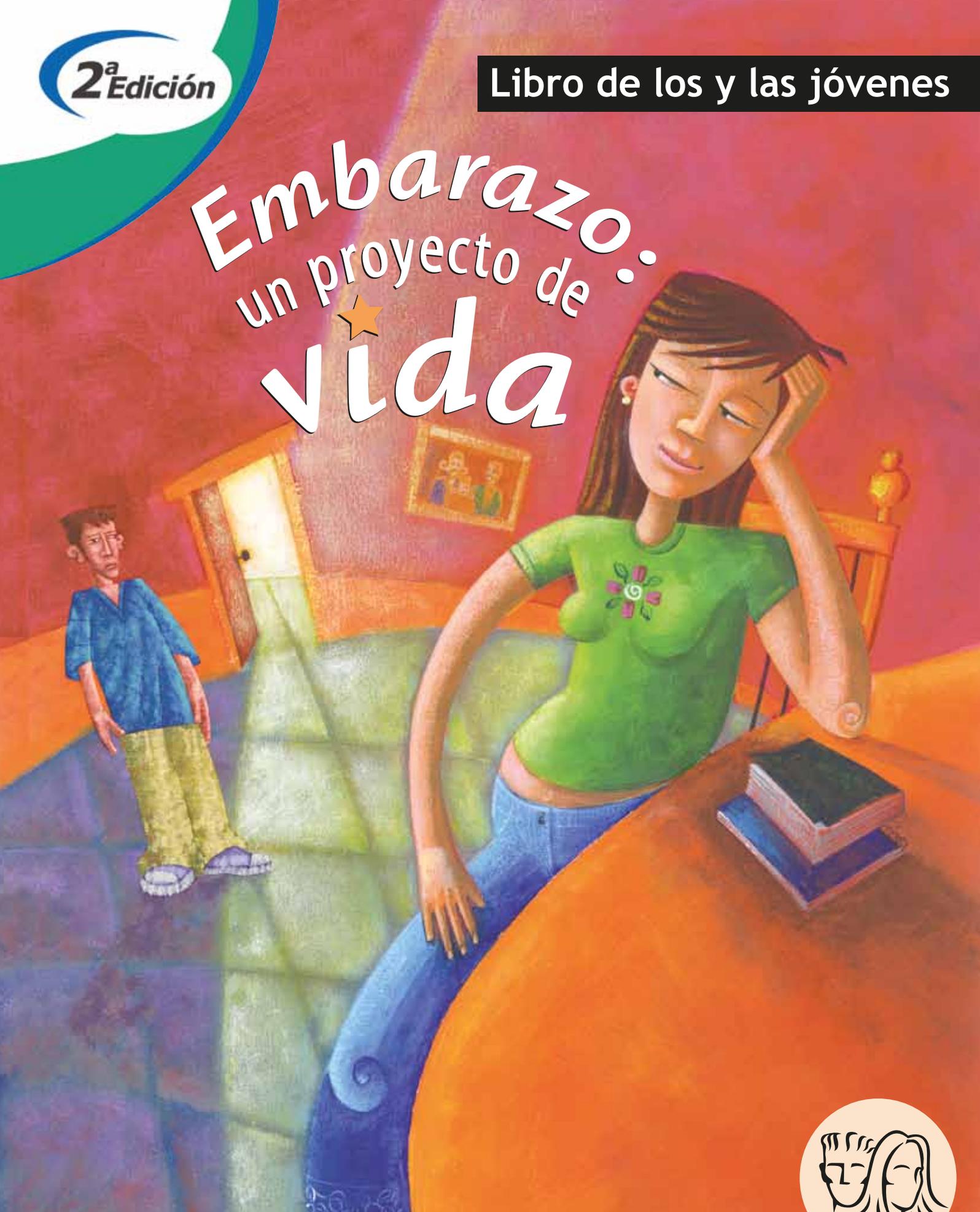


2ª Edición

Libro de los y las jóvenes

# Embarazo: un proyecto de vida





Coordinación académica  
Sara Elena Mendoza Ortega

Ajuste de contenidos  
Juana María Torres de León  
María del Carmen Atlaco Macedo

Coordinación gráfica  
y cuidado de la edición  
Greta Sánchez Muñoz  
Adriana Barraza Hernández  
Jorge Alberto Nava Rodríguez

Seguimiento editorial  
Ma. del Carmen Cano Aguilar

Revisión editorial  
Eliseo Brena Becerril  
Laura Sainz Olivares

Diseño gráfico  
Guadalupe Pacheco Marcos

Diagramación  
Norma García Manzano  
Teodomiro Nava Amaya  
Mario García Marcos

Ilustración de portada  
Ricardo Figueroa Cisneros

Ilustraciones  
Tania Edith Juárez Ceciliano  
Ricardo Figueroa Cisneros  
Gabriel Pacheco Marcos  
Patricia Pacheco Marcos  
Guadalupe Gómez

---

Reconocimiento primigenio. El contenido de este módulo tiene como antecedente los materiales producidos en la primera edición, cuyos créditos son: Coordinación académica: Sara Elena Mendoza Ortega, Héctor Carrizo Barrera. Autoría: Maribel Hidalgo Morales, Ma. de Lourdes González Islas, Ma. del Carmen Atlaco Macedo. Asesoría técnica: Sara Elena Mendoza Ortega, Ma. del Carmen Atlaco Macedo, Adriana García Flores, Hector Carrizo Barrera, Ma. Isabel Morgan Mallol, Maribel Hidalgo Morales. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández. Seguimiento editorial: Ma. del Carmen Cano Aguilar. Revisión editorial: Amelia Martínez Sáenz, Marcela Zubieta, Ma. Eugenia Mendoza Arrubarrena. Diseño: Guadalupe Pacheco Marcos. Diagramación: Teodomiro Nava Amaya, Mario García Marcos, Ilustración: Luis Gabriel Pacheco Marcos, Patricia Pacheco Marcos, Guadalupe Gómez.

Este material educativo se elaboró de manera conjunta con el Consejo Nacional de Población (CONAPO).

Agradecemos la colaboración del equipo técnico de apoyo conformado por: el Consejo Nacional de Población, la Dirección de Educación y Comunicación en Población, la Dirección General de Salud Reproductiva de la Secretaría de Salud, el Instituto Nacional de las Mujeres, Dirección General de Promoción y Enlaces, la Dirección General Adjunta de Salud Reproductiva de la Secretaría de Salud, D. F., el Grupo de Educación con Mujeres, A. C., el Programa de Educación y Género y la Fundación Mexicana para la Planeación Familiar, A. C.

Agradecemos de manera particular las aportaciones, artículos y observaciones recibidas de la Dra. Raffaella Schiavon Ermani, la Lic. Quinantzin Hernández Villamares y la Lic. Rossana González Osorno, de la Dirección General Adjunta de Salud Reproductiva de la Secretaría de Salud.

*Embarazo: un proyecto de vida.* Libro de los y las jóvenes. D. R. © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D. F., C.P. 06140. Primera edición 2005. Segunda edición 2007.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras, y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

Respetuosos del derecho de autor, autores y editores de esta publicación tuvimos cuidado en obtener por escrito las autorizaciones para reproducir todas las imágenes y/o textos aquí incluidos; sin embargo, algunas veces no fue posible determinar el titular de su propiedad intelectual. En caso de inconformidad favor de comunicarse a este Instituto para hacer la aclaración correspondiente.

ISBN Obra completa, *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*: 970-23-0274-9  
ISBN *Embarazo: un proyecto de vida.* Libro de los y las jóvenes: 978-970-23-0862-1

Impreso en México.

PRESENTACIÓN 5

UNIDAD 1 Embarazo: toda una historia 8

Tema 1 Situaciones y riesgos 10

Tema 2 Y, ¿cómo ocurre un embarazo? 28

Tema 3 Lo que cambia nuestras vidas 43

Autoevaluación 54

Hoja de respuestas 59



UNIDAD 2 Aprendemos a tomar decisiones 62

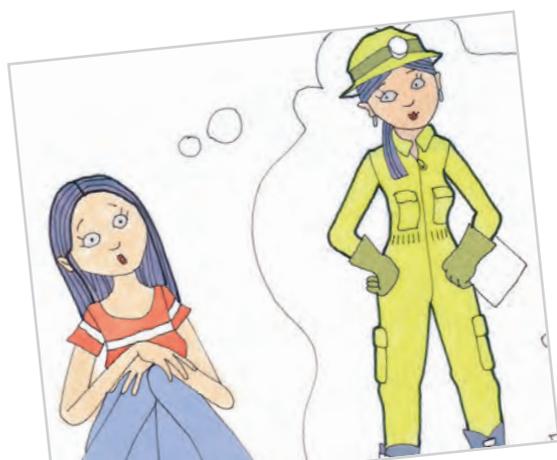
Tema 1 Decidimos lo que queremos 64

Tema 2 Tenemos derecho a decidir 80

Tema 3 Tomamos decisiones y crecemos 90

Autoevaluación 105

Hoja de respuestas 110



**UNIDAD 3** Prevenimos y convivimos 112

**Tema 1** Nuestros proyectos de vida 114

**Tema 2** Planeamos algo más... que un embarazo 132

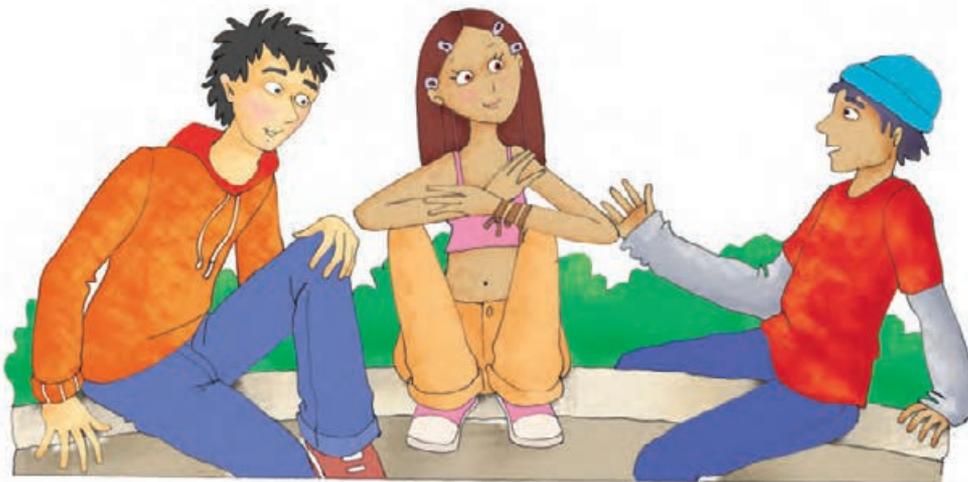
**Tema 3** Enfrentamos situaciones 157

Autoevaluación 180

Hoja de respuestas 184

Hoja de avances 189





# PRESENTACIÓN

Te damos la bienvenida al estudio del módulo *Embarazo: un proyecto de vida*, el cual esperamos que sea interesante y útil en tu aprendizaje.

Alguna vez te has preguntado: ¿quién o quiénes deciden un embarazo?, ¿cuál es el riesgo de embarazarse muy joven?, ¿por qué te embarazaste?, ¿cómo fue que embarazaste a tu pareja?, ¿qué te faltó saber?, ¿cuál es el mejor momento para tener hijos?, ¿cómo plantearse un plan de vida?, ¿cómo planificar un embarazo?

Éstas y otras preguntas se las hacen muchos jóvenes que como tú se encuentran viviendo una etapa maravillosa de su vida en que las ilusiones, los planes, los deseos y el amor se descubren y el mayor anhelo es hacerlos realidad.

Sin embargo, existen situaciones y circunstancias ante las cuales entre los jóvenes y las jóvenes surge la duda y sienten gran incertidumbre acerca de cómo relacionarse con otras personas y expresar sus sentimientos, identificar qué pueden ser y hacer en el futuro, sobre todo cuando no ven o no tienen muchas posibilidades de desarrollo personal y económico, esto hace que crean que están solos en medio de un entorno social que les demanda que se comporten como adultos y que tomen decisiones trascendentes en sus vidas con pocos elementos.

Para resolver éstas y otras dudas e interrogantes, te invitamos a reflexionar sobre algunas circunstancias y condiciones en las que ocurre un embarazo no planeado a temprana edad y sus repercusiones en la vida de las y los jóvenes.

En este módulo encontrarás relatos, testimonios e historias de jóvenes como tú, que comparten sus experiencias en relación con sus encuentros y desencuentros, amores y desamores, y de cómo lograron tomar decisiones y asumir la responsabilidad de sus actos.

A través de sus páginas conocerás la importancia de aprender a tomar tus propias decisiones, a desarrollar algunas habilidades para decidir de manera informada y planificada tu vida sexual y reproductiva. ¡Conoce tus derechos sexuales y reproductivos!

A lo largo del módulo, aparecen algunos contenidos sobre cómo elaborar tu plan de vida para que descubras qué es lo que quieres hacer, ser y tener a corto, mediano o largo plazo en tu vida personal, familiar o de pareja, así como algunas ideas para lograrlo.

¿Sabías que hay jóvenes que enfrentan, sin saberlo, situaciones y prácticas de riesgo que pueden conducir a un embarazo no planeado?, ¿has pensado cómo prevenirlas?

En este módulo se plantean algunas situaciones de riesgo para un embarazo no planeado, como el estado emocional de algunas mujeres que creen, entre otras cosas, “que con un hijo van a retener a la pareja”, “que tener un hijo es una demostración de amor”. También se incluyen temas como, ¿qué hacer cuando el embarazo es producto de una violación? y, ¿cómo comprobar la paternidad de un hijo o hija?, entre otros.

Asimismo, se menciona cómo influyen los conflictos familiares, los medios de comunicación, los amigos y amigas y la pareja en las decisiones de los jóvenes.

Este módulo parte del reconocimiento de tus saberes y experiencias. Puedes avanzar según tu ritmo de estudio, tiempo e interés, porque es un proceso de autoaprendizaje. Cuando tengas alguna dificultad, busca el apoyo de tu asesor o asesora.

El módulo *Embarazo: un proyecto de vida* forma parte del Modelo Educación para la Vida y el Trabajo, y consta de los siguientes materiales:

## Libro de los y las jóvenes

Este libro contiene la información básica sobre los temas señalados y orienta las actividades de aprendizaje; es importante que realices todas éstas para que desarrolles las competencias básicas. El libro te remitirá a su vez a otros materiales, como la Revista y los Folletos. Cuando termines de consultar dichos materiales, regresa al Libro para continuar su estudio.

## Revista

Es una selección de textos sobre derechos sexuales y reproductivos, planificación familiar y otros métodos anticonceptivos, entre otros temas, recomendados para ampliar o profundizar la información del Libro de los y las jóvenes.

## Folletos

*Sexualidad, Enfermedades de transmisión sexual; Embarazo y métodos anticonceptivos, Todas y todos tenemos derechos sexuales.*

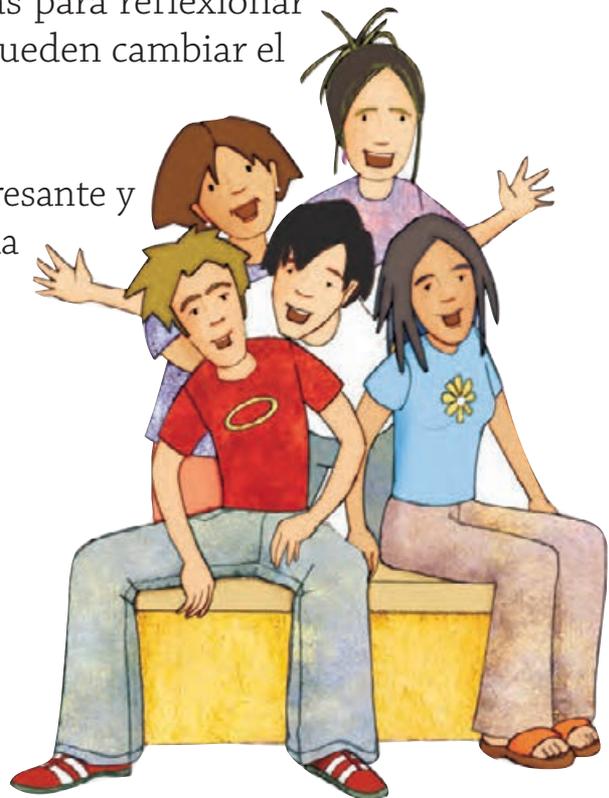
Contienen información valiosa sobre los temas del módulo.

## Juego

*Aprendemos a tomar decisiones* es un juego que puedes compartir con tus familiares, amigos y amigas para reflexionar juntos sobre algunas decisiones que pueden cambiar el rumbo de la vida.

Esperamos que este módulo sea interesante y que resulte una orientación para tu vida diaria.

¡Gracias por participar!



# Unidad 1

En esta unidad trataremos los siguientes temas:

- Tema 1. Situaciones y riesgos
- Tema 2. Y, ¿cómo ocurre un embarazo?
- Tema 3. Lo que cambia nuestras vidas

Propósitos de la unidad:

Conocer los cambios biológicos y emocionales que ocurren en la pubertad y la adolescencia, para valorar las circunstancias que pueden poner en riesgo a los adolescentes de tener un embarazo.

Conocer algunas condiciones y circunstancias en las que ocurre un embarazo a temprana edad, para reflexionar sobre sus consecuencias y valorar el impacto que tiene en la vida de las personas.

Identificar algunos riesgos que se presentan al tener un embarazo no planeado, para reflexionar sobre sus consecuencias y valorar el impacto que tiene en la vida de las personas.



# Embarazo: toda una historia

# TEMA 1

## Situaciones y riesgos



En este tema identificaremos algunos cambios físicos o biológicos que ocurren en la pubertad, y los cambios emocionales que dan inicio a la etapa llamada adolescencia, para valorar las circunstancias que pueden poner en riesgo a los adolescentes de enfrentarse a un embarazo no planeado.

A lo largo de la vida los seres humanos pasamos por una serie de etapas sucesivas: la niñez o infancia, la adolescencia, la edad adulta y la vejez o tercera edad.

Al término de la infancia ocurren cambios muy importantes en el cuerpo de los niños y las niñas, es decir, aparecen los caracteres sexuales secundarios y, con ello la posibilidad biológica de engendrar por parte de los hombres y de concebir por parte de las mujeres una nueva vida. A esta etapa se le conoce como **pubertad**.

Asimismo, nuestro pensamiento se desarrolla y ponemos en práctica lo que aprendimos desde la infancia: hábitos, formas de ser o de comportarnos, nuestros sentimientos y necesidades cambian, así como la forma de actuar ante los demás; sabemos distinguir, por ejemplo, lo justo de lo injusto, lo que está permitido o no en nuestro grupo familiar y social y buscamos algunas explicaciones del mundo que nos rodea. Al periodo de cambios físicos, emocionales y mentales se le llama **adolescencia**.

## ▶ ACTIVIDAD 1

- Escribe los cambios físicos más importantes que presentan los hombres y las mujeres en la pubertad.

Hombres	Mujeres
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Si escribiste para los hombres: engrosamiento de la voz, crecimiento del pene y testículos, experimentan la eyaculación; y para las mujeres: crecimiento de los pechos, ensanchamiento de las caderas e inicio de la regla o menstruación, entre otros, estás en lo correcto.

- Escribe lo que sentiste cuando observaste estos cambios en ti.

---



---

**Lee** el tema “Sexo, sexualidad y reproducción humana” en el Folleto  *Sexualidad*, y realiza los siguientes ejercicios.

- Completa la siguiente información de acuerdo con el texto que leíste:

La etapa del crecimiento llamada \_\_\_\_\_, se presenta entre los \_\_\_\_\_ y los \_\_\_\_\_ años en promedio. Durante esta etapa, se empiezan a producir hormonas, que son sustancias que genera nuestro cuerpo y ocasionan \_\_\_\_\_ en los cuerpos de mujeres y hombres.

Si escribiste pubertad, 10 y 13 años y cambios, estás en lo correcto

Al llegar a la adolescencia, ¿qué diferencias observaste en el trato de los demás hacia ti?

---



---

¿Cómo cambió la forma de relacionarte con los demás?

---



---

El crecimiento físico y emocional que ocurre durante la infancia y la adolescencia es la base de las capacidades que una persona utilizará y perfeccionará durante toda su vida, desde las más sencillas hasta las más complicadas.

Durante la pubertad y la adolescencia aumenta nuestro interés por hacer nuevas relaciones con personas de nuestra edad; se establecen las primeras relaciones de noviazgo o de pareja, donde se busca en gran medida compartir los sentimientos, gustos e intereses, y se piensa más sobre lo que haremos en un futuro, entre otras cosas.



## ▶ ACTIVIDAD 2

**Lee** el tema “Las relaciones sexuales”, del Folleto *Sexualidad*, y realiza el siguiente ejercicio.

- Completa los dos párrafos de la página siguiente con las palabras que se encuentran dentro del óvalo, según la información que leíste.

óvulo                      coito                      vagina                      hombre  
    relaciones sexuales                      embarazo

Las \_\_\_\_\_ son el acto por medio del cual las personas se acarician, tocan y estimulan sus cuerpos sintiendo y produciendo placer. El \_\_\_\_\_ es parte de ese acto y se da con la penetración del pene en la vagina.

Cuando el \_\_\_\_\_ eyacula dentro de la \_\_\_\_\_ de la mujer, los espermatozoides contenidos en el semen, pueden alcanzar un \_\_\_\_\_ maduro y fecundarlo, es decir, se puede producir un \_\_\_\_\_ .

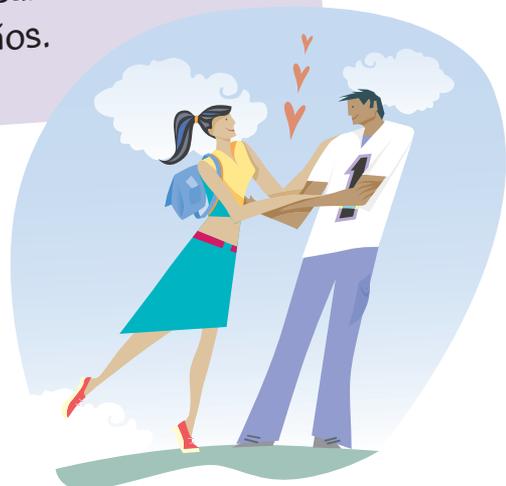
El orden correcto es: relaciones sexuales, coito, hombre, vagina, óvulo y embarazo.

En la pubertad, se dan los cambios físicos necesarios para producir óvulos en las mujeres y espermatozoides en los hombres, y la posibilidad de procrear, engendrar o dar vida a un nuevo ser, si se unen un óvulo y un espermatozoide maduros. Sin embargo, una cosa es que el cuerpo ya esté listo para la fecundación y otra es que las personas estén preparadas para tener un hijo o una hija.

Por eso, si se tiene un coito o penetración del pene en la vagina sin emplear algún método anticonceptivo, es posible que ocurra un embarazo, lo cual no significa que se tengan las condiciones emocionales, sociales y económicas necesarias para tener un hijo o hija.

### Sabías que...

Se consideran embarazos adolescentes, precoces o a edad temprana a los que ocurren cuando el cuerpo de la mujer se encuentra en una etapa de crecimiento y desarrollo, es decir, en la mayoría de los casos antes de los 19 años.



**▶ ACTIVIDAD 3**

En la siguiente imagen vemos a Lola y a Paco, dos jóvenes adolescentes después de enterarse que están embarazados.



¿Cómo te imaginas que se sienten Lola y Paco por la noticia que recibieron?

---

---

¿Por qué crees que Lola y Paco reaccionaron de esa manera?

---

---

La forma en que cada persona vive un embarazo depende, entre otros factores, de su edad y sexo; de cómo fue educada; así como de su situación económica, de pareja y familiar.

Asimismo, importa si se repiten conductas familiares en las que los padres no permiten que sus hijos e hijas asuman las consecuencias de sus actos y deciden por ellos.

La mezcla de estos **factores** influye en las decisiones que tomamos con respecto al embarazo y nuestro futuro.

## ► ACTIVIDAD 4

- Pregunta a una mujer y a un hombre que hayan tenido un embarazo a temprana edad lo siguiente y escribe sus respuestas:

Mujer

¿Cuáles fueron los motivos o razones por los que te embarazaste?

---

---

¿Cómo te sentiste cuando supiste que estabas embarazada?

---

---

¿Qué fue lo más difícil para ti después de tener la noticia de tu embarazo?

---

---

¿Vivías con tu pareja cuando te embarazaste? Sí  No

¿Cuál fue la reacción de tu pareja al saber que estabas embarazada?

---

---

## Hombre

¿Cómo reaccionaste cuando supiste que tu pareja estaba embarazada?

---

---

¿Cuál fue la reacción de tu familia?

---

---

¿Aceptaste tu paternidad de buen grado? Sí  No

¿Cuál fue el apoyo que brindaste a tu pareja?

---

---

---

---

El embarazo implica una gran responsabilidad y, por ello, es necesario que ocurra en las mejores condiciones. Para criar a un ser humano es necesario dedicarle tiempo y cariño, así como asegurarle una buena alimentación, vestido y educación. Por eso, las mejores condiciones para un embarazo incluyen que tanto el padre como la madre deseen tener al bebé y que cuenten con las condiciones físicas, emocionales y económicas para cuidarlo.

Desgraciadamente, esto no siempre ocurre. En nuestro país hay muchas mujeres adolescentes que se embarazan, y ni ellas ni sus parejas están preparadas física, emocional o económicamente para hacerlo.

Puede ocurrir que este acontecimiento impida o dificulte su desarrollo en materia de logros personales en el estudio o en el trabajo y en sus emociones y sentimientos. También que sientan

angustia e incertidumbre ante su futuro; tal situación puede provocar un rechazo de la madre, del padre o ambos, al ser concebido, lo cual pone al niño o niña en riesgo de ser abandonado, mal cuidado o golpeado.

Pero, ¿tienes idea de con qué frecuencia suceden los embarazos a temprana edad? Averígualo con la siguiente actividad.

## ► ACTIVIDAD 5

- Realiza una encuesta entre diez personas conocidas. Pregunta a cada una: “¿A qué edad tuviste a tu primer hijo o hija?”

Fíjate cómo anotó Margarita las respuestas de sus encuestados:

Nombre de la persona	Tuvo su primer hijo o hija a los:
Josefina	14 años
Sonia	16 años
Ramiro	17 años
Soledad	18 años
Concha	19 años
Gustavo	22 años
Sara	23 años
Rosa	24 años
Pepe	25 años
Luis	28 años



■ Escribe en este cuadro, las respuestas de tus encuestados:



Nombre de la persona	Tuvo su primer hijo o hija a los:
	años

Margarita ordenó los datos que obtuvo por grupos de edad:

Grupo de edades en que se tuvo al primer hijo o hija	Número de personas (representadas por una raya /)	Total de personas por grupo de edad
Antes de los 15 años.	/	1
Entre 15 y 19 años.	////	4
Entre los 20 y 24 años.	///	3
Después de los 24 años.	//	2

La mayor parte de las personas que encuestó Margarita, tuvieron su primer hijo entre los 15 y 19 años, y sólo una mujer se embarazó antes de los 15 años.

- Ordena ahora los datos de tus encuestados por grupos de edad según corresponda:

Grupo de edades en que se tuvo al primer hijo o hija	Número de personas (representadas por una raya / )	Total de personas por grupo de edad
Antes de los 15 años.		
Entre 15 y 19 años.		
Entre los 20 y 24 años.		
Después de los 24 años.		

