

**KIN
C O F O R
A M A
D E T I V O**

Por mis derechos sexuales y reproductivos

Cuadernillo: “Por mis Derechos Sexuales y Reproductivos”.

Compilación: Cinthya S. Reyes Monroy

INFANCIA COMÚN A.C

Circuito 1, Edificio F50 Dpto. 24 • Col. Lomas de Plateros

Del. Álvaro Obregón • CDMX, C.P 01480

Teléfono: 55118816

Correo: infanciacomun.dir@gmail.com

Página Web: <http://infanciacomun.org.mx/>

Facebook: Infancia Común A.C

Twitter: Infancia Comun A C

Instagram: [infancia_comun](#)

Youtube: Infancia Común A.C

El equipo de Infancia Común A.C, está conformado por:

Mayra R. Rojas Rosas

Directora General

M. Fernanda Rascón Rojas

Coordinadora de Educación y Capacitación

Montserrat E. Rivera Elizalde

Coordinadora de Asuntos Migratorios

Alejandra Valdivia Colon

Coordinadora de Comunicación

Violeta J. Galicia Luna

Coordinadora de Redes Comunitarias

Samara A. Trujillo Ortega

Responsable de Administración.



Agradecemos el apoyo de:

sertull 
FUNDACIÓN SERTULL A.C.

ÍNDICE

¡Que onda con la adolescencia!	5
¿Qué sabes de sexualidad?	6
Derechos sexuales	7
Reconócete	10
Roles...¿de canela?	14
El daño de la violencia	16
Ahora hablemos de abuso sexual infantil	17
Lo que tienes que saber del sexting	19
Consentimiento	21
¿Y tú ya estás listo?	22
¡Que las bendiciones no te lleguen!	23
¡Terminamos!	26
Referencias	27
Para más información	27

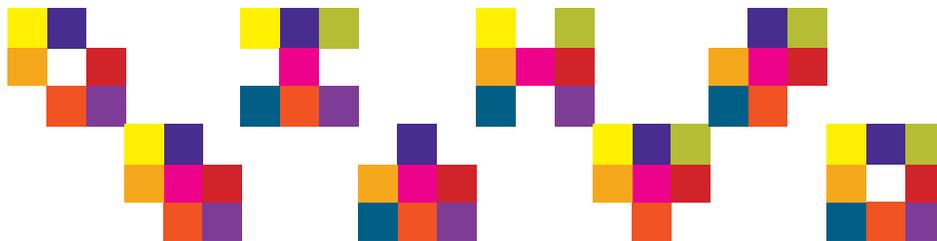
INTRODUCCIÓN

Hablar

sobre temas de sexualidad puede ser algo complicado y muchos de nosotros incluso podemos sentir algo de pena ante ello. Puede ser que a veces no sepamos si preguntarles a nuestros papás por temor a que nos juzguen. Pero si les preguntamos a nuestros amigos puede ser que no tengan información tan completa. En fin, a veces pareciera que informarnos sobre nuestra sexualidad fuera una tarea poco sencilla.

Pensando en eso creamos este librito. Aquí encontrarás información confiable sobre algunos temas que nos causan curiosidad como la adolescencia, los métodos anticonceptivos, el sexting, etc.

Esperamos que los datos que te presentamos puedan ser de utilidad para resolver dudas que tengas sobre el tema.



Es una etapa que inicia entre los 10 y 12 años, la cual experimentamos cambios **FÍSICOS**, **BIOLÓGICOS** y **PSICOLÓGICOS** como:



¡Tranquilo! Esto es normal y pronto pasará...cuéntale a alguien de confianza cómo te sientes

¿Qué es la ADOLESCENCIA?

¿Qué sabes de la SEXUALIDAD?



¡NO!

Borremos esa idea de nuestra mente, la sexualidad va mucho más allá de sólo tener relaciones sexuales.

Es un aspecto del ser humano que está presente a lo largo de toda nuestra vida, y se conforma por distintas partes:



SEXUALES derechos

Ahora que ya conoces qué es la sexualidad, también es importante que conozcas tus derechos sexuales, para que los disfrutes plenamente. ¡¡¡Es tu derecho estar informado!!!

