



**INMUJERES**  
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Contratación para la elaboración de nuevos contenidos para la página familias y sexualidades en el marco de los derechos sexuales y reproductivos

## Contenido

<b>CÁPSULA 1.</b> Derechos Sexuales y Reproductivos de Adolescentes y Jóvenes: Educación en Sexualidad.....	3
<b>CÁPSULA 2.</b> Autoestima, cuerpo, placer y sexualidad adolescente.....	8
<b>CÁPSULA 3.</b> Diversidad sexual y relaciones sexo-afectivas en la adolescencia.....	12
<b>CÁPSULA 4.</b> Construyendo un ciclo de igualdad .....	17
<b>CÁPSULA 5.</b> Salud sexual, anticonceptivos y ética del cuidado .....	22
<b>CÁPSULA 6.</b> Las adolescencias y su derecho a la libertad reproductiva.....	28
<b>CÁPSULA 7.</b> Violencia en la sexualidad adolescente.....	33
<b>CÁPSULA 8.</b> Resolución de conflictos y habilidades socioemocionales para adolescentes .....	39
Referencias:.....	43

## Productos finales de la contratación

### Contenidos para la elaboración de cápsulas informativas

## CÁPSULA 1. Derechos Sexuales y Reproductivos de Adolescentes y Jóvenes: Educación en Sexualidad

### Introducción

El conocer y ejercer los derechos sexuales y reproductivos es una cuestión crucial para las y los jóvenes, pues supone información vital sobre su sexualidad, identidad y expresión de género, que les permite tener una mayor autonomía y poder sobre sus vidas.

El ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos puede reducir matrimonios de personas menores de edad, embarazos en la adolescencia y prevención de infecciones de transmisión sexual, pero también impacta en muchos otros aspectos de las vidas de las personas, por ejemplo: en la familia, el desempeño académico, autoestima, proyecto de vida. De ahí la importancia de que padres, madres y personas cuidadoras los conozcan y los promuevan a las y los jóvenes. Te invitamos a conocer sobre los derechos sexuales y reproductivos.

### ¿Cuáles son los Derechos Sexuales y Reproductivos?

Actualmente México cuenta con leyes que defienden fuertemente los derechos humanos, además de evidencia científica para favorecer su protección, especialmente los Derechos Sexuales y Reproductivos, para todas las personas, incluyendo adolescentes y jóvenes. Sí, las y los adolescentes gozan de derechos sexuales, así como de las garantías para su protección sustentadas en la Constitución Política de México. Es por esto que se creó la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes (CNDH, 2016), el conocimiento de la cartilla sirve para promover y exigir que se ejerzan estos derechos.

Los catorce derechos son:

- Decidir sobre mi cuerpo y mi sexualidad
- Ejercer y disfrutar mi sexualidad
- Manifestar mis afectos públicamente
- Decidir con quien o quienes me relaciono
- Respeto a mi privacidad e intimidad
- Vivir libre de violencia
- Decidir sobre mi vida reproductiva
- Igualdad
- Vivir libre de discriminación
- Información sobre sexualidad
- Educación integral en sexualidad
- Servicios de salud sexual y reproductiva
- Identidad sexual
- Participación en políticas públicas sobre sexualidad

Para más información acerca de estos derechos visita:  
<https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/49-D-sexuales.pdf>

### **¿Qué es la sexualidad y desde cuándo comienza?**

Somos seres sexuados desde el momento en el que nacemos, hasta el momento que morimos.

La sexualidad es parte de lo que nos constituye como ser humano y está presente en todas las etapas de la vida (CNDH, 2016). Esto es así debido a que la sexualidad no es únicamente las *relaciones sexuales*, como muchas veces llegamos a pensar. Es algo que nos atraviesa como personas porque incluye el cuerpo, el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, las relaciones afectivas, los sentimientos, el placer, la intimidad y la reproducción. Cada uno de estos elementos nos definen como la persona que somos a lo largo de nuestra vida, aunque no siempre se estén mostrando en el momento.

“Es algo que se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones (OMS, 2018, p.3)”. En otras palabras, la sexualidad siempre está dentro de nosotras y nosotros.

¿Sabías qué? Disfrutar plenamente de la sexualidad y el placer son fundamentales para la salud y bienestar físico, mental y social (CNDH, 2016).

### **¿Las personas adolescentes pueden decidir sobre su sexualidad?**

**Sí**, las personas adolescentes tienen derecho a ejercer de forma plena y responsable aspectos de su sexualidad y se les debe reconocer como sujetos de derechos.

La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, promulgada en el 2014, tiene como objetivo, entre otros, reconocer a niñas, niños y adolescentes como titulares de derechos; garantizar el pleno ejercicio, respeto, protección y promoción de sus derechos humanos, conforme a lo establecido en la Constitución (DOF acuerdo 03-06-2019).

¿Sabías qué? Las y los adolescentes no tienen que cumplir con ciertos requisitos de comportamiento para “ganarse” sus derechos. Los derechos humanos no dependen del ejercicio de una obligación, pues son innatos y universales (SIPINNA, 2020).

### **¿Por qué es importante reconocer la autonomía de las personas adolescentes?**

Reconocer la autonomía progresiva de las y los adolescentes, es decir, la capacidad de niñas, niños y adolescentes de ejercer sus derechos y tomar decisiones por sí solas, de acuerdo a su grado de desarrollo y madurez, ayuda a generar conductas responsables desde la reflexión y toma responsable de decisiones, en todos los ámbitos de la sexualidad. El creer y apoyar sus decisiones promueve que ejerzan de forma responsable su sexualidad, fortalezcan su autonomía y planteen un proyecto de vida viable considerando su bienestar futuro.

Esto no implica aceptar todas sus opiniones y decisiones sin una valoración de las posibles consecuencias, sino más bien, prepararla/os para que vayan aprendiendo a tomar decisiones desde el respeto y valoración a la persona que son; brindándoles herramientas, comunicación, apoyo y guía. Todo esto desde el amor y no desde el regaño, reconociendo el marco de referencia del adolescente.

“Está demostrado que las niñas, niños y adolescentes que crecen en espacios donde se respetan y garantizan sus derechos, adquirirán las capacidades necesarias para ejercerlos con “corresponsabilidad” y podrán aprender a construir espacios para garantizar los derechos de las demás personas” (SIPINNA, 2020).

### **¿Qué es la Educación Integral en Sexualidad (EIS)?**

La educación integral en sexualidad (EIS) es un proceso para enseñar y aprender acerca de los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad (UNESCO, 2018). Es decir, dejar atrás ideas de una educación sexual que solo enseña cómo evitar un embarazo o una infección de transmisión sexual (ITS). La sexualidad es muy amplia y requiere que tengamos herramientas emocionales para vivirla mejor, desde un enfoque que también incluya lo psicológico y social. La EIS refuerza “valores sanos y positivos sobre el cuerpo, la pubertad, las relaciones, el sexo y la vida familiar” (UNESCO, 2023).

Su objetivo es preparar a las niñas, niños y jóvenes con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les permitan vivir con buena salud, bienestar y dignidad; desarrollar relaciones sociales y sexuales respetuosas; considerar cómo lo que elige puede afectar su propio bienestar y el de las demás personas; y entender cuáles son sus derechos y garantizar la protección de estos a lo largo de la vida (UNESCO, 2018).

Debe ser:

Científicamente Precisa

Gradual (es decir, que va poco a poco),

Adecuada a cada edad

Buscando igualdad de género

Enfoque de derechos humanos

Enfoque de juventudes (que no sea adultocentrista)

Capaz de desarrollar aptitudes la búsqueda del bienestar personal y social.

### **¿Cuál es mi papel como madre, padre o persona cuidadora dentro de la EIS?**

La educación integral en sexual tiene mayor repercusión cuando los programas escolares se complementan con la participación de las madres, padres y personas a cargo de su cuidado y educación, ya que las percepciones y conductas de las y los jóvenes están influidas por los valores familiares y de su comunidad, así como por las normas y condiciones sociales de su entorno. En ese sentido, y dada la importancia como educadores tu rol como madre, padre o persona cuidadora es comprender la importancia y beneficios de la Educación integral en sexualidad (EIS) y respaldar que las personas jóvenes a tu cargo reciban EIS; así como involucrarte y participar en la enseñanza y aprendizaje de la EIS, estando bien informada/o (UNESCO, 2018, p. 92).

Educar sobre sexualidad desde un enfoque moralista o de prevención de riesgos de embarazos prematuros o infecciones de transmisión sexual, es decir, educar desde la prohibición y miedo es poco efectivo, pues las y los adolescentes se las ingeniarán para saltarse una prohibición. Por tanto, infórmate y trata de aumentar la comunicación sobre temas de sexualidad con tus hijas/os o personas adolescentes a tu cargo. Estar bien informado, puede ayudarte a saber cómo reaccionar ante situaciones o preguntas difíciles

(por ejemplo, cuando una/un adolescente ve pornografía por internet o sufre de acoso en las redes sociales).

No temas reconocer que no sabes la respuesta a una pregunta; pueden proponer hacer una búsqueda conjunta de la respuesta. Asegúrense de ofrecer información veraz y fundamentada en derechos y dar seguimiento a las inquietudes formuladas (Construye T, 2020).

(Se sugiere revisar la Cápsula 2. Autoestima, cuerpo, placer y sexualidad adolescente.)

### **¿Cuáles son las inquietudes comunes de la EIS y qué dice la evidencia? ¿Cómo impacta la EIS en la vida de las personas adolescentes?**

Frecuentemente existe la inquietud de que la educación sexual puede promover el interés en el sexo y la iniciación sexual, sin embargo, se ha comprobado que los programas que promueven la abstinencia son ineficaces para retrasar la iniciación sexual, reducir la frecuencia de las relaciones sexuales, disminuir el número de parejas sexuales o reducir los embarazos precoces o no deseados (Kirby, 2007; Santelli et al., 2017; Underhill et al., 2007; como citó UNESCO, 2018, p. 18).

La evidencia señala que la EIS tiene efectos positivos en las juventudes (UNESCO, 2018, pp. 30-32), ya que:

- Aumenta el conocimiento sobre su cuerpo y reduce la toma de riesgos.
- Mejora actitudes con relación a la salud y conductas sexuales y reproductivas.
- Retrasa la edad de su primera relación sexual y aumenta el uso de protección cuando son sexualmente activos.
- Se tiene más probabilidades de éxito en la prevención de embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.

Para conocer más sobre los mitos y realidades de la EIS consulta la liga:

[https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA-10-Mitos-sobre-ESI-Hablemos-Claro-Adolescentes\\_0.pdf](https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA-10-Mitos-sobre-ESI-Hablemos-Claro-Adolescentes_0.pdf)

### **¿Existen normas jurídicas o acuerdos internacionales que respalden la EIS?**

Estos documentos enfatizan en la importancia de atender las demandas de las grandes proporciones de jóvenes en el mundo, relacionadas con la salud, la educación y la sexualidad (Rodríguez, 2007):

Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo. El Cairo 1994.

- El reconocimiento de la sexualidad como parte integral de la salud y del desarrollo.
- Se aceptó que la sexualidad es un tema de derechos humanos.
- Se aceptó que los derechos reproductivos son elementales para lograr la salud sexual.

Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer. Beijing 1995.

- Se reconoce la importancia de los derechos sexuales para el bienestar social.
- Se resalta la necesidad de más y mejores servicios de salud reproductiva y sexual para mujeres.

-La importancia de promover la equidad y la igualdad entre hombres y mujeres.

#### Consenso de Montevideo 2013

-Implementar programas de salud sexual y reproductiva integrales y dar prioridad a la prevención del embarazo en la adolescencia y eliminar el aborto inseguro, entre otras.

-Promover políticas públicas que aseguren que las personas puedan ejercer sus derechos sexuales y tomar decisiones al respecto de manera libre y responsable, con respeto a su orientación sexual, sin coerción, discriminación ni violencia y garantizar el acceso universal a dichos servicios.

-Cumplir con el compromiso de incrementar los espacios de participación igualitaria de las mujeres

#### Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo. Nairobi 2019.

-Acceso universal a la salud sexual y reproductiva como parte de la cobertura universal de salud.

-Financiamiento para lograr las metas y mantener los logros alcanzados.

-Tendencias demográficas para impulsar el crecimiento económico y lograr el desarrollo sostenible.

-Poner fin a la violencia de género y las prácticas nocivas.

-Defender el derecho a la atención de la salud sexual y reproductiva, incluso en contextos humanitarios y frágiles.

También existen otros documentos internacionales firmados por México que tienen relación al tema, como la Convención sobre los Derechos del Niño (1990) y la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (1981).

**Vídeo de entrevista como cierre.**

## CÁPSULA 2. Autoestima, cuerpo, placer y sexualidad adolescente

### Introducción

Podrás encontrar herramientas y conocimientos para tratar temas de sexualidad con las y los adolescentes, desde una visión constructiva y respetuosa, la cual es fundamental para promover una relación positiva y saludable con el cuerpo, y desarrollar y fortalecer la autoestima, tan importante en esta etapa del desarrollo.

### ¿Cómo puedo hablar de sexualidad con las y los adolescentes?

**Investiga:** Cuanto mejor preparada/o estés, más confianza transmitirás.

**Escucha activa:** Abre el diálogo de manera que se sienta bien compartiendo sus pensamientos y preguntas contigo. Haz preguntas abiertas y escucha atentamente sus respuestas para entender sus preocupaciones y necesidades.

**Ambiente seguro:** Encuentra un lugar privado y tranquilo para hablar, donde ambos puedan sentirse relajados. Asegúrale que pueden hablar sin miedo de juicio o crítica.

**Respeto y empatía:** Reconoce que la sexualidad es una parte natural de la vida y respeta las opiniones y experiencias del adolescente, incluso si difieren de las tuyas.

**Lenguaje apropiado:** Utiliza un lenguaje claro. Evita usar palabras coloquiales que no nombren las cosas por su nombre.

**Habla de manera gradual:** No es necesario cubrir todos los aspectos de la sexualidad de una vez. Aborda diferentes temas en conversaciones separadas para que no sea abrumador.

**Utiliza recursos visuales y materiales:** Utiliza libros, folletos o videos educativos para apoyar la conversación.

**Fomenta la autonomía y la toma de decisiones:** Ayúdale comprender la importancia de tomar decisiones informadas y responsables en relación con su salud sexual y relaciones personales.

**Promueve el consentimiento:** Enfatiza la importancia del consentimiento en las relaciones sexuales y la necesidad de respetar los límites personales y los límites de los demás.

**Mantén la puerta abierta para futuras conversaciones:** Hazle saber que pueden acudir a ti en cualquier momento para hacer preguntas o hablar sobre cualquier inquietud relacionada con la sexualidad.