¿En cuál grupo de edad se encuentra la mayoría de tus encuestados?

---

¿En cuál grupo está el menor número de personas en tu encuesta?

---

¿Para qué te sirve organizar las respuestas de tu encuesta?

---

Con base en los resultados de tu encuesta, escribe una conclusión que incluya tu opinión personal. *¿Cuál es la mejor edad de hombres y de mujeres para tener a su primer hijo o hija y por qué?*

---



---



---



---

Una **encuesta** consiste en hacer preguntas sobre un tema o hecho, para conocer las opiniones y experiencias de las personas. Al ordenar u organizar sus respuestas, podemos sacar algunas conclusiones que nos dan una idea de lo que pasa a nuestro alrededor.

## Sabías que...

Según la "Encuesta Nacional de Juventud 2000", 34 de cada 100 jóvenes (34%), de entre 12 y 29 años de edad, han estado embarazadas o embarazaron a alguien. Más de la mitad de ellas y ellos, tuvieron su primer embarazo entre los 15 y 19 años.

Instituto Mexicano de la Juventud (IMJ).



Paco y Lola son dos jóvenes que se encuentran en este grupo de edades. Te invitamos a que conozcas su historia tal como ellos la relatan.

### ■ Lee sobre el encuentro de Lola y Paco.

#### Paco

Conocí a Lola cuando tenía 7 años; estaba flaca y chimuela. No me gustaba jugar con ella porque siempre me quería dar de besos... Apenas regresé a vivir con mi abuela y me encontré a Lola otra vez. Ahora está "buenísima", sus pechos y piernas están increíbles. Al verla, caray, no sé que me pasó: empecé a sudar y a sentir que el corazón se me salía por la boca. No pude acercarme más, pero esa noche soñé con ella. Quisiera hablarle, pero creo que no me va a hacer caso. A lo mejor se acuerda que le "hacía el feo"...



## Lola

Ayer me crucé en la calle con Paco. Hace mucho tiempo no lo veía. Me hice la desentendida, pero sentí que me seguía con la mirada y eso me puso "nerviosa". Me acuerdo que lo hacía enojar cuando éramos niños porque lo agarraba a besos... Ahora, se puso muy guapo y se ve muy bien arreglado, no como antes, que andaba todo mugroso. Me gustaría platicar con él, pero me da pena acercarme. No sé qué me pasó, antes podía besarlo y ahora ni siquiera puedo verlo y hablarle...



### ▶ ACTIVIDAD 6

- Escribe cómo veía Paco a Lola cuando eran niños y cómo la ve ahora.

Antes: \_\_\_\_\_

Ahora: \_\_\_\_\_

¿Cómo ve Lola a Paco ahora que creció?

---



---

¿Por qué crees que Lola podía besar a Paco antes y ahora le cuesta trabajo hablarle?

---



---

Lola y Paco viven los cambios propios de la adolescencia. Veamos cómo se manifiestan en ellos.

## Paco



Hoy vi a Lola y por fin me decidí a hablarle. Sentí que me sudaron las manos y que no me salían las palabras. Me dijo que terminó la primaria y está estudiando telesecundaria. También me contó que ayuda a su mamá en el quehacer de la casa y a cuidar a sus hermanos. Le pregunté si tenía novio y me dijo que no... El sábado va a tocar un grupo en la plaza, la invité a ir y me dijo que sí. ¡Ya quiero que llegue ese día para volver a verla!

## Lola



El sábado mi mamá se enojó conmigo porque no hice mi quehacer por arreglarme para ir con Paco. Después de mucho rogarle, me dio permiso. Al salir, me dijo: "Oye, ¿y por qué vas tan arreglada? ¡No vayas a llegar tarde y cuídate!"... Me divertí mucho, porque Paco baila muy bien. Camino a casa, se me acercó y me dio un beso, ¡es lo más bonito que he sentido! Al entrar, apenas oí lo que decía mi mamá, lo que quería era dormirme pronto para soñar con Paco...

## ▶ ACTIVIDAD 7

- Escribe los sentimientos o emociones que experimentó Paco al ver o pensar en Lola.

---



---



---

¿Por qué crees que Lola no escuchó lo que su madre decía?

---

---

¿Por qué descuidó Lola sus quehaceres?

---

---

■ Platica con tus amistades sobre la primera vez que te enamoraste de alguien. Escribe tres momentos importantes de tu historia:

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

3. \_\_\_\_\_

---

¿Qué sentiste la primera vez que te gustó alguien?

---

---

¿Qué crees que sintió la otra persona?

---

---

Al platicar tu historia, probablemente recordaste lo que sentiste cuando la viviste. Porque al pasar por nuevas situaciones, experimentamos emociones y sentimientos que antes no habíamos sentido. Esto ocurre sobre todo cuando somos jóvenes y, en ocasiones, provocan que descuidemos algunas actividades que también son importantes, como les pasó a Lola y a Paco.

### Sabías que...

Según una encuesta que se realizó en todo el país entre mujeres y hombres de 15 a 29 años, se encontró que ocho de cada diez jóvenes han estado enamorados alguna vez en su vida.

Encuesta Nacional de Juventud, IMJ, 2000.



## ■ Sigue el relato

Luego de lo ocurrido en la plaza, Lola y Paco continuaron su relación. Tres meses después contaron lo siguiente:

### Lola

Cada día que pasa me siento más enamorada de Paco. Me toca y siento que vuelo, y me dan muchas ganas de estar con él. Pero tengo miedo de que se entere mi mamá. Ella me ha dicho varias veces que me dé a respetar. Pero yo pienso que Paco me quiere mucho y me respeta...

### Paco

El otro día, mi abuela Chona nos encontró a Lola y a mí besándonos. Cuando llegué a la casa, me echó su sermón: que "no fuera a regarla" con Lola, que mejor estudie... Yo lo único que sé, es que quiero "acostarme" con Lola. Le propuse que nos viéramos en un lugar donde no nos descubran, pero ella tiene miedo de que su mamá se entere de una u otra forma. Le he dicho muchas veces que la amo y que quiero estar con ella.



**▶ ACTIVIDAD 8**

¿Por qué crees que Lola le tenía miedo a su mamá?

---

---

En los relatos de Lola y Paco, ¿hablaron alguna vez de querer embarazarse?

---

---

¿Crees que la abuela Chona y la mamá de Lola los han prevenido **claramente** sobre las consecuencias de tener relaciones sexuales y un posible embarazo?

---

---

¿Qué quiso decir la madre de Lola con la frase que “me dé a respetar”?

---

---

¿Qué quiso decir la abuela Chona con la frase “no la vayas a regar”?

---

---

Escribe qué les dirías a Paco y Lola para prevenirlos de tener un embarazo no planeado.

---

---

Para Lola y Paco es más importante su amor y que no se enteren sus familiares, que pensar en lo que implica tener relaciones sexuales y tomar las medidas de prevención necesarias de acuerdo con sus planes futuros; es decir, lo que piensan hacer de su vida. Por otra parte, las recomendaciones que recibieron de su familia no fueron claras ni suficientes. En esta situación, si tienen relaciones sexuales sin protección, corren el riesgo de tener un embarazo no planeado.

### Toma en cuenta que...

Antes de tener relaciones sexuales, es importante que reflexionemos sobre los riesgos y responsabilidades de tomar esta decisión. Si nos damos tiempo para pensar y consideramos las consecuencias que podemos tener, tendremos la posibilidad de evitar lo que no queremos y disfrutaremos más de lo que sí queremos.



Cuando nos enamoramos involucramos y ponemos en juego todas nuestras emociones, sentimos ternura, cariño y ganas de compartirlo todo con la persona que amamos, quisiéramos fundirnos en ella por siempre y para siempre. Pero, hay que darnos tiempo para pensar si nos conviene tener relaciones sexuales o no, así como cuándo, con quién y cómo queremos hacerlo.

## TEMA 2

# Y, ¿cómo ocurre un embarazo?



En este tema, identificaremos algunos aspectos de nuestra sexualidad, con el fin de reconocer algunos motivos o razones por los cuáles ocurren los embarazos a temprana edad y reflexionar acerca de la importancia de contar con información verdadera y oportuna que nos permita prevenir un embarazo no planeado.

Las personas a lo largo de nuestra vida pasamos por diferentes etapas de desarrollo. La adolescencia es una etapa importante porque los hombres y las mujeres experimentamos cambios físicos y emocionales que nos llevan a experimentar nuevas relaciones, sentimientos y emociones. En ésta, puede ocurrir un embarazo no planeado que altere nuestros planes de vida personal, emocional y familiar.

### ▶ ACTIVIDAD 9

**Lee** el tema "¿Qué es la sexualidad?", del Folleto *Sexualidad* y realiza los siguientes ejercicios.

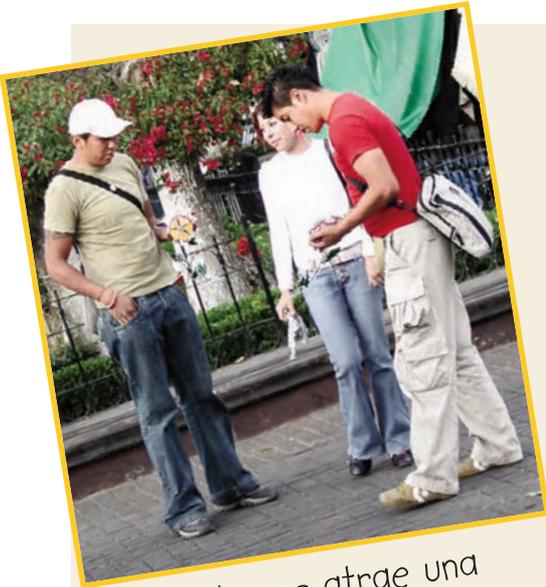
¿Cuál es la diferencia entre sexualidad y sexo?

---

---

- En el siguiente cuadro, pega recortes que representen los diferentes aspectos que abarca la sexualidad humana, y muéstralo a tus familiares, conocidos y amistades. Fíjate en el ejemplo:

## ¿Qué es la sexualidad?



Quando nos atrae una persona por su físico

¿Cómo te sientes cuando hablas o escuchas hablar de sexualidad?

---

---

¿Por qué crees que te sientes así?

---

---

En ocasiones, las personas podemos sentirnos incómodas o avergonzadas por tratar temas relacionados con nuestra sexualidad, por la forma en que fuimos educados. Sin embargo, estos sentimientos ocasionan con frecuencia que evitemos preguntar o investigar sobre los aspectos de sexualidad que nos afectan, y por tanto dañar nuestra integridad física y emocional o la de otras personas.

### Sabías que...

Las mujeres y los hombres, sin importar la edad, la condición social, o las creencias religiosas, tenemos derecho a recibir información oportuna, sencilla y verdadera sobre sexualidad, para vivirla plena y responsablemente.

Yo también quiero información



## ▶ ACTIVIDAD 10

¿Recuerdas la historia de Lola y Paco? Ellos deseaban tener relaciones sexuales, pero temían ser descubiertos por su familia. Poco tiempo después, nos platicaron esto...

### Lola

Nunca me imaginé que hacer el amor fuera así. Al principio, estábamos los dos muy nerviosos y nos reíamos de cualquier cosa. Nos besamos y abrazamos hasta que lo hicimos... Le platicué a una amiga lo que pasó y me dijo: "¿Te cuidaste? A lo mejor te embarazas". Después de eso me sentí mal... pero no creo que me pase nada, porque es la primera vez que tengo relaciones sexuales y al llegar a mi casa me bañé...

### Paco

¡Por fin lo hicimos! Pero no fue tan sencillo... Estaba muy excitado, pero me aguanté. Poco a poco nos besamos y acariciamos, hasta que lo logramos... Cuando estuve solo me sentí muy raro, porque me acordé de lo que me dijo mi abuela. ¿Será que puede Lola quedar embarazada?... Pero, no creo, es nuestra primera vez...



- Escribe dos motivos que tuvieron Lola y Paco para tener relaciones sexuales.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

¿Por qué Lola y Paco pensaron que no podrían quedar embarazados por ser la primera vez?

Lola: \_\_\_\_\_

Paco: \_\_\_\_\_

- Contesta las siguientes preguntas según tu experiencia.

¿Por qué crees que tuviste, o tendrías, relaciones sexuales por primera vez?	¿Cómo te sentiste después de tener relaciones sexuales por primera vez?
_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____

Pocas veces, el deseo de tener un hijo o hija es lo que nos mueve a tener relaciones sexuales a temprana edad, es decir, durante los primeros años de la adolescencia. En la mayoría de los casos, los adolescentes y jóvenes empezamos a tener relaciones sexuales por la necesidad de recibir y dar afecto, por experimentar sensaciones nuevas y placenteras, sentirnos adultos o para redescubrir nuestro cuerpo, entre otras razones.

### Sabías que...

En nuestro país, 55 de cada 100 jóvenes de entre 15 y 29 años, han tenido relaciones sexuales. La mayoría de ellos, tuvieron su primera relación sexual entre los 15 y los 19 años.

Encuesta Nacional de Juventud, IMJ, 2000.



### ACTIVIDAD 11

Lee en la Revista el artículo "Algunas respuestas sobre cómo ocurre un embarazo", y contesta los siguientes ejercicios.

- Escribe una creencia que tú tenías sobre cómo ocurre un embarazo y que ahora sabes que no es cierta.

---

---

---

---

- Lola y Paco creían que no se podían embarazar por las siguientes razones..

	Razones de Paco y Lola	Estoy de acuerdo	
		sí	no
<b>“No creo embarazarme porque...</b>	... sólo lo hicimos una vez”.		
	... es la primera vez que tengo relaciones sexuales”.		
	...me bañé después de tener relaciones sexuales”.		

Si escribiste que no estás de acuerdo con las tres ideas de Lola y Paco, ¡felicidades! En caso de haber contestado que estás de acuerdo con alguna, vuelve a leer el artículo.

José tuvo relaciones sexuales sin protección durante la menstruación de su pareja, ¿pueden quedar embarazados? Sí  No

Explica tu respuesta.

---



---



---



---

Escribe una práctica sexual que se mencione en el artículo y que no produzca un embarazo.

---



---



---



---

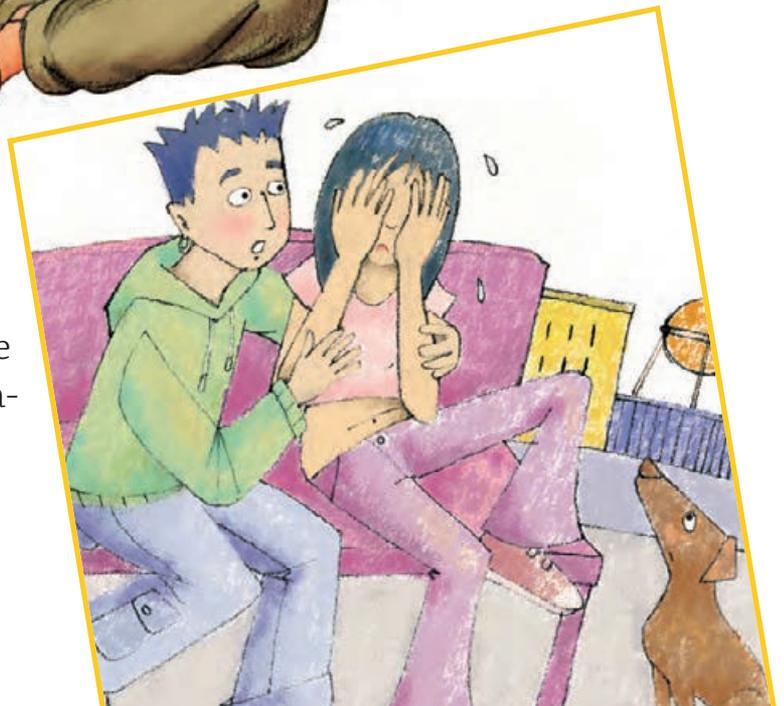
En ocasiones, las personas escuchamos ideas, creencias o suposiciones que no están respaldadas con información real y comprobada. Cuando actuamos basados en estas creencias, o las transmitimos a los demás como verdades, podemos tener consecuencias desfavorables para nosotros y para las demás personas.

### Toma en cuenta que...

La falta de información clara y verdadera sobre cómo ocurre un embarazo, es una de las causas principales por las que se embarazan adolescentes y jóvenes.



Pasaron ya tres meses desde que Paco y Lola empezaron a tener relaciones sexuales.





## ▶ ACTIVIDAD 12

¿Cuáles crees que fueron los motivos por los que Lola y Paco se embarazaron?

---



---

¿Crees que se detuvieron a pensar en las consecuencias de tener relaciones sexuales sin protección? Sí  No  ¿Por qué?

---



---

¿Cómo sería el final del relato de Paco y Lola si hubieran tomado las medidas necesarias para evitar un embarazo?

---

---

---

---

---

Las **razones** o motivos que llevan a los adolescentes y jóvenes a tener un embarazo, varían según las circunstancias personales, familiares, económicas, sociales y culturales. Por ejemplo, en algunos lugares, es común que se den embarazos en personas muy jóvenes, de acuerdo con las costumbres o las necesidades económicas de las familias. En estos casos, se les educa y prepara desde la infancia para tener responsabilidades como criar a los hijos e hijas, y sostener una familia.

En otros lugares, la formación educativa de los y las jóvenes dura más tiempo, pues el deseo de los padres es que terminen cuando menos su educación básica y que tengan un empleo antes de formar una nueva familia. Sin embargo, la manera de pensar de algunas familias, no permite que los y las adolescentes tengan información clara, verdadera y a tiempo sobre sexualidad. Esto impide que cuenten con los elementos suficientes para tomar decisiones que les permitan disfrutar una sexualidad sana, placentera y responsable, así como para prevenir embarazos no planeados. Tal fue el caso de Lola y Paco.



Conozcamos las razones que da Marina para embarazarse, lee su testimonio.

Tengo 17 años y antes de tener a mi hija, me sentía muy sola. Cuando terminé la secundaria, ya no pude seguir estudiando y me aburría mucho en la casa... ZZZZZZZZZZ

Empecé a tener problemas con mis papás porque no les gustaba como vestía, ni con quién andaba...



Me enamoré de Carlos y quise tener un hijo para casarme con él... Yo creo que por eso no me

Quando nació mi bebé, sentí por fin que tenía algo mío... pero Carlos se casó con otra...



## ACTIVIDAD 13

Escribe dos razones de Marina para embarazarse.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

¿Por qué crees que Carlos no se hizo responsable de la hija que tuvo con Marina?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Crees que Marina solucionó sus problemas familiares al tener una hija? Sí  No  ¿Por qué?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Algunos adolescentes y jóvenes se embarazan porque creen que un hijo les resolverá de alguna forma la vida, por soledad, por tener conflictos familiares, por creer que será la única forma de conservar a su lado a la pareja o por pensar que es “la demostración de su amor”. Lo que no ven, es que muchas veces su vida se complica más que antes de embarazarse.





## ▶ ACTIVIDAD 14

- Escribe una breve historia sobre un embarazo a temprana edad que tú conozcas.

---

---

---

---

---

---

---

De acuerdo con tu historia, escribe tres razones por las cuales se embarazaron:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Qué consecuencias tuvo para la mujer y para el hombre el embarazo?

**Mujer:**

---

---

**Hombre:**

---

---

## Algunas razones por las que los y las adolescentes y jóvenes se embarazan

- “Demostración de amor”.
- Falta de educación sexual formal.
- Falta de información sobre métodos anticonceptivos.
- Presencia de problemas y/o violencia en la familia.
- Existencia de pocas oportunidades o alternativas de desarrollo en su medio, como falta de centros educativos y servicios.
- Búsqueda de afecto a través de tener un hijo.
- Necesidad de ser valorados y reconocidos como adultos.
- Violación por parte de algún familiar u otra persona.
- Iniciación temprana de la actividad sexual por presión de amigos, amigas, novio, novia, familiares o medios de comunicación.
- Falta de control de sí mismo/a debido al consumo de drogas y/o alcohol.
- Dificultad para decidir lo que quiere o no hacer, y poder expresarlo.



■ Escribe tres razones por las cuales te embarazarías.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Es importante considerar, que los jóvenes tenemos la posibilidad y la responsabilidad de buscar información, de valorarnos a nosotros mismos, de establecer relaciones interpersonales y familiares con base en el respeto mutuo, ya que vivimos las consecuencias directas de nuestros actos.

### Toma en cuenta que...

Los y las adolescentes y jóvenes tenemos el derecho a recibir educación sexual y de vivir una sexualidad saludable, plena e informada. Esto significa que la familia, las instituciones de salud y educativas, y la población en general, tenemos la responsabilidad de orientar sobre lo que implica un embarazo a edad temprana.



Es hora de hablar de riesgos...

# Lo que cambia nuestras vidas

## TEMA 3

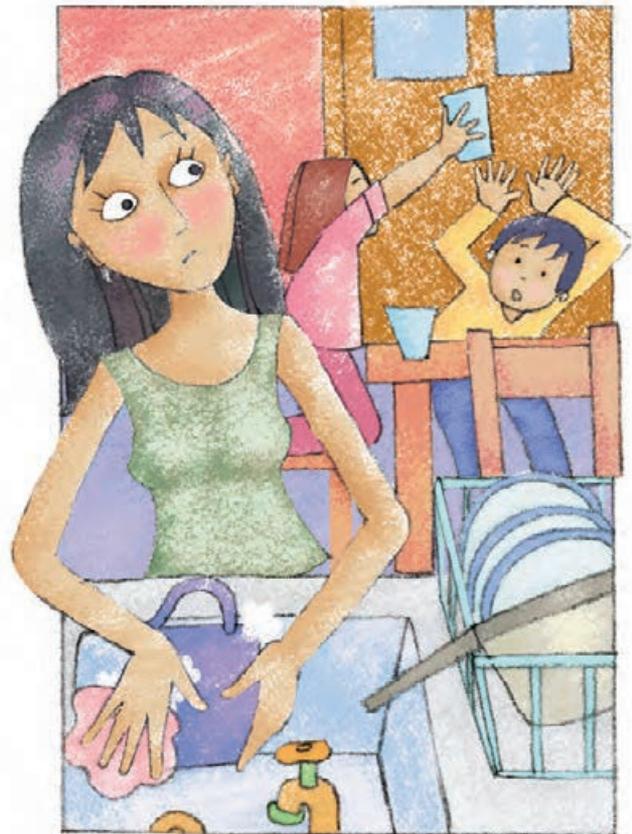
El propósito de este tema es que identifiquemos algunas consecuencias de un embarazo a temprana edad, en la vida personal, de pareja y familiar de las personas, para valorar la forma en que puede cambiar o afectar nuestra vida y la de los demás.

Un embarazo durante la adolescencia repercute en la vida personal, emocional y social de los jóvenes y sus familiares, ya que se encuentran en una etapa de la vida en que no están preparados física, emocional y económicamente para asumir la responsabilidad y compromiso que implica la crianza y educación de un hijo o hija.

Lola y Paco están embarazados. Revisemos la situación en la que se encuentra cada uno de ellos y sus familias.

### La situación de Lola

Lola tiene 15 años. Vive con su madre y dos hermanos, de 10 y 8 años de edad, en una pequeña vivienda. Su madre trabaja todo el día y con lo que gana apenas le alcanza para mantener a su familia. Lola estudia la telesecundaria, cuando sus hermanos están en la escuela, realiza algunas labores domésticas y cuida de ellos. Tiene pocas amigas, por lo que en su tiempo libre ve a Paco. Ahora, tiene un embarazo de tres meses y su familia aún no lo sabe.





## La situación de Paco

Paco tiene 16 años. Sus padres, dos hermanos y una hermana radican en un pueblo que cuenta con pocos servicios. Con mucho esfuerzo, mandaron a Paco a estudiar la secundaria en la población donde vive su abuela Chona; por ello, Paco vive con ella. Cuando sale de la escuela, trabaja en una tienda de abarrotes. Con lo que gana y con lo que le envían sus padres, paga sus gastos y ayuda a su abuela, con eso apenas le alcanza para vivir.

### ▶ ACTIVIDAD 15

- Del texto anterior, obtén información sobre la situación personal, familiar y económica de Lola y Paco, y completa lo que se te pide en el siguiente cuadro. Fíjate en los ejemplos.

Situación	De Lola	De Paco
Personal	Estudia y ayuda a su madre en la casa y a cuidar a sus hermanos	
Familiar		
Económica		Sus padres, con mucho esfuerzo, envían dinero a Paco para sostenerse. Él contribuye con lo que gana para pagar sus gastos y los de su abuela.

- Escribe dos cambios que creas ocurrirán en la vida de Lola y Paco con su embarazo.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

¿Consideras que Paco y Lola se encuentran preparados para tener un hijo o hija? Sí  No  ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tú, ¿qué harías en una situación como la de Paco y Lola?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Un embarazo, planeado o no, afecta la vida de las personas. Algunos de los cambios o consecuencias que se dan en la vida de los y las adolescentes y jóvenes que se embarazan, son:

- Interrumpir sus estudios, u otros proyectos personales, con poca posibilidad de reanudarlos.
- Sentirse incapaces de asumir la responsabilidad, y dejar que otros decidan por ellos.
- Dar al hijo o hija en adopción para que tenga mejor vida.
- Tener que dejar al hijo o hija al cuidado de los padres o familiares, porque no cuentan con los recursos económicos para su sustento.



▶ **ACTIVIDAD 16**

- Organiza un **debate** o discusión con familiares, amigos o amigas sobre lo que se puede hacer en caso de un embarazo a temprana edad.
- Busca un espacio cómodo donde puedan compartir ideas en forma ordenada, intercambiar información sobre el tema y expresar con confianza sus experiencias y puntos de vista. Escribe algunas ideas y opiniones y la conclusión a la que llegaron.

Algunas ideas y puntos de vista de las personas que participaron:

---



---



---



---

Conclusión:

---



---



---



---

La discusión sobre temas como el embarazo a temprana edad nos permite reflexionar acerca de nosotros mismos, es decir, de lo que pensamos y queremos, y, sobre todo de la responsabilidad que implica un embarazo entre los 15 y 19 años cuando todavía no contamos con la madurez física, económica y emocional para afrontarlo.

Probablemente has notado que existen diversas opiniones sobre qué hacer en una situación así. Esto ocurre porque actuamos conforme nuestras propias necesidades, valores, costumbres

y maneras de pensar. Por eso es importante que escuchemos y aprendamos a tomar lo que pueda parecernos interesante, importante o útil y además a respetar las opiniones de los demás.