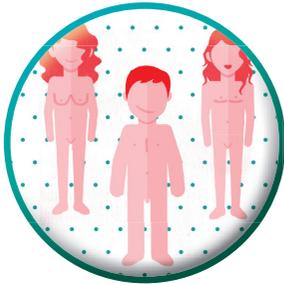
1

Derecho a **decidir de forma libre**, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.



2

Derecho a **ejercer y disfrutar** plenamente nuestra sexualidad.



3

Derecho a **manifestar públicamente** nuestros afectos.



4

Derecho a **decidir libremente** con quien o quienes relacionarnos afectiva, erótica y socialmente.



Recuerda ...Aprender sobre sexualidad es sinónimo de estar informados, no de ya comenzar una vida sexual activa.

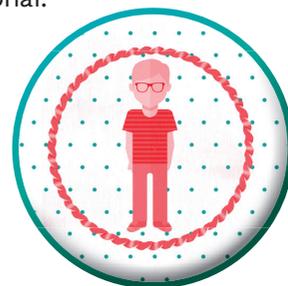


5

Derecho a que se **respete nuestra privacidad e intimidad** y que se resguarde confidencialmente nuestra información personal.

6

Derecho a la **vida**, a la integridad física, psicológica y sexual.



7

Derecho a **decidir de manera libre e informada** sobre nuestra vida reproductiva.



8

Derecho a la **igualdad**.



9

Derecho a **vivir libres** de discriminación.



Imágenes retomadas de la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes.

10

Derecho a la **información** actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.

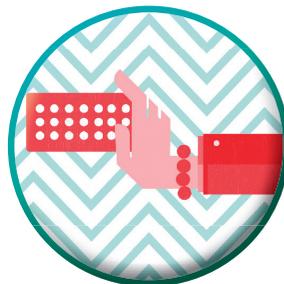


11

Derecho a la **educación integral** en sexualidad.

12

Derecho a los **servicios de salud** sexual y reproductiva.



Actividad: circula el derecho que consideras más importante.



13

Derecho a la **identidad sexual**.

