**SEXUALITEEN MODE**

DERECHOS SEXUALES Y RPRODUCTIVOS

Imagínate un mundo en donde todo esté permitido sin importar lo que tú puedas sentir o querer con las personas a tu alrededor… ¿Sería catastrófico, verdad? Es por ello que se crearon Derechos donde priorizan una vida sexual saludable.

DERECHOS SEXUALES

1. Tienes derecho a elegir a tu pareja sexual, pero…
   * 1. Si estás sexualmente con varias personas y no te proteges, puedes terminar con una infección de transmisión sexual (ITS) y **DEBES CUIDARTE.**

Ejemplo: Soy Luciana y elijo tener relaciones sexuales con el/ella, me cuido y de la misma manera exijo que se cuide..

ITS > click y pasa a tema de its

1. Tienes derecho a vivir sin violencia sexual, pero…

Si estás pasando por una situación de violencia o maltrato, es importante que busques ayuda. Puedes hablar con alguien de confianza o ir a un centro de salud cerca de ti. **No estás solo(a).**

* + 1. Ejemplo: (martina) me ha obligado a tener relaciones sexuales, yo NO queria, me acerqué a mi posta y me ayudaron .

1. Tienes derecho a tener relaciones sexuales cuando tú y tu pareja quieran tenerlo, pero…

Si tienes sexo sin protección, podrías quedar embarazada o contraer ITS. Es importante cuidar de ti mismo/a y de tu pareja. - **ASEGÚRATE, USA MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.**

* + 1. Ejemplo: (Valeria)mi enamorado queria tener relaciones sexuales y yo también.

Embarazo no deseado > click y pasa a tema de embarazo no deseado

1. Tienes derecho a elegir cuando y con quien iniciar tu vida sexual, pero…

Empezar a tener relaciones sexuales a temprana edad, antes de los 20, conlleva riesgos como **quedar embarazada, contraer ITS e incluso aumentar las probabilidades de desarrollar cáncer**. Es importante estar **INFORMADO(A) Y CUIDARSE** **ANTES DE TOMAR ESA DECISIÒN.**

* + 1. Ejemplo: soy Jimena tengo 13 años, pero quiero que mi primera vez sea a los 20 años.

1. Tienes derecho a elegir cuando y con quien casarte, pero…

Antes de unirte con otra persona, es importante tener claro qué quieres hacer en tu vida. Al tener un plan, podrás mantenerte **enfocado/a en tus sueños y objetivos personales** antes de compartirlos con otra persona.

* + 1. Ejemplo. Soy Daniel mi plan de vida es ser profesional y viajar por el mundo antes de casarme con otra persona.

1. Tienes derecho a vivir y expresar libremente la orientación sexual, pero…

También es importante aceptar y **respetar la orientación sexual de los demás sin juzgarlos**. Todos somos diferentes y merecemos ser tratados con respeto y amabilidad, sin importar a quién amemos o nos sintamos atraídos.

* + 1. Ejemplo: soy Nicolás y yo decido si me gusta maría o Luis.

1. Tienes derecho a usar métodos anticonceptivos, pero…

Si estás usando algún método anticonceptivo, es vital que lo hagas de manera responsable. Esto significa usarlo correctamente y entender cómo funciona para protegerte a ti mismo(a) y a tu pareja.

* + 1. Ejemplo: soy Nicolás y cuando tengo relaciones sexuales uso el preservativo o condón y me siento seguro porque sé como usarlo correctamente.

Métodos anticonceptivos > click y pasa a tema de metodos

* Tienes derecho a la educación sexual y a tener acceso a los servicios de salud, entonces…

**NO** **TENGAS** **MIEDO** de acudir al establecimiento de salud más cercano. Allí te pueden brindar información valiosa para tomar decisiones adecuadas sin ningún tipo de discriminación.

Ejemplo: (Alejandro) he acudido a la posta y me han ayudado a salir de muchas dudas

CONTACTANOS….

DERECHOS REPRODUCTIVOS

1. Tienes derecho a tener relaciones sexuales y no ser discriminado ni violentado/a.

Nadie debe discriminarte por iniciar a tener relaciones sexuales.

Ejemplo: ( Nicolas) tengo relaciones sexuales y nadie me hace sentir mal por eso.

1. Tienes derecho a decidir libremente si deseas o no tener hijos e hijas, pero…

El tener hijos desde muy joven trae consecuencias.

Ejemplo: Soy Luciana tengo 19 años y no deseo tener ningún hijo.

1. Tienes derecho a decidir cuantos hijos quieres tener y el momento entre un hijo y otro, pero…

Tener hijos muy seguidos puede poner en peligro la salud de la madre y de los hijos.

Ejemplo: Soy Diego tengo 15 años y con mi pareja hemos decido tener 3 hijos, 1 cada 3 años.

1. Tienes derecho a decidir sobre el tipo de familia que quieres formar. Pero

El tener una familia es tener una responsabilidad muy grande.

Ejemplo: hola soy Martin tengo 1 hijo y organizo mi tiempo entre el trabajo y el estudio y siento que no es lo suficiente.

1. Tienes derecho a llevar tu maternidad de forma libre en todo momento. pero

El cuerpo de una adolescente no está preparado para ser mama.

Ejemplo: soy Valeria tengo 15 años y cuando doy de lactar a mi hijo de 3 meses me duelen los senos.

1. Tienes derecho a recibir educación sobre la sexualidad, pero...

Debes recibirla de un personal capacitado.

Ejemplo: soy Daniel y cada vez que tengo dudas voy a la posta para que me oriente un obstetra.