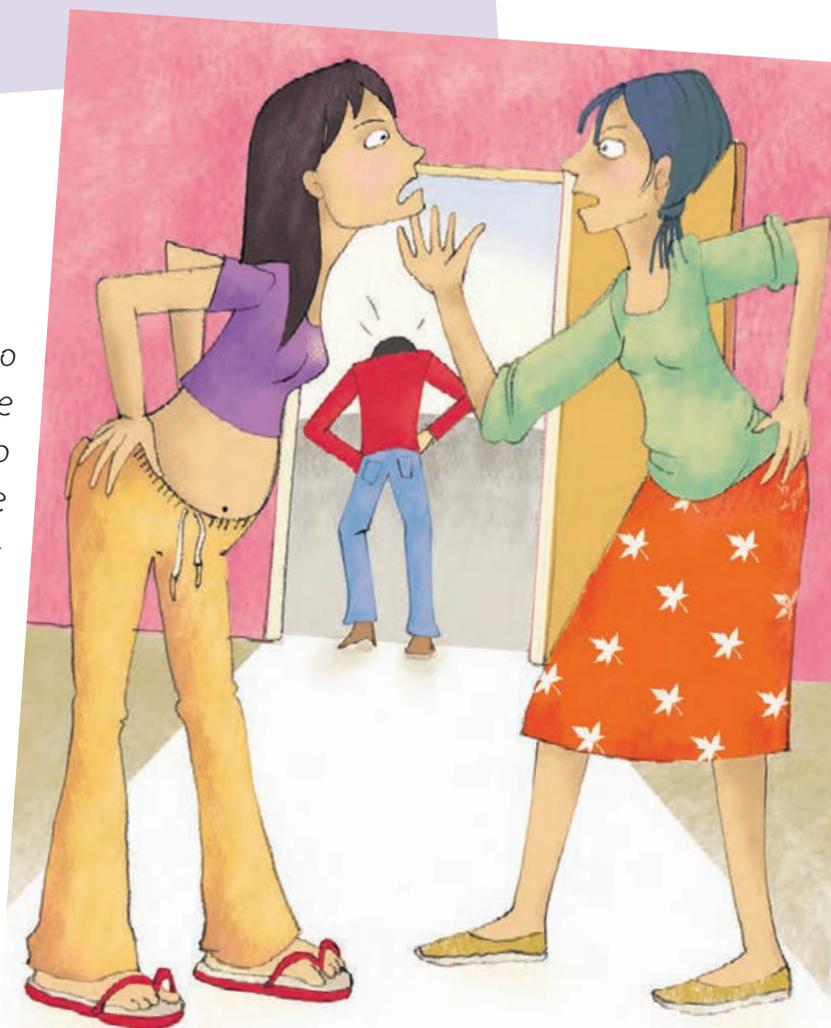
Han pasado cuatro meses desde que Lola y Paco se enteraron que van a ser padres...

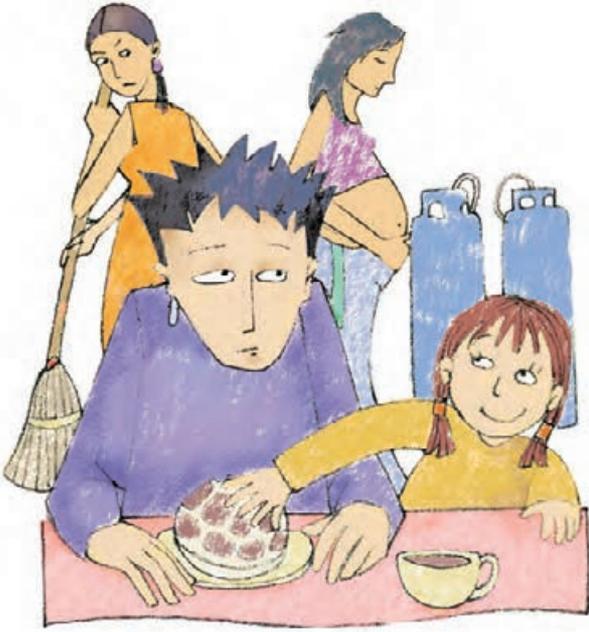
### Sabías que...

Lola se dio cuenta de que estaba embarazada cuando notó que no le bajaba la regla.

#### Lola

Ayer fui al doctor y me dijo que debo estar más tranquila. Pero, ¡cómo quiere que esté tranquila, si me la paso haciendo corajes!... Desde que Paco se fue a vivir con nosotras, lo veo malhumorado y frío conmigo. Mi mamá dice en voz alta: "Y a éste, ¿qué le pasa? Todavía que hizo su gracia..." Entonces, acabo peleándome con mi mamá porque no me gusta que diga eso de Paco... Yo veo que anda muy apurado trabajando en la tienda y cargando bultos en el mercado para sacar más dinero... Al rato se vendrán más gastos y me desespera que no puedo salir a trabajar... y porque tendré que cuidar al bebé y seguir con lo de la casa...





## Paco

¡Estoy desesperado! Me la paso todo el día trabajando como burro y cuando llego con Lola tengo que escuchar las "habladas" de su madre... Lo peor es que no puedo decir nada porque estamos viviendo en su casa... Mis papás se enojaron mucho conmigo, me dijeron: "De nosotros no esperes nada, porque no tenemos con qué ayudarte"... Estoy preocupado porque pronto tendremos al bebé y con lo que gano apenas me alcanza para los gastos de Lola y míos... Lo peor es que Lola y yo nos hemos distanciado, ya no se arregla y no tiene ánimos de nada y, la verdad, yo tampoco...

## ► ACTIVIDAD 17

¿En qué ha cambiado la relación entre Lola y Paco?

---



---

- Escribe los gastos que tienen que hacer Paco y Lola durante el embarazo y cuando llegue el o la bebé. Fíjate en el ejemplo.

Gastos durante el embarazo:

Alimentación,

---



---

Gastos de el o la bebé:

Pañales,

---



---

Escribe una recomendación para que Lola y Paco mejoren su relación de pareja.

---

---



### Es importante saber que...

El 60% de las adolescentes embarazadas sigue viviendo en la casa de sus padres o familiares y que el 50% de los embarazos en adolescentes ocurren seis meses después del inicio de la vida sexual activa.

Fuente: Instituto Nacional de Perinatología

Al embarazarse, algunas parejas de adolescentes o jóvenes viven presiones y dificultades económicas para las que no estaban preparados y que repercuten en su relación. Pueden sentirse tristes, desesperados o enojados por los cambios que están viviendo, y expresar estos sentimientos a través del maltrato físico, verbal o emocional contra la pareja. Si no se resuelven a tiempo, estos problemas pueden aumentar con la llegada de los hijos y ocasionar la separación de la pareja.



### Conozcamos la versión de la madre de Lola

Me llamo Estela y soy la madre de Lola. Hace tres meses noté a mi hija muy rara. Le pregunté qué le pasaba y ella apenas me dijo que estaba embarazada. Yo me enojé mucho con ella, pero después me di cuenta que necesitaba mi ayuda... Les ofrecí que se quedaran a vivir en mi casa; es muy pequeña, pero mejor eso que nada... A Paco le dije que lo ayudaba con la condición de que trabajara mucho para mantener a su familia...



Ahora nuestra situación empeoró... Estamos muy apretados y tengo que apoyarlos con sus gastos.... Lola dejó la escuela y cada vez que veo a Paco me enoja porque pienso que fue su culpa que pasara esto... Además, me siento muy triste y desilusionada de Lola.

### ► ACTIVIDAD 18

¿Cómo afectó la situación de Lola y Paco a la familia de Estela?

---



---

¿Por qué crees que doña Estela se siente desilusionada de Lola?

---



---



---

- Subraya en la página siguiente las posibles soluciones que Lola y Paco le dieron a sus problemas después del nacimiento de su hija y explica por qué, si quieres escribe otra opción y explícala:

- a) Los dos trabajan por la mañana, estudian por la tarde y doña Estela cuida a la bebé.
- b) Se separaron, Lola trabaja y cuida a la bebé, Paco le manda algún dinero para los gastos de la niña.
- c) Lola vive con su familia, cuida a sus hermanos y a su hija, hace tamales para vender y tener un poco de dinero propio, además del quehacer de la casa.

Otra opción

---

---

---

---

---

---

---

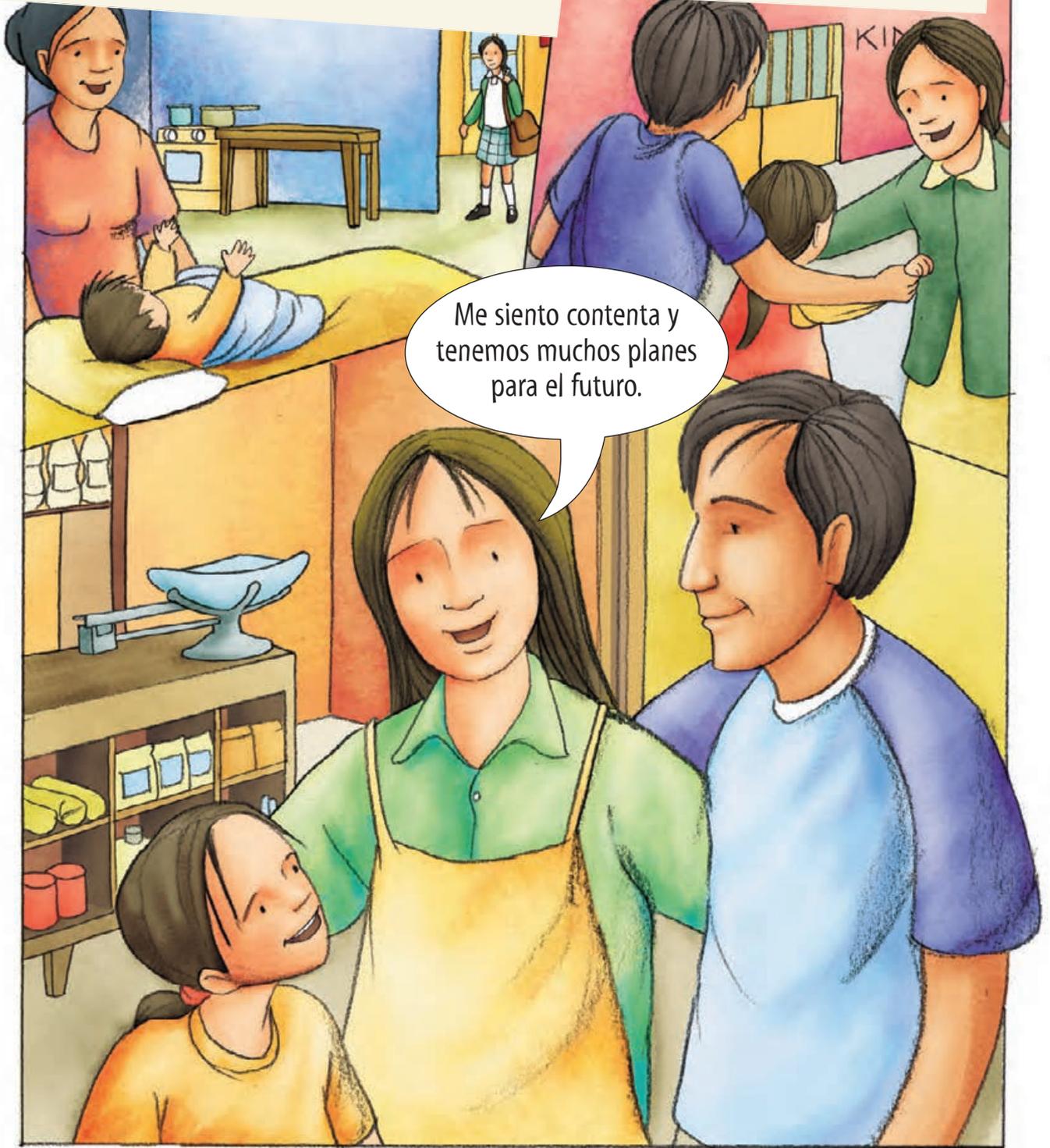
Es común que al ocurrir un embarazo no planeado a temprana edad, los y las adolescentes o jóvenes se acerquen a sus padres o algún familiar cercano, en busca de apoyo y consejo. Algunas veces, la nueva pareja va a vivir a la casa de alguno de los padres, lo que ocasiona problemas económicos y afecta las relaciones familiares. A veces, tienen conflictos porque los padres quieren tomar las decisiones o resolver sus problemas.



## Veamos el caso de Alejandra.

Cuando tenía 15 años nació mi hija Leticia, con el apoyo de mis tíos la crié, terminé la secundaria y puse un "negocito".

Ahora mi hija tiene 5 años, tengo una pareja que nos quiere mucho y me apoya con los gastos y con la educación de mi hija.



Me siento contenta y tenemos muchos planes para el futuro.

¿Cuáles crees que fueron los planes de vida de Alejandra, después de tener a su hija?

---

---

■ Escribe tres proyectos de vida que crees que tenga Alejandra para el futuro.

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

3. \_\_\_\_\_

---

En muchos casos las adolescentes embarazadas no cuentan con el apoyo de la pareja, ésta las abandona o no se entera de su embarazo.

Sin embargo, muchas adolescentes aprenden de la experiencia vivida y aprovechan el apoyo que les brinda la familia y continúan con su desarrollo personal, a través del estudio y/o el trabajo y asumen de manera responsable la crianza y educación de sus hijos.

Podemos concluir que un embarazo a temprana edad afecta no sólo los planes personales, sino la situación económica y emocional de los integrantes de la familia.



**1** Escribe tres factores que influyen para que las personas vivan un embarazo de distinta manera.

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

**2** Escribe dos motivos por los cuales un embarazo a temprana edad puede traer consecuencias menos favorables, que uno en edad adulta.

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

**3** De acuerdo con la encuesta que realizaste, ¿entre qué edades tuvieron su primer hijo la mayoría de tus encuestados?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4** Escribe tres condiciones que tomarías en cuenta para ser padre o ser madre.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

5 Escribe tres cambios físicos que experimentan los hombres y las mujeres en la pubertad:

Hombres:

---

---

---

Mujeres:

---

---

---



TEMA 2: Y, ¿cómo ocurre un embarazo?

6 Escribe dos aspectos que consideres importantes tomar en cuenta antes de tener relaciones sexuales.

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

7 De acuerdo con el Folleto *Sexualidad*, describe con tus palabras lo que es la sexualidad humana.

---

---

---

---

---

---

---

---

**8** Relaciona con una línea las palabras de la columna izquierda con su significado en la columna derecha.

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1. Relaciones sexuales. | a) Unión del óvulo con el espermatozoide.   |
| 2. Fecundación.         | b) Penetración del pene en la vagina.   |
| 3. Coito.               | c) Acto por medio del cual la pareja se acaricia, toca y estimula sus cuerpos produciéndose placer mutuo. |

**9** Lee los siguientes enunciados y escribe dentro del paréntesis una F si es falso y una V si es verdadero.

- a) Una mujer no se embaraza si se toma la pastilla anticonceptiva un día antes de tener relaciones sexuales. (    )
- b) Una mujer puede quedar embarazada antes de su primera menstruación, regla o menarquia. (    )
- c) Una mujer puede quedar embarazada aunque el hombre saque el pene de la vagina antes de eyacular. (    )
- d) Una mujer no se embaraza en su primera relación sexual. (    )
- e) Una mujer se embaraza cuando tiene sexo oral con su pareja. (    )



f) Una mujer puede quedar embarazada cuando su pareja frota el pene contra la vulva y eyacula. ( )

10 Completa el siguiente texto con las palabras que están dentro del paréntesis: (embarazo, verdadera, principales, embarazan, jóvenes, información).

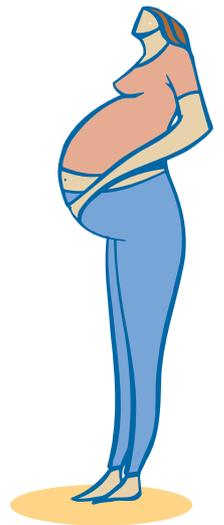
La falta de \_\_\_\_\_ clara y \_\_\_\_\_ sobre cómo ocurre un \_\_\_\_\_ es una de las causas \_\_\_\_\_ por las que se \_\_\_\_\_ los y las adolescentes y \_\_\_\_\_.

11 Escribe tres razones o motivos por los cuales las personas se embarazan a temprana edad.

- a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TEMA 3: **Lo que cambia nuestras vidas**

12 Si tú y tu pareja se embarazan en este momento, ¿qué cambios tendría cada uno en su vida?



	Cambios en mi vida	Cambios en la vida de mi pareja
Personal		
Familiar		
Escolar		
Laboral		
Nuestra relación		



**13** Escribe tres dificultades que podrías tener si te embarazas o embarazas a tu pareja en este momento:

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

**14** ¿Por qué crees que es importante discutir sobre temas como el embarazo durante la adolescencia?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**15** ¿De qué nos sirve conocer los riesgos y consecuencias de un embarazo a temprana edad?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## TEMA 1: Situaciones y riesgos

- 1 a) Si es hombre o mujer.  
b) Estado civil.  
c) Situación económica.  
Es correcto si escribiste otras de acuerdo con tu experiencia.
- 2 a) Se encuentran en proceso de crecimiento y desarrollo.  
b) Falta de preparación o experiencia.  
Es correcto si escribiste otros de acuerdo con tu experiencia.
- 3 Si es el mismo resultado de la encuesta que realizaste, estás en lo correcto.
- 4 Que los padres estén seguros de querer tener un hijo o hija.  
Las condiciones físicas, emocionales y económicas.
- 5 Puedes haber escrito algunos de estos cambios.

### Mujeres

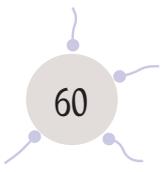
Aparición de la menstruación, crecimiento de los pechos, crecimiento de vello púbico y axilar, ensanchamiento de las caderas.

### Hombres

Aparición de la primera eyaculación, crecimiento de vello púbico y axilar, bigote, cambio en la voz, crecimiento y engrosamiento del pene.

## TEMA 2: Y, ¿cómo ocurre un embarazo?

- 6 a) Reflexionar sobre los riesgos y responsabilidades de tomar una decisión.  
b) Considerar las consecuencias que podemos tener.



**7 Sexualidad:** es la forma de comportarnos como hombres o como mujeres, diferencias físicas o corporales, el impulso o deseo sexual, la atracción física y la reproducción. Abarca todo nuestro cuerpo e involucra sentimientos, emociones, actitudes y pensamientos.

**8** 1c, 2a, 3b.

**9** a) F      b) V      c) V      d) F      e) F      f) V

**10** información, verdadera, embarazo, principales, embarazan y jóvenes.

**11** Por no usar o utilizar inadecuadamente los métodos anticonceptivos.

- Ser víctima de maltrato o violencia familiar.
- Por buscar afecto o reconocimiento a través de un hijo.
- Al iniciar a temprana edad su actividad sexual.
- Por presión de su entorno, (amigos o familiares).
- Por abuso en el consumo de alcohol o drogas.
- Por demostrar afecto.
- Es correcto si incluiste otras que están en el cuadro de tu libro.

### TEMA 3: **Lo que cambia nuestras vidas**

**12 Personal:** Interrupción de los estudios, problemas emocionales como tristeza o enojo.

**Familiar:** Se alteran las relaciones familiares en lo afectivo y en lo económico.

**Escolar:** Existe la posibilidad de abandonar los estudios.

**Laboral:** Desempleo, abandono del trabajo por embarazo, dificultad para encontrar trabajo.

**Nuestra relación:** Enfrentar nuevas presiones económicas, maltrato físico o emocional, indiferencia o abandono.

Es correcto si escribiste los cambios de acuerdo con tu experiencia.

- 13** a) Interrupción de los estudios o de otros proyectos personales.  
b) Abandono del hijo o hija, darlo en adopción o dejarlo al cuidado de los padres o familiares.  
c) Sentimiento de incapacidad para asumir la responsabilidad.

Es correcto si escribiste otras de acuerdo con tu experiencia.

- 14** Porque reflexionamos sobre lo que pensamos y queremos; escuchamos y respetamos las opiniones de los demás, valoramos lo que implica una responsabilidad así y buscamos soluciones.

Es correcto si pusiste una respuesta similar a ésta.

- 15** Para prevenirlo si no lo deseamos o para tomar decisiones responsables e informadas que no nos afecten.

Es correcto si escribiste otras consecuencias de acuerdo con tu experiencia.



# Unidad 2

En esta unidad trataremos los siguientes temas:

- Tema 1. Decidimos lo que queremos.
- Tema 2. Tenemos derecho a decidir
- Tema 3. Tomamos decisiones y crecemos.

## Propósitos de la unidad:

Identificar algunos factores que intervienen en la toma de decisiones, sus posibles consecuencias, con el fin de promover la autonomía, seguridad y responsabilidad de lo que hacemos.



Poner en práctica algunas habilidades, actitudes y valores necesarios para tomar decisiones responsables en relación con nuestra vida sexual y reproductiva, con base en información verdadera y oportuna.



# Aprendemos a tomar decisiones

# TEMA 1

## Decidimos lo que queremos

El propósito de este tema es que reconozcamos la importancia de aprender a tomar decisiones importantes, trascendentes o significativas para nuestra vida, como un embarazo, con el fin de asumir con responsabilidad sus consecuencias.

Existen situaciones por simples que parezcan que implican tomar decisiones y que tienen consecuencias en nuestra vida, desde tomar en cuenta el estado del tiempo para elegir vestir con ropa ligera o abrigadora, hasta hacer caso o no de las precauciones que podemos considerar ante una inundación o terremoto.

### ► ACTIVIDAD 19

- Observa y compara entre sí las siguientes situaciones sobre el paseo de Tere y Miguel.

#### Situación A



## Situación B



■ Describe brevemente lo que pasa en cada situación.

Situación A: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Situación B: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuáles fueron las consecuencias que tuvieron Tere y Miguel en cada situación?

Situación A: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Situación B: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿En cuál de las dos situaciones consideras que Tere y Miguel se sintieron mejor, y por qué?

---

---

En la situación A, ¿por qué crees que Tere y Miguel no hicieron caso de las señales de lluvia?

---

---

Escribe una opción que evite que Tere y Miguel se mojen por la lluvia, diferente a la planteada en la situación B.

---

---

Escribe un final para la opción que escribiste.

---

---

---

---

En cada una de las situaciones que vivimos, se nos plantean opciones sobre las que elegimos o decidimos qué hacer. Si observamos cualquier día de nuestra vida, veremos que continuamente tomamos decisiones sobre diferentes opciones, por ejemplo, sobre la hora en que nos levantamos, lo que vestimos o comemos, cómo hacer cierto trabajo o qué ruta tomar para ir a algún lugar, entre otras.

Sin embargo, hay decisiones por simples que parezcan que no consideramos trascendentes, y que tienen consecuencias a las que no les damos importancia como “pescar un resfriado”.

No pasa igual con las decisiones que marcan de forma permanente o cambian de manera importante nuestra vida, y que no podemos dejar en manos de otra persona, como vivir en pareja, embarazarnos, terminar una relación, elegir un oficio o profesión, cambiar de empleo o de domicilio, dejar el estudio por el trabajo, ser padre o ser madre, entre otras.

En la mayoría de los casos, decidimos en relación con lo que nos agrada más o es más conveniente para nosotros. Sin embargo, hay que considerar que lo que decidimos influye o repercute sobre lo que nos sucede cotidianamente; es decir, cualquier decisión que tomamos tiene sus consecuencias, y éstas pueden afectar de manera positiva o negativa nuestra vida.

■ Veamos lo que le pasó a Mari:



Embarazo: un proyecto de vida

Mari y Sofía se fueron de compras y el tiempo pasó. Cuando se dieron cuenta, ya era muy tarde. Mari llegó muy cansada a su casa y ya no estudió; prefirió ver su programa favorito. Una semana después, le dijeron que había reprobado su examen...



## ▶ ACTIVIDAD 20

¿Qué pensaba hacer Mari antes de acompañar a Sofía?

---



---

Después de hablar con Sofía, ¿qué fue lo que Mari decidió hacer?

---



---

¿Por qué crees que Mari prefirió ver su programa favorito a estudiar para su examen?

---

Escribe dos consecuencias que creas puede tener Mari por reprobado su examen.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Seguramente Mari no deseaba reprobado su examen, pero tal vez le pareció más agradable acompañar a su amiga y no consideró que después estaría cansada y sin ánimos para estudiar. Tampoco valoró lo suficiente sobre qué pasaría si no estudiaba; es decir, no reflexionó sobre las opciones que tenía y las probables consecuencias.

## Toma en cuenta que...

Cada decisión que tomamos puede traernos consecuencias agradables o desagradables, convenientes o inconvenientes. Por eso, es importante valorar las opciones que tenemos, y sus posibles consecuencias, *antes* de tomar la decisión más adecuada.

### ► ACTIVIDAD 21

- Observa las siguientes ilustraciones donde Mari les dice a sus padres que reprobó su examen.



¿Crees que Sofía tuvo la “culpa” de que Mari reprobara? Sí  No

¿Por qué? \_\_\_\_\_

Escribe lo que le dirías a Mari para que asuma su responsabilidad.

---



---

En ocasiones, “culpamos” a otras personas de lo que hacemos, cuando no queremos responsabilizarnos de nuestros actos. Es importante considerar que el hecho de sentirnos presionados por otras personas y comportarnos como nos piden o esperan que lo hagamos, no nos quita la responsabilidad de lo que hacemos, pues en este caso podemos elegir entre dejarnos presionar y hacer lo que las otras personas quieren, o actuar de acuerdo con nuestras creencias, ideas o convicciones. Es decir, la mayoría de las veces tenemos la posibilidad de elegir y decidir lo que queremos hacer.

## ► ACTIVIDAD 22

■ Observa lo que pasa en esta situación y completa la historieta.





Esta situación hay que platicarla con calma porque es responsabilidad de los dos. Todavía no sé si estoy o no embarazada y ya estamos peleando.

Tienes razón, te propongo ir al centro de salud para que te hagan un prueba de embarazo para estar seguros y poder tomar alguna decisión. Espero que no estés embarazada.



Yo también estoy asustada pues imagínate "yo soy la que carga con el problema". Además yo sí me cuidé, tú fuiste el que no quiso usar el condón.

Si el resultado de la prueba de embarazo es positivo, me comprometo a apoyarte en todo lo que pueda.

Si la prueba de embarazo sale negativa, platicaremos sobre nuestra relación.

Susana:

Carlos:

Blank space for writing responses.

- Escribe tu opinión acerca de la actitud de Carlos y Susana ante esta situación.

Carlos

---

---

Susana

---

---

¿Crees que Susana y Carlos consideraron la probabilidad de embarazarse cuando decidieron tener relaciones sexuales?

Sí  No  Explica tu respuesta.

---

---

¿Crees que lo que pasó entre Carlos y Susana es sólo problema de Susana? Sí  No  ¿Por qué?

---

---

Algunas de las decisiones que tomamos pueden traer como consecuencia un embarazo no planeado. Hay hombres que reaccionan con violencia, rechazo o negación, cuando saben que su pareja, hija o familiar cercana, está embarazada. Creen que la mujer es la única responsable de prevenir los embarazos. Al sentir la falta de apoyo por parte de su pareja o familia, algunas mujeres se sienten avergonzadas y confundidas sobre qué hacer, debido a que el embarazo representa cambio de planes y forma de vida, y muchas veces no están preparadas para vivirlos.

Tener relaciones sexuales y sus consecuencias son responsabilidad de quienes deciden participar en ellas; por ello, tanto el hombre como la mujer son responsables del embarazo, y ambos tienen el derecho y la obligación de tomar decisiones de común acuerdo.

## ▶ ACTIVIDAD 23

- Subraya la decisión o decisiones que creas puedes dejar a otra persona tomar por ti.

- ⊗ Consumir drogas o alcohol.
- ⊗ Cuándo y cuántos hijos tener.
- ⊗ Tomar un camino o ruta para llegar más rápido a tu destino.
- ⊗ Tener o no relaciones sexuales.
- ⊗ Elegir pareja.
- ⊗ Ver determinado programa de televisión.
- ⊗ Estudiar una profesión u oficio.



Si subrayaste tomar un camino o ruta para llegar más rápido a tu destino, ver determinado programa de televisión. Estás en lo correcto.

Escribe tres consecuencias para los hombres y tres para las mujeres cuando deciden tener relaciones sexuales sin estar preparados emocionalmente para hacerlo.