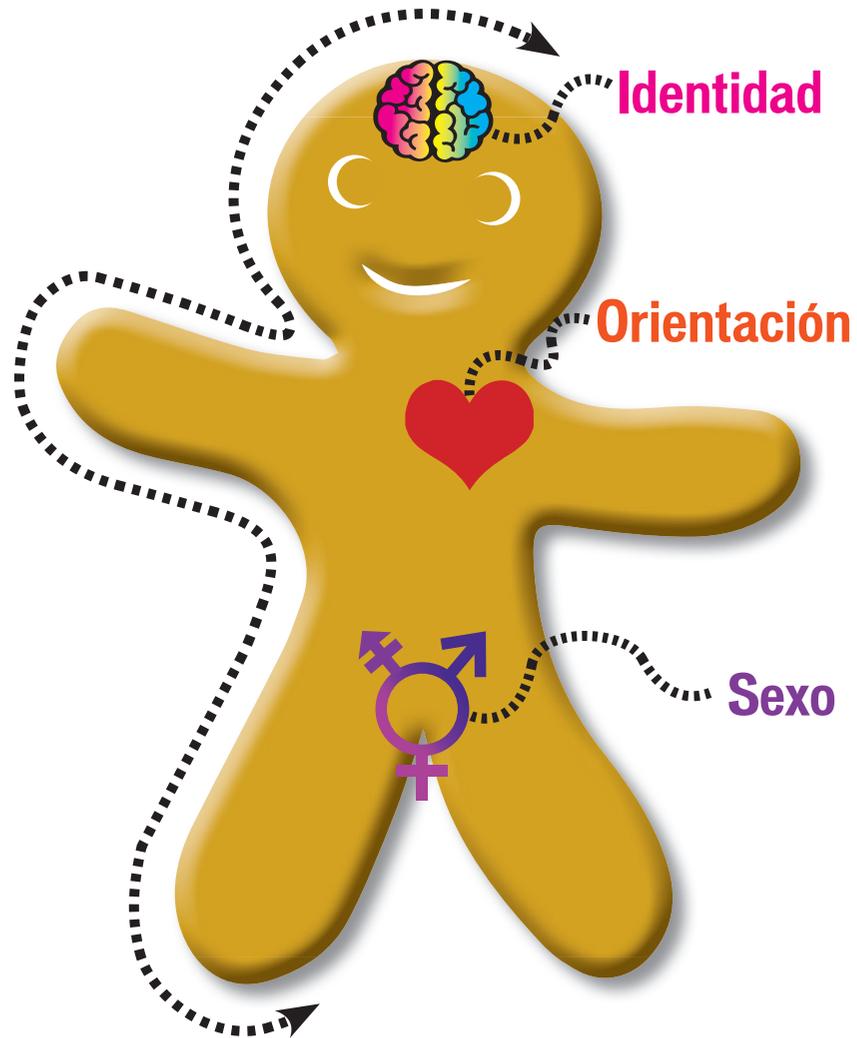
14

Derecho a la **participación en las políticas públicas** sobre sexualidad y reproducción.



RECONÓCETE

El género es una parte de nuestra sexualidad....checa la galletita y descubre cómo se conforma.



Pero una persona no sólo se clasifica en “femenino y masculino” como siempre nos han enseñado, debes saber que cada factor es independiente, por lo tanto pueden existir muchas combinaciones.

IDENTIDAD DE GÉNERO



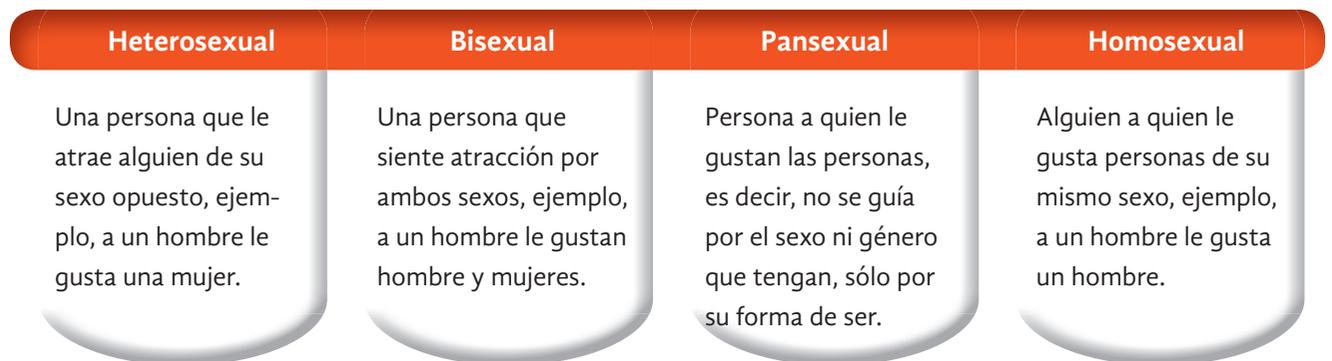
Es algo que se aprende, son ideas de cómo debe ser y actuar una persona.



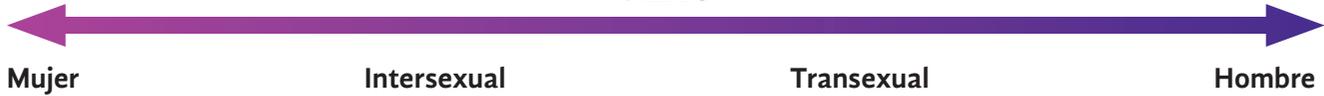
ORIENTACIÓN SEXUAL



Se refiere a la atracción sexual que sentimos hacia las personas.



SEXO



Se determina por los genitales de una persona, sus hormonas y cromosomas.

Mujer	intersexual	Transexual	Hombre
Es cuando una persona tienen vagina y ovarios, produce estrógenos, y es cromosoma XX.	Es una persona que presenta características de ambos sexos, es una condición natural que sucede durante la gestación del bebé.	Es una persona que no se identifica con el sexo que nació, por ello a través de procedimientos quirúrgicos y hormonales, decide cambiar su cuerpo.	Una persona que tiene pene y testículos, producen testosterona, y es cromosoma XY.

Nota: cada elemento es individual y no depende de los otros, por lo tanto pueden existir muchas variaciones posibles.