**SEXUALIDAD**

1. YO ME AMO, SOY MUY VALIOS@ (la aceptación de la imagen corporal)

**El autoestima...**

* Es la confianza en uno mismo
* Es ser realistas y positivos
* Es descubrir nuestras habilidades y destrezas
* Es aceptar que tenemos defectos y virtudes

|  |
| --- |
| **UNA PERSONA CON BAJA AUTOESTIMA** |
| No asume su responsabilidad y siempre pone excusas y busca un culpable. |
| Tienen miedo a decir NO por ser rechazado |
| Siempre esta criticando a los demás y no valora su trabajo. |
| Soy muy perfeccionista y me siento mal cuando no me salen las cosas como yo quiero. |
| No tengo ganas de hacer muchas cosas. Hoy no es mi día. |

**DESCUBRIENDO PENSAMIENTOS ERRÓNEOS**

**Si te identificas con alguna de estas situaciones, los consejos te serán de mucha ayuda...**

**Eres así? ¡Nosotros te ayudamos!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DEFINICIÓN** | **FRASE TÍPICA** | **CONSEJO** |
| Sacar conclusiones generales de un hecho concreto | * Todo el mundo... * Siempre... * Nadie... * Todas las mujeres... | Recuerda que cada persona y situación son únicos así que mantén tu mente abierta y busca diferentes perspectivas. |
| Hacer afirmaciones simplistas | * Soy un... * Soy muy... | No juzgues rápidamente, tómate el tiempo de ser más comprensivo contigo y con los demás. |
| Ver las cosas solo teniendo en cuenta lo negativo | * Esto está mal, y esto... y esto... * Si esto está mal, esto... y esto... también. | Cambia la negatividad y sé más agradecido, busca lo positivo de las cosas, no todo lo malo es tan malo; ni lo bueno, tan bueno. |
| Ver las cosas ya sea como solo buenas o solo malas. | * Soy totalmente * Es totalmente | Las situaciones de la vida son tan complejas; no se reducen en buenas o malas, busca el equilibrio ya que todo tiene aspectos positivos y negativos. |
| Sentirte culpable por todo, pese a que no es tu culpa... | * Siempre lo estropeo todo * Lo tenia que haber evitado. | Reflexiona y analiza si eres responsable realmente, sé más compasivo contigo, hay cosas que no puede controlar, perdónate y acepta que el pasado ya no se puede cambiar. |
| Creer que todo lo que dicen o sucede, tiene que ver con nosotros | * Seguro se refiere a mí * Seguro está hablando de mí. | Reflexiona si evidentemente la situación tiene que ver contigo o solo es una interpretación tuya, mira las cosas desde la perspectiva de los demás y expresa tus sentimientos asertivamente. |
| Creer que los demás ven las cosas como uno los ve | * Tengo frío, abrígate | Trata de ponerte en el lugar de los demás y reconoce como piensan y reconoce que todos somo diferentes y por ende tenemos perspectivas diferentes. |
| Pensar que todo está bajo nuestro control | * Puedo con todo | Es importante que aprendas a dejar ir y reconocer que no todo está bajo tu control y que hay situaciones que no lo puedes manejar solo. Si hay algo que puedes hacer en grupo, delega funciones. |
| Pensar que nada está bajo nuestro control | * No puedo hacer nada, que pase lo que tenga que pasar. | Identifica lo que sí puedes controlar, hay aspectos en tu vida y situaciones en las que, si puedes influir, fija metas a corto plazo que sean realistas y alcanzables. |
| Usar las emociones o prejuicios para valorar la realidad | * Me siento culpable, así que debo de haber hecho algo mal. * Me siento desesperado, para mí debe ser imposible resolver problemas. | Es importante que reconozcas como tus emociones afectan la forma en que percibes las situaciones, separa tus emociones y prejuicios para pensar objetivamente. |

1. **AUTOCUIDADO (el desarrollo de su personalidad)**
   1. “UNA BUENA APARIENCIA” (MI CUIDADO FÍSICO)

\*PERSONAJE SONRIENTE DICE\*

“Si te ves bien, te sentirás b bien y darás lo mejor de tí”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ¿Qué parte de mi cuerpo debo cuidar entonces? | PREÁMBULO | CONSEJO |
| TU PIEL | La piel es el órgano más grande de tu cuerpo y te protege de diversas bacterias, nos ayuda a eliminar los desechos de nuestro cuerpo y regula la temperatura por medio del sudor. | * La piel limpia tu cuerpo y por eso es importante bañarte mas seguido. * El mal olor del cuerpo es la mezcla de sudor y gérmenes entonces lo ideal sería que te bañaras más seguido. * Es importante cuidar de tu salud íntima por ello es recomendable lavarse de adelante hacia atrás, para evitar infecciones. * El mal olor también se queda en la ropa por eso es importante que lo laves después de usarlo.   **¿El Acné tiene solución?**   * Sí pero recuerda que tu piel tiene glándulas que constantemente expulsan grasa y agua. Cuando estas se cierran lo evidencias en forma de “granitos”.   RECOMENDACIÓN   * El jabón ayuda a limpiar tu piel * si tienes piel grasosa es recomendable usar cremas que limpien tu piel y luego te aplicas un **astringente >click para saber más<**. * Si continua el acné y ya te incomoda hasta producir dolor es mejor que te vayas a un dermatólogo. |
| MANOS Y UÑAS | Todo lo que nuestras manos tocan, están cubiertas de gérmenes que nos pueden ocasionar enfermedades. | * Lava tus manos antes y después del ir al baño y antes de cada comida. * Mantén tus uñas moderadamente cortadas para evitar que se llene de gérmenes. * Consumir alimentos como el huevo sancochado, palta, espinaca y tomar bastante agua. |
| PELO | Aproximadamente tenemos cerca de 90 mil cabellos, todos ellos hechos de proteína. Es normal perder algunos pelos por día pero en tus manos está que se vea limpio, fuerte y brillante así sea lacio o crespo, grueso o delgado, claro u obscuro. | * Comer en más cantidad las verduras. * Mantener un cabello limpio y sin mal olor, reflejan tus buenos hábitos. * Lava y enjuaga bien tu cabello, para que no se vea opaco y sucio. * Si tu cabello es grasoso lávalo todos los días * Si es seco 2 a 3 veces a la semana. |
| OJOS | Las partes del ojo que son mas importantes, son la pupila (puntito negro) y el iris (porción coloreada)  C:\Users\USUARIO\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\311B1810.tmp | * Hacerte revisar tus ojos por un oftalmólogo al menos una vez al año. * Usa lentes oscuros para que te protejas del sol y sus rayos UV. * Evita sobarte el ojo con la mano porque se puede contaminar. |

**MI PLAN DE VIDA**

[**https://youtu.be/YUszf4KSUjk**](https://youtu.be/YUszf4KSUjk)

**RETOS EN FORMA DE CALENDARIO**

**¿Hay necesidades sexuales?**

Todo a su tiempo…

**Primero ¿qué es la menstruación?**

Es el flujo mensual de sangre, que resulta del desprendimiento del **endometrio** que deja de ser necesario y sale por la vagina.

**¿Como me cuido? (Martina)**

* Usar toallas higiénicas según la cantidad de sangrado que tengas.
* Es necesario que durante esos días te laves diariamente solo con agua.
* Las toallas higiénicas que utilices, cámbialo por lo menos 3 veces al día.
* Si el sangrado es abundante debes acudir al obstetra, pues perder demasiada sangre afecta a nuestras defenzas.
* Puedes continuar con tus actividades diarias (lavar, caminar, correr, etc.)
* Si tienes demasiados cólicos puedes tomar analgésicos, como el ibuprofeno de 400mg y tomar cada 8 horas por 3 días.

