lugar y dispositivo electrónico. A pesar de lo atractivo que resulte esto, el libre acceso también convierte a la red en un lugar vulnerable, en el que personas con malas intenciones pueden tener acceso a información que te podría hacer daño. Así, la red se ha convertido en un espacio con riesgo a prácticas de violencia. A continuación te presentamos tres conceptos clave que debes conocer sobre los riesgos en la red.

Cyberbullying

El cyberbullying o acoso cibernético se describe como el uso de medios electrónicos como herramientas para hostigar, desacreditar o crear una opinión falsa y dañina de un individuo o un grupo mediante ataques de carácter personal, información confidencial, imágenes obscenas o por otros medios. Este fenómeno usualmente conlleva un daño recurrente y acoso repetitivo infringido hacia la persona o grupo.

El cyberbullying se puede llevar a cabo a través de las redes sociales, correos electrónicos, blogs, mensajería instantánea, mensajes de texto en teléfonos o por medio de páginas web. En ocasiones se crean perfiles falsos para realizar los ataques.

Sexting o sexteo

El sexting consiste en enviar mensajes, fotografías y/o videos con contenido sexual por medio de teléfonos móviles o redes sociales. El sexting es una práctica que se lleva a cabo frecuentemente entre personas que tienen una relación de amistad o noviazgo de manera consensual y que resulta agradable para la pareja que lo realiza. Sin embargo, el fenómeno se convierte en violencia cuando uno de los integrantes difunde las conversaciones, imágenes y/o videos a personas ajenas. En este caso, los contenidos compartidos pueden ser usados como herramientas de acoso, chantaje o humillación pública.

Grooming

El grooming es cuando una persona (denominada groomer) intenta seducir, convencer o acercarse a alguien por medio de la red, generando un vínculo de confianza para engañar a sus víctimas. Esto se lleva a cabo a través de perfiles falsos, mediante los cuales se intenta crear una personalidad alterna que atraiga a la otra persona. El groomer intenta obtener satisfacción sexual a través del intercambio de recursos electrónicos (videos, fotos, mensajes explícitos), incitando la posibilidad de un encuentro o, en el peor de los casos, realizando un encuentro que puede resultar en abuso sexual. Se conocen casos de grooming en los que la víctima es raptada y forzada a la trata y explotación humana.



Recomendaciones de prevención de la violencia sexual a través de la web:

1. **No produzcas:** Ningún material de carácter electrónico, es decir, fotos o videos que te expongan a ti o a alguna persona conocida. No te tomes fotos en actitudes sexuales y/o eróticas. Ten presente que cuando una imagen o video sale de tu teléfono o computadora dejas de tener control sobre ella y, en las manos incorrectas, se puede difundir el contenido y darle un mal uso.
2. **No transmitas:** Puede que alguien más te envíe una imagen o liga de red exponiendo a otra persona. Si lo reenvías, automáticamente te conviertes en cómplice de las circunstancias del cyberbullying o sexting. Así que si alguien te hace llegar una imagen donde se pretenda acosar o molestar a otra persona, desecha el mensaje o correo electrónico inmediatamente y denuncia.
3. **No induzcas:** Es importante que no dejes que nadie te tome fotografías en actitudes sexuales y eróticas, ya que como se mencionó antes, cuando la imagen sale de tu dispositivo, es difícil saber qué uso se le dará, su distribución y en manos de quién terminará. No solicites ni incites este tipo de imágenes porque, aunque tú no pretendas usarlas de mala manera, pueden acabar en manos de una persona que sí lo haga y termine haciéndote daño.

CÓMO ACTUAR ANTE LA VIOLENCIA SEXUAL

Ante cualquier tipo de violencia es importante recordar que la víctima nunca es culpable de los actos. En muchos casos, la violencia física viene acompañada de violencia psicológica y emocional, por lo que una víctima de violencia puede llegar a creer que es responsable por los actos de su abusador y que debe mantener sus experiencias calladas. Por esto, es responsabilidad de todas y todos apoyar a aquellos que viven en circunstancias de violencia. Como parte de este apoyo, la denuncia es fundamental para evitar la continuidad de estos actos y que las personas responsables no queden impunes. Es importante tener en cuenta que es responsabilidad de los adultos, y de las instancias educativas y gubernamentales dar el soporte y prestar especial atención para que el maltrato deje de suceder.





CREAR Y CONSTRUIR TU PROYECTO DE VIDA

A pesar de que la adolescencia puede ser compleja, es la etapa ideal para empezar a crear tu proyecto de vida. Este proyecto se refiere a las acciones que tienes en mente realizar en corto, mediano y largo plazo.

Un proyecto de vida es aquello que quieres y deseas para tu presente y futuro e incluye el programar todas las acciones necesarias para alcanzar las metas planeadas. Cada individuo tiene proyectos de vida diferentes y estos pueden cambiar o evolucionar a lo largo de toda la vida.

Para lograr el alcance de tus metas, tendrás que cumplir con condiciones personales al igual que externas. Las externas provienen de la familia, la escuela y la comunidad. Las personales provienen de ti e incluyen tus intereses, pasiones y, disposiciones intelectuales, físicas y emocionales.

Las decisiones que tomes en torno a tu sexualidad en la adolescencia serán aspectos de gran peso para tu plan. Seas mujer u hombre, tienes los mismos derechos de planear tu vida sexual. Tomar decisiones sobre tu sexualidad es importante para prevenir riesgos a la salud y no afectar los proyectos de vida propios y de tu pareja. La responsabilidad es de ambas partes. Igualmente, estas decisiones te ayudarán a disfrutar plenamente de tu sexualidad.

Todas/os podemos y debemos decidir con quién y cuándo tener relaciones sexuales, así mismo, establecer los parámetros y los límites que tendrán estas relaciones. Por tal razón es necesario establecer límites al comportamiento sexual antes de llevar a cabo cualquier tipo de relación.

Para concebir tu proyecto de vida, no te limites a aquellos roles construidos por la sociedad. Es válido cuestionar lo que ha sido preestablecido para mujeres y hombres. Una vez cuestionados y analizados éstos, es posible tomar la mejor de las disposiciones para establecer la equidad en tus relaciones y con tu pareja.

- La adolescencia es una etapa decisiva para tu desarrollo hacia la adultez. Algunas decisiones que tomes, te acompañarán el resto de tu vida.
- Una buena amistad y/o un buen noviazgo son aquellos que respetan los límites que han sido marcados. Hay quienes podrán pensar que quizás sea mejor aceptar a alguien que estar en soledad. Sin embargo, hay que estar consciente y valorar el costo emocional o psicológico que se paga por participar en malas relaciones.
- No importa el tipo de relaciones que tengas, siempre debes tener en cuenta que la persona más importante en este mundo, por aquella que vale la pena sentirte bien, a la que vale la pena rodear de personas y relaciones saludables, bonitas y positivas, **ERES TÚ MISMA/O.**