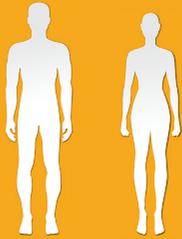


Actividad: si quieres conocer mejor el tema ve el siguiente video en youtube.

¿Qué es la diversidad sexual? Explicación fácil

<https://www.youtube.com/watch?v=1QbTZYiQ6BA>

SEXO



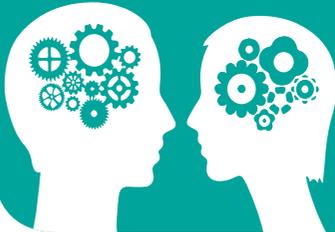
Se compone por los genitales de una persona, sus hormonas y cromosomas. Es algo con lo que se nace, y normalmente se divide en hombre y mujer.

GÉNERO

Género: Es algo que se aprende, son ideas de cómo debe ser y actuar una persona. Se divide en femenino y masculino.



ESTEROTIPO DE GÉNERO



Son como moldes rígidos hechos unos específicamente para mujeres y otro para hombres. Ejemplo: los hombres nunca lloran; las mujeres siempre deben ser tiernas.

ROLES DE GÉNERO

Son tareas específicas que “deben realizar” sólo las mujeres u hombres. Ejemplo: la mujer debe dedicarse al cuidado de los hijos.



Actividad: checa el video Equidad de género de Infancia Común <https://www.youtube.com/watch?v=ASxK53vZx5M&t=2s>

¿de qué se trata? ROLES



A casi todas las personas les gustan los roles de canela, son súper ricos. Pero no todos estamos siempre de acuerdo con los roles de género, veamos porqué.

Pensemos que los estereotipos y roles forman parte de un sistema, que suele ser desigual y violento, que se acentúa dependiendo si eres hombre o mujer. Por ejemplo:



Se piensa que a los hombres les toca trabajar y llevar el dinero a casa.

Mientras que las mujeres se dedican al hogar y al cuidado de los hijos.





Sin embargo, las mujeres que realizan tareas dentro de su casa, no reciben pago por ello...y que pasa ahora, cuando las mujeres también trabajan y además de ello se dedican al hogar, ¡realizan un trabajo doble!

Estos roles se aprenden desde que somos pequeños, piénsalo, por eso a las niñas les dan bebés y cocinitas, para que vayan aprendiendo a desarrollar las tareas que harán cuando sean grandes.



Pero si todos colaboramos en tareas del hogar, y somos personas respetuosas con los demás, sin juzgarlas ni criticarlas dependiendo de su género, podremos lograr acercarnos a la IGUALDAD



Siempre oímos que la sociedad es machista. ¿Pero qué significa esto?

Machismo es pensar en las mujeres como seres inferiores o incluso como objetos que se pueden vender, comprar o maltratar como si no importara.

Y en México esto ha generado muchos daños como:



Es tan común la violencia, que varios de esos casos son cometidos por la pareja y todo puede iniciar cuando se dejan pasar acciones como:

- “si me cela es porque me quiere”.
- “cuando se enoja a veces me grita o jalonea, pero nunca me ha pegado”.
- “ya no salgo con mis amigos, porque se enoja cuando voy”.
- “no uso vestidos cuando voy con él, porque siente feo cuando los demás me voltean a ver”.
- “tuve que borrar amigos de face porque le molestaba”, etc.