Hombre	Mujer
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

Cuando somos menores de edad, nuestros padres o las personas que se encargan de nuestra crianza, toman gran parte de las decisiones que nos afectan, tales como: el lugar donde vivimos, en dónde estudiamos, con quién convivimos, entre otras. A medida que crecemos, adquirimos más responsabilidades y libertad para tomar decisiones por nosotros mismos.

## ▶ ACTIVIDAD 24

- Escribe tres decisiones que consideres afectaron o cambiaron tu vida de manera importante, y anota la edad en que las tomaste.

Decisiones importantes	Edad en que tomé la decisión
1. _____	_____ años
2. _____	_____ años
3. _____	_____ años

¿Por qué crees que esas decisiones fueron importantes en tu vida?

---



---

Muchas de las decisiones que **trascienden**, es decir, que dejan huella en nuestra vida, las tomamos cuando somos adolescentes o jóvenes; esto significa que son decisiones que influyen en lo que seremos o haremos en etapas posteriores de nuestra vida.

Una de las razones por las que ocurre esto, es porque en la adolescencia y juventud surgen nuevos intereses y necesidades. Además, nos enfrentamos a diferentes opciones que nos afectan de manera importante, tales como: seguir estudiando o abandonar la escuela; continuar dependiendo económicamente de nuestros padres o buscar

un empleo y crear las condiciones para independizarnos; establecer relaciones de pareja o mantenernos solteros o solteras; participar activamente en un partido político o comunidad religiosa, entre otras.

## ► ACTIVIDAD 25

- Con base en las interrogantes que aparecen en los globos escribe las posibles consecuencias que puede tener para tu vida si tomas una u otra decisión. Explica por qué.



Estudio:

---

---

Trabajo:

---

---

---

---

Tenemos relaciones sexuales:

---

---

---

---

No tenemos relaciones sexuales:

---

---

---

---

Me voy de la casa:

---

---

---

---

No me voy de la casa:

---

---



Me caso:

---

---

---

---

Sigo soltera o soltero:

---

---

---

---

Nos embarazamos:

---

---

---

---

No nos embarazamos:

---

---

---



Una manera para tomar decisiones importantes para nuestra vida es buscar información oportuna y verdadera acerca de la situación o problema que enfrentamos, valorar o tomar en cuenta las ventajas y desventajas de nuestra decisión, así como pensar en los posibles resultados o consecuencias de nuestras decisiones.

**▶ ACTIVIDAD 26**

- Organiza, junto con tus compañeros o compañeras del círculo de estudio o con un grupo de amistades o conocidos, una discusión o debate sobre el siguiente punto de vista:

Hay personas que consideran que los adolescentes y jóvenes no pueden tomar decisiones en relación con lo que harán de su vida, porque creen que a esa edad aún no se distingue o elige lo que es mejor para su futuro. Por lo tanto, están convencidas de que los padres son quienes principalmente deben tomar estas decisiones por sus hijos e hijas.

- Escucha con atención sus puntos de vista, y luego contesta las siguientes preguntas.

¿Quiénes creen que deben de tomar las decisiones importantes en la vida de los y las adolescentes y jóvenes?

---

¿Por qué?

---

---

¿Estás de acuerdo o en desacuerdo con la idea de que “los y las adolescentes y jóvenes aún no distinguen o eligen lo que es mejor para su futuro”? Explica tu respuesta.

De acuerdo:

---

---

En desacuerdo:

---

---

Escribe cinco decisiones importantes o trascendentales que los y las adolescentes y jóvenes pueden tomar:

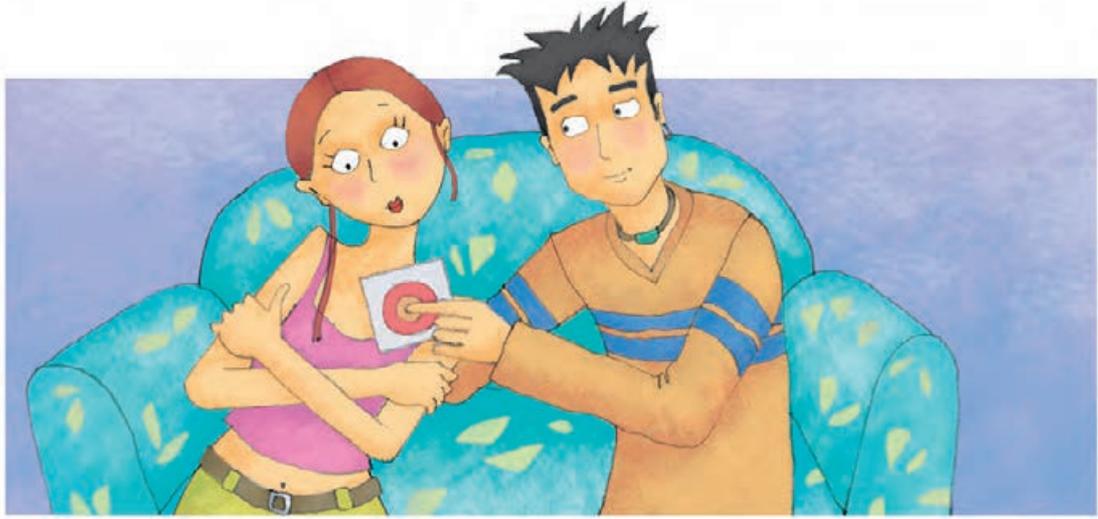
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

La única persona que puede decidir qué hacer con su vida, somos nosotros; seamos hombres o mujeres, personas jóvenes, adultas o adultas mayores. Esto es porque nadie más puede saber lo que nos gusta o interesa, las cualidades, capacidades y habilidades que tenemos, y lo que deseamos hacer. Por eso, es importante tomar nuestras propias decisiones pues **cada quien es responsable** de su vida.



## TEMA 2

# Tenemos derecho a decidir



El propósito de este tema es que conozcamos nuestros derechos sexuales y reproductivos para tomar decisiones informadas, para ejercerlos con libertad, responsabilidad y respeto hacia nosotros mismos y las demás personas.

Desde la infancia aprendemos a tomar decisiones, en la medida en que crecemos, éstas son más importantes porque en ocasiones deciden nuestra vida personal, emocional y familiar. Para tomar decisiones que nos beneficien necesitamos tener conocimientos, desarrollar habilidades y poner en práctica nuestros valores para asumir con responsabilidad las consecuencias de nuestros actos.

En el caso de nuestra vida sexual y reproductiva necesitamos conocer nuestros derechos sexuales y reproductivos, desarrollar habilidades como negociar, dialogar y acordar con la familia, amigos o pareja, valorar las ventajas y desventajas de nuestras acciones; prever las consecuencias de nuestros actos y poner en práctica nuestros valores personales.

### ▶ ACTIVIDAD 27

Lee en tu Revista el artículo "Todas y todos tenemos derechos sexuales y reproductivos" y realiza los siguientes ejercicios.

- Relaciona los números de la columna izquierda con los significados de las letras de la columna derecha, según sea el caso. Fíjate en el ejemplo.

1 ▶ Equidad	A Recibir información verdadera, científica y oportuna sobre el desarrollo y ejercicio de la sexualidad humana.
2 ▶ Intimidad	B Los hombres y las mujeres tenemos los mismos derechos y obligaciones, así como las mismas oportunidades de desarrollo.
3 ▶ Prejuicio	C Afirmación u opinión acerca de algo o de alguien, sin tener conocimientos para hacerlo.
4 ▶ Educación sexual	D Todo acto que afecte el disfrute pleno de la sexualidad como maltrato físico, abuso sexual o violación.
5 ▶ Violencia sexual	E Trato desigual o con violencia hacia las personas por su condición de género, racial, económica, idioma, preferencia sexual.
6 ▶ Discriminación	F Las personas tienen que respetar los espacios, pertenencias y la confianza de su vida privada y sexual.

- Busca en el diccionario y escribelas en las siguiente líneas el significado de dos palabras que desconozcas del artículo.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Escribe con tus palabras en qué consisten los siguientes derechos sexuales y reproductivos.

Tengo derecho a decidir de forma libre sobre mi cuerpo.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Tengo derecho a vivir libre de violencia sexual.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Tengo derecho a la libertad reproductiva.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

¿Para qué nos sirve tener derechos sexuales y reproductivos?

---

---

Los **derechos sexuales y reproductivos** nos pertenecen a todas las personas. Dichos derechos muestran la necesidad que tenemos los seres humanos de vivir sin violencia, riesgos, discriminación y amenazas, ante las diferentes maneras de vivir y expresar nuestra sexualidad y reproducción. Si los conocemos y ejercemos, podremos tomar decisiones con seguridad, libertad, respeto y responsabilidad hacia nosotros mismos y las demás personas.

Algunas ventajas de ejercer nuestros derechos sexuales y reproductivos, son las siguientes:

- Gozaremos de nuestra sexualidad con libertad.
- Tomaremos decisiones con responsabilidad.
- Nos informaremos sobre sexualidad y reproducción con oportunidad y veracidad.
- Buscaremos atención médica, legal y psicológica en caso de abuso o agresión sexual.
- Tendremos acceso a servicios de salud para planificar cuándo y cuántos hijos queremos tener.
- Decidiremos en qué momento queremos convertirnos en padres y madres.
- Lograremos mejorar las relaciones entre hombres y mujeres.



▶ **ACTIVIDAD 28**

- Escribe en las columnas correspondientes, el o los derechos que no se respetan en las siguientes situaciones, así como la o las personas a quienes no se les respetan. Ve el ejemplo.

<b>Situación</b>	<b>Derecho o derechos que no son respetados</b>	<b>¿A quién no se le respetaron sus derechos?</b>
Marco le dijo a Fabiola que si no quiere tener relaciones sexuales, terminará con ella.	A decidir de forma libre sobre su cuerpo.	A Fabiola.
Los padres de Ramón y Gisela les exigen que se casen porque están esperando un hijo. Ellos no están seguros de querer hacer eso.		
Ana fue despedida de su trabajo por estar embarazada.		
El gobierno de un municipio dio la instrucción de informar sobre sexualidad y métodos de planificación familiar solamente a las personas adultas.		
Sin el consentimiento de Rosa, la doctora Martínez le dio información a su mamá sobre sus prácticas sexuales.		

<b>Situación</b>	<b>Derecho o derechos que no son respetados</b>	<b>¿A quién no se le respetaron sus derechos?</b>
El maestro de una secundaria se negó a resolver las dudas de sus alumnos sobre la píldora de emergencia, según él, porque su religión lo prohíbe.		

¿Cuál o cuáles derechos sexuales y reproductivos no has ejercido o no se han respetado en tu vida?

---



---



---



---

Escribe dos razones por las que no has ejercido estos derechos.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Si fue el caso, ¿qué hiciste cuando no se respetaron tus derechos?

---



---



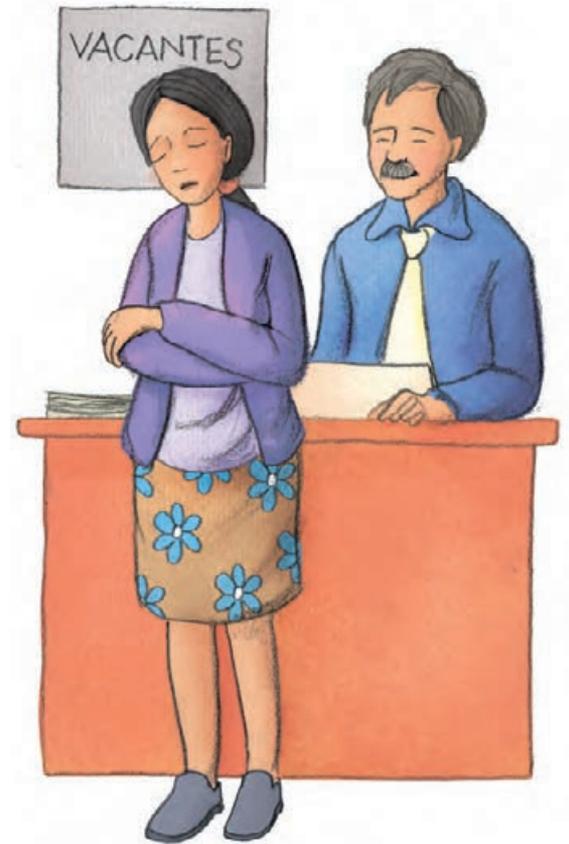
---



---

La mayoría de las veces, no ejercemos nuestros derechos sexuales y reproductivos porque los desconocemos. Sin embargo, también se da el caso de que no los practiquemos por temor a ser rechazados, a la crítica de las demás personas, o por pensar que lastimaremos los sentimientos de alguien, entre otras razones.

Por otro lado, si permitimos que otra persona no respete o viole nuestros derechos, dañaremos nuestra integridad física y emocional, y tendremos consecuencias desagradables en nuestra vida, tales como: un embarazo no planeado, acoso o abuso sexual, infecciones de transmisión sexual, entre otras.



### Sabías que...

Si alguien viola o no respeta tus derechos sexuales y reproductivos no te quedes callado o callada, puedes hacer la denuncia porque se está cometiendo un delito. Hay instituciones que te pueden dar orientación y apoyo legal, como la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) o las agencias especializadas en delitos sexuales. También existen organizaciones no gubernamentales que ofrecen apoyo legal de manera gratuita.



## ▶ ACTIVIDAD 29

- Escribe cómo negociarías las siguientes situaciones. Escribe el diálogo que crees que se daría entre una pareja. Fíjate en el ejemplo.

Situación: Usar el condón.	Situación: Esperar para tener un hijo.
<p style="text-align: center;">Diálogo</p> <p><b>Él:</b> Yo no quiero usar condón porque dicen mis amigos que no se siente lo mismo.</p>	<p style="text-align: center;">Diálogo</p> <p><b>Él:</b> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Ella:</b> Creo que en una relación sexual si hay caricias, besos, abrazos y mucho amor podemos disfrutar juntos, aunque no sientas igual.</p>	<p><b>Ella:</b> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Él:</b> Bueno, vamos a probar con el condón, aunque la mera verdad nunca lo he hecho ni con condón, ni sin condón.</p>	<p><b>Él:</b> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Ella:</b> ¿Ya ves? ¿Cómo sabes que no se siente igual, si nunca lo has usado?</p> <p><b>Acuerdo:</b> Aprender juntos a usar el condón.</p>	<p><b>Ella:</b> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><b>Acuerdo:</b> _____</p>



Cuando dos o más personas tienen necesidades y derechos que chocan entre sí, se genera un conflicto o problema. Esto es porque no todas las personas deseamos y necesitamos lo mismo. Sin embargo, si tratamos de imponer nuestra opinión sobre la de otra persona, ambas partes perdemos; porque aumentan las diferencias, se crean malentendidos, rencores y distanciamiento.

Además, si discutimos cuando estamos enojados, el coraje y la ira nos impiden pensar con serenidad sobre la situación.

Por eso es importante que platicues con tu pareja, escuches con atención sus necesidades e intereses; lo que espera o quiere de ti. También expresa los tuyos con tranquilidad, tus emociones y lo que esperas de él o de ella.

Así se puede llegar a la comprensión mutua, sin afectar tu salud, valores y sentimientos.

Es mejor llegar a acuerdos, en donde ambas partes den y obtengan algo, y se mejore la relación. A esto se le llama negociación. La negociación es otra forma de hacer valer tus derechos, sin perjudicar los derechos de otras personas. Es una manera de respetarte y respetar a los demás.

Considera los siguientes aspectos cuando tengas que negociar o hacer valer tus decisiones o derechos.

- Expresa con honestidad tus ideas, sin ocultar tus sentimientos y emociones.
- Di con claridad lo que deseas o necesitas, y lo que no, sin ofender a otras personas.
- Evita emplear palabras o expresiones que puedan lastimar a otros.
- Emplea expresiones como: “yo pienso”, “yo siento”, “yo quiero”.
- Comunica tus puntos de vista de manera directa y en el momento adecuado para ambas partes.

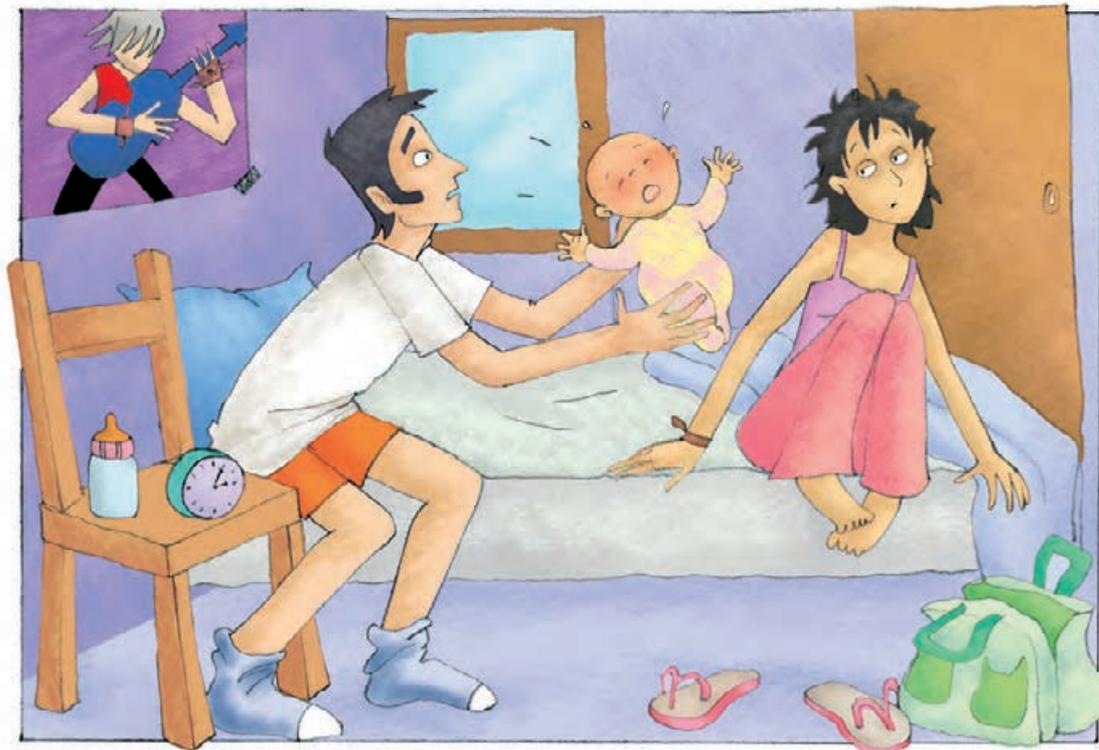
### Toma en cuenta que...

Si no estamos acostumbrados a tomar decisiones basadas en los derechos sexuales y reproductivos propios y de las demás personas, tal vez nos cueste trabajo empezar a hacerlo, no obstante, mientras más los hagamos nuestros, nos sentiremos bien y cada vez será más fácil ejercerlos.



# TEMA 3

## Tomamos decisiones y crecemos



EL propósito de este tema es que reconozcamos los elementos que necesitamos considerar cuando tomamos decisiones, y en particular, la decisión de tener o no un hijo, con el fin de decidir de manera informada y reflexiva lo que es más conveniente para nuestro bienestar y desarrollo.

A lo largo de nuestra vida las personas aprendemos a tomar decisiones, es en la adolescencia donde nuestras decisiones pueden impactar de manera favorable o desfavorable el desarrollo de nuestra persona y nuestra forma de vida futura.

La decisión de tener o no tener un hijo o hija, implica reconocer si en nuestros planes de vida existe la posibilidad real de convertirnos en padres o madres. Reconocer nuestras necesidades e intereses, los recursos con los que contamos, si tenemos pareja y, sobre todo, valorar todo lo que significa para nosotros asumir la responsabilidad de la crianza y educación de un hijo o hija.

## ▶ ACTIVIDAD 30

- Observa con atención las ilustraciones y escribe lo que harías en lugar de él y de ella.



Él \_\_\_\_\_

Ella \_\_\_\_\_

En ocasiones tomamos decisiones por **impulso**, sin pensar en las consecuencias. Otras veces, dejamos que las cosas simplemente sucedan o que otras personas decidan por nosotros, sin responsabilizarnos de lo que pase, pero date cuenta que esto también es por **decisión propia**.

Tomar decisiones, no sólo tiene que ver con lo que sintamos en un momento de arrebato. Si lo pensamos más tiempo, puede que no sea la mejor decisión para nosotros. Las mejores decisiones se toman cuando se tiene una idea clara de lo que se desea y reflexionamos sobre las opciones que tenemos y las circunstancias que nos rodean.

## ▶ ACTIVIDAD 31

- **Contesta la siguiente pregunta sobre una persona que conozcas y que haya tenido un embarazo no planeado.**

En la decisión que tomó sobre qué hacer con su embarazo, ¿decidió ella sola, con su pareja o con alguien más? Explica tu respuesta.

---



---



---



---



---

Lee con atención el testimonio de Concha.

Teníamos 16 años, fue un momento de locura... Juré no decir nunca el nombre del padre de mi hija. Él se fue de "mojado" cuando supo que estaba embarazada. Yo aguanté los insultos y regaños de mi madre, pero no dije nada... Un día, mi hija de 10 años me pidió llorando que le dijera quien era su padre, quería saber por qué la abandonó, si estaba vivo o muerto, cómo se llamaba. Mi primo Raúl a veces viene de vacaciones, está casado y tiene una niña de cinco años que se parece tanto a la mía que..., le conté lo que pasaba y estuvo de acuerdo en rebelar el secreto que habíamos guardado por tanto tiempo. Raúl dijo, cada vez que veo a mi hija, me acuerdo de lo que pasó entre tú y yo. Por más lejos que me fui, no puedo olvidar, creo que es mejor que sepa que soy su padre y que puede contar conmigo...

¿Por qué crees que Concha guardó en secreto el nombre del padre de su hija?

---



---

¿Por qué crees que Raúl decidió alejarse y no enfrentar con Concha su embarazo?

---

---

¿Crees que la hija de Concha tiene derecho a saber quién es su padre? Sí  No  ¿Por qué?

---

---

Tú, ¿qué hubieras hecho en el lugar de Concha y de Raúl?

Concha:

---

---

Raúl:

---

---

En ocasiones el embarazo en adolescentes es producto de las relaciones sexuales entre familiares, lo cual lleva a guardar secretos, por temor a la crítica y al rechazo de la familia. Esta situación repercute en la vida de los hijos e hijas, lo más recomendable es decir la verdad, por dura que parezca.

Es difícil tomar decisiones cuando se enfrenta un embarazo no planeado, hay parejas o mujeres solas que deciden continuar con el embarazo, algunas lo interrumpen mediante un aborto, sin pensar en las consecuencias para su salud que pueden tener; otras, deciden darlo en adopción. Cualquier decisión que tomen influye en su vida personal, emocional y familiar.

**▶ ACTIVIDAD 32**

- Imagina que estás embarazada o que embarazaste a alguien.

Escribe una carta a un amigo o amiga contándole cómo te sentiste cuando recibiste la noticia, cómo reaccionaron tus padres o familiares y en qué cambiaron tus planes de vida. Puedes empezar así:

\_\_\_\_\_ (Lugar y fecha)

Estimad

Espero que te encuentres bien. Quisiera contarte lo que sentí cuando supe...

Recibe un fuerte abrazo de

¿Por qué crees que ante un embarazo no planeado es difícil tomar decisiones?

---

Tomar decisiones responsables y propias es un proceso que implica: **pensar detenidamente** en las diferentes opciones que podemos seguir; **buscar información** veraz y oportuna en relación con la decisión que tomaremos; **reflexionar** si esa decisión va de acuerdo con **nuestros valores**, y **considerar** las **consecuencias** de tomarla. Además, representa desarrollar y **aplicar** algunas **habilidades** como la comunicación y la negociación e identificar nuestras necesidades, intereses, capacidades, cualidades, es decir, **conocer nos a nosotros mismos**. Cuando llevamos a cabo este proceso, podemos decir que tomamos decisiones responsables y propias.

Una forma de conocer lo que queremos y decidir de manera reflexiva fue lo que hicieron Jesús y Rosa. Te presentamos su caso a continuación:

Jesús tiene 16 años y Rosa también. Ellos llevan un año de novios y han platicado sobre tener relaciones sexuales o no tenerlas todavía, aunque lo desean y se quieren mucho.

Un día, Rosa le propuso a Jesús que contestaran unas preguntas para estar seguros de lo que quieren realmente.



## ▶ ACTIVIDAD 33

■ Contesta las preguntas como si fueras Rosa y Jesús:

Preguntas	Rosa	Jesús
¿Por qué quiero tener relaciones sexuales?	_____ _____	_____ _____
¿Mi pareja respeta mis sentimientos, o me presiona para tener relaciones sexuales?	_____ _____ _____	_____ _____ _____
¿Tengo información sobre cómo evitar un embarazo no planeado?	_____ _____ _____	_____ _____ _____
¿Qué haremos si nos embarazamos?	_____ _____	_____ _____
¿Seguirá mi pareja conmigo después de tener relaciones sexuales?	_____ _____ _____	_____ _____ _____
¿Tener relaciones sexuales en este momento de mi vida, está de acuerdo con mis valores?	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____

Después de contestar estas preguntas y platicar sus puntos de vista, Rosa y Jesús decidieron esperar hasta estar más seguros de sus sentimientos. Además, se dieron cuenta que no contaban con información suficiente para evitar un posible embarazo, así que decidieron buscar información al respecto.

Aparte de revisar nuestras necesidades y posibles consecuencias de lo que haremos, aprender a decidir de manera responsable para nosotros, depende de que nos desarrollemos en un ambiente de libertad y respeto. Es importante recordar que el afecto o el amor significa aceptarnos mutuamente, sin obligarnos a probar nada o a hacer algo que no deseamos, sino lograr llegar a acuerdos con base en nuestros derechos, valores y planes.

### Toma en cuenta que...

Las relaciones sexuales en ningún momento unirán o fortalecerán la relación de pareja, si ésta no se basa en el ejercicio de la libertad, el respeto mutuo y la comunicación.



## ACTIVIDAD 34

Observa con atención la ilustración y contesta.

Cuando iniciamos nuestra vida sexual, ¿esperamos cosas diferentes los hombres y las mujeres de ese acontecimiento? Explica.

---

- Escribe en el cuadro lo que, según tu experiencia, esperas como hombre o como mujer de tu primera relación sexual.

Mujer	Hombre
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- Escribe tres condiciones personales a tomar en cuenta antes de tener un hijo o una hija.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



- Imagina que quieres tomar la decisión de tener un hijo y contesta las siguientes preguntas.

