

LA SEXUALIDAD

• DE •

NUESTROS HIJOS

Los Libros de



mamá y papá



En el transcurso de nuestra vida aprendemos que no sólo la escuela educa, sino también lo hacemos en la casa. La familia es por excelencia la que forma a las niñas y a los niños. Por ello es importante que los hábitos, actitudes y valores que fomentemos diariamente en nuestros hijos se enriquezcan para ayudarles a entender y enfrentar mejor el mundo en que viven.

Los libros de Mamá y Papá fueron elaborados por profesionales y especialistas en los temas que tratan; asimismo, se consideraron opiniones y sugerencias de madres y padres de familia. Estos libros son parte de los esfuerzos que la Secretaría de Educación Pública lleva a cabo para poner en sus manos información que los ayude a enriquecer los conocimientos y experiencias que ustedes aplican todos los días en la educación de sus hijas e hijos.

Las madres y los padres de familia, mediante su enseñanza y ejemplo son los primeros responsables de la formación de sus hijos, ya que influyen fuertemente en la visión que éstos tienen del mundo.

La información que se ofrece en estas páginas busca apoyar a las madres y a los padres en su gran responsabilidad respecto a la educación de sus hijas e hijos.



LA SEXUALIDAD

• DE • NUESTROS HIJOS



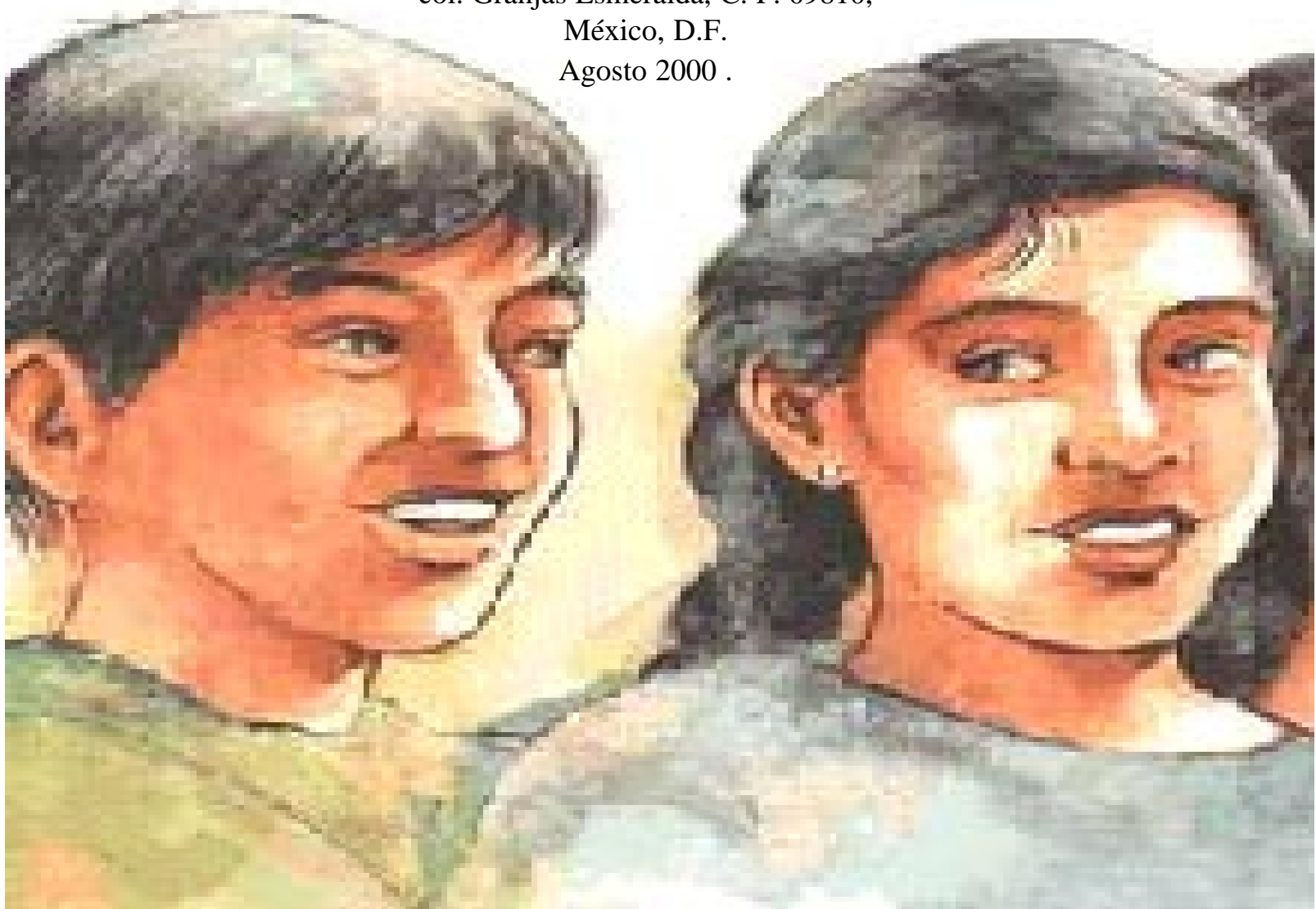
Los Libros de  *mamá y papá*

Este libro fue elaborado por el Centro de Cooperación Regional para la Educación de Adultos en América Latina y el Caribe (CREFAL).

- COORDINACIÓN GENERAL ● **Juan Francisco Millán Soberanes**
- ESPECIALISTAS ● **Carmen Soler, Norma Amirante y Ana María Montiel**
- EQUIPO PEDAGÓGICO ● **Graciela Galindo Orozco, Bernardo Lagarde y Marcela Acle Tomasini**
- DIRECCIÓN DE ARTE ● **Rafael López Castro**
- COORDINACIÓN EDITORIAL
Y DISEÑO GRÁFICO ● **Marta Covarrubias Newton**
- ILUSTRACIÓN ● **Dante Escalante**
- APOYO INSTITUCIONAL ● **Lilian Álvarez Arellano, SEP / Carlos López Díaz, SEP /Salud y
Justicia, A.C./ Carlos Cruz, CONASIDA/ Ricardo Guerrero, Secretaría
de Salud.**

D.R.© Centro de Cooperación Regional para la Educación de Adultos en América Latina y el Caribe, Pátzcuaro, Michoacán. ISBN 968-5341-01-X

Impreso en México por la Comisión Nacional de los Libros de Texto Gratuitos
en los talleres de Compañía Editorial Ultra, S. A. de C. V.,
con domicilio en Centeno 162, local 2,
col. Granjas Esmeralda, C. P. 09810,
México, D.F.
Agosto 2000 .



I N D I C E

PARA EMPEZAR

- 1. CHICOS Y CHICAS MUY CHICOS**
 - 2. ¿YA SON GRANDES?**
 - 3. CONSTRUIMOS EL MUNDO**
 - 4. BACTERIAS, VIRUS Y PARÁSITOS**
- ALGO DE INFORMACIÓN**



P A R A E M P E Z A R

Cuando observamos las maneci-

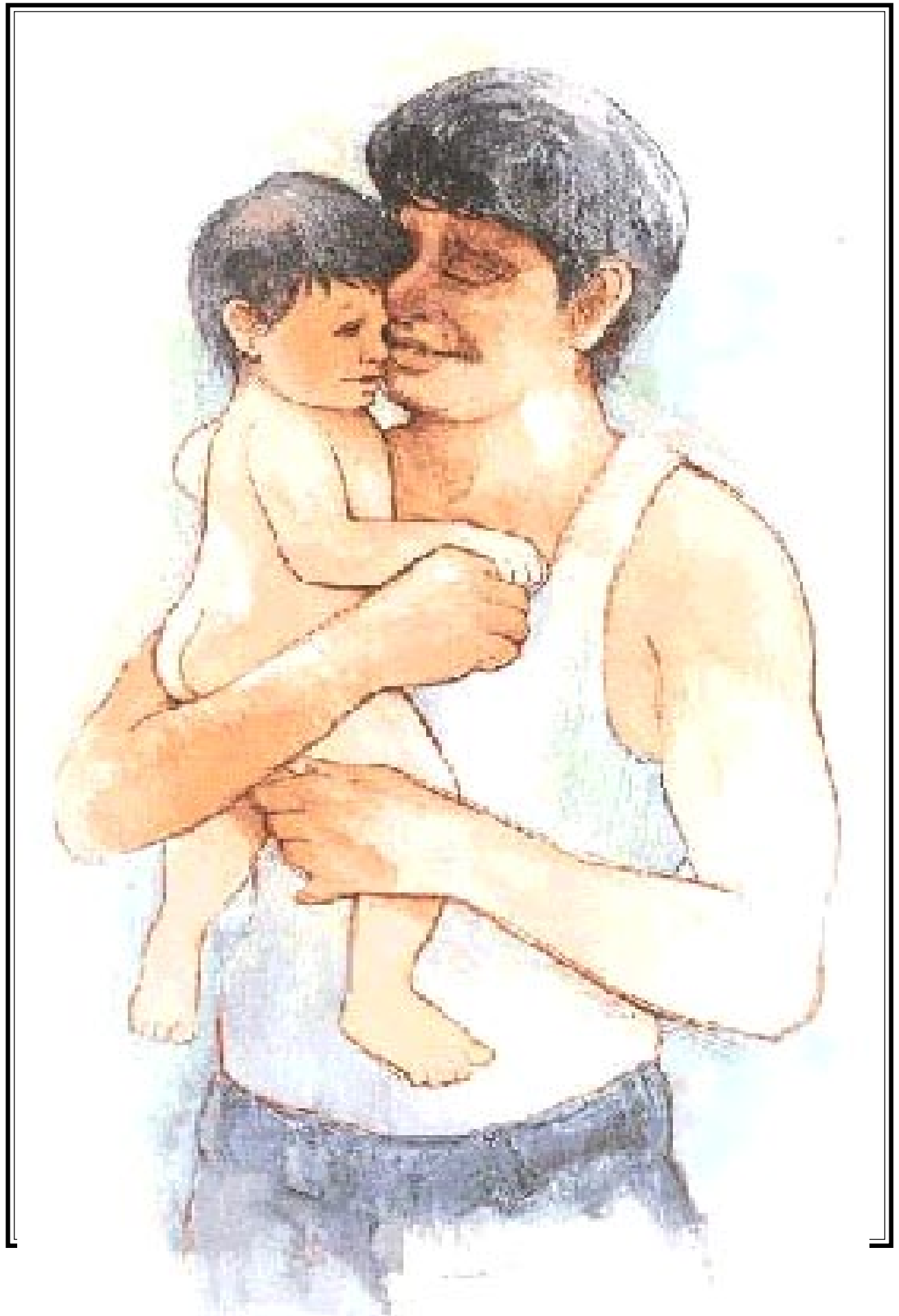
llas de un reloj, nos parecen inmóviles. Pero si volvemos a mirarlas después de una o dos horas vemos que se movieron. A veces en nuestra vida ocurre lo mismo. Tardamos en darnos cuenta de los cambios que se producen alrededor de nosotros y en nosotros mismos. Un ejemplo de esos cambios es nuestra sexualidad.

Nuestros hijos y nuestras hijas quieren entender su sexualidad. Por eso es importante que estemos bien informados.

El deseo de descubrir es un impulso natural; para ellos es necesario saber acerca del placer que perciben, pero que también desconocen. No siempre aparece en forma clara, a veces es un beso, una caricia; otras, un suspiro o una emoción indescriptible ante alguien que por una razón desconocida les parece especial. En ocasiones lo vinculan con el amor. Este secreto a voces ofrece una promesa de plenitud, goce y felicidad.

Ayudemos a los niños y a las niñas a comprender que la sexualidad es mucho más que la función biológica de tener hijos. Es una fuerza vital que nos hace hombres o mujeres; es la posibilidad de conquistar el deseo, el placer y la ilusión en el ejercicio de la responsabilidad y la libertad. Es uno de los aspectos más importantes de la vida.

Nadie dudaría en hablar con sus hijos sobre el placer que produce una comida, una película, un libro o un baile, pero muy pocos se atreverían a platicar de la alegría que pueden encerrar las relaciones entre las personas.



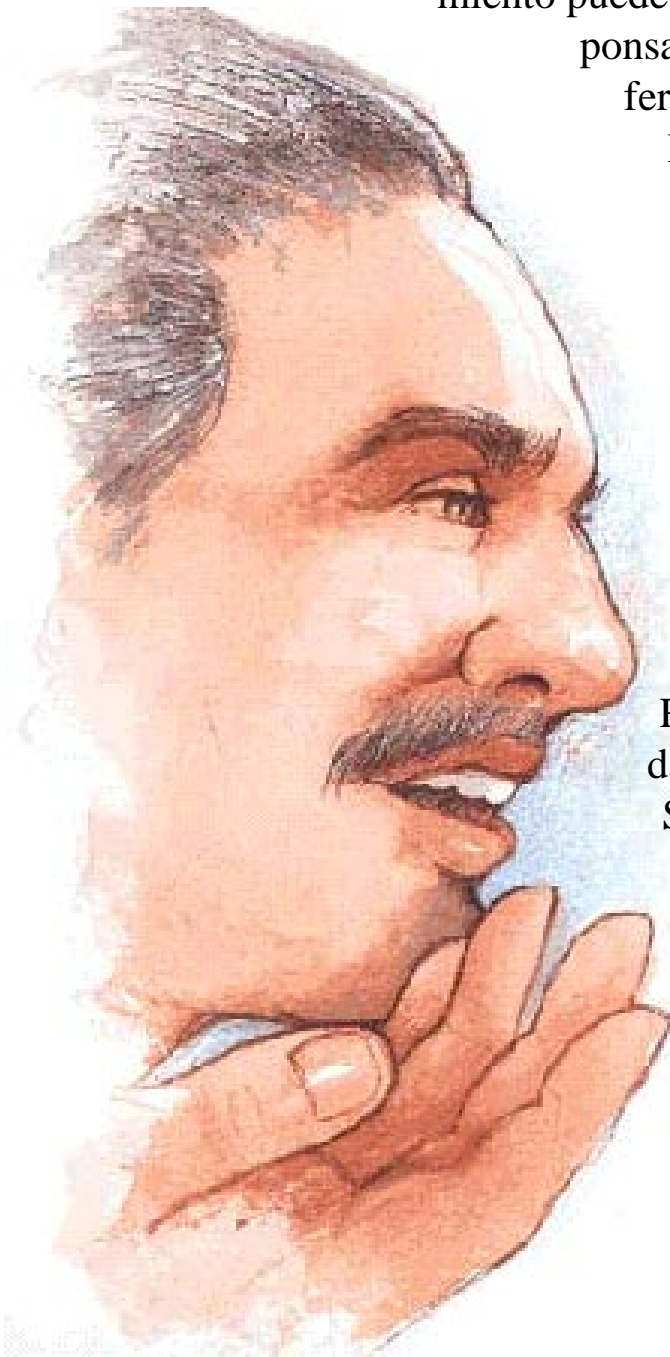
Es necesario, sin embargo, ayudar a nuestros hijos a asumir su derecho a vivir la propia sexualidad, lo que significa también aceptar y reconocer el derecho de los demás, y asumir las responsabilidades que conlleva.

El desconocimiento, la falta de comunicación y el miedo provocan que las personas vivan su sexualidad como algo vergonzoso que debe negarse, algo que se vive pero de lo que no se habla. Se ocultan las cartas de amor, las miradas, los gestos, la atracción, los sentimientos, los deseos. El desconocimiento puede ser también causa de actitudes irresponsables, mismas que pueden generar enfermedades y situaciones adversas. Este libro pretende ser una ayuda para que eso no suceda.

No todo es fácil. Nuestros hijos e hijas también necesitan entender lo desagradable que pasa a su alrededor: violencia familiar, abuso sexual, sometimiento de adultos y de niños al deseo de otros. Ante todo esto es importante aprender a protegerse.

Reflexionemos sobre nuestra sexualidad, dialoguemos sobre nuestra vida. Sabemos que no hay una respuesta única. Cada uno de nosotros podrá encontrar la suya.

No dejemos en manos de otros lo que nos corresponde a nosotros.



Hablar es mejor que ocultar

Los papás y las mamás podemos encontrar maneras para educar sexualmente a nuestros hijos según su edad. Por ejemplo:

- Los libros infantiles con ilustraciones de seres humanos proporcionan un punto de partida interesante para pensar en nuestra actitud hacia nosotros mismos y hacia las demás personas.
- Un embarazo, un nacimiento, la separación de alguna pareja en el vecindario son situaciones sobre las que podemos hablar con los niños y con las niñas.
- Ver juntos fotografías de la familia nos da oportunidad para hablar de nacimientos, matrimonios y relaciones familiares en general. Se pueden analizar los diferentes tipos de ropa, los gestos y ademanes comunes en distintas épocas.
- La televisión tiene una enorme influencia y sus mensajes no necesariamente coinciden con lo que deseamos que aprendan nuestros hijos. Es muy conveniente verla con ellos, siempre que sea posible, y platicar sobre lo que vemos.
- Los libros o revistas pornográficos a veces llegan a manos de los niños. Si esto sucede, en vez de un regaño puede ser un punto de partida para comenzar una charla.

