



Exploro mi sexualidad con PARESS  
Adolescentes de 12 a 15 años

Fortalece tus habilidades  
para la vida



A lo largo de este bloque encontrarás información acerca del fortalecimiento de habilidades para la vida, relacionadas con la sexualidad, que te permitirán entender mejor cómo se dan las relaciones con tus pares, principalmente con aquellas personas que te son cercanas e importantes, como tus amigos o la familia, así como una serie de herramientas que te permitirán tomar mejores decisiones al fomentar una adecuada comunicación y resolución de conflictos.

Confiamos que los temas desarrollados sean de tu interés y sabrás aplicarlos en tu vida diaria.

En este bloque aprenderás sobre los siguientes temas:

# Índice

1. ¿Influyen otras personas en mi conducta sexual? p. 5

---
2. Es necesario aprender a decidir p. 14

---
3. ¿Qué necesitamos para comunicarnos bien? p. 21

---
4. Mi sexualidad y el impacto de los medios de comunicación p. 25

# Habilidades para la salud y el bienestar de las y los adolescentes: comunicación asertiva y toma de decisiones

En México, la salud sexual y reproductiva de la población adolescente representa un reto para los gobiernos y para las comunidades. En estas edades, se necesita reconocer y atender sus derechos, intereses y necesidades, que por diferentes motivos no son atendidas.

En relación con los temas de la sexualidad, y de la salud sexual y reproductiva, las y los adolescentes no han recibido esta información en la infancia y crecen sin los elementos necesarios para identificar su sexualidad, conocer más su cuerpo y aprender de sus derechos. Esto dificulta la posibilidad de tomar decisiones informadas, que les brinden más seguridad. La desinformación, las diferencias, las ideas falsas y las mentiras, así como los prejuicios de género, las normas sociales y las costumbres culturales, con frecuencia limitan el que las y los adolescentes se sientan en libertad de expresar cómo se sienten con su cuerpo, con sus pensamientos, con sus dudas; estos silencios se mostrarán más adelante en actividades que llevan a riesgos que pueden afectar su salud física o mental.

No hablar de sexualidad y de salud sexual durante la adolescencia, les pone en desventaja de tener una vida sexual temprana, con embarazos no planeados, riesgo de adquirir infecciones de transmisión sexual, o estar expuestas y expuestos a la violencia de género y a la discriminación.

Con frecuencia no se les informa sobre el derecho a conocer su cuerpo y sus sensaciones, a reconocer sus emociones y pensamientos, relacionados con la sexualidad. Esto hace más complicado comunicarse con sus pares en la escuela, en los deportes, en las actividades de juego y con su propia familia.

Hablar de sexualidad y salud sexual le ayuda a las y los adolescentes a tener más capacidad de hacer fuertes sus propias opiniones, sus valores, definir opciones y aprender habilidades para la vida. Las y los adolescentes viven una etapa de búsqueda activa, de pensar y elegir en función de sus intereses escolares o de entretenimiento. También se empiezan a interesar por las relaciones de noviazgo, las sexuales o de pareja.

Apoyar a las y los adolescentes en la reflexión acerca de su proyecto de vida es muy importante, para apoyarles en la comprensión de la relación que existe entre el logro de sus metas y el desarrollo de habilidades para cuidar su cuerpo, su mente y sus emociones. Para ello, es importante que las personas en la familia se comuniquen y hablen de estos temas con regularidad, dentro de una libertad respetuosa y cómoda.

Enseñar y aprender en las familias a:

- Comprender que toda persona tiene derecho de elegir la manera de expresar su sexualidad, siempre y cuando no dañe su propia integridad o la de otras personas.
- Desarrollar una visión positiva de la sexualidad, al valorar la posibilidad de disfrutar de sus relaciones afectivas, románticas o sexuales con las personas, de manera autónoma y satisfactoria.
- Razonar que toda persona tiene el deber de respetar las decisiones sexuales de las otras, especialmente cuando una dice que no desea un contacto físico o sexual.
- Descubrir que pueden expresar su sexualidad de múltiples maneras, desde cualquier etapa de su vida, ya sea en la niñez o en la adolescencia.

Es importante considerar que los medios de comunicación, la publicidad, la información que se puede tener en el internet y las formas de comunicación popular en las comunidades, continuarán ahí, por lo que se recomienda buscar la información profesional y de fuentes libres de juicios, que permitan obtener datos y apoyos para que como adolescente tomes decisiones de manera más efectiva, al considerar que todavía necesitas el apoyo y acompañamiento social y de familiares que te ayuden a completar la transición hacia la juventud y la adultez.

Por lo que buscar información, apoyo psicológico, grupos de personas adolescentes y de madres y padres, instituciones públicas y organizaciones de la sociedad civil con experiencia en los temas de la sexualidad, la salud sexual y los derechos sexuales y reproductivos, son la inversión más importante para que construyas herramientas para el autocuidado, lo que significa estar contentas y contentos con quienes son: con sus cuerpos, sus pensamientos y expresiones, y sientan la confianza de hablar de sus dudas y temores, así como comunicar sus sentimientos de manera sencilla, sin sentir culpa o vergüenza y de esa manera estar preparadas y preparados en su familia o en el exterior, para enfrentar las situaciones relacionadas a los prejuicios, los abusos y las diferentes formas de violencia.

# ¿Influyen otras personas en mi conducta sexual?

---

A lo largo de nuestra vida pasamos por diferentes etapas, todas y cada una de ellas con distintas experiencias, pero todas muy personales; no es lo mismo lo que experimentes, a lo que las demás personas vivan, aunque sea exactamente la misma situación. Por ello, es muy importante que te conozcas a ti en todos los sentidos posibles y de una manera integral. Que conozcas qué te gusta, qué no, cómo y de qué manera, para tomar mejores decisiones, tanto en tu vida sexual como en todos los aspectos de la vida; conocerte te ayuda a saber qué quieres estudiar, en qué te gustaría trabajar, vivir o no en pareja, formar una familia que puede o no tener el deseo de ser madre o padre, viajar o incluso qué ropa ponerte todos los días; conocerte te ayuda a prevenir muchas situaciones de riesgo, pues también fomenta el autoconcepto.

En estas distintas etapas por las que pasamos a lo largo de nuestra vida, una se vuelve más complicada para algunas personas: la de la adolescencia. La OMS (Organización Mundial de la Salud) define a la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios corporales. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia.

A medida que las y los adolescentes ganan experiencias de vida, tienen mayor capacidad para tomar decisiones importantes de manera independiente, formarse un juicio propio y desarrollar la habilidad para comprender y comunicar informaciones relevantes, así como reflexionar y elegir sin ser objeto de imposiciones o manipulaciones que vengan de sus pares o de otras personas adultas.

La adolescencia es una etapa de muchos cambios, que puede implicar un reto para las personas adultas, quienes se tienen que adaptar a este proceso y, en muchas ocasiones, no saben cómo tratar a las y los adolescentes.

Para algunas o algunos adolescentes puede ser una etapa difícil, pues no saben exactamente qué les gusta y qué no; por lo mismo, es fácil experimentar situaciones que no siempre serán las que se querían, y es probable que a ti también te desconcierten estos cambios.

En esta etapa, las personas similares en edad, comportamientos, actividades y lugares de convivencia, es decir, los grupos de pares, son de gran relevancia en el aprendizaje y desarrollo individual y colectivo. Las y los adolescentes están en constante intercambio con sus pares, ya que viven momentos muy similares; por ello, puede darse la oportunidad de compartir sentimientos e información que les resulte positiva en su desarrollo o también puede ser un espacio que no siempre resulte positivo.

Los pares son grupos sociales de personas con edades similares, que se forman por la continua interacción y afinidades encontradas en común entre quienes los conforman. Estas cosas compartidas son:

- Gustos musicales.
- Creencias e ideales.
- Maneras de pensar o de vestir, entre otros, los cuales resultan ser muy importantes para el desarrollo social y psicoafectivo de la o el adolescente.

Si bien tus pares te acompañan en dicha etapa, pues comparten además de la edad, la época y circunstancias similares, también pueden llegar a compartir formas de pensar, música favorita o coincidir en problemáticas similares.

Esta convivencia en algunos casos puede hacer que las y los adolescentes se alejen de su madre, su padre o de otros familiares, pues tienen puesta su energía en sus pares y se identifican más fácilmente entre ellos y ellas. Esto puede generar que a veces, sin darse cuenta, se alejen de manera que les resulta difícil acercarse a las personas adultas, aunque sean de confianza, para compartir sus cosas, lo que les pasa en la escuela o algo que les incomoda o preocupa, lo que en ocasiones limita el apoyo que podrían recibir de estas personas adultas. Al construir un vínculo de afecto con sus pares, se convierten en una fuente de afecto, simpatía, comprensión y orientación moral, un lugar para la experimentación y un entorno para lograr autonomía e independencia; sin embargo, no siempre el grupo de pares cuenta con las herramientas para apoyar u orientar adecuadamente a su grupo de referencia.

Por lo que mantener un balance en estas formas de convivencia es importante. No se trata de que dejes de relacionarte con tus pares, sino de mantener la comunicación con tu familia, al compartir tus experiencias, lo cual es muy útil para tener ambas redes de apoyo. Es posible que en algunos casos haya espacios o familias donde esto no sea posible, y por ello cobra más relevancia el tema de los pares.

La presión social está presente a lo largo de la vida de una persona, pero más en la adolescencia. Puede sentirse de diferentes formas y muchas veces influye en tomar distintas decisiones. Esta presión generalmente es una fuerza moral o una poderosa influencia ejercida sobre una persona, para condicionar su comportamiento y, en muchas ocasiones, se tiene la sensación de ser una presión desagradable y forzada.

Algunas formas de presión pueden venir de la familia o de las y los pares en la adolescencia, y se manifiestan con acciones que buscan empujar a hacer, decir e incluso pensar en algo que no queremos, que se hace solo por no quedar mal o por el qué dirán, o porque se siente que no se puede decir que no. También se hacen para no sentir el rechazo o dejar de “pertenecer al grupo de pares” o porque no se sabe cómo decir que no.

A veces no somos capaces de relacionarnos adecuadamente por nuestros propios miedos a mostrarnos realmente cómo somos o porque deseamos pertenecer a algún grupo de amistades. Cuando desde niñas o niños no hemos sido tratados como seres valiosos, respetados y no se han considerado nuestras opiniones, ya sea por mamá o papá, o por maestros, maestras, amigos y amigas, ni se nos han dado oportunidades para que nos expresemos, tomemos iniciativas y podamos hacer elecciones por nosotras y nosotros (aunque nos equivoquemos); posiblemente construyamos un autoconcepto pobre sobre quiénes somos y nos genere miedo o temor que nos impida mantener relaciones sociales sanas y equilibradas.

Estos miedos pueden hacer que aceptemos y hagamos lo que los demás esperan de nosotras y nosotros. Ello suele ocurrir cuando tenemos una enorme necesidad de que nos quieran y nos acepten, lo que oculta muchas veces una enorme inseguridad y falta de confianza en nosotras y nosotros.

Por lo que para poder tener relaciones más saludables y enfrentar influencias negativas de los pares, la asertividad es una de las habilidades sociales que vale la pena practicar. Esto significa aprender a pensar en que tenemos derechos y podemos defenderlos sin agredir ni ser agredida o agredido. Para ello es necesario expresarnos conscientemente, con claridad, de manera directa y equilibrada, para comunicar nuestras ideas y sentimientos, o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir, al actuar desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de reaccionar con ansiedad, culpa, rabia, impulsividad o violentamente.

La asertividad incluye ser tolerante, proponer soluciones posibles y sin ira, para reflejar tu seguridad y frenar pacíficamente a las personas que te presionan verbalmente.

La asertividad impide que nos manipulen en cualquier aspecto y es un factor decisivo en la conservación y el aumento de nuestra autoestima, además de ser el estilo de comunicación que hace que valoremos y respetemos con quienes interactuamos, y también hagamos que respeten nuestras decisiones.

Ser asertivo implica básicamente:

- Defender los derechos propios de modo que no queden violados los ajenos.
- Expresar los gustos e intereses de forma espontánea.
- Hablar sobre ti sin sentirte cohibido/a.
- Aceptar los cumplidos y/o peticiones sin sentir incomodidad.
- Discrepar con la gente abiertamente sin agresividad.



- Realizar adecuadamente una crítica.
- Pedir aclaraciones.
- Rechazar peticiones que te hagan sentir incomodidad o te pongan en riesgo: decir "no".

No saber decir que no tiene que ver con la educación que hemos tenido.

En cuanto al género, es importante desatacar la existencia de prejuicios que se replican en muchas etapas de la vida; en la adolescencia, afectan significativamente el comportamiento de hombres y mujeres. Hay mensajes como: "calladita te ves más bonita" o "no contradigas a tu papá", "las mujeres deben obedecer, lo hombres mandar", "los hombres se aguantan", "si eres o haces algo diferente, nadie te va a querer". Si pensamos en el significado y en la intención de estas frases, entenderemos por qué muchas veces, en distintas etapas de la vida, cuesta mucho más trabajo decir ¡NO! Cuando verdaderamente queremos decir NO.

En la adolescencia, y en distintos momentos de la vida, nos encontramos en situaciones en las que es difícil identificar cuando alguien nos quiere hacer daño o nos da información inadecuada o prejuiciosa, o nos obliga a hacer algo que no queremos. Una de las razones de que esto suceda, es porque nuestra autoestima no está fortalecida; por lo tanto, de manera inconsciente dejamos que otras personas opinen o decidan por nosotros o nosotras, lo cual se torna peligroso, pues perdemos control de nuestra vida y nos puede poner en situaciones de riesgo.

Sin duda, hay personas que están en nuestra vida como aliadas para ayudarnos a ser mejores personas, pero también las hay que, por lo contrario, nos lo impiden; pero ¿cómo identificarlas?

Conforme crecemos aprendemos ciertos valores que en nuestra familia son inculcados, los cuales se basan en la intención de "ser fuerte, sentirse valiosa o valioso", y algunos están relacionados a tener acciones que busquen la honradez, la justicia, la equidad, la igualdad, el respeto y más.

Actualmente, el concepto de valor se utiliza para referirnos a los principios que los seres humanos decidimos y acordamos, y son muy importantes para crear normas que nos permitan organizar la convivencia social entre individuos y comunidades, para lograr un desarrollo respetuoso, al sentirnos mejores personas. Respeto, equidad, responsabilidad, compromiso y solidaridad son ejemplos de valores que sostienen las normas de un comportamiento social positivo y valioso. Los valores de una comunidad se pueden traducir en normas que guíen la conducta, en general, y, en especial, la sexual.

Es importante tomar en cuenta que cada familia tiene sus propios valores; por lo mismo, puede que no coincidamos con otras personas en formas de pensar o ver la vida; hay que tener en cuenta esto, pues es importante, que si una persona adolescente tiene bien claro sus valores y sabe perfectamente bien lo que siente y quiere, será muchos menos influenciado por las presiones sociales y podrá enfrentarlas, al trabajar su autorreconocimiento, autoaceptación y autoestima.

El autoconocimiento sirve para que cualquier persona reconozca, corporal y emocionalmente, qué le gusta y qué no; con base en eso, puede tomar decisiones certeras, conforme se presentan cambios físicos en la adolescencia, por lo que es importante conocer y escuchar tu cuerpo; solo tú y nadie más puede hacer esto, así como puedes y debes cuidar de él, al conocer sus cambios y sensaciones, que también te ayuda a aprender a aceptarte y, por supuesto, a quererte como eres.

La autoaceptación significa reconocer las cosas valiosas personales que tenemos, tanto en lo físico, como en nuestra forma de ser, y relacionarnos. Asimismo, nos permite saber que somos personas dignas de amor y respeto, desde nuestra propia percepción. Habrá aspectos de nuestra forma de ser que no sean totalmente de nuestro agrado, porque nadie es perfecto, y que nos gustaría transformar o mejorar.

Sentirnos infelices con nuestros cuerpos, porque la imagen no corresponde a los estereotipos que nos presentan en los medios de comunicación o las exigencias sociales, puede tener un impacto negativo en nuestra autoimagen, y una percepción distorsionada tanto de nuestro cuerpo como de nuestra persona. Esto nos puede llevar a tener comportamientos de auto-maltrato físico y emocional, que son poco recomendables para nuestra salud; en especial, en los ámbitos sexual y de los vínculos afectivos.

La autoestima es la valoración, la percepción o el juicio positivo o negativo que una persona hace de sí, en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

Es importante aclarar que no sólo los cambios físicos, psicológicos, afectivos y las formas de pensar, influyen en cada una de las personas; hay que tener en cuenta el contexto socio cultural, las creencias, la época en la que vivimos y, por supuesto, las normas de género que se nos impone.

Las normas de género son un conjunto de "reglas" o ideas sociales sobre cómo debería comportarse cada persona de acuerdo con su sexo. No se basan en la biología, sino son determinadas por una cultura o sociedad. Por ejemplo, las mujeres no son mejores que los hombres para las tareas domésticas, pero se espera que sean ellas las únicas en realizarlas. En el caso de los hombres, se espera y exige que sean fuertes y atrevidos; deben dar esa imagen física y no otra. Es importante recordar que las normas de género pueden ser muy diferentes de una cultura a otra. La conducta que puede ser aceptable para un hombre en una cultura, puede ser inaceptable en otra. Estas reglas o normas de género muchas veces están condicionadas a usos y costumbres sociales, que etiquetan a hombres y mujeres de manera inamovible, invariable y fija; esto se le llama estereotipo de género; es decir, que no se reconocen otras formas diferentes y diversas del comportamiento.

Estos estereotipos condicionan y limitan la capacidad de prevenir conductas de riesgo. El género supone una serie de atribuciones predefinidas social, histórica y culturalmente, en función del sexo de cada persona, por las que se asignan e incluso se imponen tareas y valores diferenciados para hombres y mujeres.

De los adolescentes y jóvenes varones se espera un inicio temprano de sus relaciones sexuales, así como un alto número de “conquistas erótico-amorosas” que se enfrentan como mera diversión, al reafirmar su masculinidad. Esto genera que muchos chicos se sientan presionados para iniciar el ejercicio activo de su sexualidad genital, aun cuando no se sientan preparados ni bien informados o vaya en contra de sus creencias y principios

En el caso de las mujeres, el rol que se les asigna es de una actitud pasiva, depositaria de los deseos del hombre y unida a un cierto grado de compromiso afectivo. Todo esto tiene implicaciones muy importantes; por ejemplo, tanto en la prevención de embarazos no deseados, como del VIH y de otras ITS, donde muchas jóvenes llegan a asumir, en caso de tener relaciones sexuales coitales, que es responsabilidad del muchacho tener que comprar y llevar los condones, así como que él es el que “sí sabe” de este tema y guiará y protegerá la relación, ya que ella no se atreve a pedirle que usen un condón.

Por otro lado, muchas adolescentes y jóvenes piensan que pueden ser rechazadas si ellas toman la iniciativa de llevar los condones, ya que esto sería una forma explícita de “promiscuidad”, algo que en las mujeres tiene connotaciones negativas e inaceptables.

Las normas de género nos dicen cómo las mujeres y los hombres “deberíamos” lucir, en relación con el comportamiento y a la belleza. En algunos medios de comunicación y de publicidad se muestran cuerpos, fotografías y actitudes poco realistas y nada saludables. Entonces, queda claro que estos mensajes dicen qué hacer y qué no, cómo comportarse de una u otra forma, si se es hombre o mujer, lo que hace más difícil que las y los adolescentes tomen decisiones favorables para su salud emocional y física.

En muchas ocasiones, aquellas personas adolescentes que siguen las normas o los estereotipos de género sin cuestionarlas tienen mayores probabilidades de involucrarse en conductas sexuales riesgosas, incluso abusivas, violentas y en relaciones sexuales inseguras.

Como vemos, las normas de género pueden darnos mensajes contradictorios; es decir, con una doble moral, en donde algo está bien para los hombres, pero no para las mujeres. Por ejemplo, es aceptable y hasta obligado que los hombres siempre reaccionen sexualmente; es decir, que sean “muy sexuales”; en cambio, las mujeres deben ser reservadas y recatadas: “decentes”. Esto apoya la idea de que los hombres siempre buscan relaciones sexuales, pero que a las mujeres les interesa menos tenerlas y siempre deben estar enamoradas, y comprometidas para justificar la posibilidad de tener relaciones sexuales.

En la sociedad patriarcal machista, a los hombres se les enseña a ser agresivos, física y verbalmente, mientras que a las mujeres a ser pasivas, a guardar silencio y aceptar sin cuestionar, actos que van en contra de lo que piensan o sienten; por lo anterior, en muchos casos se les dificulta poner límites cuando se trata de las relaciones sexuales, lo cual contribuye a la violencia sexual contra las mujeres.

Las y los adolescentes pueden ser muy diversos en sus expresiones, su identidad de género o su orientación sexo-erótica, pero las normas de género intolerantes influyen para amedrentar y acosar a las personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero o quienes no son percibidas en una sociedad machista como “suficientemente masculinas o femeninas”, y se cuestiona su comportamiento; también rechazan y agreden a quienes son “diferentes” por sus expresiones sexuales, por no encajar en la norma heterosexual.

En el caso de que alguna persona, que podrías ser tú, tenga una orientación sexual diferente a la heterosexual, resulta de gran importancia la construcción de redes de pares y familiares, para buscar información adecuada y certera en fuentes profesionales, y tener una comunicación que permita expresar las sensaciones y los sentimientos relacionados con tus preocupaciones y temores, al buscar ayuda psicológica para trabajar con la imagen que tienes de ti, de tu autopercepción y autorreconocimiento, para fortalecer tu autoestima y aprendas cómo reaccionar ante las presiones sociales y ante los posibles acosos a tu persona.

Otro elemento fundamental para la autoestima de las y los adolescentes, es practicar la comunicación asertiva, que significa aprender a hablar de los sentimientos, los pensamientos y las necesidades, de manera clara y directa, lo que puede no ser fácil para todas las personas, por lo que se debe de practicar una y otra vez hasta tener la sensación que no se queda nada en el silencio y preguntar si se ha comprendido lo que se quiere decir.

Como se ha mencionado antes, solo tú puedes saber qué quieres, a dónde quieres llegar, cuál será tu plan de vida, cómo cuidarte y quién te gusta; por ello, comunicarlo te da la posibilidad de conocer tus derechos y hacerlos valer, para tener el control de tu vida.

Entre las muchas ventajas de la asertividad, se encuentra tomar decisiones saludables sobre las relaciones sexuales y expresar si das o no tu consentimiento para tenerlas, si requieres información o apoyo para conocer los métodos anticonceptivos para evitar embarazos no deseados o planeados, así como alguna ITS. También permite finalizar una relación de noviazgo en la que se percibe maltrato o violencia, y ya no te sientes feliz ni te acomoda estar en esa relación dañina. En caso necesario, pedir ayuda, hablar del tema y atender a tiempo tu salud emocional, física y sexual.

Respecto al consentimiento, los aprendizajes de género hacen que a las mujeres adolescentes no se les enseñe a decir con claridad que NO cuando hay cosas que no desean hacer, incluidas las relaciones sexuales, ya que en general se les ha enseñado a obedecer; este factor las limita con frecuencia al momento de poner límites y dejar claro que no dan su consentimiento para tener relaciones sexuales.

Mientras que a los hombres adolescentes, por sus aprendizajes machistas, se les ha enseñado que el NO de las mujeres es cuestionable, lo interpretan como un reto y pueden buscar la manera de lograr, a como dé lugar, lo que se proponen en el

terreno sexual, y luego justificarlo como un acto de falta de control de sus impulsos o que la joven lo provocó, hecho que se justifica con frecuencia socialmente expresado en frases como “no le hagas caso, solo se quiere hacer del rogar”, “todas las mujeres dicen que no, pero en realidad sí quieren”, “el hombre llega hasta donde la mujer quiere”, entre otras, que en realidad sólo son justificaciones machistas del abuso, el maltrato y de la violencia psicoemocional y sexual.

Por ello es muy importante tener programas de educación integral en sexualidad, así como de derechos sexuales dirigidos a las y los jóvenes, para promover la equidad de género y la salud sexual.

# Es necesario aprender a decidir

---

La adolescencia es una etapa caracterizada por constantes cambios físicos y emocionales que impactan en la construcción de la personalidad, que les definirá como persona adulta, por ello los procesos de autoconocimiento y autoafirmación se vuelven fundamentales para una transformación positiva.

En las últimas décadas se ha identificado al embarazo, a la maternidad y a la paternidad prematuros o no deseadas y no planeados, como causas importantes por las cuales la etapa de adolescencia no concluye de forma satisfactoria. Se detienen los procesos escolares, de entretenimiento, madurez y de nuevos aprendizajes e intereses. Estas situaciones se deben principalmente por la forma en que las y los adolescentes toman decisiones, frecuentemente sin una buena información.

Con frecuencia, se dice que crecer y aprender es doloroso, porque todas y cada una de las decisiones que tomamos a lo largo de la vida tienen consecuencias, y algunas de ellas no son las que se esperaban o nos llevan a situaciones de riesgo.

En prácticamente toda nuestra vida debemos elegir entre distintas opciones; si eres una persona que cuenta con redes de apoyo como mamá, papá, hermana, hermano, amigos, amigas, puede ser más fácil sentir el apoyo a tus elecciones, pero para ello es importante la comunicación, la confianza, el respeto, el afecto y el amor.

La OMS menciona que las personas adolescentes dependen de su familia, su comunidad, su escuela, los programas de educación integral en sexualidad, los servicios de salud y su lugar de trabajo, para adquirir toda una serie de competencias importantes que pueden ayudarles a hacer frente a las presiones que experimentan y hacer una transición satisfactoria de la infancia a la edad adulta. Los padres, los miembros de la comunidad, los proveedores de servicios y las instituciones, constituyen redes sociales que tienen la responsabilidad de promover el desarrollo y la adaptación de los adolescentes y de intervenir eficazmente cuando surjan problemas.

Las redes sociales de apoyo, cuando son fuentes bien informadas y difundidas adecuadamente, se vuelven un factor importante para que, en general, el plan de vida de las personas adolescentes tenga más claridad sobre la información que necesitan y puedan tomar decisiones más adecuadas a sus deseos y necesidades.

Estas redes pueden favorecer a que las y los adolescentes construyan sus propios criterios, especialmente sobre una sexualidad saludable, al eliminar los prejuicios y las desinformaciones para ejercerla de manera más segura, con responsabilidad y a su tiempo.

La comunicación e información adecuada y necesaria sobre sexualidad, es primordial en la vida sexual de las y los adolescentes.

Ejercer la sexualidad durante la adolescencia se vuelve un tema importante y un motivo para acompañar de muy cerca a las y los jóvenes, ya que aún con la información que actualmente existe, la población adolescente tiene encuentros sexuales a menor edad y con mayor riesgo. Por ello, la información no lo es todo; se necesita considerar otros factores que ponen en riesgo a las y los adolescentes, como son:

- Los factores biológicos.
- El desarrollo cognitivo, psicosocial y afectivo-motivacional y emocional.
- La familia.
- El grupo de iguales, amigas y amigos.
- El consumo de alcohol y otras drogas.
- Educación sexual recibida.
- Los medios de comunicación.
- Los cambios biológicos iniciales podrían hacerles pensar que son una señal de que es momento de tener encuentros sexuales, sin necesidad de previa información o planeación, lo cual representa un riesgo.

En el desarrollo cognitivo, psicosocial, afectivo emocional y motivacional, podemos identificar claramente como en este momento de la vida aún no se ha llegado al desarrollo completo, ni de su cuerpo, ni de su personalidad y tampoco de su identidad social, lo que pone a las y los adolescentes en una situación de vulnerabilidad, pues también coincide con el deseo de estar más tiempo con sus pares que con sus familias. Es probable que puedas identificar muchos cambios entre lo que pensabas al ser más pequeña o pequeño, y lo que piensas y sientes ahora. Además, en esta etapa con frecuencia las y los adolescentes no tienen todos los elementos para dimensionar las consecuencias de sus actos, lo que incrementa la posibilidad de correr riesgos.

En el contexto familiar, podemos encontrar una serie de situaciones que influyen en las relaciones entre los miembros que componen a la familia; por ejemplo, si mamá o papá son personas ausentes, autoritarias o no tienen buena comunicación con sus hijas e hijos, es frecuente que se alejen y se dificulte la comunicación parcial o completamente, ya que, entre otras cosas, existe una brecha generacional que genera distintos puntos de vista. Además, una de las características que es muy importante durante la adolescencia, es el hecho de que las y los adolescentes cuestionan todo lo que han aprendido durante la infancia, ya que les permitirá construir y definir su propia personalidad, sus gustos, sus valores y sus decisiones.

Lo anterior, con frecuencia, hace que existan diferentes puntos de vista entre los diversos integrantes de la familia, por lo que es necesario favorecer una adecuada comunicación y empatía, para que cada persona exponga sus puntos de vista libremente y sin temor a ser juzgado, lo cual permitirá entender los puntos de vista de las otras personas y aceptar la forma de pensar, sentir y ser; además, ¿has notado que en algunas familias, aún ahora, hablar de sexualidad no es fácil y es un tema que con frecuencia evitan? Esto también genera problemas de comunicación.

Cómo ves, la comunicación es muy importante para establecer relaciones basadas en el respeto; por ello es necesario que conozcas más al respecto de la comunicación asertiva, y sus beneficios, con papá, mamá, tutores o adultos de confianza.

Es necesario que te observes y pienses en cómo te comunicas: ¿cómo es tu mirada? ¿Cuál es la expresión de tu cara, en general? ¿Qué emociones transmites? ¿Cómo y en qué tono hablas?

Al comunicarte es muy importante mirar a la persona a los ojos, ponerle atención y manifestarle tu disposición a escuchar. Así, mostrarás con facilidad tus emociones y podrás observar la impresión que le causas al intentar captar su atención. Trata de no distraerte y poner atención a lo que la persona te dice. Trata de expresar lo que quieres decir, a partir de lo que escuchas y sientes. Tú eres importante y tus emociones también. Intenta que tú y la otra persona tengan la misma oportunidad de expresarse y que el tiempo sea equitativo. Usa un tono de voz claro, sin gritar, pero que se te escuche, sobre todo si vas a expresar algo que te molesta. Lograr una comunicación adecuada y asertiva, sin agredir, ni que te agredan, sin que haya una imposición forzada de ideas, permite mejores vínculos con las demás personas.

Habrán situaciones en las que reconocerás que la otra persona, mamá, papá, personas de confianza para ti, pudieran tener la razón, pero puedes no admitir la forma en la que se te habla o trata, porque la consideres hostil o violenta. Ahí es donde el aprendizaje de la asertividad te llevará a hacerle ver a esa persona tus emociones y a pedir un trato justo. Puedes apoyarte en preguntas como: ¿qué es lo que te molesta de mi forma de actuar? ¿Cómo sugieres que cambie para que no se vuelva a repetir?

Los beneficios de la comunicación asertiva son el que tú podrás fortalecer tus relaciones con mayor facilidad, así como mostrar tus emociones, sentimientos y necesidades, e identificar el buen o mal trato, y responder sin agresiones, al buscar que te den la misma respuesta sin agresiones.

Comunicarte asertivamente con tu padre, tu madre, tutores o adultos de confianza, es importante para pedirles información, apoyo y ayuda en situaciones que puedes enfrentar en las que no sabes cómo actuar o te causan algún temor o daño.

En cuanto al grupo de iguales, se convierte en un foco importante que atender y estar alerta, ya que como adolescente es probable que quieras pasar mucho más



tiempo con tus pares y buscar su aceptación; esto puede llegar a influir en la toma de tus decisiones, lo que podría ayudarte si son influencias positivas; por ejemplo, si son personas que te motivan a estudiar o te protegen; o podrían ser influencias que te pongan en riesgo, si no tienes claros tus valores y tu autoestima. Al no percibir los riesgos ante situaciones como la violencia, el uso de las drogas o el alcohol, o que podrían estar también mal informados, pueden ser fuentes de información escasa y equivocada, particularmente sobre sexualidad, que puedan generar malas decisiones e impacten en gran medida tu vida.

En general, el consumo de alcohol y otras drogas no es una buena opción para la toma de decisiones saludables, y mucho menos si se combinan con aspectos sexuales. Con frecuencia, para buscar la aceptación de los pares, se usa el alcohol o las drogas para animarse a hacer cosas que hacen las demás personas dentro de tu grupo, incluso los encuentros sexuales, que no necesariamente van de acuerdo con las creencias y, valores provenientes de tu familia y que te ponen en riesgo no sólo de un embarazo no deseado, sino de adquirir alguna ITS o enfrentar situaciones de violencia, que no te gustarán y te harán sentir mal emocionalmente.

Como parte de este contexto, los medios de comunicación también adquieren gran relevancia y pueden afectar positiva y negativamente a las personas adolescentes, ya que la mayoría de la información que encontramos está cargada de contenidos valorativos, expresan juicios de valor, tienen poca información científica y están llenos de mentiras e ideas falsas, estereotipos y prejuicios; de ahí la importancia de aprender a conocer en dónde encontrar información confiable, ya que el riesgo de los medios de comunicación radica en que se convierten en un modelo a seguir, sobre todo si no se ha trabajado con la autoestima y el autoconcepto.

Resulta muy importante trabajar con diversos aspectos como tu autoestima, aprender sobre la comunicación asertiva, obtener información confiable sobre distintos temas relacionados con tus cambios corporales y la autoimagen, para poder tener mejores criterios en tus decisiones y puedas valorar tu cuerpo, tu salud física y mental; en una palabra, toda tu persona.

En la vida siempre tomamos decisiones; esto se refiere al proceso durante el cual las personas frente a un problema o situación deben escoger entre dos o más alternativas. Muchas de estas decisiones las tomamos de forma intuitiva, ya que tiene que ver con temas cotidianos simples, como elegir un sabor de helado. Mientras que hay otras que requieren más atención, por las consecuencias que podrían tener o que impacten el curso de nuestras vidas.

Para la toma de decisiones te propongo los siguientes pasos:

### **1. Identificar la necesidad de una decisión**

Surge cuando se necesita cumplir un deseo o resolver una situación que causa incomodidad o cuando se quiere resolver un problema.

## **2. Pensar en las opciones**

La creatividad de cada persona abrirá la posibilidad de pensar en varias formas de decidir.

## **3. Evaluación de alternativas**

Es importante tener al menos tres opciones que puedan ayudar en la decisión; ordenarlas por importancia sirve para comparar los efectos que tendrían.

## **4. Seleccionar la mejor alternativa**

De las tres opciones, se requiere buscar información verificable de fuentes basadas en evidencia y que den la mayor confianza, para elegir la que te dé mayores ventajas y satisfacciones.

## **5. Tomar la decisión**

La decisión debe llevarse a cabo, y con el trabajo anterior es más probable que tenga más ventajas que desventajas o menos riesgos, al depender de lo que decidas

## **6. Evaluación de la decisión**

Mantente alerta de tus emociones con el resultado de tu decisión, para que identifiques sus efectos y si fueron positivos o negativos, para poder modificar algunos aspectos.

Tomar decisiones requiere de varias cosas, como es el fortalecimiento de la autoestima, saber comunicar con claridad nuestras necesidades y deseos, aprender a poner límites y decir no a las presiones sociales. Si tienes en cuenta lo anterior, te puede ayudar a tomar mejores decisiones. Si logras tener fuerza y claridad, identificarás cuando sufres algún maltrato y te sientes emocionalmente mal. Asimismo, es importante darte cuenta de las diferentes formas de violencia y percatarte de las posibilidades de algún riesgo que ponga en peligro tu estabilidad, salud e integridad, para que puedas evitarlo o pidas ayuda a quien te pueda orientar. En caso extremo, busques apoyo para atender las consecuencias de algún hecho que haya alterado tu estabilidad emocional y tu salud.

Es importante reconocer que todas las decisiones que tomes tendrán, de alguna manera, un impacto para ti. Habrá cosas favorables y otras no tanto; dentro de ellas puede haber algunas consecuencias o implicaciones que influyan de alguna manera en tu proyecto de vida, en tu salud física, emocional y, muy especialmente, en tu salud sexual; por ejemplo, tener relaciones sexuales y no usar anticonceptivos, por lo que corres el riesgo de un embarazo no deseado, o no usar condón, y por ello adquirir una ITS. O en otra situación, como expresar abiertamente una orientación sexual diferente a la heterosexual. Todas estas decisiones te van a impactar a ti y también a las personas de tu entorno. Por lo tanto, es muy importante que antes de actuar, valores y sopeses con cuidado y buena información todas las

posibilidades y los recursos con los que cuentas, así como poner en perspectiva tus planes de vida, para que las consecuencias de tus decisiones favorezcan tu desarrollo bio y psicosocial de manera saludable y de bienestar para ti, para saber sortear los problemas que te depara la vida.

Es frecuente que, en ocasiones, al tener que tomar una decisión, enfrentes algunas dudas y una gran cantidad de emociones, a veces hasta contradictorias, lo que puede dificultar tus decisiones. Por ejemplo, es probable que cuando pienses en iniciar tu vida sexual activa, enfrentes emociones como alegría, curiosidad, excitación ante la posibilidad de hacerlo, y a la vez sientas temor, culpa y ansiedad, ante las posibles implicaciones y experiencias que has tenido a lo largo de la vida sobre la sexualidad. En dichos casos, es muy importante que reconozcas todas las emociones que sientes y pongas en una balanza los pros y contras de la decisión que piensas tomar, para que la resolución que tomes sea la más adecuada a ti, al considerar tus valores, creencias y deseos, así como la información que te apoye saludablemente.

Por ejemplo, si decides tener relaciones sexuales coitales y no usar condón, en definitiva, pones en riesgo tu salud, ya que puedes presentar alguna ITS o VIH. También puede darse un embarazo para el cual no estés preparada o preparado. Todo esto en su conjunto puede ser de riesgo para tu salud física, emocional y social, al verse alterada tu vida cotidiana, por las implicaciones que representa hacer cambios en las responsabilidades y, de una u otra forma, tratar de resolver lo inesperado en tus planes de vida

En general, es deseable que todas las personas tomen sus decisiones con base en el pleno conocimiento de las consecuencias, al asumir la responsabilidad y los resultados de dichas decisiones.

Hoy en día no todas las personas tienen las mismas condiciones para poder decidir factores como la pobreza, la ignorancia y desinformación, la violencia o algunos marcos legales, que pueden limitar el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos de las personas; entre ellas, la libre toma de decisiones; por ejemplo, hay muchas comunidades donde se practica el matrimonio, de forma obligada y sin el consentimiento, de niñas con hombres adultos. Estos matrimonios desiguales se realizan sin considerar los deseos, las necesidades y hasta los riesgos a los que se exponen a estas niñas. También encontramos muchas mujeres que no pueden usar métodos anticonceptivos, porque su pareja, la religión o el entorno social no se los permite. Existen prácticas de iniciación sexual donde los niños son llevados, sin su consentimiento y de manera forzada, con trabajadoras sexuales, para poner a prueba su virilidad y son expuestos a abusos y experiencias sexuales traumáticas, así como a ITS.

En este sentido, las y los adolescentes deben saber que las leyes les protegen y que cuentan con derechos para desarrollarse plenamente en todos los ámbitos de su vida, por lo que no se les debe negar la información necesaria en relación a

la salud sexual y el acceso a los servicios de educación y salud que contemplen sus derechos sexuales y reproductivos, al buscar en todo momento orientarles y tenderles sin prejuicios y sin discriminación.

Un dato relevante es que la Norma Oficial Mexicana NOM-005-SSA2-1993, menciona que la edad no constituye una contraindicación médica para otorgar métodos anticonceptivos a las y los adolescentes. Todos los métodos –temporales, naturales, de emergencia, además de los permanentes–, pueden ser apropiados para este grupo.

Por ello, tenemos que promover esta información desde un enfoque de derechos sexuales y reproductivos, tales como:

- Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
- Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.
- Derecho a manifestar públicamente mis afectos.
- Derecho a decidir con quién o quiénes relacionarme afectiva, erótica y sexualmente.
- Derecho a que se respete mi privacidad y a que se resguarde mi información personal.
- Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual.
- Derecho a decidir de manera libre e informada sobre mi vida reproductiva.
- Derecho a la igualdad.
- Derecho a vivir libre de discriminación.
- Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.
- Derecho a la educación integral en sexualidad.
- Derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva.
- Derecho a la identidad sexual.
- Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.

Estos derechos se pueden ejercer desde edades muy tempranas; sin embargo, insistimos en que se debe fortalecer la autoestima, mejorar las formas de comunicación asertiva y alimentar positivamente las redes familiares y de pares, que son las herramientas para que las y los adolescentes tomen decisiones basadas en sus derechos.

# ¿Qué necesitamos para comunicarnos bien?

---

Un elemento fundamental de las habilidades para la vida es la comunicación, que nos permite relacionarnos con otras personas en distintas circunstancias. Te comunicas todo el tiempo, en casa, en el trabajo, en la escuela, en las redes sociales, cuando juegas, cuando tienes un problema, cuando estás feliz, cuando quieres saber algo, etcétera. Además, te comunicas de distintas formas; por ejemplo, cuando empleas señas o en las redes con los emoticones, o cuando utilizas palabras que sólo determinado grupo de personas las entienden o también cuando hablas con personas de distintas edades; en todas estas formas, es importante tener claridad de lo que se quiere transmitir y de lo que no, así como saber respetar lo que la otra persona quiere o no.

La comunicación verbal se apoya en la voz, el idioma o la lengua, tanto oral como escrita, que es lo que llamamos comunicación verbal. Mientras que la comunicación no verbal se apoya en mensajes que transmitimos con los movimientos del cuerpo, los gestos, las posturas y todo aquello que contenga un mensaje, deliberada o involuntariamente transmitido.

Estas formas de comunicación siempre son importantes en el ejercicio de nuestra sexualidad y nuestros afectos, ya que, por ejemplo, puedes observar cuando le interesas a alguien o te interesa a ti; este tipo de comunicación cambia conforme se da la convivencia. Algunas de estas expresiones comunicativas se demuestran con sonrisas, muecas, movimientos o palabras. De esta forma, te permites expresar emociones, estados de ánimo y sentimientos, ya sea de comodidad o incomodidad. Estar pendiente de estas formas de comunicación te permitirán identificar niveles de satisfacción, percibir intenciones y medir algunos riesgos; por ello es tan importante aprender a comunicarse y a observar cómo se comunican las demás personas.

El cuerpo siempre se comunica de manera verbal o no verbal; ahí aprenderás a percibir sensaciones placenteras o de molestia, lo cual también fortalece tu autoestima y te ayuda a tener claridad si las intenciones de quien se comunica son positivas o negativas, para que puedas identificar y prevenir situaciones de riesgo y violencia, o en las que tengas que poner límites y decir NO.

Por otro lado, la comunicación asertiva es un estilo de comunicación en el que expresas tus ideas, sentimientos y necesidades de forma directa, segura, tranquila y honesta, al mismo tiempo que eres empático y respetuoso con las otras personas.

Si te sientes incómoda o incómodo con alguna situación y no puedes comunicar de ninguna manera tu incomodidad, o si piensas que la otra persona se enojará o sientes que te vas a ver tonta o tonto, es tiempo de trabajar con tu autoestima y tu asertividad, con la finalidad de que logres expresar lo que sientes, piensas y deseas, de forma directa y honesta, y consigas hacer valer los propios derechos y respetar los derechos de los demás. Cualquier cosa que te haga sentir alguna incomodidad, siempre hay que tenerla en cuenta. Recuerda que en la adolescencia se puede creer que estas cosas no importan, pero te preparas para enfrentar la vida adulta lo mejor posible y tus sentimientos y sensaciones son importantes.

Por ello es necesario que aprendas a comunicarte de manera asertiva en todas las situaciones de tu vida, ya que será una herramienta muy útil para tomar decisiones y decir un firme SÍ o un determinante NO, cuando así lo requieras. También es muy importante que cuando se presenten conflictos o diferencias de opinión, sepas negociar mediante nuevas formas de comunicación, al hacer acuerdos que te beneficien tanto a ti como a las personas con las que convives, desde un ambiente de mutuo respeto.

La negociación es una técnica que practicamos cada día, a todos los niveles y en todos los ámbitos de nuestras vidas. Por ejemplo, en nuestra familia, cuando pedimos que nos permitan llegar más tarde a casa a cambio de sacar buenas notas, negociamos. Se trata de hacer un ejercicio de cooperación y compromiso sobre algo que te interesa y lograr que la otra persona acepte, todo desde un ambiente de respeto mutuo. Se podría decir, por tanto, que la negociación, es una manera de relacionarnos socialmente y se requiere tener muy en claro cuáles son tus necesidades, al expresarlas de manera clara y directa. La negociación también es un elemento fundamental para tomar decisiones que te den satisfacciones personales en tu forma de estudiar, divertirse, pero sobre todo para resolver de manera saludable y consensuada problemas o conflictos familiares, con amistades o con tus pares.

Por ello, en la negociación se tiene que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- No debe haber ganador ni perdedor, puesto que el éxito de la negociación se basa en la forma en que negocias, más que el resultado.
- Negociar no es imponer tus ideas, por lo que es muy importante expresar tus necesidades y considerar las de las otras personas para llegar a un acuerdo o solucionar un conflicto.
- Ceder no es perder; reconocer que la opción de la otra persona realmente ayuda a tus necesidades y se ajusta a las de la otra persona.

La comunicación en el ámbito familiar es decisiva en el desarrollo de todas las personas que la integran. Mediante la comunicación se muestra el amor, el respeto entre las y los integrantes de la familia, la solidaridad, la crianza, la educación y la atención a sus necesidades.

Si esta comunicación está basada en el respeto, el reconocimiento y la asertividad será muy útil para fomentarla en las demás áreas de la vida, como la escolar, de amistad, la laboral y en las relaciones de pareja, ya que usas una comunicación eficaz.

Entre los beneficios de una comunicación eficaz están los siguientes:

- Conservar por largo tiempo las relaciones que has construido.
- Cualquier relación familiar, de amistad, de pareja, marchará mejor, porque te comunicas de forma más amable y comprensiva.
- Creas confianza en ti y generarás confianza en las otras personas.
- Tendrás más amigos y mejores relaciones.
- Aprendes a superar obstáculos, a expresar gratitud, así como límites cuando algo no te parece justo.
- Generas mayor compromiso con tus ideas, tus necesidades y con otras personas cuando llegas a acuerdos.

Las habilidades de comunicación también se ven afectadas por algunas barreras, como las construcciones del género, los roles y estereotipos o etiquetas que afectan a mujeres y hombres, al limitar sus expresiones.

En la familia, los roles de género influyen en el trato que se le da a las niñas y los niños, o a las y los adolescentes. Con frecuencia, la comunicación puede ser más directa hacia a los hombres y se les permite hablar de temas que podrían tocar la sexualidad, mientras que a las mujeres se les niega o impide acceder a la información, en este tema o en otros, considerados solo para hombres, además de que no se les permite expresar sus dudas.

Por ejemplo, si un chico le dice a una chica que le gusta, muy probablemente será visto como valiente y muy hombrecito, y se le anotarán puntos a favor por reforzar su masculinidad. En cambio, si una chica hace exactamente lo mismo, puede ser calificada de "fácil" o "sin valores". Este ejemplo muestra que para comunicarse, los hombres aparentemente tienen mayor libertad que las mujeres.

También estas formas de comportamiento del género se extienden a otras expresiones, que se pueden tornar agresivas; por ejemplo, en los hombres se justifica que se enojen, se desesperen o griten, porque son hombres, mientras que en las mujeres se espera que actúen pasivas, receptivas, comprensivas, sentimentales y, sobre todo, que no se enojen ni suban la voz, lo que las limita a expresar sus necesidades y molestias, al usar la frase descalificadora: "calladitas se ven más bonitas".

Estas diferencias injustas son, en la mayoría, el origen de muchas de las fallas de comunicación durante la niñez, la adolescencia y en la juventud, al afectar de manera directa las formas en cómo nos relacionamos, intentamos hacer amistades,

así como durante el noviazgo y las relaciones de pareja. Esto no sucedería si los estereotipos de género no estuvieran tan arraigados en nuestra cultura y educación.

En resumen, las relaciones familiares, escolares, laborales y de pareja, requieren de las habilidades que hemos mencionado, tales como la negociación y la comunicación eficaz, en la que todas las personas puedan relacionarse desde la tolerancia, la aceptación, la comprensión, el pluralismo, la adaptación y el respeto. Por lo que es importante repasar que en toda relación asertiva será útil:

### **Mejorar la comunicación**

No tener modelos tan rígidos sobre lo que debe ser el hombre y la mujer, para propiciar que las personas se expresen con mayor libertad y afirmación.

### **Cuestionar la percepción de la imagen corporal y la autoestima**

Al tener modelos de género menos rígidos, se facilita la aceptación de diversos tipos de cuerpo, de características de belleza y de formas de expresión.

### **Eliminar los mensajes condicionados**

Dejar de etiquetar el género propicia una mirada más justa e igualitaria de la sexualidad, que no condicione el comportamiento del género, en donde las mujeres tengan la libertad de disfrutar su sexualidad tanto como los hombres, y que los varones puedan mostrar con mayor tranquilidad sus emociones y sentimientos.

### **Proveer una conducta sexual respetuosa**

Es importante que todas las personas se comporten de una manera respetuosa de los derechos de otras personas. La conducta tiene que ser asertiva, no agresiva.

### **Reducir los riesgos sexuales**

Es muy importante que aprendas a comunicar de manera asertiva y con claridad tus necesidades, gustos y deseos en torno a tu sexualidad y su salud sexual. De esta manera se favorece tener como resultado relaciones afectivas, sexuales o de pareja más seguras y placenteras.

### **Reconocer los derechos sexuales de todas las personas**

Si las normas de género fueran menos restrictivas, probablemente se reduciría el acoso y la violencia sexual, por el hecho de ser hombre o ser mujer, por la orientación erótico-sexual, por la expresión de género, dentro de la diversidad sexual, ya que todas las personas tienen derecho a ser quienes son y a que se les trate con respeto.

Como ves, las habilidades para la vida son muy útiles para tu desarrollo y bienestar, además que te permiten tomar tus propias decisiones y aprender a cuidar de tu cuerpo y de tu salud socioemocional.



# Mi sexualidad y el impacto de los medios de comunicación

---

Los medios de comunicación pueden desempeñar un papel significativo en la sexualidad de todas las personas, pero en la adolescencia cobran especial importancia, ya sea al perpetuar o cuestionar las normas y los comportamientos sociales; por ejemplo, con frecuencia vemos que se tolera la violencia contra las mujeres, y en muchos otros casos hasta se favorece a través de bromas, descalificaciones, memes o imágenes. Los medios pueden servir de plataforma para mostrar a las mujeres y niñas como objetos, desde imágenes cotidianas hipersexualizadas y al invisibilizar la importancia de las mujeres y niñas, hasta muestras gráficas de violencia.

Los espacios virtuales a veces se utilizan para dar continuidad a ataques directos contra mujeres y niñas, desde el acoso cibernético hasta la publicación de imágenes inapropiadas. Cada vez es más frecuente que las mujeres denuncien casos de imágenes en las que aparecen en un acto sexual, incluido el hecho de publicar violaciones en sitios de internet.

ONU Mujeres promueve el trabajo con las y los profesionales de los medios de comunicación para generar conciencia sobre la igualdad de género y la prevención de la violencia contra las mujeres, inclusive mediante talleres y herramientas especiales para propiciar un tipo de información que sea sensible al género.

Los medios de comunicación, a través del tiempo, han formado parte fundamental para comunicarse y comunicar todo lo que acontece en las diferentes sociedades; es así como la radio, la televisión, la prensa y el internet proporcionan información útil en diferentes contenidos, y hoy en día se abre a otros medios de comunicación.

Sin embargo, también difunden modelos y estereotipos; es decir, etiquetas de ciertos tipos de cuerpos y comportamientos de mujeres y hombres, que no favorecen a que las personas puedan sentirse en comodidad consigo, ya que los mensajes e imágenes están cargados de señales que claramente desean influir en que todas las personas "deberían" ser de cierta talla, de cierto color de piel o de ojos, moverse de cierta manera sensual o relacionarse a través del cuerpo como un objeto tipo moneda de cambio.

Asimismo, en la mayoría de los medios de comunicación, a los personajes que hacen referencia a las mujeres, las etiquetan en papeles de sumisión y en total entrega al amor romántico, donde lograr concretar una pareja es el máximo logro.

O en otras ocasiones, muestran a personajes de la diversidad sexual, como son las personas de las poblaciones lésbico, gay, bisexual, transgénero, travesti, transexual e intersexual (LGBTTI), de manera exagerada, al reforzar estereotipos basados en la ridiculización.

Definitivamente, los modelos a seguir que hemos visto en los medios de comunicación no existirían si no fuera gracias a la publicidad que vio y ve áreas de oportunidad para crear a las personas necesidades que en realidad no existen.

En relación con la sexualidad, la educación sexual y la salud sexual, son muy pocos los contenidos educativos con información basada en una estructura pedagógica y conocimientos científicos confiables, que se difunden tanto en los canales de televisión comerciales como de paga. Algunos programas de radio abordan estos temas; sin embargo, no hay una difusión suficiente. Por el contrario, encontramos una gran cantidad de información sobre sexualidad, que transmite desinformación, prejuicios, estereotipos, así como información sesgada, la cual vende una imagen comercial y poco realista de la sexualidad, carente de afectos y emociones positivos que apoyen la educación integral en sexualidad dirigida hacia la salud sexual.

La Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2019, reporta que en México hay 80.6 millones de usuarios de internet y 86.5 millones de usuarios de teléfonos celulares, de los cuales el 76.6% de la población urbana es usuaria de internet. En la zona rural, la población usuaria se ubica en 47.7 %. De los hogares del país, 44.3% dispone de computadora y 92.5% cuenta con al menos un televisor.

Las principales actividades de los usuarios de internet en 2019 correspondieron a entretenimiento (91.5%), obtención de información (90.7%) y comunicarse (90.6 %).

Con estos datos, nos damos cuenta de que el internet se ha convertido en una herramienta de uso constante y a la que se acude para buscar cualquier tema, lo que la hace un recurso de dos filos; por un lado, te brinda “toda la información” que quieres saber o casi toda de manera inmediata; por el otro, esa información puede no ser veraz, oportuna o responsable, e incluso inadecuada para logra sacar de dudas a las y los adolescentes que buscar resolver (alguna inquietud relacionada) con su sexualidad o su salud sexual.

No hay que perder de vista que el internet es un medio más de comunicación y, como tal, se puede poner en duda la información que de este medio venga. Actualmente existen formas eficaces para verificar la información y poderle dar credibilidad o no.

Hoy en día las estadísticas indican el gran uso que se le da a la tecnología digital, específicamente al internet; por ello es mucho más fácil encontrar información relacionada con la sexualidad y, por supuesto, en estos medios se puede encontrar

mucha información con contenidos no científicos, llenos de ideas falsas y mentiras, que en realidad desinforman, y si contienen juicios valorativos negativos, confunden o condicionan la percepción sobre la sexualidad de quienes los consultan.

En materia de sexualidad y uso de internet, es común encontrar material sexualmente explícito llamado pornografía, que si bien su función es mostrar escenas sexuales de tipo genital que propicien la excitación de quienes la miran, se espera que sea un material accesible solo para personas adultas; hay que subrayar que no es un material con fines educativos. En el caso de las y los adolescentes, este tipo de material hace que se formen ideas falsas sobre los encuentros sexuales, los cuales presentan imágenes distorsionadas de las relaciones sexuales; por ejemplo, hacen creer que, en los genitales masculinos, se debe tener un pene con cierto tamaño poco real, o los senos de las mujeres también con tamaños desproporcionados. Con frecuencia, las escenas muestran que debe haber violencia y las personas que las protagonizan son objetos sexuales sin sentimientos afectuosos ni amorosos. En pocas palabras, son escenas poco reales, genitalizadas y sin contenidos afectivos ni de respeto entre quienes las protagonizan.

Si lo ves con una perspectiva crítica, estos materiales propician que las personas creen una idea equivocada sobre la forma en cómo “deben” comportarse para relacionarse desde la sexualidad, el erotismo y los vínculos amorosos. Asimismo, se crea una idea falsa y distorsionada del cuerpo, que pone en riesgo la salud sexual, así como actitudes negativas de desigualdad entre hombres y mujeres; por ejemplo, es frecuente que en la típica pornografía heterosexual se muestra a las mujeres como sumisas y como objetos que se pueden utilizar y maltratar, para luego desechar.

Hay que tener en cuenta que no sólo la pornografía nos muestra situaciones o personas poco realistas, como también los medios de comunicación y su publicidad lo hace. ¿Te has puesto a pensar o reflexionar sobre los comerciales que vemos día con día en la televisión o en internet? Si observas bien, te darás cuenta que son comerciales con una clara diferencia entre hombres y mujeres, y con marcadas normas de género sexistas y machistas; por ejemplo, los comerciales relacionados con la limpieza por lo regular usan a las mujeres en una casa ordenada, acompañadas de una hija y un hijo, y el hombre llega al hogar y da un abrazo como recompensa, cuyo mensaje es el de “la familia bien habida”, sin que esto sea la realidad de todas las familias. Otro ejemplo son los comerciales sobre desodorante para hombres, en los que muestran cuerpos musculosos, varoniles y de una belleza etiquetada en cuanto a forma de la cara, color de ojos y expresiones sensuales, acompañados de alguna mujer, también de belleza estereotipada, que muestra un mensaje de “caer rendida” a los efectos del desodorante en ese cuerpo. De nuevo forzan y condicionan el comportamiento y la imagen masculina y femenina con estereotipos.

Son dos sencillos ejemplos de cómo la publicidad nos muestra estereotipos de género y normas a seguir; esto en la mayoría de las veces se convierte en algo que es estresante para las y los adolescentes por aspirar, imitar o querer concretarlo como parte de su estilo de vida.

¿Te das ahora cuenta, cómo influyen los medios de comunicación sobre prácticamente todo lo que hacemos, pensamos, cómo vestimos, a qué aspiramos o cómo comportarnos?

Bueno, ahora es más fácil que te des cuenta de que tú vales justo por ser quién eres y que esos modelos no necesariamente “deben” ser seguidos si no lo deseas.

Así que te invitamos a usar tu pensamiento crítico, para reflexionar sobre los contenidos que ves y consultas en internet, y uses los medios de comunicación para tu beneficio.

A continuación, conocerás algunos recursos útiles.

### **Cómo encontrar apoyo para tu salud sexual**

1.-Necesitar ayuda en algún punto de la vida, no te hace débil; al contrario, te fortalece como ser humano, pues aprendes a reconocer cuando algo te rebasa y a saber escuchar a quienes te pueden apoyar de manera confiable, con conocimientos acertados, que pueden ser muy útiles.

2.-En realidad, es importante que sepas encontrar redes confiables para conocer información que te permita salir de dudas y temores en diferentes áreas de tu vida, sobre todo en lo referente a tu sexualidad y tu salud sexual, así como prevenir relaciones que puedan dañar tus emociones o aquellas en las que pueden ponerte en riesgo.

3.-Los medios de comunicación promueven conceptos, temas y formas de comportamiento, y los puedes utilizar para explorarlos junto con tu familia, tu madre, tu padre, tus hermanas, tus hermanos o algún adulto de confianza que forme parte de tu vida. Así como en la escuela o entre pares, al usar las habilidades de comunicación asertiva, al expresar emociones y necesidades claramente. Puedes tomar un tema visto en la televisión, escuchado en la radio o consultado en internet, para que puedas conocer opiniones de otras personas y sacar conclusiones que para ti pueden resultar positivas, al distinguir de las que no lo son. Al hacer estos ejercicios en colectivo, te puede ayudar a seleccionar contenidos más útiles o positivos para tu vida.

En el caso de las dudas y temores de las y los adolescentes, siempre es mejor hablar, pedir ayuda y buscar información basada en la investigación científica, en los derechos humanos y sexuales, que esté libre de prejuicios, que aclare las preguntas de manera humanística y ofrezca otros recursos de apoyo, como por ejemplo los servicios psicológicos y los de salud sexual.

Los medios electrónicos a través del internet ofrecen variadas formas de comunicación y de pertenencia a algunos grupos, lo cual puede resultarte atractivo, ya que en esta búsqueda de “ser reconocido e identificarte con tus pares” puedes encontrar muy variadas opciones. Es muy importante que valores los pros y contras de todos estos grupos, aplicaciones o información que encuentres, para que elijas aquellas que favorecen tu desarrollo saludable e integral, y te permita espacios de confianza y reconocimiento.

De igual manera, hay que prestar atención al hecho de que en internet también hay acciones que buscan dañar a las y los adolescentes y a las personas jóvenes principalmente. A continuación, te presentamos algunas de las formas de violencia que se usan en internet:

- **Ciberacoso:** uso de correo electrónico, redes sociales, blogs, mensajería instantánea, mensajes de texto, celulares y sitios de internet difamatorios para realizar ataques personales.
- **Cyberbullying:** acoso que se da entre niños y niñas por internet, mediante el uso de celulares u otros medios electrónicos. Se denigra, humilla, burla y/o se hace cualquier comentario desagradable en redes sociales sobre el protagonista de la imagen, con la intención de dañarle y maltratarle.
- **Grooming:** acoso sexual a un menor a través de la red. Los acosadores aparentan ser menores de edad y tratan de establecer una amistad con su víctima. Se basa en el intercambio de imágenes o videos entre un adulto y una persona menor, cuya finalidad es una interacción sexual.
- **Sexting:** contenidos sexuales enviados a otras personas, por medio de celulares, al usar fotografías y/o videos. Es una palabra del inglés que une *sex* (sexo) y *ting* (derivado de *texting* o envío de mensajes de texto por medio de dispositivos móviles). El *sexting* puede ser utilizado para violentar cuando se exponen sin consentimiento imágenes y videos compartidos.
- **Trata de personas:** se presenta cuando una persona promueve, solicita, ofrece, facilita, consigue, traslada, entrega o recibe, para sí o para un tercero, a una persona, por medio de la violencia física o moral, el engaño o el abuso de poder, para someterla a explotación sexual, trabajos o servicios forzados, esclavitud o prácticas análogas a la esclavitud, servidumbre, o el comercio de partes corporales.
- **Pornografía infantil:** se le llama así a toda representación, por cualquier medio, de un niño o niña, dedicados a actividades sexuales explícitas, reales o simuladas, toda representación de las partes genitales de un niño o niña con fines primordialmente sexuales. Todo lo anterior, con fines lucrativos y sin el consentimiento o por coacción de la víctima de pornografía.

Todas las anteriores son formas de abuso, hostigamiento y acoso, por lo que es muy importante que, si has tenido experiencias similares usando el internet, tengas claro que no tienes la culpa de esas acciones y es tu derecho buscar ayuda inmediatamente, para atender tus emociones, así como tu salud mental y física.

Aprender a conocer a quienes te rodean para identificar a tus pares, tus familiares o amistades aliadas, te ayudará a buscar la información necesaria en las instituciones u organizaciones que se dedican a la defensa de los derechos humanos, la prevención y atención de la violencia, la salud sexual y la salud emocional.

### ¿Dónde pedir ayuda?

A continuación, te damos los datos de algunos sitios donde se puede buscar apoyo y orientación:

1.- Policía de Ciberdelincuencia Preventiva.

Aquí se pueden hacer reportes de delitos, acosos y hostigamiento hechos vía internet. También se obtiene información y solicitar pláticas informativas.

Servicio en la Ciudad de México las 24 horas y 365 días del año.

Teléfono: 52425100 Ext 5086

Correo Electrónico: <policia.cibernetica@ssp.cdmx.gob.mx>.

Twitter: @UCS\_GCDMX #CiberneticaGCDMX

2.-Los Servicios Amigables de las Unidades Médicas de la Secretaría de Salud en las 32 entidades federativas.

Atención en materia de salud sexual y reproductiva a las y los adolescentes. Información, orientación, consejería, atención médica, atención psicológica, dotación de métodos anticonceptivos.

Directorio de las unidades por entidad federativa.

<<https://www.gob.mx/censida/documentos/servicios-amigables-para-adolescentes-salud-sexual-y-reproductiva-de-adolescentes>>.

También puedes comunicarte al teléfono 20003400 y 20003500 Ext 59110

La consulta es gratuita.

3.-Planificatel, asesoría telefónica para la prevención de embarazos, ejercer tu derecho a decidir de manera libre, responsable e informada.

Llama sin costo al 800 624 64 64 desde cualquier parte del país.

Horario de atención: lunes a viernes de 8:00 a 18:00 horas, sábados y domingos de 8:00 a 14:00 horas.

4.-Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres)

<<http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/>> es un portal que puedes

compartir con tu familia y por supuesto puedes consultar sobre la prevención del embarazo adolescente.

5.- <https://www.youtube.com/channel/UCVQUNMHOEP3dypdm5YwFsyw> es un canal de YouTube en el que encontrarás tutoriales sencillos sobre la prevención del embarazo no planeado.

6.- <https://comolehago.org/> es una página web con muchos recursos accesibles e informativos para ti. Si tienes dudas específicas sobre los derechos sexuales y no tienes a quién recurrir o te da pena preguntar, en la página puedes encontrar información verídica y basada en la ciencia sobre diversos temas.

7.-Página de PARESS

Información científica, confiable en materia de derechos sexuales y reproductivos.

<https://mexicovivo.org/paress/>.

# Referencias

---

- Agencia de la ONU para los refugiados (2020). *Valores humanos: lista de los 7 más importantes*. Disponible en <<https://eacnur.org/blog/valores-humanos-lista-los-7-mas-importantes-tc-alt45664n-o-pstn-o-pst/>>.
- Aguilar, V. D. (s/f.). "El Cyberbullying, Grooming y Sexting, en la Política Pública Mexicana: Un tema emergente para el trabajo social", en *Documentos de Trabajo Social*, núm. 61, pp. 334-337.
- Berríos-Valenzuela, Llarela y Buxarrais-Estrada, María Rosa (2013). "Educación en valores: análisis sobre las expectativas y los valores de los adolescentes", en *Educación y Educadores*, núm. 16(2), pp. 244-264. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=834/83428615003>>.
- CDMX (2014). *POR MÍ, POR TI, POR TOD@S*. Disponible en <[http://saludsexualcdmx.mx/pdf/porti\\_pormi.pdf](http://saludsexualcdmx.mx/pdf/porti_pormi.pdf)>.
- CNDH (2015). *Derechos y deberes de los usuarios de los servicios de salud*. México: Programa Especial de VIH/Sida y DDHH.
- CNDH (2011). *Protocolo Facultativo de la Convención sobre los Derechos del Niño relativo a la Venta de Niños, la Prostitución Infantil y la Utilización de Niños en la Pornografía*.
- Consejo para prevenir y eliminar la discriminación en la Ciudad de México (2016). *Glosario de términos sobre igualdad y no discriminación*. Ciudad de México: COPRED.
- Corrales Pérez, Alejandra, Quijano León, Nayely K. y Góngora Coronado, Elías Alfonso (2017). "Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida", en *Enseñanza e Investigación en Psicología*, núm. 22(1), pp. 58-65. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=292/29251161005>>.
- DOF (2004). *NORMA OFICIAL MEXICANA, NOM 005-SSA2-1993, De los Servicios de Planificación Familiar*. Disponible en <<https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/VIH/Leyes%20y%20normas%20y%20reglamentos/Norma%20Oficial%20Mexicana/NOM-005-SSA2-1993%20Planificaci%C3%B3n%20Familiar.pdf>>.
- Díaz, R. M. (2011). *Habilidades de comunicación para la vida cotidiana*. UNAN-Managua: Universidad de Cádiz.
- EDIAC (2012). *Alto a la trata de niños y jóvenes*. Disponible en <<http://www.porno/saber.ppj.mx>>.
- Figuroa, L. A. y Figuroa, L. (2017). "Conductas sexuales de riesgo en adolescentes desde el contexto cubano", en *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, núm. 21(2). Disponible en <[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942017000200020](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000200020)>.
- Gaeta González, Laura y Galvanovskis Kasparane, Agris (2009). "Asertividad: un análisis teórico-empírico", en *Enseñanza e Investigación en Psicología*, núm. 14(2), pp. 403-425. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=292/29211992013>>.
- Gómez, M. M. (2018). "Embarazo adolescente en México: riesgos, retos y expectativas", en Baca, T. N., *Juventudes, género y salud sexual reproductiva*. Ciudad de México: Gedisa.
- Inegi (2019). *La Encuesta sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación en los Hogares, ENDUTIH 2018*. Disponible en <[https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/OtrTemEcon/ENDUTIH\\_2018.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/OtrTemEcon/ENDUTIH_2018.pdf)>.
- Inegi, IFT y SCT (2020). *Encuesta Nacional Sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares, 2019*.



- Lescaille Riverí, Bismarys, Odelín Veranes, Dayamí, González, Maritza, Alfonso Aguilera, Katia, y Arencibia Álvarez, Alina (2009). "Valoración de la sexualidad en la adolescencia a partir de los estereotipos sexuales", en *MEDISAN*, núm. 13 (2). Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3684/368448452020>>.
- Martínez Lozano, Consuelo Patricia (2005). "El esquema cultural de género y sexualidad en la vida cotidiana. Una reflexión teórica " en *Culturales*, núm. 1(2), pp. 30-62. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=694/69410202>>.
- National Sexual Violence Resource Center (2012). *Es hora... de hablar sobre las normas de género*. Disponible en <[https://www.nsvrc.org/sites/default/files/SAAM\\_2012\\_Es-hora-de-hablar-sobre-las-normas-de-genero.pdf](https://www.nsvrc.org/sites/default/files/SAAM_2012_Es-hora-de-hablar-sobre-las-normas-de-genero.pdf)>.
- Pérez Fernández, Fonseca Hernández (2011). "Libertad y responsabilidad en la vida sexual de los jóvenes universitarios", en *Revista Digital Universitaria*, núm. 12(11), pp. 1-19. Disponible en <<http://www.revista.unam.mx/vol.12/num11/art109/index.html>>.
- Preinfalk, F. (2018). "Salud sexual y reproductiva de la población estudiantil universitaria en Costa Rica", en Baca, T. N., *Juventudes, género y salud sexual reproductiva*. Ciudad de México: Gedisa.
- Rivera, F.D y Proaño, L. E. (2017). "La Influencia de los Pares y la Familia en el Inicio de la Actividad Sexual en Adolescentes", en *Revista Acadêmica São Paulo*, núm. 1(19), pp. 39-53.
- Santa, G. L., (2010). *Taller de comunicación humana*. México: CCH-Azcapotzalco, UNAM.
- Secretaría de Salud (2016). *Modelo de Atención Integral en Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes*. México: Gobierno de México. Disponible en <<https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/modelo-de-atencion-integral-en-salud-sexual-y-reproductiva-para-adolescentes>>.
- Sedesol (2014). *Informe de Monitoreo de País sobre la Explotación Sexual Comercial de Niños, Niñas y Adolescentes*. Disponible en <<http://ecpatmexico.org.mx/pdf/publicaciones-editoriales/INFORME%20DE%20MONITOREO%20DE%20PAIS%20ESCNNA%20MEXICO.pdf>>.
- UNICEF (2020). *Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Documento de discusión*.
- Vázquez, D. P., (2012). *Guías para el debate. ¿Qué es la perspectiva de juventud?* México: Espolea A.C.
- World Health Organization (2015). *Desarrollo en la adolescencia*. Disponible en <[https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)>.
- Zepeda-Hernández, Sergio y Abascal-Mena, Rocío, y López-Ornelas, Erick (2015). "Emociones: factor de cambio en el aprendizaje", en *Ra Ximhai*, núm. 11 (4), pp. 189-199. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461/46142596013>>.

Cualquier contenido de los cursos de esta plataforma puede ser reproducido sin permiso de los autores o editores, siempre y cuando se dé crédito a la publicación, se distribuya gratuitamente y no se altere o edite el texto al punto que se distorsionen las ideas o contenidos de la misma.

La reproducción parcial o total del contenido está expresamente permitida para fines educativos que beneficien a la población en general para la preservación de su salud sexual y su bienestar.

La divulgación en medios impresos, electrónicos y entre dispositivos, es de ayuda para compartir la información que crees más relevante para la salud de tus seres queridos, familiares, amigas, amigos y parejas sexuales; sobre todo en lo concerniente a temas difíciles de hablar. No dejes pasar el tiempo.

La opinión de los autores compilados no refleja forzosamente la visión del Fondo de Población de las Naciones Unidas, RB o Fundación México Vivo A.C.

Estos materiales son un ejercicio de pluralidad, diversidad, honestidad literaria y colaboración por una causa de vida para México. Compártelos.