¿Para qué quiero tener un hijo o una hija?	¿En qué circunstancias me gustaría tener un hijo?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Qué necesito?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

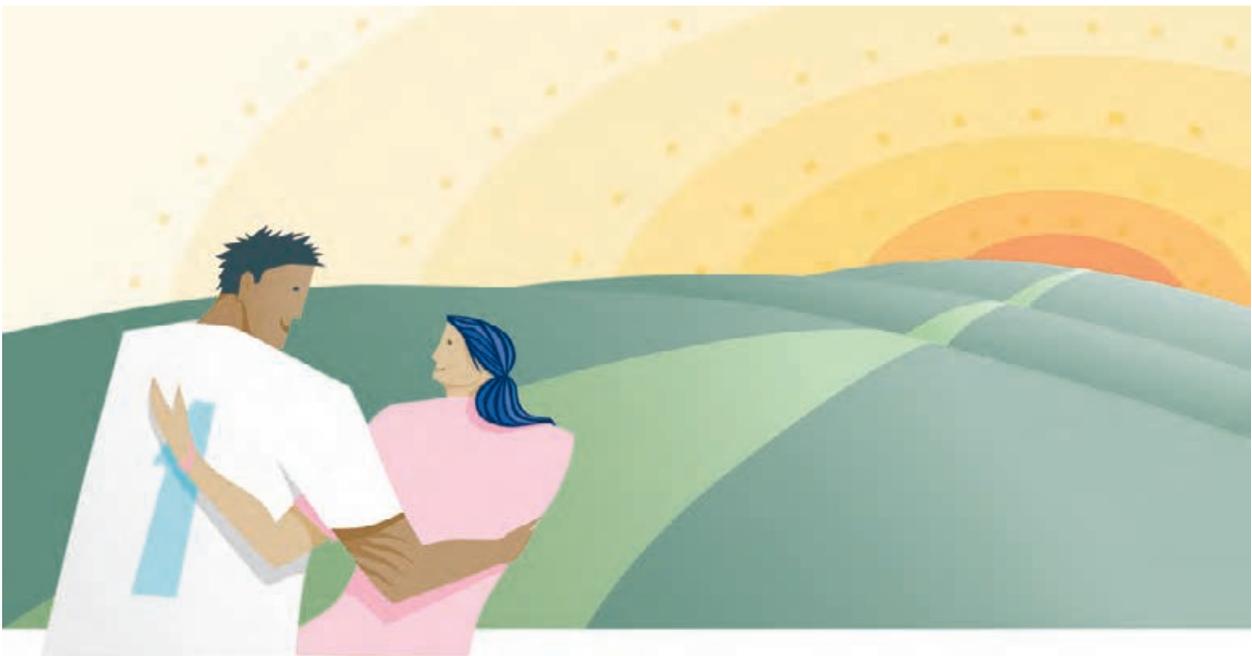
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Subraya las habilidades que consideres importante tener antes de decidir tener un hijo o una hija.

- ① Ser capaz de expresar y negociar si quiero o no tener hijos.
- ② Asumir la responsabilidad y enfrentar las consecuencias de nuestras decisiones.
- ③ Valorar mi situación física, emocional, familiar y económica antes de decidir tener un hijo o una hija.
- ④ Poner en práctica mis valores en la toma de decisiones.

Todos los enunciados expresan habilidades a tener en cuenta antes de tener un hijo. Si las subrayaste todas, ¡felicidades!



Tener un hijo o una hija no es una decisión fácil, pues hay que considerar distintos aspectos antes de tenerlos, de ahí la importancia de planear o planificar su llegada. Para lograr esto, hay que tomar en cuenta los proyectos personales, de pareja y familiares, de tal forma que su nacimiento no impida el desarrollo de otros planes de vida.

### Toma en cuenta que...

Las personas tenemos derecho a decidir si deseamos tener o no hijos e hijas, y el número que queremos tener. Esta decisión es de manera libre y responsable, tomando en cuenta la posibilidad de brindarles mayor bienestar.

Sigo esperando que me hagan abuela, eh...



Ni lo sueñe madre, vamos a esperar un tiempo.



Por el momento no quiero ser padre.

### ▶ ACTIVIDAD 35

#### ■ Lee con atención el relato de Adrián:

Cuando me casé tenía 18 años, estaba muy enamorado de Lupe, para mí era la mujer ideal, tenía miedo de perderla, que se interesara por otro.

Estudiaba la telesecundaria y decían que era bueno para las matemáticas. Dejé la escuela y trabajo con mi padre, tengo tres hijas a las que adoro, pero siento que dejé algo pendiente en mi vida; Lupe trabaja mucho en la casa..., ya no es la de antes, no es que no la quiera, pero cuando pienso en todo lo que podía haber hecho y no hice me desespero y me dan ganas de abandonarlo todo y volver a empezar.

■ Lee las preguntas de cada óvalo y anota tu respuesta.

¿Qué crees que haya dejado Adrián "pendiente" de hacer antes de casarse?

---

---

---

---

¿Por qué crees que Adrián a veces se siente desesperado?

---

---

---

---

¿Tú crees que se puede volver a empezar? Sí  No   
Si escribiste afirmativamente, describe de acuerdo con tu experiencia un caso.

---

---

---

---

¿Consideras que la decisión de casarse fue la más adecuada?  
Explica tu respuesta.

---

---

---

En tu paquete modular encontrarás el juego *Aprendemos a tomar decisiones*, invita a tus familiares o amistades a jugarlo.

Escribe brevemente una reflexión personal acerca del juego:

---

---

Tomar decisiones de una manera responsable, informada y reflexiva, nos hace sentir mejor y más satisfechos con nosotros mismos, porque:

- Tenemos el convencimiento de que hacemos lo que deseamos, y que esto es lo mejor para nosotros.
- Nos conocemos e identificamos con claridad nuestros intereses, necesidades y valores.
- Decidimos por nosotros mismos y actuamos con seguridad en lo que hacemos.
- Contamos con la información oportuna, clara, actualizada, para saber qué hacer, o a quién recurrir, en una situación determinada.
- Consideramos nuestras experiencias anteriores y el aprendizaje que nos dejaron.



Por último, te invitamos a reflexionar:

¿Has pensado en lo que harías si pudieras regresar el tiempo? Probablemente, repetirías una y otra vez los momentos felices de tu vida... o tratarías de cambiar aquellas situaciones que te causaron problemas o tristeza.

Eso, si pudieras regresar el tiempo... pero no se puede. Lo que sí podemos hacer es anticipar las consecuencias, es decir, darnos una idea de lo que puede ocurrir si hacemos o actuamos de determinada manera, y hacer lo que está en nuestras manos para que sucedan o no los hechos que queremos. Es decir, anticipar es prevenir. Cuando tomamos decisiones responsables y propias, también estamos previniendo y planeando una mejor vida para nosotros, las personas que nos rodean y, si es tu decisión, las que están por venir.

### Toma en cuenta que...

Tomar decisiones de manera reflexiva e informada nos sirve para:

- ★ Responsabilizarnos de nuestra vida.
- ★ Actuar para lograr lo que queremos.
- ★ Comprometernos con lo que queremos.
- ★ Identificar lo que no queremos hacer.
- ★ Ejercer nuestros derechos.
- ★ Fijar nuestras metas y alcanzarlas.

¡Que bueno que planeamos la llegada de nuestra hija!



## TEMA 1: Decidimos lo que queremos

1 Piensa en una decisión importante que realizaste y contesta lo que se te pide.

a) ¿Por qué tomaste esa decisión y no otra?

---

---

---

---

b) Escribe dos consecuencias que tuvo la decisión que tomaste.

---

---

---

---

2 ¿Por qué se dice que lo que decidimos influye en lo que nos sucede?

---

---

---

---

---

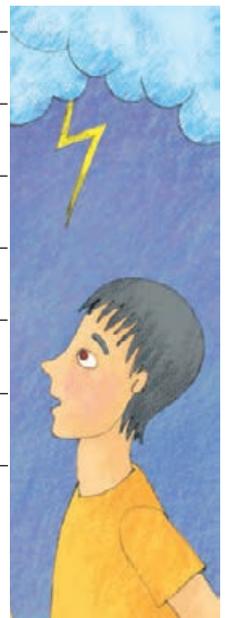
---

---

---

---

---



- 3 Escribe dos decisiones que hayas tomado por ti mismo o por ti misma y que fueron importantes y significativas para tu vida.

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

- 4 Elige una de las dos palabras de cada cuadro y escríbela en el espacio para completar el párrafo.

La \_\_\_\_\_ parte del tiempo, \_\_\_\_\_ qué  
 haremos por lo que \_\_\_\_\_ tenemos la  
 posibilidad de decidir por nosotros mismos.

A

menor  
mayor

B

elegimos  
nos dicen

B

casi nunca  
casi siempre

- 5 Escribe tres aspectos a considerar para tomar una decisión adecuada para ti

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_



## TEMA 2: **Tenemos derecho a decidir**

**6** Escribe dos derechos sexuales y reproductivos que tenemos los hombres y las mujeres, y explica en qué consisten.

a) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**7** Escribe tres beneficios que puedes tener al ejercer tus derechos sexuales y reproductivos.

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

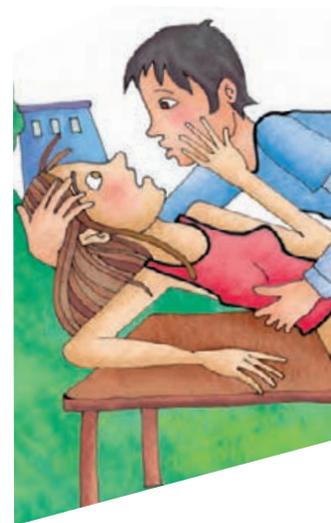
**8** Escribe dos situaciones en donde no se respeten los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres.

a) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



9 Subraya la opción que describa cómo se resuelve un conflicto.

- a) Al no querer ver los problemas y negarlos la mayoría de las veces.
- b) Al imponer nuestra opinión a otras personas, porque creemos tener la razón.
- c) Al tomar acuerdos, cuando dos o más personas tienen necesidades e intereses que chocan entre sí.

10 Imagina y escribe una situación en donde exista un conflicto en una pareja porque los derechos sexuales de uno afectan los derechos del otro.

---

---

---

---

---

---

---

---

11 ¿Cómo resolverías la situación anterior de la mejor manera? Escribe los acuerdos a los que llegaron.

---

---

---

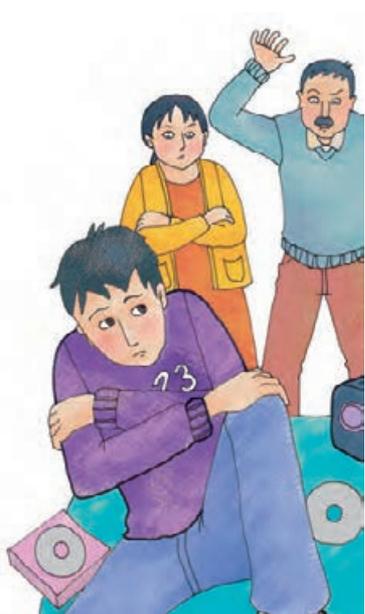
---

---

---

---

---



### TEMA 3: **Tomamos decisiones y crecemos**

**12** ¿Qué aspectos o pasos tienes que tomar en cuenta para tomar decisiones responsables?

---

---

---

---

**13** Subraya lo que necesitas hacer antes de tener un hijo.

- a) Valorar mi situación física, emocional, familiar y económica.
- b) Dejar que mis padres decidan por mí.
- c) Ser capaz de tomar la decisión y de asumir las consecuencias con responsabilidad.
- d) Poner en práctica mis valores personales en la toma de decisiones.

**14** Escribe qué entiendes por anticipar las consecuencias.

---

---

---

---

---

---

---

---



## TEMA 1: Decidimos lo que queremos

- 1 Las respuestas son correctas si se basan en tu experiencia.
- 2 Porque cualquier decisión tiene sus consecuencias y éstas afectan positiva o negativamente nuestras vidas.
- 3 Estudiar, trabajar, casarme, elegir pareja, tener relaciones sexuales o, cualquier otra decisión que haya trascendido en tu vida.
- 4 Mayor, elegimos, casi siempre.
- 5 Valorar las opciones que tenemos, saber con qué recursos materiales contamos y las consecuencias que tendremos.

## TEMA 2: Tenemos derecho a decidir

- 6 Decidir de forma libre sobre mi cuerpo, ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual, decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad, manifestar públicamente mis afectos, respetar mi intimidad y mi vida privada, vivir libre de violencia sexual, libertad reproductiva, vivir libre de toda discriminación, igualdad de oportunidades y derecho a la equidad, tener la información sobre sexualidad.
- 7 Gozamos de nuestra sexualidad con autonomía.  
Logramos mejorar las relaciones entre hombres y mujeres. Buscamos atención médica a la salud materna e infantil en caso necesario.  
Tenemos acceso a los servicios de salud para elegir el método anticonceptivo de acuerdo con nuestro estado de salud y las circunstancias en las que nos encontremos, entre otras.

- 8** Que se le niegue la información a los jóvenes sobre temas de salud sexual y reproductiva.  
Que obliguen a una mujer a tener un hijo o cualquier otra situación que dañe su integridad física y emocional.
- 9** En la opción c.
- 10** La respuesta es correcta si planteas en la situación, cualquiera de los derechos sexuales y reproductivos revisados y que son afectados en alguna de las dos personas o en ambas.
- 11** Si escribiste por lo menos dos acuerdos es correcto.

### TEMA 3: **Tomamos decisiones y crecemos**

- 12** Pensar detenidamente, buscar la información verdadera y oportuna, desarrollar y aplicar algunas de nuestras habilidades y valores, identificar nuestras necesidades y capacidades, reflexionar si esa decisión va de acuerdo con mis valores personales, considerar sus consecuencias.
- 13** a), c), d).
- 14** Es darse una idea o pensar en lo que ocurrirá si hacemos o actuamos de determinada manera, y hacer lo que está en nuestras manos para que suceda o no, lo que queremos. En otras palabras es prevenir.



# Unidad 3

En esta unidad trataremos los siguientes temas:

- Tema 1. Nuestros proyectos de vida
- Tema 2. Planeamos algo más... que un embarazo
- Tema 3. Enfrentamos situaciones

Propósitos de unidad:

Identificar los aspectos que necesitamos tomar en cuenta para elaborar un proyecto de vida a corto, mediano o largo plazo, que nos permita valorar nuestras circunstancias personales, emocionales y económicas para llevarlo a cabo.

Reflexionar si la formación de una familia y el tener o no hijos forma parte de nuestro proyecto de vida, para poner en práctica medidas de planificación familiar y de prevención del riesgo de un embarazo no planeado.

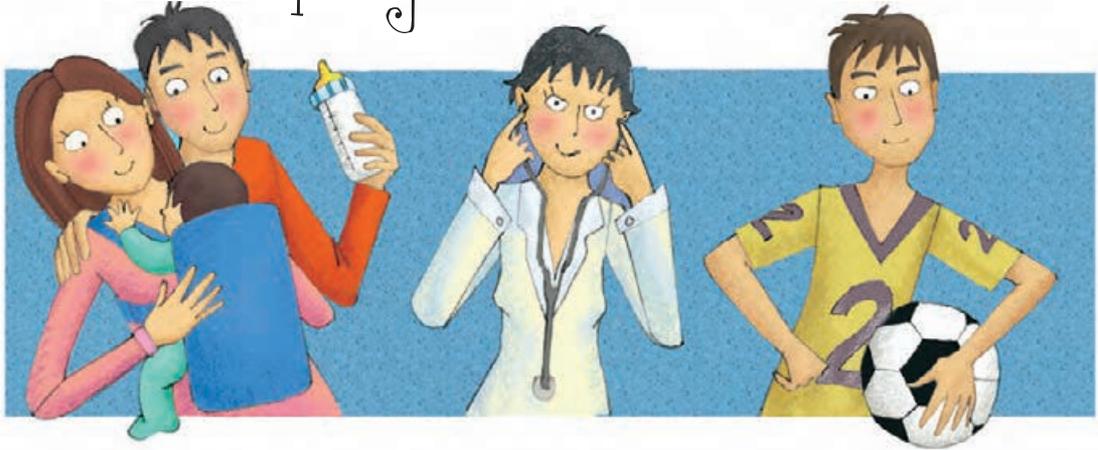
Valorar algunas situaciones de riesgo en las que nos podemos colocar si tenemos un embarazo no planeado, para llevar a cabo estrategias que nos permitan prevenirlas o evitarlas.



# Prevenimos y convivimos

# TEMA 1

## Nuestros proyectos de vida



El propósito de este tema es que identifiquemos lo que es un proyecto de vida y los elementos o aspectos que hay que tener en cuenta para llevarlo a cabo.

Cuando oímos hablar de proyecto de vida viene a nuestra mente la idea de que tenemos que decidir en poco tiempo lo que vamos a ser o hacer para toda la vida, lo cual a nuestra edad lo vemos como algo difícil de imaginar.

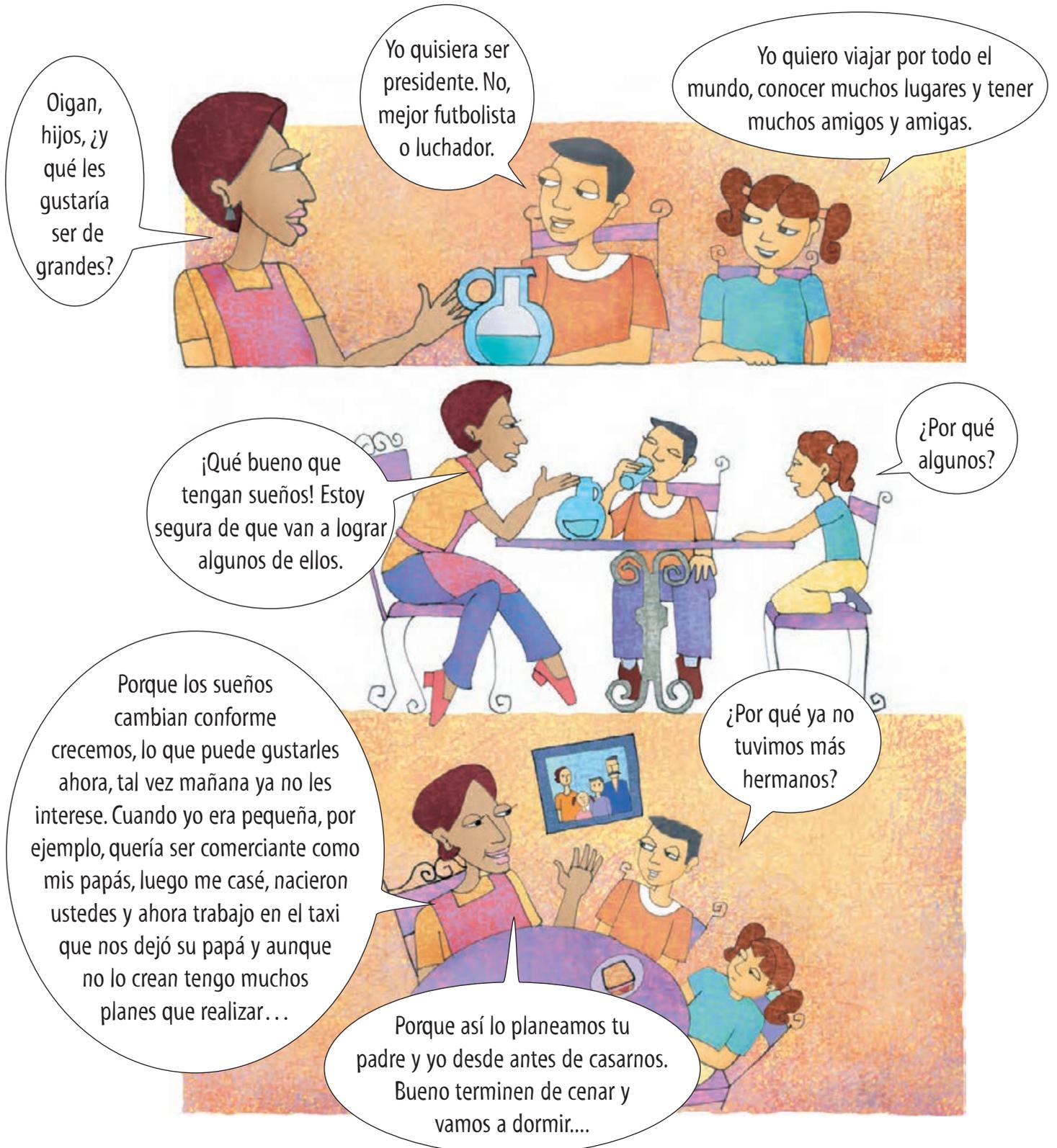
Tener un proyecto de vida no es algo definitivo ni obligatorio de cumplir. Un proyecto de vida es pensar, imaginar y soñar sobre nuestra vida y nuestro futuro, es decir, hacer planes, aunque a veces nuestra vida nos parezca simple y sin opciones porque: no tenemos suficiente dinero, en el lugar donde vivimos no hay mucho qué hacer, no contamos con el apoyo familiar o bien nos sentimos tristes y creemos que nuestra vida no tiene sentido.

Lo que pensamos y deseamos para nosotros mismos es lo que “a la larga” va formando nuestro proyecto de vida. Podemos empezar por lo que no queremos ser o hacer, para después pensar en lo que sí queremos e identificar algunas de nuestras capacidades y habilidades, es decir, para qué somos “buenos”, nuestros intereses y necesidades, para realizar acciones que nos lleven a lograr nuestros deseos.

Los proyectos de vida cambian y se transforman de acuerdo con nuestra edad, intereses, necesidades y circunstancias personales, emocionales y económicas principalmente.

## ▶ ACTIVIDAD 36

■ Lee con atención el diálogo entre María y sus hijos.



Cuando eras niño o niña, ¿qué era lo que soñabas ser o hacer de grande?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Escribe dos sueños o metas que ahora tengas en tu vida.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

¿Qué diferencias encuentras entre lo que deseabas ser o hacer en tu infancia y lo que deseas ahora?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿De qué crees que sirva que imaginemos o soñemos sobre lo que seremos o haremos con nuestra vida?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Desde que somos niños y niñas, soñamos con lo que seremos o haremos en nuestra vida. Por ejemplo, imaginamos que de grandes seremos bomberos, médicas, ingenieros, deportistas, vendedores, artistas o viajeros, entre otros, sin que nos importe mucho cómo lo lograremos. A medida que crecemos, cambian los sueños que tuvimos en la infancia, pues nuestros intereses, gustos y necesidades se modifican también; además, se vuelve más importante hacerlos realidad, ya que de ello depende nuestro futuro.

Para convertir nuestros sueños en hechos, hay que plantearse **metas, objetivos o propósitos realistas**; es decir, tomar en cuenta nuestras circunstancias personales y familiares actuales, así como

las habilidades, capacidades y posibilidades con las que contamos para realizarlos.

## ► ACTIVIDAD 37

### ■ Te invitamos a que conozcas el sueño de Sara:

...Soy la hija menor de Rogelio y María. Con muchos sacrificios, terminé la primaria y la secundaria en una ciudad cercana a mi pueblo; caminaba hasta tres horas diarias para llegar a la escuela... La maestra Juanita dice que soy buena alumna y que tengo futuro... Ella es cariñosa y paciente con nosotros... Yo quiero ser maestra y enseñar a leer y escribir a las personas. Cuando le platiqué mi sueño, ella me ofreció que me quedara en su casa hasta terminar la carrera. Pero no creo que mis papás me apoyen. Ellos esperan que me case pronto, porque ya se sienten cansados y creen que necesito de alguien que me cuide y proteja... Yo creo que no. Puedo trabajar y estudiar para salir adelante, pero a veces me siento triste por lo que mis padres esperan de mí...



¿Cuál es el sueño o propósito de Sara?

---



---

¿Qué esperan sus padres de ella?

---



---

¿Qué barreras u obstáculos tendrá que vencer Sara para alcanzar su propósito?

---



---

¿Qué le recomiendas a Sara que haga para lograr su meta?

---



---



Al plantearnos metas hay que valorar qué tan posible o realizable es lo que nos proponemos. Puede que encontremos obstáculos o barreras para lograr nuestros propósitos, tales como: la falta de recursos económicos, el no encontrar un empleo, el vivir en comunidades con falta de servicios, el papel que los demás esperan que cumplamos como hombres y como mujeres.

Sin embargo, el que existan esos obstáculos, no quiere decir que no alcanzaremos nuestros objetivos, pues podemos enfrentar las dificultades que se nos presentan y buscar opciones o alternativas para resolverlas. Toma en cuenta que **no hay peor lucha que la que no se hace**; en otras palabras, bien vale la pena luchar y trabajar por lo que anhelamos o queremos.

## ▶ ACTIVIDAD 38

**Lee** en la Revista el artículo “La planeación”, y contesta las siguientes preguntas.

Escribe con tus propias palabras lo que entiendes por “dibujar” un proyecto.

---

---

---

---

Escribe los tres primeros pasos de lo que implica la planeación, según el artículo.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Describe brevemente un sueño que quieras realizar y las acciones que seguirás para conseguirlo.

---

---

---

---

---

---

Anota tres actividades que realices a diario, las cuales planees antes de llevarlas a cabo.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Para qué te sirve planear?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Así como planeamos las acciones sencillas de nuestra vida, como la celebración de un cumpleaños, un viaje corto o lo que vamos a hacer un sábado, también podemos planear acciones más importantes y a largo plazo; por ejemplo: establecer un negocio, ampliar nuestra casa, formar una familia o convertirnos en madres o padres. A los planes que elaboramos, para lograr las metas que nos proponemos, los llamamos **proyectos de vida**.

Elaborar nuestros proyectos de vida nos ayuda a determinar lo que queremos hacer, cómo lo haremos, qué dificultades enfrentaremos, cómo las vamos a resolver y qué logros obtendremos, así como tomar en cuenta lo que necesitamos y la responsabilidad que ello implica.

Es importante aclarar que a veces tener un proyecto de vida es muy difícil porque estamos en circunstancias donde lo más importante es sobrevivir día a día, pero aún así el proyecto de vida no es algo tan ambicioso o “grande”, ni abarca toda la vida, es decir, podemos plantearnos metas o proyectos a corto plazo.

### ▶ ACTIVIDAD 39

- Entrevista a dos personas jóvenes y a dos personas adultas, basándote en las preguntas de los cuadros siguientes. Escribe sus respuestas, según corresponda.

<b>1</b> Nombre de la persona joven _____	
Para ti, ¿qué es un proyecto de vida? _____ _____ _____	¿Cuál proyecto de vida has planeado? _____ _____ _____
¿Cuáles pasos seguiste para lograr tu proyecto? _____ _____ _____	¿Qué dificultades tuviste para realizarlo? _____ _____ _____

2

**Nombre de la persona joven** \_\_\_\_\_

Para ti, ¿qué es un proyecto de vida?

---

---

---

¿Cuál proyecto de vida has planeado?

---

---

---

¿Cuáles pasos seguiste para lograr tu proyecto?

---

---

---

¿Qué dificultades tuviste para realizarlo?

---

---

---

3

**Nombre de la persona adulta** \_\_\_\_\_

Para ti, ¿qué es un proyecto de vida?

---

---

---

¿Cuál proyecto de vida has planeado?

---

---

---

¿Cuáles pasos sigues para lograr tu proyecto?

---

---

---

¿Qué dificultades tienes para realizarlo?

---

---

---

**4** Nombre de la persona adulta \_\_\_\_\_

Para ti, ¿qué es un proyecto de vida?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuál proyecto de vida has planeado?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuáles pasos sigues para lograr tu proyecto?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué dificultades tienes para realizarlo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

De las personas que entrevistaste, ¿quiénes tenían idea de lo que es un proyecto de vida?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuál fue la pregunta que se les hizo más difícil responder?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Escribe tres diferencias observadas entre los proyectos de las personas jóvenes y los de las personas adultas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Aunque la mayoría de las personas pensamos en algún momento de nuestra vida lo que deseamos ser, hacer o tener en el futuro, no siempre elaboramos proyectos de vida. Una de las razones es que desconocemos cuáles son los pasos a seguir para hacerlos realidad.

Para poder realizar un proyecto de vida es fundamental considerar y organizar los siguientes aspectos:

1. Los **recursos**, que son los medios, bienes materiales, capacidades y habilidades que necesitamos para obtener nuestros propósitos.
2. El **tiempo** que nos llevaremos en realizarlo.
3. Las **actividades** o acciones que seguiremos para lograr nuestras metas.