**Modela una actitud saludable hacia la sexualidad:** Tu propia actitud hacia la sexualidad puede influir en cómo la persona adolescente la percibe. Trata el tema con naturalidad y sin tabúes.

**Recuerda que hablar acerca de sexualidad es un proceso continuo. No se trata de una sola charla, sino de un diálogo abierto y constante a medida que la persona adolescente crece y enfrenta nuevas etapas en su vida.**



### **¿Cómo lo hago para hablar con naturalidad sobre el cuerpo y sus funciones, esto es, para normalizar los procesos corporales?**

El cuerpo no es un objeto separado a nuestro ser, nosotros somos ese cuerpo a través el cual conocemos al mundo y también nos conocemos a nosotras/os mismas/os. A través del cuerpo respiramos, comemos, caminamos, vemos, olemos, tocamos, sentimos, nos comunicamos y vivimos.

Muchas veces los y las adolescentes tienen dudas, pero socialmente no solemos hablar de nuestro cuerpo, incluso muchas veces es visto como vergonzoso. Desde la niñez aprenden a través de las actitudes de las personas adultas la relación con el cuerpo. Tristemente, muchas veces se habla desde los prejuicios, el miedo y la culpa; este discurso también se vincula con cómo se vive la sexualidad a través del cuerpo y los órganos sexuales.

Puedes incorporar hablar de procesos corporales en la conversación cotidiana, mencionar de manera casual y natural temas relacionados con los procesos corporales puede ayudar a normalizarlos. Por ejemplo, hablar sobre la importancia de mantenerse hidratado, la menstruación, la pubertad, la digestión, el descanso u horas de sueño y cuidado el cuerpo en general.

Es muy importante que tanto mujeres como hombres conozcan de los cambios de todos los cuerpos y sean empáticos con las situaciones que viven con ellos.

### **¿Cómo les apoyo a tener una mejor relación con su cuerpo e imagen?**

La imagen corporal es influenciada por demandas y exigencias sociales sobre la estética de los cuerpos (García Ruíz, s/f, p. 89). Existen mensajes que recibimos de los medios de comunicación, canciones, o de nuestra familia y amistades que fomentan la creencia de que ciertos cuerpos son aceptables y otros no. Esto no debe de ser así, todos los cuerpos son únicos e irrepetibles, así como valiosos simplemente por el hecho de ser.

Por eso es tan importante:

- Enseñar a apreciar y respetar sus cuerpos tal como son.
- Fomentar la autoaceptación y la valoración de la diversidad corporal.
- Evitar el uso de estereotipos.
- Evitar comentar acerca del cuerpo de otra persona.
- Evitar comparar los cuerpos de las personas o hacer comentarios negativos sobre los procesos corporales.
- Enfocarse en destacar la importancia de la salud y el bienestar en lugar de la apariencia externa.

El cuerpo está cargado de sentimientos, significados y experiencias; al tener una buena relación con él y nuestra imagen podemos resignificar cómo experimentamos la realidad, de la forma más sana y placentera.

### **¿Qué es el amor propio y por qué es tan importante esta relación?**

El amor propio, también conocido como autoestima, se refiere a la actitud y el sentimiento de respeto, aceptación y cariño hacia uno mismo. Es la valoración positiva y la apreciación de quiénes somos, incluyendo nuestras cualidades, virtudes, imperfecciones y limitaciones.

Algunas características son: autoaceptación, confianza, toma de decisiones saludables, vínculos o relaciones sanas, resiliencia (capacidad de sobreponerse a situaciones adversas), autoexpresión, motivación hacia metas y autocuidado.

El amor propio es esencial para el bienestar emocional, mental y físico, y desempeña un papel crucial en cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás. Nos brinda de recursos emocionales necesarios para vivir la vida de una manera auténtica.

### **¿Qué es el auto-erotismo? ¿Cómo está relacionado a la masturbación?**

El autoerotismo se refiere a la actividad erótica que una persona realiza consigo. Esta práctica implica estimularse a uno mismo para alcanzar el placer sexual e involucra a todo el cuerpo, enfatizando las sensaciones.

La masturbación también es una práctica sexual consigo, pero frecuentemente tiene un enfoque en los órganos sexuales y el orgasmo. En cambio, el autoerotismo busca más el disfrute de los sentidos y la autoexploración.

Ambas son prácticas naturales y una expresión de la sexualidad. Además, abona al bienestar personal, nos ayudan a conectar con nosotras/os misma/os y es una práctica segura, sin riesgos (Vilet C. y Galán J., 2021).

Es importante normalizar el ejercicio del autoerotismo para cualquier género y quitarle la estigmatización (respuesta negativa de la sociedad) que pudiera llegar a tener. Todas las personas, de todas las edades tienen derecho de hacerlo en su privacidad.

### **¿Debería aclararles algo acerca del porno (pornografía)?**

Es importante aclarar que la pornografía es una representación visual de la sexualidad, haciendo énfasis en la parte de "representación". Así como cualquier película, la pornografía tiene actores, guiones y escenarios montados que son más apegados a la fantasía que a la realidad.

Muchas veces como los adultos en su vida no hablan franca y abiertamente de la sexualidad con los adolescentes, estos recurren a la pornografía para aprender acerca de las relaciones sexuales. Ver pornografía es una expresión de la sexualidad que no es dañina, pero sí lo puede llegar a ser cuando es la única información que reciben. Es importante tener una educación previa acerca de roles de género, igualdad dentro de las relaciones, consentimiento, comunicación, asertividad sexual para poder crear un criterio crítico acerca de lo que están viendo.

¿Sabías qué? El informe de Save Children señala que, las y los adolescentes ven pornografía por primera vez a los 12 años y casi 7 de cada 10, esto es, el 68,2% consumen estos contenidos sexuales con frecuencia; donde la mayor parte de estos contenidos son vistos en teléfonos celulares, a través de páginas gratuitas (98,5%), basados de manera mayoritaria en la violencia y la desigualdad (Save Children, 2020).

### **¿Qué es la asertividad sexual?**

La asertividad sexual se refiere a la capacidad de comunicar de manera clara, respetuosa y con confianza nuestras necesidades, deseos y límites en el contexto de las relaciones sexuales. Implica expresar de manera consciente y segura lo que nos complace, lo que nos incomoda y lo que estamos dispuestos a hacer (y lo que no), estableciendo así una comunicación abierta en temas sexuales. La asertividad sexual promueve el consentimiento

informado, el respeto por los deseos de cada persona y la creación de relaciones sexuales saludables y consensuadas.

Si empoderamos a las y los adolescentes mediante la asertividad en la sexualidad podrán:

- Rechazar encuentros sexuales no deseados.
- Negociar comportamientos sexuales saludables, por ejemplo, mediante el uso de condón y otros métodos anticonceptivos.
- Saber comunicar sus límites, así como sus expectativas.

### **¿Cuál es el sentido positivo del placer? ¿Y cómo está relacionado al bienestar social?**

El placer es una sensación o sentimiento positivo, agradable, que se manifiesta cuando se satisface plenamente alguna necesidad del organismo humano (GAB, 2018). El placer no solo se refiere al ámbito sexual, sino que está relacionado con el disfrute de otras cosas como comer, escuchar música, practicar algún deporte, viajar, contemplar un paisaje u obra de arte, el ayudar a alguien, conversar y compartir tiempo con la familia o amistades, entre muchas otras.

El placer, ligado a la cultura y algunas religiones, se ha visto como algo malo, que genera culpa o vergüenza, sin embargo, el placer sexual es esencial ya que satisface necesidades básicas de contacto, intimidad, comunicación, expresión emocional, ternura y amor. Reconocer el sentido positivo del placer y hablar de él como algo que nos brinda bienestar, como algo esencial en nuestra humanidad es luchar en contra de ideas que quieren hacerlo ver como algo malo.

¿Sabías qué? De acuerdo con la ciencia, el placer produce niveles más altos de dopamina, la cual tiene enormes efectos beneficiosos sobre la salud física y mental: el placer sexual aporta energía, alivia el estrés, disminuye la ansiedad y produce bienestar.

### **¿Cómo perjudican los mitos y prejuicios a una sana sexualidad adolescente?**

Mucho de lo que hemos aprendido sobre sexualidad ha sido a través de repetir en nuestros discursos e ideas varios mitos. Son una manera de entender que la sexualidad y el género se construye socialmente e impiden el disfrute de la sexualidad y definen el comportamiento sexual humano. En la mujer estos mitos o tabúes condicionan a que la mujer deba ser dulce, cariñosa, y todo ello marca hasta sus juegos infantiles y profesiones futuras e impide expresar y disfrutar de su sexualidad desde etapas tempranas, pues se le enseña que no está permitido manifestar sus deseos, pasiones y necesidades sexuales. Se le prepara desde niña para la maternidad y se le prepara para satisfacer y atender necesidades de otros.

A los hombres, igualmente se les enseña a que deben ser fuertes y agresivos y sus juegos infantiles les preparan para sus profesiones futuras, negándoseles la posibilidad de expresar sus sentimientos (los hombres no lloran, ni se quejan). Estos mitos les crean la percepción de que el hombre debe ser viril, e incluso hasta violento y con papel de proveedor, relegando su papel como padres responsables o de parejas cariñosas y emotivas.

**Video de entrevista como cierre.**

## CÁPSULA 3. Diversidad sexual y relaciones sexo-afectivas en la adolescencia

### Introducción

Se brindan herramientas para apoyar el desarrollo de relaciones sexo-afectivas sanas y responsables en las y los adolescentes, abrazando la diversidad de identidades, abordando algunos conceptos clave como el sexo, identidad de género y orientación sexual.

### ¿Qué es sexo biológico y qué es identidad de género?

El sexo es el conjunto de características biológicas que determinan si una persona será asignada como macho o hembra en su especie. En la especie humana, los doctores determinan el sexo de acuerdo con los órganos sexuales (pene o vulva) que ven cuando nace un bebé, los determinan como “sexo masculino” o “sexo femenino”. Si una persona tiene órganos sexuales que no encajan con la definición típica de masculino o femenino se le define como “intersexual”.

¿Sabías qué? 1 de cada 67 personas en México es intersexual. Las personas intersexuales frecuentemente se encuentran expuestas a violaciones a sus derechos fundamentales, como intervenciones médicas no consentidas, al nacer o después, para “normalizar” sus cuerpos de acuerdo a lo que se dicta como “femenino” o “masculino” (CONAPRED, 2022).

Es importante saber que el sexo no es únicamente los órganos sexuales externos, sino también los órganos sexuales internos, la genética, los cromosomas, las hormonas, las gónadas (ovarios y testículos) y el mapa cerebral. Las personas médicas no suelen hacer estudios de todas las características del sexo, entonces solamente se asume desde lo visual.

Culturalmente, los cuerpos determinados como “femeninos” se les ha etiquetado forzosamente como mujeres y los cuerpos determinados como “masculinos” se les ha etiquetado forzosamente como hombres; es así como se ha pensado “debe de ser”. Pero no, el sexo no debe determinar la identidad de las personas o incluso hasta cómo deben actuar.

La identidad de género es cómo se identifica alguien, cómo ese alguien se vive ante el mundo y cómo quiere que las personas le reconozcan. Las personas se pueden identificar como hombre, como mujer o como persona no binaria: independientemente de los órganos sexuales que la persona tenga. La identidad que la persona elija es algo que se debe respetar, sin cuestionamientos o burlas.

### ¿Qué es orientación sexual?

La orientación sexual es la atracción física, emocional o sexual hacia otra persona. La orientación sexual no depende ni del sexo, ni de la identidad de género de la persona.

Algunas orientaciones sexuales son:

Homosexual - Personas atraídas a su mismo género

Heterosexual - Personas atraídas a un género distinto al suyo

Bisexual - Personas atraídas a más de un género

Pansexual - Personas atraídas a otras personas independientemente de su género

Asexual - Personas que no sienten atracción sexual hacia otras personas (pero sí podrían sentir atracción romántica)

Portar una de estas “etiquetas” no es forzoso, solo es una forma de que la gente se pueda sentir acompañada de otras personas que tienen vivencias similares. Además, la orientación sexual no tiene que ser la misma durante toda la vida, puede cambiar así como nuestros gustos van evolucionando a lo largo de la vida.

Recapitulando La orientación sexual se refiere a quién te atrae (mundo externo) y la identidad de género se refiere a quién eres (mundo interno).

### **¿Qué es expresión de género? ¿por qué se viste así?**

La expresión de género es cómo una persona manifiesta su identidad a través de su apariencia, forma de hablar, modo de vestir, comportamiento personal, interacción social, movimiento en el espacio, entre otros aspectos.

La interpretación de estas expresiones es muy subjetiva, ya que depende mucho de la cultura y un momento determinado en el tiempo en el cual estos rasgos sean juzgados. De esto depende si es considerado dentro del espectro de lo masculino y lo femenino, poniendo como punto intermedio la expresión andrógina<sup>1</sup>.

La expresión de género no va ligada a la orientación sexual, sino a la identidad de la persona. Pero cuidado, esto no quiere decir que solo porque nosotros veamos que su expresión es más femenina o masculina de acuerdo con nuestros criterios, nosotros podamos definir la identidad de género de la persona. La identidad de género solamente la puede dictar la persona que lo vive.

El libre desarrollo de la personalidad es un derecho fundamental que permite a los individuos desenvolverse tal como son. Esto trae beneficios como: una buena salud mental, alto valor y confianza en su persona, relaciones interpersonales sanas, planteamiento de un proyecto de vida con las mejores elecciones para su desarrollo. El evitar que una persona se desenvuelva tal y como es puede traer consecuencias como baja autoestima, falta de confianza, depresión, adicciones y hasta suicidio.

¿Sabías qué? Puedes preguntarle más a la persona adolescente a tu cargo acerca de su persona y las cosas que le gustan, siempre y cuando no lo juzgues, escuchala/o y apoyala/o.

### **¿Qué es ser trans? ¿Cómo me dirijo de manera correcta?**

Las personas trans\* son personas que no se identifican con el género, mujer u hombre, que se les asigna al nacer de acuerdo a sus órganos sexuales. Es decir: una persona con vulva puede identificarse como hombre y una persona con pene puede identificarse como una mujer.

Las personas trans\* construyen su identidad de género independientemente de intervenciones quirúrgicas o tratamientos médicos. Sin embargo, estas pueden ser consideradas importantes para algunas personas trans, sin ser un requisito para su identidad. Las personas trans\* tienen derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre su cuerpo, su identidad y su sexualidad.

---

<sup>1</sup> Dicho de una persona cuyos rasgos externos que no se corresponden convencionalmente con los que se atribuyen a su sexo, o que posee cualidades de ambos sexos.

### Frases que no deberías decir:

¿Qué era antes?

¿Entonces realmente qué es?

Hablar en masculino o femenino cuando se te pidió lo contrario

¿Tiene pene o vagina?

Entonces es hombre realmente

Entonces es mujer realmente

¿Está operada/o?