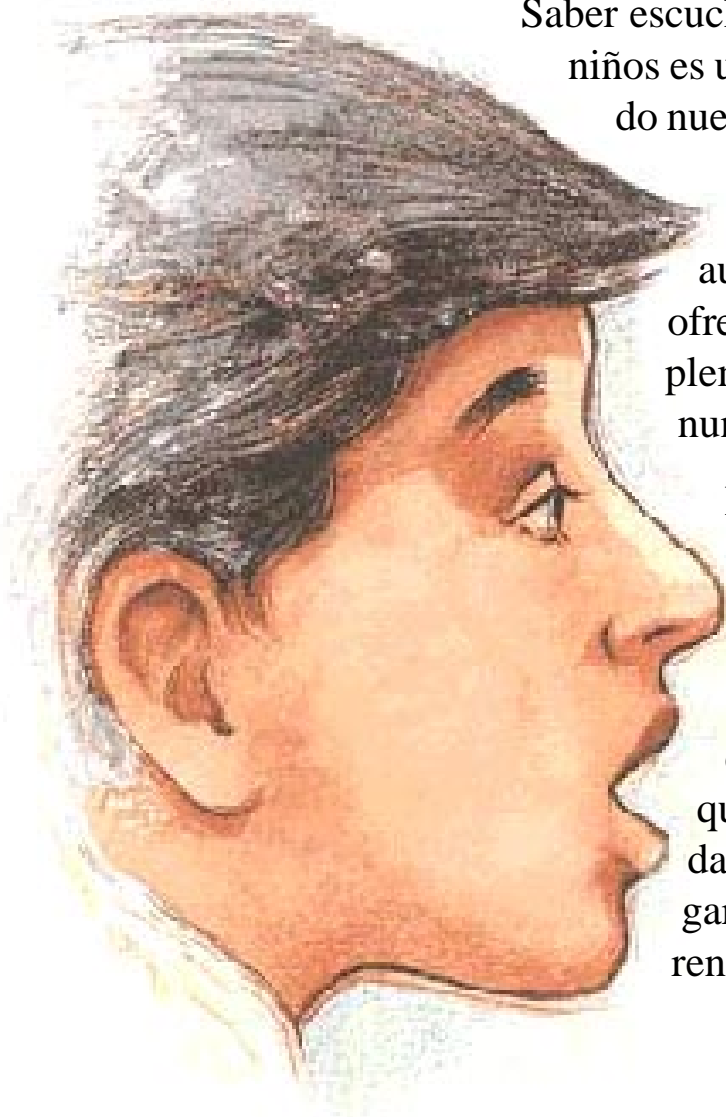


Escuchar, oír... y

Los niños y las niñas saben muy bien cuando ellos hablan y sus padres oyen pero NO escuchan. A veces no prestamos atención a lo que quieren contar-nos. En general, los chicos se sienten queridos cuando los padres y las madres los escuchan y muestran un verdadero interés por conocer su mundo y sus cosas.

Saber escuchar y entender el lenguaje de los niños es un asunto muy importante. Cuando nuestros hijos nos cuentan algo relacionado con su sexualidad o la de un pariente o un amigo esperan, aunque no lo digan, que podamos ofrecer soluciones, ayuda, quizá simplemente un consejo o una opinión, nunca una pelea o un regaño.

Los padres y las madres que saben escuchar son los que, sabiendo poner límites o corregir cuando es necesario, no gritan, no interrumpen a sus hijos cuando hablan, se interesan en lo que les están diciendo y les ayudan a resolver sus dudas sin obligarlos a decir más de lo que quieren.



volver a escuchar

A los padres y madres de familia nos es indispensable ser abiertos comunicativos y respetuosos a fin de ayudar a nuestros hijos a entender mejor su sexualidad.

Si por alguna razón no hemos hablado con ellos, será mejor hacerlo cuanto antes.



**«Más
vale
ahora
que
tarde»**



1. CHICOS Y CHICAS MUY CHICOS

Sexo y sexualidad

Desde antes de nacer tenemos un sexo determinado. Se define por nuestros genes y se nota en el desarrollo de los genitales. La sexualidad es un conjunto de ideas, actitudes y valores respecto al sexo, que influye en el comportamiento sexual de cada quien.

Estas actitudes y valores empiezan desde antes de nacer el bebé, cuando sus padres imaginan o desean que tenga un cierto sexo. En cuanto nace, lo tratan de cierta manera, le ponen nombre de hombre o de mujer y lo visten de acuerdo con su sexo.

La sexualidad es la integración de varias potencialidades del ser humano: su capacidad de ser alguien único e irrepetible, su capacidad de relacionarse con los demás, su capacidad de amar, su capacidad de dar y recibir placer, su capacidad de reproducirse, su capacidad de integrar su personalidad, su capacidad de escoger y su capacidad de crear.

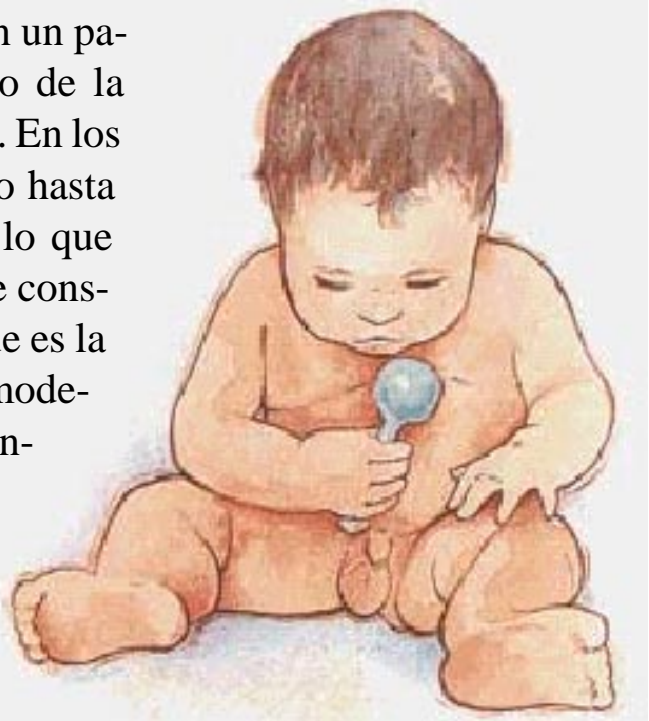


Aunque el sexo se define desde antes del nacimiento, la sexualidad como experiencia del ser humano para desarrollar sus potencialidades, y la capacidad para reflexionar sobre esta experiencia, se desarrollan poco a poco.

Las niñas y los niños pronto perciben que son como mamá o papá. Aprenden a comportarse como hombres o como mujeres por imitación sin reflexionar mucho. Sin embargo, su esfuerzo por conocer el mundo a menudo se traduce en preguntas sobre sexualidad.

A los tres o cuatro años los chicos ya tienen preferencia por cierto tipo de juguetes, pues nosotros les acercamos los que consideramos apropiados a su sexo y les enseñamos a jugar.

Las familias y la escuela desempeñan un papel muy importante en el desarrollo de la sexualidad de los niños y de las niñas. En los años formativos, desde el nacimiento hasta el principio de la vida adulta, todo lo que rodea a las personas contribuye a que construyan su identidad y su idea de lo que es la sexualidad. La televisión presenta modelos de conducta que a veces pueden influir tanto como los ejemplos de las personas con quienes conviven. Por ello es importante platicar con nuestros hijos, escucharlos, orientarlos y responder a sus preguntas con afecto, respeto, comprensión y con la verdad.



Curiosidad infantil

En el transcurso de la vida tenemos distintas experiencias sexuales de acuerdo con nuestra edad. Hay que saber que los bebés tocan su cuerpo para conocerse de igual manera que conocen el mundo, por lo que no hay una mala intención.

¿Han notado que si un niño o una niña juega con sus pies, manos, brazos, casi cualquier parte de su cuerpo, se le celebra y todo mundo entiende que se está «conociendo»?

Pero, ¿qué pasa cuando tocan sus órganos sexuales?... En muchas ocasiones se les pega en la mano y se les dice, en tono de reprimenda, «¡eso no se hace!, ¡déjese ahí!».

¿Han pensado en cuál es el mensaje que el niño o la niña recibe con esa reacción de un adulto?



«Cuando era chico, mi mamá nos bañaba juntos a mihermana y a mí. Me acuerdo que era muy divertido, hacíamos olas con el agua, jugábamos y nos reíamos mucho. Hasta que un día Sara, que tenía como seis años, le pidió a mi mamá que ya la dejara bañarse sola. Entonces yo pensé que le aburría jugar conmigo y me puse un poco triste. Después entendí que esta ba creciendo y empezaba a tener pudor.»

Los niños y las niñas tienen interés por conocer y entender las diferencias entre ellos. Observan y en ocasiones exploran mutuamente sus cuerpos. Esto es algo natural y debe preocuparnos sólo si hay diferencias de edad entre quienes exploran.

En primaria, chicos y chicas tienen muchas dudas que es necesario aclararles. Aprendamos a responder con claridad a posibles preguntas como:

¿Cuándo empiezan a producir esperma los niños?

¿Qué es la regla o menstruación?

¿Cómo puede una mujer tener un bebé?

En la página 49 de este libro encontraran información para responder mejor a estas preguntas. Cuando hablen con ellos de estos temas no usen ejemplos que no entiendan o que los confundan, ni reflejen temor para tratar con naturalidad y delicadeza estas cuestiones.

Si, por ejemplo, ustedes dicen de una mujer embarazada o que está menstruando, que está «enferma», el pequeño se preocupará. Tampoco se trata de dar explicaciones científicas que no entiende, sino de buscar responder a sus preguntas de forma que pueda entender.





La siguiente lista les dará una idea de algunos temas que interesan a las niñas y a los niños cuando llegan a la pubertad:

- Menstruación
- Sueños húmedos
- Masturbación
- Amor y atracción
- Relaciones sexuales
- Homosexualidad
- Embarazo
- Infecciones de transmisión sexual
- Sida

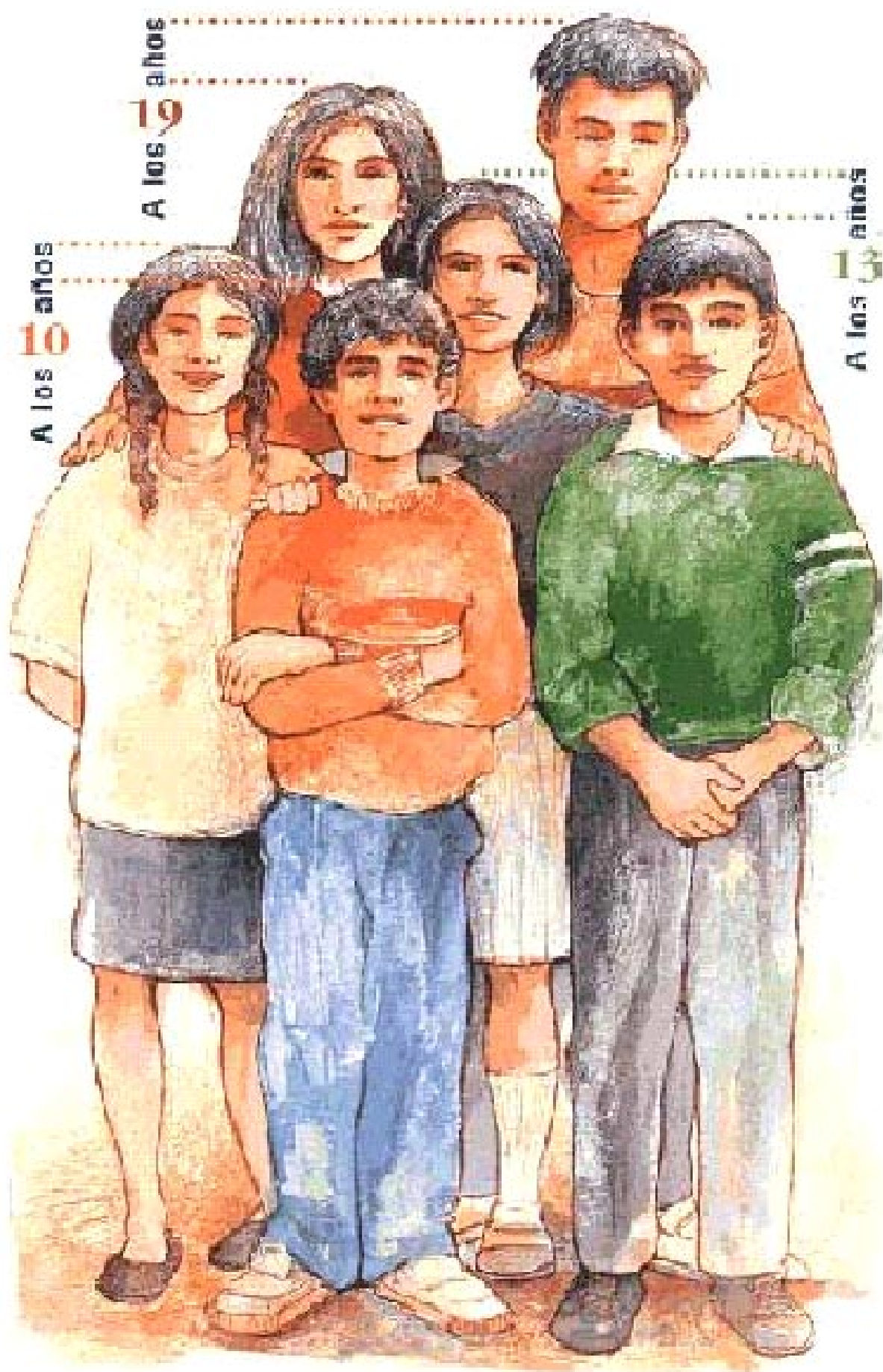
Es importante tener Información confiable de estos temas.

Los ya no tan chicos

Como parte de su desarrollo biológico, los niños y las niñas llegan a la pubertad. En algún momento de su desarrollo una glándula llamada hipófisis empieza a enviar señales a las glándulas sexuales, los ovarios en las mujeres y los testículos en los hombres. Cuando estas glándulas comienzan a recibir esas señales se produce una serie de cambios en el organismo.



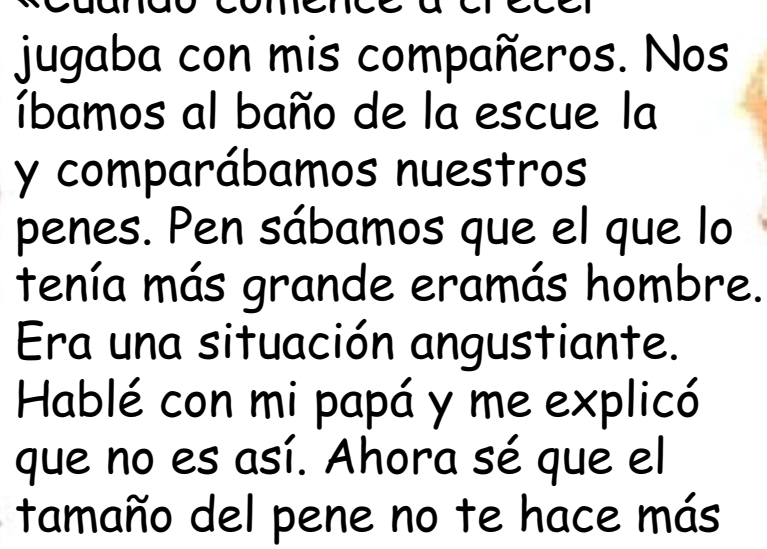
«Me empezaron a crecer los senos y a mi me daba mucha vergüenza, Pensé cómo hacer para que no se notara. Me empecé a encorvar y a ponerme playeras grandes. Mis padres no entendieron por qué actuaba así.»



A los 10 años

A los 12 años

A los 13 años



«Cuando comencé a crecer jugaba con mis compañeros. Nos íbamos al baño de la escuela y comparábamos nuestros penes. Pen sabíamos que el que lo tenía más grande era más hombre. Era una situación angustiante. Hablé con mi papá y me explicó que no es así. Ahora sé que el tamaño del pene no te hace más ni menos hombre.»

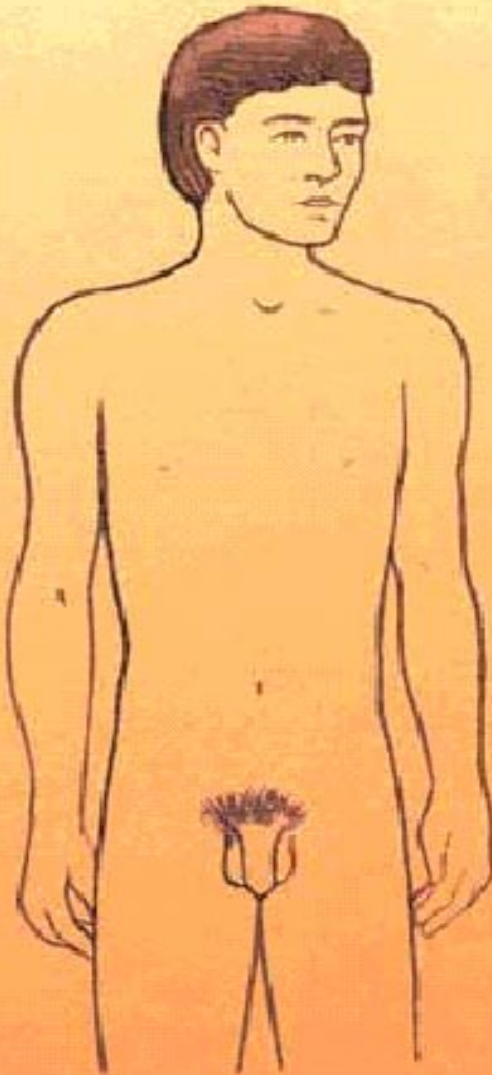
En la siguiente imagen señalamos los cambios que se dan en la pubertad. Recuerden que no hay una edad exacta para que esto suceda y que no deben preocuparse ustedes ni sus hijos si se dan pronto o tardan un poco en presentarse.

Mamá y papá: pueden revisar con sus hijos la información sobre estos temas que se encuentra en los libros de texto gratuitos de 5o. y 6o. grados, y en los de secundaria. Esa lectura les ayudará a saber más.

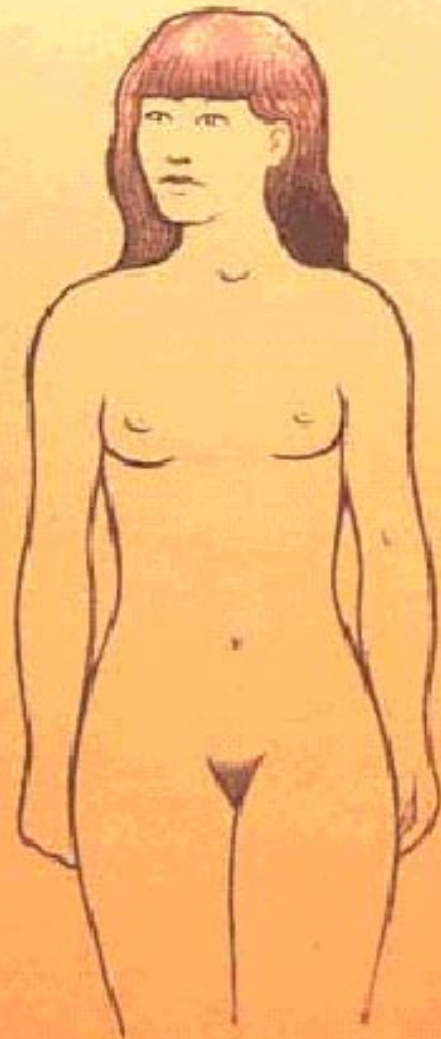
Como padres y madres, aun sin hablar a los hijos de sexualidad, estamos formando su manera de entenderla. Al expresar afecto, al respetarnos, al repartir tareas en la casa, al recibir visitas, al alegrarnos o enojarnos estamos diciéndoles sin palabras cuáles son las conductas que aceptamos y esperamos.

