

¡INFÓRMATE!
Un rotafolio para adolescentes



ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN E INSTRUCCIONES PARA EL USO	iii
(1)	LA ADOLESCENCIA	1
(2)	CAMBIOS QUE EXPERIMENTAN LAS JÓVENES DURANTE LA ADOLESCENCIA	2
(3)	CAMBIOS QUE EXPERIMENTAN LOS VARONES DURANTE LA ADOLESCENCIA ..	3
(4)	CÓMO OCURRE UN EMBARAZO	4
(5)	EL AMOR Y LA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA.....	5
(6)	EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA	6
(7)	MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	7
(8)	UNA RELACIÓN SANA.....	8
(9)	LAS RELACIONES SEXUALES FORZADAS Y NO DESEADAS.....	9
(10)	LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR Y SEXUAL.....	10
(11)	EL ABORTO REALIZADO EN CONDICIONES DE RIESGO	11
(12)	LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)	12
(13)	EL VIH/SIDA	13
(14)	LA NEGOCIACIÓN DEL CONDÓN	14
(15)	LA PREVENCIÓN DEL ABUSO DE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL	15
(16)	CÓMO PODEMOS MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON NUESTROS PADRES.....	16
(17)	BUSQUEMOS CONSEJO Y AYUDA	17
II.	AGRADECIMIENTOS.....	18

INTRODUCCIÓN E INSTRUCCIONES PARA EL USO

Este rotafolio fue desarrollado como herramienta educativa para multiplicadores y otras personas que aconsejan a los y las adolescentes y jóvenes. Puede ser utilizado en grupos pequeños de jóvenes o en sesiones de consejería individual. Su objetivo principal es ayudar a los jóvenes brindándoles información adecuada y veraz sobre los cambios que ocurren durante la adolescencia. El rotafolio trata, entre otros, los siguientes temas:

- los cambios físicos y emocionales durante la adolescencia;
- la salud sexual y reproductiva;
- cómo enfrentar las presiones del grupo y;
- cómo establecer relaciones sanas.

El uso de este rotafolio en discusiones de grupo puede ayudar a los y las adolescentes a desarrollar las habilidades y la confianza en sí mismos necesarias para postergar su actividad sexual; evitar relaciones sexuales no deseadas; protegerse contra las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH y los embarazos no deseados, hacer uso de los servicios disponibles y mejorar la comunicación con sus padres y amigos. Este rotafolio puede ser utilizado también para ayudar a los padres y a otros miembros de la comunidad a que comprendan algunos de los problemas con los cuales se enfrentan los y las jóvenes durante la adolescencia. He aquí algunas sugerencias para el uso eficaz del rotafolio:

- Familiarícese con el rotafolio antes de utilizarlo. Si necesita información complementaria sobre algunos temas específicos, puede referirse a otras fuentes. Planifique bien cada sesión de acuerdo al tiempo disponible.
- Procure sentirse cómodo/a discutiendo temas tan delicados como los cambios en la adolescencia y la sexualidad. Si se muestra avergonzado o inseguro tratando estos asuntos, será muy difícil que sus oyentes se sientan en confianza como para hablar abiertamente. Antes de dirigir una discusión, practique con otros multiplicadores o consejeros para jóvenes.
- Limite el grupo a 15 participantes o menos, que tengan aproximadamente la misma edad y procedan de medios socioeconómicos y educativos similares. Exhorte a los y las jóvenes que parezcan más tímidos/as a que expresen sus puntos de vista.
- Infórmese sobre los servicios de salud reproductiva y de consejería disponibles para los adolescentes en la localidad para tener una discusión más útil.
- Coloque el rotafolio de tal manera que todo el público pueda ver las ilustraciones fácilmente.

- Preséntese de modo cálido y amistoso. Explique por qué están reunidos allí y el programa de la(s) sesión(es). Utilice un juego para presentar a los participantes y ayudar a romper el hielo. Por ejemplo, pida a cada participante que diga su nombre y un plato/alimento que le guste que empiece con la misma letra que su nombre (por ejemplo: mi nombre es María y me gusta el mango; mi nombre es Gustavo y me gusta el guineo, etc.).
- Utilice las PREGUNTAS de cada página para que los participantes discutan y compartan con el grupo lo que saben o piensan sobre ese tema. No se trata de una evaluación de conocimientos. Si no obtenemos una respuesta inmediata a una pregunta, es posible que los participantes no conozcan la respuesta, que se sientan incómodos con el tema o que no hayan comprendido la pregunta. Reformule la pregunta y vaya dando y sacando la información. Termine con las respuestas de una pregunta antes de pasar a la siguiente.
- La INFORMACIÓN CLAVE de cada página responde a las preguntas y tiene como propósito ayudar a recordar los puntos más importantes a transmitir durante la sesión. Motive a sus oyentes a hablar de lo que saben, sus experiencias, opiniones y sentimientos en relación al tema que están discutiendo. Es importante no dejar pasar información incorrecta sin corregirla, para asegurar que no persistan conceptos equivocados. Anime a los participantes a hacer preguntas, pero limite la discusión al tema de cada página.
- Utilice las RECOMENDACIONES de cada página para dar a sus oyentes sugerencias específicas sobre los pasos a dar en relación a cada tema. Anime a los participantes a que discutan las dificultades con las cuales se pueden enfrentar al emprender las recomendaciones, así como las formas de superar estos obstáculos.
- Permita a los participantes practicar la manera de emprender algunas de las recomendaciones sugeridas. Las dramatizaciones pueden permitir a las/los jóvenes tener más confianza en sí mismos y fortalecer las habilidades necesarias para la negociación. El rotafolio trae algunas sugerencias para dramatizaciones, pero se pueden proponer otras.
- Respete los puntos de vista de los/las participantes y no critique nunca sus costumbres ni sus creencias. Procure no hacer una exposición de sus propios valores o ideas. Comprender a sus oyentes le permitirá darles una información clara que les será útil en sus vidas. Utilice términos sencillos y locales y un estilo al hablar que ellos entiendan.

LA ADOLESCENCIA

PREGUNTAS

- ¿En qué se diferencia un/a niño/a de un/a adolescente?
- ¿En qué etapa se encuentran ustedes ahora? ¿Qué significa esto para ustedes?
- ¿Conoces a alguien que haya sido víctima de la presión de sus amigos/as y que se haya sentido obligado a hacer cosas que no quería hacer? ¿Qué pasó?
- ¿Cómo cambió en la adolescencia tu relación con tus padres y con otros adultos?
- ¿Cuáles son tus proyectos para el futuro? ¿Qué debes hacer para lograrlos? ¿Cuáles son los obstáculos para alcanzar tus metas?
- Si tienes un problema, ¿a quién pides ayuda y consejo?

INFORMACIÓN CLAVE

La adolescencia es un período durante el cual experimentamos cambios en lo físico y emocional. Cambian nuestros valores y nuestras relaciones con otras personas, tanto adultas como de nuestra edad. En esta etapa también se desarrollan nuestras habilidades mentales y nuestra capacidad de análisis y de sentido crítico. Empezamos a tomar conciencia de que somos individuos únicos. Empezamos a tener opiniones y valores propios.

La adolescencia también es un período durante el cual el tiempo que pasamos con nuestros amigos se vuelve muy importante. Muchas veces valoramos más lo que piensan nuestros amigos que la opinión de nuestros padres y familiares. El deseo de ser aceptado y respetado por el grupo puede llevar a los/las jóvenes a actuar irresponsablemente. Por ejemplo, a veces se dice a los/las jóvenes que serán más maduros, populares y deseables si tienen relaciones sexuales, beben alcohol o consumen drogas, todo lo cual puede tener consecuencias a largo plazo. Esto se llama presión de grupo.

Los amigos sirven para compartir ideas, opiniones, creencias y sentimientos. Un/a amigo/a es alguien que respeta nuestras opiniones y sentimientos. El respeto frente a los amigos se obtiene siendo fiel a uno mismo y afirmando las ideas propias, no hacien-

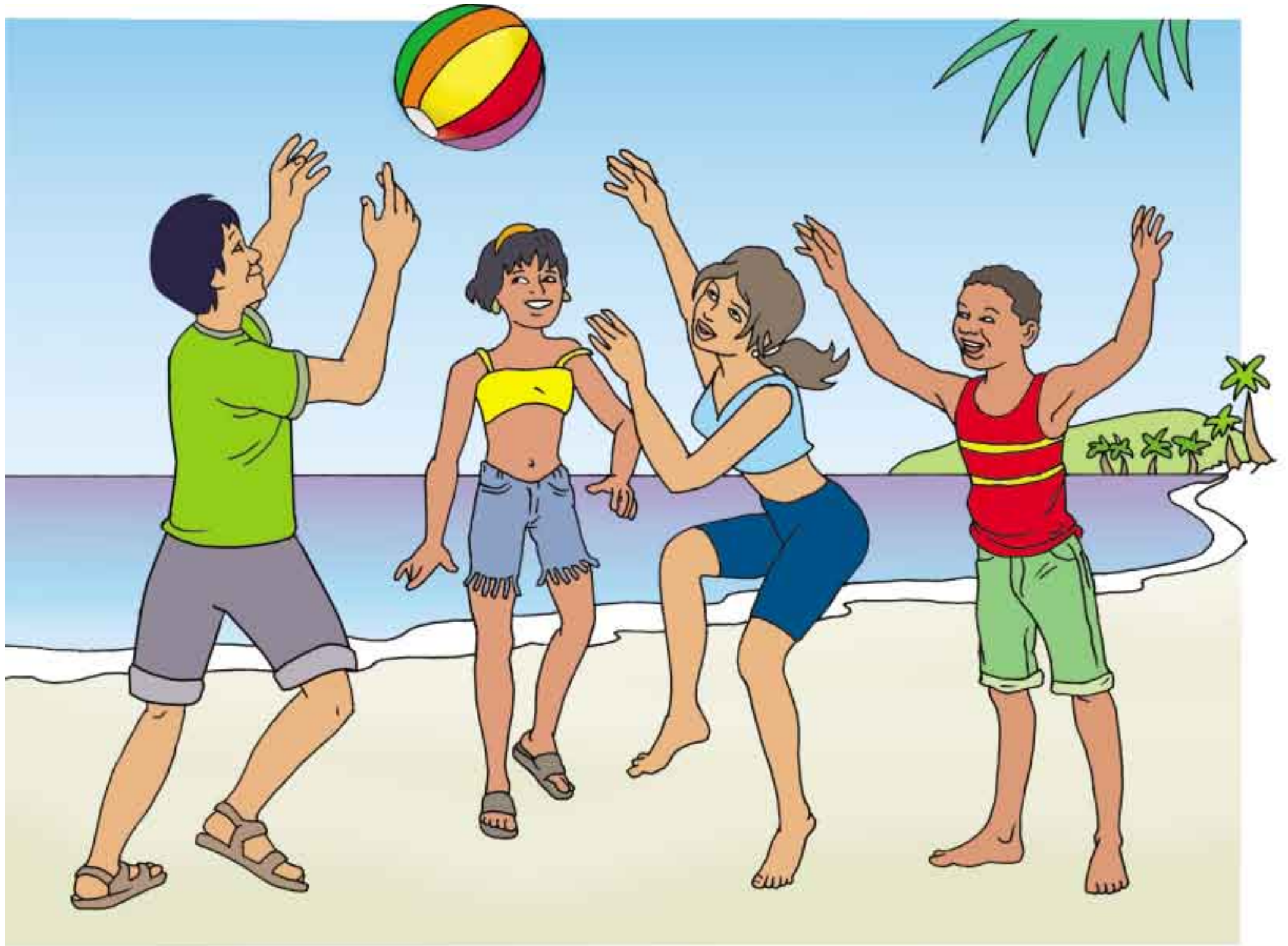
do cualquier cosa que otros quieran. En realidad, el someterte a las presiones del grupo puede tener efectos contrarios: puede alejarte de algunos amigos, además de darte todo tipo de problemas.

Durante la adolescencia planificamos y creamos las condiciones para nuestra vida futura. Esto significa que tenemos que pensar en nuestros objetivos y en los pasos necesarios para realizarlos. Significa aprender a decidir por nosotros/as mismos/as, en vez de imitar a nuestros amigos o esperar a que nuestros padres, tías y tíos u otros miembros de la familia tomen las decisiones por nosotros. Dado que cada decisión que tomamos tiene consecuencias, es importante aprender a decidir con cuidado y sabiduría. Esto significa reflexionar sobre cada una de las opciones que se nos presentan y escoger la mejor.

La adolescencia es un período fascinante pero también puede ser complicado, ya que podemos encontrarnos en situaciones difíciles que tendremos que resolver. El buscar orientación de las personas que nos quieren nos ayudará a tomar buenas decisiones y a alcanzar nuestros objetivos.