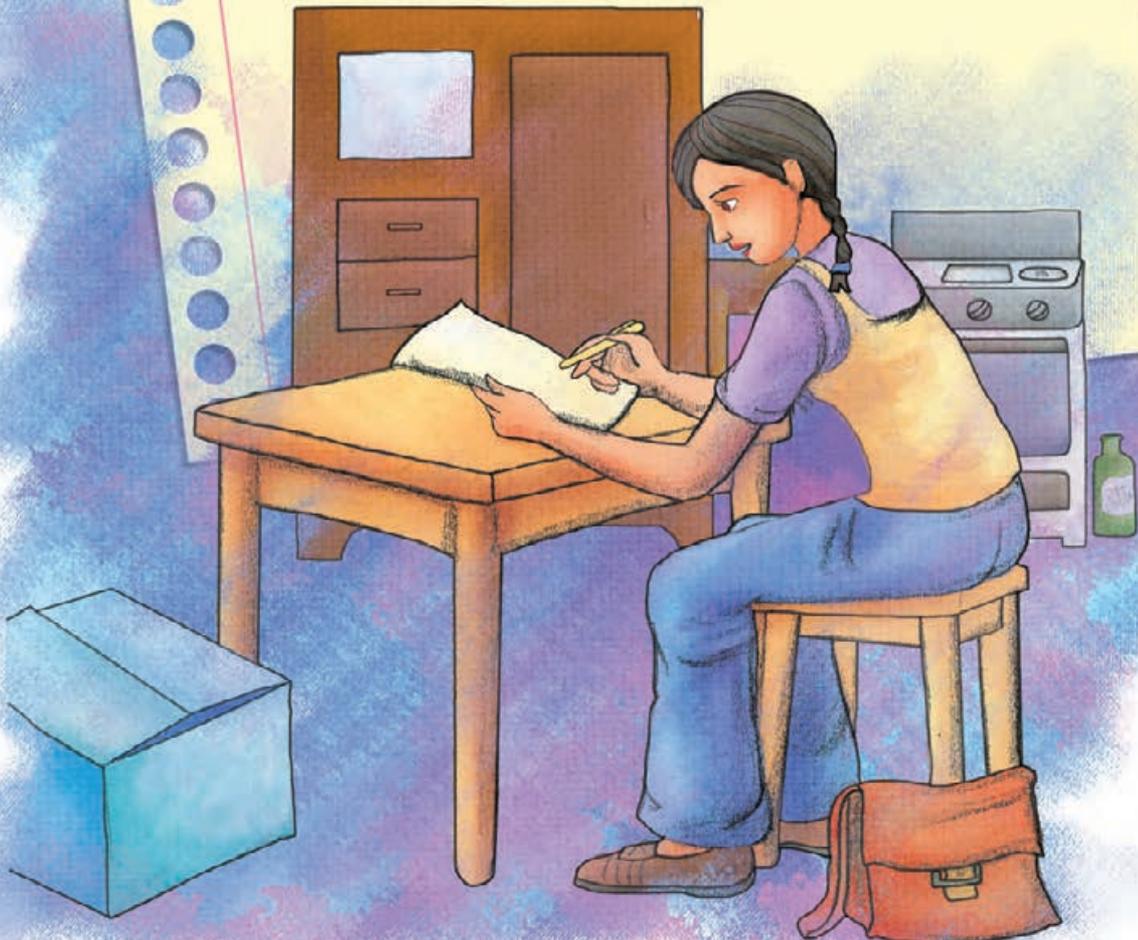
## ▶ ACTIVIDAD 40

- En el siguiente cuadro, Sara anotó los aspectos que tomará en cuenta en su proyecto para ser maestra. Escribe la información que creas le falta considerar, de acuerdo con los ejemplos.

¿Cuál es mi propósito o meta? <u>Enseñar a leer y escribir a las personas.</u>	
<p>¿Cómo puedo lograrlo?</p> <p><u>Si estudió para ser maestra de primaria.</u></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>¿Qué recursos necesito?</p> <p><u>Dinero.</u></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>¿Cuánto tiempo me llevaré?</p> <p><u>Tres años de preparatoria y cuatro de licenciatura.</u></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>¿Cuáles otras opciones tengo?</p> <p><u>Ser asesora en el INEA.</u></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Después, Sara pensó en las acciones que podría realizar para su proyecto y las escribió como se le fueron ocurriendo. Léelas con atención.

- Investigar y cumplir los requisitos para entrar a la escuela donde estudiaré la carrera de maestra.
- Organizar mis horarios para estudiar y trabajar.
- Convencer a mis papás de que quiero seguir estudiando y de que no quiero casarme.
- Hacer mi bachillerato.
- Ponerme de acuerdo con la maestra para saber en qué condiciones voy a estar en su casa.
- Obtener un empleo.
- Elegir una escuela para estudiar la carrera de maestra.
- Tramitar el título de profesora de educación primaria.



- Ordena los pasos como los debe seguir Sara para alcanzar su meta.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

- Escribe los pasos que puede seguir Sara para lograr ser asesora del INEA.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si nos tomamos un tiempo para escribir nuestros proyectos, podremos tener mayor claridad acerca de los recursos con los que contamos, conseguir los que nos faltan o sustituirlos por otros. Además es importante considerar las actividades que haremos, y seguir un orden al realizarlas. En ocasiones, lo más sencillo puede ser necesario para alcanzar nuestra meta.

Lo anterior, nos ayudará a construir nuestros proyectos de manera reflexiva y cuidadosa, basándonos en nuestros propios intereses, necesidades, actitudes y valores.

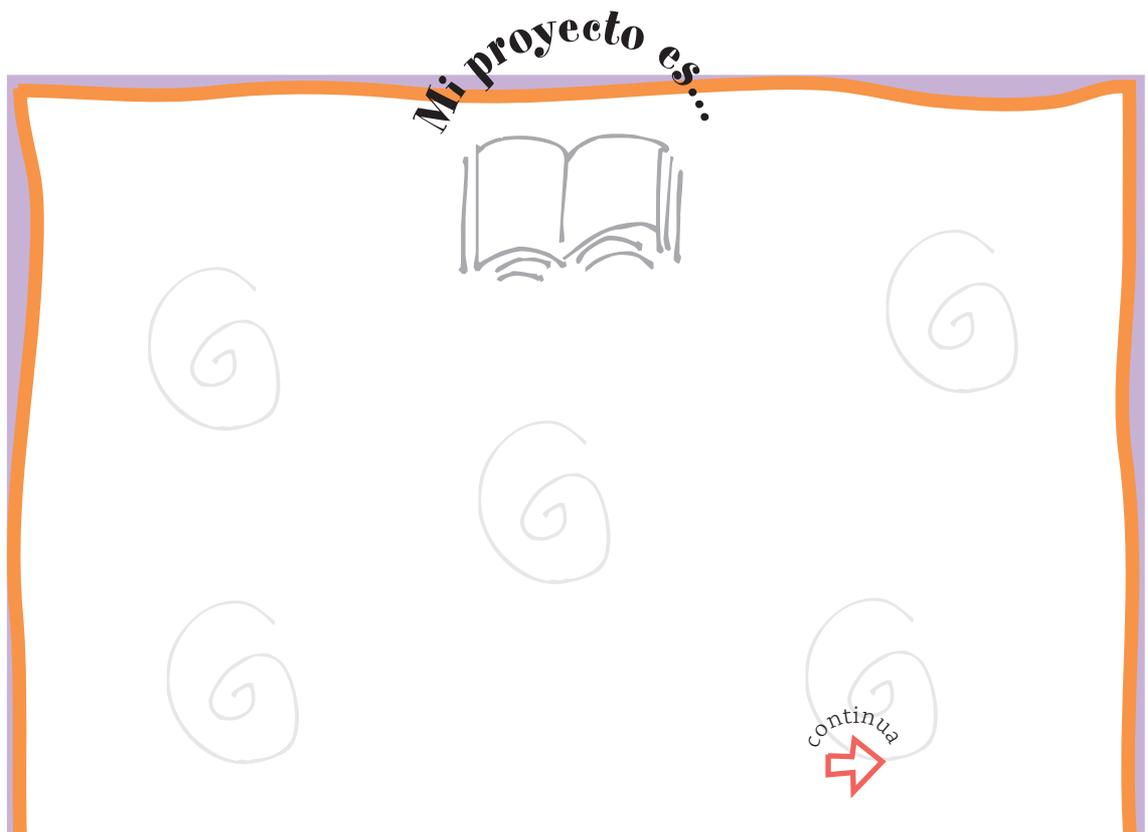


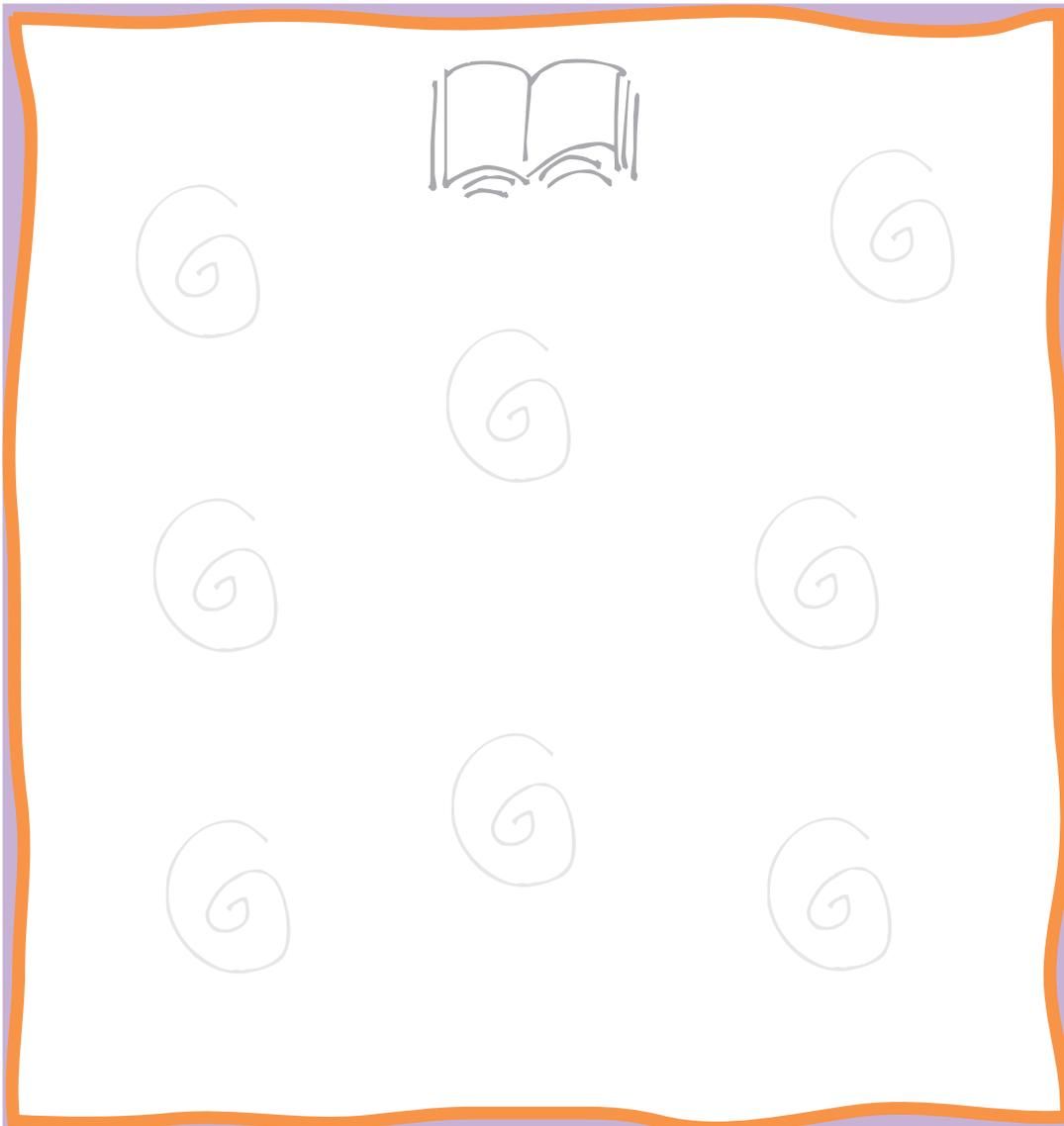
Aspecto	Proyecto	Recursos	Tiempo	¿Qué logros obtendré?
En mi familia				
Otro				



Planear un proyecto de vida en algún aspecto determinado, implica integrar a él todos los demás. Por ejemplo, si me propongo terminar la educación básica, voy a planear cómo puedo distribuir el tiempo, los recursos que necesito, encontrar el trabajo que puedo realizar mientras dura mi formación educativa y cómo organizar mi vida familiar sin descuidar o dejar de realizar otras actividades igual de importantes.

- **Elige uno de tus proyectos de vida y escríbelo: Toma en cuenta lo siguiente:**
  - Define con claridad lo que quieres hacer.
  - Identifica y escribe los recursos económicos que necesitas.
  - Considera y fija el tiempo para lograrlo (días, meses, años).
  - Anota los pasos que seguirás y repártelos en el tiempo que estableciste.
  - Escribe dos opciones, en caso de que las circunstancias cambien.





Revisa tu proyecto de manera regular, para ver si lo vas cumpliendo y hazle los ajustes necesarios.

Los proyectos de vida nos ayudan a desarrollarnos como personas en los diferentes ámbitos de nuestra vida. El logro de ellos, depende en gran medida de nuestro estado emocional, es decir, de la capacidad que tengamos para imaginar nuestro futuro con entusiasmo y alegría, para poner nuestro mejor esfuerzo y vencer las dificultades que se nos presenten y no rendirnos ante los obstáculos. Además, nos permite valorarnos a nosotros mismos y a apreciar el apoyo de las personas que nos ayudan a lograr nuestras metas.

## TEMA 2

# Planeamos algo más... que un embarazo

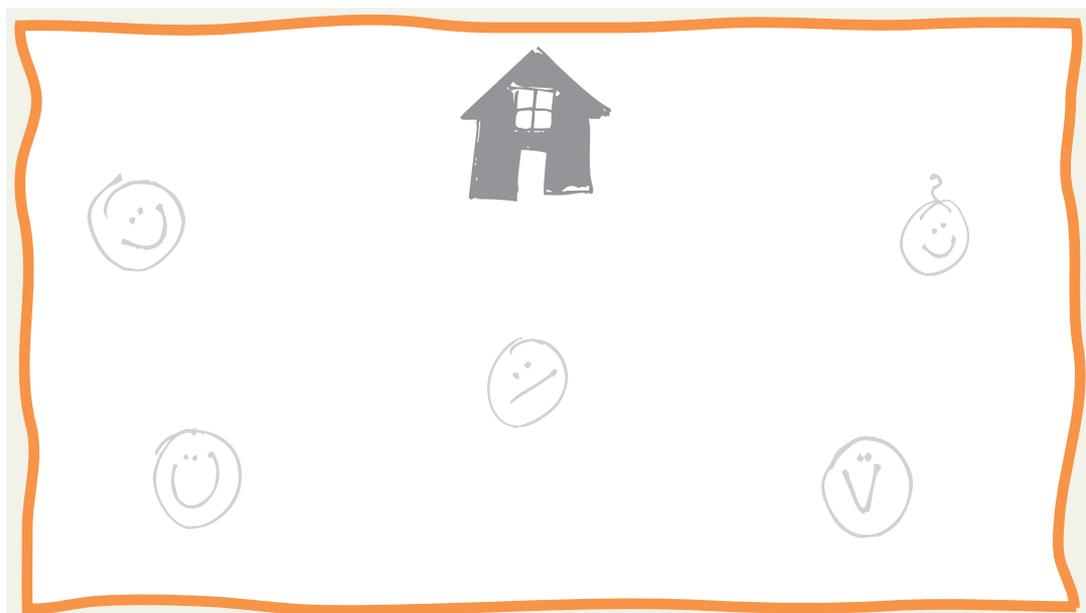
En este tema valoraremos la importancia de la planificación familiar en nuestros proyectos personales y conoceremos algunas acciones básicas de planificación familiar para aplicarlas conforme a nuestras decisiones.

Cuando pensamos en la posibilidad de tener hijos y formar una familia, estamos planeando algo más que un embarazo, ya que tenemos que considerar si en nuestros proyectos de vida está el querer ser madre o ser padre para que decidamos con qué persona queremos tener hijos o hijas, cuándo y cuántos y si contamos con los recursos suficientes para cubrir sus necesidades básicas y darles el cariño y afecto que necesitan.



### ▶ ACTIVIDAD 42

- Pega recortes o dibuja la familia que te gustaría formar, el número de integrantes y algunas características.



Escribe tres motivos personales para formar una familia.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

En el dibujo que realizaste de tu familia, ¿incluiste hijos o hijas?  
 Sí  No  ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué necesitas para hacer realidad la familia que te gustaría tener?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Cuando decidimos formar nuestra propia familia es necesario preguntarnos si queremos o no tener hijos, el momento oportuno de tenerlos, si contamos con los recursos económicos para satisfacer sus necesidades y además si estamos dispuestos a brindarles afecto, cuidado y atención, es decir, podemos **planificar** cuándo, cómo, con quién, y para qué queremos una familia con hijos e hijas.

**▶ ACTIVIDAD 43**

**Lee** en tu Revista el artículo "Planificación familiar", y realiza los siguientes ejercicios

- Con la información del artículo, completa el siguiente enunciado:

Todas las personas podemos planificar:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- Escribe tres ventajas de la planificación familiar.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Cuando pensamos en planear la formación de nuestra familia, y si queremos o no tener hijos, cuándo, cuántos y cómo, hablamos de **planificación familiar**.

La planificación familiar es un compromiso que establecemos con nosotros mismos, con nuestra pareja y con los miembros de nuestra familia, e influye en la calidad de vida, es decir, en la satisfacción de nuestras necesidades básicas como alimentación, vivienda, vestido, educación y afecto, tanto para nosotros como para los hijos que decidamos tener.

El primer paso hacia la planificación familiar es tener claro nuestras necesidades, deseos, aspiraciones, proyectos y lo que queremos de la relación con una pareja.

### Toma en cuenta que...

En la mayoría de los casos, el embarazo durante la adolescencia no se da en el marco de una vida en pareja ni es producto de un proyecto de vida, ni del deseo real y consciente de convertirnos en padres o madres. Por ello, es necesario que los jóvenes tengamos un proyecto de vida y el conocimiento sobre las estrategias de planificación familiar para cuando decidamos formar una familia.



### ► ACTIVIDAD 44

¿Cuántos hijos e hijas te gustaría tener? ¿Por qué?

---



---



---

¿Cómo te gustaría ser como padre o como madre con tus hijos e hijas?

---

---

---

- Escribe tres cambios que puede haber en tu vida, si te conviertes en padre o madre. Elije la opción según si eres mujer o eres hombre

Si me convierto en padre:

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

3. \_\_\_\_\_

---

Si me convierto en madre:

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

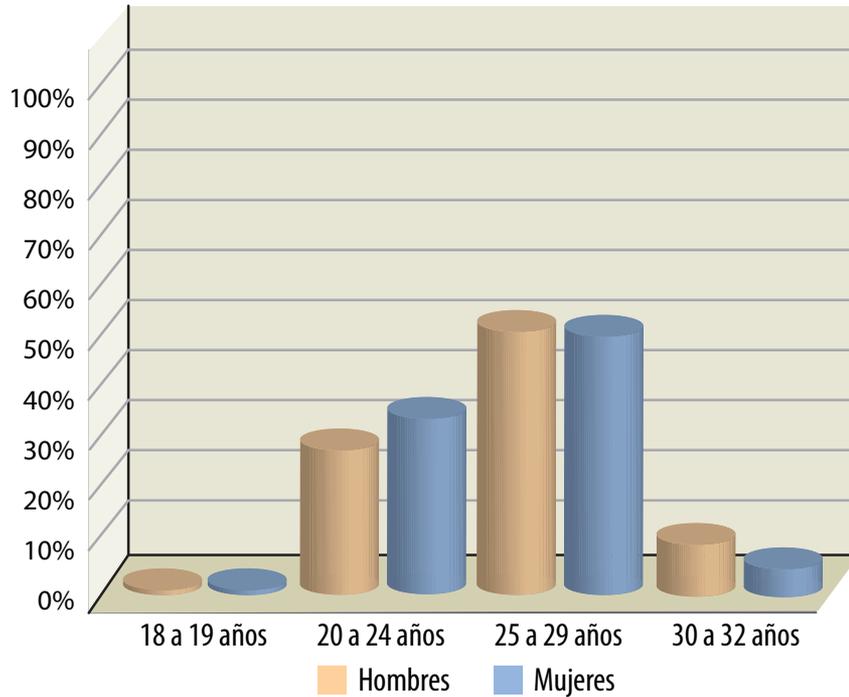
---

3. \_\_\_\_\_

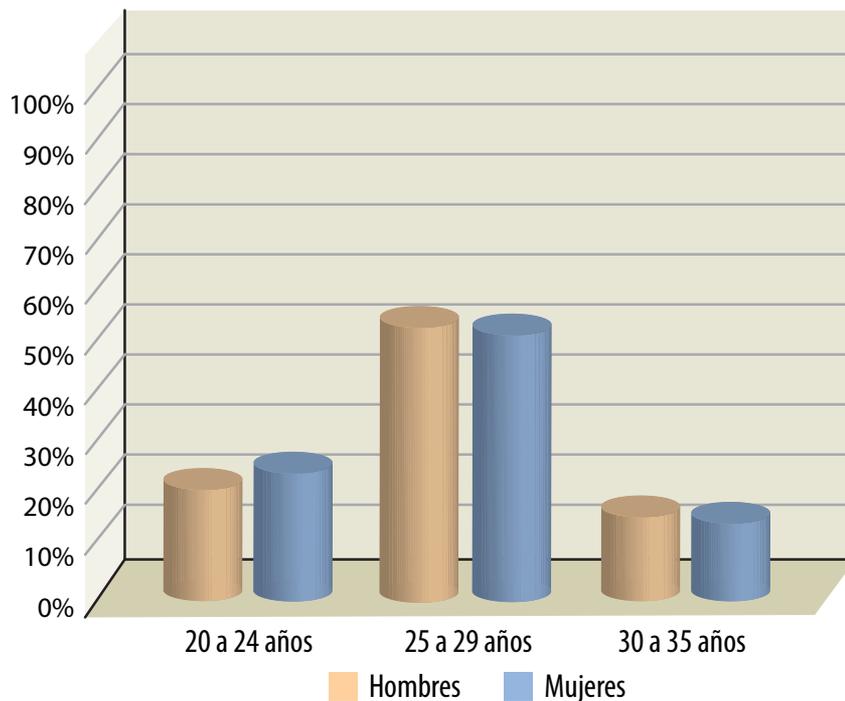
---

En un estudio reciente realizado en la ciudad de México, se entrevistó a varios hombres y mujeres jóvenes, y se les hicieron las siguientes preguntas: *¿Cuál es la edad ideal para que una mujer sea madre?* y *¿Cuál es la edad ideal para que un hombre sea padre?* Los resultados se muestran en las siguientes gráficas.

Edad ideal para que una mujer tenga su primer hijo



Edad ideal para que el hombre tenga su primer hijo



En la gráfica superior se observa que 22% de los hombres y 25% de las mujeres, señala como edad ideal de los 20 a los 24 años. Son menos personas las que señalan los 30 a 35 años como la mejor edad. Mientras que en la gráfica de la parte inferior se observa que la mayoría, de hombres y mujeres, 55 y 53% respectivamente, comparten la idea de que la mejor edad para que un hombre sea padre está entre los 25 y los 29 años. Dicho de otra forma, 55 de cada 100 hombres y 53 de cada 100 mujeres opinan esto.

- **Observa con atención la gráfica de la parte inferior y contesta las siguientes preguntas:**

Para la mayoría de hombres y mujeres, ¿cuál es la edad ideal de la mujer para ser madre por primera vez? Subraya la respuesta.

- a) De los 20 a 24 años.
- b) De los 25 a los 29 años.
- c) De los 30 a los 32 años.

¿Por qué crees que sólo uno de cada 100 hombres y una de cada 100 mujeres entrevistadas, consideran como la edad ideal para ser madre entre los 18 y 19 años?

---

---

---

¿Por qué crees que la mayoría de las personas no consideran de los 18 a los 19 años como edad “ideal” para que los hombres sean padres?

---

---

---

---

A manera de conclusión, responde, ¿cuál es la mejor edad para ser madre o padre? y ¿por qué?

---

---

---

---

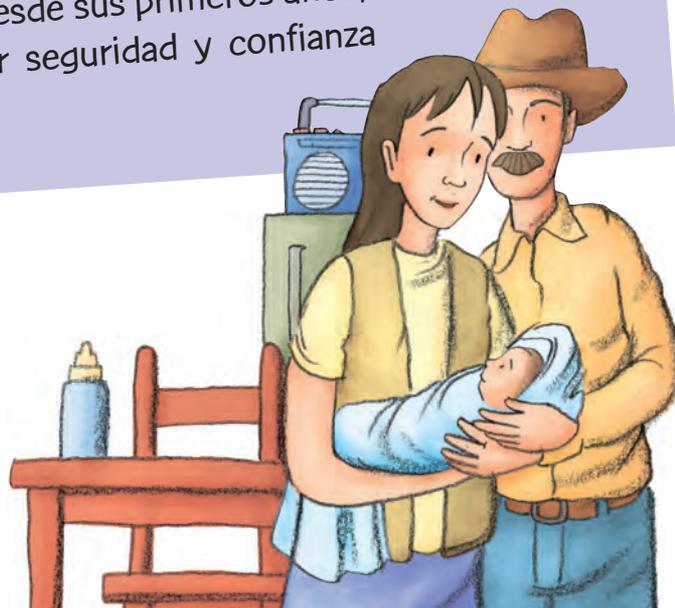
Como has observado, las opiniones sobre la edad ideal para tener hijos varían de acuerdo con las costumbres de cada lugar y época, con la idea que tengamos del compromiso que representa la crianza y educación de los hijos, y sobre todo, varían según nuestros proyectos de vida.

La paternidad y la maternidad pueden ser vividas de diferentes formas. Esto depende de la edad, de la manera como nos criaron, de la relación con nuestra pareja, de las ideas que tenemos sobre cómo ser padres y de las circunstancias en las que ejercemos la maternidad y paternidad.



### Toma en cuenta que...

Si queremos ser padres o ser madres, hay que considerar que una de las tareas más importantes que tendremos será la crianza y educación de nuestros hijos, así como proporcionarles afecto y comprensión desde sus primeros años, lo cual les permitirá desarrollar seguridad y confianza en sí mismos.





▶ ACTIVIDAD 45

Lee en tu Revista el artículo "Hacia la búsqueda de una nueva paternidad".  


- Con base en la descripción de los valores que se mencionan en el artículo, escribe con tus palabras lo que entendiste por:

Equidad y tratos no sexistas.

---

---

Empatía y comprensión.

---

---

Actitud abierta y autocrítica.

---

---

Si eres mujer, ¿crees que a tu pareja le gustaría ejercer este tipo de paternidad? Sí  No  ¿Por qué?

---

---

Si eres hombre, ¿crees que puedes ejercer este tipo de paternidad? Sí  No  ¿Por qué?

---

---

**Lee** en tu Revista el artículo "Ser madres, una decisión pensada" y contesta, según el artículo.

¿Cuál crees que sea la razón por la que muchas mujeres adolescentes no se detienen a pensar si desean o no ser madres y se embarazan?

---

---

---

---

El artículo dice: "Antes de decidir tener un hijo, debemos pensar en nosotras mismas y tener un plan de vida para realizarnos primero como mujeres, y después completar nuestra realización como madres".