**¿Eyaculación?**

Es la expulsión de semen y espermatozoides a través del canal urinario.

Ocurre por la contracción de los músculos sexuales pélvicos, esto acompañado de la sensación de placer.

**¿Como me cuido? (Nicolas)**

Es importante conocerte y saber lo que ocurre en tu cuerpo

* En cada eyaculación, produces entre 200 a 300 millones de espermatozoides.
* Antes de cada eyaculación sale una gota transparente que también contiene espermatozoides-

Entonces... debes tener cuidado de tener intimidad sin protección, porque si se penetra o al mínimo rose con la vagina, se produce un embarazo.

**Conductas sexuales de riesgo**

Tu conducta determina tus actitudes y tus actitudes son el resultado de tu crianza y educación.

¿Tener o no tener relaciones sexuales?

Iniciar tu actividad sexual por primera vez es una decisión importante.

(Daniel) ¿ o sea hacerlo por primera vez?

Debes sentirte seguro de querer hacerlo

Es importante que te sientas cómod@ y que tu pareja te respete.

Si sientes que estás cerca de **“tu primera vez”**, ten en cuenta lo siguiente:

* + - 1. (alejando) ¿sentiré dolor?

La posibilidad de sentir dolor

Es importante comunicar a tu pareja si tienes alguna molestia, las relaciones sexuales por primera vez pueden doler o en algunos casos sangrar.

* + - 1. Luciana) ¿Qué es lubricación?

Lubricación es el humedecimiento vaginal

Si la vagina no está lo suficientemente húmeda puede causar dolor o irritación más de lo normal.

* + - 1. (Jimena) la primera vez no te quedas embarazada  
         SÍ te puedes quedar embarazada entonces sin importar si es la primera vez o no, podemos embarazar o quedar embarazadas desde el momento en que el semen o líquido preseminal entre en contacto con el ovulo, es por ello que debemos cuidarnos con algún método anticonceptivo.
      2. (victoria) si tengo relaciones sexuales ya no voy a crecer  
         Hay quienes dicen que las caderas se ensanchan cuando tienes actividad sexual, pero esto no está demostrado, cada persona es diferente y los cambios dependen de su estilo de vida.

**VER** [**https://you.tu.be/N90xGJaZ4e4?list=PLwKLUKhFLWhbsqgSyI1jReRX822Z5TYEc**](https://you.tu.be/N90xGJaZ4e4?list=PLwKLUKhFLWhbsqgSyI1jReRX822Z5TYEc)

**MIS VALORES**

Es lo que nosotros creemos, evaluar cuidadosamente nuestro pasado y futuro, familia y amigos nos ayudarán a tomar buenas decisiones cuando seamos adultos. ENTONCES, LOS VALORES...

* Son cualidades o ideas en las que crees firmemente
* Afectan tus decisiones
* los obtienes de tu entorno (familia, iglesia, etc.) y son esos valores los que trasmitirás a tus hijos.
* se pueden aprender viendo las opiniones de los demás.
* Se modifican con el tiempo, las experiencias y a medida que maduras.

Mis emociones

Las emociones están presentes desde que nacemos, y son esas sensaciones que sentimos ante cualquier situación.

Por ejemplo cuando recibes una buena noticia estas muy muy feliz o cuando perdió tu equipo favorito estas triste o cuando te enojas porque tomaron tus cosas sin consentimiento.

En la adolescencia, las emociones cambian rápidamente, en un momento estas feliz y al otro estas molesto y es normal por todo el cambio que estas teniendo.

(Avatar de la obstetra) Si sientes que tus emociones están en desorden te doy estos consejos

|  |  |
| --- | --- |
| Mantén hábitos saludables | -Duerme bien por 8 horas >>POR QUÉ (click para consultar al chatbot)<<  -Consume más frutas y toma más de 2 litros de agua al día. >>POR QUÉ (click para consultar al chatbot)<<  -Haz ejercicio  -Haz más de las cosas que te gustan, sin dejar de cumplir con tus responsabilidades. |
| Establece una rutina | Puedes empezar haciendo una lista de cosas que gustan.  (Luciana) hoy saldré a correr luego hare mis tareas. |
| Está bien sentirse mal | Todos somos vulnerables en algún momento, normaliza lo que sientes. |
| Identifica tus emociones para aprender a gestionarlas | 1 identifica lo que sientes  2 Date el permiso de sentirlo  3 Busca que alguien de tu confianza te escuche  4 Busca y encuentra una salida  5 Sé amable contigo |
| Fluir y soltar | Si una emoción no te gusta, no te aferres a ella, etiqueta la emoción y déjala ir. |
| Escucha tu cuerpo | En nuestro cuerpo se refleja lo que sentimos, busca la ayuda de un profesional si ves que tu cuerpo tiene cambios perjudiciales ante una emoción. |
| No niegues tus emociones | Darle la espalda a tu estado de ánimo no es lo mejor, busca a alguien en quien confies o escribelo en algún lugar y la razón de ese sentimiento. |
| Relájate | |

**Señales de violencia**

Celos excesivos, insultos, te compara con otras personas, empujar, golpear, arañar, morder, gritar, obliga a tener relaciones sexuales, obliga a enviar fotos intimas, amenaza.

¿Cómo saber si mi pareja es violenta? ¡¡¡¡¡Hay señales!!!!!

|  |
| --- |
| **Tu pareja** |
| * Te compara con otras personas o sus exparejas. * Te insulta y se burla de ti en publico o privado. * Quiere saber todo lo que haces al mínimo detalle. * Cambia de humor * Trata mejor a otras personas * No quiere que tenga secretos * Amenaza con terminarme si no tengo relaciones sexuales * Me dice que se va a ir con otro/a si no le envío mis fotos intimas. * Cuando se enoja me quiere golpear * Critica mi forma de ser y como me visto. * No me escucha como antes. * Cuando quiere tener relaciones sexuales no quiere cuidarse con ningún método anticonceptivo. |