Será provechoso para sus hijas e hijos que ustedes hablen de la sexualidad con ellos. Escuchen sus preocupaciones por tener poco desarrollo en los senos o penes pequeños, y díganles que eso no tiene importancia. También pueden comentar sobre el uso de una toalla sanitaria, o el hecho de despertar de un sueño en el cual han tenido una eyaculación.

SECUENCIA DE CAMBIOS EN LA PUBERTAD



- Se acelera el crecimiento de los testículos y del pene.
- Aparece vello púbico y axilar.
- Cambios de voz.
- Aumento repentino del crecimiento.
- Es posible la eyaculación.



- Empiezan a crecer los senos.
- Aparece vello púbico y axilar.
- Ocurre un crecimiento repentino.
- Se inicia la menstruación.

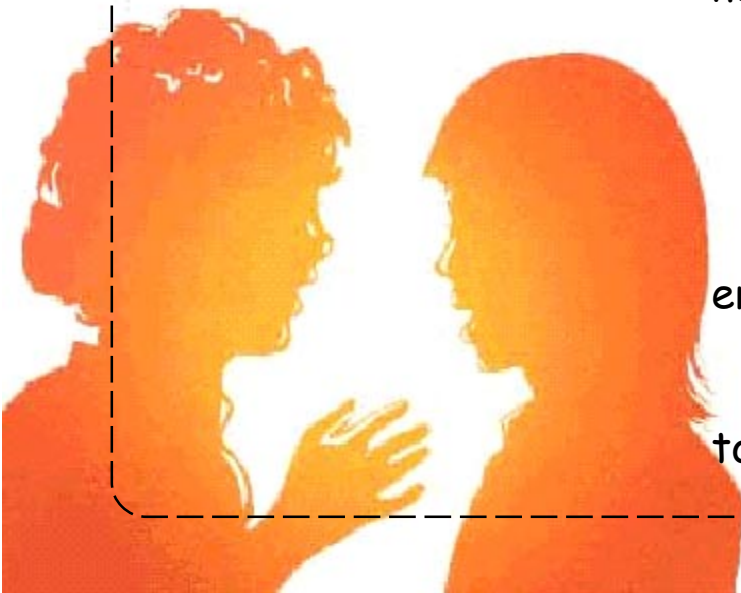
Esas diferencias

Cuando las niñas llegan a la pubertad, aproximadamente cada mes liberan un óvulo del ovario. Si tienen relaciones sexuales, ese óvulo puede ser fecundado por un espermatozoide, y se inicia un embarazo; si el óvulo no encuentra un espermatozoide, se desintegra y se elimina con el sangrado menstrual.

Al principio la menstruación no siempre es regular, incluso puede no presentarse algún mes. Por lo general, se prolonga de dos a siete días y se presenta cada veintiocho a treinta días hasta los 40 o 50 años de edad.

«Me enteré de la menstruación por mi mejor amiga cuando tenía ocho años. Me quedé muy asombrada de que a mi mamá le pasaba eso cada mes y nunca me lo había dicho .»

«Unas amigas decían que su abuelita les contó que cuando te nemos la menstruación hay cosas que no se pueden hacer como tomar helado, bañarse, hacer ejercicio. Decidimos preguntarle a mi mamá, y ella nos explicó que ésa era una idea que tenían las mujeres de antes, que ahora se sabe que podemos hacer todo. ¡Qué bueno!»





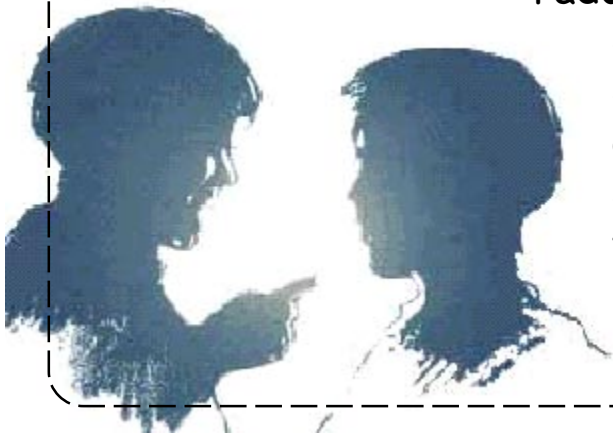
Casi todas las mujeres se acuerdan de su primera menstruación.

¿Sabía que le iba a pasar eso?

¿Lo esperaba como algo natural o le dio miedo?

En esos días es común tener cólicos en el vientre, dolor en los senos, hinchazón en diferentes partes del cuerpo y dolor de espalda. También hay cambios en el estado de ánimo. Expliquen a sus hijas que esto les puede suceder y apóyenlas para que lo manejen sin angustiarse.

Enséñenles, por ejemplo, que es muy importante tener una higiene adecuada y el uso y desecho de las toallas sanitarias o lienzos; que pueden hacer ejercicio, incluso nadar; que pueden comer de todo y que deben procurar tener un descanso adecuado.



«Cuando nos sentimos excitados se nos para el pene. Muchas veces nos pasa en el momento y en el lugar menos esperado y no lo podemos controlar. A veces cuando estamos frente a la clase, cuando escuchamos música, o cuando sacamos a bailar a una chava que nos gusta. ¡Qué suerte tienen las mujeres de que a ellas no se les nota!»

¿Recuerda la primera vez que eyaculó?

Por su parte, los muchachos experimentan la eyaculación, que es la expulsión de semen por el pene. Empieza cuando los jóvenes alcanzan su pubertad y producen espermatozoides. Es muy común que en esta etapa los chicos tengan erecciones sin motivo aparente y eyaculaciones nocturnas, también llamadas sueños húmedos. Si hablamos de esto con ellos, les será mucho más fácil entenderlo cuando les pase.



sólo **No se asusten,** están **creciendo**

En la pubertad es común que las niñas y los niños prefieran tener amigos de su mismo sexo. Con ellos les es más fácil compartir sus dudas y preguntas sobre los cambios que les están ocurriendo, así como hablar de sus fantasías y deseos sexuales.

En esa edad algunos están demasiado intranquilos y preocupados por lo que les sucede y por lo que sienten. En esa etapa es común que las niñas y los niños se masturben o que éstos tengan eyaculaciones nocturnas. Esto es algo de lo que se debe hablar, es una manifestación de la sexualidad. La masturbación no causa ningún daño.

Si ustedes entienden esto, podrán evitar que se sientan culpables o indeseables. Oriéntenlos y platiquen con ellos.

Las púberes y los púberes tienen otras formas de expresar su sexualidad: juegan, bailan y se acarician, se preocupan por su aspecto, se acicalan.

En nuestra sociedad no es común que chicos y chicas tengan relaciones sexuales durante la pubertad. Están interesados en otras expresiones de su sexualidad, por ejemplo, en sus emociones, pensamientos y afectos.

A lo largo de la vida, y a cualquier edad, en las relaciones con otras personas manifestamos el gusto que nos produce estar cerca de alguien a quien apreciamos.



Cuando vemos a un conocido le damos la mano, en ocasiones un beso o un abrazo, según el cariño que le tengamos y las costumbres de nuestro medio.

En las relaciones de afecto hay deseos de tocar, de estrechar, de contacto físico. Expresamos así nuestro cariño y nuestro amor a otra persona.

Ayudemos a nuestros hijos e hijas a vivir sana y satisfactoriamente su sexualidad. No les ocasionemos temor ni sentimientos de culpa y vergüenza; hagámosles ver que sus deseos de acercarse y conocer más a otros chicos y chicas son manifestaciones naturales que deben manejar con responsabilidad.

Es importante que ellos y ellas comprendan la conveniencia de aplazar el inicio de sus relaciones sexuales hasta que puedan ejercer responsablemente su libertad.



HAGAMOS ESTE EJERCICIO

Mamá y papá: piensen en lo que hayan vivido entre los ocho y doce años, traten de recordar.

Cuando acarició su cuerpo o el de otra persona, ¿Qué sentimientos experimentó? ¿Qué diría usted si su hijo o hija le pide un consejo en una situación similar?

Enseñemos a nuestros hijos que, en su momento, la decisión de tener o no relaciones sexuales es una decisión personal, pero que obliga a cada uno a tener el consentimiento del otro y a hacerlo de manera responsable y segura para ambos.



2. ¿YA SON GRANDES?

¿Quién soy?

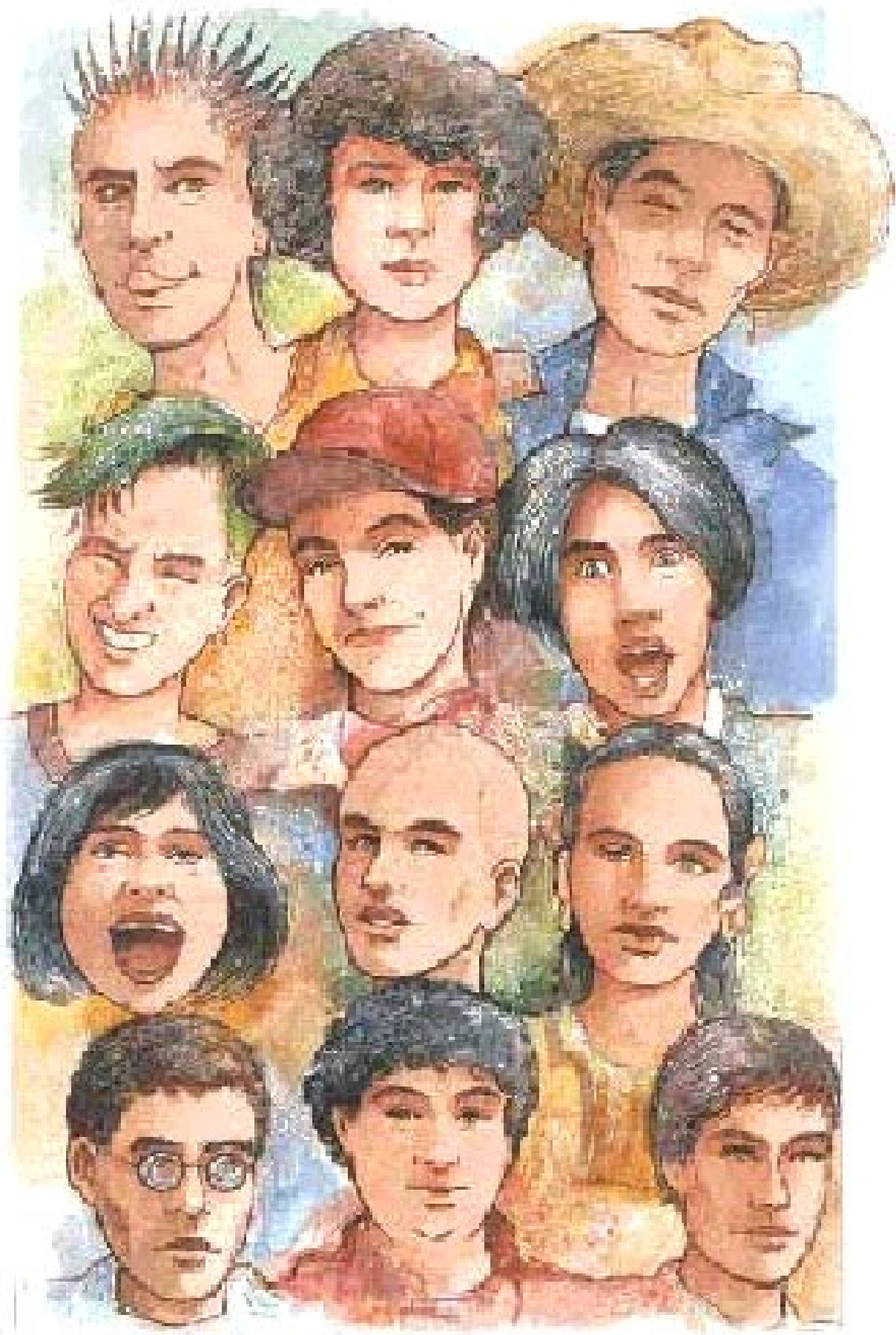
Después de la pubertad sigue la adolescencia. En este periodo de la vida los jóvenes suelen desconcertarse ante los cambios en su manera de comportarse; de sus sentimientos y emociones, así como por su percepción de los demás y del mundo. La adolescencia es un periodo de la vida durante el cual hay cambios importantes en la forma de pensar, ser, sentir, desear y actuar; el cuerpo se desarrolla y los órganos sexuales terminan de madurar.



«Mi mamá jamás me comentó nada; mi papá estaba muy preocupado de que yo me embarazara. Cuando cumplí trece años quisieron saber si ya sabía algo acerca del embarazo y el control de la natalidad, pero nunca me explicaron nada.»

«Mario es un amigo que tuve en la adolescencia. Era tan tímido que casi siempre estaba apartado del grupo de los amigos. Un día estábamos todos platicando de chavas y contándonos nuestras cosas y exagerando. Cuando le tocó a él no quiso hablar. Después supimos que Mario no había tenido relaciones todavía, pero él no sabía que nosotros tampoco, y que fanfarroneábamos.»





Todos estos cambios preocupan y asustan a quien los vive, pues no se tiene control sobre ellos. Las chicas y los chicos quieren crecer y ser independientes, pero se atemorizan y son inseguros; al mismo tiempo son creativos, arriesgados y muy críticos.

Ayudémoslos a entender lo que les pasa y a aprovechar positivamente su energía. En esta edad ellos buscan aprobación, son muy sensibles a las críticas, a las injusticias y a las imposiciones.

Durante la pubertad y la adolescencia, frecuentemente se dificulta la comunicación entre padres e hijos. Es necesario que en esta etapa hagamos un esfuerzo mayor de comprensión, ternura y diálogo.

Es común que padres y madres queramos proteger a nuestros hijos de ciertos riesgos de carácter sexual que puedan tener. Necesitamos lograr el difícil equilibrio entre protegerlos y orientarlos, y dejarlos crecer y madurar.

Mamá y papá: escuchen y acompañen a sus hijos e hijas. Procuren comprender su mundo, muchas veces ellos tienen la razón. Escúchenlos, platiquen con ellos y ayúdenlos a elegir lo que les conviene sin perjudicar a otros ni ponerse en situación de riesgo.

Aprendamos de los jóvenes.



¿Qué irán a hacer?

Los jóvenes y las jóvenes se enfrentan a decisiones difíciles relacionadas con el sexo y las drogas, entre otras cosas. Lo más probable es que no estemos junto a ellos cuando tengan que decidir.

Alrededor de los doce años la mayoría de la gente tiene la suficiente madurez para entender la reproducción e interesarse en las relaciones entre hombres y mujeres.

Si las madres y los padres hemos hablado con ellos, les habremos dado información para decidir y disfrutar su vida sin ponerla en riesgo.

Las decisiones de los jóvenes comúnmente son influidas por sus amigos. Esto sucede porque necesitan ser aceptados, y puede causar que actúen impulsivamente en vez de pensar antes de actuar.

La educación sexual que nuestros hijos necesitan es para su presente y para su futuro; no es conveniente creer que sólo es válido lo que nosotros conocimos en el pasado.

Los adolescentes, como todos, quieren y merecen comprensión, respeto, aceptación, equidad y orientación.

Construyamos con ellos nuevos valores y maneras de relacionarnos que les ayuden a formarse criterios para tomar las decisiones que influyen en sus vidas y que pueden afectarlos si no las toman con base en información veraz, a la luz de sus valores y con responsabilidad.





¿Y si acaso?

Para las madres y los padres llega un momento de prueba cuando nos enteramos de que nuestra hija ya tiene novio. La vemos arreglarse más que de costumbre; está como en otro planeta... se le olvida todo. Si hemos logrado una buena comunicación con ella sobre sus cambios corporales,

sus emociones, sus pensamientos y sus sentimientos, es el momento de dar el

siguiente paso: comentar con ella el cosquilleo que le origina ver al muchacho que le gusta, el que le suden las manos cuando él le habla y tantas otras reacciones que seguramente también tuvimos. El que ella conozca, acepte y disfrute sus emociones le ayuda a evaluar su nueva relación. Nuestra orientación como padres la ayudará a entender si su atracción por ese muchacho, cómo la trata, cómo se entienden, sus intereses, confianza y respeto mutuo son factores suficientemente importantes para fortalecer o no el vínculo.

¿Y qué sucede cuando nuestro hijo es el que se encuentra en esta situación? Con frecuencia los muchachos son presionados por los adultos, los amigos y la sociedad en general para adelantar sus experiencias sentimentales y sexuales cuando ellos aún no lo han decidido ni están preparados para ello.

Con frases como: «¡sólo faltas tú!», «¿a poco no eres hombre?» o «¿le tienes miedo a las mujeres?» se les demanda que demuestren su virilidad mediante relaciones sexuales.

que ellos tomen decisiones acertadas y les crean ideas equivocadas sobre cómo vivir su sexualidad. El oportuno y sabio consejo de los padres equilibra estas actitudes.

Igual que las jóvenes, los muchachos enfrentan situaciones sentimentales y emocionales en sus relaciones. Para ayudarlos a tomar mejores decisiones es necesario mostrarles respeto, brindarles nuestro apoyo y orientarlos.

«Cuando le comenté a mi mamá que tenía un novio en la escuela me dijo ‘tienes que cuidarte y darte a respetar’. Nunca entendí qué quiso decir con eso porque yo no sentí que alguien me faltara al respeto. No me explicó nada más».



¿Tan pronto?

Ser padres representa cambios importantes en la vida. Las causas y consecuencias de la maternidad y la paternidad son diferentes para cada mujer y cada hombre, y cambian profundamente su vida.

Si definimos la sexualidad de las mujeres únicamente por su capacidad de tener hijos, no deberá extrañarnos que las jóvenes y los jóvenes

tengan serias dificultades para comprender todas las dimensiones de la sexualidad, como las relacionadas con la salud, la identidad, el afecto y el erotismo.

Hemos hablado de que los jóvenes de esta edad ya toman algunas decisiones. Para ello necesitan recibir orientación sobre medidas preventivas del embarazo, de las infecciones de transmisión sexual y del SIDA, así como una formación sólida en valores que les permita tomar las mejores decisiones. Lo importante es que puedan evitar situaciones de riesgo. Necesitan saber que su sexualidad involucra muchos aspectos de su vida y repercute en su desarrollo como personas. Orientarlos es formarlos para la responsabilidad.

Reflexionemos

Queremos contarles una historia:

Ángeles era una muchacha de catorce años cuando tuvo relaciones sexuales con su novio de dieciséis. Como la gran mayoría de las jóvenes de su edad, pensó equivocadamente que no iba a quedar embarazada. Cuando supo que lo estaba, comenzó a fajarse para que no se le notara. Por temor y vergüenza decidió no contarlo. Sus padres se dieron cuenta cuando tenía cinco meses y medio de embarazo. Entonces Ángeles dejó de ir a la escuela para que sus compañeros y maestros no se enteraran. Hoy es una madre soltera de quince años que tiene que trabajar para mantener a su hijo.

¿Qué opinan de esta situación? Si Angeles fuera su hija,
¿creen que hubieran podido ayudarla? ¿Cuál sería para ustedes
la forma de prevenir estos problemas?
¿Dirían que esta es una experiencia poco común
para los adolescentes? ¿Porqué?



«Cuiden el gallinero que mi gallo anda suelto», es una expresión tan antigua como falsa. Hoy debemos comunicar claramente a nuestros hijos que el embarazo es responsabilidad de ambos; que no es motivo de orgullo, sino una seria falta, provocar un embarazo y desentenderse de las consecuencias.



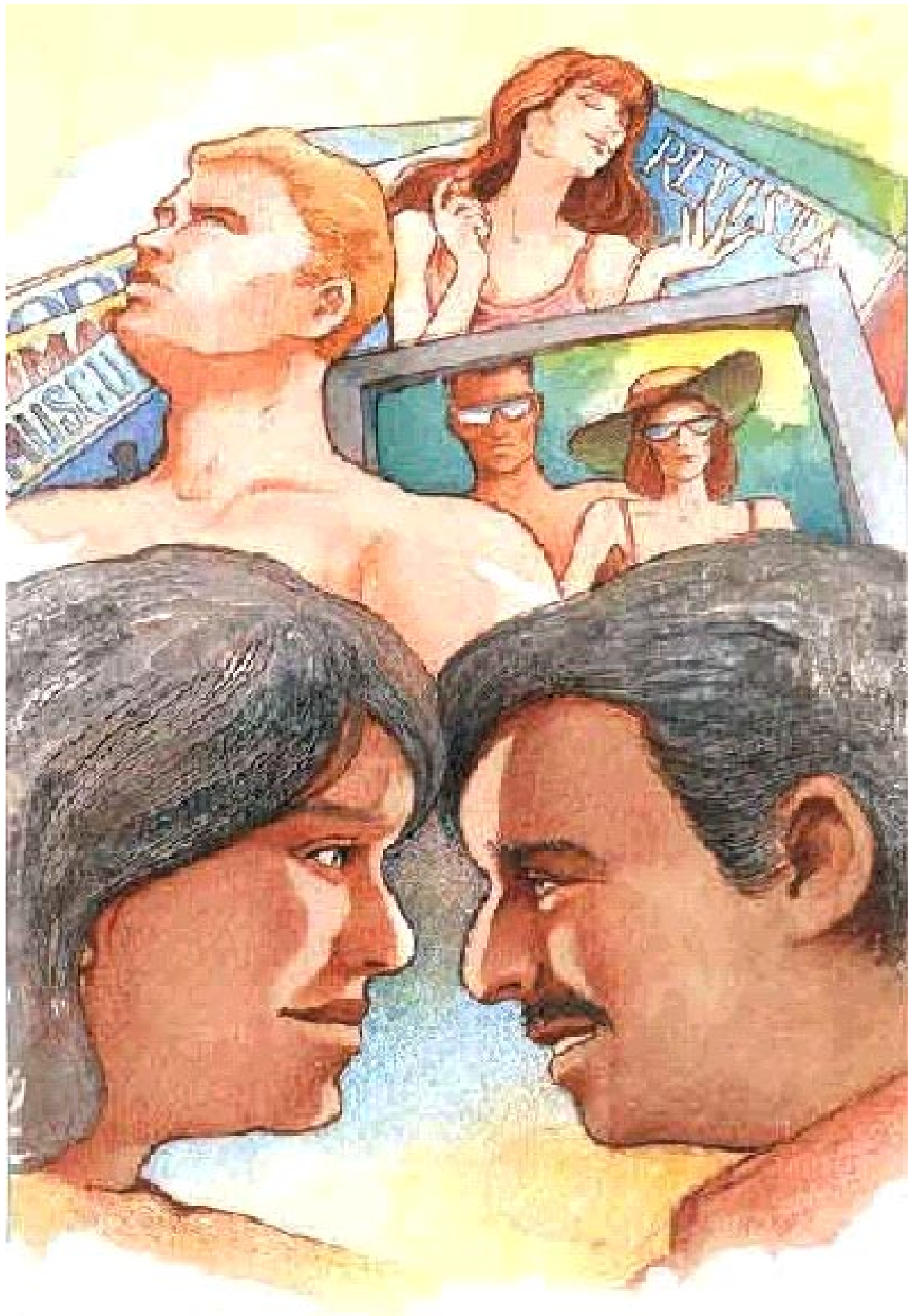
3. CONSTRUIMOS EL MUNDO

¿Qué valores y decisiones ayudan a ser felices?

Hemos hablado de nuestros hijos, pero también los adultos en ocasiones no tomamos nuestras decisiones a cabal conciencia. Las decisiones que tienen que ver con nuestra sexualidad son básicas. A veces no tenemos el conocimiento necesario para decidir con seguridad, ni la posibilidad de hablar con otras personas, porque nos da vergüenza, o por miedo a enfrentar su rechazo o desaprobación. Estamos fuertemente influidos por las opiniones y los valores de todos los que nos rodean. Estas presiones vienen de la familia, de los amigos y las amigas, de las religiones, de la escuela, de los compañeros o compañeras de trabajo, de la televisión, del cine, de la radio y de las revistas.

Es posible descubrir lo que realmente deseamos y en lo que verdaderamente creemos; lo que nos hace plenos y felices, aunque no siempre coincidamos en todo con los demás, siempre y cuando los respetemos.

**¡Seamos respetuosos y responsables
y confiemos en nuestra capacidad
para ser felices!**



Tenemos derechos relacionados con la sexualidad

Para tomar decisiones acerca de nuestra sexualidad es importante conocer los derechos y responsabilidades relacionados con su ejercicio.

La Constitución de nuestro país tiene diversos artículos que garantizan el derecho a la libertad, a la equidad, a la salud, a la educación, entre otros muchos. Si reflexionamos, veremos que todos estos derechos se relacionan con nuestra sexualidad.

Cualquier forma de violencia o abuso sexual atenta contra nuestro derecho a la libertad. Asimismo, el derecho a la igualdad establece que somos libres de todo tipo de discriminaciones, sea cual sea nuestro género, edad, etnia, clase social o religión. Los hombres y las mujeres somos iguales ante la ley.

También la educación es nuestro derecho, y en términos de sexualidad esto significa tener derecho a la educación sexual y a la formación e información que nos faculten para ejercer responsablemente nuestra sexualidad, incluyendo la decisión de cuándo y cuántos hijos queremos tener, y de cómo cuidar y proteger nuestra salud.



La vida sexual plena es fundamental. Su realización satisfactoria y amorosa contribuye a la felicidad y al bienestar de las personas, las parejas, las familias y las comunidades.

Como padres y madres ayudemos a nuestros hijos e hijas a educarse para ejercer su sexualidad con placer y responsabilidad, respetando sus derechos y los de los demás.

El camino ha sido largo ... y continúa

Los derechos de que gozamos se han conquistado con muchos esfuerzos, luchas, creatividad y compromiso ante situaciones de desigualdad y de injusticia social que poco a poco han ido mejorando. En todos los tiempos, hombres y mujeres intentamos transformar la realidad, y muchas veces lo logramos. Hacer valer nuestros derechos es responsabilidad y obligación de todos. Su cumplimiento requiere una participación social amplia.

La ley establece hoy la igualdad de hombres y mujeres, y busca fomentar un trato equitativo.

Todavía mucha gente considera que las mujeres deben ser sumisas, obedecer primero al padre y después al marido, que sólo deben dedicarse a las labores del hogar y no gozar de su sexualidad. Por otra parte, que los hombres deben ser los únicos responsables de mantener a la familia, ser su autoridad y disfrutar de su sexualidad.

En gran medida, estas actitudes se están modificando y, si bien subsisten las desigualdades, se está avanzando hacia mayor equidad entre hombres y mujeres.



Es importante que el hombre adulto acepte la necesidad de modificar sus valores y actitudes para lograr aceptar que las relaciones con la pareja deben buscar la igualdad. De esta manera, disfrutará mejor la vida en pareja y podrá dar un buen ejemplo a sus hijos.

Esta disposición al cambio la debemos cultivar a lo largo de la vida, para reaccionar adecuadamente ante las transformaciones que vive nuestra familia.

¿Tenemos hombres y mujeres las mismas oportunidades?
¿Cómo podemos transformar las relaciones
en nuestros hogares para brindar un trato equitativo
y justo a nuestras hijas y a nuestros hijos?

¿Y los derechos y obligaciones en la familia?

Aunque cada familia es única y diferente de las demás y está integrada por pocas o muchas personas, todas tienen rasgos en común. Las familias se encargan de mantener y reproducir valores. En ellas se establecen las relaciones entre las personas, las obligaciones y las formas de pensar. La vida familiar es muy importante en la formación de las niñas y los niños, de las jóvenes y los jóvenes.

Analícemos cuáles son los derechos y las obligaciones en nuestra familia. Ya dijimos que todas son diferentes. Hagan una lista de los miembros de su familia y otra de las necesidades y tareas, por ejemplo: quién o quiénes llevan el dinero, quién lava, plancha y cocina; ahora piensen si las obligaciones están repartidas entre todos de manera justa y equitativa.



Pensemos en otro aspecto muy importante de la vida familiar: las relaciones afectivas y de autoridad. Por ejemplo, si se expresan afecto entre ustedes, si hay violencia, quién da los permisos, quién decide en qué se gasta el dinero, quién puede invitar gente a la casa, cómo se resuelven los conflictos, y tantas otras decisiones que necesitan tomarse dentro de cada familia.

Estas formas de relación, aun sin palabras, transmiten a nuestros hijos e hijas los valores de nuestra familia.

Los valores guían a las personas. No son sólo ideas, se expresan en todo lo que hacemos; en cómo nos relacionamos, en lo que pensamos, en lo que deseamos. A pesar de que están en todo, muchas veces no nos damos cuenta de que con nuestros valores y actitudes estamos educando a nuestros hijos tanto como con nuestras palabras.

¿ Se han puesto a pensar si sus acciones
son congruentes con sus valores?

Reflexionemos sobre un tema delicado

Cada uno de nosotros siente atracción por alguna o algunas personas. Esta atracción entre los seres humanos es natural, es parte de nuestra identidad y de nuestro comportamiento, es esencial en nuestra personalidad y los jóvenes deben aprender a entenderla y manejarla.

Es una realidad que algunas personas sienten atracción hacia el mismo sexo. Esto con frecuencia plantea problemas serios a la persona y a su familia.

La homosexualidad es un fenómeno complejo, insuficientemente comprendido, alrededor del cual encontramos prejuicios que impiden tratar a las personas homosexuales con el respeto que todo ser humano merece.

Si estamos informados para comprender la evolución sexual de nuestros hijos, podremos manejar las dificultades que vayan surgiendo sin ofenderlos, proporcionándoles el cariño y la confianza que requieren para hacer frente a sus dificultades y desarrollarse.

Es necesario evitar el uso de expresiones que lastimen, desorienten y alejen a nuestros hijos cuando mayor comprensión requieren.

Mamá y papá: busquen el apoyo de personas de su confianza para que les ayuden a informarse mejor



Es importante que por el bien de todos, y para favorecer la convivencia, evitemos actitudes de intolerancia. Enseñemos a nuestros hijos que el respeto a todas las personas y a uno mismo es una condición esencial para vivir en armonía.



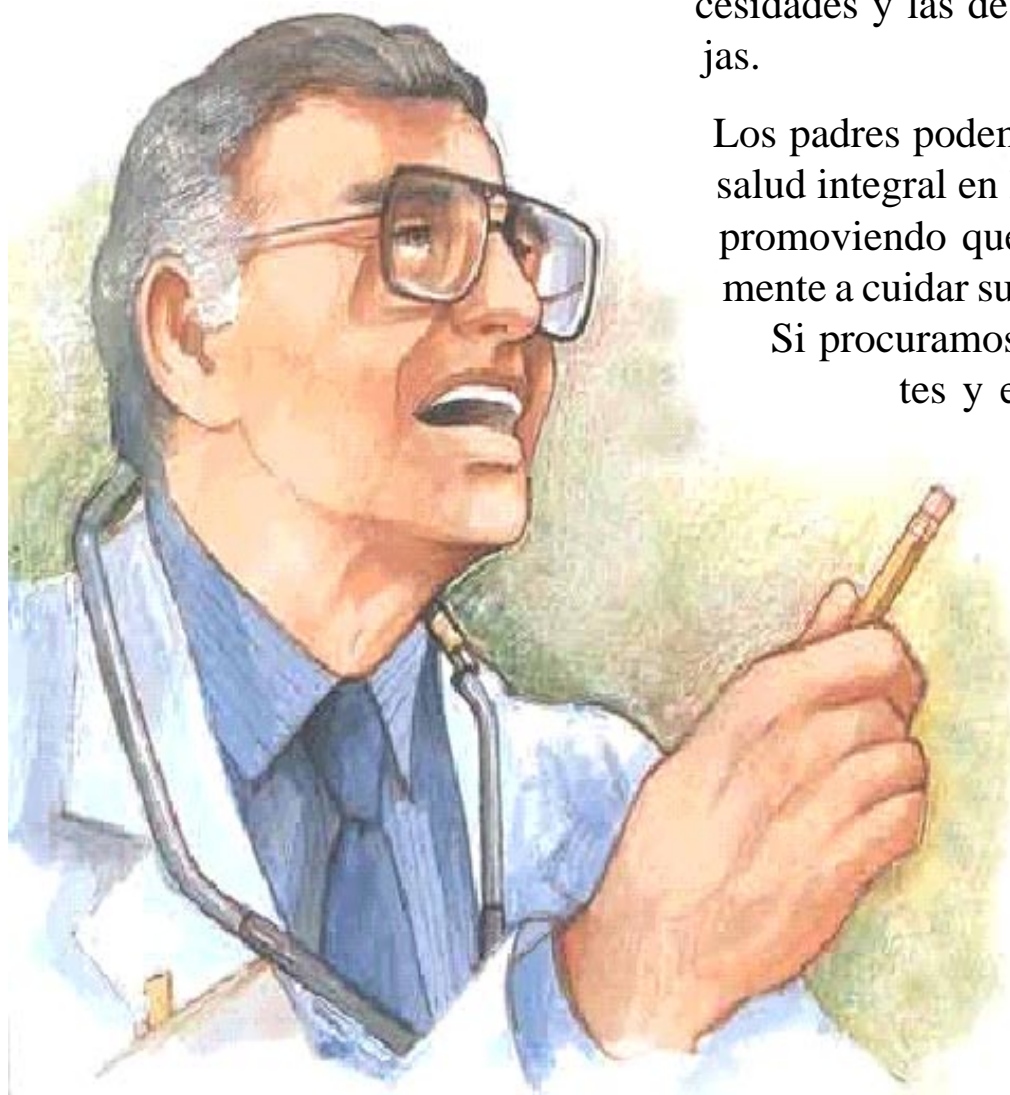
La salud es un derecho

La salud es un derecho constitucional de todas las personas. Todos tenemos derecho a una salud integral, y con esto queremos decir que tenemos derecho a la educación, la nutrición, la vivienda y a una buena salud física y mental.

Muchas veces la realización de nuestros derechos no se alcanza con plenitud; sin embargo, todas nuestras acciones deben estar orientadas a lograrlo. Podemos contribuir a que se reduzcan las desigualdades, a aumentar la prevención y a establecer mecanismos para satisfacer nuestras necesidades y las de nuestros hijos e hijas.

Los padres podemos contribuir a una salud integral en los niños y las niñas promoviendo que aprendan gradualmente a cuidar su salud ellos mismos.

Si procuramos ofrecerles ambientes y estilos de vida saludables y los enseñamos a valorar su salud, aprenderán a cuidarse en todos los campos, y a no tomar riesgos en el ejercicio de su sexualidad.



HAGAMOS ESTE EJERCICIO

Piense en su respuesta a las siguientes preguntas, y si está de acuerdo o en desacuerdo con su pareja:

- ¿Debe el padre hablar de sexualidad con sus hijas?
- ¿Debe la madre hablar de sexualidad con sus hijos?
- ¿Están de acuerdo en que la mujer pueda tomar la iniciativa en una relación?
- ¿De quién es la decisión de tomar medidas anticonceptivas?
- ¿Qué significa la igualdad en la vida sexual de la pareja?

Ahora piensen si en el transcurso de los años...

- ¿Con su ejemplo le han transmitido a sus hijos que las mujeres y los hombres son igualmente valiosos y dignos de respeto?
- ¿Han comentado temas de sexualidad en su familia?
- ¿Conocen las opiniones y las prácticas de sus hijas e hijos?
- ¿Cómo tratan un desacuerdo con ellos?

**La comunicación abierta
y respetuosa con los hijos es
la mejor manera de orientarlos y ayudarlos
en temas relacionados con su sexualidad.**

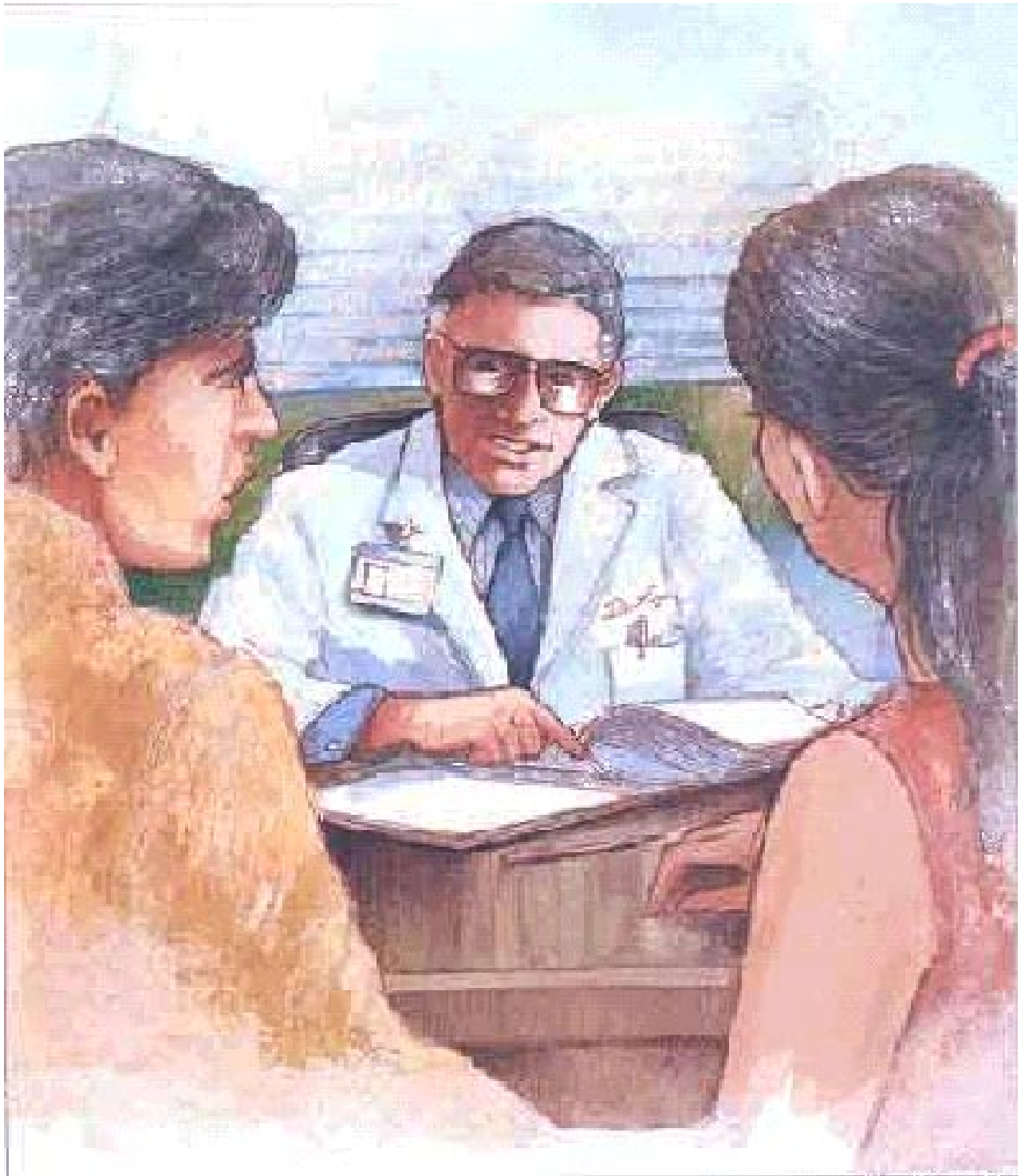
4. BACTERIAS, VIRUS Y PARÁSITOS

¿Qué sabemos de las infecciones de transmisión sexual y del SIDA?

Es importante que nuestros hijos sepan que las relaciones sexuales pueden transmitir enfermedades. Para hablar de ellas, en este libro nos referiremos a las Infecciones de Transmisión Sexual por sus siglas ITS, y al Virus de Inmunodeficiencia Humana que ocasiona el SIDA COMO VIH.

Para informar sobre estos temas a nuestros hijos, conviene explicarles de manera sencilla que:

- Las ITS y el SIDA son causados por microorganismos que entran en nuestro cuerpo.
- Al tener relaciones sexuales con personas de sexo diferente o igual al nuestro podemos infectarnos con el VIH.
- Todos podemos contagiarnos si no tenemos los cuidados necesarios.
- Usados de manera correcta, los condones son una ayuda efectiva para evitar la diseminación de las ITS y el VIH; el condón es uno de los medios para ejercer el sexo de manera protegida.
- Con sólo mirar a una persona NO se sabe si está infectada con el virus que ocasiona el SIDA o alguna otra ITS.



- Enfermarse de una ITS o de SIDA NO es algo vergonzoso.
- No se debe discriminar a las personas infectadas de SIDA o alguna otra ITS.
- Convivir con personas infectadas con el VIH o que tengan SIDA NO nos pone en riesgo de contraer la infección.

- Si tenemos motivos para pensar que nos hemos contagiado de alguna ITS o Con VIH debemos buscar ayuda médica de inmediato.
- Lo mejor es prevenir, pues el SIDA hasta ahora es incurable, y se puede contagiar con un solo contacto sexual desprotegido.

Para saber más...

Si queremos hablar con los niños, niñas o jóvenes sobre prevención de las infecciones por transmisión sexual y del VIH, hay que estar preparados para responder a sus dudas. Si nos preguntan algo que no sabemos, lo mejor es admitirlo. No inventemos respuestas, podemos confundirlos. Es mejor buscar juntos información confiable.

Las infecciones de transmisión sexual, conocidas antes con el nombre de enfermedades venéreas o secretas, son causadas por microorganismos como la bacteria que causa el cólera, el virus como el que produce la polio y los parásitos como los que producen las lombrices.

Estos agentes se encuentran a nuestro alrededor y pueden meterse en nuestro cuerpo causándonos una infección; cada uno puede ocasionarnos una enfermedad distinta, algunos nos producen infecciones respiratorias, intestinales o generales como el sarampión. Estos microbios tienen preferencia por un órgano de nuestro cuerpo para reproducirse y enfermarnos. Muchos de ellos pueden entrar en nuestro cuerpo durante las relaciones sexuales y provocarnos las llamadas ITS.

Las infecciones de transmisión sexual son causadas por bacterias, virus y parásitos. Cualquier persona que tenga actividad sexual sin protección está expuesta a ellas. La mayoría de estas enfermedades son serias, y todas se pueden prevenir. Si una persona se contagia, necesita la atención de un médico o de un promotor de salud.



Aprendamos más sobre el contagio del VIH y del SIDA

El SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es causado por el microbio llamado VIH. Hay tres maneras de que el virus pueda entrar en nuestro organismo:

- Al tener relaciones sexuales sin protección con una persona infectada, independientemente de que sean entre hombre y mujer o entre personas del mismo sexo.
- A través de sangre contaminada con el virus, ya sea al recibir una transfusión, trasplante o por compartir agujas y jeringas con una persona contagiada. Esta última forma de contagio es común entre personas que se inyectan sustancias para drogarse. También existe el riesgo de infectarse al tatuarse.
- También una mujer embarazada infectada puede transmitir el virus al bebé durante el embarazo, el parto o si le da el pecho.

Los líquidos del cuerpo donde el virus está presente en mayores cantidades son la sangre, el semen y el fluido preeyaculatorio, las secreciones vaginales y el sangrado menstrual. El virus puede entrar por la vagina, el pene, el recto o la boca durante las relaciones sexuales y bucogenitales no protegidas. Pequeñas heridas o lesiones que no se ven facilitan aún más su entrada al cuerpo.

No hay posibilidades de contagio por saliva, lágrimas, orina, sudor o excremento.

Una persona infectada con el virus puede verse completamente sana. Cuando uno tiene catarro muestra síntomas, sin embargo la infección con el VIH por un largo tiempo no da síntomas, a veces son muchos años.



De hecho, cuando alguien los presenta es que ya tiene SIDA, ya está enfermo. Antes de eso es sólo alguien infectado por el VIH, se dice que es «seropositivo», y puede contagiar a otras personas.

Afortunadamente, el virus del VIH no se contagia como una gripe. Es importante saber que el virus NO se contagia por usar los mismos baños o albercas que alguna persona infectada, ni por compartir su mesa ni por convivir con ella o abrazarla. Tampoco por los piquetes de moscos, ni por ningún otro animal.

La única manera de saber si alguien está contagiado es haciendo un examen de sangre en el laboratorio. Sin este examen nadie, ni siquiera un médico, puede saberlo.

En el mundo hay mucha gente que está infectada y no lo sabe. Las personas infectadas pueden contagiar a otros si tienen relaciones sexuales no protegidas.

En el mundo ya hay casi 40 millones de personas infectadas con el virus. Se sabe que cada día se contagian 16,000 personas más, la mayor parte de las veces por ignorar las maneras en que se contagia. ¡informemos a nuestros hijos!

Para combatir el VIH/SIDA

Queremos darles a conocer las conclusiones de la organización llamada ONUSIDA, que forma parte de la Organización de las Naciones Unidas para enfrentar la epidemia de SIDA en el mundo.

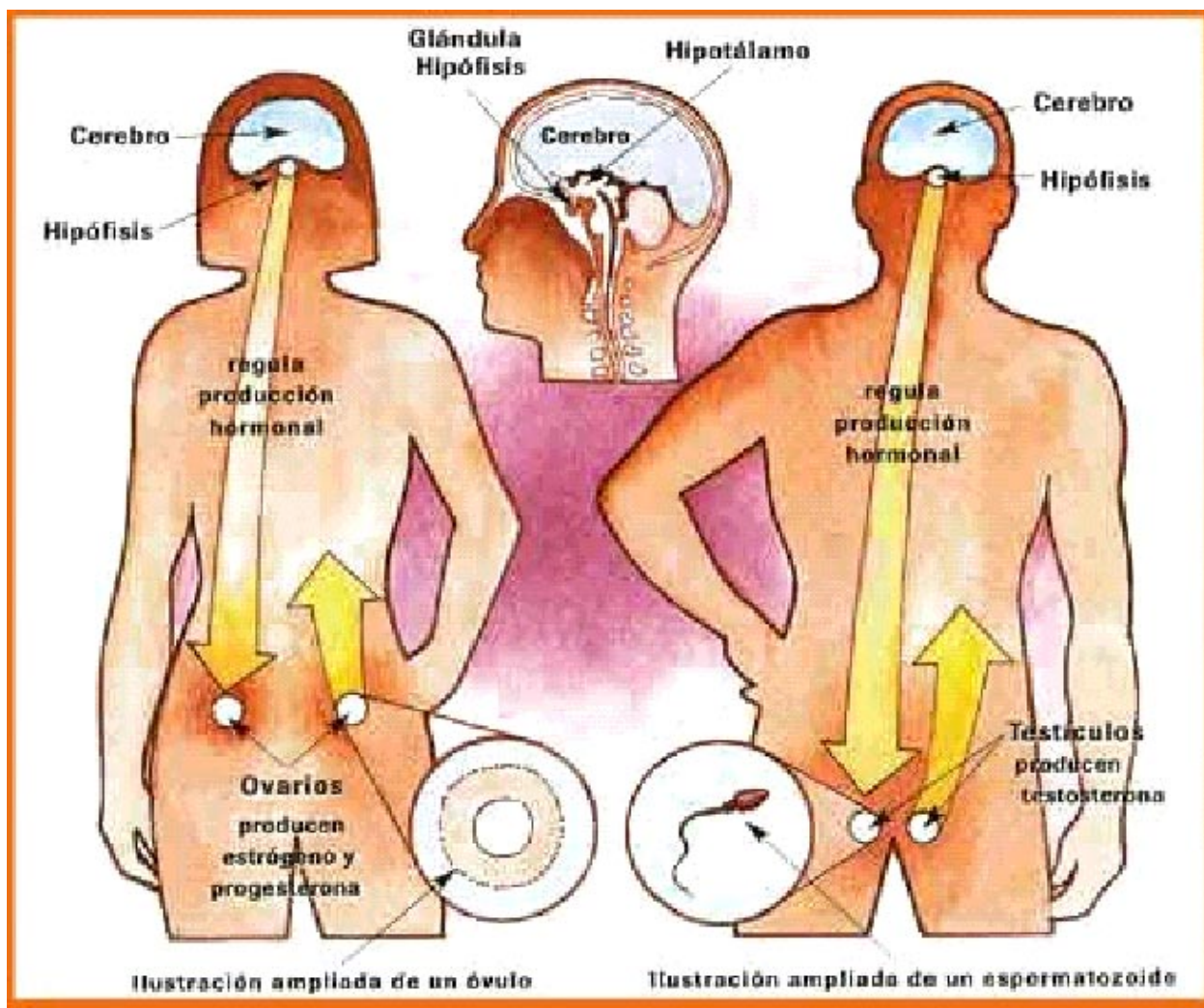
ONUSIDA declara que: «Hemos aprendido que las causas principales que facilitan la expansión de la epidemia son la pobreza, la ignorancia, la violencia y las normas sociales perjudiciales como el machismo y el inicio sexual precoz».

Creemos que la manera más eficaz de cuidarnos y de proteger a nuestros hijos y a nuestra comunidad es colaborar para combatir estas causas.

ONUSIDA recomienda estimular a las comunidades de todo el mundo para que entablen un diálogo abierto en torno de esta enfermedad y luchen contra las actitudes culturales perjudiciales que atentan contra la salud de los jóvenes.

- Escuchar a los niños y jóvenes significa oír lo que sienten que es importante para su vida, entablar un diálogo con ellos para hablar de las cuestiones que les afectan, como el sexo, la sexualidad y el VIH/SIDA.
- Aprender el uno del otro —los jóvenes de los jóvenes, los jóvenes de los adultos, los adultos de los jóvenes, los adultos de los adultos, los VIH negativos de los VIH positivos— en cuestiones como el respeto, la participación, la protección contra la infección por el VIH y contra las actitudes que fomentan el estigma del SIDA.
- Vivir en un mundo donde se infecten por el VIH menos personas, y donde los niños y los jóvenes con el VIH o con SIDA puedan crecer sin discriminación.

ALGO DE información



Un niño o una niña no puede reproducirse, su cuerpo no está listo para ello. Los seres humanos nos desarrollamos y maduramos para alcanzar esa capacidad.

Al llegar a la pubertad, el cerebro empieza a producir hormonas, que son sustancias químicas que envían señales a otras partes de nuestro cuerpo.

Cuando una parte del cerebro llamada hipotálamo se desarrolla suficientemente, envía hormonas que estimulan otra glándula que se llama hipófisis. Al recibir el mensaje ésta produce, a su vez, otras hormonas que llegan a los ovarios en las mujeres y a los testículos en los hombres.

Las señales recibidas por los ovarios y los testículos hacen que éstos empiecen a producir células sexuales: óvulos y espermatozoides. A su vez los ovarios y los testículos empiezan a producir otras hormonas, que llamamos sexuales: estrógeno y progesterona, los ovarios; y testosterona, los testículos. Estas hormonas tienen la función de lograr la maduración de las glándulas sexuales y producen los cambios sexuales secundarios, internos y externos. Los internos se dan en los órganos sexuales y son necesarios para reproducirnos.

Caracteres sexuales

En la pubertad se observa que de pronto nuestros hijos empiezan a crecer muy rápido. Primero les crecen los pies y las manos, luego los brazos y las piernas y después lo demás.

El aumento de la estatura se debe a que los cartílagos de los huesos se estiran y eso hace que se alarguen. Llega un momento en que el cartílago se fusiona con el hueso y entonces se deja de crecer.

En las mujeres se ensanchan los huesos de la pelvis para que si hay un embarazo se

pueda desarrollar un nuevo ser; en los hombres crece más la espalda. En ambos hay cambios en los huesos de la cara. La nariz y el maxilar se hacen más prominentes en los hombres.

En este periodo de crecimiento el volumen de los músculos aumenta. En general esto está relacionado con el tamaño y con la fuerza de cada quien.

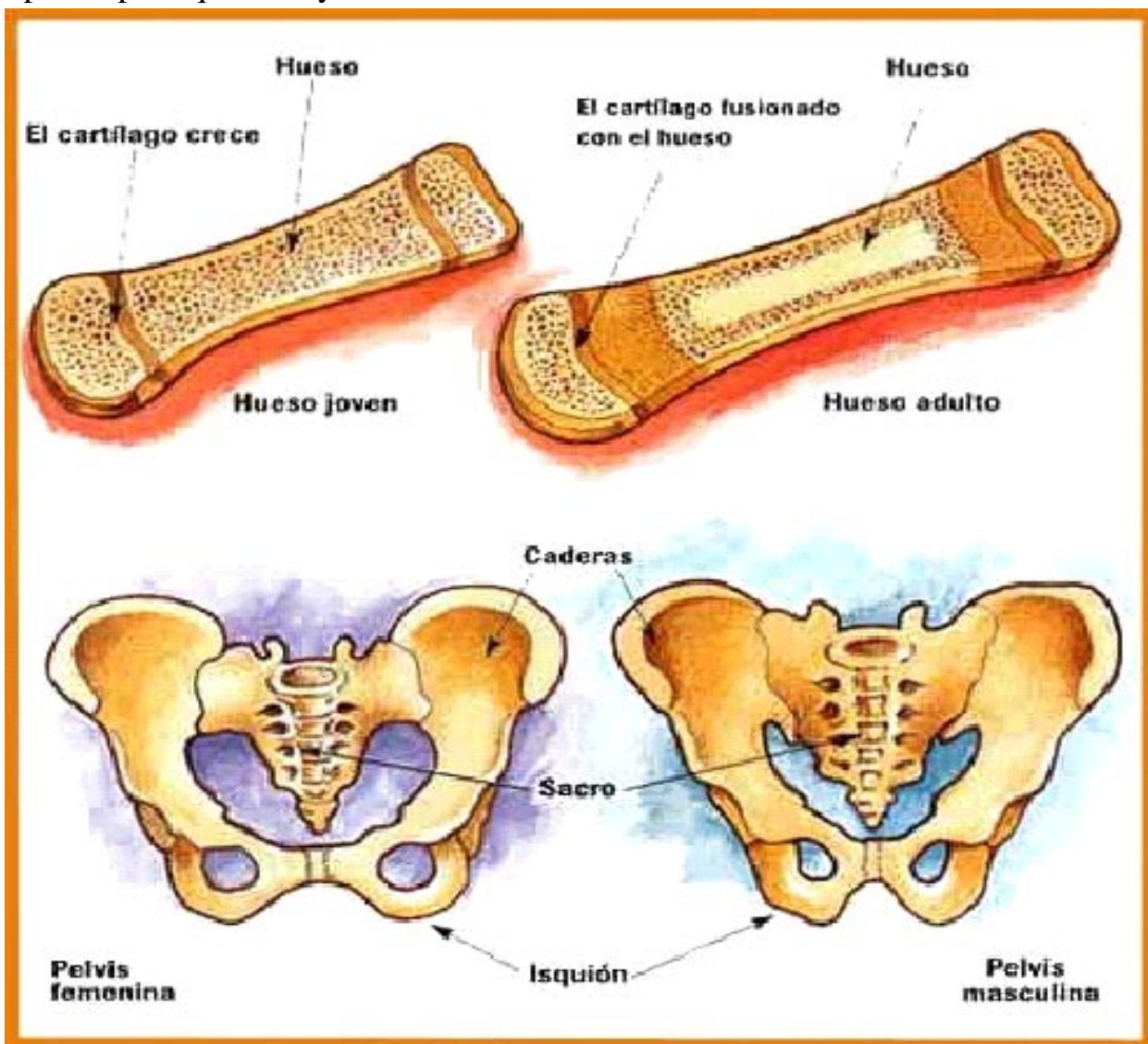
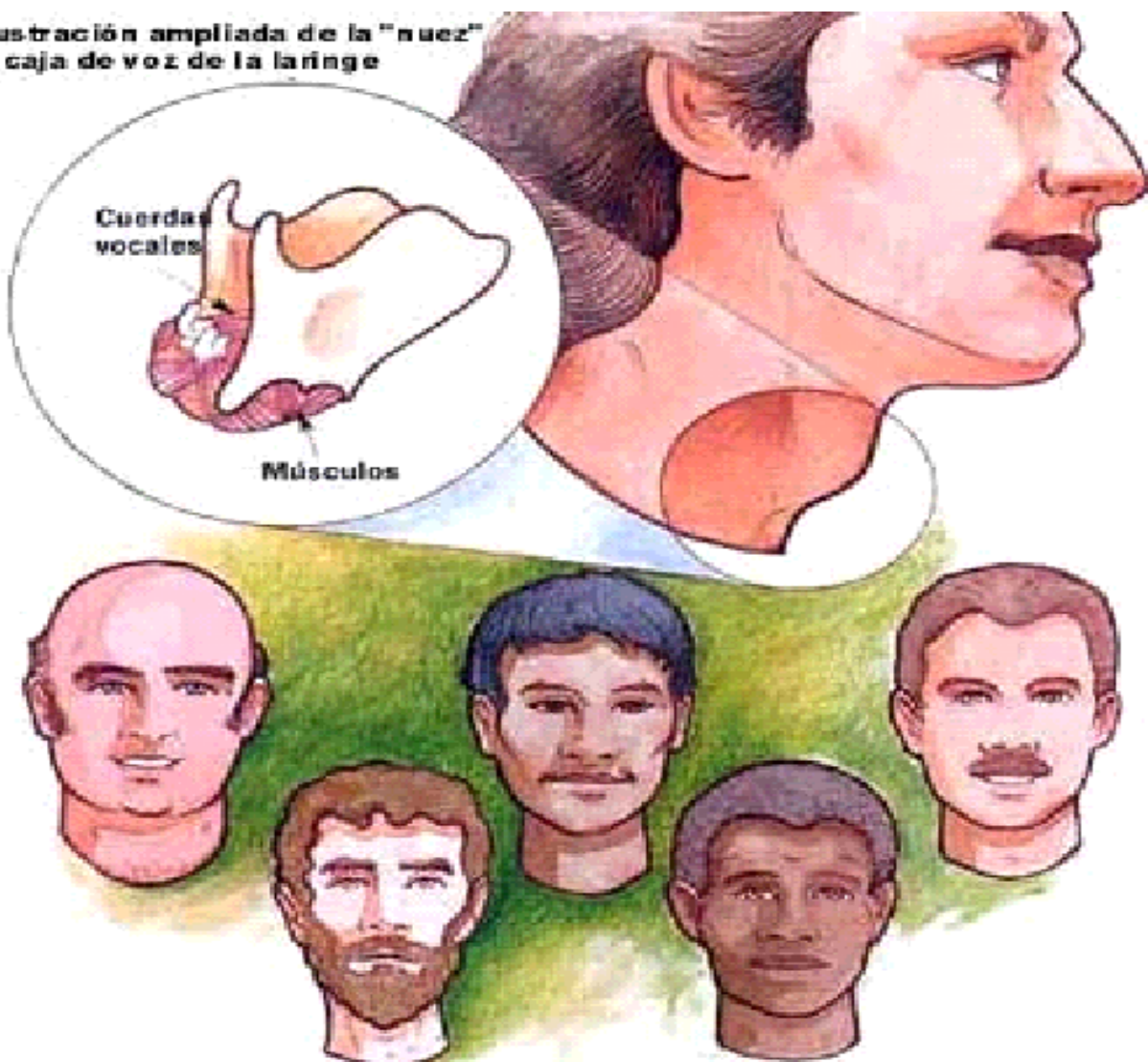


Ilustración ampliada de la "nuez"
o caja de voz de la laringe



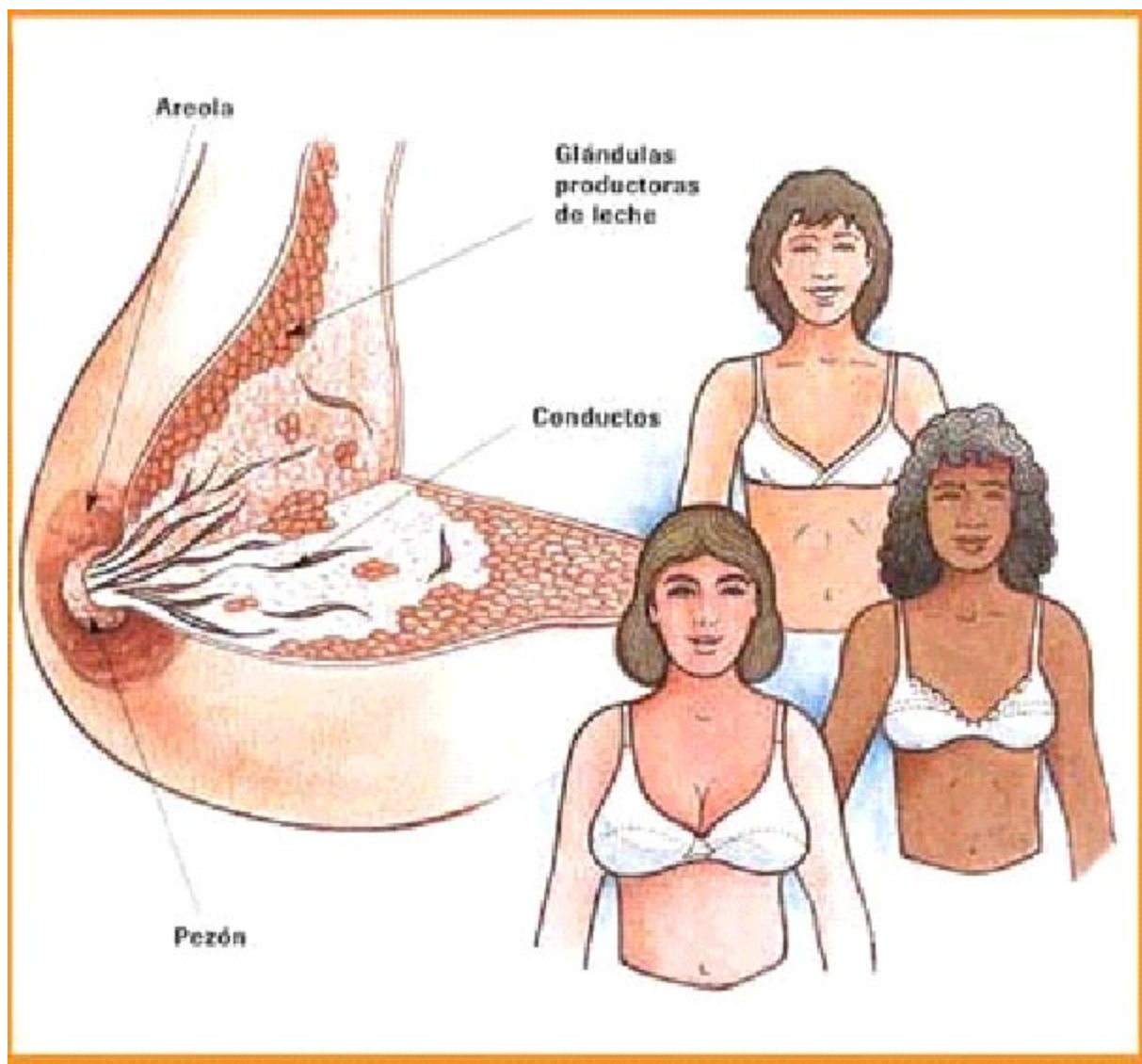
También durante la pubertad crece la laringe o caja de la voz. Ésta es más grande en los hombres, por eso su voz es más profunda y se puede ver la «nuez» en el cuello. A veces los muchachos de esa edad pueden perder el control sobre los músculos de la laringe por un momento, por eso les salen «gallos» o sonidos agudos.

La apariencia de cada persona es diferente: algunas son gordas, otras flacas, unas altas, otras bajas. En general esto está determinado por la herencia y por la nutrición.

Al alcanzar la pubertad los cambios hormonales en los hombres y en las mujeres también ocasionan que salga vello en lugares específicos:

- primero crece el vello púbico, éste es de tono distinto al del cabello; cuando sale es suave y tiempo después se vuelve áspero y rizado,
- uno o dos años después aparece pelo en las axilas; crece vello en los brazos y en las piernas. En los hombres a veces en el pecho, el abdomen, los hombros, la espalda, las manos y los pies,
- finalmente, en los hombres velludos crecen la barba y el bigote.

La cantidad de pelo que tiene cada quien es diferente. Esta característica también está determinada por la herencia.



El estrógeno que producen los ovarios es la hormona que estimula el crecimiento de los senos en las mujeres. Los senos sirven para producir y guardar la leche para amamantar al bebé.

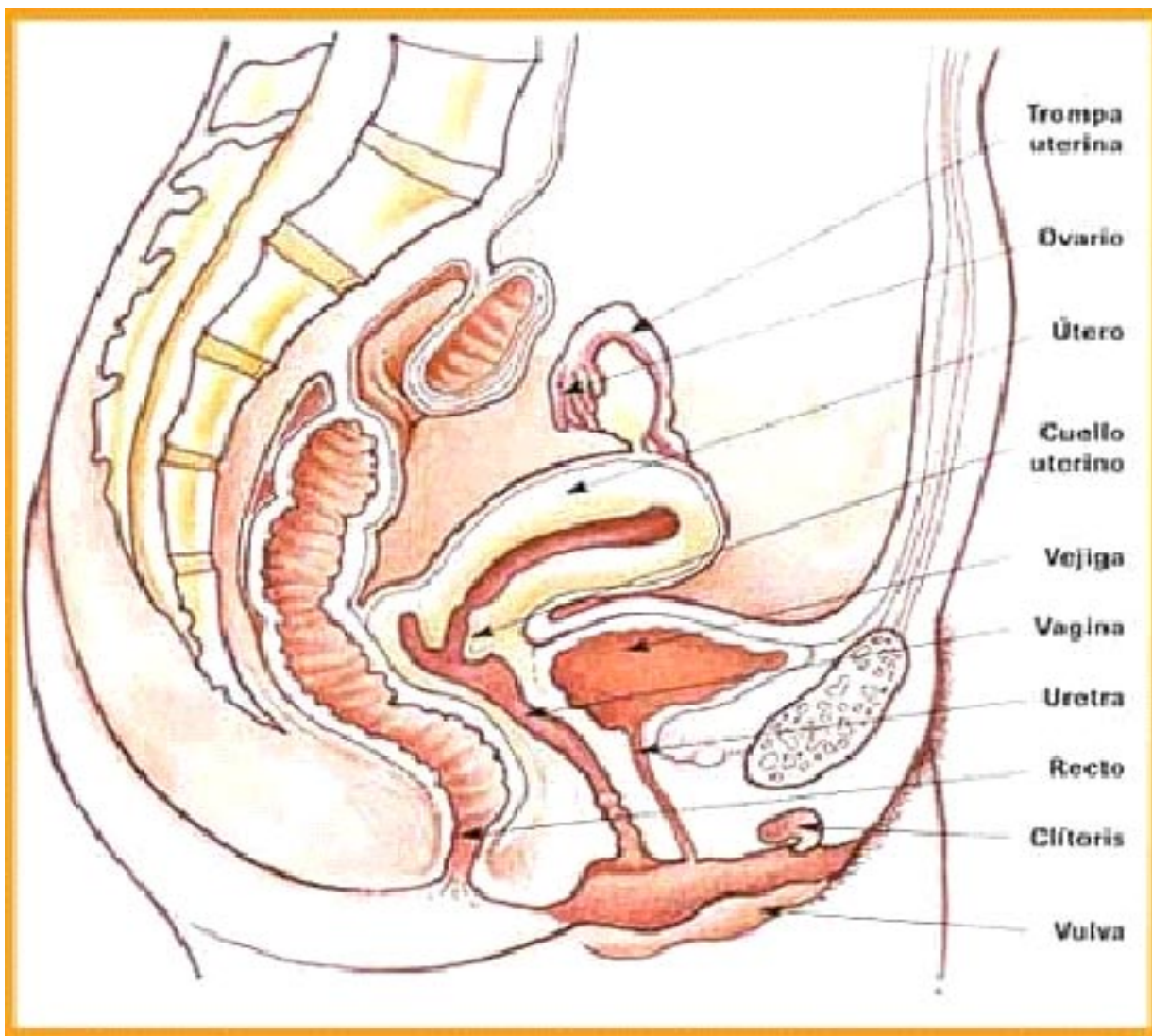
Primero crecen los pezones, su forma y color varían. Son la parte más sensible de los senos. Cuando se tocan o hace frío se ponen erectos. Esto se debe a que se contraen unos pequeños músculos que están en su base.

La zona alrededor del pezón se llama areola, es de otro color que el resto del seno y puede ser desde tonos rosados hasta café oscuro. La areola tiene minúsculas protuberancias que cuando se amamanta sirven

para producir una sustancia grasosa que protege el pezón.

El interior del seno está formado por conductos en los que se recolecta la leche, rodeados de una capa de grasa que los protege. Sea cual sea el tamaño del seno de una mujer podrá amamantar a su bebé.

Como los senos no tienen músculos que los sostengan, tienen unas fibras elásticas entre los conductos. Con el tiempo estas fibras se estiran y esto ocasiona que los pechos se cuelguen. Si se tienen senos grandes es recomendable usar sostén para que su peso no estire tan rápido esas fibras elásticas.



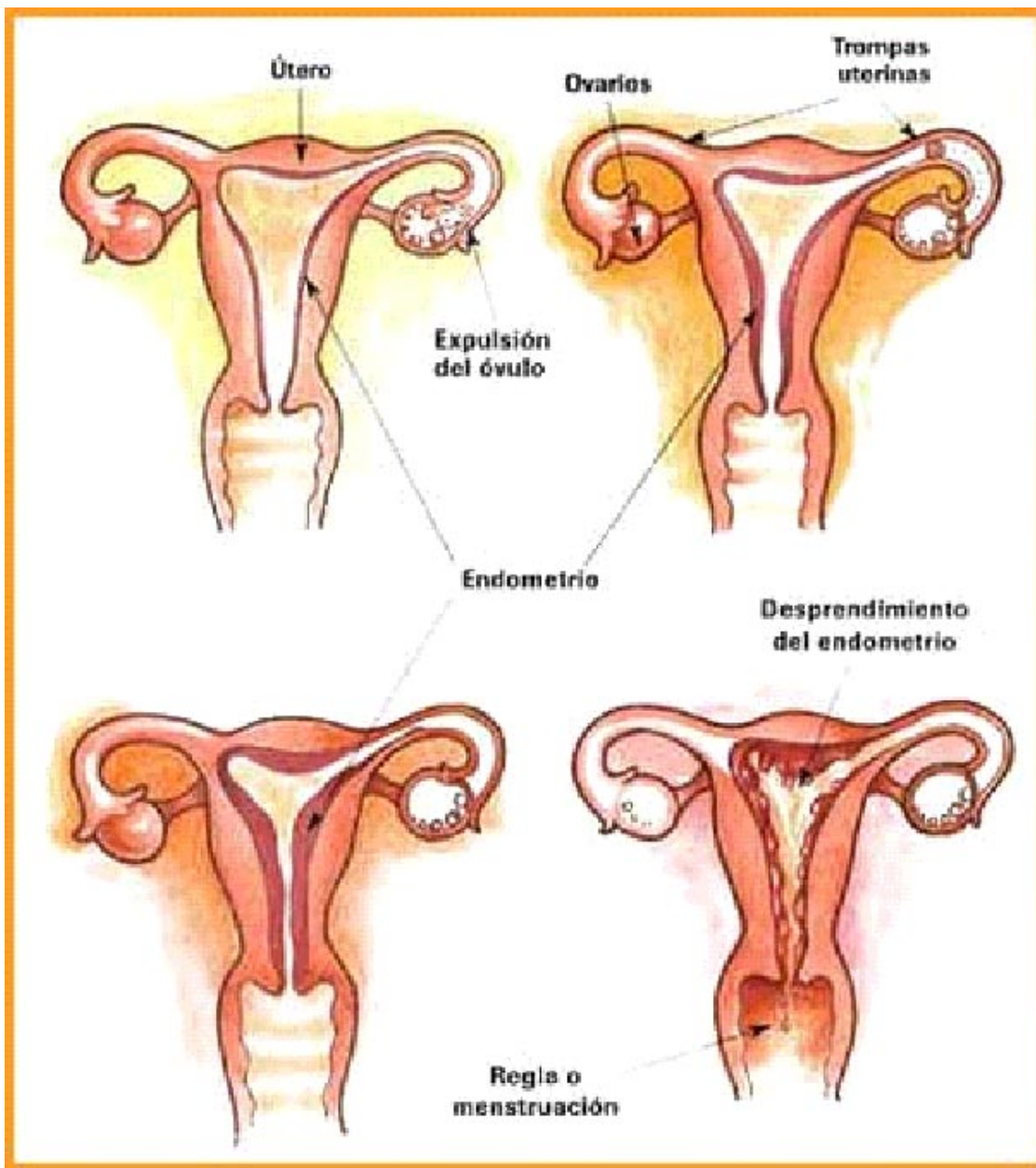
Las hormonas que hemos mencionado tienen un profundo efecto sobre la maduración de los órganos sexuales. En las mujeres controlan el ciclo menstrual; en los hombres, la producción de espermatozoides.

Cada mujer nace con un número definido de óvulos inmaduros, unos 400,000. A partir de que una mujer empieza a reglar, aproximadamente cada mes madura uno de ellos. Este periodo se conoce como ciclo menstrual y comienza entre los nueve y quince años.

Los ciclos menstruales duran en promedio 28 días. En algunas mujeres pueden ser más cortos o más largos. No es raro que, sobre todo en las adolescentes, los ciclos no sean

tan regulares y puedan no presentarse algún mes.

Cada ciclo empieza con un sangrado que dura entre dos y siete días y continúa con la producción de una hormona para formar una capa de tejido que va cubriendo el interior del útero. Más o menos a los catorce días del ciclo, por lo general un óvulo sale de un ovario y viaja por la trompa uterina hasta llegar al útero o matriz. En caso de que el óvulo sea fecundado se pega a la capa de tejido que ya tiene el útero. Si a los 21 días el óvulo no fue fecundado, comienza a desintegrarse junto con la capa que lo protege y es expulsado por la vagina. La sangre que sale se debe a que al des-



prenderse esta capa se rompen algunas venas. Al empezar el sangrado se inicia un nuevo ciclo.

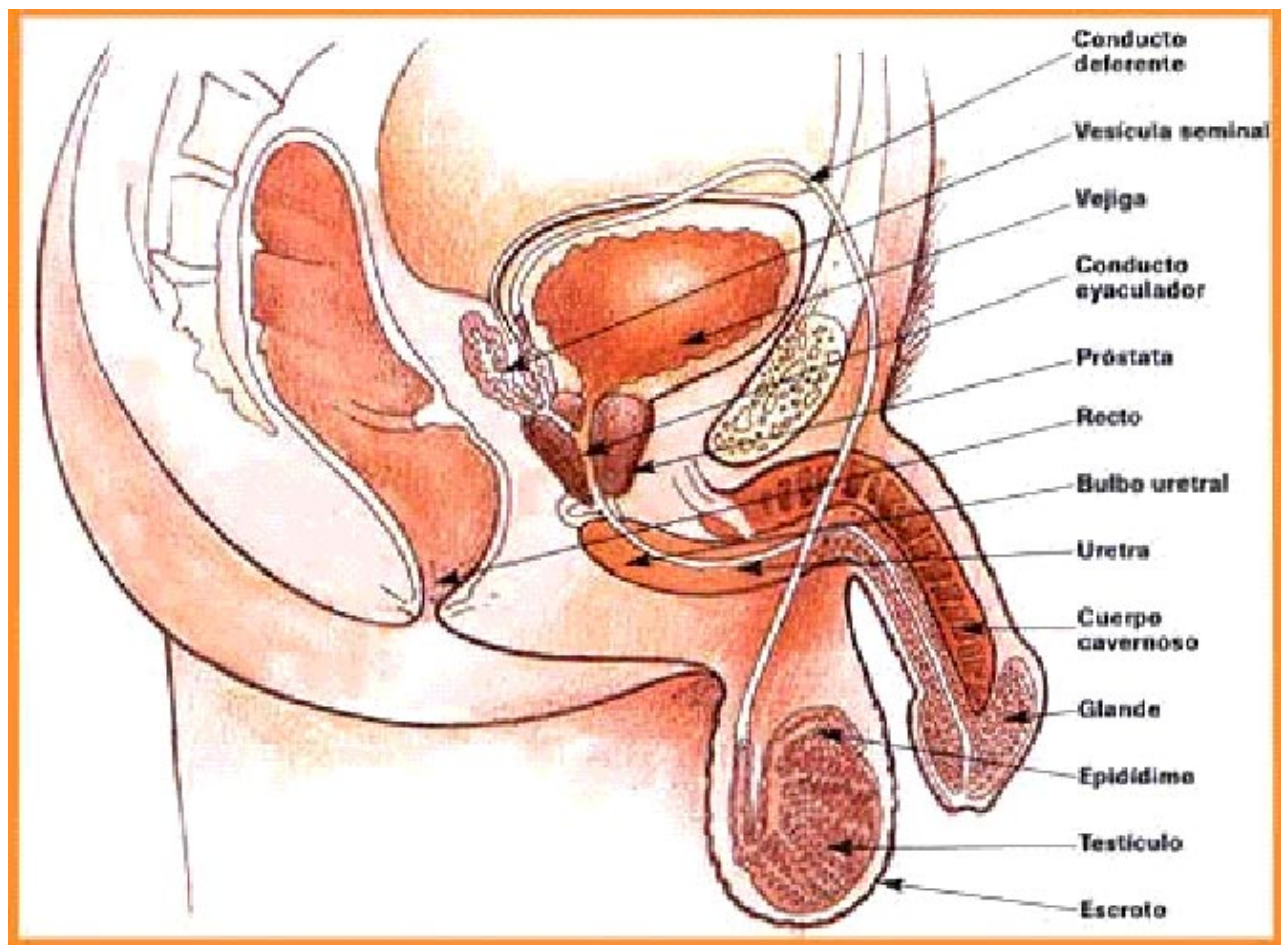
Durante cada ciclo se producen cambios hormonales que pueden afectar física y emocionalmente a la mujer.

Los dolores abdominales, llamados cólicos, que a veces se sienten al comienzo del ciclo, se presentan debido a que las hormonas hacen que los músculos del útero se encojan. Si el dolor no es fuerte, un poco de ejercicio ayuda a relajar los músculos; si es intenso, conviene tomar una pastilla

calmante prescrita por un médico y descansar.

Los cambios hormonales también producen mayor sensibilidad en los senos y que se inflamen. En ocasiones también pueden hincharse otras partes del cuerpo, duele la cabeza, o probablemente salgan barros, haya cansancio, irritación o depresión.

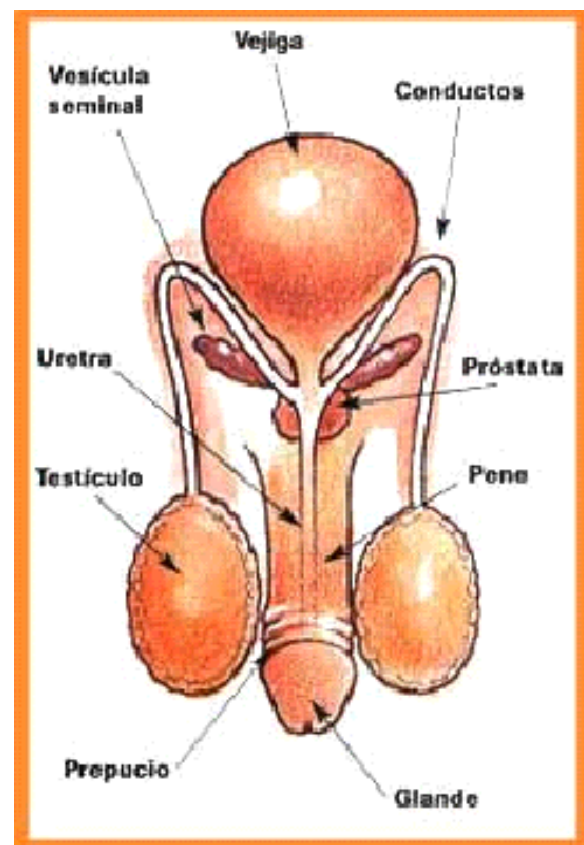
En los hombres las hormonas hacen que crezcan los testículos y después el pene. Los testículos empiezan a producir células sexuales masculinas o espermatozoides que tardan más de dos meses en formarse,



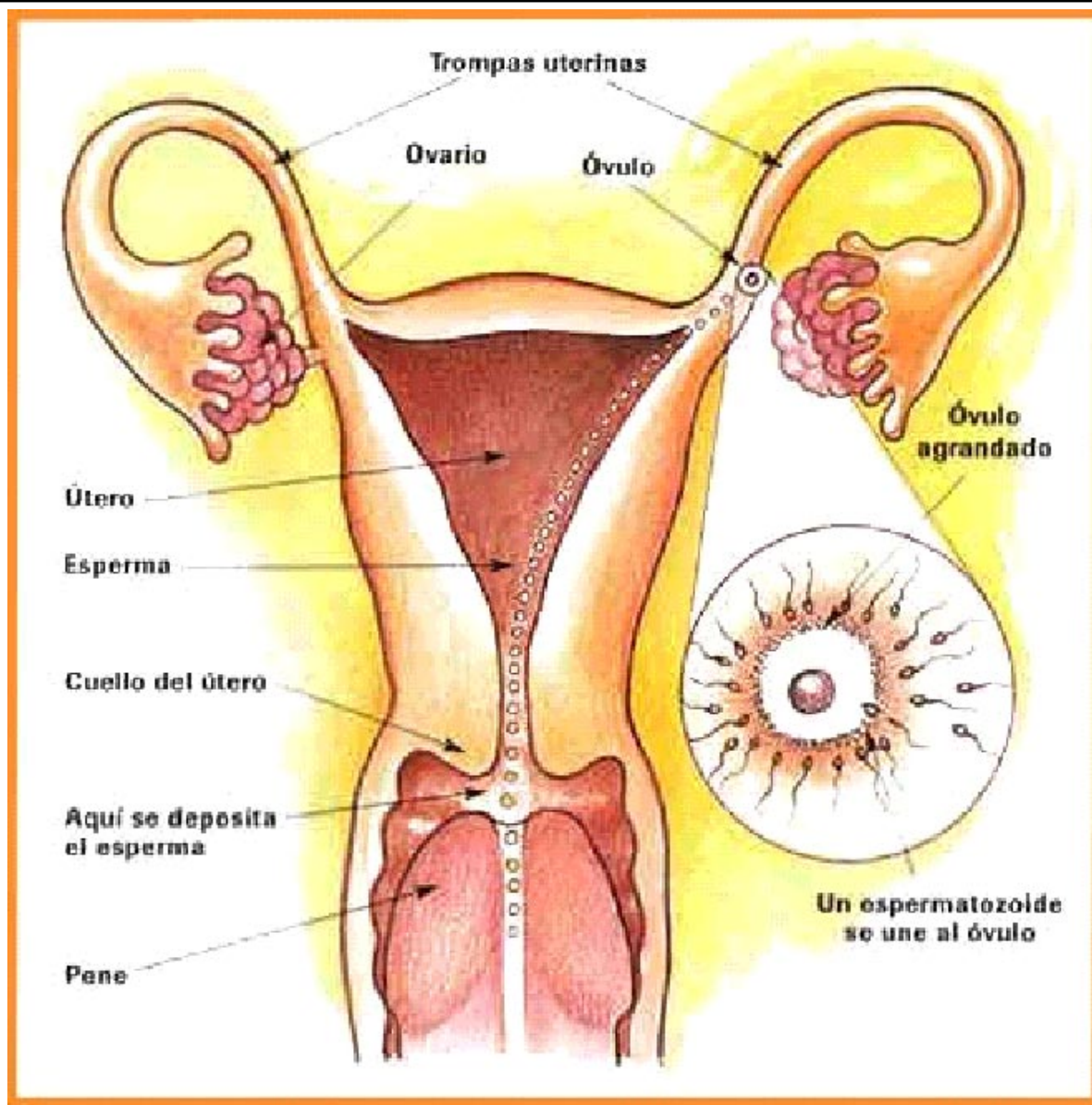
aunque todos los días hay millones que están listos.

La próstata y las vesículas seminales producen líquidos que se mezclan y protegen a los espermatozoides, formando el semen que viaja por la uretra hasta el pene para ser expulsado en la eyaculación.

Cuando un hombre se excita, el pene recibe más sangre de lo usual, por lo que se agranda y endurece, es decir se pone erecto, lo que permite que se pueda introducir en la vagina. Sobre todo en la pubertad, los muchachos tienen erecciones inesperadas, casi siempre por pensamientos o fantasías sexuales, o a veces por el roce de la ropa o por el contacto con otra persona. También es común que las tengan durante el sueño. A veces la erección termina en la eyaculación cuando están dormidos. Deben saber que es natural.



Relaciones sexuales



A diferencia de los animales que se comportan por instintos, nosotros lo hacemos por impulsos, afectos, deseos y sensaciones que podemos controlar según nuestros propios valores.

Las relaciones sexuales son contactos físicos, emocionales, eróticos que pueden ir desde las caricias y los besos hasta el coito. En cualquier caso lo más importante es el deseo, la voluntad, la libertad y la responsabilidad de las personas para vivir esos momentos.

Si una mujer tiene relaciones sexuales durante su periodo de ovulación, es muy probable que se produzca un embarazo.

Lamentablemente, la frecuente existencia de embarazos no deseados y la posibilidad de contraer infecciones de transmisión sexual hacen que las relaciones sexuales puedan ser riesgosas. Por esta razón es conveniente protegernos.

Métodos anticonceptivos

Uno de los derechos que nos da la ley respecto a la sexualidad es el de la reproducción libre y responsable. Esto significa que tenemos derecho a tener o a no tener hijos, a planificar los nacimientos y a conocer los métodos anticonceptivos.

No siempre que se tienen relaciones sexuales se desea concebir. Es posible tomar medidas para evitar un embarazo, ya sea porque se quiere planificar la familia o porque las parejas sólo desean tener relaciones sexuales, pero no hijos en ese momento. Algunos de los métodos anticonceptivos también sirven para prevenir las infecciones de transmisión sexual y el VIH/SIDA.

Métodos naturales

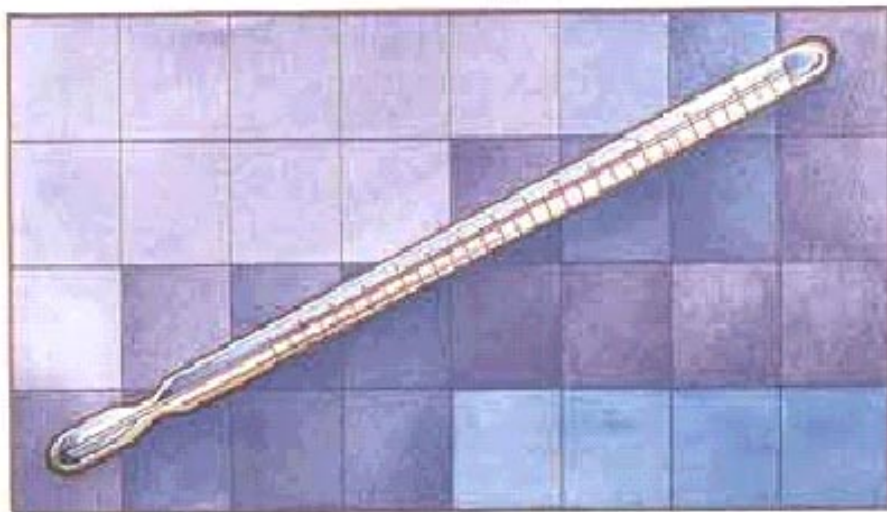
Significa tener relaciones sexuales sólo durante la etapa del ciclo menstrual en que la mujer no puede embarazarse. Un óvulo vive aproximadamente un día después de la ovulación. Los espermatozoides pueden vivir hasta cinco días dentro del cuerpo femenino. Para que la mujer no quede embarazada, la pareja no debe tener relacio-

nes sexuales desde cinco días antes de la ovulación hasta un día después de que ésta concluya.

Algunas parejas tratan de planificar su familia con base en la fecha de la última regla de la mujer, midiendo los cambios en la temperatura del cuerpo y en el moco cervical durante el ciclo.

El principal problema con estos métodos consiste en que es muy difícil saber con exactitud cuándo ocurre la ovulación. Algunas mujeres pueden embarazarse en la etapa de sangrado, cuando el óvulo se encuentra aún en las trompas. La proporción de errores de esta práctica es muy alta y además deja expuestas a las personas a las infecciones de transmisión sexual.

Otro de los métodos naturales es el «retiro» que significa que el hombre saca el pene de la vagina antes de eyacular. Sin embargo, no es efectivo porque casi siempre se escapa algo de semen antes de la eyaculación. Los lavados o duchas vaginales después de tener relaciones son poco confiables.



Pastillas anticonceptivas

Éste es uno de los métodos preventivos de embarazo más eficaces. Las píldoras o pastillas contienen hormonas femeninas, estrógeno y progesterona que detienen la ovulación de los ovarios.

La mujer debe tomar una píldora al día. Si olvida tomarla dos días seguidos, ya no está protegida.

El uso de pastillas debe ser supervisado por personal de salud. Algunas mujeres presentan ciertos efectos como jaquecas, aumento de peso, dolor en los senos y otros que deben consultarse con el médico.

No ayudan a prevenir las infecciones de transmisión sexual ni el VIH/SIDA.

Anticonceptivos inyectables

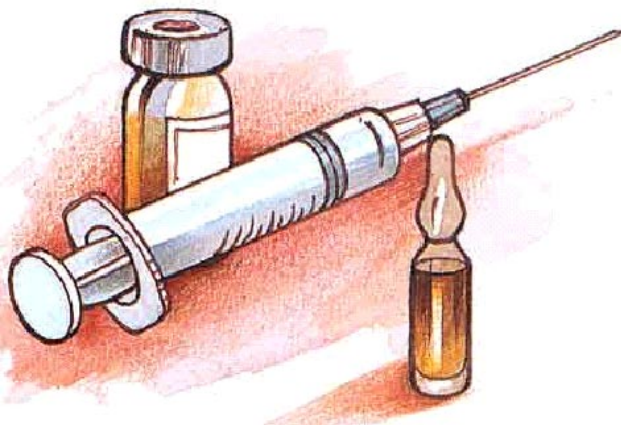
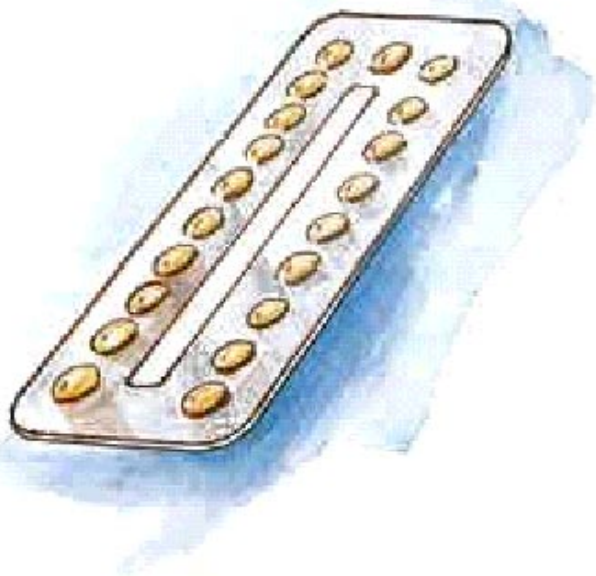
Hay algunas inyecciones de hormonas para evitar la ovulación. Algunas se aplican cada mes y otras, cada tres meses. Este método debe ser administrado por personal de salud.

No ayudan a prevenirlas infecciones de transmisión sexual ni el VIH/SIDA y pueden presentarse complicaciones en la salud.

Dispositivo intrauterino (DIU)

Es una pieza de plástico o de cobre que se coloca dentro del útero. Tiene unos hilos que la mujer puede sentir para asegurarse de que está colocado en el lugar correcto. Debe ser aplicado por personal de salud capacitado y revisado al mes, a los seis meses y cada año. Algunas mujeres tienen cólicos o sangrados abundantes.

No ayuda a prevenir las infecciones de transmisión sexual ni el VIH/SIDA.



Diafragma

Es de hule blando. Se coloca sobre el cuello del útero para impedir que entre el espermatozoide. Es más eficaz cuando se usa cubierto con crema espermicida, la cual tiene sustancias químicas que matan a los espermatozoides.

El diafragma se coloca en la vagina antes de tener relaciones sexuales y se debe dejar allí por lo menos seis horas y no más de 24. Debe lavarse antes y después de usarlo.

El diafragma es un método efectivo si se usa adecuadamente.

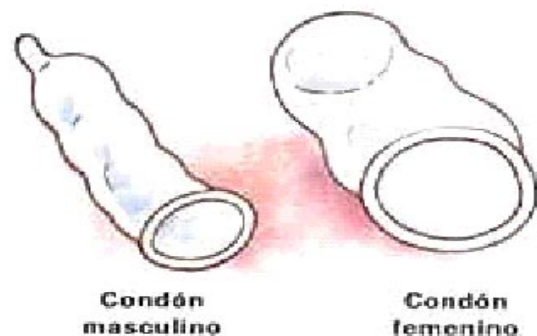
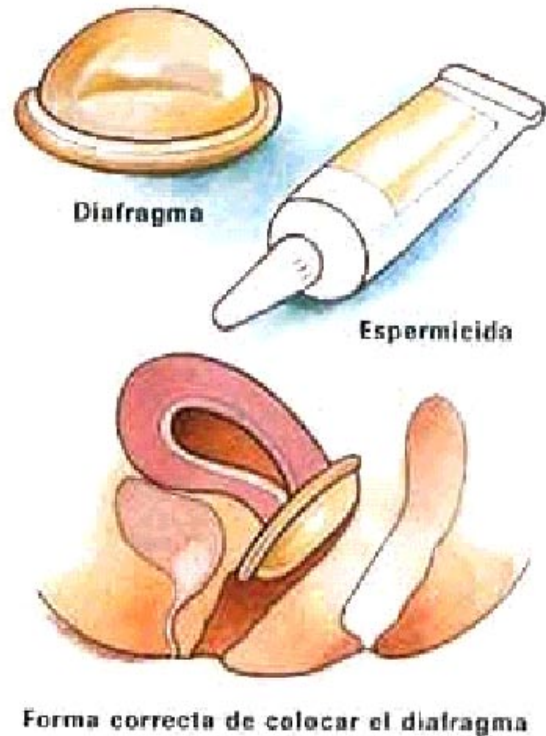
No ayuda a prevenir las infecciones de transmisión sexual ni el VIH/SIDA.

Condón o preservativo

Hay condones masculinos y femeninos. Los más conocidos son los utilizados por los hombres. El condón masculino es una funda de látex que se coloca desenrollándola sobre el pene erecto antes del coito. Cuando el hombre eyacula, el semen se deposita dentro del condón. Después de eyacular y aún erecto debe sacar el pene de la vagina con cuidado, deteniendo con los dedos la orilla del condón para evitar que se zafe y se quede dentro, o se desparame el semen.

Es conveniente usarlo con un lubricante hecho a base de agua y no grasoso. Es necesario aprender a usar el condón correctamente y siempre debe revisarse su fecha de caducidad y usarlo sólo una vez.

El condón femenino es una funda de poliuretano que se inserta en la vagina y detiene el semen. La parte abierta del condón debe quedar fuera de la vagina y hay



que cuidar que el pene se introduzca en el condón y no entre el condón y la vagina. Los condones femeninos son más difíciles de conseguir y más caros que los masculinos.

Los condones son el único método anti-conceptivo que ayuda a prevenir las infecciones de transmisión sexual y el VIH/SIDA.

MÁS INFORMACIÓN

Mamá y papá: les proporcionamos una tabla de las infecciones de transmisión sexual más comunes, el tipo de microbio que produce cada una, los síntomas que ocasiona y la gravedad que tiene.

Es importante que los niños y los jóvenes sepan que las infecciones de transmisión sexual se pueden prevenir. El riesgo de contagio puede presentarse con una sola relación sexual con alguna persona infectada.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL			
SÍNTOMAS EN			IMPORTANCIA
LA MUJER	EL HOMBRE		
P R O D U C I D A S P O R B A C T E R I A S			
GONORREA	Puede no haber síntomas o tener un flujo blanco-amarillento, ardor y dolor al orinar, y comezón en los órganos sexuales.	Después de tres días puede presentarse una secreción blanco-amarillenta por la uretra, ardor y dolor al orinar.	Puede causar infección al bebé durante el nacimiento si la madre no está tratada, produce caguera en el niño y puede llegar a ocasionar esterilidad. Es curable por un médico.
CLAMIDIA	La mayoría de las mujeres no tienen síntomas. Algunas pueden tener flujo vaginal y dolor al orinar.	Después de siete a quince días sólo la mitad presenta síntomas, que en general son dolor al orinar o secreción acuosa en el pene.	Produce infertilidad en el hombre y en la mujer. Infecciones en ojos y pulmones en los recién nacidos. es curable por un médico.
SÍFILIS	Una herida en forma de úlcera en o alrededor de los genitales. siempre indolora y puede desaparecer sin tratamiento. Pueden pasar varios años para que aparezcan nuevos síntomas en la piel, malestar general, fiebre, dolor en los huesos, en las articulaciones y en los músculos, salpullido. Si no se trata, la enfermedad sigue avanzando.		Puede afectar el corazón, la columna, el cerebro. Las complicaciones son incapacitantes y a veces mortales. Es muy grave para el feto en desarrollo. es curable por un médico en cualquier etapa que se detecte.

El chancro blando, el granuloma inguinal, el linfogranuloma venéreo y la uretritis también son enfermedades provocadas por bacterias. Estas infecciones son mucho menos frecuentes.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

SÍNTOMAS EN		IMPORTANCIA	
LA MUJER	EL HOMBRE		
P R O D U C I D A S P O R P Á R A S I T O S			
TRICOMONIASIS	Aparece un flujo amarillento, de mal olor y que produce comezón	En general no dan síntomas. Puede haber secreción uretral.	Se puede adquirir de los excusados, toallas o ropa húmedos y por contacto directo. Es curable por un médico. En la mayoría de los casos se asocia con otras ITS como la candidiasis.
PEDICULOSIS O LADILLAS	Mucha comezón donde se encuentra el piojo o sus huevecillos (liendres).		Se puede contraer de ropa, baños y toallas usadas que tengan piojos o por contacto sexual. Es curable.
P R O D U C I D A S P O R V I R U S			
CONDILOM A O VERRUGAS GENITALES	Verrugas en o alrededor de los genitales o elrecto. Comúnmente no causa dolor, ardor o comezón. Crecen en forma de coliflor. Si aumentan mucho de tamaño pueden llegar a obstruir el pene, la vagina o el ano.		Se relacionan con cáncer genital. Deben ser tratadas por un médico. No hay cura. Sólo se controlan las lesiones.
HERPES GENITAL	Después de tres a cinco días del contacto sexual con una persona infectada, aparece sensación de ardor y comezón en cualquier parte del cuerpo, salen ampollitas rodeadas de una zona roja. Hay dolor, fiebre y se hincha el lugar donde están. Al romperse las ampollas forman ulceraciones.		Pueden causar daño a los recién nacidos de madres con herpes genital durante el embarazo o parto. Puede tratarse, pero no curarse. Los síntomas pueden aparecer nuevamente después de un tiempo.
HEPATITIS Bo C	Los síntomas varían mucho, desde ninguno hasta la pérdida de apetito, fiebre, cansancio, dolor, ictericia (ponerse amarillo), hepatitis fulminante, cáncer y muerte.		Son las principales causas de cáncer del hígado. Pueden llegar a ser mortales. Deben ser atendidas por un médico. La hepatitis B es prevenible por vacunación (previa detección de anticuerpos en la sangre).
VIH / SIDA	SIDA quiere decir Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. Se debilita el sistema inmune que es el encargado de protegernos de infecciones y de combatir las enfermedades.		Esta enfermedad es mortal, sin embargo puede prevenirse. debe ser atendida por un médico.

**Las niñas y
los niños
tienen derechos.**

«Es nuestro derecho
recibir
el trato justo
que todos los niños
y las niñas merecemos,
respetando
nuestras diferencias «

**Artículo 2o. de la Convención sobre los Derechos del Niño
aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas,
en noviembre de 1989.**

Si tienen dudas

En el centro de salud de su localidad se ofrecen consultas gratuitas para brindar información relacionada con los aspectos que más les interesen acerca de su sexualidad y la de sus hijos e hijas.

Además, algunas dependencias han establecido una línea telefónica para ofrecer asesoría gratuita sobre temas referentes a la sexualidad, tales como:

TEMA	ORGANISMO	TELÉFONO
Planificación familiar	PLANIFICATEL	01 800 0103500
SIDA	TELSIDA	56667432 en el D.F. 01 800 7120886 / 01 800 7120889
Sexualidad	DE JOVEN A JOVEN	LOCATEL 5658111 en el D.F. (Pedir línea de joven a joven) También se atienden adultos.

Asimismo, en cada ciudad capital existe el Consejo Estatal de Población (COESPO) que puede proporcionar información sobre el tema o indicar a dónde acudir, para recibir mayor orientación. En algunas ciudades también hay clínicas de la Fundación Mexicana para la Planeación Familiar, A.C. (MEXFAM), en las cuales se puede buscar apoyo.

AGUASCALIENTES

COESPO Tel. (01 49) 16 11 88

BAJA CALIFORNIA

COESPO Tel. (0165) 54 55 67

MEXFAM en Tijuana

Tel. (01 66) 81 78 70,

81 78 77, 86 50 71

BAJA CALIFORNIA SUR

COESPO Tel. (01 112) 305 69

CAMPECHE

COESPO Tel. (01 981) 645 98 ext.16

COAHUILA

COESPO Tel. (01 84) 11 85 09 al 12

COLIMA

COESPO Tel. (01 331) 458 66

MEXFAM

Tel. (01 331) 316 61

CHIAPAS

COESPO Tel. (01 961) 248 18

MEXFAM Tel. (01 961) 383-67 y 383 66

CHIHUAHUA

COESPO Tel. (01 14) 13 23 72

DISTRITO FEDERAL

COESPO Tel. 57 40 52 48

MEXFAM

Delegación Álvaro Obregón Tel. 52 71 01 23

Delegación Gustavo A. Madero Tel. 57 81 71 88

Delegación Tlalpan

Tel. 55 73 71 00

DURANGO

COESPO Tel. (01 181) 283 42

MEXFAM Tel. (01 181) 710 38

GUANAJUATO

COESPO Tel. (01 473) 112 77

MEXFAM en San Luis de la Paz Tel. (01 468) 837 85

HIDALGO

COESPO Tel. (01 771) 484 92

MEXFAM en Tepeji del Río Tel. (01 773) 326 25

JALISCO

COESPO Tel. (01 38) 25 52 31

MEXFAM Tel. (01 38) 24 55 11, (01 38) 53 47 56

MÉXICO

COESPO Tel. (01 72) 14 08 40

MEXFAM Tel. (01 72) 17 65-25

MEXFAM en Nezahualcóyotl

Tel. 57 97 12 78 y 57 97 17 69

MEXFAM en Tlanepantla

Tel. 53 62 38 86

MICHOACÁN

COESPO Tel. (01 43) 14 38 68

MEXFAM Tel. (01 43) 14 00 10

MEXFAM en Uruapan

Tel. (01 452) 328 56

MORELOS

COESPO Tel. (01 73) 13 98 93

NAVARIT

COESPO Tel. (013) 213 98 45

NUEVO LEÓN

COESPO Tel. (01 83) 74 66 14

MEXFAM Tel. (01 83) 34 08 2

OAXACA

COESPO Tel. (019) 513 32 21

MEXFAM Tel. (01 951) 472 05

MEXFAM en Ixtaltepec Tel. (01 971) 344 01

PUEBLA

COESPO Tel. (01 22) 40 71 07

MEXFAM Tel. (01 22) 34 37 47

QUERÉTARO

COESPO Tel. (01 42) 14 40 60

QUINTANA ROO

COESPO Tel. (01 983) 204 55

SAN LUIS POTOSÍ

COESPO Tel. (01 48) 14 20 90

MEXFAM Tel. (01 48) 18 43 55

SINALOA

COESPO Tel. (01 67) 15 45 75

SONORA

COESPO Tel. (01 62) 13 68 46

MEXFAM Tel. (01 621) 543 90

TABASCO

COESPO Tel. (01 931) 635 03

TAMAULIPAS

COESPO Tel. (01 13) 12 92 39

MEXFAM en Tampico Tel. (01 12) 17 03 40

TLAXCALA

COESPO Tel. (01 246) 237 03

VERACRUZ





Los libros de Mamá y Papá es una colección que invita a las madres y a los padres a reflexionar respecto de las relaciones en las parejas y en las familias actuales, haciendo hincapié en el cuidado, la educación y el amor que los hijos y las hijas necesitan para tener un buen crecimiento y desarrollo afectivo, físico e intelectual. Sugiere medidas preventivas y alternativas de solución a diferentes problemas que se pueden presentar en la vida cotidiana. La colección está integrada por ocho libros que se complementan entre sí y cuyos títulos son los siguientes:

El amor en la familia

Brinda información para apoyar la formación de niños y niñas durante las principales etapas de su crecimiento y desarrollo físico, emocional y afectivo.

La sexualidad de nuestros hijos

Plantea la importancia de considerar la sexualidad de nuestros hijos como un proceso natural y de disfrutar de una vida sexual plena y con responsabilidad. Su realización satisfactoria y amorosa contribuye al bienestar de las personas, las parejas, las familias y de la sociedad.

Violencia en la familia

Rechaza la violencia como forma de vida y promueve un proceso de búsqueda de relaciones armónicas en la familia, en las que prevalezcan la confianza, la comunicación, el afecto y la seguridad. Propone la cultura del respeto y el rechazo de la violencia.

Cuidado con las adicciones

Propone a madres y padres permanecer alerta ante posibles cambios de comportamiento de sus hijas e hijos y les ayuda a prevenir que los niños y jóvenes caigan en la adicción.

La nutrición de la familia

Promueve la reflexión respecto de los hábitos alimentarios de las personas y proporciona información a madres y padres para revisar la dieta diaria de su familia y mejorarla de acuerdo con sus necesidades y posibilidades.

La salud de nuestros hijos

Proporciona información a madres y padres sobre aspectos de prevención de accidentes y enfermedades en sus hijas e hijos, así como acerca de la vacunación y las prácticas higiénicas mínimas para tener una vida sana.

Los medios masivos de comunicación y la familia

Contiene información para ayudar a madres y padres a intensificar la comunicación con sus hijas e hijos a partir de la reflexión y el análisis conjunto de los mensajes que transmiten los medios masivos, sobre todo a través de la televisión.

La escuela y la familia

Ofrece sugerencias a madres y padres para lograr una mejor comunicación entre la escuela y el hogar, de modo que los niños y las niñas aprovechen y disfruten más sus estudios.

La escuela y la familia ofrece algunas ideas para mejorar el desempeño de sus hijos en la escuela, así como para propiciar que vayan con más gusto y que saquen mayor provecho de ella. La comunicación entre la familia y la escuela impulsa la educación de las niñas y los niños. La familia puede ofrecer ambientes seguros, afectuosos y estimulantes; la escuela debe educar para la vida.

SEP