De acuerdo con tu experiencia, escribe tu opinión.

---

---

---

---

---

Escribe tres proyectos personales que quieras llevar a cabo antes de convertirte en madre o tener otro hijo.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

■ Lee el siguiente caso.

Laura tiene 19 años y vive con Pedro desde hace tres. Ambos son comerciantes, se divierten y pasean, siempre tienen "algo" de qué platicar, disfrutan mucho estar juntos. Ella dice que no está en sus planes tener hijos y él está de acuerdo.

Escribe tu opinión sobre la decisión y los planes de Laura y Pedro.

---

---

---

---

---

---

---

---



Si por ahora no está en tus planes de vida el convertirte en madre o en padre, escribe tres motivos o razones para no serlo.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

En algunos casos, no pensamos mucho para convertirnos en madres porque creemos que es una condición femenina, es decir, que las mujeres “debemos” tener hijos sin importar nuestro deseo, nuestra condición económica o nuestro estado de salud. En otros, forma parte de nuestro proyecto personal y/o de pareja, la decisión de tener o no tener hijos.

Hoy en día, cada vez más mujeres incorporan al ejercicio de la maternidad la realización de otras actividades, como el trabajo fuera de casa, seguir estudiando, o la participación activa en proyectos sociales. Esta situación en algunos casos hace que la familia se organice de tal manera que sus integrantes pongan en práctica estrategias de apoyo, colaboración y ayuda mutua para la crianza y educación de los hijos, la economía familiar, la realización de los quehaceres domésticos, entre otras.

- ¿De qué forma puede ayudarte el planificar el número de hijos que deseas tener?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si deseas recibir información sobre cómo planificar tu familia, ¿a quién y a dónde acudirías?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**▶ ACTIVIDAD 46**

**Lee**  en tu Revista “Algunas acciones básicas de planificación familiar”, y contesta lo que se te pide.

- Escribe las cuatro estrategias que se mencionan para planificar un embarazo.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

De las cuatro estrategias que escribiste. ¿Cuáles aplicaste o aplicarías?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿De qué manera ayuda el que las mujeres muy jóvenes retrasen su primer embarazo?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

En el texto se dice: “El espaciamiento de los hijos puede contribuir a reducir los riesgos de salud del recién nacido y de la madre”.

Escribe brevemente, ¿cuál es la razón de esto?

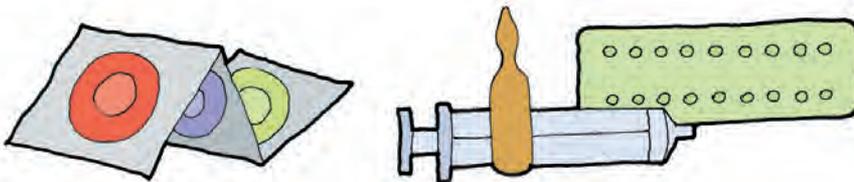
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

La planificación familiar consiste en prever y prepararnos para formar una familia considerando los intereses, necesidades, recursos, habilidades y proyectos que tenemos. Uno de los recursos que utilizamos las personas para planificar una familia y evitar embarazos no planeados o deseados, son los llamados **métodos anticonceptivos**.

Es importante tener claro que tanto hombres como mujeres, a cualquier edad, tenemos el derecho de contar con la información veraz y oportuna sobre **métodos anticonceptivos**, para evitar los embarazos no planeados.

Para planificar nuestra familia es importante acudir al centro de salud con personas especializadas y capacitadas para obtener la información oportuna y veraz que necesitamos, y seguir las orientaciones que nos den.

Si decidimos planificar nuestra familia en pareja, hay que fortalecer el diálogo, es decir, platicar o charlar e intercambiar opiniones con base en nuestros valores e intereses y necesidades, que nos lleven a tomar decisiones de común acuerdo.



## ► ACTIVIDAD 47

■ Escribe el nombre de tres métodos anticonceptivos que conozcas.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

■ **Subraya en las siguientes opciones lo que necesitas saber para utilizar algún método anticonceptivo.**

- a) Requiero de la autorización de mi pareja para usarlo.
- b) Tener información acerca de cada uno de los métodos anticonceptivos.
- c) Conocer sus ventajas y desventajas.
- d) Conocer cuál es el que me conviene de acuerdo con mis necesidades y condiciones de salud y edad.

Si no subrayaste el inciso a, estás en lo correcto.

### Sabías que...

Las y los adolescentes no utilizan métodos anticonceptivos por descuido, miedo o no saber cómo usarlos; o porque pensaban que no saldrían embarazadas.

Controversias en la anticoncepción en la adolescente. Dr. Juan Manuel Grosso Espinoza. Junio 2006



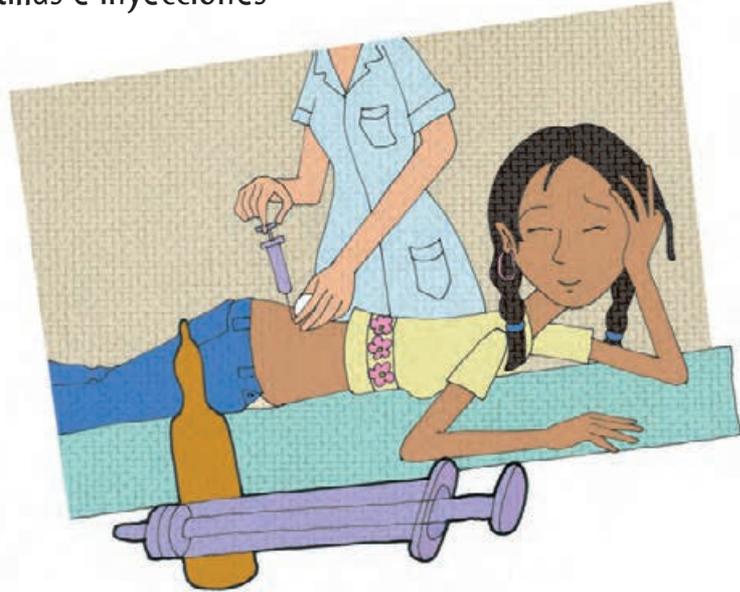
La selección del método anticonceptivo debe darse de manera libre y voluntaria, con responsabilidad y respeto hacia nosotros mismos, y hacia nuestra pareja.

Para su uso adecuado, hay que contar con información veraz y oportuna y conocer sus beneficios y riesgos. Además, hay que **tener en cuenta que todos los métodos se emplean bajo vigilancia médica**, por la responsabilidad que tenemos de cuidar nuestra salud sexual y reproductiva.

Para utilizar algún método anticonceptivo no se necesita la autorización de la pareja; sin embargo, es conveniente que exista el diálogo y la comunicación para que la decisión sobre el uso de algún método anticonceptivo sea de común acuerdo.

## Métodos de barrera:

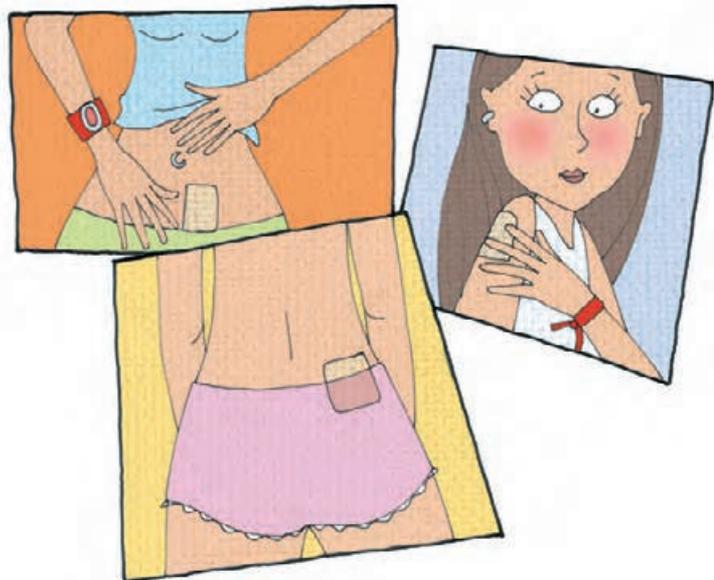
### Pastillas e inyecciones



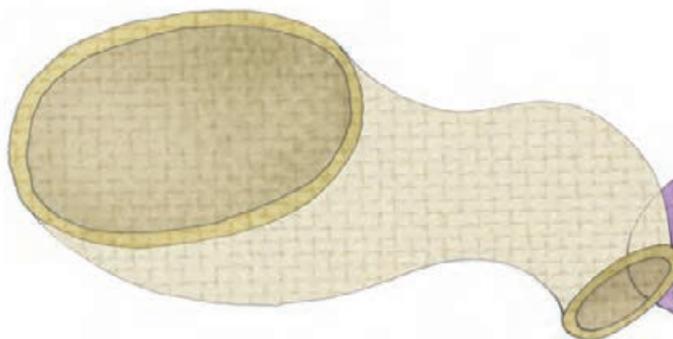
### Pastillas de emergencia



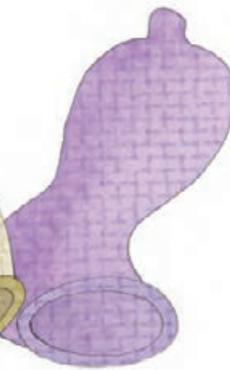
### Parche anticonceptivo



Condón femenino



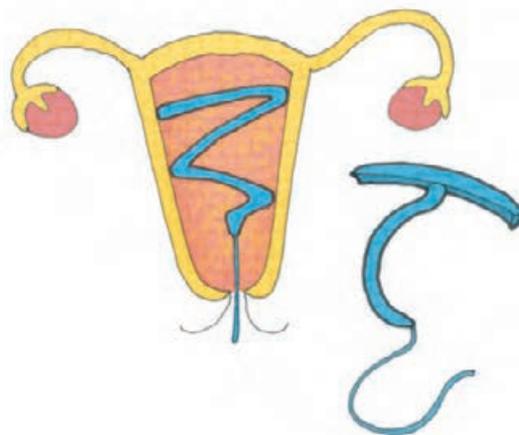
Condón masculino



Espumas, óvulos espermicidas

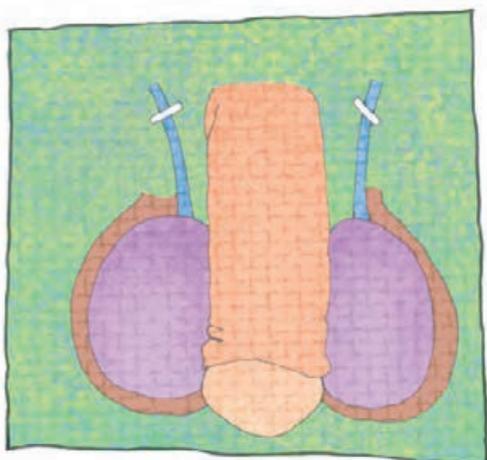


Dispositivo intrauterino

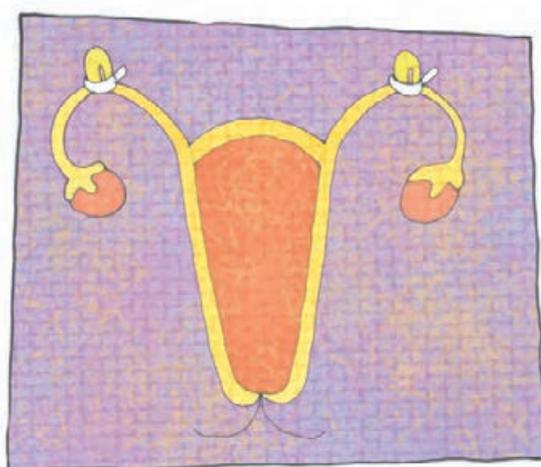


## Métodos definitivos

Vasectomía



Ligadura de trompas o salpingoclasia



## ACTIVIDAD 48

**Lee** tu Folleto *Embarazo y métodos anticonceptivos*, y el artículo "Otros métodos anticonceptivos" de tu Revista y realiza los siguientes ejercicios.

- Escribe una ventaja y una desventaja de los métodos que se señalan en el cuadro, como en el ejemplo:

Métodos	Ventajas	Desventajas
Dispositivo intrauterino.	No interfiere en las relaciones sexuales.	Puede producir sangrados menstruales más abundantes.
Condón masculino.	_____	_____
Parche anticonceptivo (Ortho Evra).	_____	_____
Coito interrumpido.	_____	_____
Pastillas e inyecciones.	_____	_____
Condón femenino.	_____	_____
Ritmo o calendario.	_____	_____

■ **Subraya cuál de los siguientes métodos anticonceptivos es el menos seguro para evitar un embarazo.**

- a) Óvulos vaginales.
- b) Píldora anticonceptiva.
- c) Condón masculino.
- d) Retiro o coito interrumpido.

Si subrayaste la letra d, estás en lo correcto

En este momento de tu vida, ¿cuál crees que es el método anticonceptivo más conveniente para ti? Explica tu respuesta.

---



---



---



---

¿Por qué crees que la mayoría de los y las adolescentes que tienen relaciones sexuales, aunque conozcan de los métodos anticonceptivos no los usan?

---



---

Paola toma la píldora anticonceptiva, pero a veces se le olvida y cada vez que tiene relaciones sexuales con su novio le pide que eyacule fuera de su vagina.

¿Crees que pueda quedar embarazada? Sí  No  ¿Por qué?

---



---



---

- ¿Has escuchado o leído sobre las pastillas de anticoncepción de emergencia o pastillas para el otro día?

Sí  No

Si contestaste sí, describe cómo se usan.

---

---

---

Hasta hoy, uno de los métodos anticonceptivos más usados por los hombres es el condón, que es una funda de hule muy delgado y resistente llamado látex que se coloca para cubrir el pene erecto antes de la penetración.

Su uso adecuado permite al hombre participar en la planificación familiar y, combinado con óvulos o espumas espermaticidas de uso femenino, aumenta su efectividad, y previene la adquisición de algunas infecciones de transmisión sexual como el virus de papiloma humano o el VIH/SIDA, entre otras.

La vasectomía para los hombres y la ligadura de trompas o salpingoclasia para las mujeres, son métodos definitivos y seguros cuando tenemos el número de hijos que deseamos, una vez que son realizados, en la mayoría de los casos, ya no se pueden tener más hijos.

La anticoncepción de emergencia, por su parte, consiste en tomar una elevada concentración de hormonas contenidas en las pastillas anticonceptivas, durante las primeras 72 horas después de la relación sexual.

Las pastillas de anticoncepción de emergencia sólo se utilizan después de una relación sexual no protegida o por el uso incorrecto de algún método anticonceptivo; también se usan en caso de violación. Cabe mencionar que las pastillas de anticoncepción de emergencia NO se deben usar como método anticonceptivo de uso regular y sin vigilancia médica.



Cada método tiene sus ventajas y desventajas. Las personas somos diferentes, por lo mismo, no todos los métodos son adecuados a nuestras características. Lo que es “bueno” para unos puede ser incómodo para otros. Lo que a unos les resulta seguro puede ser inseguro para otros.

### Sabías que...

El uso de métodos anticonceptivos es una decisión libre y voluntaria, su elección depende de la información veraz y oportuna que tengamos, también del funcionamiento de nuestro organismo, de nuestros principios y valores, y del conocimiento de sus ventajas y desventajas para su uso. Podemos solicitar orientación sobre salud sexual y reproductiva y sobre métodos anticonceptivos en las clínicas y centros de salud, de la Secretaría de Salud, IMSS, ISSSTE. También podemos acudir a clínicas respaldadas por organizaciones de la sociedad civil, como Mexfam – Gente joven, o con médicos particulares de nuestra confianza..

Sí, dice mi primo que son “buena onda” y te tratan con respeto.

¿Por qué no preguntamos? Ahí hay personas que nos pueden orientar.



Es importante saber que ningún método anticonceptivo es 100% seguro. Los métodos anticonceptivos tienen mayor riesgo de fallar debido a que los ciclos menstruales de las adolescentes en la mayoría de los casos, aún no son regulares, y tanto los hombres como las mujeres suelen ser inexpertos y descuidados en el uso correcto del condón y de otros métodos anticonceptivos, entre otras razones. Por ello muchos adolescentes deciden esperar para iniciar su vida sexual activa.

Fuente: Instituto Nacional de Perinatología

■ **Lee el Folleto *Infecciones de Transmisión Sexual* y contesta las preguntas.**

Escribe tres medidas que tomarías para prevenirlas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Completa el cuadro como se te pide.

ITS	Síntomas	Hombre	Mujer
Gonorrea			
Síndrome de Inmuno deficiencia Humana (VIH/SIDA)			
Virus del Papiloma Humano			

Entre las infecciones de transmisión sexual más frecuentes en los y las adolescentes se encuentra el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH/SIDA), la gonorrea, infecciones por tricomonas, candida o protozoarios, herpes genital y el Virus del Papiloma Humano, el cual se asocia con el cáncer cérvico-uterino.

Fuente: Instituto Nacional de Perinatología

## ► ACTIVIDAD 49

### ■ Lee el caso de Bárbara y Héctor.

Bárbara y Héctor tienen 18 años, desde hace dos años son novios, ellos expresan mutuamente el amor mediante tocamientos y caricias placenteras sin llegar al coito, es decir, sin penetración. Ambos se sienten satisfechos porque actúan de acuerdo con sus propios principios y valores y decidieron no tener coito para evitar un embarazo no planeado.



■ Completa el enunciado con la palabra que creas conveniente

1. La falta de penetración \_\_\_\_\_
  - a) Disminuye el placer.
  - b) Evita un embarazo.
  - c) Enriquece el amor.
  
2. Las caricias y tocamientos mutuos \_\_\_\_\_
  - a) Son altamente placenteros.
  - b) Siempre llegan al coito.
  - c) Hay que evitarlos.

De acuerdo con tu experiencia escribe una opinión acerca del tipo de relación que llevan Bárbara y Héctor.

---

---

---

---

---

---

---

Hay muchas parejas jóvenes que deciden no utilizar algún método anticonceptivo y disfrutar placenteramente de su relación poniendo en práctica caricias y tocamientos sin recurrir a la penetración. Esta situación se logra a través del diálogo y la comunicación con la pareja para llegar a un común acuerdo.

El uso de los métodos naturales implica un mayor riesgo de embarazo que otros métodos anticonceptivos pues son más inseguros y poco confiables. Además, algunos representan largos periodos de abstinencia sexual, es decir, que las parejas que los utilizan no tienen relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer.

A lo largo de la vida y de acuerdo con las circunstancias, cada persona y cada pareja tiene que revisar los métodos anticonceptivos o de planificación familiar que está usando, para saber, con oportunidad, cuándo es tiempo de cambiar el método que utiliza para obtener mejores resultados y evitar un embarazo no planeado.

Por tal razón, es recomendable usar siempre el condón y otro método anticonceptivo para estar más seguros y evitar un embarazo no planeado, porque los ciclos menstruales de las mujeres varían con facilidad, ante los cambios de ánimo cuando algún acontecimiento de la vida diaria nos hace entristecer o ponernos alegres o cuando algo nos provoca tensión o disgusto, etcétera.

### Toma en cuenta que...

Ningún método anticonceptivo es 100% seguro; sin embargo, en algunos hay más probabilidad de quedar embarazados o de adquirir una Infección de Transmisión Sexual (ITS).



# Enfrentamos situaciones

## TEMA 3



En este tema reflexionaremos e identificaremos algunas circunstancias, situaciones, actitudes y acciones que nos pueden colocar en riesgo de tener un embarazo no planeado, para aplicar las medidas de prevención en beneficio de nuestra integridad física, sexual, emocional y social.

Existen situaciones personales como sentirnos solos, necesidad de demostrar amor o desear retener a una pareja que nos colocan en riesgo de tener un embarazo no planeado.

Así como cuando los jóvenes viven circunstancias de violencia física, verbal y/o emocional en su familia, en ocasiones huyen de sus hogares buscando una mejor manera de vivir. Sin embargo, no siempre ocurre así, algunas veces se involucran, sobre todo las mujeres, en situaciones afectivas que las ponen en riesgo de un embarazo no planeado.

También el entorno cultural presiona a los jóvenes a tener relaciones sexuales a temprana edad sin la información adecuada o con información distorsionada sobre el ejercicio de la sexualidad, colocándolos en el dilema de actuar de acuerdo con sus valores o ceder ante los mensajes que envían los medios de comunicación (prensa, radio, televisión e internet), los amigos y amigas, la pareja y en ocasiones la familia.

## ▶ ACTIVIDAD 50

■ A partir del relato, contesta las siguientes preguntas.



Yazmín y Daniel son novios desde hace más de un año. Daniel cree por lo que platican sus amigos que todos tienen relaciones sexuales seguidas. Yazmín también escucha lo mismo de sus amigas. Cuando los ven juntos, les preguntan “que si ya lo hicieron”.

Ellos se sienten mal porque no están seguros de que eso es lo que quieren y prefieren esperar, pero, ya no aguantan tanta presión. Sus amigos y amigas cada vez que los ven les hacen burla y les dicen que tener sexo está de moda...

¿Crees que es cierto lo que dicen los amigos de Daniel?

Sí  No  ¿Por qué?

---



---

¿Por qué crees que las amigas de Yazmín insisten en que tenga relaciones sexuales con Daniel?

---



---



---

¿Tú crees que tener sexo a temprana edad “está de moda”?

Sí  No  ¿Por qué?

---



---

■ Lee la carta que escribió Petra a Lupe, su mejor amiga.

Querida Lupe:

Estoy desesperada, te extraño mucho porque no tengo con quién platicar.

Mi padre como siempre llega borracho y golpea a mi madre y a los chicos, a mí ya no, pero, me insulta y dice que voy a terminar como una "cualquiera". ¿Te acuerdas de Juan?, es el muchacho que te presenté el año pasado. Un día que me sentía muy triste y harta de la situación de mi familia, él me consoló y tuvimos relaciones sexuales, no estoy enamorada de él, pero, ¿qué crees? estoy embarazada. La única esperanza que tengo es que Juan regrese del otro lado para irme con él.

¿Sabes?, ya ni siquiera deseo terminar la escuela, me siento triste y enojada, contra todo y contra todos.

Necesito que me aconsejes, escríbeme pronto.

Te quiere Petra.

Subraya la respuesta de acuerdo con tu experiencia y explica por qué.

¿Qué puede hacer Petra si no regresa Juan?

- a) Tener a su hijo, trabajar y estudiar.
- b) Dar a su hijo o hija en adopción.
- c) Platicar con sus padres sobre su situación.
- d) Vivir con su amiga Lupe.

---



---



---



---

¿Por qué crees que Petra tuvo relaciones sin estar enamorada de Juan?

- a) Para huir de la situación familiar.
- b) Porque se sentía triste y enojada.
- c) Porque encontró consuelo en Juan.
- d) Para llamar la atención de sus padres.

---

---

---

---

¿Cómo son las relaciones familiares en la casa de Petra?

- a) De violencia contra la pareja y los hijos.
- b) De falta de comunicación.
- c) De alcoholismo.
- d) De falta de respeto y responsabilidad.

---

---

---

---



■ Escribe lo que crees que le contestaría Lupe a Petra.

Querida Petra:

Lamento mucho que estés pasando por esta situación pero yo te aconsejaría que...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

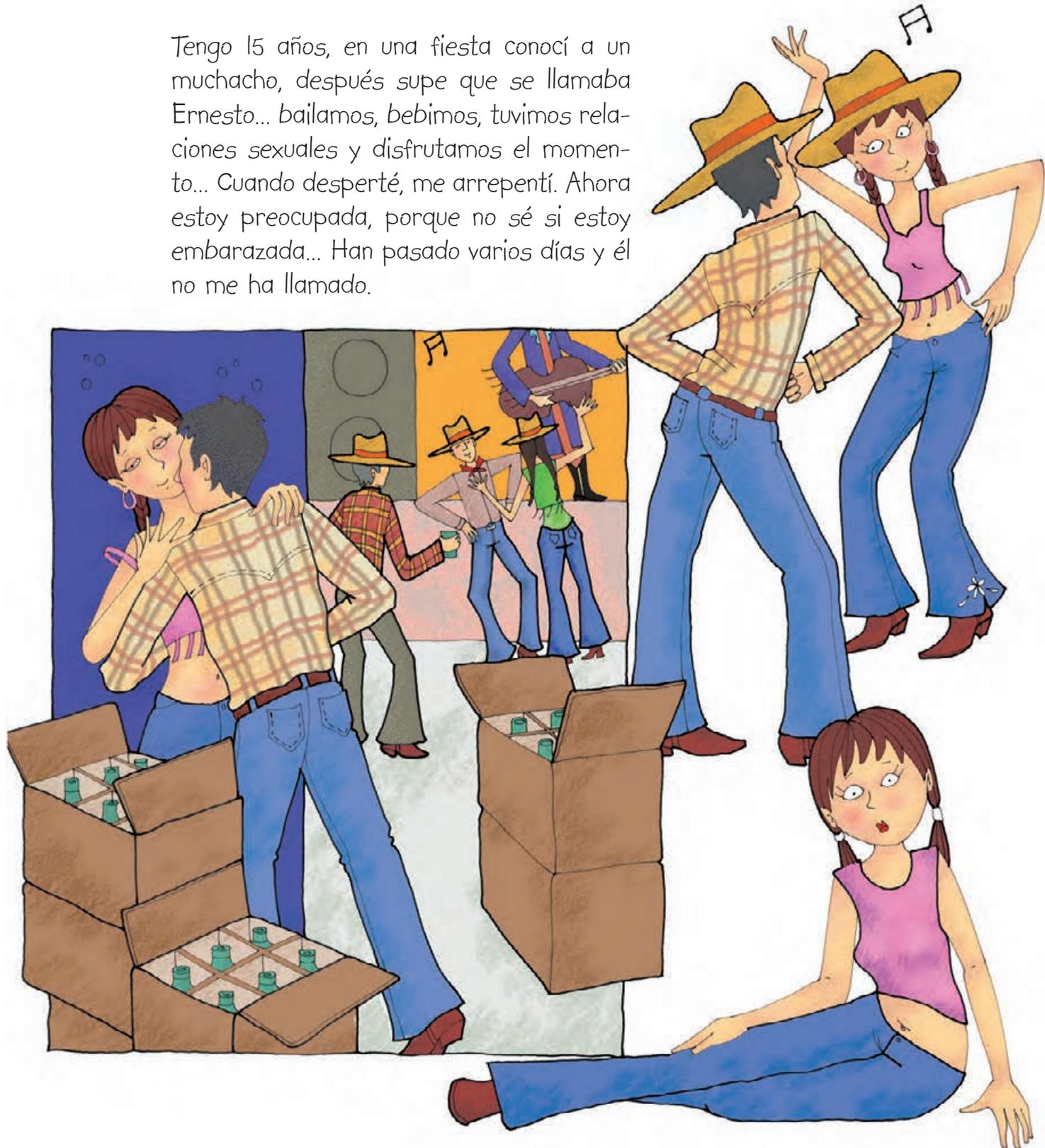
---

En muchas ocasiones los jóvenes hombres y mujeres alardean, es decir, presumen con los amigos sobre sus experiencias sexuales, la mayoría de las veces no son ciertas, lo hacen con el afán de que otros les crean y así sentirse importantes, lo mejor es pensar en lo que nos conviene a nosotros, platicarlo con nuestra pareja y decidir lo que realmente deseamos.