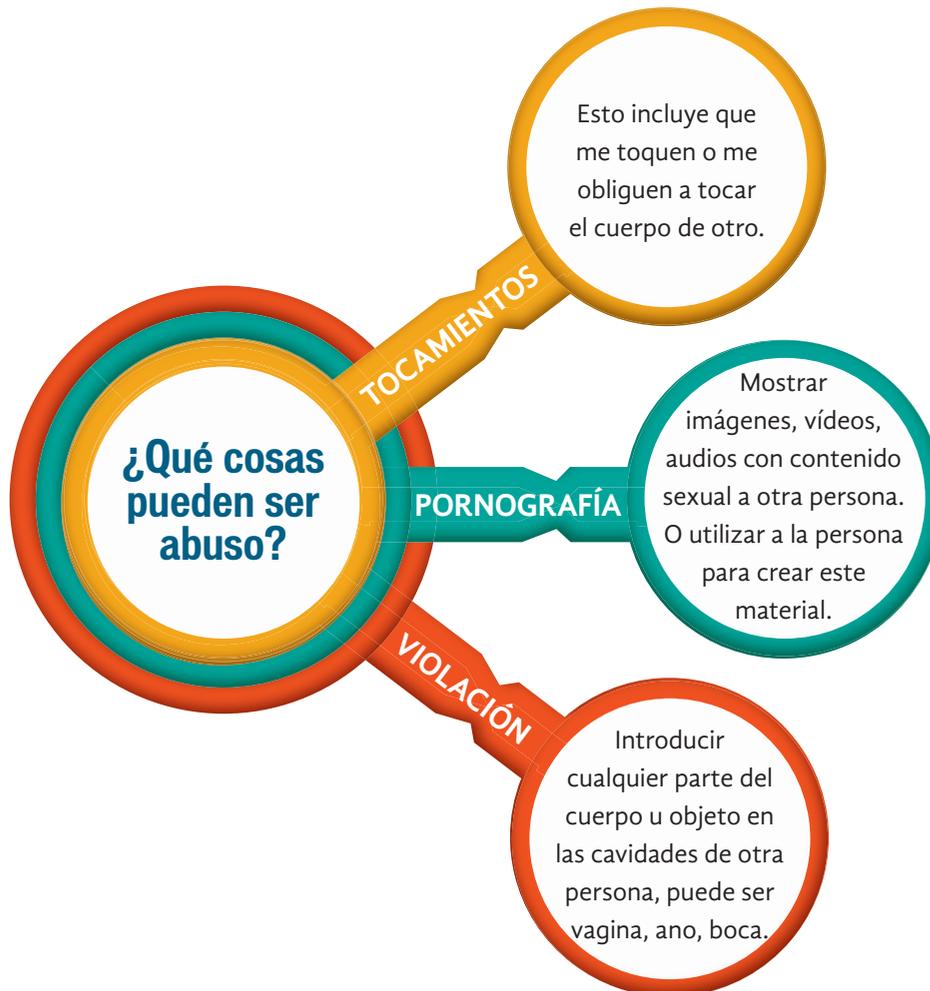
Una relación de pareja no tiene porque ser agresiva, ni tampoco es algo que se “componga solito”. Pide ayuda, y

¡DI NO A LA VIOLENCIA!



Otra forma de violencia es el abuso, por eso es típico que desde pequeños/as nos digan que debemos de cuidar nuestro cuerpo o que nadie debe tocarlo.

El abuso sexual infantil es el contacto con una persona menor de 18 años (niña, niño o adolescente) por parte de una persona que se encuentra en una posición de poder, con el fin de obtener placer sexual.



AHORA
hablemos de
ABUSO SEXUAL
INFANTIL...

mitos sobre abuso



El abuso sexual es cometido por personas extrañas.

Con el paso del tiempo el abuso será olvidado por la víctima.

Siempre se utiliza la violencia física.

Los hombres no sufren abuso.

La violación es lo mismo que el abuso sexual.

La mayoría de los casos ocurren por personas conocidas.

Puede dejar secuelas psicológicas y físicas.

También se emplean las amenazas, chantajes e incluso aprovecharse del estado de ebriedad de la víctima.

A ellos también les pasa. Sin embargo, es probable que no denuncien e incluso no lo cuenten y guarden silencio por la presión y estigma social que hay respecto al tema.

La violación es un tipo o modalidad de abuso, arriba te explicamos las diferencias.



Qué hacer si nos enfrentamos a una situación de riesgo

- Cuéntale o pide ayuda con un adulto de confianza. Si este no nos cree podemos acercarnos a un profesor/a.
- Recuerda que la culpa siempre la tiene quien agrede, nunca quien sufre la agresión.

¡DENUNCIA!

*Regresa si tienes una alguna duda.



Consiste en mandar mensajes con connotación sexual, que pueden estar acompañados por fotografías o videos provocativos. Estos se mandan de manera voluntaria y regularmente hacia personas de confianza.

¿Es algo malo?

¡NO!

- Es una nueva forma de expresar nuestra sexualidad, y algo súper normal entre los jóvenes.
- Es una forma de comenzar a descubrir el erotismo, y no conlleva riesgo de contraer ETS o embarazos.
- Siempre debes pedir el permiso de la otra persona para hacerlo.

- Establece acuerdos con quien vayas a practicarlo.
- Usa apps seguras como:
 - ◊ Confide tiene mensajes cifrados y a prueba de captura de pantalla; los mensajes se borran al ser leídos.
 - ◊ Otra que funciona similar es Snapchat.
- Recuerda que la foto que envías deja de pertenecerte, puede permanecer en redes sociales y hacerse viral.

CUIDATE



lo que tienes que saber sobre el sexting

lo que tienes que saber sobre el sexting



También debes saber que compartir dichas imágenes, sin la autorización de la otra persona, es considerado Abuso Sexual por compartir pornografía.

Y si llegan a tus manos imágenes que no eran para ti, o te pasan el link de un pack...
no olvides que al comentarlo, compartirlo, darle like o reenviarlo estas:

- Siendo cómplice del Abuso Sexual.
- Fomentas el acoso y lastimas a la víctima.

Si tu imagen ha sido difundida

¿QUÉ DEBES HACER?

- Sólo es un tropiezo, eso no te define, eres una persona que merece ser respetada.
- Informar es la mejor opción, puedes pedir ayuda a tus padres o algún adulto de confianza.
- Puedes denunciar en la página www.asi-mexico.org y solicitar orientación.
- Actúa rápido, solicita que borren las fotos en las redes sociales, en algunas la acción es inmediata.

¿Te gustaría que alguien sin tu autorización revisara tu mochila, o entrara a tu cuarto?

¡NO verdad!

Y nadie puede hacerlo sin tu **consentimiento**, es decir, tu **permiso**.



Y esto aplica para todas las acciones que involucren tu cuerpo, opinión o pertenencias.

Entonces si no dices que **SI** explícitamente, o si dudas al hacerlo, **NO** cuenta como consentimiento. Tampoco vale si te amenazan, chantajea, presionan o manipulan para que aceptes.

consentimiento

¿y tú estás ¿olís?



Los puntos importantes que debes considerar con tu pareja antes de hacerlo son:

- ¿Es algo que ambos quieren hacer?
- ¿Ya decidieron qué métodos anticonceptivos usar? (no es cosa sólo de ellas).
- ¿Tienen el dinero suficiente para comprar los anticonceptivos que eligieron, o saben dónde conseguirlos gratuitamente?



Tener hijos puede ser un proceso bonito, siempre y cuando así lo decidas y estés preparado para cuidar bien de ellos.

Pero a tu edad no es lo más chido, imaginate no dormir toda la noche porque el bebé llora y así desvelado irte a la escuela al día siguiente...



Para que no te pase te dejamos información de algunos de los métodos anticonceptivos más recomendables para jóvenes como tú o tu pareja, para que se cuiden y disfruten sin preocupaciones.

Métodos de barrera

Estos métodos son los únicos que además de prevenir embarazos, previenen Infecciones de Transmisión Sexual, y además no tienen contraindicaciones médicas. Otro beneficio es que si tu vida sexual es poco frecuente, estos métodos no contienen hormonas ni producen cambios en tu organismo.

Métodos hormonales

Lo que hacen es evitar la liberación del óvulo durante el ciclo menstrual, y así las mujeres no pueden quedar embarazadas porque no hay ningún óvulo para fertilizar; otro efecto es el engrosamiento de la mucosidad que rodea al cuello del útero, lo que hace difícil que el espermatozoides ingrese y alcance a algún óvulo que podría haberse liberado.

¡qué las obendiciones
NO te lleguen

Método

Uso

Efectividad

Ventajas

Desventajas

Métodos de barrera



CONDÓN MASCULINO

Es una funda, regularmente de látex, que se coloca en el pene erecto, y es desechable.

es 97% seguro si es usado correcta y constantemente.

es el más económico, y puedes conseguirlo gratuitamente en muchos lugares.

algunas personas son alérgicas al látex.

CONDÓN FEMENINO

se inserta en la vagina, y es desechable. Incluso se puede colocar unas cuantas horas antes de usarlo (puedes ir al baño con el puesto).

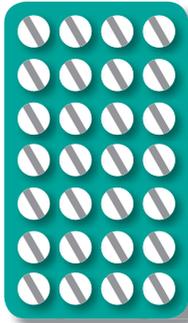
es 98% seguro si se usa correctamente

lo pueden usar personas alérgicas al látex.

es difícil conseguirlo.



Métodos hormonales



PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS

debes tomarlas diario a la misma hora (1 caja = 1 mes). Comienza a tener efecto a los 7 días (si la primer toma es dentro de tu periodo menstrual).

puede ser 98% segura, pero si olvidas tomarla disminuye muchísimo.

tu controlas cuando iniciar o suspender su uso.

puede provocar dolor de cabeza, sangrado, náuseas o mareos durante los primeros meses

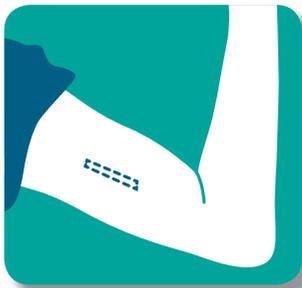
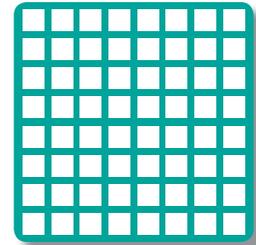
PARCHE

es como un curita que se pega en la zona de los brazos, glúteos, espalda o vientre. Cada caja contiene 3 parches, se cambia uno cada semana (1 caja = 1 mes)

entre el 97 y 99%.

es un anticonceptivo muy cómodo, puedes bañarte, nadar, hacer deporte y no se cae.

Si tienes sobrepeso no es el método más recomendado, tiene los mismo efectos secundarios que la pastilla sobrepeso.



IMPLANTE SUBDÉRMICO

Es una varilla pequeña y delgada del tamaño de un cerillo. que es colocada por un médico debajo de la piel del brazo.

99% seguro, y puede durar hasta 5 años en tu cuerpo.

es muy cómodo y discreto, no necesitas recordar cambiarlo.

los mismo efectos secundarios que los anteriores; también puede haber dolor, hinchazón y moretones después de colocarlo pero sólo dura unos días.

¡TERMINAMOS!



Ya hemos hablado sobre todo lo que significa la sexualidad, ahora ya cuentas con información importante que te ayudará para cuando **Tú decides** que es el momento de iniciar una vida sexual, recuerda nadie puede obligarte ni presionarte.

Nadie es más “cool” que otra persona sólo por tener relaciones...se una persona chida y aplica el **#consentimiento**.

- Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes. (2016). <http://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Programas/VIH/Divulgacion/cartillas/Cartilla-Derechos-Sexuales-Adolescentes-Jovenes.pdf>
- ONU (2017). La violencia feminicida en México. Disponible en: <http://mexico.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2017/12/violencia-feminicida>
- Imagen de la galleta de género basada en The genderbread person. https://www.instagram.com/p/BQI_tUWB08P/
- Martínez Moya, L. (2016). El Abuso Sexual Infantil en México. Limitantes de la intervención estatal. Instituto de Investigaciones Jurídicas UNAM. p. 14. Recuperado el 08 de noviembre de 2018. <https://archivos.juridicas.unam.mx/bjv/libros/9/4240/10.pdf>
- Datos estadísticos respecto al sexting <https://es.scribd.com/document/362708891/Sexting>

- La página de Católicas por el Derecho a Decidir tiene otro tipo de folletos que abordan métodos anticonceptivos, embarazo no planeado, VIH, diversidad sexual entre otros temas.
- <https://catolicasmexico.org/ns/>
- Vídeo creado por un programa noruego para abordar temas de sexualidad y pubertad, desde un enfoque integral. Son 8 diferentes y están subtítulos en español, necesitarás comprobar que eres mayor de edad para acceder a ellos, pide ayuda a uno de tus padres.
- <https://www.youtube.com/watch?v=HyWRalwqq24&t=3s> (es el link del primero).
- Sexplaining es un canal de youtube creado por el sexólogo mexicano César Galicia, que plantea temas de sexualidad como género, consentimiento y muchos otros.
- <https://www.youtube.com/channel/UCCMHt774Sq81dXOuCXqGVkg>