¿A qué baño irá?

### Cosas que sí podrías decir:

¿Cómo te gustaría que me dirija cuando te hablo?

¿Prefieres él, ella, o cuál pronombre?

Reconozco tu identidad

Hablar en masculino o femenino de acuerdo con lo que se te pidió.

Trans\* no solo se refiere a mujeres trans y hombres trans, también puede incluir personas no binarias, género fluido, queer. Es decir, personas que no se identifican con el género y roles sociales que se les asignó al nacer.

¿Sabías qué? Las personas **cis** son las personas que sí están conformes con el género asignado al nacer.

### **¿Qué significa LGBTI+?**

Agrupación de personas lesbianas, gays, bisexuales, trans\*, intersexuales y con orientación sexual, identidad y expresión de género no normativas. Debido a la constante discriminación, se agrupan para defenderse.

¿Sabías qué? Todas las personas somos parte de la diversidad sexual, incluidas las personas heterosexuales. La expresión de la diversidad nos enriquece como seres humanos.

En México, 5.0 millones de personas se autoidentifican con una orientación sexual e identidad de género LGBTI+ (INEGI, s/f).

En México 1 de cada 20 personas de 15 años y más de edad, se autoidentifica como LGBTI+ (INEGI, s/f).

El 53.7 % del total de personas LGBTI+ forma parte de la generación Z o centennial<sup>2</sup> (tienen entre 15 y 24 años de edad) (INEGI, s/f).

---

<sup>2</sup> Los centennials son aquellas personas que nacieron del año 2000 en adelante, que comparten la percepción de la tecnología como una cuestión "nativa", dicho de otra forma, tienen conocimientos digitales de forma natural, ya que nacieron en la época del Internet móvil. Hernández, Mirtha (2021). ¿Qué significa ser centennial o millennial?, Gaceta UNAM, Número 5,227 | 12 de agosto de 2021 <https://www.gaceta.unam.mx/centennials-y-millennials-claves-para-su-definicion/>

¿Sabías qué? Esto no quiere decir necesariamente que cada vez hay más personas LGBTI+ sino que cada vez hay más apertura y las personas pueden expresarse tal y como son. Algo que tal vez no se podía en tiempos anteriores.

### **¿Qué es limerencia y cómo se vive en la adolescencia?**

La limerencia es el término técnico que se le da a los fenómenos que suceden en el cerebro debido a un proceso químico de fuerte atracción. Es un estado mental involuntario que resulta de una atracción romántica por parte de una persona hacia otra, el cual se combina con una necesidad, y hasta a veces en una obsesión. Puede ocurrir:

- Pérdida relativa del contacto con la realidad
- Pensamientos intrusivos de la persona limerada
- Separación intolerable a la persona limerada
- La persona limerada se convierte en centro de motivación
- Palpitaciones del corazón, temblor, insomnio, falta de apetito
- Deseo de contacto físico y reciprocidad
- Miedo al rechazo
- Sólo ver lo positivo de la persona

Lo que sucede en nuestro cerebro cuando estamos enamorados nos hace sentir bien, pero puede influir en conductas que pueden dañar a otras personas (como querer verlo o verla siempre, querer saber lo que hace, mostrar celos). Estas conductas y actitudes se fortalecen con creencias que hemos aprendido socialmente, sobre cómo debe ser el amor ([Re-dirigir a ¿Cómo está relacionado el amor romántico a la desigualdad? Cápsula 4](#)).

Esta etapa se conoce coloquialmente como enamoramiento. La vivencia que la persona adolescente vive es real y debe ser tratada como tal, no menospreciar o hacer menos los sentimientos de la persona diciéndole cosas como: “estás chava/o” “todavía ni sabes lo que es el amor” “uy, espérate a después” “no andes pensando en esas cosas ahorita” “después ni te vas a acordar”. Es importante acompañarles a las personas adolescentes en esta etapa, guiarles acerca de esta etapa (la cual puede durar de 3 a 24 meses) y también informarles que esto no es equivalente al amor.

El amor es cuando uno ya conoce a la persona, con sus imperfecciones y debilidades, es un acto consciente de estar ahí para la otra persona y tener un deseo de verla crecer. Surge desde el afecto y compromiso hacia la otra persona, es un trabajo constante que requiere esfuerzo y se mantiene a través de acuerdos compartidos.

### **¿Cómo es un vínculo saludable y responsable?**

Las primeras relaciones erótico-afectivas son relevantes en la vida de las y los adolescentes, porque permite poner en práctica sus formas de ver y pensar el mundo y sus relaciones: a través de estas se fomenta el conocimiento de sí mismas/os y de la otra persona: de sus sentimientos, gustos, ideales, preferencias, orientaciones, por mencionar algunos; además de contribuir a ampliar experiencias e intereses y enriquecer la identidad (IPAS México, 2021, p. 6).

Para que las relaciones erótico-afectivas sean saludables deben basarse en la “igualdad de género; respeto mutuo; no violencia; comunicación clara, transparente y abierta; la confianza; la expresión de expectativas; la apertura al diálogo y la búsqueda de acuerdos; las responsabilidades compartidas; la aceptación de las diferencias; el respeto a la individualidad;

la negociación y la interacción libre de amenazas, y los acuerdos mutuos sobre las prácticas sexuales y sus consecuencias” (IPAS México, 2021, p. 14).

El amor es respeto, es seguridad, es confianza, es valorar, es reciprocidad, es reconocimiento, es compromiso, es comunicación, es honestidad, es consideración, es apreciación, es reafirmación, es cuidar de la otra persona.

### **¿Qué edad es mejor para tener la primera relación sexual?**

No existe una edad idónea para tener relaciones sexuales, es cuando esté lista la persona mentalmente, emocionalmente y que físicamente sienta que es el momento. Es importante hacerle saber a las y los adolescentes la importancia de estar informadas/os de las diferentes formas de cuidarse ante ITS o un embarazo y hacer uso de estas prácticas de cuidado cada una de las veces que se tenga relaciones sexuales, desde la primera vez, así como de la relevancia del uso de la comunicación asertiva acerca de la sexualidad, como deseos, expectativas y límites.

### **¿Qué tipo de relaciones existen?**

Existen muchos nombres para las relaciones hoy en día, así como: relación monógama, relación abierta, poliamor, etc. Cada quien elige qué tipo de relación le acomoda más y le trae felicidad, así como tranquilidad a su vida. Lo importante es hacerles saber que debe ser la relación que ellas o ellos elijan conscientemente, que lo esencial para su bienestar es establecer acuerdos en los cuales todas las personas involucradas estén informadas y de acuerdo con lo que sucede dentro de la relación. Y si no lo están lo deben comunicar.

Es necesario platicar acerca de la responsabilidad afectiva, es decir que tengan en cuenta los sentimientos, emociones y pensamientos de otra persona que pudieran llegar a influir y que estén conscientes de ello desde la empatía.

### **¿Cómo puedo apoyar a mi hija/hijo/hije con su identidad y sus decisiones?**

La adolescencia es una etapa llena de cambios físicos y emocionales, es en este periodo en el que se desarrolla la identidad de género, lo cual representa grandes retos para las personas a las que esta su cargo el cuidado y educación de la o el adolescente. especialmente si no se identifica con el patrón mayoritariamente aceptado de la masculinidad o feminidad tradicional.

Para muchos adolescentes, el desarrollo de la identidad cuando no se ajusta a las normas es un proceso difícil que puede generar inseguridad y miedo, provocando que se aíslen socialmente, que presenten problemas de concentración o de baja autoestima, sensación de fracaso escolar, además de problemas con el consumo de sustancias, trastornos de conducta alimentaria, problemas emocionales, incluso pueden padecer depresión y pensamientos suicidas. Por ello, el apoyo familiar es fundamental, algunas recomendaciones para demostrar este apoyo son:

- Expresar afecto, cariño y aceptación incondicional al adolescente.
- Fomentar una comunicación abierta y adaptada a la edad. Si es necesario, se puede consultar con un profesional.
- Relacionarse con otras familias con experiencias en común.



## **Video de entrevista como cierre.**

## **CÁPSULA 4. Construyendo un ciclo de igualdad**

### **Introducción**

Entender que la sexualidad es una construcción social y que la definición de masculino y femenino, así como que los mandatos de género impuestos por la sociedad generan desigualdades, es fundamental para transformar nuestras conductas y construir sociedades más justas, libres de discriminación y violencia.

### **¿Qué es el sistema binario sexo-género?**

Se refiere a las expectativas, roles y características asociadas con lo que se considera masculino o femenino en una sociedad. Es algo construido desde nuestra cultura.

El término binario se refiere a una división en dos partes (sin grises intermedios). En este contexto hace referencia a la división tradicional y simplificada en dos categorías: masculino o femenino; entendidas como hombre o mujer como los únicos dos extremos que son posibles.

Como veíamos en [\[re-dirigir a ¿Qué es sexo biológico y qué es identidad de género?\]](#) cuando una persona nace con pene se asume que debe desenvolverse como hombre, pero no sólo esto sino que deben gustarle las mujeres, debe expresarse de forma varonil y hacer actividades que cumplan las expectativas de lo que es masculino.

Lo mismo con una persona que nace con vulva, se asume que debe desenvolverse como mujer, además deben gustarle los hombres, expresarse de manera femenina y realizar actividades que cumplan con las expectativas de lo que es femenino. Esto es el sistema binario sexo-genero; en donde solo se aceptan estas dos opciones.

La sociedad nos ha enseñado a rechazar la diversidad que no encaja en ese sistema, lo que ha provocado que las personas que se asumen de manera diferente a la tradicional (hombre-masculino-heterosexual; mujer-femenina-heterosexual) sufran discriminación y violencia.

Las identidades pueden ser mucho más diversas y fluidas que el sistema binario. En los últimos años, ha habido un mayor reconocimiento y comprensión a esta diversidad y de cómo las personas no siempre se ajustan a una simple división binaria.

### **¿Qué son los mandatos de género?**

Es el conjunto de reglas, creencias, mensajes, leyes y normas que condicionan lo que debemos ser las mujeres y los hombres. Los mandatos de género, a menudo referidos como normas de género o expectativas de género, son estándares sociales que dictan cómo las personas deben comportarse, presentarse y cumplir ciertos roles basados en su género.

Estas expectativas varían según las culturas y las épocas, y a menudo perpetúan nociones tradicionales de masculinidad y feminidad. Es importante reconocer que estos mandatos pueden limitar la autoexpresión y el potencial de las personas, reforzando una comprensión binaria del género.

Retomar ejemplos / ejercicio dinámico de la página actual de Familia y Sexualidades.

### ¿Qué es la masculinidad normativa o tradicional?

La masculinidad normativa se refiere a las expectativas y patrones sociales que definen lo que se considera típicamente 'masculino' en una sociedad. Estas normas a menudo fomentan cualidades como la fortaleza física, distancia emocional y la competencia, mientras que pueden desalentar la expresión de vulnerabilidad o emociones consideradas 'femeninas'.

Es importante reconocer que estos estándares pueden ser limitantes para los hombres que sienten presión para cumplir con ellos como para aquellos que no se identifican con esta versión restrictiva de la masculinidad. Las nociones tradicionales de masculinidad pueden ser dañinas tanto para las mujeres como para los hombres, y están arraigadas en estructuras de poder desiguales.

Algunas conductas y actitudes de la masculinidad tradicional<sup>3</sup>:

- Tomar decisiones sin importar la opinión de otras personas
- Beber alcohol, usar armas y/o consumir sustancias en exceso
- Asumirse como fuerte físicamente
- Ser infiel en relaciones con acuerdos de exclusividad
- Ser el único proveedor económicamente
- No mostrar vulnerabilidad
- No expresar sentimientos o emociones
- Creer que no se tiene control sobre los deseos sexuales
- Ser atrevido
- Responder con enojo y violencia
- Realizar actividades que le hagan sentir poder sobre otras personas (humillar, violentar, obligar)
- Ser orgulloso, no pedir perdón ni ayuda
- No involucrarse en tareas del hogar

Actualmente hay movimientos donde se “replantea” la masculinidad tradicional, ahí se cuestionan las reglas rígidas de lo que significa ser hombre, buscando promover una comprensión más flexible de la identidad masculina. Una identidad en la cual puedan expresar sus emociones, ser vulnerables, ser cuidadores, participar en la crianza de los hijos y desafiar las actitudes sexistas y machistas.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=r5bvwaukMEQ>

### ¿Cómo funciona el ciclo de desigualdad y cómo se transforma?

Como hemos ido hablando en las preguntas anteriores, el sistema actual está basado en roles rígidos que imponen a las personas cómo deben ser y actuar.

Este sistema frecuentemente ve las características consideradas femeninas como inferiores, como débiles o no deseables. Esto genera relaciones desiguales en diferentes ámbitos: el

---

<sup>3</sup> Construye T (2020). Taller “Reconocemos y ejercemos nuestros derechos sexuales para exigirlos y promoverlos en la comunidad” Sesión 4, Actividad 2 p. 58.

relacional, familiar, escolar, laboral, político, etc., donde lo masculino es visto como superior y lo que dicta cómo deben de ser las cosas. Este sistema se le llama sistema patriarcal.

Además, este sistema también excluye personas que tengan orientaciones sexuales (homosexual, bisexual, etc.) o identidades de género (mujer trans, hombre trans, no binario, etc.) diferentes a las que dicta el sistema sexo-genero. Este sistema se le llama cisheteronorma.

El sistema patriarcal y cisheteronormado pone algunas identidades por encima de otras, es decir como si hubiera niveles, muchas usando la violencia para aplicar este mismo sistema. Creando un ciclo de discriminación, de violencia y de desigualdad.

Es necesario cuestionar y dismantelar las dinámicas de poder desiguales que están relacionadas con los roles de género, sobre todo la masculinidad tradicional nos puede ayudar a romper estos ciclos desiguales. Abrir la mirada para trascender los múltiples estereotipos, los prejuicios y la discriminación, hacia formas más horizontales, simétricas e inclusivas.

Estamos presenciando un cambio positivo hacia el reconocimiento y el cuestionamiento de estas normas, fomentando un entorno más inclusivo. Al fomentar conversaciones abiertas y celebrar la diversidad de las personas, podemos liberarnos de las restricciones de mandatos desactualizados y crear un mundo que abrace la singularidad de cada persona. Creando un ciclo de inclusión, paz e igualdad.

### **¿Cómo defender los derechos sexuales y reproductivos de personas históricamente vulneradas?**

Muchas personas sufren discriminación y violencia por motivos de orientación sexual, identidad o expresión de género, situación de discapacidad o por ser parte de la población indígena que puede ir desde insultos, acoso, hostigamiento hasta la negación de un empleo o de la atención sanitaria adecuada.

Ante ello, la Declaración Universal de Derechos Humanos establece la obligación de los Estados de promover y proteger los derechos humanos de todas las personas, sin discriminación alguna.

En recientes fechas ha habido avances importantes en las acciones de numerosos Estados para defender de los derechos humanos de las personas LGBTI+, con medidas orientadas a: despenalizar las relaciones entre personas del mismo sexo, garantizar que las personas trans pueden obtener documentos de identidad que reflejen el género que han escogido, penalizar los delitos de odio en contra de personas homosexuales, bisexuales y transexuales (ACNUDH, s/f).

El INMUJERES desarrolló la Cartilla de Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos de las Personas con Discapacidad, a partir de dos enfoques como lo establece la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, el primero parte del Modelo Social que fundamenta que todas las personas son iguales independientemente de su condición humana. Además, postula que todas las personas con discapacidad deben ser incluidas en la comunidad reconociéndoles su participación plena y efectiva en igualdad de condiciones. El segundo, desde el reconocimiento de sus Derechos Humanos, promueve un campo de acción fundamental para las personas con discapacidad en la toma de decisiones que inciden en distintos ámbitos de su vida (INMUJERES, 2018).

Así también se han tenido avances en la defensa de los derechos sexuales de las mujeres, un claro ejemplo de ello es la tipificación del feminicidio en el artículo 323 de nuestro Código

Penal Federal, el cual establece lo siguiente: “Comete el delito de feminicidio quien prive de la vida a una mujer por razones de género. Además de creaciones de leyes tales como la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, o la Ley Olimpia, por mencionar algunas.

Todavía existen muchas acciones por llevar a cabo, por ejemplo, para cuestiones de la población indígena, hasta ahora sólo se ha hablado acerca del acceso a la salud sexual y derechos reproductivos en el Foro Permanente de las Naciones Unidas para las Cuestiones Indígenas, pero no existe esto a nivel nacional.

Cabe señalar que estos avances mucho han tenido con el activismo de la sociedad.

### **¿Cómo está relacionado el amor romántico a la desigualdad?**

El amor romántico, a menudo idealizado, puede tener un impacto significativo en la desigualdad de género al reforzar roles estereotipados que pueden llevar a relaciones desiguales en términos de poder y autonomía.

Para empezar, se piensa que los hombres deben ser protectores y proveedores, mientras que las mujeres deben ser cuidadoras y protegidas. Además, nuestra cultura, a través de películas, series, libros, nos enseñan mitos acerca del amor romántico como:

Media naranja - Creencia que hay una persona allá afuera “hecha” o predestinada para nosotro/os.

Felices para siempre - Pensar que la relación siempre se mantendrá en la etapa del enamoramiento, cuando realmente las relaciones tienen muchas etapas y siempre requieren de trabajo mutuo.

El amor todo lo puede - Creer que sólo por el hecho de estar profundamente enamorada/os se superarán todos los obstáculos e incluso hasta tolerar malos tratos.

Los celos son porque le importo - Pensar que los celos son normales y que se deben demostrar a través de “berrinches”.

Solo tengo ojos para ella/ él/elle - Pensar que ya por estar con una pareja, esa pareja no sentirá ninguna atracción a otra persona. Si se tiene un acuerdo de exclusividad simplemente no actuará sobre esa atracción.

Puedo cambiarle - Pensar que, por el simple hecho de estar en pareja, una de las personas va a cambiar su forma de ser, actitudes, entre otras.

Nos hablan de ideales románticos que no son reales, porque el amor no es nuestra única meta en la vida, ni se trata de posesión, ni de dejar nuestra individualidad o sacrificarnos por la otra persona. Estas ideas muchas veces pueden ser las ideas por las cuales muchas personas se quedan en una relación en la cual no se sienten tan cómodas, o incluso hasta sufren violencia.

Es fundamental reconocer cómo estas nociones influyen en las dinámicas dentro de una relación, identificarlas y trabajar hacia relaciones basadas en el respeto mutuo, la igualdad y la comunicación abierta. El amor nos debe traer tranquilidad, no una lucha. ([re-dirigir a sección ¿Cómo es un vínculo saludable y responsable?](#))

En lugar de imponer roles predefinidos, es esencial fomentar relaciones donde las personas puedan ser auténticas y libres para expresarse sin restricciones. Al abogar por un mayor cuestionamiento de las expectativas tradicionales, podemos contribuir a la creación de vínculos amorosos que sean más conscientes.

## **¿Qué es la ciudadanía sexual?**

La "ciudadanía sexual" se refiere a un concepto que reconoce y promueve los derechos sexuales como parte integral de los derechos humanos y la ciudadanía. Implica que todas las personas tienen el derecho a vivir una vida sexual saludable, placentera y segura, así como a tomar decisiones autónomas sobre su propio cuerpo, su orientación sexual y su identidad de género.

La ciudadanía sexual va más allá de simplemente tener relaciones sexuales; se trata de empoderar a las personas para que participen plenamente en la sociedad, tomen decisiones informadas sobre su salud sexual y reproductiva, y se defiendan contra la discriminación y la violencia basadas en el sistema binario sexo-género.

Este enfoque aboga por la educación sexual integral que brinde a las personas el conocimiento y las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre su salud sexual y reproductiva. Además, busca romper con estereotipos y prejuicios que limitan la expresión de la identidad, promoviendo la inclusión y el respeto por la diversidad.

La ciudadanía sexual no solo reconoce los derechos individuales, sino que también se preocupa por la creación de entornos seguros y libres de discriminación. Esto significa apoyar la igualdad de género, el acceso a la atención médica adecuada y la eliminación de barreras legales y sociales que puedan obstaculizar la autonomía sexual de las personas.

En última instancia, la ciudadanía sexual es un llamado a la empatía y a la construcción de sociedades donde todas las voces importan. Al ser inclusivos y solidarios, podemos avanzar hacia una realidad en la que cada individuo pueda vivir su sexualidad con salud, respeto y confianza, sin temor a la discriminación o la marginación.

## **¿Qué organizaciones de apoyo existen?**

Algunas de las instituciones y organizaciones más representativas de apoyo a las personas históricamente vulneradas son:

- Agencia de la ONU para los Refugiados (ACNUR)
- Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR)
- Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH y el sida (Censida)
- Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH)
- Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (CONAVIM)
- Comité de América Latina y el Caribe para la Defensa de los Derechos de las Mujeres, (CLADEM)
- Consejo Nacional de Población (CONAPO)
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED)
- Equality Now
- Fondo de Población de las Naciones Unidas en México (UNFPA)
- Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES)
- Instituto Mexicano de la Juventud (Imjuve)

- ONU-Mujeres
- OXFAM

**Video de entrevista como cierre.**

## **CÁPSULA 5. Salud sexual, anticonceptivos y ética del cuidado**

### **Introducción**

Brindar herramientas y conocimientos en torno a la salud sexual y reproductiva, desde la ética del cuidado, es fundamental para promover en las y los adolescentes el autocuidado y cuidado mutuo, así como la toma responsable de decisiones.

### **¿Qué es la ética del cuidado?**

Se basa en la comprensión del mundo como una red de relaciones, en la que estamos insertos. Así, surge un reconocimiento de la responsabilidad hacia los otros (Alvarado García, 2004). Se busca el cuidado del otro y la igualdad de desarrollo entre personas. La fuerza que mueve esta ética es la cooperación mutua que se lleva a cabo por medio de la empatía y la importancia que se les da a las relaciones interpersonales; buscando la justicia y bienestar para todas las personas.

Las características de la ética del cuidado en las personas son: cuidado, responsabilidad, comunidad, atención, interdependencia, respeto, amor, protección, afecto, compromiso, equidad, justicia, comprensión, generosidad, equilibrio y reconocimiento.

Este tiene una relación directa con la sexualidad saludable y responsable porque se busca generar lazos basados en el cuidado mutuo y el cuidado colectivo. Esto sin importar si son relaciones formales, casuales o de una noche, debemos educar a nuestros hijos e hijas en cuidar de la otra/o por el simple hecho de ser persona y valorar el momento que se vive en conjunto.

¿Sabías qué? Muchas veces las personas le quitan valor a un encuentro sexual por haber sido de una noche, o algo casual, incluso como padres o tutores podemos llegar a comunicar estos mensajes con nuestros comentarios con adjetivos negativos. Especialmente comentarios peyorativos hacia mujeres, como “se dejaron” o “son fáciles”. Pero esto no debe ser así, el encuentro sexual es una decisión de dos personas que eligen compartir un momento íntimo y estos momentos, aunque sean casuales, merecen el mismo valor, apreciación e iniciativas de cuidado mutuo.

### **¿Cuál es el método de doble protección?**

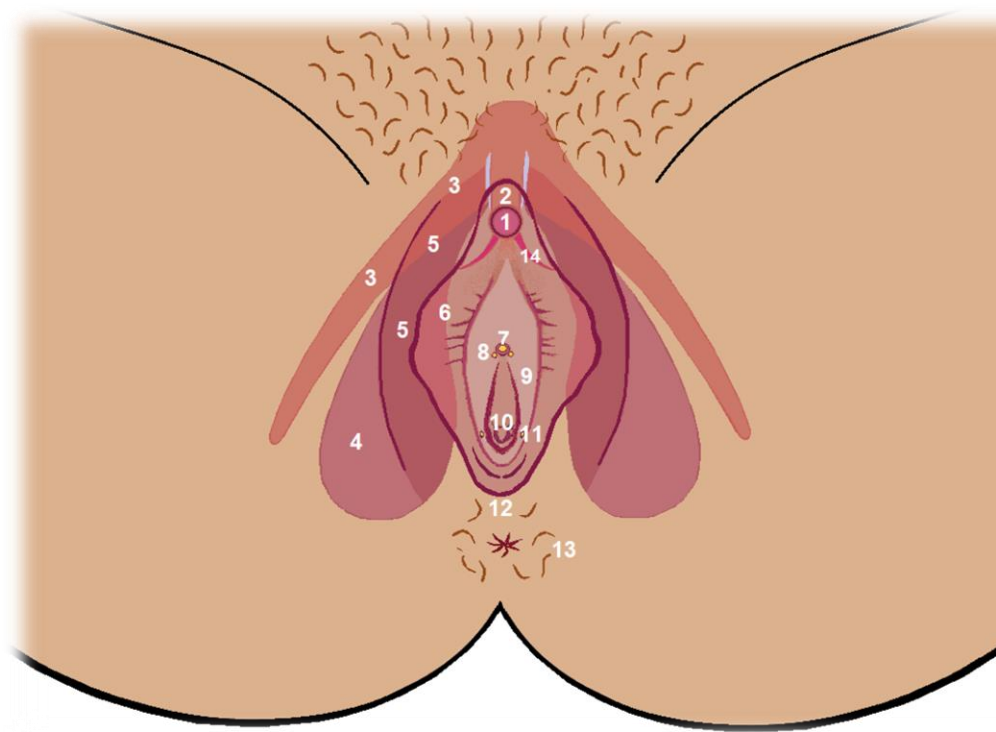
La doble protección en la sexualidad implica el uso simultáneo de dos métodos anticonceptivos diferentes durante la actividad sexual para las relaciones sexuales de una persona con vulva y una persona con pene. Este enfoque tiene como objetivo principal reducir al máximo el riesgo de embarazo no planificado y la transmisión de ITS.

Los condones (de pene o vaginales) son el único método de barrera que no solo evita embarazos, sino que también brinda protección esencial contra una amplia gama de ITS, incluido el VIH. Al combinarlos con anticonceptivos, como las píldoras diarias o el parche, se crea una sinergia para la protección de las personas durante las relaciones sexuales. Los anticonceptivos no protegen de las ITS y el condón no protege al 100% del embarazo, por eso es tan importante usarlos juntos.

Algunos otros métodos hormonales son: Dispositivo intrauterino hormonal (DIU Mirena), inyecciones, implantes, etc. [\(re-dirigir a ¿Usar el método “de calendario” es seguro? ¿Cuáles son los métodos recomendados? Cápsula 6\)](#)

Es importante transmitirles a las y los jóvenes que el método de doble protección implica una corresponsabilidad entre las dos personas, es poner en práctica la ética del cuidado.

### ¿Qué debemos saber del clítoris?



Fuente: Wikimedia commons. Vulva and Clitoris 1.png  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vulva\\_and\\_Clitoris\\_1.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vulva_and_Clitoris_1.png)

El clítoris es un órgano fundamental en la anatomía femenina que merece una comprensión profunda, pero hasta hace pocos años comenzó a ser estudiado. Situado en la vulva, su única

función es brindar placer, y su estructura es más de lo que se ve a simple vista. Este órgano contiene una red de tejidos y terminaciones nerviosas que pueden generar sensaciones intensamente placenteras.

En el diagrama podemos ver cómo el clítoris está debajo de los órganos sexuales pélvicos externos, que no es solo el pequeño punto que se llega a ver externamente en el punto más alto de la vulva, sino que tiene todo un cuerpo detrás.

En la salud sexual es crucial saber acerca del clítoris porque es información que no es frecuentemente conocida y para que las personas tengan una salud sexual sana y plena es importante conocer cada parte del cuerpo. Si no conocemos nuestro cuerpo, o les invitamos a las adolescencias a conocer su cuerpo, es difícil que puedan reconocer si algo está mal con él, porque para empezar no lo conocían cuando está saludable. [\(Re-dirigir a ¿Por qué normalizar los procesos corporales? ¿Cómo lo hago?\)](#)

También es importante esta información para saber cómo recibe placer una persona con vulva. El coito no es lo único en una relación sexual, deben existir también las caricias, manifestaciones de cariño, el cuidado de la otra persona y buscar la mutua satisfacción. Educar a las personas adolescentes en esto les ayuda a tener relaciones más enriquecedoras, igualitarias y recíprocas, no solo en las relaciones sexuales sino también fuera de ellas.

El placer está directamente relacionado con el bienestar y la salud sexual. Se “hace hincapié en que no se trata solamente de la ausencia de enfermedad, sino también del logro de un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad” (OMS, 2018).

### **¿Cada cuánto se debe hacer un examen de ITS? ¿Por qué?**

Como madre, padre o persona cuidadora, el mantener una comunicación abierta con su la adolescente a su cargo sobre su salud sexual, es fundamental. En este sentido, es importante hacerles saber que las personas sexualmente activas están expuestas a infecciones de transmisión sexual, de ahí la relevancia de llevar a cabo exámenes de ITS periódicamente, es decir cada año, o a lo mucho cada dos años, se debe realizar un examen de ITS. La detección temprana de cualquier ITS es esencial para poder tener las atenciones necesarias, así como para evitar cualquier transmisión a otras personas.

Es importante asumir una ética del cuidado, en la cual asumamos una corresponsabilidad para cuidarnos colectivamente y evitar transmisiones que pudieran evitarse. Es un acto de respeto, compromiso, responsabilidad y protección hacia las demás personas, así como hacia nosotras/os misma/os.

Debido a normas de género rígidas de masculinidad tradicional, muchos hombres piensan que esto no es necesario o que no es su responsabilidad hacerlo, evitando una ética del cuidado colectiva. Es importante inculcar esto especialmente con ellos, invitarles a cuidarse más y cuidar de las demás personas también.

¿Sabías qué? Aunque tengas una pareja estable o estés casada/o es importante realizarse exámenes de ITS periódicos, muchas veces la ITS podría estar latente (es decir, “dormida”) durante meses o hasta años. También existen casos en los cuales nuestra pareja no cumple los acuerdos de exclusividad que pudiéramos tener, y no hay forma de saberlo, así que siempre es mejor transmitir la importancia de la prevención y la promoción de la salud.



Es muy importante educar a las personas adolescentes con una cultura de cuidado y de chequeos constantes de la salud.

### **¿Qué es el VIH? ¿Qué es el PrEP y el PEP? ¿Qué son los retrovirales?**

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) es un virus que ataca el sistema inmunológico del cuerpo, debilitándolo con el tiempo y haciéndolo más susceptible a enfermedades e infecciones. Esta infección crónica puede progresar a SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida), una etapa avanzada en la que el sistema inmunológico se encuentra gravemente debilitado. Sin embargo, con el avance de la medicina, el VIH ahora se puede controlar con terapia adecuada y llevar una vida larga y saludable.

La PrEP (Profilaxis Pre-Exposición) es una estrategia de prevención en el que las personas que no tienen VIH toman medicamentos antirretrovirales de manera regular para reducir su riesgo de contraer el virus en caso de una exposición al VIH. Por ejemplo, si alguien ha estado en una situación de riesgo (como una relación sexual sin protección), puede tomar medicamentos PEP dentro de las 72 horas posteriores para reducir el riesgo de infección (CENSIDA, 2019).

Es especialmente recomendada para aquellos con mayor riesgo de exposición al VIH, como parejas serodiscordantes (una persona tiene VIH y la otra no) y personas que practican relaciones sexuales sin protección con parejas cuyo estado de VIH es desconocido.

Los retrovirales son medicamentos actúan interfiriendo en el ciclo de vida del virus, previniendo su multiplicación en el cuerpo. Los retrovirales son una parte esencial del tratamiento del VIH y han revolucionado el manejo de la enfermedad, permitiendo que las personas con VIH vivan vidas más saludables y prolongadas.

En la lucha contra el VIH/SIDA, la educación y el acceso a información sobre el VIH y sus métodos de prevención y tratamiento es esencial para mantener la salud y reducir el estigma asociado con esta enfermedad.

Mitos del VIH:

- Sólo les pasa a personas que tienen sexo con muchas personas
- Sólo se transmite entre personas gay
- Las personas con un resultado positivo están sucias
- Las personas con un resultado positivo ya no pueden tener relaciones sexuales
- El VIH y SIDA son lo mismo
- Ya no hay que cuidarse del VIH, al fin ya hay medicinas

Siempre se recomienda buscar asesoramiento médico para tomar decisiones en términos de prevención y atención. Las y los adolescentes pueden acercarse a los Servicios Amigables más cercanos a su localidad. Los Servicios Amigables son espacios ubicados dentro de las unidades médicas de la Secretaría de Salud, diseñados especialmente para proporcionar atención en materia de salud sexual y reproductiva a las y los adolescentes, de acuerdo a sus necesidades (CNEGSR, 2023).

### **¿Qué es el Papanicolau y la Colposcopia?**

El Virus de Papiloma Humano (VPH) de alto riesgo puede producir cambios celulares llamados precánceres. Estos cambios podrán derivar en cáncer si no se detectan y eliminan en forma oportuna.

El Papanicolau y la Colposcopia son dos exámenes esenciales para la detección temprana del cáncer que afecta el cuello del útero (cáncer cérvicouterino). Estos procedimientos juegan un papel crucial en la salud de las personas con vulva.

El Papanicolau se enfoca en el diagnóstico del cáncer cérvico uterino. Mediante este examen, se detectan cambios celulares causados por el papiloma humano, no detecta el VPH como tal. Se usa un instrumento para tomar muestras (una espátula o un cepillo muy pequeño), para tomar algunas células del cuello uterino suavemente.

Por otro lado, la Colposcopia involucra el uso de un instrumento llamado colposcopio (como unos binoculares) y la aplicación de un líquido oscuro, una solución, para resaltar cualquier anomalía en la zona. A diferencia del Papanicolau, la Colposcopia permite identificar lesiones causadas por el virus del papiloma humano (VPH), proporcionando información esencial para un diagnóstico y tratamiento tempranos.

Ambos exámenes desempeñan un papel crucial en el cuidado de la salud y la prevención, lo que demuestra la importancia de su realización periódica y complementaria. Uno no sustituye al otro, deben realizarse ambos. Es muy importante hablar con la persona adolescente acerca de cómo son estos exámenes, cada cuanto deben realizarse y para qué son como parte de su autocuidado.

¿Sabías qué? Las infecciones de transmisión sexual constituyen un importante problema de salud en la población adolescente. De acuerdo con Echeverría Miranda et al. (2011), existe una mayor prevalencia del virus del papiloma humano (VPH) en población adolescente. El VPH es una causa muy importante de morbilidad y mortalidad y frecuentemente su adquisición se asocia a la actividad sexual.

### **¿Qué cuidados se deben tener para las relaciones de dos personas con vulva?**

Debido a que no se habla mucho acerca de la sexualidad, más que la heterosexual, no se invita enfáticamente a otras sexualidades a cuidar de su salud sexual. Se piensa que los condones únicamente son para personas que buscan evitar un embarazo.

Aunque sean básicamente los mismos cuidados que deben tomar, es importante que las personas adultas incluyan a todas las orientaciones sexuales en invitarles a usar métodos de barrera y a chequeos periódicos, de ITS y de Papanicolau/Colposcopia (si aplica). Es importante dejar claro que a cualquier persona de cualquier orientación se le puede transmitir cualquiera de las ITS.

Como método de barrera se puede usar un condón vaginal o también barreras de látex. Se pueden comprar, pero puede ser difícil encontrarlas. Se pueden hacer en casa a partir del condón para pene, se esteriliza una tijera y se abre el condón, con cuidado, de manera vertical.

Otra recomendación que es para cualquier orientación es limpiar los juguetes sexuales después de cada uso.

### **¿Qué cuidados se deben tener para la estimulación anal?**

**Juguetes sexuales:** Es importante saber que existen juguetes diseñados específicamente para esta estimulación. Estos juguetes suelen tener una base ancha, o un tope, para evitar que se introduzcan por completo.

**Higiene:** Es importante asegurarse que el área esté limpia. Se pueden llevar a cabo lavados íntimos, pero se debe evitar exagerar para no alterar el equilibrio natural del área.

**Lubricación:** El ano no se lubrica naturalmente como la vagina, por lo que es esencial usar lubricante de buena calidad para prevenir la fricción y la incomodidad.

**No al dolor:** El dolor no debería ser parte de la estimulación anal.

**Uso de preservativo:** Siempre es recomendable usar condones adecuados durante la estimulación anal para prevenir la transmisión de infecciones.

### **¿Cómo funciona la pastilla de emergencia?**

La pastilla de emergencia también conocida como píldora del día siguiente, es un método anticonceptivo hormonal utilizado para prevenir embarazos no deseados, después de haber tenido una relación sexual sin protección. También puede tomarse en otras circunstancias como: la rotura del condón o la expulsión del DIU, en caso de una violación, entre otras.

Su mecanismo de acción es impedir o frenar la ovulación, aunque también vuelve más espeso el moco cervical dificultando la fecundación del óvulo por el espermatozoide. Su efectividad es de alrededor del 90 %, si se toma antes de 24 horas, y se reduce al 75% transcurridas más de 72 horas, ya que sus compuestos no actúan después de que se ha efectuado la fertilización. En comparación con otros métodos, es menos efectiva y son más frecuentes los efectos secundarios (náuseas, mareos, vomito, dolor de cabeza, mamas y fatiga), por lo que no se recomienda su uso continuo (IMSS, s/f).

### **Vídeo de entrevista como cierre.**

## CÁPSULA 6. Las adolescencias y su derecho a la libertad reproductiva

### Introducción

La salud sexual y el bienestar de las y los adolescentes también refieren a la decisión de tener hijos como una elección individual, informada y libre de violencia.

### ¿Qué debemos saber de la menstruación? ¿Cómo sucede el embarazo?

Es importante entender algunos aspectos fundamentales sobre la menstruación y el proceso de embarazo para tener una mayor consciencia de los procesos corporales que tienen un papel tan crucial en nuestro proyecto de vida y la reproducción. Este conocimiento no es únicamente para personas con vulva, es algo que todas las personas deben conocer.

La menstruación es un ciclo natural que experimentan las personas con úteros en su vida fértil, generalmente comenzando en la adolescencia. Este ciclo involucra cambios hormonales que preparan el cuerpo para un posible embarazo. Cada mes, el revestimiento del útero se espesa para recibir un óvulo fertilizado. Si no ocurre la fecundación, este revestimiento se desintegra y se elimina a través del sangrado de la menstruación. Típicamente el ciclo de este proceso es de 28 días, pero esto puede variar mucho entre cada mujer, es importante detectar cómo se comporta el ciclo individualmente.

El embarazo, por otro lado, ocurre cuando un óvulo liberado de uno de los ovarios es fertilizado por un espermatozoide, esto ocurre en las trompas uterinas. Luego, el óvulo fertilizado se convierte en un embrión y viaja hacia el útero, donde se adhiere al revestimiento uterino y comienza a desarrollarse. Durante el embarazo, el cuerpo produce hormonas adicionales para mantener el revestimiento del útero y apoyar el crecimiento del embrión o feto.

Cuando una persona intenta quedar embarazada, se habla de los días 11-14 del ciclo (de uno típico de 28 días) como los días más fértiles. Pero realmente es difícil saber exactamente cuándo va a ocurrir la ovulación. Más adelante se profundizará en esto.

Es esencial destacar que cada persona y cada cuerpo son únicos, por lo que los procesos menstruales y de embarazo pueden variar. Además, no todas las personas que menstrúan tienen la capacidad de quedarse embarazadas, y aunque la mayoría, no todas las personas embarazadas experimentan ausencia de menstruación. Es importante siempre prestar atención a cómo se siente el cuerpo, conocerlo lo más posible, para poder identificar cambios si los hubiera. Esto es algo que necesitamos comunicar a las y los adolescentes que están conociendo aún más su cuerpo desde la pubertad.

La educación y el entendimiento de estos procesos nos ayudan a cuidar nuestro cuerpo, y a las personas que no tienen útero, a respetar los procesos corporales de quienes sí lo viven. Si tenemos una pareja que menstrúa es importante conocer acerca de su ciclo, así como las posibilidades de embarazo, tanto si se desea el embarazo, o si se requiere de protección para evitarlo. (Re-dirigir a [¿Cuál es el método de doble protección? Cápsula 5](#))

En la siguiente liga podrás encontrar el **Calendario Menstrual Yo Decido**, elaborado por el Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2021), cuyo material promueve el conocimiento de niñas, adolescentes y jóvenes sobre el crecimiento y funcionamiento adecuado del cuerpo y de los procesos y cambios fisiológicos de su ciclo menstrual.

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/668982/Calendario\\_Menstrual\\_Yo\\_Decido.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/668982/Calendario_Menstrual_Yo_Decido.pdf)

## **¿Qué es la libertad reproductiva?**

La libertad reproductiva es un concepto fundamental en los derechos humanos que se refiere al derecho de las personas a tomar decisiones informadas y autónomas sobre su salud sexual y reproductiva. Esto incluye la capacidad de decidir si tener hijos, cuándo tenerlos, con quién tenerlos y cuántos tener. La libertad reproductiva también abarca el acceso a información, educación y servicios de salud relacionados con la reproducción, como anticoncepción, atención prenatal, parto seguro y atención posparto.

Este concepto promueve la idea de que todas las personas tienen el derecho fundamental de tomar decisiones sobre su cuerpo y su vida reproductiva, sin coerción, discriminación o limitaciones impuestas por terceros, incluidos gobiernos o instituciones. La libertad reproductiva reconoce la diversidad de experiencias y circunstancias individuales, y busca empoderar a las personas para que tomen decisiones que estén alineadas con sus valores, metas, proyecto de vida y situaciones personales.

La libertad reproductiva es un componente clave de los derechos sexuales y reproductivos y los derechos humanos en general (ONU-DH, s/f). Reconoce la importancia de asegurar que las personas, sobre todo las personas con útero, tengan control sobre sus propios cuerpos y vidas, lo que a su vez contribuye a la igualdad de género, la autonomía personal y el bienestar general de las sociedades. ([re-dirigir a ¿Cuáles son los Derechos Sexuales y Reproductivos? Cápsula 1](#))

## **¿Cómo se vincula la prevención del embarazo no deseado al proyecto de vida?**

La prevención del embarazo no deseado está directamente vinculado al proyecto de vida de cada persona, ya que implica tomar decisiones informadas y conscientes sobre la planificación del futuro personal (UNESCO, 2018).

Al incorporar métodos anticonceptivos y educación sobre salud sexual en la propia trayectoria, las personas tienen la capacidad de moldear su vida de acuerdo con sus aspiraciones y metas. Al evitar embarazos no deseados, se pueden mantener opciones abiertas para la educación, la carrera profesional, el crecimiento personal y otras áreas importantes de desarrollo.

Este enfoque también es esencial para fomentar la autonomía y el bienestar de las personas. Al contar con la información y los recursos necesarios para prevenir embarazos no deseados, las personas pueden tomar decisiones acordes a sus valores y deseos individuales.

Muchas veces las y los adolescentes deciden empezar una familia porque son los modelos de vida más frecuentes que ven dentro de su comunidad. También porque piensan que al crear una familia podrán tener más reconocimiento como mujeres u hombres y podrán ganar autonomía y más respeto por parte de las personas adultas. ([Re-dirigir a ¿Por qué es importante reconocer la autonomía de las personas adolescentes? Cápsula 1](#))

Esto resalta la importancia de promover la educación sexual integral, el acceso a una variedad de métodos anticonceptivos, adaptados a las necesidades y preferencias individuales y la creación de un proyecto de vida de acuerdo a metas personales. ([Re-dirigir a ¿Cómo apoyo al adolescente conmigo para que generemos su proyecto de vida? Cápsula 8](#))

## **¿Usar el método “de calendario” es seguro? ¿Cuáles son los métodos recomendados?**

El método de calendario, es decir, contar los días fértiles del ciclo de la mujer, para calcular cuáles son los días más fértiles y los menos fértiles no es el método más preciso y puede

resultar muchas veces en embarazos no deseados. El ciclo de la mujer típicamente es de 28 días, pero el ciclo no siempre es regular. Contando como número 1 el día que inicia el sangrado, se dice que los días entre el 11 y el 14 son los más fértiles; pero esto no quiere decir que los otros días no tengan una posibilidad de embarazo. Incluso, los días de sangrado pueden tener un riesgo, a diferencia de la creencia popular. Recordemos que:

- Los espermatozoides pueden vivir dentro del cuerpo de una mujer por menos de 5 días.
- Un óvulo liberado vive menos de 24 horas.

Teniendo esto claro es importante tener información acerca de métodos Anticonceptivos Reversibles de Larga Duración:

Usar cuadro con la información de cada método que ya tenían en la página actual en la Cápsula de métodos anticonceptivos y la siguiente liga:

[http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/pdf/opciones\\_planificacion\\_familiar.pdf](http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/pdf/opciones_planificacion_familiar.pdf)

Es importante que un médico nos informe cuál es la mejor opción para la persona que busca un método hormonal. Las y los adolescentes pueden acercarse a los Servicios Amigables más cercanos a su localidad.

“Conocer las diferentes opciones de métodos anticonceptivos es importante no sólo porque permitirá a las y los adolescentes disponer de información sobre sus ventajas y desventajas, formas de uso, etc. También es una forma de empezar a entrar en contacto con sus propias ideas o deseos, sobre sus prácticas y relaciones sexuales. Y lo más importante, a tomar las riendas del cuidado de su salud sexual y reproductiva. Es importante porque no todos los métodos anticonceptivos son idóneos para todas las personas, también cada cuerpo tiene diferentes reacciones y es importante saber cuándo, cómo y cuáles son los mejores para cada persona y para su plan de vida (Familias y Sexualidades, 2019).

### **¿Cómo es ser mamá o papá en la adolescencia?**

Ser padre o madre en la adolescencia es una realidad que conlleva desafíos únicos. En esta etapa de la vida, mientras las personas adolescentes exploran su misma identidad y forjan metas, también se asume la responsabilidad de cuidar y criar a otro ser humano. La combinación de responsabilidades puede resultar abrumadora, ya que implica equilibrar el desarrollo personal con la atención a las necesidades del hija/o.

Una parte fundamental de esta experiencia es la necesidad de un sólido sistema de apoyo. Ya sea a través de familiares, amigos o programas de apoyo comunitario, contar con personas que brinden orientación emocional y práctica puede hacer una gran diferencia. Además, buscar información sobre la crianza y las opciones disponibles puede empoderarles para tomar decisiones informadas en beneficio ellas/os y su hija/o.

Es importante transmitirles que hacerse cargo de un embarazo no es solamente brindar adecuada alimentación, vivienda, salud y vestimenta a sus hijas/os, sino, además, la crianza requiere de responsabilidad, de brindarles amor, amistad, tiempo, protección y educación. Requiere de una disponibilidad emocional que busque el crecimiento y el mejor desarrollo de la hija/o.

¿Sabías qué? El embarazo debe de ser una decisión planificada, o al menos elegida conscientemente, y de manera personal. No debe ser algo impuesto como un “castigo” o un “deber” por padres, religión, sociedad.

Ejercicio: Aborda con tu adolescente cómo sería su vida si tuvieran hijos ahora y cómo sería la alternativa de tener hijos en cinco años, en diez, etc. ¿Qué caminos de vida pueden pensar

con cada una de estas opciones? Es importante que las y los adolescentes reflexionen que cada una/uno puede decidir cuándo es el mejor tiempo para un embarazo, y que no sea la suerte quien decida.

### **¿Qué es la coparentalidad?**

La coparentalidad es un término que se refiere a la colaboración y crianza compartida de la hija/o, hijas/os por parte de dos personas que no necesariamente tienen una relación romántica, sexual, emocional (Pérez Cortés, et al., 2021). Esta forma de crianza se basa en el compromiso de ambos progenitores, ya sean pareja, expareja, amigos cercanos o cualquier otro tipo de relación, en criar en un ambiente de cooperación y respeto mutuo.

En la coparentalidad, se fomenta la comunicación abierta y honesta entre los padres para tomar decisiones conjuntas en relación con la educación, la salud y el bienestar de la hija/o. Aunque puede presentar desafíos, tiene beneficios significativos para el desarrollo emocional y social de la hija/o al brindarle una red de apoyo más amplia. La coparentalidad es una opción valiosa para aquellos que buscan asegurar que las necesidades del hijo/a estén en el centro de la atención, independientemente de la dinámica entre los adultos involucrados.

¿Sabías qué? La responsabilidad de la crianza de las y los hijos debe ser compartida en condiciones de igualdad y equidad.

Para que esto suceda es esencial dejar roles de género atrás. Aquellos que dicen el hombre provee económicamente, mientras la mujer se dedica a la parte de cuidados y de dedicación emocional. Los padres también pueden llevar a cabo una paternidad activa, responsable, consciente y cariñosa. La paternidad responsable implica un involucramiento activo de los padres no solo en la provisión de recursos económicos sino también en la crianza y la vida cotidiana de sus hijos/as. Este tipo de paternidades desafían roles de género y crean un ejemplo en las nuevas generaciones, en la búsqueda de la igualdad de género.

Aprende más en:  
[https://www.unicef.org/chile/media/1126/file/guia\\_de\\_paternidad\\_activa\\_para\\_padres.pdf](https://www.unicef.org/chile/media/1126/file/guia_de_paternidad_activa_para_padres.pdf)

### **¿En dónde pueden acceder las y los adolescentes a métodos anticonceptivos?**

Los Servicios Amigables son espacios diseñados especialmente para proporcionar atención en materia de salud sexual y reproductiva a las y los adolescentes. Se encuentran ubicados dentro de las unidades médicas de la Secretaría de Salud. En estos servicios se brinda información, orientación, consejería, atención médica, atención psicológica, dotación de métodos anticonceptivos, entre otros, a mujeres y hombres de 10 a 19 años de edad.

Para mayor información consulta la liga:  
<https://www.gob.mx/salud%7Ccnegsr/articulos/servicios-amigables>

### **¿Qué obligaciones debe cumplir el personal de salud al brindar servicios de salud sexual y reproductiva a adolescentes?**

Los servicios de salud sexual y reproductiva deben brindarse, garantizando la confidencialidad y privacidad de las personas, con absoluto respecto a los derechos sexuales y reproductivos, con enfoque de juventudes, enfoque interculturalidad y perspectiva de género. En este sentido, el Centro Nacional de Género y Salud Reproductiva, en colaboración con el Fondo de Población de las Naciones Unidas en México (UNFPA), desarrolló y puso a disposición del público en general el Modelo de Atención Integral a la Salud Sexual y

Reproductiva para Adolescentes (MAISSRA) con la intención de contribuir a mejorar el acceso y la calidad de los servicios en materia de salud sexual y reproductiva para población de 10 a 19 años de edad (CNEGSR, 2015).

### **¿Qué es la Interrupción Legal del Embarazo (ILE)?**

La Interrupción Legal del Embarazo (ILE) es el proceso médico por el cual se pone fin a un embarazo de manera segura y legal bajo ciertas circunstancias y regulaciones establecidas por la ley. La ILE se lleva a cabo en instalaciones de salud autorizadas por el gobierno y está respaldada por políticas que reconocen el derecho de las personas a tomar decisiones informadas sobre su salud reproductiva.

En la Ciudad de México, desde 2007 se despenalizó la ILE durante las primeras 12 semanas de gestación, lo que significa que las personas pueden acceder a este procedimiento de manera legal dentro de ese período. Esta medida fue un paso importante hacia el reconocimiento de los derechos reproductivos y la autonomía de las personas.

Hasta el día de la redacción de este texto, los estados que permiten a las mujeres abortar de forma legal hasta las 12 semanas de gestación son: Ciudad de México, Oaxaca, Hidalgo, Veracruz, Baja California, Colima, Sinaloa, Guerrero, Baja California Sur, Coahuila y Quintana Roo.

En otros estados de México, las leyes pueden ser más restrictivas y solo permitir la ILE en circunstancias específicas, como riesgos para la salud de la persona gestante, causas económicas o malformaciones fetales graves.

Puedes consultar este mapa y ver cuáles son las leyes en el estado donde vives: <https://abortoenmipais.ipaslac.org/mapa-mexico>

¿Sabías qué? La ILE por el motivo de violación es permitida en TODOS LOS ESTADOS, bajo la NOM-046, la cual estipula que el personal médico debe proceder a realizar la interrupción del embarazo, aun cuando no haya denuncia, simplemente bajo protesta de decir verdad. También las adolescentes mayores de 12 años pueden solicitar la interrupción sin el consentimiento de padre, madre o tutor legal. Finalmente, el personal de salud que participa en el procedimiento no está obligado a verificar el dicho de las mujeres y debe actuar sin juicios o cuestionamientos innecesarios (de buena fe).

La ILE es un componente fundamental de la libertad reproductiva, ya que reconoce que las personas deben tener la capacidad de tomar decisiones informadas y autónomas sobre su propio cuerpo y su vida reproductiva. Esto también aplica a las personas adolescentes, es parte de sus Derechos Sexuales y Reproductivos decidir acerca de su salud reproductiva, así como del proyecto de vida que quieren seguir. Por eso es tan importante apoyarles en la creación de un proyecto de vida, con metas y alejado de roles género impuestos; enseñarles acerca de su cuerpo, su sexualidad y la toma responsable de decisiones para su bienestar; brindarles de herramientas socioemocionales, de comunicación y de asertividad para que sean personas conscientes de sus deseos y expectativas.

Respetar la diversidad de opiniones y circunstancias individuales es esencial al abordar este tema desde una perspectiva inclusiva.

**Video de entrevista como cierre.**



## CÁPSULA 7. Violencia en la sexualidad adolescente

### Introducción

Entender las condicionantes que promueven la violencia son claves para prevenirla. Por lo que en esta sección se brindan estrategias para enseñar a las y los adolescentes poner límites e identificar y apoyar en situaciones de alerta ante relaciones no saludables.

### ¿Cómo enseñarles a decirle a una pareja que no se sienten bien con algo?

Así como lo vimos anteriormente, un vínculo saludable es aquel en el cual nos sentimos seguras, respetadas y escuchadas. (re-dirigir a [¿Cómo es un vínculo saludable y responsable? Cápsula 3](#))

Es importante enseñarles a las personas adolescentes, sobre todo ahora que están iniciando sus primeras relaciones, que la base de los vínculos afectivos debería ser la comunicación honesta y asertiva (re-dirigir a [¿Qué es la comunicación asertiva y la empatía? Cápsula 8](#)). Ella consiste en decir lo que sentimos, con una forma correcta de expresarlo, sin echar culpas o responsabilizar a la otra persona. Es simplemente expresar cómo se sienten con alguna situación.

Expresar lo que esperan de la otra persona, si les gusta cómo les trata, o no, es un derecho que siempre tienen y no deben olvidar. Esto ayuda a establecer relaciones honestas, sin pretensiones, que a la larga les traerán tranquilidad y felicidad. Sí, puede causar un momento de incomodidad, pero es lo mejor para la salud mental y el bienestar personal.

Es probable que debido a la limerencia (re-dirigir a [¿Qué es limerencia y cómo se vive en la adolescencia? Cápsula 3](#)) busquen la aprobación de la persona e incluso finjan o disimulen cosas que no les gustan o no son completamente como son. Pero esto no es aconsejable, porque no estarían teniendo atención de la persona por la persona que realmente son y esto siempre trae conflictos a la larga.

También a veces existen situaciones en las que mujeres u hombres disimulan cosas dentro de la relación porque piensan que así es como deberían actuar de acuerdo con los roles de género. Por ejemplo, que los hombres no deben expresar cómo se sienten o que las mujeres deben verse siempre complacientes. Esto genera relaciones deshonestas. Siempre es importante expresar cómo nos sentimos para crear relaciones saludables e igualitarias.

### ¿Qué hacer cuando la otra persona se niega a usar condón?

Pedirle el uso de condón a la persona con la que se tendrá relaciones sexuales es un derecho que cualquier persona tiene y es algo que siempre se debería hacer. Sobre todo, si no contamos con un acuerdo de exclusividad con la persona junto con un examen de ITS reciente (y aun así esto no exenta las posibilidades). Es parte de la ética del cuidado, es cuidarse a uno y al otro también. (Re-dirigir a [¿Qué es la ética del cuidado?](#))

Debemos empoderar a nuestros hijos/as a “negociar” el uso del condón, **NO** se negocia el usarlo o no, más bien se les enseña a ser asertivos en expresar que desean usar condón y ese es un límite que no van a transgredir. Se les puede recomendar algunas frases como:

Por ejemplo, si le dicen “no se siente igual”, podría contestar “yo me sentiría más relajada” “se siente mejor porque no nos distraemos pensando las consecuencias” “hay muchos tipos de condones, como los texturizados”.

Para más ejemplos ver: <https://www.youtube.com/watch?v=O9j36O2BRHs>

¿Sabías qué? Se le llama stealthing a la práctica sexual en la cual una de las personas implicadas se retira el preservativo sin el consentimiento o previo aviso a la otra persona. Es un tipo de agresión sexual y violación a la autonomía.

### **¿Puede una persona dar consentimiento para tener relaciones sexuales bajo la influencia del alcohol o drogas? ¿Qué es el consentimiento?**

No. El alcohol y/o drogas son sustancias que eliminan cualquier consentimiento que pudiera existir.

Existen características para de las prácticas sexuales consensuales. Deben ser informadas (se conocen los alcances), consenso afirmativo (toman la decisión de común acuerdo entre las personas y se verbaliza) y libre de coacción (no se obliga, ni amenaza, ni violenta a la otra persona para que diga o haga alguna cosa).

A veces se tiene una de estas características, pero no todas, entonces ya no es consentimiento. Incluso si la coacción es insinuada desde la insistencia, tampoco cuenta como un consenso afirmativo, aunque la persona está diciendo verbalmente que “sí”.

La responsabilidad afectiva también es un factor importante para las relaciones sexuales justas e informadas, esta se refiere a ser consciente de las emociones o sentimientos que pudiera causar en la otra persona.

Cualquier persona que se encuentre bajo el efecto de alguna sustancia ya sea drogas y/o alcohol ve disminuida su capacidad para decidir de manera consciente e informada si quiere o no tener relaciones sexuales.

### **¿Son normales los celos? ¿Las parejas deben de salir siempre juntas?**

Celar a alguien “porque nos importa” es uno de los mitos del amor romántico que existen. (Re-dirigir a [¿Cómo está relacionado el amor romántico a la desigualdad? Cápsula 4](#)) En realidad, los celos demuestran inseguridad, posesividad y falta de confianza. Esto es lo opuesto a lo que debe ser el amor. (re-dirigir a [¿Cómo es un vínculo saludable y responsable? Cápsula 3](#))

Los celos pueden ser una expresión de inseguridad, miedo al rechazo, miedo al abandono, sentimiento de exclusión, malestar, etc. Están arraigados al miedo de perder a la persona con la que hemos establecido un vínculo. Esto es normal sentirlo de vez en cuando, pero cuando se deja que ideas y acciones irracionales tomen control, se pierden los límites de la realidad y se vuelve violento (condicionar, chantajear, espiar, amenazar).

Además, los roles de género impuestos por la sociedad dicen que la pareja es “nuestra” o una “extensión” de nosotros mismos y que es el centro de nuestra vida y afectividad. Esto se agudiza con la masculinidad tradicional, en la cual se piensa la mujer es una propiedad y un “territorio conquistado”.

El amor debe ser libre, es decir, una elección y decisión constante de una persona tener el compromiso con otra, basadas en el afecto, cariño, cuidado, confianza, atención y respeto hacia otra persona. Ningún miedo o cantidad de “precauciones” celosas forzarán a una persona a tener compromiso por el otro.

Es por esto que las personas, aunque estén en pareja, siguen siendo individuos que pueden disfrutar de gustos, actividades, hobbies y amistades diferentes. Aún en pareja tienen el derecho de desarrollarse y vivirse como personas libres.

¿Sabías qué? Los acuerdos entre pareja pueden ayudar a establecer qué es lo que consideran infidelidad, ver si están de acuerdo o si no están buscando el mismo tipo de relación.

### **¿Qué puedo hacer si él o la adolescente a mi cuidado tiene una relación no saludable o “tóxica”?**

Los medios de comunicación, especialmente las redes sociales muchas veces fijan estándares de una relación romántica ideal, muchas veces alejadas de la realidad. Así, muchos adolescentes se inician en el mundo de las relaciones de pareja sin tener una guía que los apoye de cómo realmente debe ser una relación saludable. [\(re-dirigir a ¿Cómo es un vínculo saludable y responsable? Cápsula 3\)](#)

¿Sabías qué? Es una época de ensayo y error, en la que se exponen a riesgos y empiezan a tomar decisiones que traerán consecuencias. También es una época en la cual se agudiza el miedo de estar sola/os frente a sus pares, lo que causa dependencia emocional (Hernández, María Laura, 2022),.

Si vemos que hay un exceso de control dentro de la pareja, como celos, control en la forma de vestir, control de gastos, control de salidas y de amistades es posible que exista una relación no saludable.

Los padres deben estar muy atentos a cómo se comportan. Es muy recomendable mantener una comunicación abierta y evitar hacer juicios de valor sobre lo que es importante para ellos (como su relación). Un equilibrio entre brindar confianza y libertad y mantener supervisión cercana.

Se debe propiciar que los adolescentes reflexionen sobre la situación, dejando que sean ellos quienes pongan límites saludables con sus parejas, sin que sea la persona adulta quien decida y lo imponga. Apoyando con un modelado desde casa dinámicas saludables.

Ya que también están aprendiendo que sus decisiones tienen consecuencias, de las cuales son responsables, dejar que se equivoquen es importante para que también se generen aprendizajes y así comprendan las razones que tienen los adultos. Todas las personas hemos pasado por esta etapa y es importante entenderles desde validar su vivencia como adolescentes.

Escuchar + No culpabilizar + Apoyar + Educación sobre relaciones saludables

Si no se sienten cómoda/os hablando con nosotros podemos buscar círculos, grupos, talleres o asesores en sexualidad para recomendarles.

¿Sabías qué? Es crucial orientar a nuestros adolescentes para que puedan reconocer señales de que una relación puede volverse poco saludable y proporcionarles herramientas para abordar estos momentos de manera constructiva. Al hacerlo, les ayudamos a evitar la repetición de patrones dañinos en sus futuras relaciones afectivas, hasta la adultez.

## **¿Cómo puedo saber si él o la adolescente a mi cuidado ha sido víctima de violencia en el noviazgo o violencia sexual?**

### Violencia en el noviazgo (Symetrías, 2023)

- Se aleja de sus antiguas amistades.
- Conversa poco de sus problemas emocionales.
- Duda de sus propios sentimientos y de su juicio. Cree valer poco o nada.
- Pierde la voluntad.
- Ignora sus propias necesidades a favor de las del otro. Incluso sacrifica su propia independencia por el deseo de recibir amor.
- No sabe si desea finalizar la relación o continuar con ella.
- Baja su rendimiento escolar o laboral. Le cuesta trabajo concentrarse en sus actividades (antes no le sucedía).
- Tiene problemas de salud. Se altera su apetito (come más o está inapetente). Su ritmo de sueño se modifica (duerme muy poco o demasiado).
- Tiene miedo de que su pareja se enfade y está continuamente en contacto.
- No acepta comentarios u opiniones acerca de su pareja.
- Reacciona de malas formas por cosas sin importancia.

### Violencia sexual (SMART, s/f)

- Señales de depresión o ansiedad
- Comportamientos autodestructivos (cortarse, quemarse)
- Pensamientos o intentos de suicidio
- Comer compulsivamente o hacer una dieta extrema
- Higiene personal inadecuada
- Abuso de drogas y alcohol
- Se muestra altamente sexual
- Huir de casa
- Miedo a la intimidad o cercanía
- Dinero extra o regalos sin explicación

Estas son únicamente algunas señales que sumándolas pudieran indicar violencia, que veamos una o dos no necesariamente quiere decir sea esto. Lo más importante es ser cercanos con la persona adolescente, que confíen en nosotras/os y sepan pueden contarnos cosas sin recriminarlos. Únicamente con una comunicación directa podemos averiguar qué está sucediendo, si vamos a preguntar es importante sea con calma, escucha compasiva, siempre apoyando a la persona y no revictimizándola.

### **¿Tiene algo de culpa la persona que recibe violencia? ¿Por qué sigue en la relación?**

Debemos considerar que para las personas que se encuentran dentro de una relación violenta, les es sumamente difícil salir de esta relación. Esto es debido a que están dentro de un ciclo en el cual la persona que la violenta le promete que va a cambiar y frecuentemente usa técnicas de engaño psicológico como el gaslighting y love bombing.

La Real Academia Española (RAE) traduce el término gaslighting como “hacer luz de gas a alguien” y lo define así: Intentar que dude de su razón o juicio mediante una prolongada labor de descrédito de sus percepciones y recuerdos.

El love bombing o bombardeo de amor en español, es una técnica mediante la cual uno de los integrantes de la relación llena de amor, halagos, comentarios, palabras y atenciones al otro con el fin de manipularlo y controlarlo.

Las personas que son víctimas ya no saben cuál es la realidad, ven la violencia pero también escuchan las promesas de amor de la persona al mismo tiempo que su autovaloración baja más y más; porque se sienten culpables que esto les esté pasando. También sucede que la persona que violenta dice que se hará daño si la dejan, forzando a la persona a quedarse. También existe una vergüenza inmensa en admitir que la persona ha vuelto a violentarles, que las personas les digan “ya ves, te lo dije” “eso te pasa por tonta”, etc. Debido a esto seguramente se han alejado de sus amistades o familia, entonces la única persona cercana es la persona que la violenta.

Es por esto que es tan importante escuchar a la persona, una y otra vez, las veces que sean necesarias para que deje esa relación. No desde el regaño, sino haciéndola sentir fuerte y empoderada para que se sienta lo suficientemente segura de tomar ese paso. Una red de apoyo es esencial para dejar una relación así, debido a que existen factores psicológicos, sociales e incluso económicos por los cuales no ha podido dejarla; el amor y apoyo incondicional pueden ayudar a sobrepasarlos (Hernández, María Laura, 2022).

¿Sabías qué? En promedio, a las personas les toma 7 intentos dejar la relación violenta.

### **¿Qué hacer y dónde acudir si existe violencia física, sexual, cibernética o acoso?**

Cuando una o un adolescente, por considerarte una persona de confianza, toda la te cuenta sobre algún acto de violencia sexual, lo primero es dejar de pensar que mienten o fantasean.

Escúchale tranquila y atentamente sin juzgar; hazle saber que le crees y que no es culpable de lo que le pasó, no trates de indagar todo lo que pasó, y busca la ayuda de una persona especializada. En la línea de emergencia 9-1-1 podrás recibirás ayuda y orientación.

Acude a los servicios especializados de atención a la violencia de género y violencia sexual a una consulta; en caso de violación, la atención médica debe ser inmediata; las instituciones de salud tienen la obligación de atender de emergencia.

Presenta denuncia ante el Ministerio Público. Es importante que sepas que, en México, las niñas o adolescentes que resulten embarazadas como consecuencia de una violación tienen el derecho a que se interrumpa su embarazo. A partir de los 12 años no se requiere denuncia previa, ni autorización de la madre, padre o persona tutora. (NOM-046-SSA2-2005)

### **¿Qué puedo hacer si él o la adolescente a mi cuidado es quien ejerce violencia sexual o de pareja?**

Si te encuentras en la situación en la que un adolescente a tu cuidado está ejerciendo violencia sexual o de pareja, es importante tomar medidas para abordar esta situación de manera responsable y efectiva. Aquí hay algunos pasos que puedes seguir:

Prioriza la seguridad de las personas involucradas

No minimices ni culpes a la víctima

Busca ayuda profesional para quien ejerce la violencia

Impulsa la educación sobre relaciones saludables

Supervisión continua

**Video de entrevista como cierre.**

## **CÁPSULA 8. Resolución de conflictos y habilidades socioemocionales para adolescentes**

### **Introducción**

Las habilidades socioemocionales son fundamentales para el desarrollo personal, sexual y la salud emocional en la adolescencia, por lo que en esta sección te brindamos algunas herramientas y conocimiento para fomentar relaciones interpersonales sanas en las y los adolescentes para un mayor bienestar.

### **¿Qué son las habilidades socioemocionales o habilidades para la vida?**

Las habilidades socioemocionales, también conocidas como habilidades para la vida, se refieren a un conjunto de capacidades y competencias que están relacionadas con la manera en que las personas comprenden, expresan, manejan y utilizan sus emociones en interacciones sociales y en la vida cotidiana. Estas habilidades son esenciales para el bienestar emocional, las relaciones interpersonales efectivas y el éxito en diferentes áreas de la vida, como la educación y la salud mental (Durlak et al., 2015). Algunas de las habilidades socioemocionales más comunes incluyen:

**Inteligencia emocional:** La capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como las emociones de los demás.

**Empatía:** La habilidad de ponerse en el lugar de otra persona, comprender sus sentimientos y perspectivas, y responder de manera adecuada.

**Comunicación efectiva:** La capacidad de expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa, así como escuchar activamente a los demás.

**Resolución de conflictos:** La habilidad para manejar situaciones de conflicto de manera constructiva y llegar a soluciones mutuamente satisfactorias.

**Toma de decisiones:** La capacidad de evaluar opciones, considerar las consecuencias y tomar decisiones informadas.

**Autoconocimiento:** El conocimiento de uno mismo, incluyendo las fortalezas, debilidades, valores y metas personales.

**Autocontrol:** La habilidad de regular las propias emociones y comportamientos, especialmente en situaciones estresantes o desafiantes.

**Habilidades sociales:** La capacidad de establecer y mantener relaciones saludables, trabajar en equipo y colaborar con otros.

**Resiliencia:** La capacidad de adaptarse y recuperarse de situaciones difíciles o adversidades.

Estas habilidades son fundamentales para el desarrollo personal y profesional, ya que influyen en la forma en que las personas se relacionan con los demás, enfrentan desafíos y toman decisiones en la vida. Además, son cada vez más valoradas en el entorno laboral y educativo, ya que se ha demostrado que las personas que poseen fuertes habilidades socioemocionales tienden a ser más exitosas en sus carreras y tienen una mayor satisfacción en la vida.

## **¿Qué es la comunicación asertiva y la empatía?**

La comunicación asertiva y la empatía son dos habilidades fundamentales en la comunicación interpersonal que son útiles para todas las personas, sobre todo a las y los adolescentes en su proceso de desarrollo.

La comunicación asertiva implica expresar los pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, honesta y respetuosa, sin ser agresivo ni pasivo. En otras palabras, se trata de expresarse de una manera que defienda tus sentimientos y opiniones, pero también reconociendo los sentimientos y opiniones de la otra persona.

Para comunicarnos asertivamente es importante siempre hablar desde el “yo”, por ejemplo: “Yo me siento decepcionada”. Porque si hablamos desde el tú, por ejemplo “es que tú haces esto y esto” solamente se comunica como una queja hacia la otra persona y probablemente escuche defensivamente la oración (sin llegar a una solución).

¿Sabías qué? Una oración de comunicación asertiva se compone de la siguiente forma. Yo + emoción + causa + solución. Por ejemplo: [Yo] [me siento desesperado] [cuando no me contestas][me gustaría que me contestaras para saber que estás bien]

La otra persona también podría contestar [Yo] [me siento abrumado] [cuando me llamas cuando estoy con mis amigos][podría mandarte un mensaje que estoy bien]

Y así seguiría la conversación con frases de comunicación asertiva, hasta llegar a un consenso, dialogando y entendiendo los sentimientos de ambas personas.

Enseñar a los adolescentes a comunicarse de manera asertiva les ayuda a expresar sus pensamientos y emociones de manera saludable, lo que es esencial para construir relaciones sólidas y evitar conflictos innecesarios.

La empatía, por otro lado, es la habilidad de ponerse en el marco de referencia, o realidad, de otra persona, comprender sus emociones y perspectivas, y responder con este entendimiento. Fomentar la empatía en los y las adolescentes les permite desarrollar una mayor comprensión de las necesidades y sentimientos de los demás, lo que a su vez mejora sus relaciones interpersonales.

Al alentar a los adolescentes a practicar la empatía, los padres y madres les ayudan a desarrollar una comunicación más efectiva y a construir relaciones más saludables y enriquecedoras en su vida cotidiana.

En conjunto, estas dos habilidades promueven una comunicación más abierta, honesta y respetuosa, lo que contribuye significativamente al bienestar emocional y a la calidad de las interacciones sociales.

## **¿Qué es el autoconocimiento? ¿Qué papel juega en la identificación y gestión de emociones?**

El autoconocimiento es una capacidad vital que implica que las personas se comprendan a sí mismas de manera profunda y consciente. En este período de desarrollo, las personas adolescentes están explorando su identidad y emociones. El autoconocimiento les permite reconocer y entender sus emociones, pensamientos, valores y metas personales. Esto es fundamental para ayudarlos a comprender quiénes son y cómo interactúan con el mundo que los rodea.

El papel del autoconocimiento en la identificación y gestión de emociones es de suma importancia para los y las adolescentes. Les permite reconocer y nombrar sus emociones con



precisión, lo que les ayuda a comprender por qué se sienten de cierta manera en diferentes situaciones. Con este entendimiento, pueden aprender a manejar sus emociones de manera más efectiva, lo que les brinda herramientas para lidiar con los desafíos emocionales típicos de la adolescencia. Los padres y madres pueden apoyar el desarrollo del autoconocimiento en los adolescentes al fomentar la comunicación abierta, el diálogo reflexivo y el respeto por las emociones de sus hijos/as, ayudándolos a navegar este período de autodescubrimiento de manera saludable.

### **¿Cómo se relaciona la toma responsable de decisiones con la sexualidad y cómo enseñarla?**

La toma responsable de decisiones se relaciona estrechamente con la sexualidad, sobre todo en esta etapa de desarrollo conlleva una serie de decisiones cruciales en relación la salud sexual y reproductiva. Enseñar a los y las adolescentes a tomar decisiones responsables en este ámbito es esencial para su bienestar físico y emocional. Los padres y madres pueden desempeñar un papel crucial al proporcionar información científicamente precisa sobre la sexualidad, promoviendo la comunicación abierta y el respeto por las decisiones de sus hijos, y alentando la toma de decisiones informadas y basadas en valores personales. (Re-dirigir a [¿Las personas adolescentes pueden decidir sobre su sexualidad? Cápsula 1\)](#)

Enseñar la toma responsable de decisiones en la sexualidad implica hablar sobre temas como el consentimiento, el uso de métodos anticonceptivos, la prevención de infecciones de transmisión sexual y la importancia de relaciones saludables y respetuosas. Es fundamental fomentar la autonomía de las y los adolescentes para que puedan tomar decisiones que estén alineadas con sus propios valores y metas personales. Además, proporcionar un ambiente de apoyo y libre de juicios permite a los adolescentes sentirse más cómodos compartiendo sus preocupaciones y preguntas sobre la sexualidad, lo que les ayudará a tomar decisiones más informadas y responsables en esta área de sus vidas.

(Re-dirigir Cápsula 5 Salud Sexual) (Re-dirigir [¿Cómo es un vínculo saludable y responsable? Cápsula 3\)](#))

### **¿Cómo puedo obtener herramientas o conocimientos para brindar una educación en sexualidad?**

Informarse, leer artículos con base en la ciencia, talleres, acercarse a la EIS de la escuela, cuestionarse, autoreflexión, autoconocimiento.

Para orientar y apoyar a las y los adolescentes en temas de sexualidad es fundamental que las madres, padres y personas encargadas del cuidado y educación se informen y se capaciten. Existen diferentes recursos educativos de acceso libre y gratuitos, por ejemplo: Curso EIS para adultos (padres y madres): <https://paress2030.org/cursos/eis-para-madres-padres-y-tutores/>

### **¿A quién puedo acudir si tengo dudas sobre cómo puedo brindar una educación integral en sexualidad?**

Existen personas profesionales, sexólogos y sexólogas que ofrecen asesorías en sexualidad y en educación integral en sexualidad. Se pueden buscar en la misma comunidad o en línea. Existen sexólogos que son terapeutas, pero también existen los sexólogos educativos los cuales pueden ayudarte a resolver dudas técnicas o prácticas que pudieras llegar a tener.

Personas profesionales como psicólogas, psicólogos y orientadores con un enfoque humanista también podrían guiarles pero no siempre es seguro que tengan un enfoque positivo de la sexualidad. Es importante darnos cuenta desde qué enfoque hablan de la sexualidad: si es moralista × o si es un discurso basado en derechos ✓

### **¿Cómo apoyo al adolescente conmigo para que generemos su proyecto de vida?**

Se sugiere adaptar la actividad de Construye T (2017) referente a la toma responsable de decisiones, como parte de la construcción de su proyecto de vida.

[https://bcd.cobach.edu.mx/Construye-T/TOMA%20RESPONSABLE%20DE%20DECISIONES/LECCIONES%20DE%20DOCENTE%20TOMA%20RESPONSABLE%20DE%20DECISIONES/Lecci%C3%B3n%2012/12.2\\_P\\_Incertidumbre.pdf](https://bcd.cobach.edu.mx/Construye-T/TOMA%20RESPONSABLE%20DE%20DECISIONES/LECCIONES%20DE%20DOCENTE%20TOMA%20RESPONSABLE%20DE%20DECISIONES/Lecci%C3%B3n%2012/12.2_P_Incertidumbre.pdf)

### **¿Cómo podemos poner el ejemplo de resolución de conflictos en nuestra familia?**

Poner el ejemplo de resolución de conflictos en la familia es una forma poderosa de enseñar esta habilidad. Para comenzar, es esencial que los padres y madres demuestren un enfoque positivo hacia la resolución de conflictos, evitando discusiones y promoviendo un ambiente de comunicación abierta y respetuosa.

Cuando surjan desacuerdos o conflictos en la familia, es útil modelar un comportamiento tranquilo y constructivo al abordar el problema. Pueden comenzar por escuchar activamente a todas las partes involucradas, validar sus sentimientos y perspectivas, y luego buscar soluciones mutuamente satisfactorias en conjunto. Es muy recomendable hacer uso de la estructura de comunicación asertiva vista en las preguntas anteriores. Al mostrar cómo se pueden resolver los conflictos de manera pacífica y respetuosa, los y las adolescentes aprenderán a hacer lo mismo en sus propias interacciones.

Además, es importante destacar que pueden utilizar situaciones cotidianas como oportunidades de enseñanza. Pueden hablar sobre los conflictos que surgen en la familia, analizar juntos las posibles soluciones y destacar la importancia de la empatía y la comprensión hacia los demás miembros de la familia. También pueden enfatizar la necesidad de comunicarse de manera abierta y directa en lugar de guardar resentimientos y evitar los problemas. A medida que las y los adolescentes observan y participan en estos procesos de resolución de conflictos, adquieren habilidades valiosas para manejar las tensiones y desafíos que encontrarán en otras áreas de sus vidas, así como en su vida adulta.

**Video de entrevista como cierre.**

## Referencias:

- Alvarado García, Alejandra (2004). La ética del cuidado, Aquichan vol.4 no.1 Bogotá Jan./Dec. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-59972004000100005](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972004000100005)
- Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (ACNUDH) (s/f). Acerca de los miembros del colectivo LGBTI y los derechos humanos. El ACNUDH y los derechos humanos del colectivo LGBTI <https://www.ohchr.org/es/sexual-orientation-and-gender-identity/about-lgbti-people-and-human-rights#:~:text=Prevenir%20la%20tortura%20y%20los,sexual%20o%20identidad%20de%20g%C3%A9nero>
- Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR), (2015). Modelo de Atención Integral en Salud Sexual y Reproductiva para Adolescente. MAISSRA, Secretaría de Salud, Primera Edición, México
- Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR), (2023). Servicios Amigables para Adolescentes, 20 de septiembre <https://www.gob.mx/salud%7Ccnegsr/articulos/servicios-amigables>
- Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH y el sida (CENSIDA), (2019). ¿Qué es la Profilaxis Pre Exposición (PrEP)?, 20 de septiembre. Disponible en: <https://www.gob.mx/censida/articulos/que-es-le-profilaxis-pre-exposicion-prep>
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH México). (2016). Cartilla de derechos sexuales de adolescentes y jóvenes, CNDH <http://biblioteca.corteidh.or.cr/tablas/r38060.pdf>
- Consejo Nacional de Población (CONAPO), (2021). Calendario Menstrual Yo decido. Secretaría de Gobernación. Primera edición, México, [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/668982/Calendario\\_Menstrual\\_Yo\\_Decido.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/668982/Calendario_Menstrual_Yo_Decido.pdf)
- Consejo Nacional para prevenir la Discriminación (CONAPRED), (2022). Una de cada 67 personas en México es intersexual: Conapred, 8 de noviembre <https://www.gob.mx/segob/prensa/una-de-cada-67-personas-en-mexico-es-intersexual-conapred>
- Construye T (2020) Taller “Reconocemos y ejercemos nuestros derechos sexuales para exigirlos y promoverlos en la comunidad” México, PNUD-SEMS
- Construye T (2017) Lección 12.2 Proyecto de vida e incertidumbre. México, PNUD
- Diario Oficial de la Federación (DOF 26-05-2023) Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (reformada 26 mayo de 2023) [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/837243/LGDNNA\\_26\\_05\\_23.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/837243/LGDNNA_26_05_23.pdf)
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P. & Gullotta, T. P. (2015). Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice. New York: Guilford Press.
- Echeverría Miranda, Carlos Alberto, Gabino Hurtado Estrada, Rosa Virgen Pardo Morales (2011). Archivos de Investigación materno infantil Vol. III, No. 2 · mayo-agosto 2011 pp. 53-58 <https://www.medigraphic.com/pdfs/imi/imi-2011/imi112a.pdf>

- García Ruiz, Mercedes (s/f). Educación sexual con arte. cmpa.es, Gobierno del Principado de Asturias [https://www.gazteaukera.euskadi.eus/webgaz00-ovjconte/es/contenidos/noticia/materiala\\_sexualitatea/es\\_material/adjuntos/EDUCACION\\_SEXUAL\\_CON\\_ARTE.pdf](https://www.gazteaukera.euskadi.eus/webgaz00-ovjconte/es/contenidos/noticia/materiala_sexualitatea/es_material/adjuntos/EDUCACION_SEXUAL_CON_ARTE.pdf)
- Global Advisory Board for Sexual Health and Wellbeing (GAB) (2018). Sexual pleasure: The forgotten link in sexual and reproductive health and rights, [https://www.gab-shw.org/media/1024/gab\\_sexualpleasuretrainingtoolkit\\_final\\_webversion\\_withhyperlinks\\_updateapril2019.pdf](https://www.gab-shw.org/media/1024/gab_sexualpleasuretrainingtoolkit_final_webversion_withhyperlinks_updateapril2019.pdf)
- Hernández, María Laura (2022), Noviazgos tóxicos: una realidad que puede abrumar a la adolescencia, CECODAP, 07/12 <https://cecodap.org/noviazgos-toxicos-una-realidad-que-puede-abrumar-a-los-adolescentes/>
- Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS, s/f). Anticoncepción de Emergencia o Anticoncepción Hormonal Postcoito <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/planificacion-familiar/anticoncepcion-emergencia#:~:text=Anticoncepci%C3%B3n%20Hormonal%20Postcoito-,Anticoncepci%C3%B3n%20de%20Emergencia%20o%20Anticoncepci%C3%B3n%20Hormonal%20Postcoito,una%20relaci%C3%B3n%20sexual%20sin%20protecci%C3%B3n>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (s/f). Conociendo a la población LGBTI+ en México <https://www.inegi.org.mx/tablerosestadisticos/lgbti/>
- Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) (2018). Cartilla de Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos de las Personas con Discapacidad, INMUJERES, primera edición, México [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/cartilla\\_dsrpd\\_folleto.pdf?fbclid=IwAR0ceCVw0ybuMtW6-iXDfRSQ2zUa3P4fhMaOITqKLZJOkw2P83tb2YH-pGk](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/cartilla_dsrpd_folleto.pdf?fbclid=IwAR0ceCVw0ybuMtW6-iXDfRSQ2zUa3P4fhMaOITqKLZJOkw2P83tb2YH-pGk)
- IPAS Centroamérica y México A.C. (IPAS México, 2021). De la teoría a la acción en Salud Sexual y Salud Reproductiva de Adolescentes. Relaciones de Noviazgo: de lo hermoso de las relaciones, TOMO 08. 1ª Edición, México
- Office of Sex Offender Sentencing, Monitoring, Apprehending, Resistering, and Tracking (SMART) (s/f). Cómo identificar señales de abuso. Señales de advertencia en niños y adolescentes. <https://www.nsopw.gov/es/SafetyAndEducation/HowToIdentify#:~:text=Dolor%2C%20sangrado%2C%20secreci%C3%B3n%20u%20otro,entrenamiento%20para%20ir%20a%20ba%C3%B1o>
- Organización Mundial de la Salud (OMS), (2017). La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf?sequence=1>
- Organización Mundial de la Salud, OMS, (2018). La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo. 2018. OMS, Ginebra.
- Organización de las Naciones Unidas - Derechos Humanos (ONU-DH, s/f). Derechos sexuales y reproductivos [https://hchr.org.mx/historias-destacadas/derechos-sexuales-y-reproductivos-2/#:~:text=Los%20derechos%20sexuales%20y%20reproductivos,ejercicio%20libre%20de%20la%20misma.&text=Estos%20derechos%20incluyen%20\(entre%20otros,manera%20independiente%20de%20la%20reproducci%C3%B3n](https://hchr.org.mx/historias-destacadas/derechos-sexuales-y-reproductivos-2/#:~:text=Los%20derechos%20sexuales%20y%20reproductivos,ejercicio%20libre%20de%20la%20misma.&text=Estos%20derechos%20incluyen%20(entre%20otros,manera%20independiente%20de%20la%20reproducci%C3%B3n)

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO (2018). Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad. Un enfoque basado en la evidencia. UNESCO, Francia
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO (2023). "Educación integral en sexualidad: Para educandos sanos, informados y empoderados" <https://www.unesco.org/es/health-education/cse#:~:text=la%20explotaci%C3%B3n%20sexual,-%C2%BFQu%C3%A9%20dicen%20los%20datos%20fehacientes%20sobre%20la%20EIS%3F,los%20comportamientos%20sexuales%20y%20reproductivos>
- Pérez Cortés, Francisca; Rocío Ruiz Celis y Loreto Morales Rodríguez (2021) Coparentalidad en Construcción: Cómo se Coordinan las Parejas con la Llegada del Primer Hijo o Hija. Psykhe vol. 30 no.2 Santiago <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.7764/psykhe.2019.22225>
- Rodríguez, A. (2007). Los derechos sexuales de las y los jóvenes en el contexto jurídico nacional e internacional. IUS. Revista del Instituto de Ciencias Jurídicas de Puebla A.C., núm. 20, 2007, pp. 211-243 Instituto de Ciencias Jurídicas de Puebla A. C. Puebla, México
- Save the children (2020). (Des)información Sexual: pornografía y adolescencia. junio, Save the Children, España
- SIPINNA (2020) ¿Niñas, niños y adolescentes deben conocer sus derechos, pero también sus "obligaciones"?
- <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/ninas-ninos-y-adolescentes-deben-conocer-sus-derechos-pero-tambien-sus-obligaciones?idiom=es>
- Symetrías (2023). Violencia de género en adolescentes, detectarla y actuar, julio 13 <https://symetrias.com/violencia-de-genero-en-adolescentes/>
- Vilet Carvajal, ariana Gabriela y Jaime Sebastián F. Galán Jiménez (2021). Apropiación del cuerpo: autoerotismo y machismo sexual. Revista de Estudios de Género. La ventana, vol. 6, núm. 53: pp. 342-373