En las familias nos comunicamos de manera diferente, algunas establecemos relaciones de respeto, colaboración, apoyo y diálogo, lo que favorece que los jóvenes puedan hablar de sus planes, problemas, inquietudes e intereses en un ambiente de armonía. Otras se comunican con violencia física, emocional o verbal; esta manera de comunicarse daña el desarrollo físico y emocional de los integrantes de la familia y propicia, en algunos casos, que las y los jóvenes huyan del hogar o actúen de manera impulsiva y se compliquen más la vida.

**▶ ACTIVIDAD 51****■ Lee lo que nos contó Nancy.**

Tengo 15 años, en una fiesta conocí a un muchacho, después supe que se llamaba Ernesto... bailamos, bebimos, tuvimos relaciones sexuales y disfrutamos el momento... Cuando desperté, me arrepentí. Ahora estoy preocupada, porque no sé si estoy embarazada... Han pasado varios días y él no me ha llamado.



■ Contesta lo que se te pide.

Escribe tres riesgos a los que se enfrentó Nancy.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Escribe tres cosas que pudo hacer Nancy para evitar el riesgo de un embarazo no planeado.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¿Por qué crees que Ernesto no ha llamado a Nancy?

---

---

---

---

¿De qué crees que se arrepintió Nancy?

---

---

---

---

Es común que cuando nos estamos divirtiendo pensemos que lo más importante es “vivir el momento” y “pasarla bien”. Todos y todas tenemos derecho a vivir nuevas y gratas experiencias, pero, en ocasiones nos colocamos en situaciones de riesgo de un embarazo no planeado cuando, por ejemplo, abusamos en el consumo del alcohol y otras drogas o cuando tenemos relaciones sexuales sin protección y/o con personas que apenas conocemos. Por ello, es importante darnos tiempo para pensar sobre nuestros actos en el momento mismo en que los estamos viviendo para no arrepentirnos de nuestra conducta y asumir nuestra responsabilidad.

Darnos tiempo de conocer a las personas que nos gustan o nos atraen, nos permitirá establecer relaciones con base en la confianza y en el afecto, para poder expresar lo que nos agrada o nos desagrada y lo que queremos de la relación.



### Toma en cuenta que...

El abuso en el consumo del alcohol afecta la actividad de nuestro cerebro, es decir, nuestra forma de ser y de pensar se alteran y podemos hacer o decir cosas de las que después nos arrepentiremos.

Esto es, porque bajo los efectos del alcohol y otras drogas podemos perder el control sobre nuestras emociones y colocarnos en situaciones de riesgo tanto para un embarazo no planeado, como de adquirir alguna infección de transmisión sexual, si tenemos relaciones sexuales sin protección o con personas desconocidas.



## ▶ ACTIVIDAD 52

■ Te invitamos a leer con atención la siguiente conversación entre amigas.



Me daba vergüenza, fue algo muy difícil, pero afortunadamente aborté de manera natural y terminé con mi novio. La próxima vez que me enamore, si tengo relaciones sexuales voy a ser más cuidadosa.



Yo no creo que aborte, además dicen que después de los tres meses de embarazo es muy peligroso... pero tampoco quiero ser mamá todavía...



¿Por qué no lo das en adopción? Yo llegué a mi familia por adopción y mi papá y mi mamá me adoran.

- Contesta lo que se te pide.

¿Cómo crees que se sintió Ana cuando tuvo el aborto espontáneo?

---



---

¿Por qué crees que terminó con su novio?

---



---

■ Escribe dos recomendaciones para Marcela:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**Lee** en tu Revista el artículo "Para reflexionar sobre el aborto" y luego contesta las preguntas.

¿Cuáles son los riesgos para la salud que enfrentan las mujeres cuando interrumpen el embarazo en condiciones de falta de higiene y seguridad?

---

---

¿Qué puede hacer una pareja para evitar colocarse en situación de riesgo ante un aborto?

---

---

¿Qué harías si estuvieras embarazada como producto de una violación?

---

---

Marcela decidió con su pareja tener al bebé y darlo en adopción legal a una pareja que no tiene hijos para que la niña que esperan tenga una mejor vida.

Interrumpir un embarazo es una decisión muy difícil de tomar para cualquier mujer o pareja. Muchos abortos colocan a la mujer en grave riesgo de afectar su salud física y emocional.

## ACTIVIDAD 53





■ Anota qué hubieras hecho en el caso de Carla y de Efrén

Carla:

---

---

---

Efrén:

---

---

---

¿Para qué crees que sirva la prueba de ADN?

---

---

Ningún hombre o mujer puede presionar u obligar a su pareja a tener relaciones sexuales, o a embarazarse sin su consentimiento. Para algunas personas la mayor amenaza que pueden sentir es que las abandonen o se separen de ellas. Por ello, pueden ceder ante la presión de la pareja y creer que si aceptan la relación las querrá más y no las abandonará.

Muchas mujeres y hombres hemos comprobado que cuando en la relación de pareja se ponen en práctica el respeto mutuo, el afecto, la confianza y se asumen con responsabilidad las consecuencias de nuestros actos; no se ejerce presión ni chantaje para tener relaciones sexuales y podemos vencer el temor al abandono o al estar solos.



### Sabías que...

El ADN, es el material genético que aportan los padres en el momento de la concepción de un nuevo ser humano, éste se encuentra en todas las células de nuestro organismo, por eso nos parecemos a nuestro padre y a nuestra madre.

La prueba de ADN consiste en realizar un análisis de este material que se encuentra en la sangre, saliva, cabellos, uñas u otros tejidos de ambos padres o de alguno y del niño o niña para determinar con precisión el parentesco que los une.



## ▶ ACTIVIDAD 54

- Lee con atención el caso de Amelia y contesta las preguntas.

...Desde niña me sentía observada por mi tío Emilio, no me decía nada, pero me daba miedo. No se lo conté a nadie... Un día estaba sola en la casa, llegó mi tío, me jaló al baño y ahí "abusó de mí"... Mi madre y yo denunciamos el hecho, me dieron un "tratamiento" que evitó un posible embarazo, apoyo legal y psicológico... Pero, cuando recuerdo, me causa sufrimiento...



Escribe tres motivos o razones por las que crees que Amelia denunció el hecho.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¿Por qué crees que a Amelia todavía le causa sufrimiento la violación sexual por parte de su tío?

---

---

---

Escribe una **X** en el enunciado que consideres sea una expresión de abuso sexual contra la pareja.

1. Espiarla cuando orina o se baña. ( )
2. Regalarle flores en su cumpleaños. ( )
3. Acompañarla al centro de salud. ( )
4. Acariciarla en contra de su voluntad. ( )

Si pusiste una **X** en las opciones 1 y 4 estás en lo correcto.

Escribe tres situaciones de abuso sexual, que tú conozcas o hayas vivido.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Escribe tres medidas de prevención que podemos llevar a cabo para evitar el abuso sexual.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



En la mayoría de los casos, el abuso sexual en la pareja se presenta cuando una de las dos personas, sin el consentimiento de la otra, la obliga a dejarse tocar, a ver películas o revistas pornográficas o bien la fuerza a presenciar actos sexuales o a tener relaciones sexuales.

Es importante identificar si somos víctimas de algún tipo de abuso sexual, porque si lo permitimos, éste puede llegar a la violación sexual y a ponernos en riesgo de un embarazo no planeado. Una forma de detenerlo es denunciándolo, ya que ambos son **delitos**.



### Sabías que...

El abuso sexual es todo acto para estimularse o gratificarse sexualmente realizado por una persona contra la voluntad de otra, ya sea su pareja, niño, niña, anciana, anciano o persona con alguna discapacidad.

La violación es penetración del pene o algún otro objeto por vía vaginal, oral o anal, contra la voluntad de la persona agredida, mediante el uso de engaños, chantaje, fuerza física o amenazas.

- Consulta el directorio que aparece al final de esta unidad y escribe a dónde puedes acudir para recibir los siguientes apoyos:

Médico:

---



---

Emocional o psicológico:

---



---

Legal:

---



---

- Investiga en tu localidad, los nombres, direcciones y números telefónicos de algunas instituciones que brinden apoyo a las personas que son víctimas de abuso sexual y/o violación, y escríbelas en el cuadro siguiente.

Nombre de la institución	Dirección	Número telefónico
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Es necesario que todas las personas tengamos la información necesaria y confiable sobre los servicios de salud y legales a los que podemos recurrir en caso de enfrentarnos a un embarazo producto de una violación.

Para prevenir el abuso sexual y/o la violación, es importante reconocer que hombres y mujeres tenemos los mismos derechos, y podemos fortalecer nuestras relaciones con base en el respeto mutuo, la confianza y el afecto.



## Toma en cuenta que...

En caso de embarazo producto de una violación, o de que a juicio del médico o médica corra peligro grave la salud de la mujer embarazada existe la posibilidad de la práctica de un aborto legal, el cual deberá realizarlo un especialista en condiciones de higiene y sin poner en riesgo la vida de la mujer.

Cuando las personas identificamos y reflexionamos sobre algunas situaciones de riesgo para un embarazo no planeado y consideramos el daño o consecuencias que podemos tener en nuestra integridad física, emocional y sexual, asumimos la responsabilidad de nuestra vida sexual y reproductiva.



### ► ACTIVIDAD 55

- **Elabora un cartel de manera individual o en equipo de dos o más personas sobre alguno de los temas que más te hayan llamado la atención del módulo *Embarazo: un proyecto de vida* y pégalo en un espacio visible en la Plaza Comunitaria o en el círculo de estudio al que acudes.**

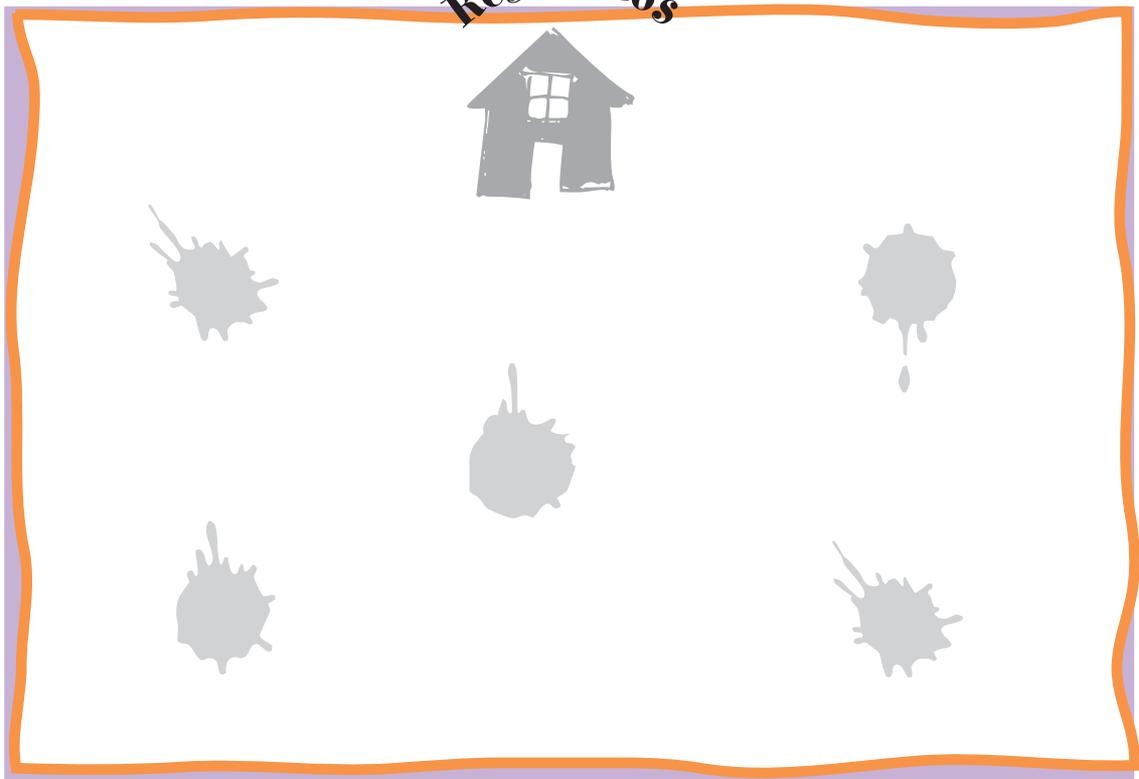
Materiales:

- Una cartulina o un pliego de papel bond.
- Tijeras y pegamento.
- Recortes de revistas o periódicos.
- Crayolas o pinturas de colores.
- Masking tape.

## ¿Cómo se elabora un cartel?

- Escribe un título o nombre sobre el tema que vas a tratar.
- Escribe a quién o a quiénes va dirigido.
- Selecciona de revistas, periódicos u otros materiales, ilustraciones relacionadas con el tema.
- Recórtalas y pégalas sobre la cartulina o el papel bond.
- Escribe algunos mensajes relativos al tema (pensamientos, refranes, chistes, poemas, frases, etcétera).
- Completa tu cartel con dibujos.
- Deja un espacio en el ángulo inferior derecho, ponle la palabra **Comentarios** para que las personas que lo vean escriban su opinión.
- Pégalo en un lugar visible de la Plaza comunitaria, del círculo de estudio o en lugares frecuentados por la comunidad (escuelas, mercados, farmacias, etcétera).
- Deja el cartel pegado de tres a cinco días y escribe a continuación los comentarios y opiniones que le hicieron al cartel.

## Resultados



Un cartel es un medio que nos permite informar o transmitir a las personas mensajes breves y concretos sobre algún tema de interés.

La elaboración de este cartel nos ayuda a reflexionar sobre los temas que abordamos durante el estudio del módulo, a descubrir aquéllos que por su interés y de acuerdo con nuestra experiencia consideramos importantes para darlos a conocer a los y las jóvenes que, como nosotros, necesitan aprender a tomar decisiones, identificar sus sueños, metas y planes para convertirlos en proyectos de vida, a valorar situaciones y circunstancias que los pueden poner en riesgo de un embarazo no planeado y conocer algunos aspectos de su sexualidad y derechos reproductivos, así cómo a descubrir si dentro de sus proyectos de vida existe la probabilidad de un embarazo.



## Algunas instituciones que brindan servicios:

### Instituciones

### Número telefónico

#### **Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH)**

Servicios: situaciones de violencia, defensa de los derechos humanos, denuncias contra el abuso de poder, irregularidades en general.

56 81 81 25  
Lada sin costo  
01800 7152000

#### **Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico de Intervención en Crisis por Teléfono (SAPTEL)**

Servicios: orientación psicológica e intervención en crisis, por vía telefónica.

52 59 81 21  
Lada sin costo  
01800 4727835

#### **Desarrollo Integral de la Familia (DIF)**

Servicio: canaliza a las personas a otras instancias que atienden los casos de violación o abuso sexual.

30 03 22 00  
Ext. 6114

#### **Procuraduría del Distrito Federal Centro de atención de terapia de apoyo a víctimas de delitos sexuales**

Servicios: psicológico y asesoría jurídica.

52 00 96 33  
52 00 92 11  
52 00 96 35

#### **Agencia especializada en delitos sexuales Núm. 46 (Delegación Miguel Hidalgo) D.F.**

Servicios: atención y seguimiento de denuncias sobre delitos sexuales y cualquier otro tipo de violencia sexual.

53 46 82 40  
53 46 82 13

#### **Agencia especializada en delitos sexuales núm. 48 (Delegación Venustiano Carranza) D. F.**

Servicios: atención y seguimiento de denuncias sobre delitos sexuales y cualquier otro tipo de violencia sexual.

53 45 58 30  
53 45 58 32

**Agencia especializada en delitos sexuales núm. 49**  
(Delegación Gustavo A. Madero) D.F.

Servicios: atención y seguimiento de denuncias sobre delitos sexuales y cualquier otro tipo de violencia sexual.

53 46 80 37

53 46 80 93

**Centros Integrales de Apoyo a la Mujer. Instituto de la Mujer. Distrito Federal**

Servicios: asesoría psicológica y jurídica.

56 58 22 14

56 58 21 67

**Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas.** (Organismo no gubernamental).

Servicios: médico, legal y psicológico.

El servicio es gratuito.

55 43 47 00

56 82 79 69

Lada sin costo

01800 56827969

**Instituto Nacional de las Mujeres**

Servicio: Asesoría y orientación legal y psicológica, talleres sobre derechos de las mujeres, salud sexual y reproductiva, prevención de la violencia hacia las mujeres. Encontrarás un trato sensible de personas que comprenden tu problemática y te brindan apoyo. Hay una oficina en cada delegación del D.F. y en todos los estados de la República Mexicana.

55 12 27 62

52 76 68 87

56 58 22 14

Dirección electrónica

[WWW.inmujeres.gob.mx](http://WWW.inmujeres.gob.mx)

**Mexfam Fundación Mexicana para la Planeación Familiar, A.C.** Servicios médicos Gente Joven

Servicio: Ofrece a adolescentes y jóvenes, servicios médicos y orientación para planificar la familia y evitar infecciones de transmisión sexual. Hay clínicas en el D.F. y en varios estados de la República.

54 87 00 30

55 46 91 09

Dirección electrónica

[www.gentejoven.org.com](http://www.gentejoven.org.com)[www.mexfam.org.com](http://www.mexfam.org.com)

**1** Escribe con tus palabras, ¿qué es un proyecto de vida?

---

---

---

---

**2** ¿Para qué nos sirve un proyecto de vida?

---

---

---

---

**3** Escribe tres aspectos que podemos considerar para realizar un proyecto de vida.

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

**4** Escribe un proyecto de vida que tengas y organízalo considerando los aspectos revisados en la unidad.

---

---

---

---

**TEMA 2: Planeamos algo más... que un embarazo**

**5** Escribe tres aspectos que tomarías en cuenta antes de formar tu propia familia.

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

**6** Subraya la respuesta que complete correctamente la siguiente frase.

La planificación familiar es:

a) Tener los hijos e hijas que “Dios me mande”.

b) Establecer un compromiso con nosotros mismos, con la pareja y con los miembros de la familia.

c) Tener hijos e hijas con muchas mujeres.

**7** Si tú requirieras en este momento de planificar tu familia, ¿a quién o a dónde acudirías para recibir información?

---

---

---

---

---

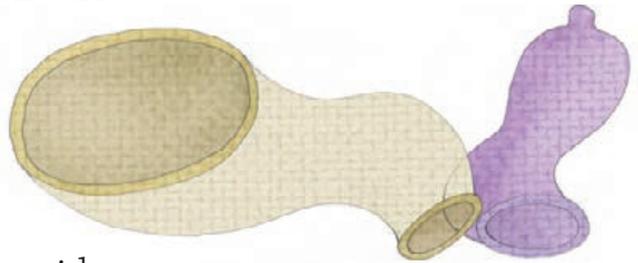
---

---



- 8** Si decidieras utilizar algún método anticonceptivo, ¿qué tomarías en cuenta? Subraya las respuestas correctas.
- a) Voy con el médico para que me diga cuál método me conviene de acuerdo con mis necesidades, edad y salud.
- b) Escojo el método que me recomendó mi amiga o amigo.
- c) Acudo a obtener información para saber acerca de cada uno de ellos.
- 9** Subraya dos métodos anticonceptivos que son más seguros para evitar un embarazo.

- a) Método del ritmo o calendario.
- b) Vasectomía.
- c) Condón.
- d) El retiro o coito interrumpido.



### TEMA 3: Enfrentamos situaciones

- 10** Escribe tres situaciones de riesgo para un embarazo no planeado, a las que pueden enfrentarse los y las jóvenes.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

**11** Escribe tres maneras de demostrar el amor por una pareja, sin tener relaciones sexuales.

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

**12** Escribe dos desventajas de utilizar métodos anticonceptivos “naturales”.

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

**13** Escribe dos recomendaciones a una adolescente que tiene un embarazo producto de violación.

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_



## TEMA 1: Nuestros proyectos de vida

- 1 Son los planes de vida que las personas elaboramos para lograr o alcanzar las metas, sueños o propósitos que tenemos para nuestro futuro.
- 2 Para saber con claridad lo que queremos hacer, de qué manera lo vamos a hacer, las dificultades a las que nos enfrentaremos y lo logros que obtendremos.
- 3 Recursos, tiempo y actividades.
- 4 Tu respuesta es correcta si se basa en tu propia experiencia y consideras los siguientes aspectos al elaborarla:
  - a) Definir con claridad lo que quieres hacer.
  - b) Escribir los recursos que necesitas para lograrlo.
  - c) Fijar un tiempo para hacerlo.
  - d) Anotar los pasos que seguirás y repartirlos en el tiempo que estableciste.
  - e) Escribir al menos otra opción en caso de que las circunstancias cambien.

## TEMA 2: Planeamos algo más... que un embarazo

- 5 Seleccionar a la pareja con la que quiero formar una familia, contar con los recursos económicos para satisfacer sus necesidades, tener claro cuándo y cuántos hijos quiero tener, cuál es el momento oportuno para tenerlos y si estoy dispuesto o dispuesta a brindarles a los hijos alimentación, cuidado y afecto.
- 6 La opción es la b.

- 7** Acudir al centro de salud, a un médico o médica particular, al Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) o Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) para obtener información oportuna y verdadera.
- 8** a) y c)
- 9** b) y c)

### TEMA 3: Enfrentamos situaciones

- 10** Tener relaciones sexuales como demostración de amor o para retener a la pareja, tener relaciones sexuales sin protección, bajo los efectos del alcohol u otras drogas o con personas desconocidas. Ceder ante la presión de la pareja. No usar adecuadamente métodos anticonceptivos o no utilizarlos. Si escribiste otras de acuerdo con tu experiencia es correcto
- 11** Pensar en ella, decirle con palabras lo que sentimos, intercambiar besos, caricias y tocamientos sin llegar al coito, escribirle una carta, etcétera. Si escribiste otras de acuerdo con tu experiencia es correcto.
- 12** Son poco confiables, hay que evitar tener relaciones sexuales por largos periodos de tiempo y requiere de gran precisión y regularidad en los ciclos menstruales.
- 13** Que denuncie el caso a la Procuraduría de su entidad o Agencia del Ministerio Público especializada en delitos sexuales. Que acuda a los servicios de atención psicológica, médica y legal.











# HOJA DE AVANCES

## Embarazo: un proyecto de vida



Nombre de la persona joven o adulta

Apellido paterno

Apellido materno

Nombre/s

Marque con una  los temas que se hayan completado satisfactoriamente en cada Unidad.

RFC o CURP

### Unidad 1

#### Embarazo: toda una historia

Realizó todos los ejercicios de la unidad.

Sí  No

Realizó las entrevistas y encuesta de las actividades 4 y 5, y registró sus resultados.

Sí  No

Leyó el Folleto *Sexualidad* y contestó las preguntas relacionadas con la pubertad, sexualidad y relaciones sexuales.

Sí  No

Leyó el artículo de su Revista "Algunas respuestas sobre cómo ocurre un embarazo", y contestó las preguntas relacionadas con algunas creencias sobre el embarazo.

Sí  No

### Unidad 2

#### Aprendemos a tomar decisiones

Realizó todos los ejercicios de la unidad.

Sí  No

Organizó y/o participó en el debate o discusión propuesta en la actividad 27, y registró sus conclusiones.

Sí  No

Leyó el Folleto *Todas y todos tenemos derechos sexuales*, y contestó las preguntas relacionadas con el ejercicio "Violación de los derechos sexuales y reproductivos".

Sí  No

Escribió la carta de la actividad 33, donde expresó una decisión que se le dificultó tomar y cómo la resolvió.

Sí  No

### Unidad 3

#### Prevenimos y convivimos

Realizó todos los ejercicios de la unidad.

Sí  No

Leyó el artículo de la Revista "La planeación", y realizó los ejercicios sobre la planeación y proyecto de vida.

Sí  No

Leyó los artículos de la Revista "Planificación familiar" y "Algunas acciones básicas de planificación familiar", y realizó los ejercicios sobre la planeación familiar.

Sí  No

Organizó y/o participó en el debate o discusión propuesta en la actividad 17, y registró sus conclusiones.

Sí  No

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre y firma del asesor \_\_\_\_\_

Realizó la actividad 35, sobre la decisión de tener o no un hijo.

Sí  No

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre y firma del asesor \_\_\_\_\_

Leyó los artículos de la Revista “Hacia la búsqueda de una nueva paternidad” y “Ser madres, una decisión pensada”, y contestó las preguntas relacionadas con los aspectos y valores a considerar con la pareja y al ejercer la paternidad o la maternidad.

Sí  No

Leyó el Folleto *Embarazo y métodos anticonceptivos* y el artículo “Otros métodos anticonceptivos”, y contestó las preguntas relacionadas con las características, ventajas y desventajas del uso de los métodos anticonceptivos.

Sí  No

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre y firma del asesor \_\_\_\_\_



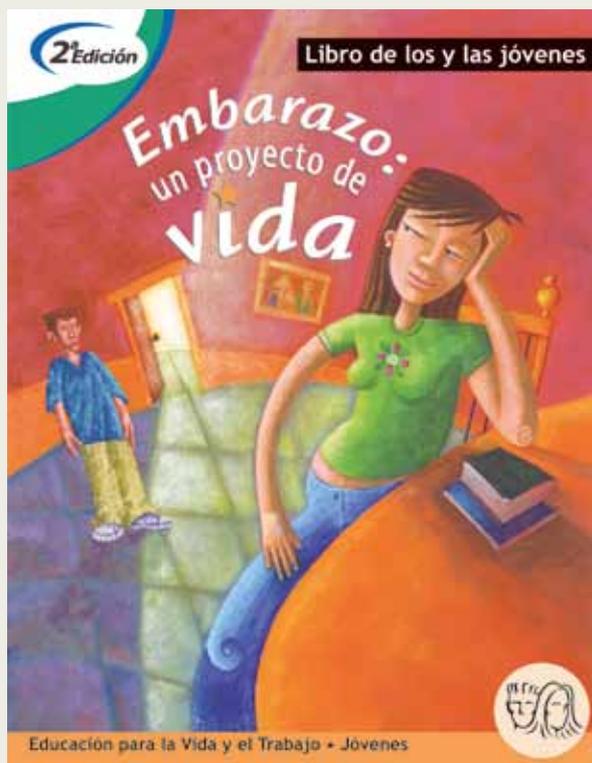
# HOJA DE AVANCES

*Embarazo: un proyecto de vida*

Autoevaluación final

¿Qué aprendí?	¿Para qué me sirve?
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <p>Nombre y firma de la persona joven</p>	

Datos de la aplicación	
Fecha	<hr/>
Lugar de la aplicación	<hr/>
	Nombre y firma del aplicador



El libro que tienes en tus manos, así como los materiales que integran el paquete modular, están dirigidos a jóvenes que, como tú, tienen inquietudes sobre las consecuencias de tener una hija o un hijo no planeado, con la intención de que cuentes con algunos elementos para decidir si quieres tener un hijo.

Aquí encontrarás temas relacionados con los cambios físicos y emocionales que tenemos los hombres y las mujeres en la etapa de la pubertad y cómo éstos pueden, de alguna manera, influir

Aprenderás a elaborar un plan de vida, desarrollarás algunas habilidades para la toma de decisiones sobre tu vida sexual y reproductiva, así como identificarás algunas situaciones y prácticas de riesgo para que aprendas a prevenir un embarazo.

Podrás enriquecer los temas abordados en el Libro a través de la reflexión, la investigación, el intercambio de experiencias, las opiniones de tus compañeros y compañeras y la información que se te proporciona en la Revista y los folletos.

A través de la reflexión acerca de tu experiencia podrás tomar en cuenta los elementos necesarios para prevenir un embarazo no planeado y llevar a cabo tus planes de vida de una manera plena y responsable.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA