Modelo de Educación para la Vida,

Presencial

APRENDE INEA

2ª edición

Embarazo: un proyecto de vida



Libro de las personas jóvenes y adultas

Mi nombre es: _____

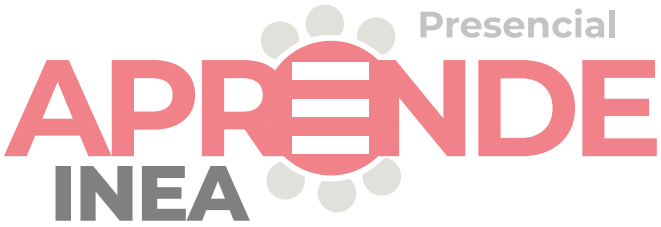
_____

Vivo en: _____

_____

_____

Modelo de Educación para la Vida,



DIRECTORIO

Mario Delgado Carrillo
Secretario de Educación Pública

Armando Contreras Castillo
Director General del INEA

Ernesto Gutiérrez Garcés
Director Académico

Gerardo Molina Álvarez
Director de Prospectiva, Acreditación y Evaluación

Claudia Díaz Arnaud
Directora de Concertación, Difusión y Asuntos Internacionales

José Luis Sánchez Juárez
Director de Operación

Nallely Hernández García
Directora de Asuntos Jurídicos

Rodrigo Menéndez Roldán
Titular de la Unidad de Administración y Finanzas

Créditos de la presente edición actualizada

Revisión y ajustes de fuentes digitales
Alicia Mayén Hernández

Dirección gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Calidad y seguimiento editorial
Hugo Fernández Alonso

Revisión editorial y actualización de información y fuentes
Hugo Fernández Alonso
Eliseo Brena Becerril

Curaduría de fuentes digitales
Hugo Fernández Alonso
Eliseo Brena Becerril

Apoyo editorial
Jocelyn Sánchez Merino
Carlos Gregorio Cruz González

Diagramación
Ricardo Pérez Rovira

Ilustración y diseño de portada
Ricardo Figueroa Cisneros

Para esta edición, se agradece la revisión de la Secretaría de Salud, a través del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva y del IMSS.

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 Secretaria 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. Raffaela 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.

Este material tiene como antecedente los contenidos de la *primera edición*, cuyos créditos son: Coordinación académica: Sara Elena Mendoza Ortega, Héctor Carrizo Barrera. Autoría: Maribel Hidalgo Morales, María de Lourdes González Islas, María del Carmen Atlaco Macedo. Asesoría técnica: Sara Elena Mendoza Ortega, María del Carmen Atlaco Macedo, Adriana García Flores, Héctor Carrizo Barrera, Ma. Isabel Morgan Mallol, Maribel Hidalgo Morales. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández. Seguimiento editorial: María del Carmen Cano Aguilar. Revisión editorial: Amelia Martínez Sáenz, Marcela Zubieta, María Eugenia Mendoza Arrubarrena. Diseño: Guadalupe Pacheco Marcos. Diagramación: Teodomiro Nava Amaya, Mario García Marcos. Ilustración: Luis Gabriel Pacheco Marcos, Patricia Pacheco Marcos†, Guadalupe Gómez. Y de la *segunda edición actualizada 2014*, cuyos créditos son: Coordinación académica: Sara Elena Mendoza Ortega. Autoría: Maribel Hidalgo Morales, María de Lourdes González Islas, María del Carmen Atlaco Macedo. Ajuste de contenidos: Juana María Torres de León, María del Carmen Atlaco Macedo. Actualización de contenidos 2014: Rosalía Mejía Mejía. Revisión de contenidos: Sara Elena Mendoza Ortega, Patricia Pérez Gómez. Revisión editorial: Laura Sainz Olivares. Dirección gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández. Seguimiento al diseño: Jorge Alberto Nava Rodríguez, Ricardo Figueroa Cisneros. Seguimiento editorial: María del Carmen Cano Aguilar. Revisión editorial: Eliseo Brena Becerril, Laura Sainz Olivares. Diseño: Guadalupe Pacheco Marcos. Diagramación: Norma García Manzano. Ilustración: Tania Edith Juárez Ceciliano, Luis Gabriel Pacheco Marcos, Patricia Pacheco Marcos†, Guadalupe Gómez.

Embarazo: un proyecto de vida. Libro de las personas jóvenes y adultas. D. R. 2005. MEV, AprendeINEA. Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa. Alcaldía Cuauhtémoc. Ciudad de México. C. P. 06140.
2ª edición actualizada 2025

Esta obra es propiedad intelectual de sus personas 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.

Impreso en México

Índice

PRESENTACIÓN 5

Unidad 1 Embarazo: toda una historia 11

Tema 1 Situaciones y riesgos 12
Tema 2 Y, ¿cómo ocurre un embarazo? 32
Tema 3 Lo que cambia nuestras vidas 48

Autoevaluación 60
Hoja de respuestas 65



Unidad 2 Aprendemos a tomar decisiones 69

Tema 1 Decidimos lo que queremos 70
Tema 2 Tenemos derecho a decidir 86
Tema 3 Tomamos decisiones y crecemos 96

Autoevaluación 111
Hoja de respuestas 116



Unidad 3 Prevenimos y convivimos 119

Tema 1 Nuestros proyectos de vida 120
Tema 2 Planeamos algo más... que un embarazo 138
Tema 3 Enfrentamos situaciones 169

Autoevaluación 193
Hoja de respuestas 197

Hoja de avances 205





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, hijas?, ¿cómo planificar un embarazo? y ¿para qué y cómo establecer un plan de vida?

Estas y otras preguntas se las hacen muchas personas 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, hay situaciones y circunstancias ante las cuales en los y las jóvenes 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, y esto hace que crean que están solos en medio de un entorno social que les demanda un comportamiento adulto y la toma de decisiones trascendentes en sus vidas con pocos elementos para realizarse.

Para resolver estas y otras interrogantes, te invitamos a reflexionar sobre algunas circunstancias y condiciones en las que ocurre a

temprana edad un embarazo no planeado 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 sexuales 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 las y 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 de Educación para la Vida, AprendeINEA, y consta de los siguientes materiales:

Libro de las personas jóvenes y adultas

Este libro contiene la información básica sobre los temas señalados y orienta las actividades de aprendizaje; es importante que realices todas estas para que desarrolles los aprendizajes básicos. 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 de las personas jóvenes y adultas

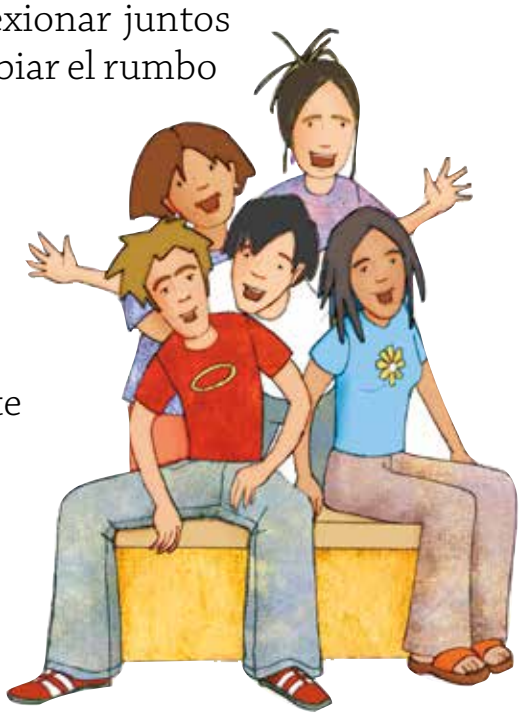
Es una selección de textos sobre derechos sexuales y reproductivos, planificación familiar y otros métodos anticonceptivos, entre otros temas, recomendados para ampliar o profundizar la información del Libro de las personas jóvenes y adultas.

Folletos

Sexualidad, Infecciones de transmisión sexual y *Embarazo y métodos anticonceptivos* son folletos que acompañan el material educativo; contienen información valiosa sobre los temas del módulo.

Juego

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



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

¡Felicidades por animarte a estudiar este material!

¡Tu ayudante digital!

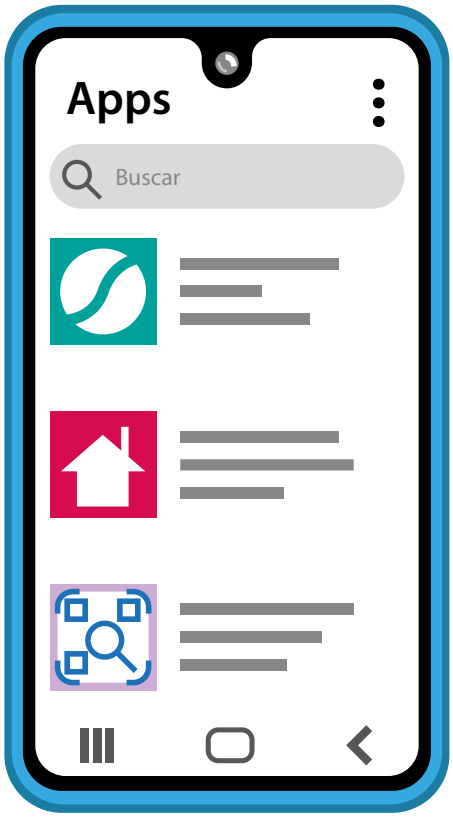
Durante el estudio de los temas del módulo vas a encontrar en el Libro de las personas jóvenes y adultas, y algunas veces en la Revista, varios códigos como este:

S llaman "códigos QR" para apoyar tu aprendizaje; en ocasiones será un video, un audio, o bien, una canción, ofreciéndote otras formas de conocer más sobre los temas.

¿Cómo usar el código QR?

1. Identifica si tu teléfono cuenta con una app para leer códigos QR; en caso de que no, entra a la tienda de aplicaciones y escribe "lector de QR". Te mostrará una lista; procura elegir una app gratuita y con buena calificación.

   Si es posible, conéctate a una red wifi para evitar gastar datos móviles o saldo de tu celular.



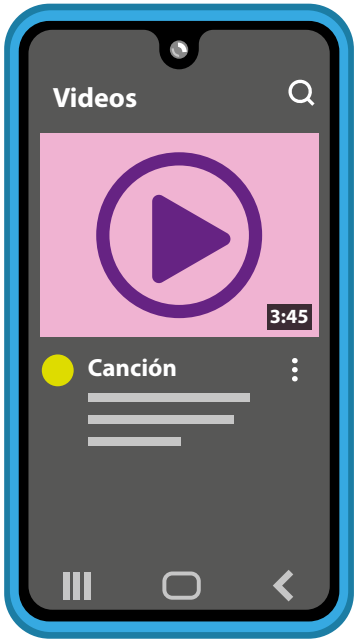
2. Ingresa a la app; esta abrirá la cámara de tu celular. Mantenla enfocada al código.



3. Espera un momento. En la parte superior de la pantalla aparecerá un mensaje o un recuadro con un enlace.



4. Presiona el mensaje o el enlace para escuchar la canción, el audio, o ver el video.



Prueba con el siguiente código.

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, con el fin de valorar las circunstancias que pueden poner en riesgo a las personas adolescentes de tener un embarazo.

Informar 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 los y las adolescentes.

Analizar algunas situaciones que se presentan al tener un embarazo no planeado, y de este modo analizar las repercusiones que tiene en la vida de los y las adolescentes.



Embarazo: toda una historia

TEMA 1

Situaciones y riesgos



En este tema identificaremos algunos cambios físicos y biológicos que ocurren en la pubertad, así como los cambios emocionales que dan inicio a la etapa llamada adolescencia, a fin de valorar las circunstancias que pueden poner en riesgo a las personas 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, principalmente aparecen los caracteres sexuales secundarios y, con ello, la posibilidad biológica de embarazar 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**.

Te invitamos a ver el siguiente video.

https://bit.ly/4p38wNu

Escribe dos riesgos del embarazo en la adolescencia.

1. _____

2. _____

ACTIVIDAD 1

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

Hombres	Mujeres

Verifica tus respuestas 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 “El sexo y la reproducción humana” en el Folleto *Sexualidad*, y realiza los siguientes ejercicios.

- Completa la 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, nuestro cuerpo empieza a producir hormonas, que ocasionan _____ en los cuerpos de mujeres y hombres.

Verifica tus respuestas Si escribiste *pubertad*, *10*, *13 años* y *cambios*, estás en lo correcto.

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

¿Cómo cambió la forma de relacionarte con las personas?

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 ejercicio.

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

vagina
coito
hombre
óvulo
embarazo
relaciones sexuales

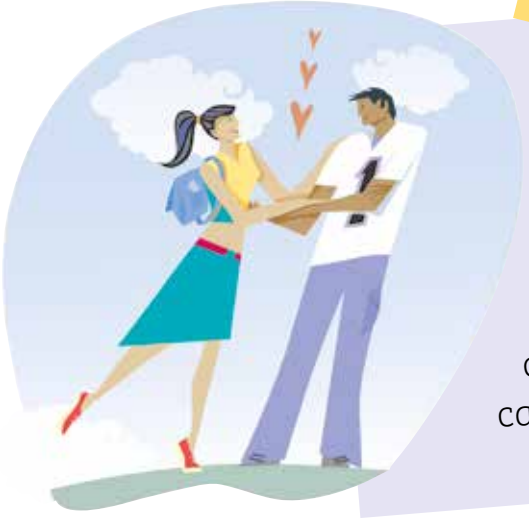
Las _____ son el acto por medio del cual las personas se acarician, tocan y estimulan sus cuerpos sintiendo y produciendo placer. El _____ es parte de ese acto y se da con la penetración del pene en la vagina.

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 _____ .

Verifica tus respuestas 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 adolescentes después de enterarse de que están embarazados.



- Contesta las siguientes preguntas con base a la imagen anterior.

¿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, se presentan conductas familiares en las que el padre, la madre, o ambos, no permiten que sus hijos e hijas asuman las consecuencias de sus actos y deciden por ellos o ellas.

La mezcla de estos factores influye en las decisiones que tomamos respecto del 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

Al tener relaciones sexuales con tu pareja, ¿pensaste que iba a quedar embarazada? Sí No

¿Por qué?

¿Cómo reaccionaste cuando supiste que tu pareja estaba embarazada?

¿Aceptaste tu paternidad con agrado? 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 relacionados con el estudio, el trabajo y 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 a la o el infante 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	Edad en que tuvo su primer hijo o hija:
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	Edad en que tuvo su primer hijo o hija:
	años
	años
	años
	años
	años
	años
	años
	años
	años
	años

Margarita ordenó por grupos de edad los datos que obtuvo:

Grupo de edad 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 los 15 y 19 años.	////	4
Entre los 20 y 24 años.	///	3
Después de los 24 años.	//	2

Verifica tus respuestas A partir de los resultados obtenidos por Margarita, se concluye que, la mayor parte de las personas encuestadas, tuvieron su primer hijo entre los 15 y 19 años, y solo una mujer se embarazó antes de los 15 años.

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

Grupo de edad 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 los 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?

Escribe una conclusión con base en los resultados de tu encuesta.

¿Cuál es tu opinión sobre la mejor edad de hombres y de mujeres para tener a su primer hijo o hija?, ¿por qué?

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

¿Sabías que...?

- En 2023 se registraron 1,820,888 nacimientos, lo que representó una disminución de 3.7% en relación con el año 2022.
- 48.1% de estos nacimientos correspondieron a madres de entre 20 y 29 años, y 5.6% representó a madres con edades entre 10 y 17años.

Fuente: INEGI. (2024). *Estadísticas de nacimientos registrados* (ENR) 2023. bit.ly/4oW85VP



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.

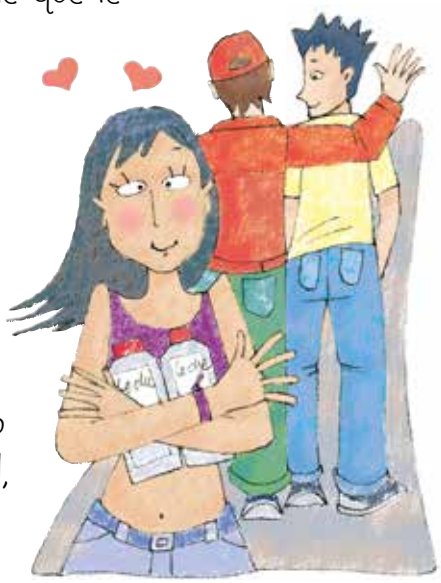


- Lee sobre el encuentro de Lola y Paco.

Paco

Conocí a Lola cuando tenía 7 años; estaba flaca y chimuela. No me gustaba jugar con ella porque siempre me quería dar 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 de 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 de 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 descuidado. 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 él creció?

_____

_____

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

_____

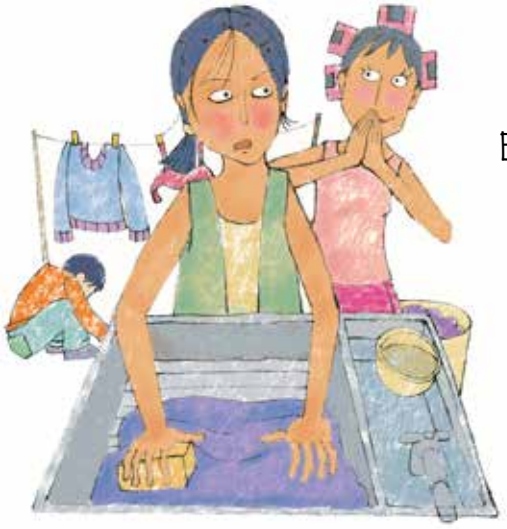
_____

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 volviste a vivir ese momento. Al pasar por nuevas situaciones, experimentamos emociones y sentimientos que antes no habíamos sentido, y cuando somos jóvenes, en ocasiones, estos nuevos sentimientos y emociones provocan que descuidemos algunas actividades que también son importantes, como les pasó a Lola y a Paco.

¿Sabías que...?

En el primer trimestre de 2024, en México había 31 millones de personas jóvenes (15 a 29 años). La cifra representó 23.8 % del total de la población (129.7 millones): 51.1 % correspondió a mujeres, y 48.9 %, a hombres.

Según edad, 35.8 % tenía de 15 a 19 años; 33.9 %, de 20 a 24 años, y 30.4 %, de 25 a 29 años.* En cuanto a escolaridad, 60 cada 100 personas jóvenes contaban con educación media superior; 37 tenían educación básica; 2, superior, y la o el restante carecía de escolaridad.

De las personas jóvenes, 72.9 % reportó estar soltera o soltero; 16.9 %, en unión libre; 8.3 % dijo estar casada o casado; 1.6 %, separada o separado; 0.2 % ya se había divorciado y 0.1 % era viuda o viudo. Según sexo, 79 de cada 100 hombres estaban solteros, 14 vivían en unión libre y 7 estaban casados. En el caso de las mujeres, el porcentaje fue de 68, 20 y 10, respectivamente.

* Los porcentajes no suman 100 debido al redondeo de las cifras. [Suman un poco más]

Fuente: INEGI. (9 de agosto de 2024). Estadísticas a propósito del Día Internacional de la Juventud (12 de agosto). [Comunicado de prensa Núm. (481)/24, 9 de agosto de 2024]. México: Autor: 1. https://bit.ly/48INXj8

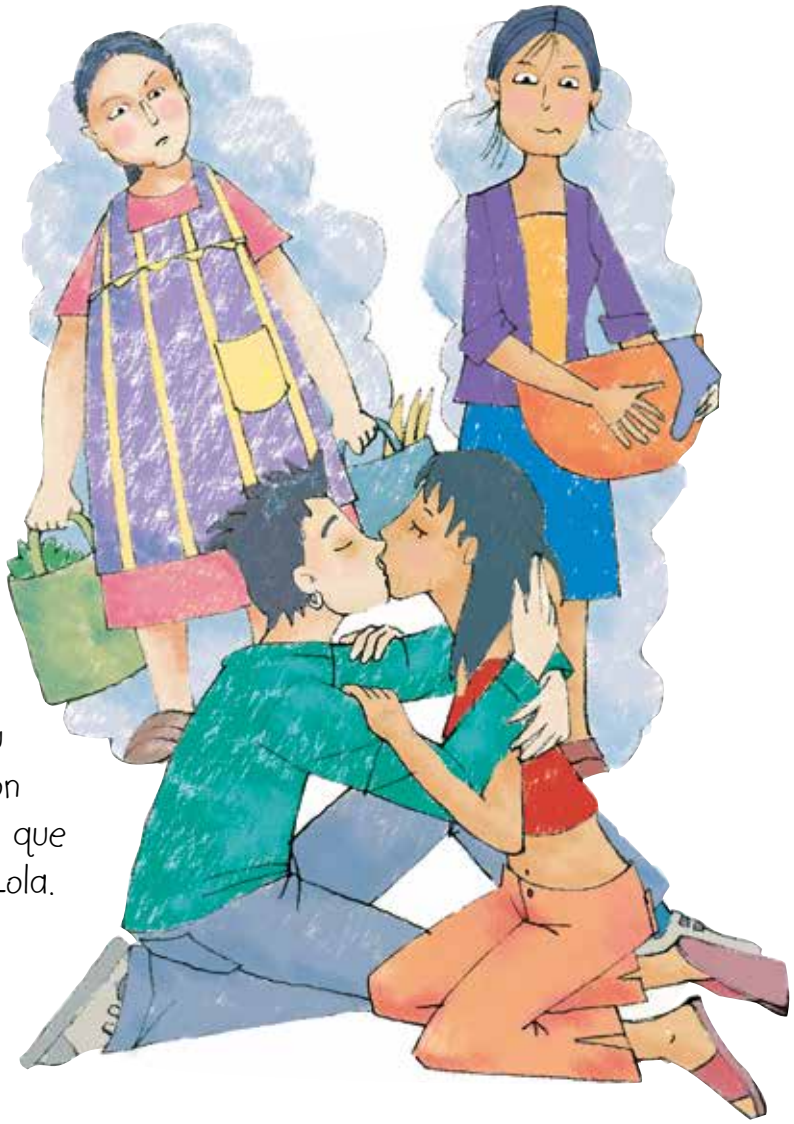


Sigue el relato

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 con 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.

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 esta, 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?" y "¿Qué es el sexo?", 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, personas conocidas y amistades. Fíjate en el ejemplo:

¿Qué es la sexualidad?



Cuando 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 educadas. Sin embargo, estos sentimientos ocasionan con frecuencia que evitemos preguntar o investigar sobre los aspectos de sexualidad que nos afectan, y por tanto, pueden 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.



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 platiqué 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.

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

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



¿Sabías que...?

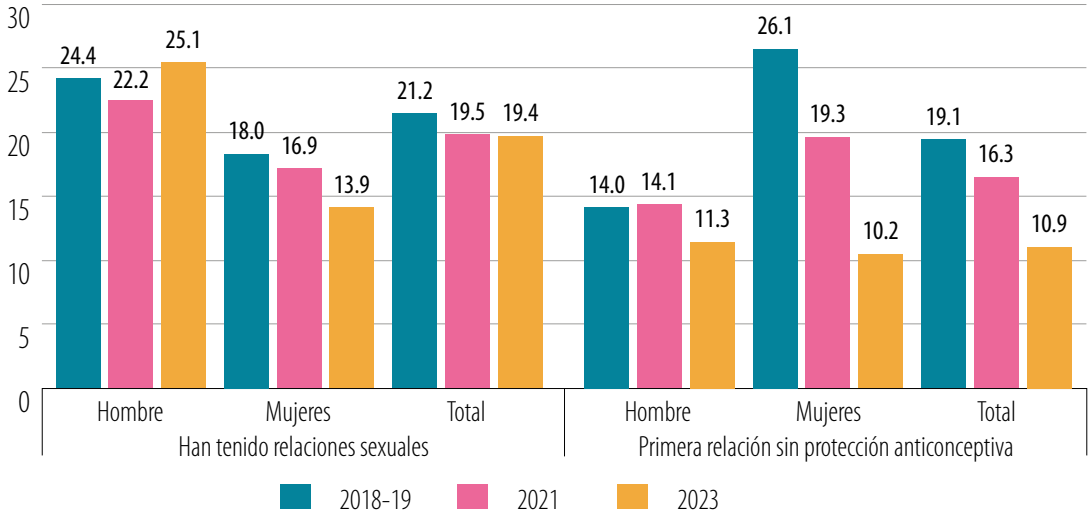
De acuerdo con la Ensanut Continua 2023, el porcentaje de adolescentes entre 12 y 19 años que han iniciado su vida sexual alcanza el 13.9% en las mujeres y 25.1% en los hombres. En relación al mismo grupo de edad de adolescentes mujeres que tuvieron relaciones sexuales, 29.7% ha estado embarazada alguna vez y 18.4% lo estaba en el momento de la entrevista.

Información actualizada con base en la gráfica o figura 5.4.1 de la obra citada.

Fuente: Secretaría de Salud/Instituto Nacional de Salud Pública (2024). *Informe de Resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición – Continua 2023*. México: Secretaría de Salud/Instituto Nacional de Salud Pública: 100 bit.ly/3XN2wgc

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2023

Porcentaje de adolescentes de 12 a 19 años con inicio de vida sexual y de adolescentes que en la primera relación sexual no usaron ningún método anticonceptivo. México, Ensanut Continua 2023



Fuente: Ensanut 2018-19, 2021 COVID-19 y Continua 2023

A partir de los datos anteriores contesta.

1. ¿Cuál es el porcentaje total de hombres y mujeres entre los 12 y 19 años que han iniciado su vida sexual?

2. ¿A qué edad el 13.9% de las mujeres inician su vida sexual?

3. ¿Cuál es el porcentaje total de mujeres que están o han estado embarazadas según el cuadro anterior?

Verifica tus respuesta: 1: 39%; 2: 12 y 19 años; 3: 48.1%.

ACTIVIDAD 11

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

- Escribe alguna creencia que 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
"No creo embarazarme porque…	… solo lo hicimos una vez".		
	… es la primera vez que tengo relaciones sexuales".		
	… me bañé después de tener relaciones sexuales".		

Verifica tus respuestas 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 de las razones, 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 las y los demás como verdades, podemos tener consecuencias desfavorables para nosotras o 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 las y 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 o las 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 a continuación.



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?

_____

_____

Algunas 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 que tú conozcas sobre un embarazo a temprana edad.

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 las personas 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 valoradas y reconocidas como adultas.
- 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 o sí misma 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 tanto adolescentes como jóvenes tenemos la posibilidad y la responsabilidad de buscar información, de valorarnos a nosotras y 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.



Lo que cambia nuestras vidas

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 las y 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, una hermana y un hermano, 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 del hogar 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 su hermana y hermano.	
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 que 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 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 o ellas.
- Dar al hijo o hija en adopción para que tenga una 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 y amistades 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 nosotras o 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 a nuestras propias necesidades, valores, costumbres

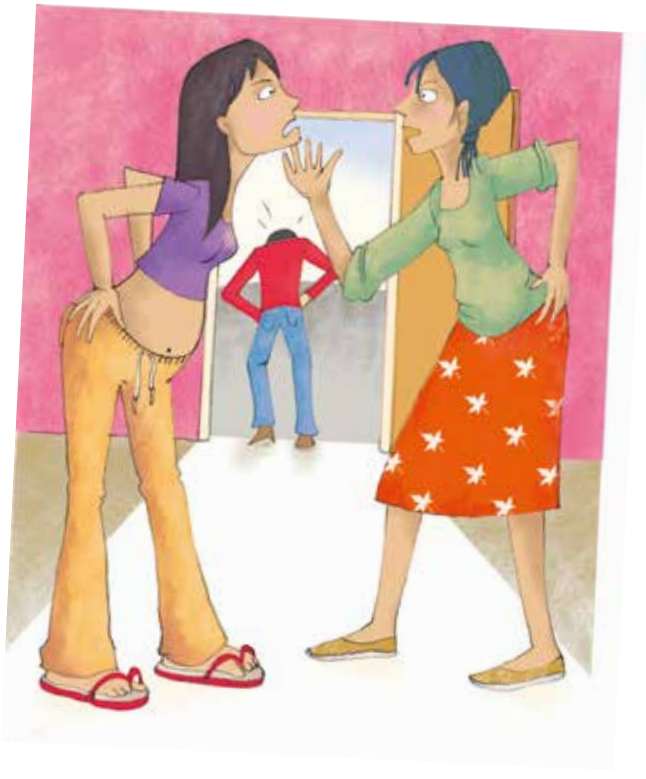
y maneras de pensar. Por eso es importante que escuchemos y aprendamos a tomar lo que pueda parecernos interesante, importante o útil y, además, a respetar las opiniones de las y los demás.

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 este, ¿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 la o el bebé:

Pañales,

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

La maternidad temprana está fuertemente ligada a condiciones socioeconómicas insuficientes. La falta de recursos y oportunidades, especialmente educativas y laborales, limita las posibilidades de desarrollo de las jóvenes madres, perpetuando un ciclo de pobreza para la pareja y el niño o niña.

La clave está, no en evitar las relaciones sexuales entre adolescentes y jóvenes, sino en prevenir y educar para que tengan un comportamiento más responsable a la hora de mantenerlas y dejar muy en claro el hecho de que siempre que se tengan relaciones sexuales se deben utilizar métodos anticonceptivos, no solo para protegerse de un embarazo no deseado, sino también del contagio de infecciones de transmisión sexual.

Fuente: Colegio de Bachilleres del Estado de Veracruz. (Septiembre de 2018). *El embarazo adolescente. Causas y consecuencias.* Subproyecto Prevención de riesgos sociales. México: Autor: 6

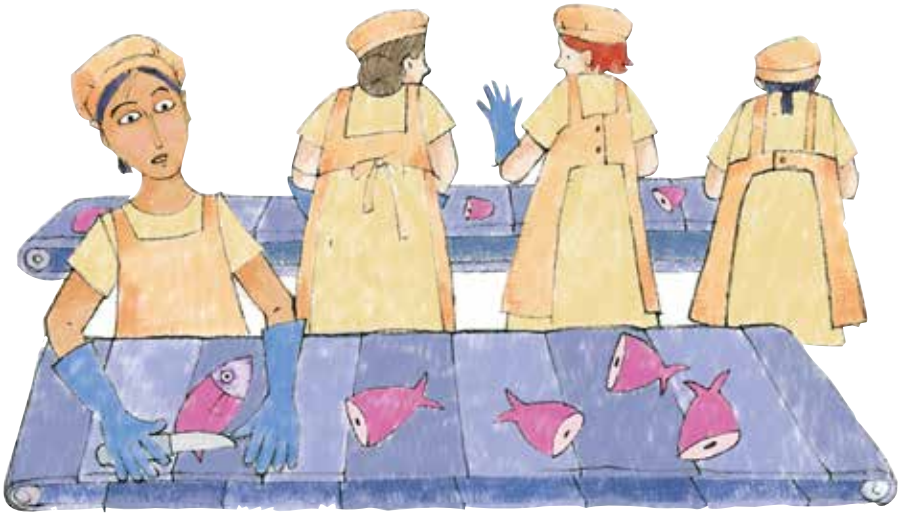
Es importante saber que...

Según el Censo de Población 2020 del INEGI, 2.4% de las mujeres de entre 12 y 17 años a nivel nacional eran madres; es decir, si en total la población en 2020 era de 126,014,024, de ese total las mujeres representaban 51.2% (64,519,180). Por lo tanto, 153,485 mujeres menores de 18 años eran madres en el 2020. Existe un cambio en la tendencia al aumento de mujeres embarazadas menores de 18 años respecto de los años anteriores.

Fuente: INEGI. (2021). Censo Nacional de Población, 2020. México: INEGI.

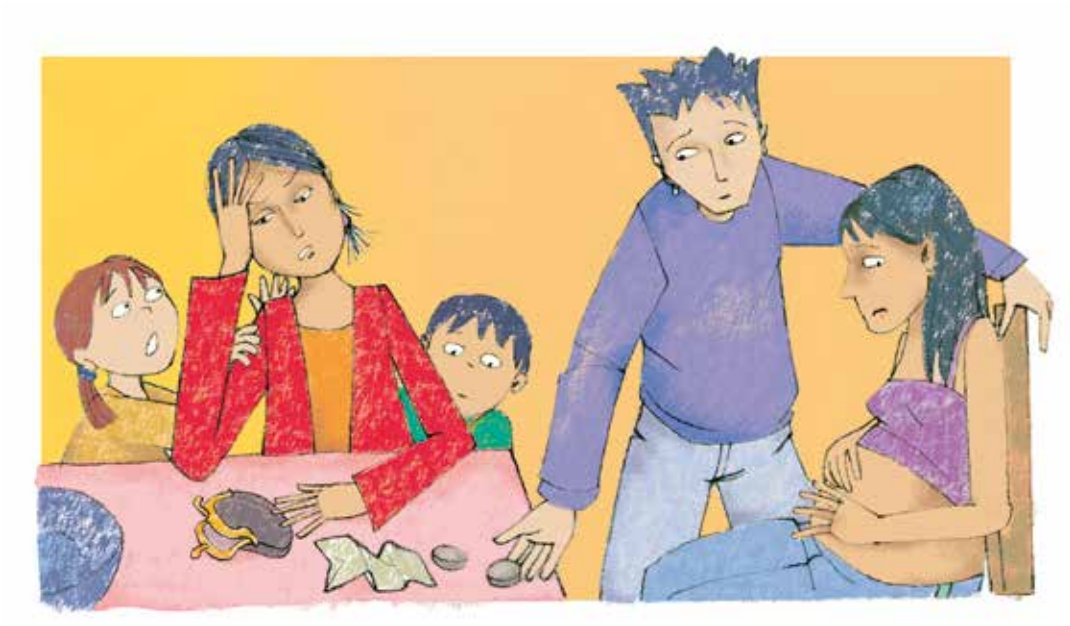
A partir de la información anterior, explica las condiciones de vida a las que pueden estar expuestas las adolescentes ante un embarazo.

Al embarazarse, algunas parejas de adolescentes o jóvenes viven presiones y dificultades económicas para las que no estaban preparadas y que repercuten en su relación. Pueden sentirse tristes, desesperadas o enojadas 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 las hijas e 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 muy rara a mi hija. Le pregunté que qué le pasaba y ella apenada me dijo que estaba embarazada. Yo me enojé mucho con ella, pero después me di cuenta de que necesitaba mi ayuda... Les ofrecí que se quedaran a vivir en mi casa; es muy pequeñita, 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 enojo 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 la posible solucion que Lola y Paco le pueden dar a sus problemas después del nacimiento de su hija, y explica por qué; si quieres, escribe otra opción y explícala.**

a) Los dos trabajen por la mañana, estudien por la tarde y doña Estela cuide a la bebé.
b) Se separen, Lola trabaje y cuide a la bebé; Paco le mande algún dinero para los gastos de la niña.
c) Lola viva con su familia, cuide a su hermano, hermana y a su hija, haga tamales para vender y así tener un poco de dinero propio y, además, seguir con el quehacer de la casa.

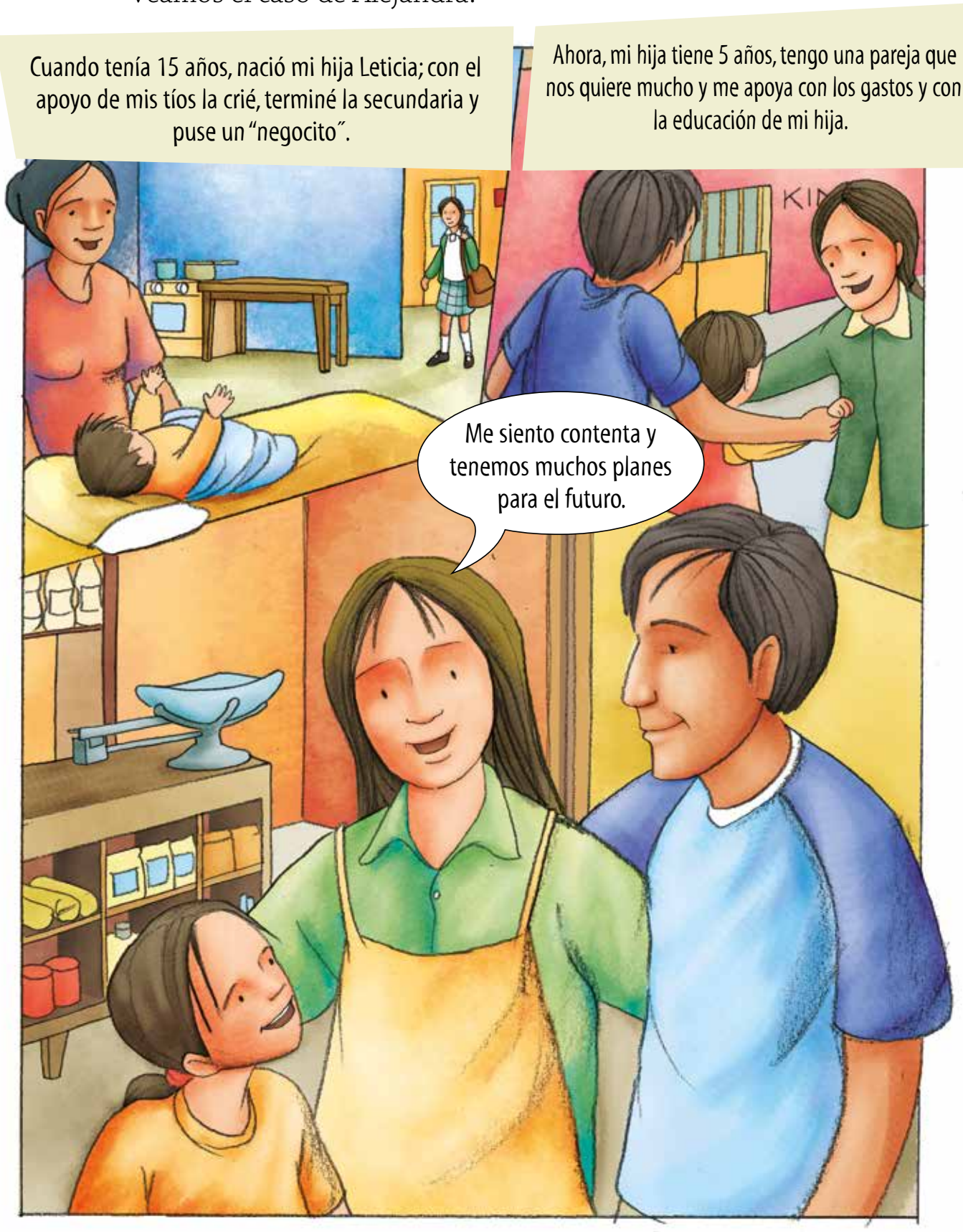
¿Por qué?

Otra opción:

Es común que al ocurrir un embarazo no planeado a temprana edad, los y las adolescentes o las y los jóvenes se acerquen a sus padres, madres o a una persona familiar cercana, en busca de apoyo y consejo. A veces, la nueva pareja va a vivir a la casa de la mamá o el papá, lo que ocasiona problemas económicos y afecta las relaciones familiares. En ocasiones tienen conflictos porque aquellos quieren tomar las decisiones o resolver sus problemas.



Veamos el caso de Alejandra.



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

_____

_____

- **Escribe tres planes de vida que tenga Alejandra para el futuro.**

1. _____

_____

2. _____

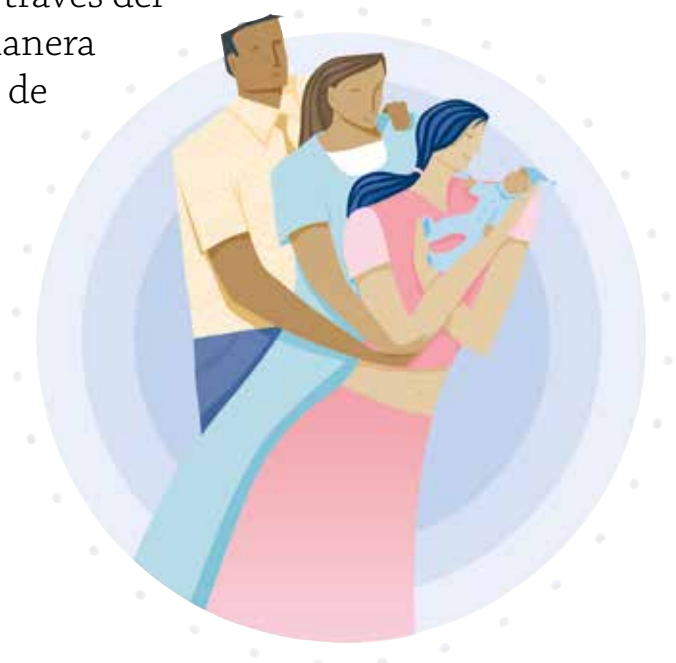
_____

3. _____

_____

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

Sin embargo, un gran número de ellas aprenden de la experiencia vivida y aprovechan el apoyo que les brinda la familia y continúan con su desarrollo personal, a través del estudio o el trabajo, y asumen de manera responsable la crianza y educación de sus hijos e hijas.



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

TEMA 1: **Situaciones y riesgos**

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 a 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 círculo una **F** si es falso, o una **V** si es verdadero.



a) Una mujer no se embaraza si 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 las y los _____.

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

a) _____

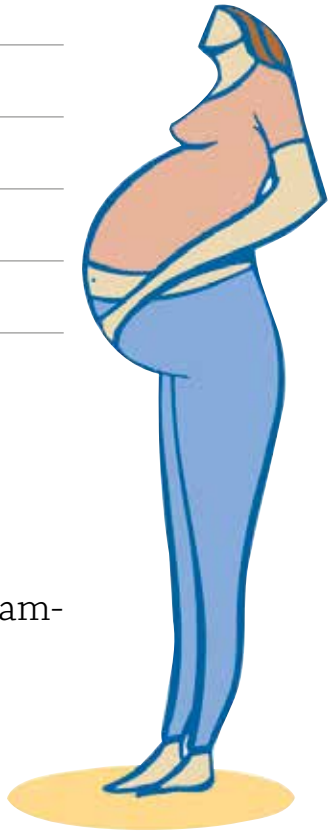
_____

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 otros 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 una hija. Las condiciones físicas, emocionales y económicas.

5 Puedes haber escrito algunos de estos cambios.

Mujeres:	**Hombres:**
Aparición de la menstruación, crecimiento de los pechos, crecimiento de vello púbico y axilar, ensanchamiento de las caderas.	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 1: *c*); 2: *a*); 3: *b*).

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 (amistades 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, enojo y frustración.
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 empleo.

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 la madres, el padre 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 las demás personas, valoramos lo que implica una responsabilidad así y buscamos soluciones.

Es correcto si pusiste una respuesta similar a esta.

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 y 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

Decidamos 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 que, por simples que parezcan, implican tomar decisiones y 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 ambas parejas.**

Situación A, Tere y Miguel



Situación B, Carmen y Agustín



- **Describe brevemente lo que pasa en cada situación.**

Situación A: _____

_____

Situación B: _____

_____

¿Cuáles fueron las consecuencias que tuvieron las parejas en cada situación?

Situación A: _____

_____

Situación B: _____

_____

¿En cuál de las dos situaciones consideras que la pareja se sintió 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.

En cada una de las situaciones que vivimos, se nos plantean opciones sobre las que elegimos y decidimos qué hacer. Si observamos cualquier día de nuestra vida, veremos que continuamente tomamos decisiones, 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 que parecen simples y consideramos intrascendentes, pero que tienen consecuencias en nuestra vida, 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 estas pueden afectar de manera positiva o negativa nuestra vida.

- Veamos lo que le pasó a Mari:



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 crees que puede tener Mari por reprobar su examen.

1.

2.

Seguramente, Mari no deseaba reprobar 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 analizó 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 imágenes donde Mari le dice a su padre 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.

_____

_____

Generalmente, "culpamos" a otras personas de lo que hacemos cuando no queremos responsabilizarnos de nuestros actos. Es importante considerar que sentirnos con presión por parte de 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, deseos 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.





Susana:	Carlos:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- **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 solo 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 ver 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 eso, 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 crees que puedes dejar a otra persona tomar por ti.**

- Consumir drogas o alcohol.
- Cuándo y cuántos hijos o hijas 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.



Verifica tus respuesta 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, nuestro padre, madre o las personas que se encargan de nuestra crianza toman gran parte de las decisiones que nos afectan, 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 nosotras o nosotros mismos.

ACTIVIDAD 24

- **Escribe tres decisiones que 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?

Algunas de las decisiones que trascienden, es decir, que nos dejan una honda huella, las tomamos cuando somos adolescentes o jóvenes; esto significa que influirán en lo que seremos o haremos en etapas posteriores de nuestra vida.

Una de las razones por las que ocurre esto, es que en la adolescencia y juventud surgen nuevos intereses y necesidades. Además, nos enfrentamos a diferentes opciones que nos afectan de manera importante, como seguir estudiando o abandonar la escuela; con-

tinuar dependiendo económicamente de nuestro padre o nuestra madre 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 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 de 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 personas conocidas, una discusión o debate sobre el siguiente punto de vista:**

> Hay personas que consideran que las y 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 tomar las decisiones importantes en la vida de las personas adolescentes y jóvenes?

¿Por qué?

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

De acuerdo:

En desacuerdo:

Para este último ejercicio, es importante que revises el siguiente video.

https://bit.ly/440SZ8W

Escribe tres decisiones importantes o trascendentales que las personas adolescentes y jóvenes pueden tomar:

1.

2.

3.

La única persona que puede decidir qué hacer con su vida, somos nosotros, seamos hombres o mujeres, personas jóvenes, adultas o adultas mayores; 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 con la finalidad de tomar decisiones informadas y ejercerlos con libertad, responsabilidad y respeto hacia nosotros mismos y las demás personas.

Desde la infancia aprendemos a decidir; en la medida en que crecemos, estas 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 a efecto de asumir con responsabilidad las consecuencias de nuestros actos.

En relación con nuestra vida sexual y reproductiva necesitamos tener conocimiento de 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 realiza los siguientes ejercicios.

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



Verifica tus respuesta 1: B; 2: F; 3: C; 4: A; 5: D; 6: E.

- Si algunas palabras del artículo te resultaron desconocidas, búscalas en el diccionario y escribe su significado.

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.	_____ _____ _____ _____
Tengo derecho a vivir libre de violencia sexual.	_____ _____ _____ _____
Tengo derecho a la libertad reproductiva.	_____ _____ _____ _____

¿Para qué nos sirve tener derechos sexuales y reproductivos?

Los derechos sexuales y reproductivos nos pertenecen a todas las personas. 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 nosotras y 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 o hijas 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 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.

Situación	Derecho o derechos que no son respetados	¿A quién no se le respetaron sus derechos?
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.		

Situación	Derecho o derechos que no son respetados	¿A quién no se le respetaron sus derechos?
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 cuándo 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, 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 de la sociedad civil que ofrecen apoyo legal de manera gratuita.



ACTIVIDAD 29

- Lee la primera situación que se plantea y el diálogo correspondiente. Después reflexiona, ¿cómo crees que una pareja podría negociar la segunda situación? Escribe el diálogo que tendrían entre ellos.

Primera situación: Usar el condón.	Segunda situación: Esperar para tener un hijo.
Diálogo **Él:** Yo no quiero usar condón porque dicen mis amigos que no se siente lo mismo.	**Diálogo** **Él:** _____
Ella: Creo que en una relación sexual, si hay caricias, besos, abrazos y mucho amor, podemos disfrutar juntos, aunque no sientas igual.	**Ella:** _____
Él: Bueno, vamos a probar con el condón, aunque la mera verdad, nunca lo he hecho ni con condón, ni sin condón.	**Él:** _____
Ella: ¿Ya ves? ¿Cómo sabes que no se siente igual, si nunca lo has usado? **Acuerdo:** Aprender juntos a usar el condón.	**Ella:** _____ **Acuerdo:** _____



Cuando dos o más personas tienen necesidades e intereses diferentes, se puede generar 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 y 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 platiques con tu pareja, escuches con atención sus necesidades e intereses; lo que espera o quiere de ti. También, con tranquilidad, expresa 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 de otras personas. Es una manera de respetarte y respetar a las y 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.
- 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.

Para concluir, es importante que revises el siguiente video.

https://bit.ly/49USlgV

¿Qué le propones a Nancy para comunicar a Juan que no quiere continuar con su relación?

Toma en cuenta que...

Si no estamos acostumbrados a tomar decisiones basadas en los derechos sexuales y reproductivos, 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 de tener o no un hijo o una hija, 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 un hijo o una hija implica reconocer si en nuestros planes de vida existe la posibilidad real de convertirnos en padres o madres; significa identificar nuestras necesidades e intereses, los recursos con los que contamos, si tenemos pareja y, sobre todo, valorar todo lo que significa asumir la responsabilidad de la crianza y educación de un hijo o una hija.

ACTIVIDAD 30

- Observa con atención las imágenes 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 las resuelvan por nosotras o nosotros, sin responsabilizarnos de lo que pase.

Tomar decisiones no tiene que ver con lo que sintamos en un momento de arrebato. Las mejores decisiones se toman cuando nos damos un tiempo para pensar, nos formamos una idea clara de lo que deseamos y reflexionamos sobre las opciones que tenemos y las circunstancias que nos rodean.

ACTIVIDAD 31

- **Pregunta a una o un familiar o amistad sobre una persona que conozcan y que haya tenido un embarazo no planeado; después, contesta lo siguiente.**

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 quién era su padre, quería saber por qué la abandonó, si estaba vivo o muerto, cómo se llamaba. Mi primo Raúl viene a veces 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:

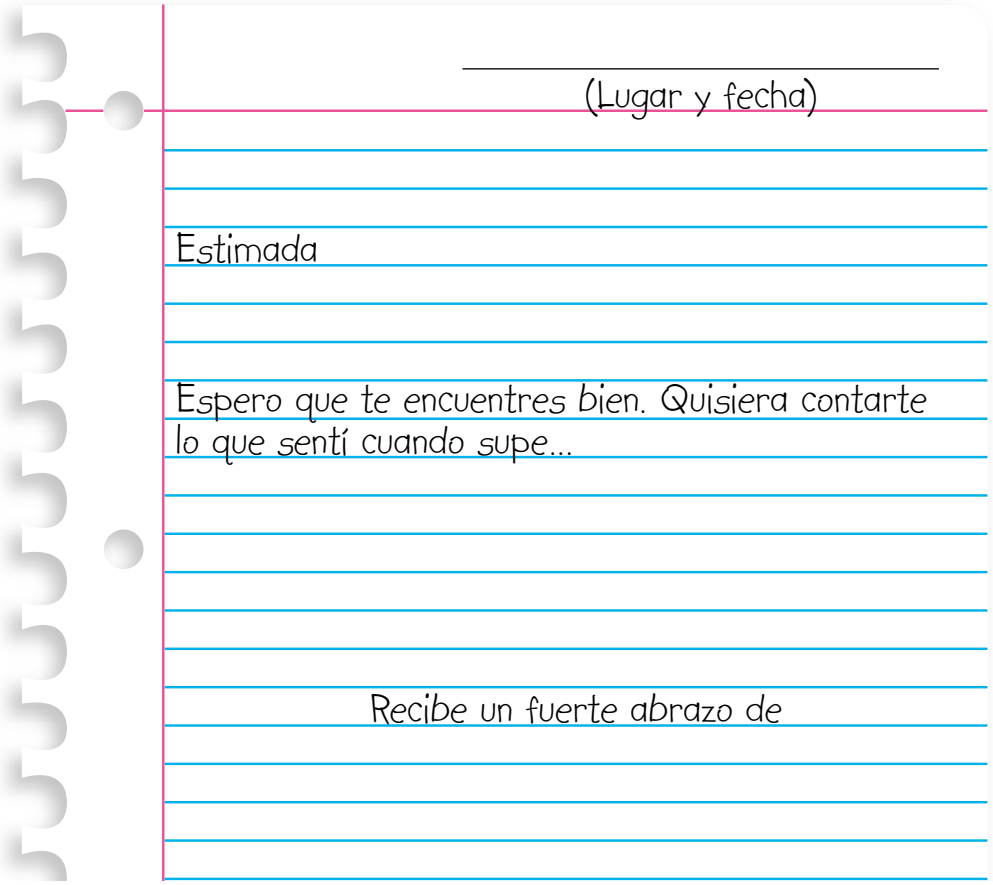
En ocasiones, el embarazo en adolescentes es producto de las relaciones sexuales entre familiares, lo cual lleva a guardar secretos, por temor a la crítica y al rechazo de la familia. Esta situación repercute en la vida de los hijos e hijas, lo más recomendable es decir la verdad, por dura que parezca.

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 que para su salud puede tener; otras, deciden dar en adopción al o a la bebé. 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:



¿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, **conocernos 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 responsable, fue lo que hicieron Jesús y Rosa. Te presentamos su caso a continuación:

Jesús y Rosa tienen 16 años. 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 de que no contaban con información suficiente para evitar un posible embarazo, así que decidieron buscar información al respecto.

La posibilidad de reflexionar nuestras necesidades y posibles consecuencias de lo que haremos y aprender a decidir de manera responsable depende de que nos desarrollemos en un ambiente de libertad y respeto. Es importante recordar que el afecto o el amor en la pareja 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 esta no se basa en el ejercicio de la libertad, el respeto mutuo y la comunicación.



ACTIVIDAD 34

- **Observa con atención la imagen de arriba y contesta.**

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

_____

_____

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

Mujer	Hombre

- Escribe tres condiciones personales a tomar en cuenta antes de tener una relación sexual.

1. _____
2. _____
3. _____



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

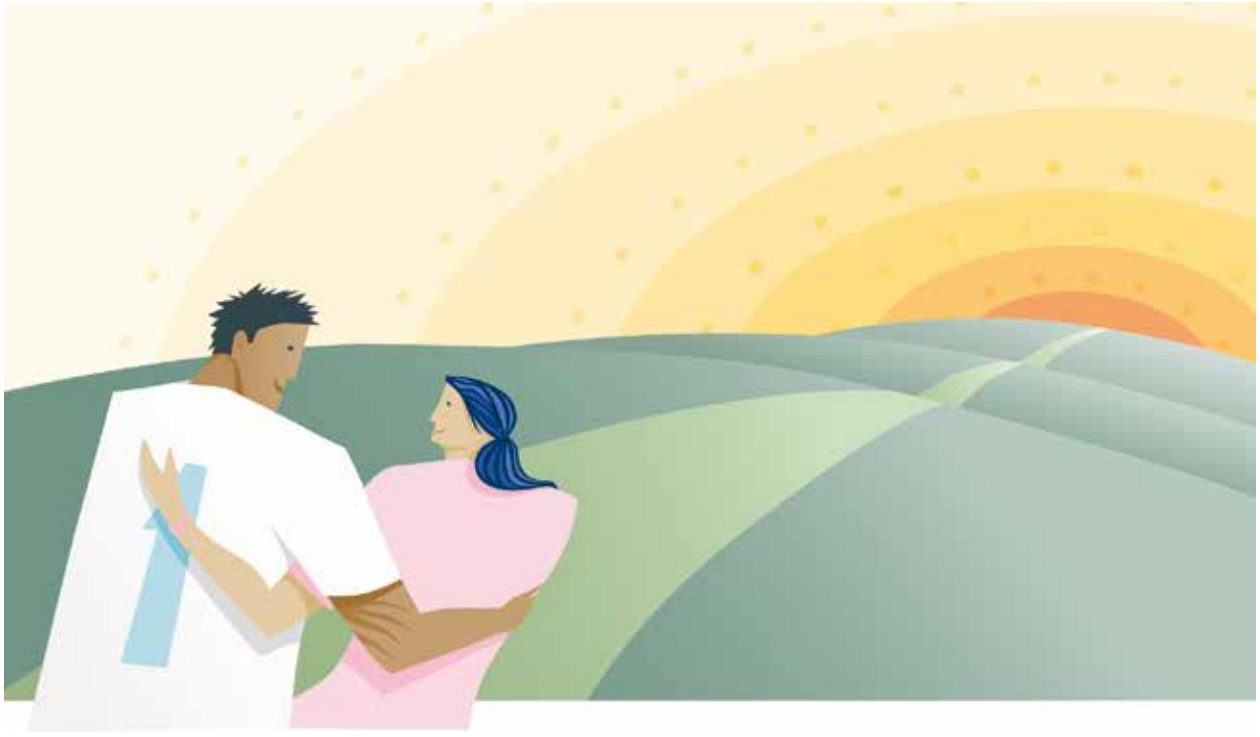
¿Para qué quiero tener un hijo o una hija?	¿En qué circunstancias me gustaría tener un hijo o una hija?



- Subraya las habilidades que consideres importantes antes de que decidas tener un hijo o una hija.

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

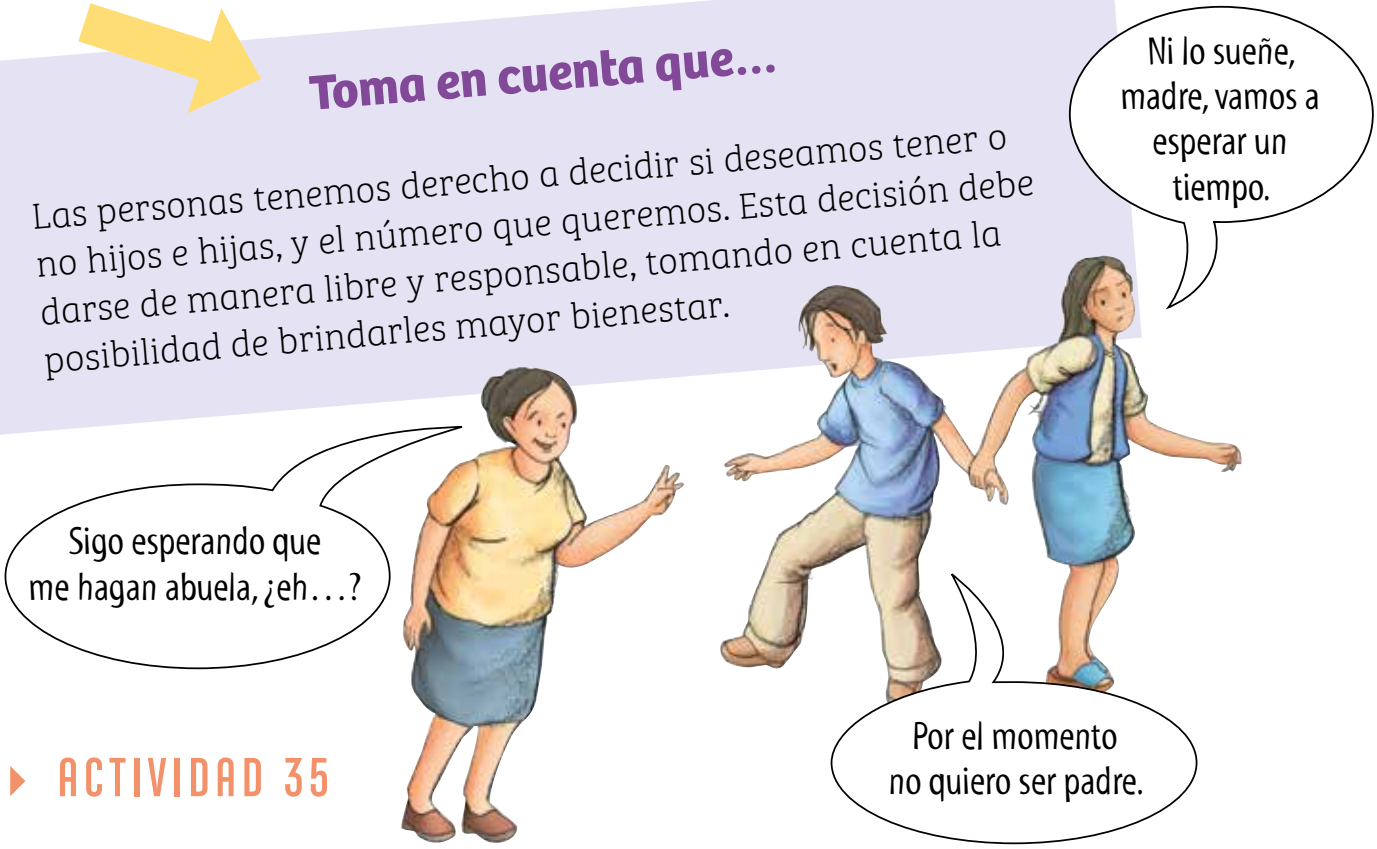
Verifica tus respuestas Todos los enunciados expresan habilidades a tener en cuenta antes de tener un hijo o hija. Si las subrayaste todos, ¡felicidades!



Tener un hijo o una hija no es una decisión fácil, pues hay que considerar distintos aspectos, 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. Esta decisión debe darse de manera libre y responsable, tomando en cuenta la posibilidad de brindarles mayor bienestar.



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 ahora 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 y anota tu respuesta.

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

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

¿Tú crees que se puede volver a empezar? Sí ☐ No ☐

¿Por qué?

¿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 nosotras y nosotros mismos, porque:

- Tenemos el convencimiento de que hacemos lo que deseamos, y que esto es lo mejor para nosotros.
- Conocemos e identificamos con claridad nuestros intereses, necesidades y valores.
- Decidimos por nosotras y nosotros mismos y actuamos con seguridad en lo que hacemos.
- Contamos con la información oportuna, clara y 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 nosotras, 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.



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.

1.

2.

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 opción de cada cuadro y escríbela en el espacio correspondiente para completar el párrafo.

A	B	C
menor **mayor**	**elegimos** **nos dicen**	**casi nunca** **casi siempre**

La _____ (A) parte del tiempo, _____ (B) qué haremos, por lo que _____ (C) tenemos la posibilidad de decidir por nosotros mismos.

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) _____

_____

_____

c) _____

_____

_____



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 respetan 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 dialogar y tomar acuerdos, cuando dos o más personas tienen necesidades e intereses diferentes, pero que pueden conciliarse.

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 estas 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 información sobre sexualidad.

7 Gozamos con autonomía de nuestra sexualidad.
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 las jóvenes sobre temas de salud sexual y reproductiva.
Que obliguen a una mujer a tener hijos o cualquier otra situación que dañe su integridad física y emocional.

9 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 pensar en lo que podría ocurrir si actuamos de determinada manera. 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 la unidad:

Identificar los aspectos que necesitamos tomar en cuenta para elaborar un proyecto de vida a corto, mediano o largo plazos, 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 e hijas 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.

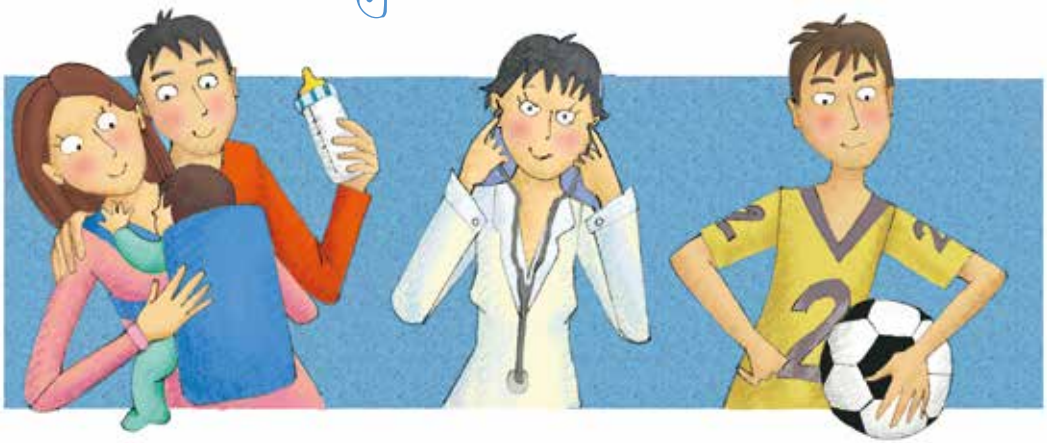
Valorar algunas situaciones de riesgo en las que nos podemos colocar si tenemos un embarazo no planeado, para llevar a cabo estrategias que nos permitan prevenirlas o evitarlas.



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 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. Es pensar, imaginar y soñar sobre nuestro presente y futuro, es decir, hacer planes, aunque a veces nuestra vida nos parezca simple y sin opciones porque no tenemos suficiente dinero, no hay mucho qué hacer en el lugar donde vivimos, 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 nosotras o 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 "buenas", "buenos", y así 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 viajeras, 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 estoy terminando la secundaria en una ciudad cercana a mi pueblo; camino 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 nosotras y 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 mi papá y mamá 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 mi madre y mi padre esperan de mí...



¿Cuál es el sueño o propósito de Sara?

¿Qué esperan su padre y su madre de ella?

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

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



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

Sin embargo, 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



en la Revista el artículo "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. _____

_____

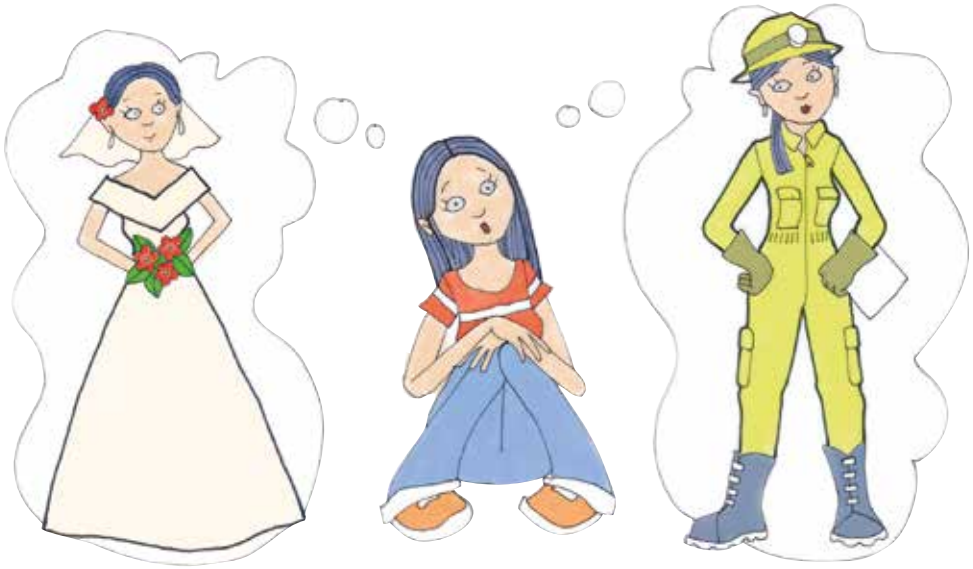
3. _____

_____

¿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 nuestro proyecto 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 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.**

1

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 usted, ¿qué es un proyecto de vida?

¿Cuál proyecto de vida ha planeado?

¿Cuáles pasos siguió para lograr su proyecto?

¿Qué dificultades tuvo para realizarlo?

4

Nombre de la persona adulta: _____

Para usted, ¿qué es un proyecto de vida?	¿Cuál proyecto de vida ha planeado?
¿Cuáles pasos siguió para lograr su proyecto?	¿Qué dificultades tuvo 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 que hayas observado 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 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.

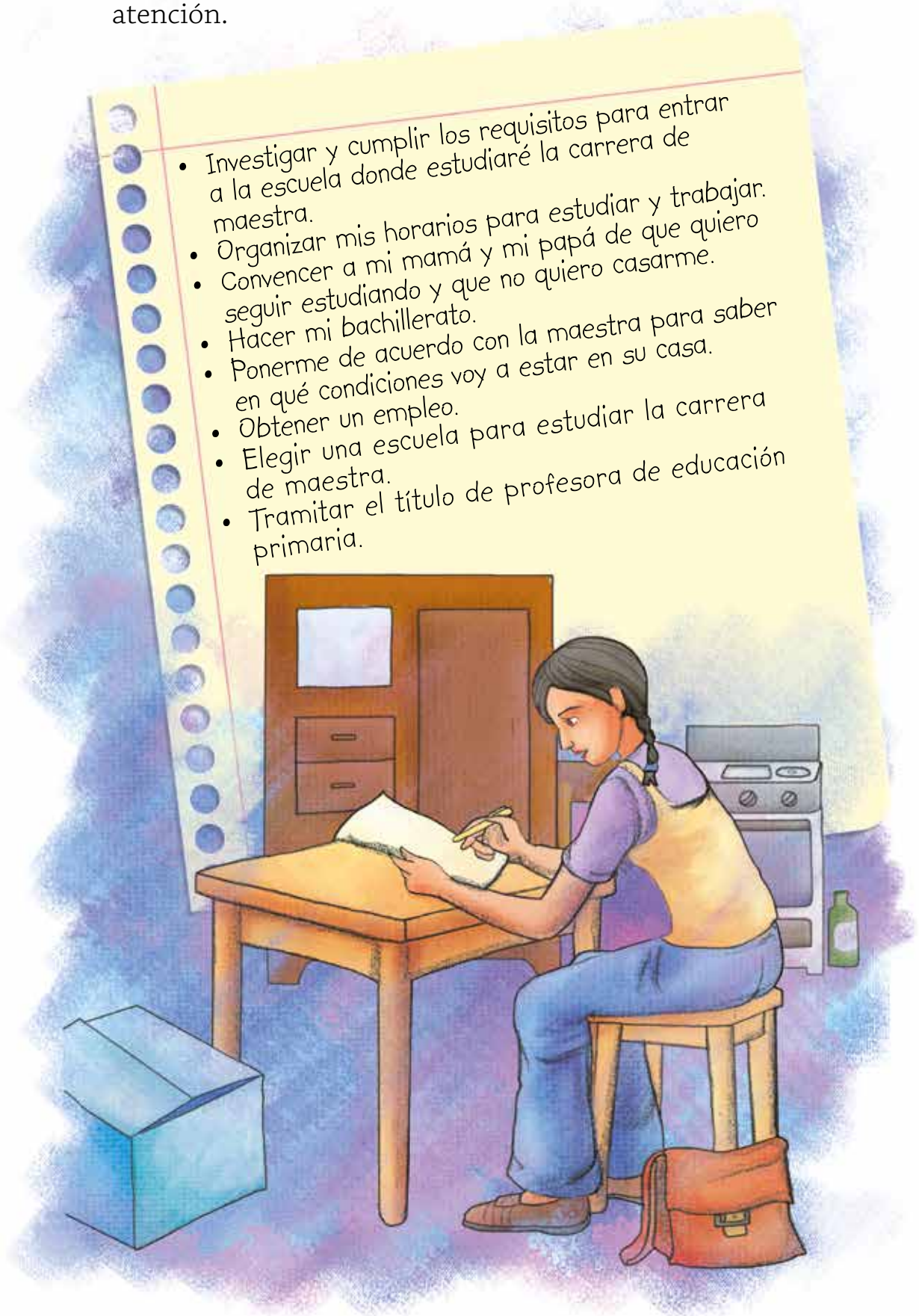


ACTIVIDAD 40

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

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

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



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 los propios intereses, necesidades, actitudes y valores.

ACTIVIDAD 41

- En la siguiente tabla, planea un proyecto de cómo quieres verte en un año respecto de dos aspectos de tu vida. Si quieres agregar un elemento más que consideres importante, lo puedes hacer.

Aspecto	Proyecto	Recursos	Tiempo	¿Qué logros obtendré?
En mi educación				
En mi trabajo				

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



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.

Primera opción

Mi proyecto es: _____

Pasos a seguir	Recursos	Tiempo

Segunda opción

Mi proyecto es: _____

Pasos a seguir	Recursos	Tiempo

Nota: 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 a fin de poner el mejor esfuerzo y vencer las dificultades que se nos presenten y no rendirnos ante los obstáculos. Además, nos permite valorarnos a nosotras y nosotros mismos y apreciar el apoyo de las personas que nos ayudan a lograr nuestras metas.

Te invitamos a ver el siguiente video.

https://bit.ly/4oQgYjB

TEMA 2

Planeamos algo más... que un embarazo

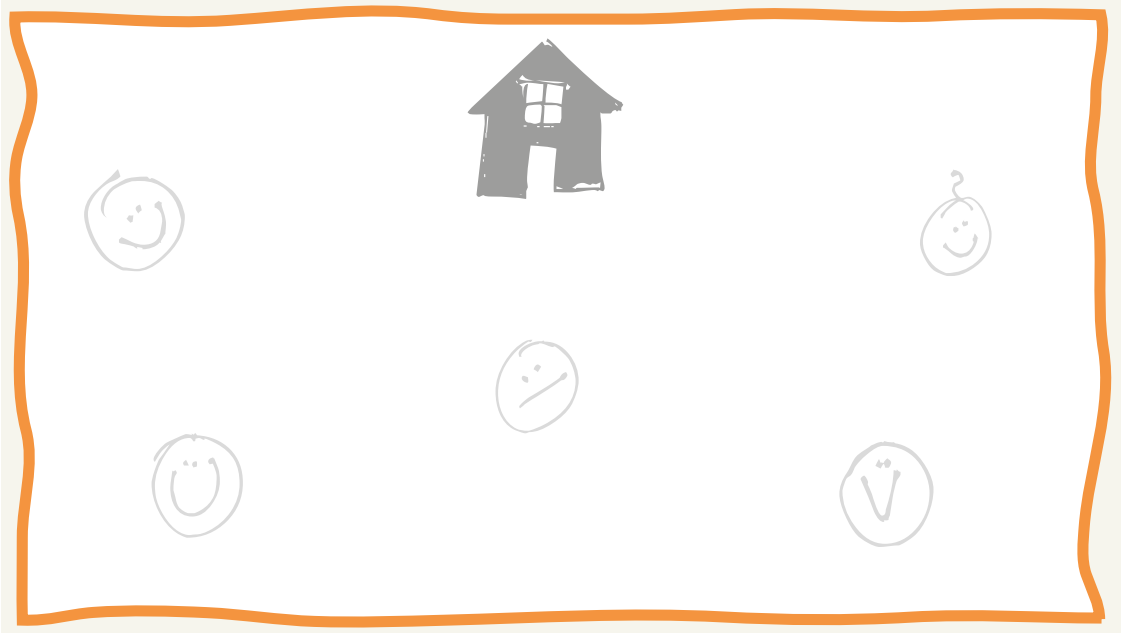
En este tema valoraremos la importancia de la planificación familiar en nuestros proyectos personales y conoceremos algunas acciones básicas para aplicarlas conforme a nuestras decisiones de tener o no hijos e hijas.



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 hijas e hijos, el momento oportuno de tenerlos, si contamos con los recursos económicos para satisfacer sus necesidades y además si estamos dispuestas y 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 o hijas, cuándo, cuántos y cómo, hablamos de **planificación familiar**.

La planificación familiar es un compromiso que establecemos con nosotras o 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 o nosotras como para los hijos e hijas que decidamos tener.

El primer paso hacia la planificación familiar es tener claras 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 las personas adolescentes, y también las 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. Elige 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.

¿Edad ideal para ser madre o ser padre?

La edad ideal para ser madres ha ido aumentando, a pesar de que se tiene más conciencia de que, entre más edad, la capacidad de fertilidad va disminuyendo en la mujer. Varios sectores especializados han dado o tratado de dar su respuesta, tanto el cientifico como el social, aunque se podría adelantar que la tendencia general es el retraso de la maternidad o natalidad, a causa de distintos factores. Comencemos por la mujer.

Desde el punto de vista biológico, se puede decir que no hay una idea idónea como tal para ser madre, lo único que se debe considerar es la fertilidad de la mujer —entre los 20 y los 30 años de edad, la mujer posee la mayor fertilidad— y que esta, con el tiempo, va disminuyendo; la producción de óvulos se reduce hasta desaparecer. En este sentido, la edad ideal sería de los 18 a los 35 años desde el punto de vista biológico.

Desde el punto de vista social y económico, la falta de una estabilidad económica, laboral y emocional en la pareja ha tenido su efecto en el retraso de la maternidad en las personas jóvenes.

Parece ser que a los 30 años es la edad ideal para ser madre —según la ciencia— porque, además de una madurez biológica, se tienen otros tipos de estabilidad y mejor preparación:



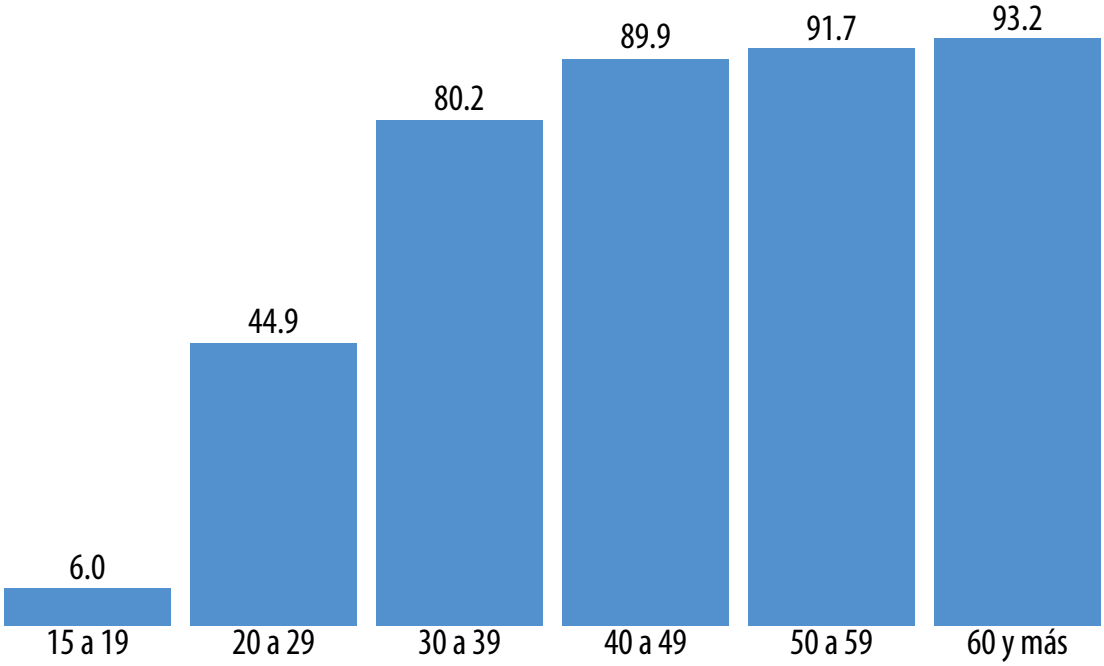
1. *El cuerpo de la mujer es más maduro*. Sí, por si no lo sabías, y según dicen los expertos en la materia, el cuerpo de la mujer se encuentra en su punto más óptimo de maduración a los 30 años, lo que ayuda a que el feto se desarrolle después mucho mejor. (Esta maduración no tiene que ver con el reloj biológico de fertilidad relacionado con el aparato reproductor femenino).
2. *El o la bebé nace más sana o sano*. Como la madre se cuida más (a más edad, más cuidados y vigilancia médica), la o el bebé tiene muchas más atenciones durante la gestación, y al final, esto repercute en su salud cuando nace.
3. *El o la bebé será más inteligente*. Nos parece realmente increíble que se pueda llegar a esta conclusión y, sin embargo, no es uno, sino muchos los científicos que ase-

guran que las o los bebés de mamás de 30 años son más inteligentes que los que nacen de mujeres más jóvenes.

No lo dicen porque sí, claro, en sus estudios puntuaron a los hijos de madres veinteañeras frente a hijos de madres treintañeras, y los resultados fueron mucho más favorables para los segundos, tanto a nivel cognitivo como a nivel conductual.

4. *Sus hijas e hijos serán más educados y estilos de vida más saludables*. En teoría, esto es porque las mujeres de 30 años tienen un trabajo más estable que las de 20 y han madurado más, lo que hará que dediquen más tiempo a la educación de sus hijos e hijas y a cuidar su alimentación y su salud.*

Mujeres de 15 años y más que son madres por grupos de edad 2023
(Porcentaje)



Fuente: INEGI, ENOE, cuatro trimestre 2023. Sistema Nacional de Información Estadística y Geográfica (SNIEG). Información de Interés Nacional (IIN).

* https://bit.ly/3MjpucH

Por otro lado, es común creer que los hombres no tienen un límite biológico para ser padres; sin embargo, sí tienen una edad ideal para serlo, puesto que después de los 40 años existen mas posibilidades de que el hijo o la hija llegue a necesitar de cuidados especiales o tenga complicaciones después del parto, de nacer prematuramente, o mayor riesgo de padecer esquizofrenia o autismo. De ahí la importancia de decidir, junto con la pareja, formar una familia y tener hijos o hijas, puesto que tu vida cambiará bastante.

Se ha incrementado la tendencia a pensar que tanto la maternidad como la paternidad deben considerarse como una opción de vida entre otras más, no debe ser una obligación social o cultural.



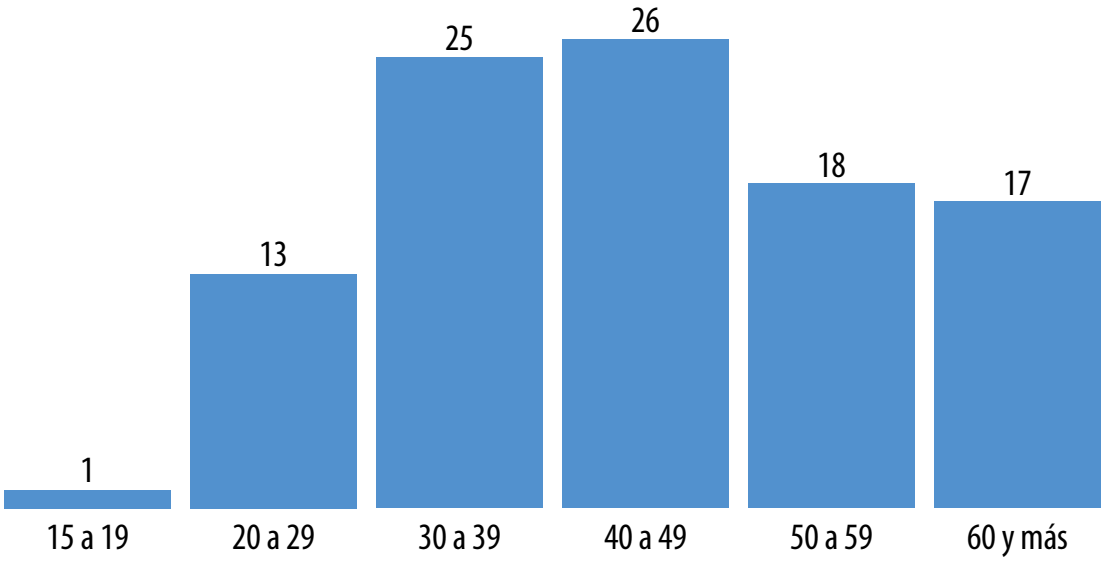
La edad biológica ideal para ser padres es antes de los 40 años, lo cual no significa que no puedan serlo después. Ha habido casos en que hasta los 80 años o más se ha dado una paternidad. Todo depende de qué tan preparado te sientas económica, emocional y físicamente para tomar esta decisión de ser padre. Son muchos los aspectos a considerar, además de la edad biológica, cultural, económica, social, antes de decidir.

Algunas ventajas de ser padre entre los 30 y 40 años serían:

- Mejor estabilidad económica y emocional.
- Madurez y educación muy importante cuando se tenga que educar al hijo o la hija.
- Ya se habrá pasado o disfrutado tiempo con la pareja, de esta forma no se resentirá tanto en ese aspecto cuando se tengan hijos o hijas.

Quizás algunas de las mayores deventajas de ser padre después de los 30 años es la diferencia de edades e ideas conforme va creciendo el hijo o la hija, lo que puede hacer más difícil la convivencia debido a la brecha generacional.

Padres,* por grupos de edad
(Distribución porcentual)



* Se refiere a hombres de 15 años y más que se identificaron como padres de al menos una hija o un hijo que residía en la misma vivienda.

Fuente: INEGI. Centro de Población y Vivienda 2020. Cuestionario Ampliado. Base de datos.

Aunque los embarazos se siguen dando en edades muy tempranas, como 15-19 o 20-29 años, la tendencia de las personas jóvenes es en general a ser madres o padres en edad más avanzada, o bien, no serlo.

- De acuerdo con los textos anteriores, responde las siguientes preguntas.

Desde el punto de vista biológico, ¿cuál es la edad ideal para tener hijos o hijas tanto en el caso de las mujeres como en el caso de los hombres?

Según tu experiencia, ya sea que lo hayas vivido o conozcas a alguna persona cercana, ¿consideras que es mejor ser madre o padre entre los 15 y 25 años o en una edad posterior? Argumenta tu respuesta.

Bibliografía

- Javier Suárez (experto en gestión sanitaria), José María Sánchez Jordán (ginecólogo) y Marta Barranquero Gómez (embrióloga). Revista *Reproducción Asistida ORG*. (Actualizado el 05/02/2024). ¿Cuál es la mejor edad biológica para ser madre primeriza? ¿Por qué? Consulta 9/7/25 https://bit.ly/4psUsgU
- Bárbara Martín García (embrióloga), Blanca Paraíso (ginecóloga) y Silvia Azaña Gutiérrez (embrióloga). Revista *Reproducción Asistida ORG*. (Actualizado el 03/03/2022). ¿Los hombres también tienen edad óptima para ser padres? Consulta 9/7/25 https://bit.ly/44eFseb

Como has observado, las opiniones sobre la edad ideal para tener hijos o hijas se pueden ver desde dos puntos de vista, el biológico y el socioeconómico, es decir, qué tanta estabilidad económica, laboral y emocional se tiene.

La paternidad y la maternidad pueden ser vividas de diferentes formas. Esto depende de la edad, de cómo 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 la paternidad.

Toma en cuenta que...

Si queremos ser padres o ser madres, debemos preguntarnos si estamos preparadas y preparados emocional, económica y culturalmente para ello, puesto que una de las tareas más importantes que tendremos será la crianza y educación de nuestros hijos e hijas, no solo proporcionarles afecto y comprensión desde sus primeros años, sino también la educación necesaria para que desarrollen seguridad y confianza en sí mismas y sí mismos y tengan la preparación necesaria para la vida.



ACTIVIDAD 45



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 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 madre, 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. _____

En general, ¿a qué se debe que las mujeres con mayor nivel educativo tiendan a tener menos hijos?

¿Por qué se dice que la edad para ser madre ha ido aumentando con el paso de los años?

Actualmente se sigue considerando a la maternidad como una etapa fundamental u obligatoria en la vida de las mujeres? ¿Por qué?

¿Consideras que la maternidad es, en la actualidad, una elección? ¿Por qué?

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, y disfrutan mucho estar juntos. Ella dice que no está en sus planes tener un hijo o hija, 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.

1. _____

2. _____

3. _____

En algunos casos, no pensamos mucho para convertirnos en madres porque creemos que es una condición femenina, que tenemos que cumplir, es decir, que las mujeres "debemos" tener hijos sin importar si lo deseamos, nuestra condición económica o nuestro estado de salud. En otros, forma parte de nuestro proyecto individual o de pareja la decisión de tener o no hijos e hijas.

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 hace en algunos casos 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 e hijas, la economía familiar, la realización de los quehaceres del hogar, entre otras.

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

_____

_____

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

_____

_____

ACTIVIDAD 46



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 ello.

_____

_____

_____

_____

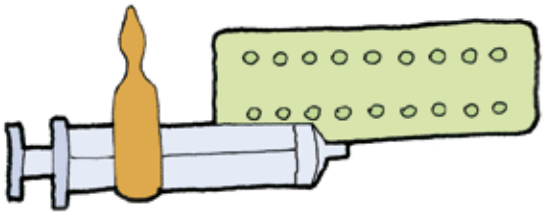
La planificación familiar consiste en prever y prepararnos para formar una familia considerando los intereses, necesidades, recursos, habilidades y proyectos que tenemos. Uno de los recursos que utilizamos las personas para planificar una familia y evitar embarazos no planeados o deseados, son los llamados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

Verifica tus respuestas Si no subrayaste el inciso *a*, estás en lo correcto.



¿Sabías que...?

- En 2023, el total de población en México fue de 129.5 millones de personas: 51.7 % correspondió a mujeres y 48.3 %, a hombres.
- La tasa de fecundidad de las mujeres entre 15 y 49 años fue de 1.60 hijas e hijos. Descendió con respecto a 2018, año en el que se estimó en 2.07.
- De las adolescentes de 15 a 19 años que iniciaron su vida sexual, 66.9% usó un método anticonceptivo en su primera relación. Hubo un aumento en comparación con 2018, año en que la cifra fue de 59.9 por ciento.*
- [...] el 85.1% reportó haber escuchado hablar de algún método anticonceptivo, pero solo el 52.4% identifica que el condón masculino es útil para evitar un embarazo o una infección de transmisión sexual. El 19.4% de los adolescentes de 12 a 19 años han iniciado vida sexual. El 10.9% reporto no haber usado algún método anticonceptivo en su primera relación sexual y el 8.4% no utilizó algún método anticonceptivo en su última relación sexual.**

*INEGI. (22 de mayo de 2024). Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica 2023 (ENADID). [Comunicado de prensa número 305/24]. México: Autor: 1 bit.ly/4rfHO6a

**Encuesta Nacional de Salud y Nutrición continua 2023 (ENSANUT) (2024). Resultados Nacionales. México: Secretaría de Salud/Instituto Nacional de Salud Pública: 9 bit.ly/48fQp0l

Según tu opinión, ¿por qué consideras que las adolescentes no utilizan un método anticonceptivo durante su primera relación sexual?

La selección del método anticonceptivo debe darse de manera libre y voluntaria, con responsabilidad y respeto hacia nosotras y 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 sea de común acuerdo.

Métodos de barrera:

Pastillas e inyecciones

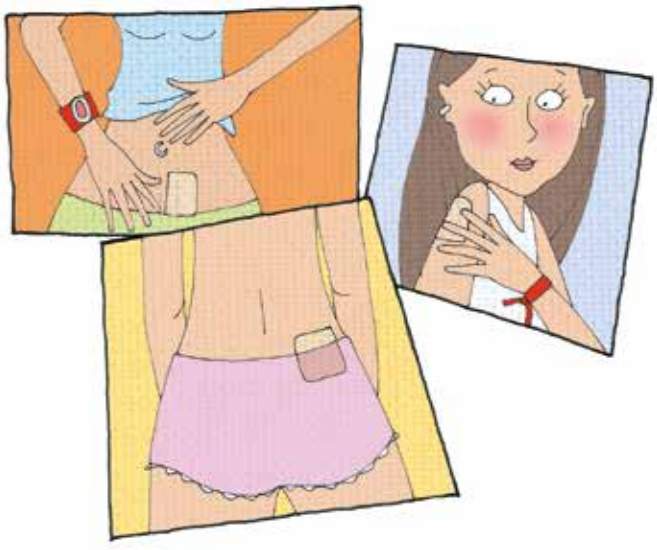




Pastillas de emergencia

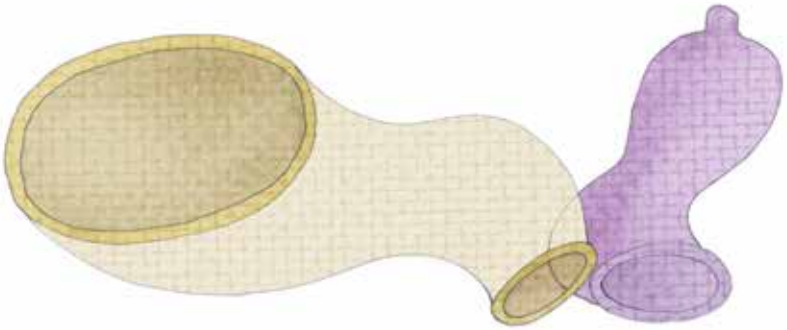


Parche anticonceptivo



Condón femenino

Condón masculino



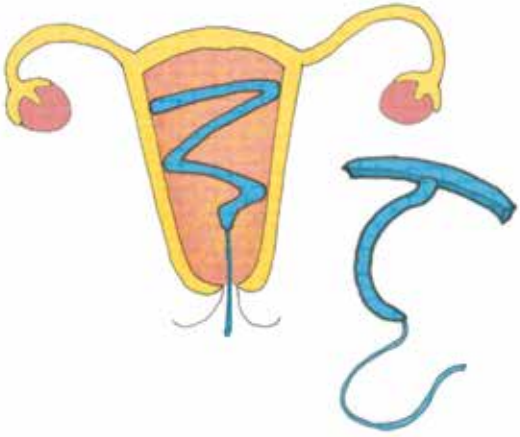
Anillo vaginal





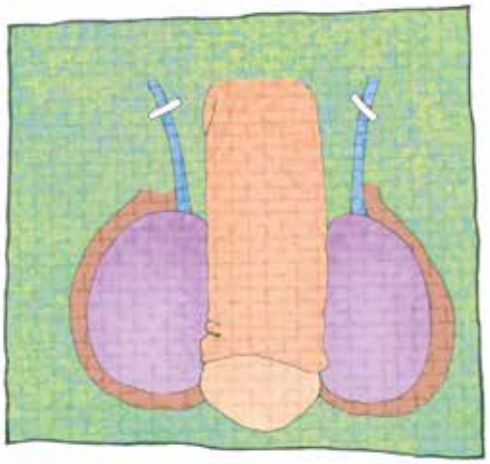
Espumas, óvulos espermicidas

Dispositivos intrauterino

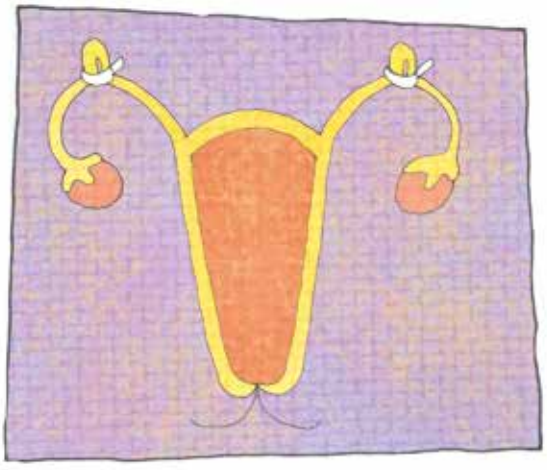


Métodos definitivos:

Vasectomía



Ligadura de trompas o salpingoclasia



ACTIVIDAD 48



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 provocar sangrados menstruales más abundantes.
Condón masculino		
Parche anticonceptivo (Ortho Evra)		
Retiro o coito interrumpido		
Pastillas e inyecciones		
Condón femenino		
Ritmo o calendario		
Anillo vaginal		

- 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.

Verifica tu respuesta 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 un porcentaje alto de los y las adolescentes que tienen relaciones sexuales no utilizan los métodos anticonceptivos aunque tengan información sobre estos métodos?

Paola toma la píldora anticonceptiva, sin embargo, 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 del día siguiente? Sí ☐ No ☐

Si contestaste sí, describe cómo se usan.

Hasta hoy, uno de los métodos anticonceptivos más usados por los hombres es el condón o preservativo, que es una funda —por lo regular, hecha de látex— muy delgada, elástica y resistente que se coloca para cubrir el pene erecto antes de la penetración, y cuya función es recoger el semen o esperma eyaculado e impedir que entre a la de la vagina y fecunde un óvulo y, por lo tanto, no se logre un embarazo.

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 de algunas infecciones de transmisión sexual (ITS), como el virus del papiloma humano o el VIH, 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 puede 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 solo 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 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 alguien puede ser incómodo para alguien más. Lo que a algunas personas les resulta seguro, puede ser inseguro para otras.

¿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 las 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 e IMSS-Bienestar. También podemos acudir a clínicas respaldadas por organizaciones de la sociedad civil o con médicas y médicos particulares de nuestra confianza.



Es importante saber que ningún método anticonceptivo es 100% seguro, 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 ellas como los hombres suelen ser inexpertos y descuidados en el uso correcto del condón y de otros métodos anticonceptivos, entre otras razones.

- **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			
Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)			
Virus del papiloma humano			

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) han repuntado. Como señala la Secretaría de Salud en el Boletín Epidemiológico (BE) del Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica 2024, el incremento es notorio en candidiasis, vulvovaginitis, sífilis y virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Para dar un ejemplo, en el documento citado se refiere que en 2023 hubo 106 mil 157 casos de candidiasis, y en 2024, más de 106 mil; lo mismo sucedió con la vulvovaginitis, que en este mismo lapso pasó de 561 mil registros.

Las causas detrás de dicha alza podrían estar relacionadas con factores como el cambio de comportamiento sexual, barreras a la información, atención médica y el poco interés de las y los jóvenes sobre el tema. "Si bien los adolescentes solían ser cautelosos para evitar las ITS, parece que las nuevas generaciones han bajado la guardia en cuanto a medidas de prevención", explicó Sandra Lourdes Domínguez Lozano, subdirectora del Centro Médico Universitario (CMU) de la UNAM.

Uno de cada cinco utilizó un método anticonceptivo en su primer coito

Esto coloca a dicho sector etario* en mayor riesgo de contraer clamidia, herpes genital, vulvovaginitis, candidiasis urogenital, tricomoniasis urogenital, infección gonocócica del tracto genitourinario (gonorrea), chancro blando, sífilis y VIH, entre otros padecimientos. Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2023, solo uno de cada cinco individuos utilizó un método anticonceptivo en su primer coito.

A decir de Saraí Romano Aguilar, jefa de consulta externa del CMU, hoy los jóvenes tienen prácticas más arriesgadas, más parejas y suelen ir a "lugares de encuentro", como se les llama a los

* El término *etario* se refiere a todo lo relacionado con la edad, especialmente en el contexto de una población o grupo demográfico específico. Se utiliza para describir características, tendencias y estadísticas relacionadas con diferentes grupos de edad.

sitios a donde se va sólo a tener relaciones (casi siempre sin protección), como "el último vagón del metro" o los denominados "cuartos oscuros", habitaciones en bares o casas donde se bebe alcohol y se tiene sexo con una o más personas.

Fuente: UNAM. Fabiola Méndez. (28 de noviembre de 2024). Notorio incremento en infecciones de transmisión sexual en jóvenes. México: Gaceta UNAM. https://bit.ly/3XGXwK3

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 el inciso 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 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 implican largos periodos de abstinencia sexual, en los que las parejas 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 para obtener mejores resultados y evitar un embarazo no planeado.

Por tal razón, es recomendable usar siempre el condón junto a 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 les hace entristecer o ponerse alegres, cuando algo les 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



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 solas, solos, necesidad de demostrar amor o desear retener a una pareja, que nos colocan en riesgo de tener un embarazo no planeado, como cuando los jóvenes viven circunstancias de violencia física, verbal o emocional en su familia y 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 las y los jóvenes a tener relaciones sexuales a temprana edad sin la información adecuada o con información distorsionada sobre el ejercicio de la sexualidad, colocándoles 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), las amistades, 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 seguido. Yazmín también escucha lo mismo de sus amigas. Cuando los ven juntos, les preguntan que "si ya lo hicieron".

Se sienten mal porque no tienen seguridad de que eso es lo que quieren, y la 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 llega borracho como siempre 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 que daría Petra si no regresa Juan.

a) Tener a su hijo o hija, 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.

Explica por qué.

¿Por qué crees que Petra tuvo relaciones sin estar enamorada de Juan? Anota en las líneas otra posibilidad que consideres.

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 su padre y su madre

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

a) De violencia contra la pareja y los hijos e hijas.
b) De falta de comunicación.
c) De alcoholismo.
d) De falta de respeto e irresponsabilidad.



- 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, las y los jóvenes, hombres y mujeres, alardean, es decir, presumen con las amistades sobre sus experiencias sexuales. Sin embargo, la mayoría de las veces no son ciertas; lo hacen con el afán de que les crean y así sentirse importantes. Lo mejor es pensar en lo que nos conviene a nosotros y nosotras, platicarlo con nuestra pareja y decidir lo que realmente deseamos.

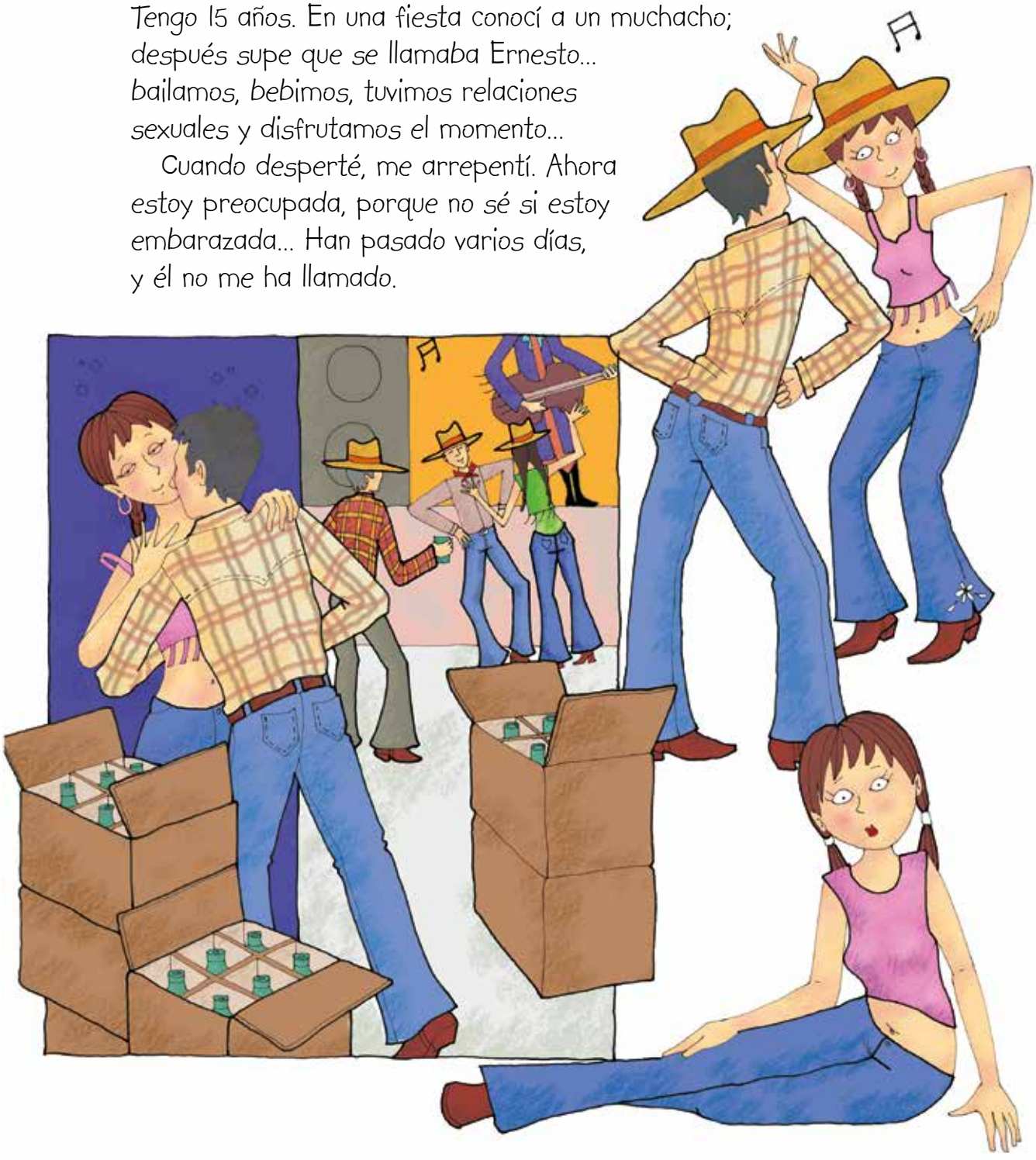
En las familias nos comunicamos de manera diferente, algunas establecemos relaciones de respeto, colaboración, apoyo y diálogo, lo que favorece que adolescentes y jóvenes puedan hablar de sus planes, problemas, inquietudes e intereses en un ambiente de armonía. Otras se comunican con violencia física, emocional o verbal; esta manera daña el desarrollo físico y emocional de las personas 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?

_____

_____

_____

_____

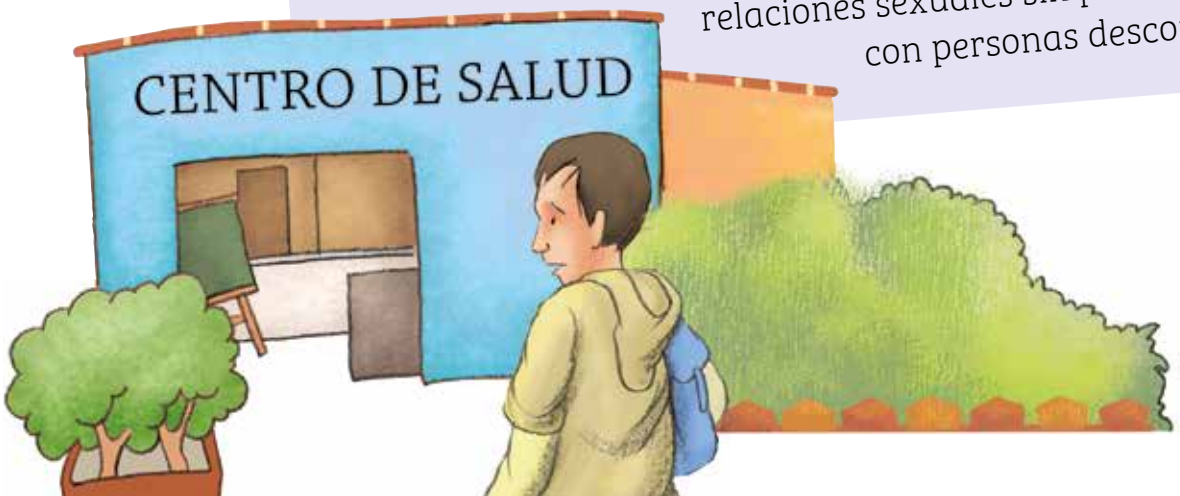
Es común que cuando nos estamos divirtiendo pensemos que lo más importante es "vivir el momento" y "pasarla bien". Todos y todas tenemos derecho a vivir nuevas y gratas experiencias, pero, en ocasiones, nos colocamos en situaciones de riesgo de un embarazo no planeado cuando, por ejemplo, abusamos del consumo de alcohol u otras drogas, o cuando tenemos relaciones sexuales sin protección 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.

Tomarnos el tiempo necesario para conocer a las personas que nos gustan o nos atraen, nos permitirá establecer relaciones con base en la confianza y en el afecto, a fin de 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 y/o con personas desconocidas.



ACTIVIDAD 52

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





- 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. _____



en tu Revista el artículo "Reflexión 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?

_____

_____

_____

_____

En general, ¿qué es un aborto inducido o voluntario?

¿Qué significa y qué es la ILE?

Marcela decidió con su pareja tener a su bebé y darla 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. Tener muchos abortos colocan a la mujer en grave riesgo, ya que pueden 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, se asumen con responsabilidad las consecuencias de nuestros actos y no se ejercen presión ni chantaje para tener relaciones sexuales, entonces podemos vencer el temor al abandono o al estar solos o solas.

Toma en cuenta que...

El ADN es el material genético que aportan los padres en el momento de la concepción de un nuevo ser humano; este 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 la mamá y el papá, o solo 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, además de 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 ✘ en el enunciado que consideres que es 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. ( )

Verifica tus respuestas Si pusiste un ✘ 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. _____

¿Sabías que...?

El artículo 261 del Código Penal Federal, dice:

A quien cometa el delito de abuso sexual en una persona menor de quince años de edad o en persona que no tenga la capacidad de comprender el significado del hecho, aun con su consentimiento, o que por cualquier causa no pueda resistirlo o la obligue a ejecutarlo en sí o en otra persona, se le impondrá una pena de seis a trece años de prisión y hasta quinientos días de multa.

Si se hiciera uso de violencia, la pena se aumentará en una mitad más en su mínimo y máximo.

Explica con tus palabras: ¿cuál es el castigo para quien comete abuso sexual contra personas menores de quince años?

_____

_____



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 forza 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, este 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, persona adulta mayor o con alguna discapacidad... cualquier persona.

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

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 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 o la violación, es importante reconocer que hombres y mujeres tenemos los mismos derechos, y que pode-

mos 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 una 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*.**

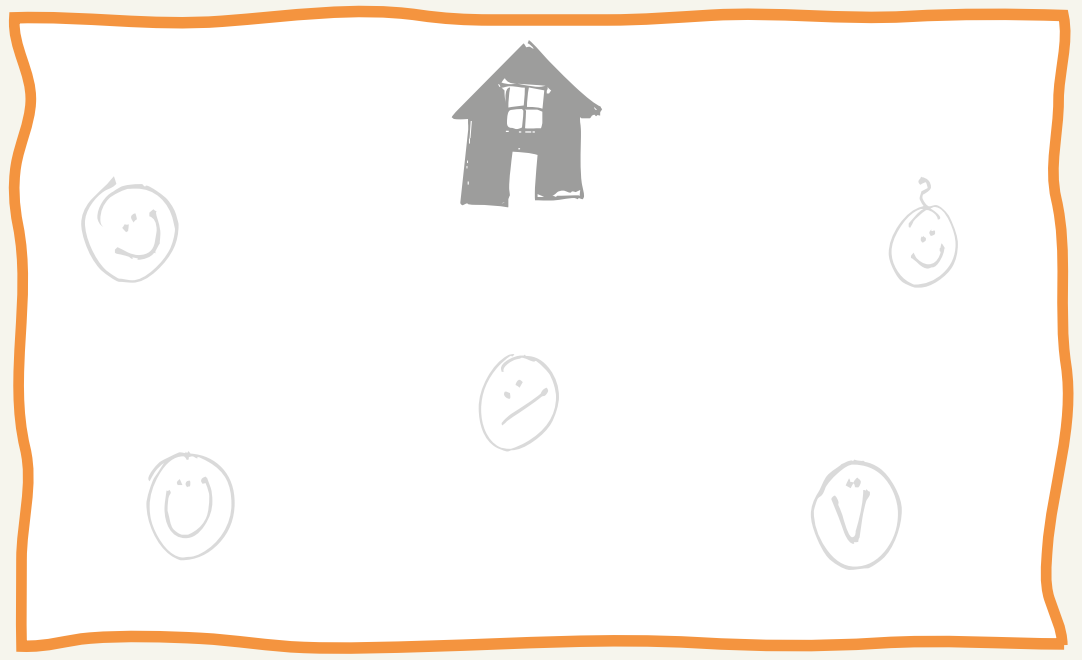
Materiales:

- 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 con dibujos tu cartel.
- 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.

Resultados



¿Sabías que...?

En México, el 26 de septiembre es el Día de la Prevención del Embarazo No Planificado en Adolescentes. Fue aprobado por la Cámara de Diputados en 2011; el objetivo es crear conciencia entre los y las adolescentes sobre los retos que enfrentan al convertirse en padres y madres a edades tempranas, las posibles consecuencias del embarazo en su salud, e informarles sobre los diferentes métodos anticonceptivos que pueden utilizar para ejercer su sexualidad de manera responsable.

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 ayudará a reflexionar sobre los temas que abordamos durante el estudio del módulo; a descubrir aquellos que, por su interés, y de acuerdo con nuestra experiencia, consideramos importantes para darlos a conocer a los y las adolescentes y jóvenes que, como nosotros, nosotras, necesitan aprender a tomar decisiones, identificar sus sueños, metas y planes para convertirlos en proyectos de vida; a valorar situaciones y circunstancias que las y los pueden poner en riesgo de un embarazo no planeado y conocer algunos aspectos de su sexualidad y derechos reproductivos, así como a descubrir si en 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. El servicio es gratuito.	55 5448 8988 Lada sin costo (800) 7152000
Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico de Intervención en Crisis por Teléfono (SAPTEL) Servicios: orientación psicológica e intervención en crisis, vía telefónica.	(55) 5259 8121 Lada sin costo 800 4727835
Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) Servicio: canaliza a las personas a otras instancias que atienden los casos de violación o abuso sexual.	(55) 3003 2200 Ext.: 6114 (55) 5519 0891 (55) 5604 0127 Ext.: 4309 o 4001
Fiscalía General de Justicia de la CDMX **Centro de atención de terapia de apoyo a víctimas de delitos sexuales** Servicios: psicológico y asesoría jurídica. El servicio es gratuito.	(55) 5200 9632 (55) 5200 9633 (55) 5200 9000 Atención telefónica las 24 horas: 53 45 55 98
Agencia especializada en delitos sexuales. CDMX Servicios: atención y seguimiento de denuncias sobre delitos sexuales y cualquier otro tipo de violencia sexual. El servicio es gratutio.	(55) 5207 5648 (55) 5200 9000

Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México Servicios: asesoría psicológica y jurídica. El servicio es gratuito.	(55) 5658 1111 (55) 5512 2836 Ext.: 502
Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas, A. C., ADIVAC (organismo de la sociedad civil) Servicios: médico, legal y psicológico. El servicio es gratuito.	(55) 5682 7969 (55) 5682 7969 (55) 5547 8639 https://www.adivac.org
Secretaría de las Mujeres del Gobierno de México Servicios: brinda información para la prevención de la violencia contra la mujer, y talleres con perspectiva de género. Hay un instituto en cada uno de los estados de la República Mexicana. El servicio es gratuito.	(55) 5322 4200 www.gob.mx/mujeres
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 la CDMX y en varios estados de la República.	(55) 5487 0030 www.mexfam.org.mx WhatsApp: (orientasex) (55) 2116 2055
Secretaría de Salud **Interrupción Legal del Embarazo (ILE)** Servicios: es de manera legal, con calidad, de forma segura, confidencial y gratuita en 7 unidades médicas y 7 hospitales de la Coordinación Estatal del IMSS-Bienestar de la Ciudad de México. El servicio es gratuito.	(55) 5658 1111 o al 0311 https://ile.salud.cdmx.gob.mx

TEMA 1: **Nuestros proyectos de vida**

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 las y los miembros de la familia.

c) Tener hijos e hijas con muchas mujeres.

7 Si 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 o médica, o acudo a una clínica o centro de salud para que me digan cuál método me conviene de acuerdo con mis necesidades, edad y salud.

b) Escojo el método que me recomendó mi amiga o amigo.

c) Investigo y obtengo la información más precisa para saber acerca de cada uno de ellos.

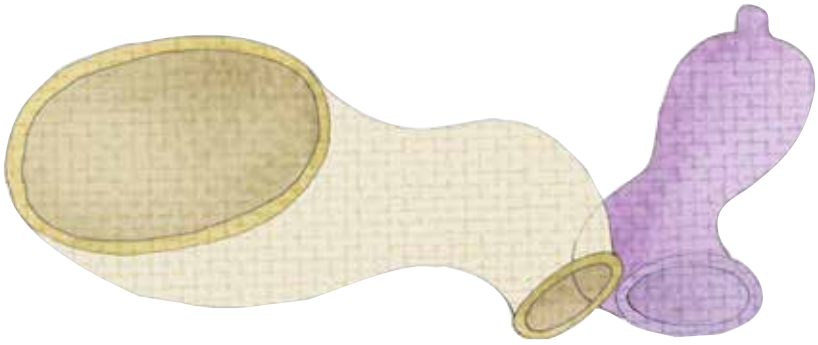
9 Subraya los dos métodos anticonceptivos más seguros para evitar un embarazo.

a) Método del ritmo o calendario.

b) Vasectomía.

c) Condón o preservativo.

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 adolescentes y 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 los 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 las necesidades de esta; tener claro cuándo y cuántos hijos e hijas quiero tener; cuál es el momento oportuno para tenerles y si estoy dispuesto o dispuesta a brindarles alimentación, cuidado y afecto.

6 Opción *b*).

7 Acudir al centro de salud, a un médico o médica particular, al Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) o al 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.
Es correcto si escribiste otras de acuerdo con tu experiencia.

11 Pensar en ella; decirle con palabras lo que sentimos; intercambiar besos, caricias y tocamientos sin llegar al coito; escribirle una carta, etcétera.
Es correcto si escribiste otras de acuerdo con tu experiencia.

12 Son poco confiables; hay que evitar tener relaciones sexuales por largos periodos de tiempo; requieren de gran precisión y regularidad en los ciclos menstruales.

13 Que denuncie el caso a la Procuraduría de su entidad o Fiscalía o Agencia del Ministerio Público especializada en delitos sexuales. Que acuda a los servicios de atención psicológica, médica y legal.



Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS

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

RFE 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 o participó en el debate o discusión propuesta en la actividad 26, y registró sus conclusiones.

Sí ○ No ○

Leyó el artículo de la Revista "Todas y todos tenemos derechos sexuales", y contestó las preguntas de la actividad 28.

Sí ○ No ○

Escribió la carta de la actividad 32.

Sí ○ No ○

Unidad 3
Prevenimos y convivimos

Realizó todos los ejercicios de la unidad.

Sí ○ No ○

Leyó el artículo de la Revista "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 16, y registró sus conclusiones.

Sí ○ No ○

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

Fecha _____

_____

Nombre y firma de la persona asesora

Realizó la actividad 34, sobre la decisión de tener o no un hijo o una hija.

Sí ○ No ○

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

Fecha _____

_____

Nombre y firma de la persona asesora

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 de anticoncepción.

Sí ○ No ○

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

Fecha _____

_____

Nombre y firma de la persona asesora

INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS

HOJA DE AVANCES

Embarazo: un proyecto de vida

Autoevaluación final

¿Qué aprendí?	¿Para qué me sirve?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

_____

Nombre y firma de la persona joven o adulta

Datos de la aplicación

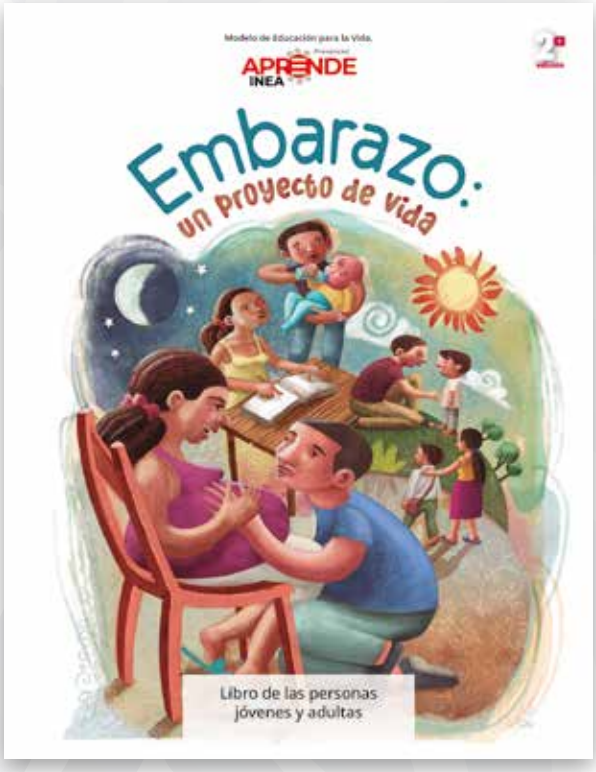
Fecha: _____

Lugar de la aplicación:

_____

_____

Nombre y firma de la persona aplicadora



El libro que tienes en tus manos, así como los demás materiales que integran el paquete modular, están dirigidos a personas 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 tenerla o tenerlo.

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 estos pueden, de alguna manera, influir para tener un embarazo no planeado.

Aprenderás a elaborar un plan de vida, desarrollarás algunas habilidades para la toma de decisiones sobre tu vida sexual y reproductiva, e identificarás situaciones y prácticas de riesgo con la finalidad de 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, el Juego 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.

Educación
Secretaría de Educación Pública
INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.