RECOMENDACIONES

- Dedica tiempo a pensar en tus propias metas (lo que quieres realizar en tu vida, qué profesión o trabajo quieres tener) y en lo que tienes que hacer para alcanzarlas.
- Es importante que compartas tiempo con tus amigos, sobre todo porque muchos están experimentando los mismos cambios que tú. Sin embargo, no dejes que esto te distraiga o te aleje de tus objetivos. Busca una actividad, un proyecto, un club, una iglesia o un grupo comunitario donde encuentres a gente de tu edad que comparta tus mismas metas y valores.
- Recurre a personas en quienes confías para pedirles orientación antes de decidir qué hacer. Si no estás seguro/a de cómo enfrentar una situación particular, recuerda que no estás solo/a en esta situación.



CAMBIOS QUE EXPERIMENTAN LAS JÓVENES DURANTE LA ADOLESCENCIA

PREGUNTAS

- ¿Cuáles son los cambios físicos experimentados por las jóvenes durante la adolescencia? ¿Cuáles son los cambios emocionales?
- ¿Cuál es la causa de esos cambios?
- ¿En qué momento notan las jóvenes estos cambios? ¿Por qué ocurren más temprano en algunas jóvenes que en otras?
- Según ustedes, ¿cómo se siente la mayoría de las jóvenes frente a estos cambios? ¿Se sienten cómodas? ¿Preocupadas? ¿Contentas?
- ¿Cuáles son las creencias o mitos que oyen sobre estos cambios físicos? ¿Dónde buscan información y orientación?
- ¿Tienen ustedes algunas inquietudes relacionadas con el desarrollo físico y emocional durante la adolescencia?

INFORMACIÓN CLAVE

Nuestros cuerpos cambian a lo largo de toda la vida, pero los cambios físicos que ocurren en la adolescencia son muy importantes porque representan la transición entre la niñez y la vida adulta. Este período se llama pubertad. Las jóvenes comienzan a sentir los cambios en edades diferentes, generalmente entre los 9 y los 15 años, cuando el cuerpo empieza a producir hormonas, y continúan hasta los 18. Las hormonas son sustancias químicas especiales que van a diferentes partes del cuerpo indicándoles cómo crecer y cambiar. La edad en que empieza este proceso depende de las características heredadas de nuestros padres, así como de la calidad de la alimentación.

Cambios físicos externos: Los primeros cambios que nota una joven tienen que ver con la forma de su cuerpo: los senos se desarrollan, las caderas se redondean. Otros cambios son el crecimiento de vello en las axilas y en las partes genitales, transpira más y puede aparecer acné en su cara. Al mismo tiempo, se producen cambios en sus partes genitales: los labios que rodean la vagina y el clítoris se engrosan y la vagina comienza a producir fluidos.

Cambios físicos internos: Durante la pubertad ocurren también algunos cambios internos, tales como cambios en las hormonas, el desarrollo de los ovarios, la ovulación (la salida de un óvulo de uno de los ovarios) y la menstruación. Cada mes hay cambios hormonales que causan la desintegración del tejido que recubre el útero, el cual sale de la

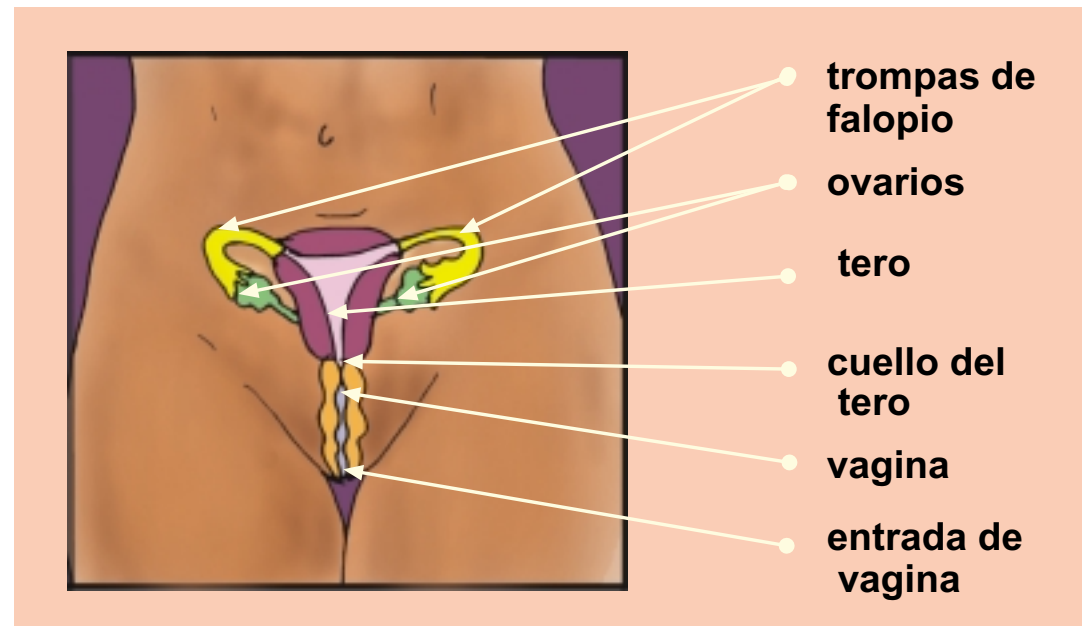
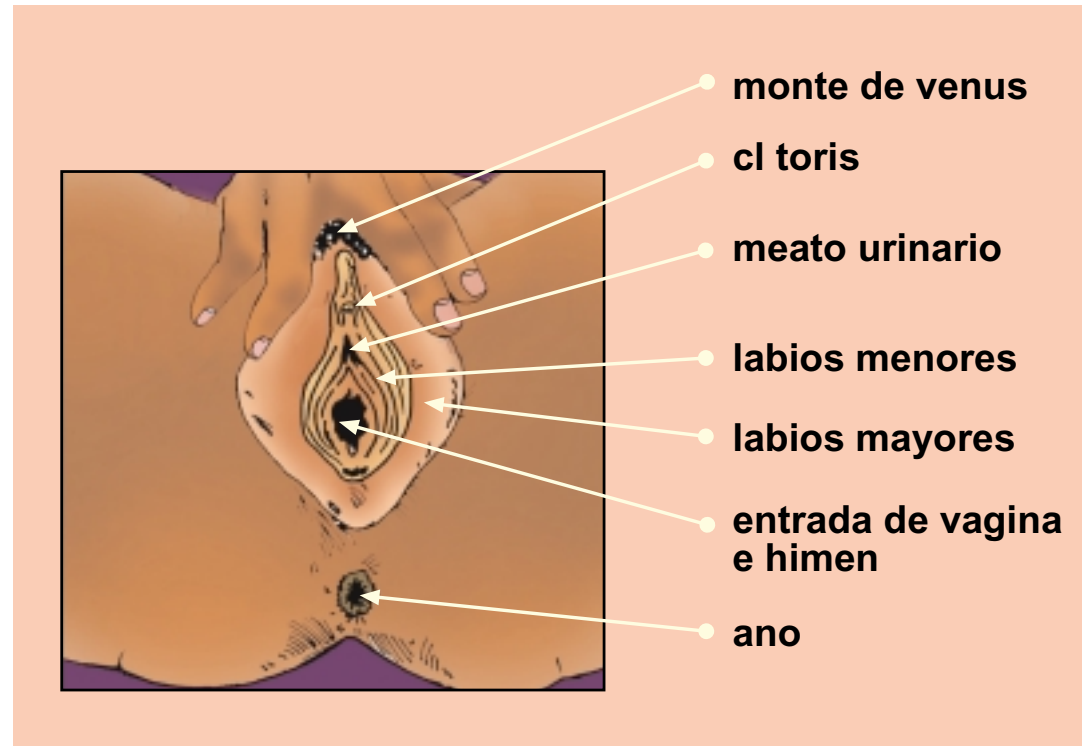
vagina en forma de sangrado y se conoce como menstruación. La primera menstruación o menarquia ocurre normalmente entre los 12 y los 14 años. El ciclo menstrual tiene generalmente 28 días, pero puede variar entre 21 y 40 días. Las menstruaciones pueden ser muy irregulares al comienzo, pero se regularizan a medida que la joven crece.

Algunas mujeres sienten dolores y calambres en la parte inferior del abdomen y de la espalda durante la menstruación, pero normalmente es suficiente hacer ejercicio o tomar un analgésico leve para aliviarlos. Existen numerosas creencias erróneas en relación a la menstruación. Sin embargo, ésta es un proceso natural y sano que significa que la joven ya está en condiciones biológicas de salir embarazada. Durante la menstruación se puede hacer vida completamente normal: bañarse, hacer deporte, bailar, etc.

Cambios emocionales: Las adolescentes experimentan también muchos cambios emocionales vinculados a las exigencias sociales y a su desarrollo físico. Las hormonas que causan el desarrollo del cuerpo también afectan nuestras emociones y estados de ánimo. En algunos momentos se producen desbordes de energía, carcajadas y amores intensos; en otros, malhumores, caprichos, ansiedad y tristeza. A veces queremos estar solas, necesitamos un mayor contacto con nosotras mismas, otras preferimos la compañía del grupo.

RECOMENDACIONES

- Puede ser difícil acostumbrarse a los cambios que ocurren en tu cuerpo. Comprenderlos y aceptarlos puede ayudarte a sentirte mejor. El identificar las cosas que te gustan de tu cuerpo te ayudará a tener una imagen positiva de ti misma.
- A partir de la adolescencia es importante tener una buena higiene y lavarse cuidadosamente las partes genitales. Durante la menstruación conviene utilizar toallas sanitarias y cambiarlas con frecuencia para sentirte limpia.
- Si tienes menstruaciones muy dolorosas, recuéstate y descansa. Si tienes menstruaciones muy abundantes, es probable que necesites un suplemento de hierro para combatir la anemia. Consulta con un médico.
- Aunque sientas vergüenza de hablar de los cambios físicos y emocionales, es importante que encuentres una persona de confianza y bien informada a quien puedas hablarle y preguntarle cosas.
- Es importante que recuerdes que a partir de la aparición de la primera menstruación estás en condiciones de quedar embarazada, incluso con una sola relación sexual sin protección.



CAMBIOS QUE EXPERIMENTAN LOS VARONES DURANTE LA ADOLESCENCIA

PREGUNTAS

- ¿Cuáles son los cambios físicos que ocurren en los varones durante la adolescencia?
¿Cuáles son los cambios emocionales?
- ¿A partir de qué edad aparecen estos cambios?
- ¿Cómo se siente la mayoría de los varones frente a estos cambios físicos (tales como los sueños húmedos, las erecciones, el cambio de voz)?
- ¿Qué creencias o mitos han oído en relación a los cambios físicos? ¿A quién se dirigen para obtener información y orientación?
- ¿Tienen inquietudes en relación al desarrollo físico y emocional durante la adolescencia?

INFORMACIÓN CLAVE

Los varones entran en la pubertad más tarde que las jóvenes en la mayoría de los casos y, como ellas, experimentan cambios externos e internos.

Cambios físicos externos: El cuerpo crece, los hombros se ensanchan y los músculos se desarrollan y fortalecen. Aparecen vellos debajo de los brazos y en la zona genital, y el pene y los testículos crecen. La voz se vuelve más grave y a menudo la piel se torna grasosa, produciendo barritos o acné. Más tarde los vellos empiezan a crecer sobre el rostro y el pecho. Estos cambios empiezan frecuentemente entre los 12 y 14 años y pueden continuar hasta los 20, aunque hay mucha diferencia de un varón a otro.

Cambios físicos internos: Uno de los cambios internos más importantes en el varón es la producción de espermatozoides y semen. Los espermatozoides se producen en los testículos, ubicados dentro del escroto, debajo del pene. Son de tamaño diminuto, invisibles al ojo humano. El semen es un fluido producido por los órganos reproductores masculinos, que lleva los espermatozoides fuera del cuerpo cuando un varón eyacula. Incluso durante el roce de los genitales, sin eyaculación, puede haber salida de semen.

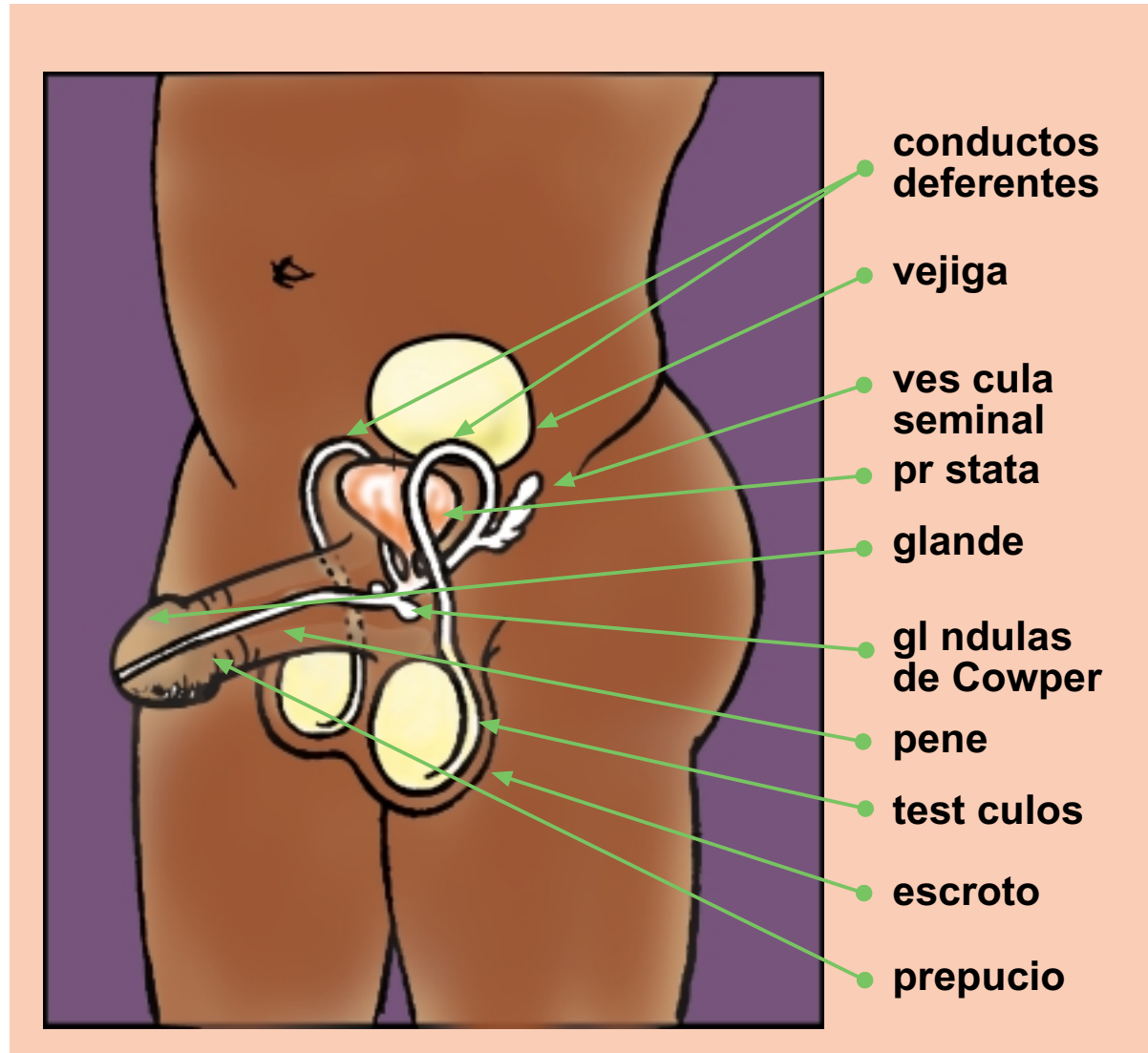
Cada vez que un varón eyacula, salen millones de espermatozoides por el pene, y basta un espermatozoide para fecundar un óvulo y embarazar a una mujer.

Los adolescentes a veces eyaculan durante el sueño. Esto se llama polución nocturna o “sueños húmedos” y es perfectamente normal. Es sólo un modo de eliminar el exceso de espermatozoides. Las erecciones ocurren durante toda la vida del varón. A veces son el resultado de caricias o de pensamientos excitantes, otras veces son involuntarias. Durante el sueño, el pene puede entrar en erección de 5 a 7 veces. Aunque a veces nos molesten, tanto la polución nocturna como las erecciones son completamente naturales y no significan que se debe tener una relación sexual.

Cambios emocionales: Al igual que las jóvenes, los varones también experimentan muchos cambios emocionales durante la pubertad. El desarrollo del cuerpo, las exigencias sociales y el alto nivel de hormonas pueden generar tristeza, ansiedad e irritabilidad en algunos adolescentes. En su mayor parte, estos cambios emocionales se vuelven menos drásticos en la medida en que el varón crece y madura.

RECOMENDACIONES

- Puede ser difícil acostumbrarse a los cambios que ocurren en tu cuerpo. Comprenderlos y aceptarlos puede ayudarte a sentirte mejor. El identificar las cosas que te gustan de tu cuerpo te ayudará a tener una imagen positiva de ti mismo.
- Practica deportes regularmente y participa en actividades recreativas. Esto favorecerá un buen desarrollo físico y te ayudará a manejar las emociones.
- A partir de la adolescencia es importante tener una buena higiene y lavarse cuidadosamente las partes genitales con frecuencia.
- Aunque sientas vergüenza de hablar de los cambios físicos y emocionales, es importante que encuentres una persona de confianza y bien informada a quien puedas hablarle y preguntarle cosas.
- Es importante que recuerdes que a partir de la primera eyaculación estás en capacidad de embarazar a una mujer si tienes una relación sexual sin protección.



CÓMO SE PRODUCE EL EMBARAZO

PREGUNTAS

- ¿Qué conocen del ciclo menstrual de una mujer? ¿Cómo se produce el embarazo?
- ¿Cuáles son las señales del embarazo?
- ¿Cuáles son los medios más efectivos para prevenir un embarazo?
- ¿Qué creencias o mitos han escuchado sobre las relaciones sexuales y la manera de prevenir el embarazo?
- ¿Tienen inquietudes sobre los procesos de la reproducción y el embarazo?

INFORMACIÓN CLAVE

Todas las mujeres nacen con miles de óvulos en los ovarios. Al alcanzar la pubertad, cada mes un óvulo madura en un ovario y las hormonas mandan mensajes al útero para que se prepare para recibir un óvulo fecundado. El interior del útero se recubre entonces de un tejido esponjoso llamado endometrio. Cerca de la mitad del ciclo menstrual el óvulo maduro sale de uno de los ovarios y baja por las trompas de falopio. Esto se llama ovulación. Si no es fecundado por un espermatozoide, el óvulo se desintegra. Unas dos semanas después de la ovulación (si no hubo fecundación), las hormonas desintegran el tejido del interior del útero y empieza la menstruación, que dura normalmente entre 5 y 7 días, y luego el ciclo comienza otra vez. En las mujeres cuyo ciclo menstrual dura más de 28 días, la ovulación no ocurrirá en la mitad del ciclo sino un poco más tarde.

Durante una relación sexual, cuando el hombre eyacula, libera millones de espermatozoides en la vagina. La fecundación ocurre cuando un espermatozoide entra en contacto con un óvulo en las trompas. Puesto que los espermatozoides pueden vivir de 3 a 5 días dentro del cuerpo de una mujer, la fecundación puede ocurrir en una relación sexual durante un período de 8 días, que incluye cinco días antes de la ovulación, el día de la

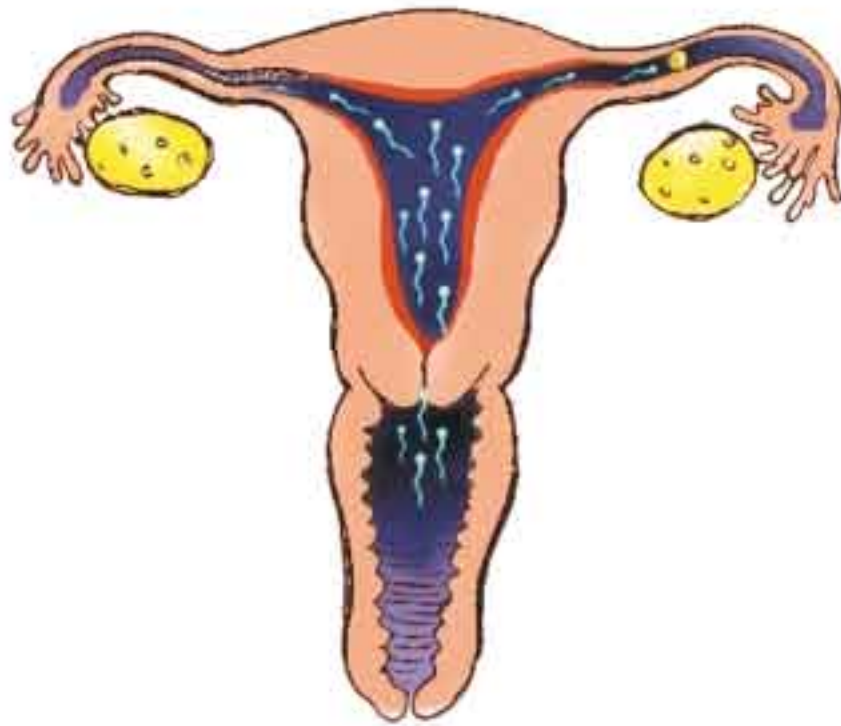
ovulación y dos días después. Éste es el período fértil de la mujer. También puede haber fecundación sin penetración, si el varón eyacula muy cerca de la vagina. Una sola relación sexual sin protección anticonceptiva durante el período fértil de 8 días basta para producir un embarazo.

Cuando el óvulo es fecundado, se adhiere al tejido esponjoso del útero. Durante esos meses y los ocho siguientes del embarazo, la mujer no tiene la menstruación, lo cual es una señal de embarazo. Otros signos de embarazo son los senos sensibles y/o duros, mareos, cansancio y deseo de orinar más frecuentemente.

Durante la adolescencia las menstruaciones suelen ser muy irregulares, por lo cual es difícil identificar el período fértil y los días que tienen menor posibilidad de embarazo. La mejor manera de prevenir el embarazo es evitar las relaciones sexuales o utilizar un condón de manera adecuada en cada relación sexual. Existen otros métodos anticonceptivos que no presentan riesgos y son muy eficaces para las adolescentes si son utilizados de manera adecuada.

RECOMENDACIONES

- Las jóvenes pueden usar un calendario para marcar el inicio de la regla y dar seguimiento a su ciclo menstrual y a los cambios que experimentan (dolores premenstruales, sensibilidad en los senos, cambios de humor, etc.).
- Procuren conocer la diferencia entre las creencias y la realidad en cuanto a la sexualidad, las relaciones sexuales y el embarazo. Infórmense con personas confiables sobre los riesgos que corren de embarazarse o de embarazar a una joven.
- La decisión de tener una relación sexual debe ser tomada en pareja y no forzarse jamás. Hablen con su pareja sobre el riesgo de un embarazo y, si deciden tener relaciones sexuales, asegúrense de estar protegidos.
- La mejor manera de prevenir un embarazo es la abstinencia; pero si tienen relaciones sexuales, existen varios métodos anticonceptivos seguros y eficaces que pueden utilizar. Infórmense sobre ellos. Recuerden que la anticoncepción es una responsabilidad compartida.



julio							agosto						
domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30	31	

EL AMOR Y LA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA

PREGUNTAS

- ¿Qué ven en estas imágenes?
- ¿Qué significa estar enamorado/a? ¿Cómo se siente uno?
- ¿Qué es la sexualidad?
- ¿Cuáles son las diferencias entre el varón y la mujer en la forma de expresar su sexualidad?
- ¿Cuáles son las historias y mitos que oyen por ahí en relación a la sexualidad? ¿Cómo influyen éstas en la forma de gozar la sexualidad?
- ¿Cómo se puede vivir una sexualidad responsable y saludable?

INFORMACIÓN CLAVE

La adolescencia es un período de flechazos y de romanticismo. Conocemos a alguien y queremos pasar todo el tiempo junto a esa persona, ser su amigo/a. Los primeros amores surgen como un deseo de amar y de ser amado y una necesidad de compartir afecto, secretos, sueños y aspiraciones con la persona que amamos. Cuando nos aman, nos sentimos confiados, felices, exaltados; pero el amor también puede ser motivo de dolor, desilusión e inseguridad.

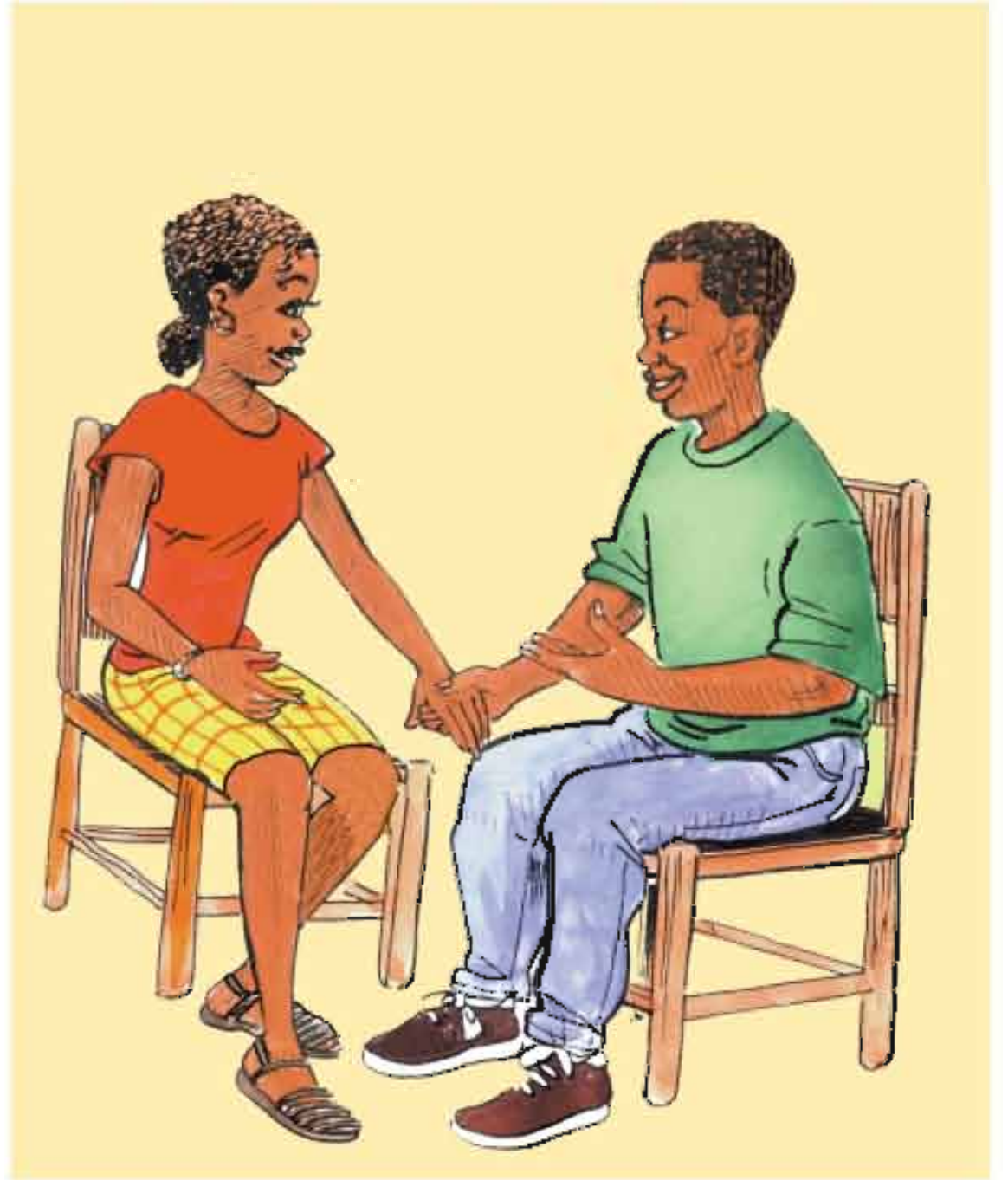
Durante la adolescencia se despierta en varones y mujeres la sexualidad adulta. Somos más conscientes de nuestro cuerpo, de lo que significa ser hombre y mujer y lo expresamos en la manera de vestirnos, de caminar, de bailar, de tocar, de abrazar y de besar. Descubrimos la atracción hacia otra persona de igual o distinto sexo, descubrimos formas propias de manifestar amor, ternura, alegría y tristeza. Existen muchas formas de expresar sentimientos sexuales; las relaciones sexuales son solamente una de ellas. Muchas personas obtienen muchísimo placer y bienestar compartiendo abrazos, besos y caricias solamente. Por ello es muy importante que hablemos con nuestra pareja, para conocer lo que ambos queremos como manifestación de amor.

Por otra parte, existen numerosas creencias erróneas y confusas en relación a las cuestiones sexuales. Por ejemplo, se dice que los hombres tienen deseos sexuales incontrollables y que una vez que se excitan, deben de tener una relación sexual. Es común en los hombres pretender que su pareja esté siempre dispuesta para una relación sexual y a veces es difícil para una mujer negarse y hasta protegerse de un embarazo o una ITS o el VIH. Por otra parte, suele no darse importancia a la satisfacción sexual de las mujeres, mientras que se considera que la hombría está ligada al desempeño y placer sexual de los varones. También suele prohibirse la masturbación, que es el acto de tocarse los genitales para sentir placer y otra manera de expresar nuestra sexualidad sin correr riesgos de salud ni embarazo. Todas estas creencias tienen efectos muy negativos para las relaciones y las personas.

Cada persona puede y debe expresar sus necesidades y deseos sexuales de una forma satisfactoria, que le dé placer a sí misma y a su pareja sin peligro, y todos debemos respetar esas opciones. Para vivir una vida sexual plena, debemos sentirnos muy bien con nosotros/as mismos/as y en confianza con nuestra pareja, evitar las presiones y el miedo del embarazo o de contagio de una ITS. Debemos respetar nuestros propios valores, sentimientos y deseos y los de nuestra pareja.

RECOMENDACIONES

- Informémonos sobre las cuestiones del amor y la sexualidad para poder tomar decisiones responsables.
- Existen numerosas maneras de expresar amor y sexualidad, de dar y sentir placer. Las relaciones sexuales son solamente una de ellas. Hablemos con nuestra pareja sobre lo que queremos y necesitamos como expresión de amor.
- Antes de decidirnos a tener una relación sexual debemos estar seguros/as de que sabemos cómo protegernos contra las ITS, el VIH o un embarazo no deseado. Una relación madura implica que podemos discutir los riesgos y el uso del condón con nuestra pareja y protegernos.
- Prestemos atención a nuestros sentimientos y valores, ellos son lo más importante; no hagamos algo que no queremos o que nos provoque dudas. No nos dejemos presionar por la pareja, por la familia o por la sociedad a hacer cosas que no deseamos. Procuremos tomar las decisiones de forma personal, libre y consciente; seamos firmes en nuestra posición.
- La sexualidad responsable implica pensar en las consecuencias de nuestros actos para nosotros mismos y para los demás. Debemos tener en cuenta los sentimientos, los valores y las actitudes de la pareja antes de tomar decisiones sobre las relaciones sexuales.



EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

PREGUNTAS

- ¿Qué ven ustedes en esta figura? ¿Conocen de alguna muchacha que quedó embarazada en la adolescencia?
- ¿Alcanzó sus metas? ¿Cómo la trató la gente?
- ¿Cómo afecta a un varón el dejar a una joven embarazada?
- ¿Por qué algunos jóvenes tienen relaciones sexuales sin protección, incluso cuando no están listos para ser padres?
- ¿Qué cuidados especiales requiere una adolescente embarazada?
- ¿Cómo se puede evitar el embarazo? ¿Dónde pueden encontrar los jóvenes servicios de consejería y métodos anticonceptivos?

INFORMACIÓN CLAVE

La adolescencia es una etapa en la que debemos aprender sobre nosotros mismos, descubrir nuestros sueños, hacer proyectos para el futuro y formar amistades duraderas. No es un buen momento para ser padres, ya que la mayoría de los/las jóvenes no están preparados/as para las responsabilidades que implica la paternidad. Durante la adolescencia, el cuerpo y los órganos reproductores de una joven empiezan a madurar, lo cual le permite salir embarazada. Algunos/as jóvenes tienen relaciones sexuales sin protección, ya sea porque no entienden cómo ocurre un embarazo o porque piensan que no les va a ocurrir a ellos. O tal vez carecen de experiencia para controlar sus emociones y tomar las decisiones correctas en relación a las relaciones sexuales y a la protección.

Consecuencias médicas: Dado que el cuerpo de la joven todavía no está completamente desarrollado, corre más riesgos de tener problemas médicos graves que pueden dañar permanentemente su salud y la de su bebé y hasta causarle la muerte. Por ello, una adolescente embarazada debe hacer una vida muy sana, alimentarse correctamente, asistir a servicios de control prenatal regularmente y dar a luz en un centro de salud.

Consecuencias emocionales: La adolescente embarazada suele vivir su embarazo de forma negativa. A menudo está triste, tiene miedo y hasta vergüenza. La mayoría de los/las adolescentes no están preparados emocional ni psicológicamente para la responsabilidad de ser padres o madres. Los adolescentes, tanto mujeres como varones, están normalmente más dedicados a sí mismos y a su ambiente. No tienen siempre la paciencia, la madurez y la información necesarias para criar bien a un hijo. Muchas veces los

hijos de padres adolescentes no reciben los cuidados y el amor que necesitan para desarrollarse plenamente.

Consecuencias sociales: La mayoría de los/las adolescentes dependen de sus padres y no tienen medios financieros propios para criar a un bebé. Un embarazo puede forzar a una muchacha a abandonar los estudios para trabajar y cuidar del bebé. Algunas jóvenes embarazadas son rechazadas incluso por su familia y amigos. Un embarazo precoz puede afectar también al varón implicado, ya que es posible que tenga que abandonar sus estudios y buscar trabajo para mantener a su hijo/a.

La mejor forma de prevenir el embarazo es evitar las relaciones sexuales. Existen muchas maneras de demostrar afecto sin tener relaciones sexuales coitales. Se puede expresar amor con abrazos, besos, dándose la mano, pasando tiempo juntos y compartiendo sueños y secretos. Si se tiene relaciones sexuales, debe utilizarse un método anticonceptivo. También existe la anticoncepción de emergencia, que puede impedir el embarazo cuando se utiliza inmediatamente después de una relación sexual sin protección (después de una relación forzada, cuando un método fracasó o cuando no se utilizó ninguna anticoncepción). El método, que debe ser suministrado por un/a trabajador/a de la salud, consiste en una dosis de alta concentración de hormonas. La anticoncepción de emergencia no funciona si la mujer ya está embarazada, o sea, no puede causar un aborto. Este método tampoco protege contra las infecciones de transmisión sexual ni el VIH.

RECOMENDACIONES

- Tengan claro lo que esperan de la vida, sus objetivos y ambiciones y la manera de realizarlos. Imagínense cómo afectaría un embarazo esos proyectos.
- Si tienen una relación seria, hablen con su pareja de sus proyectos y sueños. Si no quieren tener relaciones sexuales aún, díganlo muy claramente a su pareja. Sean firmes, defiendan su derecho a tomar decisiones.
- La mejor manera de prevenir un embarazo es evitar las relaciones sexuales coitales. Exploren otros modos de conocer y disfrutar el contacto con otras personas. Pueden expresar intimidad y cariño abrazándose, dándose la mano, besándose, compartiendo sus ideas, etc.
- Si tienen una relación sexual, tomen precauciones para evitar un embarazo no deseado.
- Las adolescentes embarazadas corren un mayor riesgo de tener complicaciones durante el embarazo y por ello deben hacer una vida muy sana, alimentarse correctamente, asistir a servicios de control prenatal regularmente y dar a luz en un centro de salud.



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

PREGUNTAS

- ¿Qué ven en esta figura? ¿Qué métodos anticonceptivos conocen?
- ¿Qué ventajas tiene el uso de anticoncepción? ¿Conocen algunos posibles efectos secundarios?
- ¿Qué historias han escuchado sobre los métodos anticonceptivos?
- ¿Por qué algunos/as jóvenes no usan anticoncepción, aun cuando no están listos/as para tener un/a hijo/a?
- ¿A dónde pueden acudir las y los jóvenes para buscar orientación y/o métodos anticonceptivos?

INFORMACIÓN CLAVE

Existe una amplia gama de métodos anticonceptivos que actúan y se utilizan de maneras diferentes. Los métodos de barrera impiden el contacto entre el espermatozoide y el óvulo y, por lo tanto, no hay fecundación. Los más comunes son el condón masculino, el condón femenino, el dispositivo intrauterino (DIU) y los espermicidas (espuma, tabletas y óvulos). Los condones y los espermicidas se pueden conseguir tanto en las farmacias como en los centros de salud. El DIU es un aparato en forma de T que se coloca en el cuello del útero y ofrece protección por 10 años. Los condones ofrecen la ventaja adicional de reducir el riesgo de contagio de una ITS y el VIH.

Los métodos naturales se basan en la observación del período fértil de la mujer. El método de la abstinencia, el método del flujo cervical y del ritmo/calendario se basan en el conocimiento del ciclo menstrual y de los cambios que ocurren en el cuerpo. La pareja debe evitar las relaciones sexuales durante el período fértil. El método de lactancia-amenorrea (MELA) se puede usar durante los 6 primeros meses después del parto, en los que no hay menstruación ni ovulación, y consiste en alimentar al bebé exclusivamente con el pecho.

Los métodos hormonales actúan impidiendo la ovulación y produciendo cambios en los órganos reproductores femeninos, para prevenir la fecundación y/o la implantación del óvulo. Hay píldoras (pastillas) que contienen hormonas que se toman cada día para evitar el embarazo. También existen inyecciones que un/a trabajador/a de la salud pone

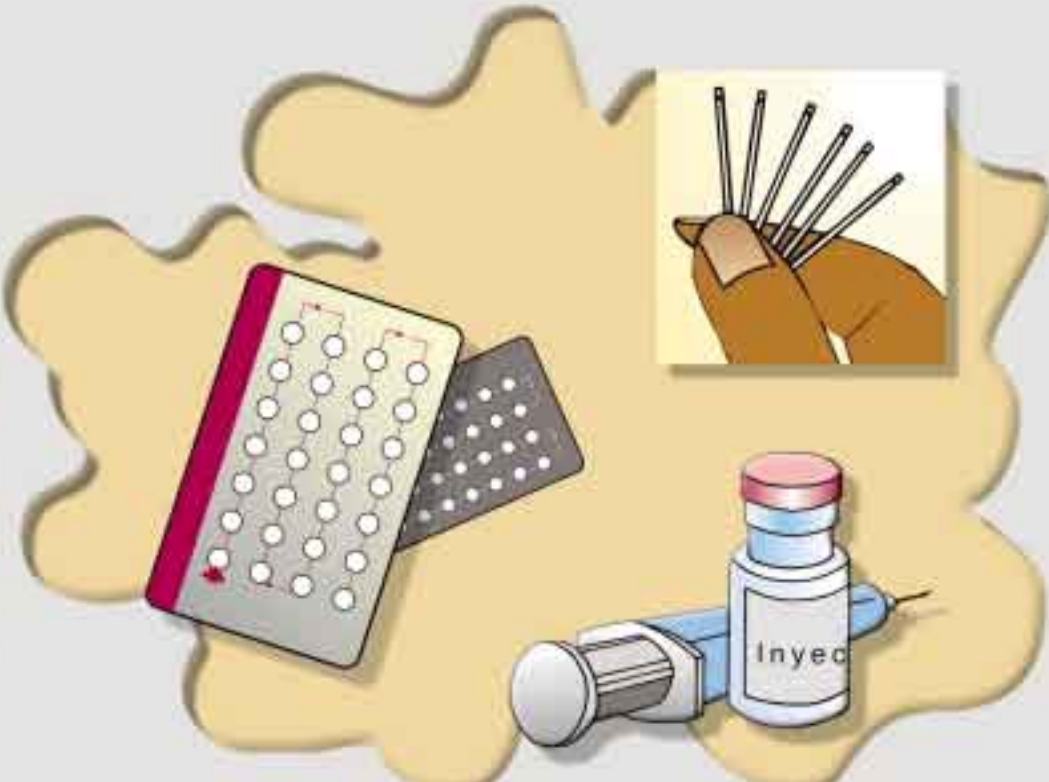
cada uno o tres meses según el tipo. El Norplant consiste en 6 tubitos con hormonas que se colocan debajo de la piel del brazo y dan protección por 5 años.

Los métodos permanentes, tanto para la mujer como para el hombre, consisten en una operación sencilla que no afecta las relaciones sexuales. Estos métodos no son reversibles, por lo tanto, es importante que la persona esté segura de no querer más hijos.

Algunos jóvenes no utilizan métodos anticonceptivos, ya sea por desconocimiento, por no saber a quién preguntar, por temor basado en informaciones erróneas, por no haber planificado las relaciones sexuales o por haber sido forzados a tenerlas. Si bien algunos métodos pueden tener efectos secundarios (cambios menstruales, náuseas, dolores de cabeza, cambios de temperamento), generalmente no presentan riesgos para la salud y son muy eficaces cuando se utilizan de manera adecuada. Es muy importante buscar orientación sobre ellos, ya que hay mucha variedad de opciones y no todos los métodos sirven para todas las personas.

RECOMENDACIONES

- Busquen orientación sobre los métodos anticonceptivos en un centro de salud o programa de jóvenes para conocer las diferentes opciones y tomar una decisión informada y responsable. El/la consejero/a tiene la responsabilidad de brindarles información completa y detallada sobre el uso y las ventajas y desventajas de cada método. No teman preguntar.
- Las jóvenes que tengan relaciones sexuales deben elegir y usar adecuadamente el método anticonceptivo que más les convenga. Además, discutan con su pareja la necesidad de protección contra las ITS y el VIH.
- Si no tienen pareja estable, usen siempre un condón en cada relación, ya que éste ofrece doble protección contra el embarazo, las ITS y el VIH. No teman exigirlo, recuerden que tienen derecho a protegerse.



UNA RELACIÓN SANA

PREGUNTAS

- ¿Qué muestra esta escena?
- ¿Cuáles son las cualidades que les importan más en una relación?
- ¿Conocen a alguien que tiene una relación inmadura? ¿Por qué piensan que la relación no es adecuada?
- ¿Qué podemos hacer para desarrollar una buena relación con nuestra pareja?

INFORMACIÓN CLAVE

Una buena relación de pareja se basa en la honestidad, admiración y confianza mutuas, una buena comunicación y respeto, además de la atracción sexual. Ambos deben sentirse cómodos para expresar sus sentimientos y opiniones sin miedo a ser juzgados. Deben comprenderse y apoyarse mutuamente en los períodos difíciles.

Una relación sólida y duradera necesita tiempo para construirse, no se desarrolla de un día para otro. Debe tener lo siguiente:

- Respeto: demuestran a su pareja que les importa y les preocupa sus sentimientos. Escuchan sus opiniones, incluso si son diferentes de las suyas.
- Responsabilidad: su pareja puede contar siempre con su apoyo y con que toman las decisiones seriamente.
- Comprensión: toman en consideración los sentimientos de su pareja y cómo se siente en relación a su comportamiento.
- Trabajo: dedican tiempo, energía y esfuerzo a la pareja porque consideran que la relación es muy importante.
- Ternura: son capaces de demostrar su cariño y su consideración con pequeños gestos, acciones o palabras.

Existen muchas maneras de aprender a conocer bien a una persona y de desarrollar una buena relación; todos/as somos capaces de hacerlo. Podemos ir de paseo, a festivales o

al cine, ya sea solos o con un grupo de amigos. Podemos practicar deportes, participar en actividades comunitarias o religiosas o ir a un centro de jóvenes juntos. Podemos estudiar juntos o ayudarnos con las tareas. Compartir actividades nos permite conocer bien a una persona y desarrollar una relación profunda y duradera. También podemos ser íntimos y afectuosos con el otro con caricias, besos y abrazos y contándole nuestros pensamientos, preocupaciones y sueños. No debemos creer que el hecho de tener relaciones sexuales por sí sólo va a propiciar el desarrollo de una relación profunda y duradera.

Sociodrama

Solicite a dos voluntarios que representen la situación siguiente:

Rosa y Leo han estado juntos desde hace 4 meses y Leo quiere empezar a tener relaciones sexuales. Rosa quiere mucho a Leo, pero no quiere tener relaciones sexuales todavía. Prefiere esperar.

Después de la primera actuación de los dos primeros voluntarios, busque a dos nuevos voluntarios que quieran representar la situación inversa: Rosa quiere tener relaciones sexuales y Leo no. Pida al grupo su opinión sobre las dos actuaciones y discutan las dos situaciones. Concluya haciendo un listado de las razones por las cuáles es aconsejable postergar el inicio de las relaciones sexuales.

RECOMENDACIONES

- Participen en actividades de grupo como, por ejemplo, en un club, centro de jóvenes o iglesia. Participen en programas culturales o de desarrollo comunitario, donde haya otras personas que compartan sus intereses y valores.
- Reflexionen sobre el tipo de relación que desean para sí mismos. Sean pacientes. Puede llevar mucho tiempo desarrollar una buena relación. No se dejen presionar para tener una relación sexual si no están listas/os.
- Asegúrense de que su relación esté basada en la honestidad, la admiración y confianza mutuas, además del respeto, apoyo y cuidado propio y el de su pareja.
- Sean abiertos con su pareja en cuanto a sus opiniones y sentimientos y lo que quieren o no quieren hacer en su relación. No teman ser ustedes mismos.



LAS RELACIONES SEXUALES FORZADAS Y NO DESEADAS

PREGUNTAS

- ¿Qué ven en estas escenas?
- ¿Conocen a alguien, ya sea mujer o varón, que haya sido forzado/a a tener relaciones sexuales? ¿Por su pareja? ¿A cambio de favores o dinero? ¿Qué pasó? ¿Qué hubieran hecho ustedes?
- ¿Por qué a veces los hombres, sobre todo, presionan a las mujeres a tener una relación sexual?
- ¿Por qué puede ser difícil enfrentar estas situaciones?
- ¿Qué es lo que motiva a los jóvenes, tanto mujeres como varones, a salir con personas mayores o de dinero?
- ¿Cuáles son los riesgos que conllevan estas relaciones?

INFORMACIÓN CLAVE

A veces una persona puede ser forzada a tener una relación sexual sin desearla. En nuestra sociedad, por ejemplo, se espera y se motiva a los varones a que tengan relaciones sexuales. Muchas veces, para responder a esa expectativa, los varones presionan a su vez a su pareja, sin tener en cuenta sus sentimientos y sus valores. Por ejemplo, algunos varones les dicen a sus novias que deberían dar prueba de su amor teniendo relaciones sexuales. Lo mismo hacen algunas jóvenes con sus novios. Decir "no" cuando la persona que te presiona es alguien a quien amas puede ser muy difícil. Puede que pienses que el único modo de mantener la relación es ceder a la presión, pero es importante recordar que el amor implica respeto y que tienes derecho a que se respeten tus deseos.

Algunas jóvenes, y también algunos jóvenes, salen con personas mayores, generalmente con algo de dinero, a cambio de regalos, dinero para la escuela o pequeños gastos, o incluso por prestigio social. Este tipo de relación puede llevar a situaciones donde se vean presionados/as a hacer cosas que no quieren, incluyendo a tener una relación sexual como compensación por los regalos y la diversión ofrecidos, lo cual puede ser peligroso o dañino.

Una manera de disminuir el riesgo de ser forzado/a a una relación sexual no deseada es aprender a evitar las situaciones y relaciones de riesgo. No estén ni salgan solos con una persona que no conocen bien o que no les inspira confianza. No se endeuden con alguien que les ofrezca regalos o dinero, aunque goce de prestigio social. Debemos tener presente nuestro proyecto de vida, aprender a ser firmes y explicar nuestros límites claramente en todas las situaciones.

Sociodrama

Explique al grupo que el lenguaje corporal (las actitudes, los gestos, el tono de voz, la expresión de la cara, la forma de sentarse, etc.) es una manera muy importante de comunicación. Pida al grupo que demuestren maneras de decir "no" con el cuerpo y los gestos. Dé los ejemplos siguientes:

- *Impresión seria:* actúen como si estuvieran muy decididos, va en serio, no.
- *Déjame:* utilicen sus manos y brazos para reforzar el mensaje.
- *Váyase:* pónganse de pie bruscamente en posición firme y aléjense de la otra persona si es necesario.
- *Defiéndanse:* puede que tengan que usar la fuerza para rechazar a la persona y protegerse si ésta no responde.

Pida a voluntarios que representen por turnos las dos escenas descritas en el rotafolio. Dígalos que utilicen ademanes y un tono de voz firme, además de buenas razones, para hacer frente a la presión de tener relaciones sexuales, subirse al coche, etc. Después pida al grupo su opinión sobre las dos escenas representadas y discuta lo que funcionó mejor y por qué.

RECOMENDACIONES

- Sean muy firmes en cuanto a lo que quieren y no quieren en cualquier tipo de situación y de relación. Sean claros en cuanto a su mensaje para que no se vean obligados/as a tomar una decisión en una situación difícil.
- Eviten las situaciones en las cuales pueden ser forzadas/os a una relación sexual a cambio de favores. No acepten regalos ni dinero de personas mayores o con más dinero.
- No estén solos con alguien que no conocen muy bien o en quien no confían. Procuren tener siempre alguien en quien confiar cerca, en caso de dificultad.
- Es muy importante tener confianza en nosotros mismos y estar muy claros de nuestros deseos y nuestros límites. Todos tenemos el derecho a ser respetados/as y vivir sin presión ni violencia. Por otra parte, no debemos jamás forzar una relación sexual para responder a las expectativas de los/as amigos/as o de la sociedad.



LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR Y SEXUAL

PREGUNTAS

- ¿Qué está ocurriendo en estas diferentes escenas?
- ¿Cuáles son los diferentes tipos de violencia o abusos que las y los jóvenes pueden experimentar?
- ¿Alguna vez han sido testigos de una situación violenta? ¿Qué pasó?
- ¿Cuáles son los factores que llevan a este tipo de violencia? ¿Cuáles son las consecuencias?
- ¿Dónde puede encontrar ayuda inmediata una persona que haya sido víctima de abuso físico, sexual o emocional?

INFORMACIÓN CLAVE

La violencia entre familiares o parejas se llama violencia intrafamiliar. El término se aplica tanto al abuso o violencia sexual como al maltrato físico o emocional. Los gritos, el desprecio, la crítica y la negligencia por parte de alguien próximo son también una forma de violencia.

La violación es una forma muy común de violencia sexual que causa traumas emocionales y psicológicos profundos y que puede traer como consecuencia problemas graves, tales como la incapacidad de tener relaciones sexuales placenteras y depresión profunda. Otras consecuencias de la violación son contraer una ITS o el VIH y los embarazos no deseados. La mayoría de las víctimas de violaciones son muchachas jóvenes o mujeres, pero a veces los varones también pueden ser violados. En la mayoría de los casos, la víctima conoce al violador, que puede ser incluso un familiar o una pareja violenta que abusa de los hijos de su mujer. Hay gente que dice que una mujer merece ser violada por su manera de vestir o de actuar. Nadie quiere ser violado/a. Jamás debe acusarse a la víctima.

La violencia sexual también incluye el abuso sexual, que varía desde caricias no deseadas hasta actividades sexuales forzadas. Los/las jóvenes son particularmente vulnerables al incesto, que es una relación sexual con un miembro de la familia.

La explotación sexual es el intercambio de sexo por dinero. Tanto varones como mujeres pueden ser incitados a tener relaciones sexuales por factores económicos o

verse forzados a practicar la prostitución para mantenerse. Los/las jóvenes pueden también ser forzados/as a tener relaciones sexuales con personas mayores que tienen poder, tales como profesores o patrones. El hostigamiento es otro tipo de abuso, el cual se manifiesta con miradas, piropos o bromas de contenido sexual que provocan incomodidad.

En muchas sociedades se considera que los hombres tienen derecho a tener relaciones sexuales con sus esposas cuando se les antoja, pero para una mujer una relación sexual forzada representa un acto de violencia y de abuso. Los novios también pueden ser violentos y abusivos. Las relaciones abusivas pueden empezar con celos o palabras desagradables y terminar en violencia.

Dado que muchas personas son afectiva y económicamente dependientes de su agresor/a, son más vulnerables al maltrato. Pueden tener miedo de dejar su relación violenta y abusiva porque no tienen donde ir y temen perderlo todo, incluso su relación. Las mujeres que tienen una relación con un hombre abusivo deben intentar dejarlo y buscar la ayuda de un consejero o un familiar. La violencia física o psicológica genera en las personas falta de confianza en sí mismas, depresión, ansiedad, fatiga e incluso insomnio y problemas de alimentación. A veces las víctimas de violencia son a su vez brutales o negligentes con sus propios hijos, lo cual perpetúa el ciclo de la violencia.

RECOMENDACIONES

- Cualquiera de nosotros puede ser víctima de violencia o abuso sexual. Si en algún momento se sienten incómodos con una persona, aunque sea parte del entorno familiar, deben decírselo a alguien de confianza y no estar jamás a solas con esa persona.
- Cuando salgan, procuren tener asegurada una manera de regresar a casa. No se pongan en la situación de tener que pedir un favor a alguien que no conocen o en quien no confían.
- Si algunos de ustedes son víctimas de alguna forma de violencia, no se sientan culpables. Confíen en una persona que estimen o en un consejero que les ayude a enfrentar la situación. No pasen por esto sola/o. Recuerden que tienen derecho a vivir sin violencia y que la ley los protege.
- Si están en una relación abusiva, busquen ayuda para terminar esta relación porque la violencia seguramente continuará. Existen servicios especializados en violencia en su comunidad que les pueden ayudar.



EL ABORTO REALIZADO EN CONDICIONES DE RIESGO

PREGUNTAS

- ¿Qué está ocurriendo en esta escena? ¿Qué lleva a una joven a someterse a un aborto?
- ¿En qué condiciones suelen realizarse estos abortos?
- ¿Qué maneras conocen para terminar un embarazo?
- ¿Conocen a alguien que se haya sometido a un aborto en condiciones de riesgo? ¿Qué le ocurrió a esa persona?
- ¿Cuáles son las posibles consecuencias de un aborto realizado en condiciones de riesgo?
- ¿Qué consejo le darían a una amiga que quiere terminar un embarazo?

INFORMACIÓN CLAVE

Muchas adolescentes no saben que pueden quedar embarazadas fácilmente, que una sola relación sexual sin protección es suficiente. Si se produce un embarazo, tanto la joven como el varón tienen que enfrentar a sus padres, al entorno social y tal vez, en muchos casos, sacrificar su educación y sus proyectos futuros para criar al hijo. Algunas jóvenes deciden que el embarazo no es deseado y se someten entonces a un aborto, sin conocer los riesgos que conlleva. Otras, aun conociendo los riesgos, quieren terminar el embarazo de todas formas. Muchas veces las mujeres son forzadas por su pareja a abortar.

Algunas muchachas beben productos químicos o tisanas preparadas con hierbas venenosas o toman dosis excesivas de medicamentos para terminar un embarazo. Otras intentan lavados vaginales con sustancias peligrosas o se insertan objetos en la vagina. A veces las jóvenes se hacen daño deliberadamente, cayéndose o dándose golpes en el vientre con la esperanza de provocarse un aborto. En otros casos, buscan la ayuda de curanderos tradicionales, personas que no tienen una formación médica e incluso médicos irresponsables que ofrecen servicios en pésimas condiciones higiénico-sanitarias. Todos éstos son abortos realizados en condiciones de riesgo.

No solamente estas intervenciones en general no dan resultado, sino que son extremadamente peligrosas. Los abortos realizados en condiciones de riesgo pueden causar graves problemas de salud para toda la vida. Los órganos reproductores de la joven pueden afectarse de manera permanente, ella podría quedar estéril e incluso morir a causa de las complicaciones.

En muy pocos países el aborto es legal y existen servicios especializados de aborto seguros brindados por personal de la salud calificado. En otros países el aborto es legal en circunstancias específicas, tales como en los casos de violación o cuando la vida de la mujer está en peligro.

RECOMENDACIONES

- Sean conscientes de las consecuencias de tener relaciones sexuales sin protección anticonceptiva. Puede ser muy arriesgado someterse a un aborto en condiciones de riesgo.
- Si ocurre un embarazo no deseado, busquen la orientación de alguien de confianza, de un/a trabajador/a de la salud o un consejero/a que les pueda ayudar a reflexionar sobre la situación y a enfrentarla de una manera sana. No corran riesgos con su salud y con su vida.
- Si surgen problemas, tales como hemorragia, fiebre, dolores y flujo con mal olor como consecuencia de la interrupción de un embarazo, ¡deben acudir a los servicios médicos adecuados inmediatamente! Cada día que pase sin recibir atención médica aumenta el riesgo de daños a la salud a largo plazo e incluso de muerte.



LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

PREGUNTAS

- ¿Qué le pasa a este joven?
- ¿Cuáles son los diferentes tipos de infecciones de transmisión sexual?
- ¿Cómo se transmiten las ITS? ¿Quién puede contraer una ITS?
- ¿Cuáles son algunos de los síntomas de las ITS? ¿Siempre podemos darnos cuenta?
- ¿Cómo puedes saber si tienes una? ¿Dónde podemos ir a buscar tratamiento?
- ¿Cuáles son las consecuencias de las ITS?
- ¿Cómo podemos protegernos contra las ITS?

INFORMACIÓN CLAVE

Las infecciones de transmisión sexual, o ITS, se contagian durante el contacto sexual (vaginal, oral o anal) con una persona infectada. Pueden contagiarse de la mujer al hombre y del hombre a la mujer o entre personas del mismo sexo. Las infecciones más comunes son la gonorrea, la clamidia, la sífilis, el chancro, el herpes genital, las verrugas genitales, la hepatitis B, la ladilla y el VIH. Algunas de estas infecciones se contagian a través del contacto con la piel de la persona infectada o con heridas abiertas. Otras no presentan señales visibles y se contagian mediante el contacto con los fluidos corporales, tales como el esperma, los fluidos vaginales y la sangre. La sífilis y el VIH también se contagian por transfusiones sanguíneas y de madre a hijo/a. Algunos de los síntomas de ITS son:

- Ardor o dolor al orinar y necesidad frecuente de orinar.
- Secreción abundante del pene o la vagina.
- Herida, picazón, granos o sensación de ardor cerca o en los órganos sexuales, la boca y/o el ano.
- Ganglios inflamados en la ingle o cerca de los órganos sexuales.
- Dolor o sensibilidad en los órganos reproductores o el bajo vientre.

Muchas veces la persona infectada con una ITS, sobre todo si es mujer, no presenta signos evidentes o los síntomas desaparecen después de cierto tiempo, aunque la persona siga infectada. Por eso toda persona sexualmente activa debe ser examinada por un

personal médico calificado, sobre todo si nota algo anormal en sus partes genitales o si tiene una pareja que tenga una ITS. En caso que corresponda, ambos deben recibir tratamiento.

Si bien algunas ITS no tienen cura, la mayoría se pueden curar si son detectadas y tratadas a tiempo por una persona calificada. Si no se tratan, las ITS pueden tener como resultado problemas de salud tales como esterilidad, infertilidad o embarazo extrauterino, y algunas pueden causar la muerte a largo plazo. También es importante tener en cuenta que una ITS facilita contraer el VIH. Dado que muchas veces la persona no tiene señales evidentes de una ITS, es muy importante informar a la pareja sexual de la presencia de una ITS, para que él/ella también sea tratado/a. Los exámenes en los centros de salud son confidenciales.

Dado que las ITS son muy comunes y difíciles de detectar, es una buena idea postergar las relaciones sexuales hasta que sepamos y podamos protegernos bien. Las personas sexualmente activas se pueden proteger usando un condón cada vez que tienen una relación sexual, sea vaginal, oral o anal.

RECOMENDACIONES

- No inicien una relación sexual si ustedes y su pareja no están preparados para protegerse de las ITS.
- Si tienen una relación sexual, sean firmes y digan a su pareja que quieren utilizar un condón. Recuerden que tienen derecho a protegerse.
- Una forma de reducir el riesgo de contraer o contagiar una ITS es tener solamente una pareja sexual y tener la certeza de que ésta no está infectada.
- Para que la protección sea más eficaz, puede acompañarse el condón de geles, espumas o cremas que contengan espermicida. Los espermicidas reducen el riesgo de contagio de algunos organismos que causan las ITS.
- Si alguna vez tienen una relación sexual sin protección, háganse un chequeo de ITS. Informen siempre a su pareja si tienen alguna infección, para que él o ella también se trate inmediatamente.

Centro de Salud



EL VIH/SIDA

PREGUNTAS

- ¿Qué le pasa a esta persona? ¿Conocen a alguna persona que tenga el SIDA? ¿Cómo ha cambiado la vida de esta persona?
- ¿Qué es el VIH? ¿Qué es el SIDA? ¿Cómo se transmite?
- ¿Quién puede contagiarse con el VIH? ¿Cuáles son los signos de VIH/SIDA? ¿Cómo se puede saber si una persona tiene el VIH/SIDA?
- ¿Qué historias han oído en relación al VIH/SIDA?
- ¿Se puede curar el VIH/SIDA? ¿Cuáles son sus consecuencias?
- ¿Cómo puede protegerse una persona contra el VIH/SIDA?

INFORMACIÓN CLAVE

El Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) es una enfermedad causada por un virus llamado Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). Cuando este virus entra en el cuerpo, ataca el sistema inmunológico, que es el que protege contra las infecciones. En ese momento decimos que la persona es seropositiva. Con el tiempo la persona infectada con el VIH ya no puede combatir las infecciones, ni siquiera las enfermedades comunes que normalmente no serían graves, como gripe y tuberculosis.

El VIH se transmite principalmente a través de las relaciones sexuales (vaginales, orales o anales) y el contacto directo con los fluidos corporales, tales como el esperma, las secreciones vaginales, la sangre y la leche materna. Puede ser transmitido de la madre al hijo/a durante el embarazo, el parto o la lactancia (transmisión vertical); cuando se comparten agujas o instrumentos contaminados (drogas, tatuajes, perforaciones) y en transfusiones con sangre contaminada. El VIH no se puede transmitir por otros contactos físicos cotidianos, tales como darse la mano, un abrazo, un beso; compartir la vajilla o tocar a una persona infectada.

El VIH se puede transmitir de un hombre a una mujer, de una mujer a un hombre o entre personas del mismo sexo. Lo que importa saber es que puede afectar a cualquier persona, sin importar su edad, raza o situación social y económica. Particularmente los/las jóvenes corren un mayor riesgo, ya que suelen desconocer el peligro que conllevan las relaciones sexuales sin protección, carecen de experiencia para negociar el uso del condón y son más vulnerables al abuso sexual.

Las señales del SIDA pueden aparecer poco tiempo después del contagio o demorar mucho en aparecer (hasta 15 años). Por consiguiente, una persona infectada con el VIH puede parecer muy saludable, no tener ningún síntoma de la enfermedad y no saber que tiene el virus. Durante todo ese período, él o ella puede haber transmitido el virus a otras personas sin saberlo. Los síntomas del SIDA varían en función de la infección o enfermedad desarrollada por la persona. Los más comunes son: ganglios inflamados, fiebre y fatiga, pérdida de peso evidente, sudoración nocturna, diarrea recurrente y tos persistente.

Existe una prueba para detectar el VIH. Sin embargo, debido a que el virus demora de 3 a 6 meses en aparecer en la sangre, se recomienda repetir la prueba a los 6 meses para obtener un resultado fiel. No existe vacuna contra el VIH y el único tratamiento disponible solamente reduce su avance, sobre todo si fue iniciado tempranamente. El SIDA no tiene cura, únicamente se pueden tratar las enfermedades que van apareciendo.

La única forma de reducir el riesgo de infección por VIH es usar un condón en cada relación sexual y desinfectar agujas o instrumentos que puedan estar contaminados. Las embarazadas seropositivas pueden reducir el riesgo de infectar al bebé si reciben tratamiento durante el embarazo, no tienen parto vaginal y no dan el pecho.

RECOMENDACIONES

- No inicien una relación sexual si ustedes y su pareja no están preparados para protegerse de las ITS y el VIH. Basta una sola relación sexual sin protección para contraerlos.
- Si tienen una relación sexual, sean firmes, digan a su pareja que quieren utilizar un condón. Recuerden que tienen derecho a protegerse.
- Una forma de reducir el riesgo de contraer o contagiar el VIH es tener solamente una pareja sexual y tener la certeza de que ésta no esté enferma, así como desinfectar las agujas o instrumentos que puedan estar contaminados antes de usarlos.
- Si han tenido una relación sin protección o temen haber estado expuestos al virus, deben hacerse una prueba de VIH y repetirla a los 6 meses. Si sospechan haber contraído el VIH, eviten tener relaciones sexuales. Si las tienen, usen siempre un condón.
- Las personas seropositivas suelen ser rechazadas por la sociedad, incluso por la familia. Sin embargo, tienen derecho a llevar una vida plena. Debemos darles afecto y apoyo emocional y procurar su máxima integración social.



LA NEGOCIACIÓN DEL CONDÓN

PREGUNTAS

- ¿Qué sucede en esta escena? ¿Qué es un condón?
- ¿Quién debería utilizar condón? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los pretextos que dan los varones y las mujeres para no utilizar condón? ¿Son razones válidas? ¿Cómo se puede responder frente esta situación?
- ¿Cuál es la forma correcta de utilizar un condón?
- ¿Cómo saben si un condón todavía está bueno? ¿Dónde se puede guardar un condón?

INFORMACIÓN CLAVE

Un condón es una funda blanda de látex u otro material plástico que se coloca en el pene en erección antes de una relación sexual. Al eyacular el hombre, el esperma queda dentro del condón y así no hay contacto entre las secreciones del hombre y de la mujer, lo cual reduce el riesgo de embarazo y de transmisión de una ITS o el VIH.

Los condones son muy fuertes y tienen una alta eficacia para prevenir los embarazos y la infección de ITS y el VIH. Sin embargo, pueden fallar si son viejos, si no han sido guardados adecuadamente o no son utilizados correctamente. La utilización correcta del condón significa:

- Utilizar un nuevo condón cada vez que tienen una relación sexual. No usar dos veces un mismo condón.
- Mirar la fecha de vencimiento y no usar condones que estén estropeados, descoloridos, que tengan mal olor o que hayan sido guardados en sitios calientes o al sol.
- Abrir el sobre del condón con cuidado, sin usar los dientes ni las uñas, ya que pueden romperlo.
- Colocar el condón en el pene en erección antes de cada relación sexual.
- Sostener bien la punta del condón mientras lo desenrollan sobre el pene, dejando un espacio sin aire en la punta.
- Evitar el uso de lubricantes grasos como vaselina, aceites o cremas porque éstos destruyen los condones.
- Sostener bien la base del condón al retirar el pene aún en erección, inmediatamente después de la eyaculación, para impedir que salga el semen.
- Retirar el condón del pene con cuidado, hacerle un nudo y tirarlo en el cesto de basura.

Algunos hombres y mujeres temen no sentir el mismo placer si utilizan condones. Sin embargo, muchas personas que utilizan condones dicen sentir mayor placer con ellos. En efecto, la pareja puede relajarse mejor al no preocuparse por el riesgo de un embarazo o de una ITS. Muchos hombres dicen incluso que el condón les ayuda a dar más placer a su pareja porque retrasa su eyaculación. Algunas personas piensan que los condones implican una falta de confianza, pero en realidad el uso del condón es una muestra de confianza y de respeto hacia el/la compañero/a. No olvidemos que cualquiera puede tener una ITS o el VIH por una relación previa y no notar los síntomas. Es de interés para ambos el utilizar condones, ya que ofrecen doble protección contra las ITS y el VIH y, además, protegen de un embarazo no deseado.

Sociodrama

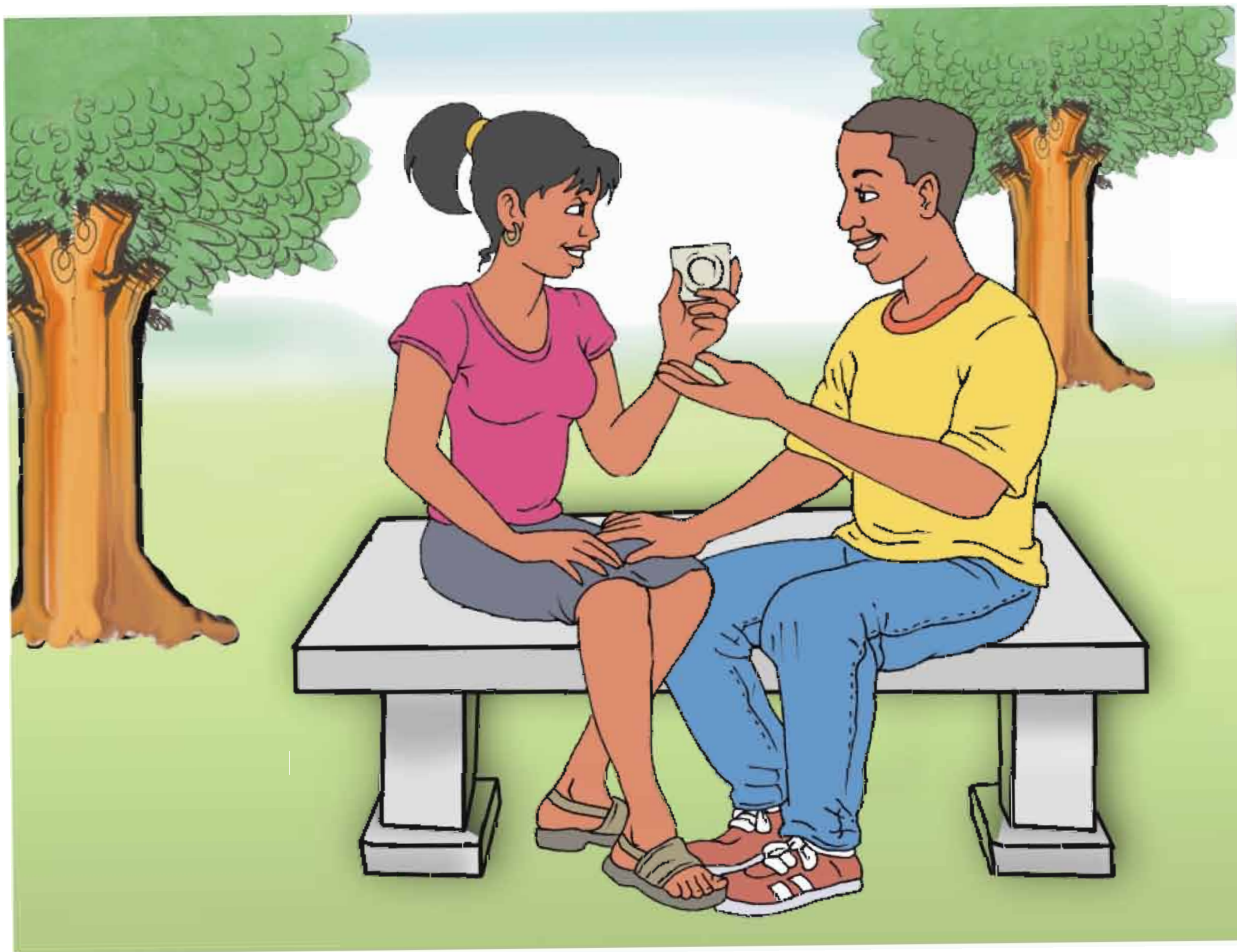
Retome con el grupo la discusión sobre la figura. Busque dos voluntarios que representarán la misma discusión delante del grupo. Lea la situación siguiente y pida a los voluntarios que dramatizen lo que harían y dirían en esa situación.

Cristina y Alejandro han estado juntos desde hace mucho tiempo y han tenido relaciones sexuales. Cristina ha decidido que deberían empezar a utilizar condón, aunque no lo hayan hecho antes. ¿Cómo le dirá a Alex que quiere utilizar condones?

Pida al grupo que dé su opinión sobre lo que estuvo bien de la negociación y sobre cómo se podría mejorar. Luego busque a otros dos voluntarios para dramatizar la situación opuesta. Esta vez será Alejandro quien querrá empezar a utilizar condones. Después de la dramatización, pida al grupo que dé su opinión en cuanto a la negociación. Subraye las diferencias entre la manera de negociar de Cristina y la de Alejandro durante los dos sociodramas. Pida al grupo que discuta cuál de las negociaciones fue la más eficaz y por qué.

RECOMENDACIONES

- Si tienen la intención de tener relaciones sexuales, discútanlo antes con su pareja y pónganse de acuerdo sobre la utilización del condón. Usar condón es un signo de madurez y muestra responsabilidad.
- Si están nerviosos/as y no saben cómo pedir a su pareja que utilice un condón, practiquen la conversación con un amigo/a o alguien de confianza. Tengan coraje y recuerden que tienen el derecho de protegerse.
- Las personas sexualmente activas deben tener siempre a mano condones en buen estado. No se vean sorprendidos sin protección. Una sola relación sexual sin protección puede traer como resultado un embarazo no deseado o la contracción de una ITS o el VIH.
- Aprendan a utilizar el condón de manera correcta. Pidan a una persona más informada o a un consejero de jóvenes una demostración de utilizarlo. Familiarícense con el condón antes de utilizarlo por primera vez.



LA PREVENCIÓN DEL ABUSO DE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL

PREGUNTAS

- ¿Qué representan estas imágenes?
- ¿Cuáles son las drogas más utilizadas por los/las jóvenes en su comunidad?
- ¿Cuáles son las razones que dan para justificar el uso de drogas?
- ¿Por qué, en su opinión, los/las jóvenes se ven más tentados/as a probar o usar drogas?
- ¿Cuáles son algunas de las consecuencias del abuso de las drogas?
- ¿Cómo podemos evitar caer en el uso de drogas? ¿Qué podemos hacer por un amigo/a que tiene un problema de drogadicción?

INFORMACIÓN CLAVE

El abuso de las drogas es un problema muy serio en todo el mundo y puede afectar a personas de todas las edades y condiciones sociales. Las drogas tienen un efecto dañino sobre el cuerpo, el espíritu y las relaciones de las personas. Pueden causar daño físico, destruir tus sueños, hacerte fracasar en los estudios y alejarte de tus amigos y tu familia.

El alcohol y el cigarrillo son comunes, de fácil acceso y legales. Incluso tienen cierto prestigio social y hasta nos parecen inofensivos. Sin embargo, ambos son muy adictivos y muy dañinos para la salud. Aparte del alcohol y del cigarrillo, existe la marihuana, la cocaína (y sus derivados), los inhalantes y los tranquilizantes. Todas estas sustancias tienen efectos muy peligrosos sobre el cuerpo (el cerebro, el hígado, los pulmones y el corazón) y provocan enfermedades como el cáncer, la cirrosis y la hipertensión. Actúan asimismo sobre nuestras emociones y pueden tornarnos alegres, ansiosos, deprimidos o agresivos.

Algunas drogas, como el alcohol, pueden resultarnos atractivas porque procuran temporalmente una sensación de bienestar, un relajamiento, una euforia y pueden ayudarnos a veces a sobrellevar la timidez. Pero esto no debe confundirnos: el alcohol también puede hacernos olvidar nuestros valores y reducir nuestra capacidad de tomar decisiones sabias y saludables. Las drogas influyen también sobre nuestro comportamiento y nos pueden llevar a hacer cosas que normalmente no haríamos; a ser osados o peli-

grosamente audaces. Esto puede llevarnos a un embarazo no deseado o a contraer una ITS, incluyendo el VIH.

La adolescencia es la edad de la aventura, del descubrimiento, de la creatividad. Nos acercamos más a otros jóvenes y las opiniones, los valores y las expectativas del grupo son más importantes y modelan nuestro comportamiento. Por otra parte, la adolescencia es un período cargado de dudas, de rebelión, de decepciones. A menudo tenemos que enfrentar problemas familiares, económicos, amorosos y de empleo. A veces los/las jóvenes perdemos la autoestima y nos sentimos tristes y deprimidos y de pronto muy solos/as. Todo esto nos hace más vulnerables al consumo de drogas y alcohol, ya sea para responder a la presión del grupo o para evadir los problemas.

Una vez iniciado el consumo, es muy difícil dejarlo, ya que la mayoría de las drogas, incluyendo el alcohol, crean dependencia tanto física como emocional. Es más, una vez instalada la dependencia, el hábito de consumo con frecuencia lleva a aumentar la dosis para obtener el mismo efecto. Por todo esto, no debemos jamás probar una droga pensando que la dejaremos fácilmente.

Si conocemos a alguien que tiene un problema de drogadicción o alcoholismo, debemos buscar ayuda de personas e instituciones especializadas en el tema. Existen grupos de apoyo que pueden ayudar a resolver esta situación.

RECOMENDACIONES

- Todas las drogas, en particular el cigarrillo y el alcohol, son fácilmente accesibles y a la vez dañinas para la salud. El bienestar y la euforia que producen son pasajeros, pero es muy difícil dejar luego la dependencia. Resístanse a la tentación de consumirlas.
- No atraviesen por un período difícil solos/as. Si conocen a alguien que tiene problemas, o se siente triste, deprimido/a o solo/a, sugiéranselo que busque la ayuda de personas de su confianza.
- Recuerden que las drogas, el alcohol incluido, nos hacen olvidar nuestros valores y limitan nuestra capacidad de actuar con responsabilidad y sabiduría. Nos pueden llevar a un embarazo, a una ITS o al VIH.
- El consumo de alcohol y drogas puede darnos una sensación de prestigio social y hacernos sentir importantes. Pero puede desviarnos de nuestros proyectos de vida y de nuestros sueños. No se dejen influir por personas que no comparten sus valores. Sean firmes en su opción de llevar una vida saludable.



CÓMO PODEMOS MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON NUESTROS PADRES

PREGUNTAS

- ¿Qué ven en esta escena?
- ¿Cuáles son los temas que ustedes discuten normalmente con sus padres u otros adultos?
- ¿Qué temas les gustaría discutir con ellos? ¿Tienen la confianza necesaria para hacerlo?
- ¿En su opinión, por qué es difícil que exista una buena comunicación entre padres e hijos?
- ¿Cómo podemos empezar a discutir los temas que nos interesan con nuestros padres u otros adultos?
- ¿Por qué es bueno poder hablar abiertamente con los adultos?

INFORMACIÓN CLAVE

La mayoría de los padres quieren realmente lo mejor para sus hijos. Dado que se preocupan mucho por su felicidad y su bienestar, los padres y otros adultos son en general los mejores guías y el sostén más sólido durante la adolescencia. Ellos pueden ayudar a las/los jóvenes a tomar decisiones responsables. Pero puede ser difícil lograr una buena comunicación entre padres e hijos, sobre todo durante la adolescencia, cuando los/las jóvenes están experimentando tantos cambios.

La adolescencia es una época de conflictos en los hogares, ya que a veces los padres no están de acuerdo con la manera de vestir, los amigos y el deseo de independencia de los jóvenes. A los padres les cuesta encontrar el equilibrio entre la necesidad de dar a sus hijos independencia y el deseo de protegerles contra errores graves. A la vez, suelen controlar excesivamente el movimiento de las hijas y permitir mayor libertad a los varones. Por otra parte, los/las jóvenes desarrollan su identidad propia, tienen sus prioridades y muchas veces sienten que las reglas de sus padres entran en conflicto con sus intereses. La falta de comunicación hace que muchos jóvenes no recurran a sus padres ni a otros adultos cuando tienen problemas.

La sexualidad y los cambios que ocurren en la adolescencia son temas particularmente difíciles de discutir con los padres. En muchas sociedades, son temas tradicionalmente tabú y las/los jóvenes temen que sus padres se enojen si saben que se interesan en ellos. Muchos adultos no saben cómo abordar estos temas o no tienen información sobre ellos, ya sea por cultura o crianza.

Es importante que los/las jóvenes y sus padres aprendan a comunicarse entre sí, de manera que los jóvenes puedan sacar provecho de los valores, los conocimientos y las experiencias de sus padres. También los padres podrán comprender las presiones con las cuales se enfrentan sus hijos/as y ayudarles a tomar decisiones responsables. Si los padres y los jóvenes hacen un esfuerzo por comunicarse, pueden aprender a discutir abiertamente temas como los cambios emocionales y físicos durante la pubertad, la presión de los amigos, las relaciones, los amores y los proyectos para el futuro.

RECOMENDACIONES

- Aprender a hablar de temas delicados con nuestros padres u otros adultos de confianza puede llevar tiempo. Debemos ser pacientes y no desanimarnos si las cosas parecen difíciles. Empecemos con temas más fáciles y menos delicados, tales como la escuela, los deportes y las diversiones.
- Expliquemos nuestros sentimientos a nuestros padres, para que entiendan lo que estamos viviendo. Tomémonos todo el tiempo necesario y no dejemos que la vergüenza o el miedo nos impidan la comunicación.
- Escuchemos a los adultos y mostremos que nos importa lo que piensan. Aunque tenemos el derecho a tener opiniones o criterios diferentes, ellos tienen una experiencia que nos puede ser útil y ayudarnos a tomar decisiones.
- Si no estamos de acuerdo con nuestros padres u otros adultos sobre algo, podemos expresarlo con respeto y seguir conversando, para tratar de que haya un entendimiento. Procuremos no frustrarnos, no enojarnos ni gritar. En vez de esto, propongamos hablar del tema más tarde, después de un período de reflexión.



BUSQUEMOS CONSEJO Y AYUDA

PREGUNTAS

- ¿Qué está pasando en esta escena?
- ¿Por qué es importante que los/las jóvenes busquen ayuda y orientación?
- ¿Dónde pueden los/as jóvenes encontrar información precisa y orientación sobre el sexo, la sexualidad, la reproducción y las ITS?
- ¿Dónde pueden los/las jóvenes encontrar condones y otros métodos anticonceptivos? ¿Dónde pueden hacerse una prueba de embarazo, de ITS o el VIH?
- ¿Cuánto cuestan estos servicios? ¿Cómo son tratados los/las jóvenes cuando van a estos servicios?
- ¿Qué le aconsejarían a un amigo/a que tiene temor de ir a buscar condones o anticonceptivos o hacerse una prueba de ITS?

INFORMACIÓN CLAVE

Durante la adolescencia atravesamos por muchos cambios físicos y emocionales y empezamos a tener nuevas responsabilidades. A pesar de ser una época muy emocionante en nuestras vidas, surgen muchas preguntas para las cuales no tenemos respuesta, sobre la sexualidad, el sexo y la reproducción, la anticoncepción, las relaciones, las ITS y el SIDA. El tener acceso a la información y los consejos adecuados y oportunos puede ayudarnos a tomar decisiones más informadas, decisiones que nos permitan avanzar.

Muchos jóvenes se sienten incómodos al preguntarles a sus padres sobre el sexo y la sexualidad, aun teniendo buenas relaciones con ellos. Por eso muchos acuden a sus amigos en busca de respuestas; sin embargo, a veces sus amigos no están mucho mejor informados que ellos y pueden causarles más confusión.

Tenemos derecho a contar con toda la información que necesitamos para tomar decisiones responsables y generalmente no podemos obtener todas las respuestas solos/as. Por ello es muy importante saber a dónde ir para obtener la información. Los centros de jóvenes, los servicios de salud y algunas escuelas tienen programas especiales para jóvenes, con un personal capacitado que conoce los temas que afectan e interesan a los adolescentes. Los consejeros pueden y deben orientarnos en temas vinculados a la pubertad, la sexualidad, la abstinencia, las ITS, la anticoncepción y el embarazo. Muchos consejeros nos pueden orientar también sobre las relaciones personales, los proyectos para el futuro y otras decisiones que tengamos que tomar; ellos tienen la capacidad y la experiencia. Estos servicios son generalmente de bajo costo o gratuitos y siempre confidenciales; el personal es cálido, comprensivo y discreto.

RECOMENDACIONES

- Recordemos que no siempre es fácil crecer y hacerse adulto, podemos necesitar ayuda. No tenemos que pasar por todo esto solos, ya que hay mucha gente dispuesta a ayudarnos si se lo pedimos.
- Si temen ir a un servicio médico o a un centro de jóvenes, o se sienten incómodos de pedir ayuda a los padres, pidan a un amigo cercano o hermano/a mayor que les acompañe. No dejen que el temor les impida obtener la información y los servicios que necesitan.
- Una vez en el servicio, hagan todas las preguntas que tengan. El personal está allí para informarles y darles un servicio acogedor y de buena calidad. Pidan a los consejeros folletos para llevar a casa o compartir con sus amigos.
- Si están considerando tener relaciones sexuales, acérquense a un centro de salud o programa para jóvenes para obtener toda la información necesaria sobre las cuestiones sexuales y los anticonceptivos y condones que necesitan para protegerse.

CENTRO DE JÓVENES



AGRADECIMIENTOS

¡Infórmate! Un rotafolio para adolescentes fue desarrollado originalmente por Family Care International (FCI) y la Federación Internacional de Planificación Familiar (IPPF)/ Región de África. La adaptación para uso en América Latina y el Caribe (ALC) fue una colaboración extensa entre las siguientes instituciones: **República Dominicana:** Asociación Dominicana Pro-Bienestar de la Familia (Profamilia)-RD, Mujeres en Desarrollo Dominicana-MUDE, Asociación Dominicana de Planificación Familiar (ADO-PLAFAM), Coordinadora de Animación Socio-Cultural (CASCO), Instituto Dominicano de Desarrollo Integral (IDDI), Secretaría de Estado de Salud Pública y Asistencia Social (SESPAS) y Secretaría de Estado de la Juventud (SEJ); **Colombia:** Centro de Recursos Integrales para la Familia (CERFAMI) y Profamilia/Colombia.

AGRADECIMIENTOS

Este esfuerzo ha sido posible gracias al apoyo financiero de *The Summit Foundation*, *The Richard and Rhoda Goldman Fund*, el Fondo de Población de Naciones Unidas (FNUAP/UNFPA) y la GTZ/EPOS.

Por su significativo y valioso aporte durante el proceso de validación y revisión técnica:

Validación:

- Colombia: Flor María Díaz, Nancy Eliana Gallo y Oveida Patricia Rodríguez de CERFAMI, las sedes locales de Profamilia/Colombia en la Costa Pacífica, y las comunidades de la Costa Pacífica de Colombia.
- República Dominicana: Las y los jóvenes adolescentes que participaron en la validación.

Asistencia y revisión técnica:

- María José Alcalá de la sede principal de UNFPA en Nueva York y Pedro Garzón, Oficina nacional de UNFPA en México (asistencia técnica).
- Nicaragua: Chantal Pallais, Oficina nacional de UNFPA, los representantes de ONGs locales y adolescentes (revisión técnica).
- Panamá: Sonia Heckadon, Oficina nacional de UNFPA, los representantes de ONGs, instancias gubernamentales y adolescentes (revisión técnica).

CRÉDITOS

- Coordinación: María Faget, coordinadora nacional - FCI República Dominicana, Melanie Peña y Martha Murdock - División de ALC, FCI Nueva York.
- Apoyo técnico: Rodolfo Coiscou (Profamilia); Victoria Cruz (MUDE); Margarita Báez (ADOLPLAFAM); Rafaelina Alejo (IDDI); María Sierra (CASCO); Clara Báez (SESPAS) y Zunilda Milford (SEJ).
- Texto: El texto original fue redactado por Ellen Brazier, Annie Thairu y Rikka Trangsrud de Family Care International, División de África Anglófona. Las nuevas páginas, María Faget y Martha Murdock. La traducción al español fue realizada por Mariam Bagayoko y María Faget.
- Ilustraciones: Dibujos originales de ODIA, Senegal, con modificaciones y adaptación de Víctor Nolasco, República Dominicana.
- Producción: Luz Barbosa y Rebecca Casanova.
- Distribución: Amanda Pérez y Adrienne Woike.

Para obtener copias e información, contacte a:

Family Care International (FCI)
588 Broadway, Suite 503, New York, NY 10012, USA
Tel: (1-212) 941-5300
Fax: (1-212) 941-5563
Correo electrónico: fcipubs@familycareintl.org
Sitio de Internet: <http://www.familycareintl.org>