**¿Como se si sufro de violencia?**

|  |
| --- |
| **Yo** |
| * Cambié mi forma de vestir. * Ya no salgo con mis amig@s. * Quiero que mi pareja me dé su aprobación. * Peleo mucho con mi pareja. * Ya no tengo apetito, me siento triste y sin ganas. * Cambio de humor fácilmente. * Siento que sin mi pareja no puedo vivir. * Antes me gustaba bailar, pero a mi pareja no le gusta así que ya no lo hago. * Acepto tener relaciones con mi pareja para que no me termine. * Cuando mi pareja se enoja me levanta la mano o me pellizca. * Antes no me tomaba fotos sin ropa, pero eso le gusta a mi pareja. * Tengo miedo de que se enoje. * Yo no le tengo secretos a mi pareja porque lo amo. * Me obligaron a tener relaciones sexuales. |

**Ahora ya sé, pero ¿qué hago?**

Si eres víctima de violencia o sabes de alguien que lo esté sufriendo

1. No te calles
2. Pide ayuda a tu persona de confianza ya sea tu mamá, papá, hermano/a, profesor/a del colegio.
3. Ve a un lugar seguro o donde te pueden ayudar, casa de tus padres o algún amigo/a, puesto de salud o comisaria.
4. Llama al número 100 desde tu celular o escribe al chat100 para que te orienten <https://chat100.aurora.gob.pe/>
5. Acércate a la comisaria o al centro emergencia mujer (01) 4197260.

<https://www.gob.pe/479-servicios-para-atender-casos-de-violencia-contra-las-mujeres-e-integrantes-del-grupo-familiar>

<https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/MINEDU%20guia_guias%20multigrado%20prevencion%20atencion%20violencia%20nna.pdf>

Conozco a alguien que sufre de violencia ¿como ayudo? <https://www.mujerysaludmental.org/es/violencia-contra-la-mujer/como-ayudar-a-la-afectada>

1. Denuncia virtualmente. <https://denuncias.mininter.gob.pe/registro> click
2. Conversar con esa persona y dale la confianza
3. Trata de hacerle entender que sufre de violencia pero que tú lo vas a apoyar.
4. No juzgues lo que te cuenta y transmite comprensión.
5. Convence y acompaña a ir al establecimiento de salud o comisaria para que pueda recibir ayuda profesional.

(Avatar de obstetra)

* No estas solo, tienes a tus amigos y familia, pero también nos tienes a nosotros llama a la línea 100
* Recuerda que tienes el derecho a la libertad, a la seguridad jurídica y a la integridad física y psicológica.

**EMBARAZO NO DESEADO**

Avatar de una obstetra): te invito a leer conmigo una historia que seguro que se te hará familiar.

(Abre una carta)

Valeria tenía 12 años y estaba con los cambios de la pubertad comenzaron a crecer sus senos, a menstruar y blablablá… ella era una chica que le gustaba las matemáticas y jugar futbol con sus amigos del colegio, aparte de los cambios físicos que tenía los chicos ya le llamaba la atención, pero no tanto para acercarse, paso el tiempo y Valeria acababa de cumplir 15 años pero su cumpleaños no fue el mejor pues había discutido con su mamá por su forma de vestir, además que sus padres se estaban separando.

Un día de camino al colegio Diego un amigo del colegio comenzó a molestarla, Valeria no entendía porque, pasó 1 semana…

Diego: Valeria me gustas…

Valeria no sabía que decir entonces solo se fue a su casa con la cara muy muy roja. Pasaron los días Diego comenzó a hacerle cartas, dedicaba canciones, ponía indirectas en sus estados y más detalles a Valeria, Valeria se emocionaba mucho con los detalles de Diego. Un buen día Diego le hace una pregunta…

Diego: ¿Valeria quieres ser mi enamorada? (Teniendo de regalo un oso de peluche.)

Valeria: (muy emocionada) Sí.

Y es ahí cuando comenzó una bonita historia de amor…

Un mes después Diego y sus amigos estaban jugando futbol

Amigos de Diego: ¿ya tuviste relaciones sexuales con Valeria?

Diego: No

Amigos de Diego: jajajjaja teniendo enamorada no lo hace jajaja que monse eres jajajjaja yo ya lo hubiera hecho.

Diego: (avergonzado se fue a casa)

Unos días después y Diego pensaba en lo que sus amigos le dijeron entonces al encontrarse con Valeria hablan un poco y Diego le propone tener relaciones sexuales pero Valeria se queda sorprendida y asustada a la vez no sabía que decir pues nunca lo había hecho. …

Valeria al encontrarse con sus amigas les comento de la propuesta que le hizo Diego y sus amigas no sabía que decirle, Valeria con miedo de preguntar sobre el tema a sus docentes fue a casa y trato de preguntar a su mamá, pero su mamá que estaba con muchas peleas con su papá por su separación, no le tomo importancia.

Pasaron algunos días de la propuesta Diego ya no le volvió a decir nada del tema, pero el interés de Valeria había aumentado pues queria saber que se siente.

Un día que Diego invito a su casa a almorzar y Valeria comenzó hablar del tema de las relaciones sexuales.

Diego: ¿quieres hacerlo?

Valeria: ¿no se tengo miedo

Diego: ¿de que tienes miedo?

Valeria: ¿de quedar embarazada

Diego: a mi me contaron que primera vez no se quedan embarazadas, entonces no tienes porque tener miedo

Valeria: esta bien

Diego y Valeria tuvieron relaciones sexuales sin usar ningún método anticonceptivo.

Luego de un mes Valeria estaba asustada pues su regla no le venia 1 semana, ella pensó que era normal un retraso y no le tomo importancia.

Paso un mes mas Valeria ya no tenia apetito y se sentía mareada con nauseas y había dias en los que devolvía la comida. Un repentino día estaban almorzando con su mamá y Valeria sintió desvanecerse y cayo de la silla para un costado su mamá asustada la llevo al centro de salud.

El medico encargado les da la noticia de que Valeria está embarazada.

Han pasado 7 meses de la noticia, Diego y Valeria

* Dejaron el colegio.
* Sufrían de bullyng
* Se fue a vivir a casa de Diego con su familia
* Diego comenzó a trabajar de ayudante de construcción
* El obstetra le decía que su embarazo es de riesgo por su edad.

Preguntas al usurario

¿Qué hubieras hecho en el lugar de Diego o de Valeria?

¿Qué le dirías ahora a Diego o a Valeria?

¿Te identificas con esta historia?

**ITS**

Son infecciones de transmisión sexual que tienen diferentes orígenes, se transmiten a través de las relaciones sexuales.

(nicolas) ¿COMO ME CONTAGIO?

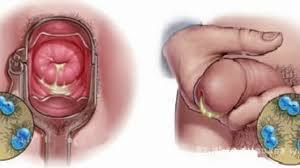
* Si tienes relaciones sexuales sin preservativo.
* Sexo anal sin preservativo
* Sexo oral sin preservativo masculino
* Compartes juguetes sexuales sin limpiarlos o desinfectarlos
* Consumes leche materna de una persona infectada.

(Luciana) ¿Y SI SOLO DOY BESOS?

Sin tener relaciones sexuales; los abrazos; masajes; frotación cuerpo a cuerpo; masturbación; fantasías; besos secos; no compartir juguetes sexuales; baño caliente de tina en pareja; ducharse juntos; sauna. No te contagian de una ITS.

Martina: ¿Cuáles son estas its?

GONORREA



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Causa | Síntomas | Formas de transmisión |
| Neisseria gonorrhoeae es una bacteria | secreción amarillenta y con molestias al orinar. En la garganta hay molestias. Anorrectal. Puede haber secreción amarillenta, espesa, con picor anal. Los síntomas parecen entre el segundo día y el séptimo día o a veces en más tiempo. | relaciones sexuales sin preservativo, sexo oral. |

CLAMIDIASIS



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Causa | Síntomas | Formas de transmisión |
| Chlamydia trachomatis es una bacteria | casi no hay síntomas pero puede que en el varón haya secreción clara y dolor al orinar. Mujer. – aumento de flujo, alteración de la menstruación y sangrado después de tener relaciones sexuales Los síntomas aparecen entre el día 7 y 21 depues de las relaciones sexuales. | Relaciones sexuales sin preservativo |

SIFILIS. –



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Causa | Síntomas | Formas de transmisión |
| Treponema pallidum es una bacteria | se caracteriza por la aparición de chancros o granitos en forma de ampolla formando ulcera con una inflación en la ingle.  la sífilis primaria si no es tratada pasa a otra etapa que es la sífilis secundaria donde aparecen erupciones en la piel incluidas las palmas de las manos y planta del pie. Los cuales son muy contagiosas.  Los síntomas aparecen en el día 20 y 40 después de las relaciones sexuales. | Relaciones sexuales sin preservativo, sexo oral, sexo anal, contacto con las zona lesionada de otra persona, contacto con la sangre de una persona contagiada, compartir rasurador, agujas. |

Vaginosis bacteriana

Cuadro clínico
 

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Causa | Síntomas | Formas de transmisión |
| Gardnerella Vaginalis  es una bacteria | aumento de secreción vaginal con mal olor y de color gris. | . Esta its es causa por el cambio hormonal que sufre el cuerpo de la mujer. |

HERPES.-



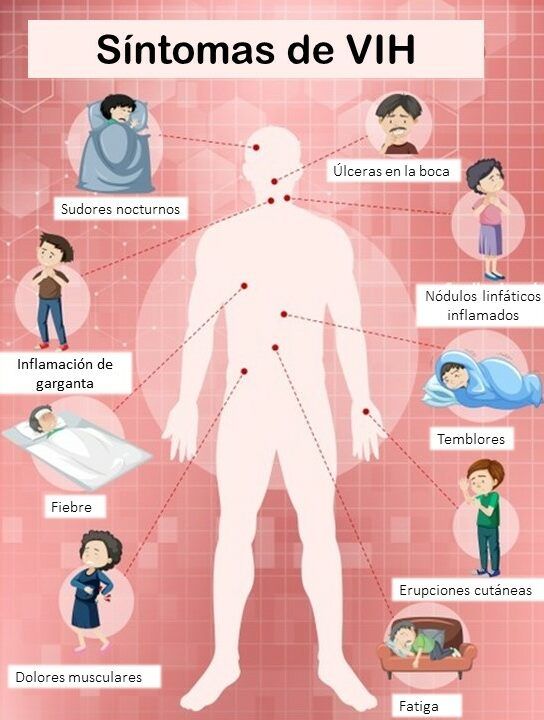
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Causa | Síntomas | Formas de transmisión |
| virus herpes simple (VHS) | aparición de pequeños granos con ampollas o ulceras dolorosas el cual aparece en la zona contaminada. Aparece entre el día 2 y 20 depues del contacto. | relaciones sexuales sin preservativo, sexo anal y sexo oral. |

VPH.



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Causa | Síntomas | Formas de transmisión |
| Virus del papiloma | aparición de verrugas con forma de coliflor algunas son aplanadas. En la mayoría de los casos no hay síntomas o puede aparecer entre el día 1 a 20 meses depues de las relaciones sexuales. | Relaciones sexuales sin preservativo. |

VIH. –



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Causa | Síntomas | Formas de transmisión |
| Virus de la inmunodeficiencia. | Casi no presenta síntomas pero puede haber fiebre, cansancio, inflamación de algunos ganglios, diarrea, pérdida de peso. | Relaciones sexuales sin preservativo, sexo anal, sexo oral. En el embarazo la madre a hijo a través de la placenta, en el momento del parto, leche materna. |

CANDIDIASIS VULVOVAGINAL.



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Causa | Síntomas | Formas de transmisión |
| Candida albicans es un hongo | secreción blanquecina espesa parecida al requesón hay picazón dolor al orinar y aparece justo antes de la regla. Y en los hombres puede haber una inflamación con zonas blanquecinas con picor. | en las mujeres es por un cambio hormonal y en los varones si es por tener relaciones sexuales sin preservativo. |

Tricomoniasis



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Causa | Síntomas | Formas de transmisión |
| Trichomona vaginalis es un protozoario | secreción vaginal espumoso, con mal olor y aveces con sangre, hay comezón en la vagina, dolor al orinar. En la mayoría de los varones no hay síntomas. | Relaciones sexuales sin preservativo. |

Daniel: ¿ME VOY A MORIR?

NO lo ideal es que reconozcas cualquiera de estos síntomas a tiempo y te dirijas a tu posta o centro de salud para identificar la causa y darte el tratamiento ideal.

Nicolas: ¿CÓMO PROTEGERSE DE LAS ITS?

* Usar preservativos (masculino o femenino) al tener relaciones sexuales vaginales, anales u orales.
* Es importante hablar con la pareja sexual acerca de su pasado sexual y del uso de drogas.
* Aprender a reconocer los indicios y síntomas de una ITS. Si notas un síntoma que te preocupa, ve a tu centro de salud o centro de ITS a solicitar una revisión.
* Si tienes una ITS, la persona/s que han tenido o tienen contacto sexual contigo es conveniente que acudan al centro para ser revisadas y recibir tratamiento si se considerara necesario.

¿Y si tengo una its me voy a curar?

Si, si estas tomando el tratamiento que te han dado si te vas a curar ahora tu pareja también tiene que tratarse para no volver a infectarse.

<https://ipasmexico.org/category/recursos/de-la-teoria-a-la-accion-en-salud-sexual-y-reproductiva-de-adolescentes/>

**Métodos anticonceptivos**

**MÉTODOS DE ABSTINENCIA PERIÓDICA**

No tener relaciones sexuales.

**MÉTODOS DE BARRERA**

Impide que los espermatozoides ingresen al tracto reproductor femenino.

**Condón masculino.**

**Tener en cuenta**

* Antes de usarlo
* El condon debe estar completamente cerrado sin agujeros
* Debe tener aire comprimido como una almohada
* No debe estar vencido

**Forma de uso**

Se coloca desenrollándolo sobre el pene erecto antes de la penetración. El hombre eyacula dentro del condón y se evita la entrada de espermatozoides a la vagina. Un condón solo se usa una vez, una vez utilizado se debe desechar al tacho de basura.

Ventajas:

* Previene its, incluyendo el vih.
* Fácil de conseguir, económico y en el centro de salud es gratuito.
* No tiene efectos hormonales.
* Fácil de usarlo.

**ANTICONCEPTIVOS HORMONALES**

**ANTICONCEPTIVOS ORALES COMBINADOS (AOC)**

Espesan el moco cervical y evitan que haya ovulación.

**Tener en cuenta**

* Debe de recetarte un personal capacitado como un obstetra.
* Verificar que no esté vencido.
* Seguir las indicaciones del personal.

**Forma de uso**

Tiras de 21 pastillas todas son de color blancas. Todas tienen hormonas entonces todas deben ser tomadas en días seguidos.

Tiras de 28 pastillas. 21 son de color blanco y 7 de color marrón. Las pastillas de color rojo son vitaminas, pero las blancas son hormonas.

El personal te dará un blister de pastillas puede ser de 21 pastillas o 28 y estas debes empezar a tomar el primer día que te viene la regla. Se debe de tomar una pastilla todos los días a la misma hora de preferencia.

Luciana ¿Que pasa si me olvide tomar una pastilla?

Si es un día no se toma dos pastillas sino continuas tomando una pastilla cada día.

Jimena ¿Y si me olvide mas de 2 pastillas?

Suspenda la toma de pastillas y comience a cuidar con el condón o abstinencia hasta que llegue la menstruación y pueda iniciar nuevamente con la toma de las pastillas.

Martina. Y si en esos días que me olvide tomar la pastilla tuve relaciones sexuales?

se toma la pastilla de emergencia. Enlace para AOE

**Posibles efectos**

Náuseas, vómitos, mareos, aumento de peso, dolor de cabeza.

**ANTICONCEPTIVOS INYECTABLES COMBINADOS (AIC) mensual**

Texto, Pizarra

Descripción generada automáticamenteEs una ampolla que espesa el moco cervical y evita la ovulación.

**Forma de uso**

* Se aplica en la región glútea.
* Es una ampolla que se debe aplicar entre el primer y quito día de tu menstruación.

**Tener en cuenta**

* La ampolla se aplica cada mes y debes ir a que te vuelvan aplicar puede ser desde 3 días antes de tu fecha programada.
* No te protege de las ITS

**Posibles efectos**

* El aumento de peso no es por las pastillas sino el consumo de alimentos no saludables en exceso.
* Puede haber un sangrado en goteo seguido, esto disminuye después de los primeros 3 meses
* Puede que la regla desaparezca y es un cambio que las pastillas producen los primeros 3 meses.
* Las náuseas y vómitos aparecen en los primeros 3 meses entonces sería mejor tomarlas en las noches antes de dormir.
* Dolor de cabeza es un efecto que, si es insoportable y seguido, es mejor consultar con tu obstetra en un centro de salud.

**Ampolla trimestral**

Es una ampolla que espesa el moco cervical y evita la ovulación.

**Forma de uso**

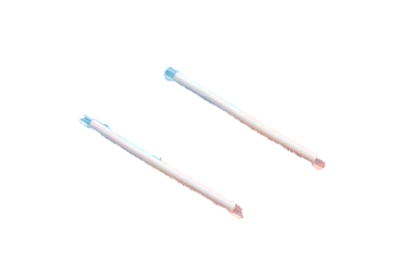
* Se aplica en la región glútea.
* Es una ampolla que se debe aplicar entre el primer y quito día de tu menstruación.

**Tener en cuenta**

* La ampolla se aplicada cada 3 meses entonces debes ir a que te vuelvan aplicar puede ser desde 3 días antes después de tu fecha programada.
* No te protege de las ITS

**Posibles efectos**

* Hay un aumento de apetito y el consumo de alimentos no saludables en exceso.
* Puede haber un sangrado en goteo seguido, esto disminuye después de los primeros 3 meses
* En la mayoría la regla desaparece
* Las náuseas y vómitos aparecen en los primeros 3 meses.
* Dolor de cabeza es un efecto que si es insoportable y seguido, es mejor consultar con tu obstetra en un centro de salud.

**IMPLANTE**

Es un pequeña capsula que se pone bajo la en el brazo y puede durar de 3 a 5 años. Espesa el moco cervical y evita la ovulación.

Tipos de implantes:

* Implante de 68 mg de etonogestrel, dura 3 años.
* Implante de levonorgestrel, dura 5 años si pesas menos de 60 kilos sino dura 4 años.

**Forma de uso**

La inserción y extracción del implante deber ser por un personal capacitado como una obstetra.

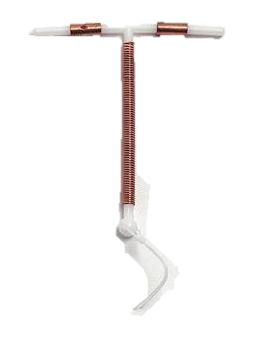
**Tener en cuenta**

* El primer control es a los 3 días, al mes, a los 3 meses y luego al año.
* No te protege de las ITS

**Posibles efectos**

* El sangrado es irregular o desaparece.
* Hay un sangrado seguido pero desaparece en los primeros meses.
* Dolor de cabeza, acné, alteración de peso, dolor abdominal.

**DIU T DE COBRE**

Es un dispositivo que se introduce por la vagina y hace que los espermatozoides se inmovilicen o los destruye tiene una duración de 12 años.

**Forma de uso**

* Debe ser insertado por profesional capacitado como un obstetra.
* Puede ser en los primeros 5 días del ciclo menstrual o en cualquier momento mientras no haya
* La extracción del dispositivo también debe ser por un personal capacitado.

**Tener en cuenta**

* El primer control es a la semana luego al mes, finalmente cada año.
* Tener en cuenta los posibles efectos.
* No te protege de las ITS

**Posibles efectos**

* Si desaparece la regla ir al centro de salud para descartar un embarazo.
* Sangrado vaginal abundante se da en los primeros meses hay cambios en el sangrado.
* El dolor abdominal puede darse calambres y dolor durante 1 ó 2 días después también son comunes en los primeros 3 a 6 meses de uso del DIU.

**DIU HORMONAL**

Es un dispositivo que se introduce por la vagina y hace se espese el moco cervical también evita la ovulación tiene una duración de 5 años.

**Forma de uso**

Debe ser insertado por profesional capacitado como una obstetra.

Puede ser en los primeros 5 días del ciclo menstrual o en cualquier momento mientras no haya

La extracción del dispositivo también debe ser por un personal capacitado.

**Tener en cuenta**

* El primer control es depues de las 4 semanas luego de la regla.
* El siguiente control será a los 6 meses y luego serán cada año o cuando cree que lo necesita.
* No te protege de las ITS

**Posibles efectos**

* Puede haber abundante sangrado o desparecer lo ideal es ir con el obstetra para una evaluación.
* Un descenso anormal y abundante debes ir con el obstetra para una nueva evaluación.

**ANTICONCEPCION ORAL DE EMERGENCIA (AOE)**

Previene un embarazo en caso de emergencia.

Función principal: Inhibe la ovulación y espesa el moco cervical.

**¿Como sé que debo tomarlo?**

* Si has sido has sido obligada a tener relaciones sexuales.
* Si el condón se ha roto.
* Si el DIU ha sido expulsado.
* Si has olvidado tomar 2 días o más sus anticonceptivos orales, o se ha retrasado más de 2 semanas en recibir su inyectable anticonceptivo.
* Si no has usado ningún método anticonceptivo y no quieres quedar embarazada.

**Forma de uso:**

Pastilla de 1 sola toma que es levonorgestrel de 1,5mg, tomar la pastilla después de tener relaciones sexuales.

Pastilla de 2 tomas que es Levonorgestrel de 0.75mg también se debe tomar depues de tener relaciones sexuales, la primera pastilla y la segunda después de 12 horas.

**Tener en cuenta**

* No te protege de las ITS
* La pastilla de emergencia no se debe usar de forma continua.
* Verificar la fecha de vencimiento y la concentración de la hormona para tomarlo correctamente.
* Tomar lo mas antes posibles para que sea mas efectivo.
* Si notas irregularidades en tu regla ir al centro de salud a descartar un embarazo.
* Si notas que tu regla es menor cantidad ir al centro de salud a descartar un embarazo.
* Si no hay regla ir a tu centro de salud a descartar un embarazo.

**Posibles efectos**

náuseas, vómitos, dolor de cabeza, mareos, cansancio y tensión mamaria.

**Desarrollo en la adolescencia**

¡¡La adolescencia no se da de un solo porrazo!! Tiene etapas que seguramente estás atravesando.

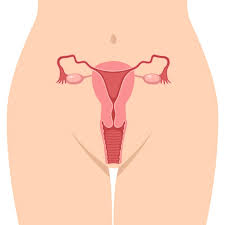
Avatar de obstetra: Primero aprendamos lo básico, las partes principales de nuestro aparato reproductor.

**Ovario:** Órganos que producen **hormonas sexuales y óvulos.**

**trompas de Falopio:** es como un tuvo que conecta el vario y al útero. Este órgano es el que participa en la **ligadura de trompas**

**Útero o Matriz**: Tiene una capa mucosa, muscular y serosa. El endometrio se desprende en la menstruación >>animación<<

**Cervix o Cuello Uterino** porción inferior del útero que lo conecta con la vagina



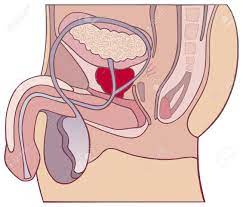
**Vagina:** recepciona semen, por medio de ella pasa el flujo menstrual y el bebé al nacer. En su interior cubierto por mucosa y la parte externa es exitable.

**Glándulas de Bartolini:** encargadas de lubricar la vagina

**Conducto deferente** Es la continuación del epidídimo y transporta los espermatozoides. Cuando se mezclan con otros fluidos resulta el semen.

**Epidídimo:** Órgano en forma de c encargado de madurar y activar los espermatozoides para que adquieran movilidad y su estructura definitiva.

**Testículos:** Órganos que producen **hormonas sexuales y espermatozoides.**



**URETRA:** se encarga de eliminar la orina del organismo y expulsar el semen en la eyaculación.

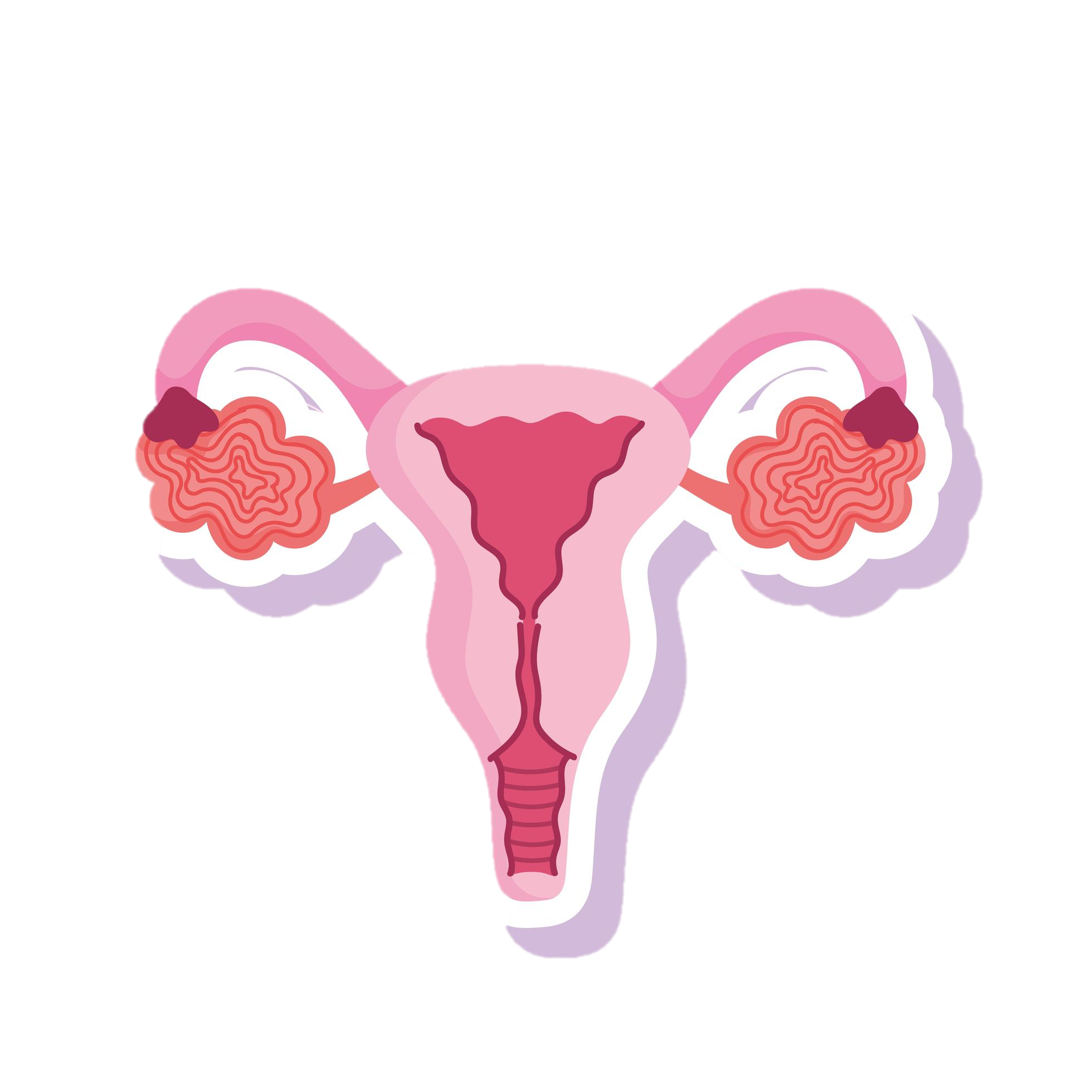
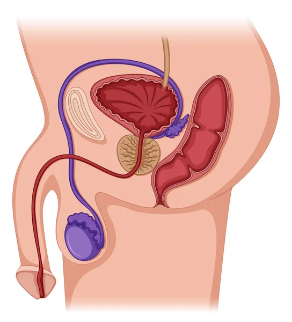
**Próstata:** Órgano formado de varias glándulas su secreción le da el olor al semen. se situa en la pelvis y atrás del pubis, su tamaño varía.

**Vesículas seminales:** son dos. Y producen 70% del líquido seminal, el cual alimenta a los espermatozoides para que fluyan más rápido

**Glándulas de COWPER:** se localizan justo debajo de la próstata, producen el líquido préseminal

**PUBERTAD:** Proceso Biológico del que se encarga una glándula de nuestro cuerpo.

La hipófisis libera hormonas en la sangre y esta produce cambios en la mujer y el varón.

La mujer

* inicia la producción de óvulos.
* Observa la **menstruación** por primera vez. (MENARQUIA)

>>Click en **MENSTURACIÓN** para ver contenido <<

... a partir de ese día las mujeres corren el riesgo de tener un embarazo no deseado.

El varón

* inicia la producción de espermatozoides.
* Observa la **eyaculación** por primera vez.

>>Click en **EYACULACIÓN** para ver contenido<<

A partir de ese día los varones corren el riesgo de embarazar a alguien sin desearlo.

**ADOLESCENCIA**: Etapa de paso de la niñez a la adultez

CAMBIOS SECUNDARIOS

MUJERES

Las hormonas femeninas, progesterona y estrógenos, se liberan de los ovarios generando los siguientes cambios:

* redondeamiento de la cadera y los muslos,
* aparición de vello en las axilas y vello suave en el pubis en forma un triángulo invertido
* aumento del tamaño de las mamas y de los botones mamarios,
* olor corporal en axilas, pies y ospis.
* En ocasiones aparecen granitos (acné) en la cara, pecho y espalda

VARONES

La hormona masculina, la testosterona, se libera de los testículos y provoca los siguientes cambios:

* Crecimiento óseo repentino, tu talla aumenta
* Desarrollo muscular, tus hombros y tu espalda o se hacen más ancho
* Aumenta el espesor de tu piel,
* Posible aparición de acné,
* Engrosamiento de la voz,
* Aparece tu primera eyaculación, puedes experimentar sueños húmedos (eyaculaciones nocturnas).
* Crece tu vello en axilas, barba, pecho, piernas, brazos y pubis. Aparece tu bigote.
* El tamaño de tus genitales aumenta, las erecciones son más frecuencia y a veces espontáneas.
* Tu sudor tiene un olor más fuerte,



IDENTIDAD DE GÉNERO

1. VOCABULARIO DE TÉRMINOS BÁSICOS
   1. Sexo: diferencias biológicas hombre y mujer ES DECIR, su composición genética, hormonal, anatómica y fisiológica

>>CLIKC🡪APARATO REPRODUCTOR F Y M<<

* 1. Género: Es la construcción social de como deber ser un hombre y una mujer, por el mismo hecho de serlo.
  2. Orientación sexual: La capacidad de sentir atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género diferente, de su mismo género, o de más de un género al suyo, así como mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas.
     1. Heterosexualidad: Atraccion afectivo erotica hacia las personas del sexo opuesto
     2. HOMOSEXUALIDAD: Personas que manifiestan atracción sexual hacia personas de su mismo genero
     3. BISEXUALIDAD Personas que sienten atracción hacia personas de ambos sexos.
     4. ASEXUALIDAD: Falta de algún tipo de orientación sexual, el individuo no manifiesta atracción sexual.
     5. PANSEXUALIDAD O POLISEXUALIDAD Atraccion por personas de ambos sexos biológicos y varias identidades sexuales.
     6. DEMISEXUALIDAD: atracción sexual hacia personas con las que han desarrollado lazos emocionales.

IDENTIDAD DE GENERO

Es la forma en que cada persona se identifica con cualquier género EJEMPLOS:

* CISGÉNERO: Te identificas con algún género establecido por la sociedad.
* TRANSGÉNERO: Tu identidad de género no corresponde con lo que los demás esperan a tu género.
* QUEER: Sueles rechazar el género socialmente asignado a tu sexo de nacimiento o no te identificas con ninguno.

