



PARESS desde la familia Madres y padres de familia

“Mamá y papá, mi bienestar también depende de ti”



Fondo de Población de las Naciones Unidas



Este documento fue diseñado y pensado para usted que busca respuestas que probablemente no obtuvo en su juventud y era conveniente tener cuando más las necesitaba; pero nunca es tarde y hoy su hija, hijo o personas a su cargo las necesitan, y quién mejor que usted para brindarles la información que requieren y acompañarles en el proceso de crecimiento, para favorecer la adecuada toma de decisiones.

Buscamos que, a través de este contenido, adquiera herramientas que le ayuden a mejorar la comunicación y la resolución de conflictos, así como a cuestionar la información que recibe usted y su familia a través de los medios, con la finalidad de establecer vínculos saludables, con plena conciencia de su salud sexual.

¡Manos a la obra!

Índice

1. Influencia de normas y grupos de pares en la conducta sexual. p. 5

2. Cómo acompañarles en la toma de decisiones p. 11

3. Habilidades de comunicación, rechazo y negociación de conflictos p. 16

4. Los medios de comunicación y la sexualidad p. 20

5. Cómo encontrar ayuda y apoyo p. 26

Habilidades para la salud y el bienestar

¿Cuántas veces no ha dudado en saber si estaba haciendo algo bien o mal? ¿O ha tenido la duda de si la decisión que tomó, ¿es la adecuada? ¿Si lo que hace es por gusto, por placer o por encajar? ¿O tal vez, se ha cuestionado, ¿las decisiones que toma influyen en su salud y en la de su familia? Son preguntas que con frecuencia se hacen muchas personas a lo largo de su vida, y que no siempre tienen las respuestas cuando más las necesitan. Por lo que con frecuencia el aprendizaje de estas decisiones y experiencias se ha dado como resultado de la práctica y con el paso del tiempo, o al buscar respuestas en lugares o fuentes poco confiables sin sustento científico.

Por ello, y por muchas más razones, entendemos la responsabilidad que implica el acompañar en este proceso a sus hijas e hijos cuando lo requieren.

Hay que tener en cuenta que no está en solitario en esta ardua tarea de la crianza, existen muchas personas que pensamos que la información a veces no es suficiente y educar no es cosa de una sola persona; por eso, hablar de educación integral de la sexualidad es hablar de todo un equipo dedicado a brindarle herramientas a todas las personas, en torno a diversos temas y principalmente a niñas, niños y adolescentes.

En este módulo pretendemos mostrarle la importancia de las normas y el impacto que tienen los pares durante la adolescencia y la juventud, además de brindarle información que le apoye en la comunicación con sus hijas e hijos, en la adecuada resolución o manejo de los conflictos. Es probable que usted no esté cuando sus seres queridos tengan que tomar las decisiones más importantes en su vida, por lo que con frecuencia lo mejor es enseñarles a decidir y saber a dónde acudir en caso necesario. Abrir el canal de comunicación en torno a la sexualidad puede ser una gran experiencia y favorece la comunicación en otras áreas. Recuerde que no le abandonaremos en esta experiencia, le acompañaremos en todo momento, así que ¡vamos allá!

Influencia de normas y grupos de pares en la conducta sexual

¿Recuerdas si alguna vez quisiste quedar bien con tus amigas o amigos? Tal vez al hacer algo que no querías o que no te convencía del todo, pero preferiste hacerlo para encajar, ¿te suena? A lo largo de la vida pasamos por distintas etapas y en cada una de ellas hay cambios importantes; sin embargo, la adolescencia es donde suceden los cambios más importantes para nuestra adultez. La adolescencia es, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), “un 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 divide en tres etapas: adolescencia precoz (10 a 13 años), media (14 a 16 años) y tardía (17 a 19 años) (Organización Mundial de la Salud, 2017)

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 cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. 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.

Como todo cambio, en este proceso se tienen muchas experiencias que conllevan muchas dudas. Es un momento de transición, donde con frecuencia se identifican más con sus pares, quienes pasan por procesos similares. Es probable que, si evoca su juventud, encuentre importantes recuerdos donde las influencias principales sean sus amigas y/o amigos. Es probable que tus hijas e hijos hagan lo mismo.

¿Quiénes son los pares?

Los pares son grupos sociales que se forman por la continua interacción y afinidades encontradas en común entre los miembros, como:

- Gustos musicales.
- Creencias.
- Maneras de pensar o de vestir, entre otros; los cuales resultan ser muy importantes para el desarrollo social y psicoafectivo del individuo (Rivera Y Proaño, 2017).

Al ser muchas veces un vínculo fuerte el que se tiene con los pares, se debe procurar que favorezcan el crecimiento y la autoestima.

La influencia de los pares puede ser una red de apoyo en muchos casos para las y los adolescente, así como una gran influencia que les apoye a identificarse y reconocer

sus propios valores. El grupo de pares constituye una fuente de afecto, simpatía, comprensión y orientación moral, un lugar para la experimentación y un entorno para lograr la autonomía y la independencia de sus padres (Corrales, Quijano y Góngora, 2017).

De ahí la importancia de enseñarles a nuestros hijos e hijas a reconocer aquellas formas de relación, ya sea de amistad, noviazgo o compañerismo, que favorezcan lazos positivos de apoyo. Así como a identificar las que puedan no ser favorables o exponerles a situaciones de riesgo.

Favorecer la autonomía, la libre y la responsable toma de decisiones, desde la infancia, y sobre todo durante la adolescencia y juventud, favorece que nuestros hijos e hijas puedan empoderarse de sus actos y decisiones, al reconocer sus consecuencias, lo que permite que no cedan tan fácilmente ante las presiones externas; entre ellas, por parte de sus pares, que estén en contra de sus valores y creencias.

Es importante reconocer que las presiones externas están presentes a lo largo de la vida de una persona, y las podemos sentir de distintas formas y muchas veces influyen al momento de tomar distintas decisiones. La rae (Real Academia Española) define presión como: "Fuerza moral o influencia ejercida sobre una persona para condicionar su comportamiento. Resistir a las presiones sociales".

¿Cómo brindar herramientas a sus hijas o hijos, para evitar que no caigan en presiones externas negativas por parte de sus pares? O bien, si caen ¿qué debemos de hacer?

Algunas herramientas necesarias para acompañar a las y los adolescentes en su desarrollo

La frase: "nadie nace sabiendo ser padre o madre", tiene todo de cierto; estar en el aquí y ahora significa adaptarse al contexto socio-cultural en el que se vive. Es decir, lo que su mamá, papá o núcleo familiar le enseñaron en su juventud, tal vez no aplique del todo hoy en día, como para poder replicarlo con sus hijas o hijos, ya que son personas, situaciones y contextos distintos. Por lo que se requiere prepararse sobre la marcha, para aprender a cómo guiarlos en mejor medida, para evolucionar y mejorar nuestra convivencia familiar.

Al leerlas es probable que descubra que muchas cosas las pone en práctica, pero importante que recapitule y analice elementos que puede mejorar.

Vamos por pasos:

- Normas y consecuencias de las acciones.
- Comunicación.
- Información sexo–afectiva.
- Autoestima.

El listado anterior es para que punto por punto nos adentremos en mejorar la relación con tu hijo o hija y brindarle las herramientas necesarias para mejorar su capacidad de respuesta.

1. Normas y consecuencias de las acciones

Cada familia tiene sus propios valores con los que educa; en este punto es importante revisarlos, para que reconozcan los que aún son vigentes y deben de mantenerse, cuestionar los que no en el contexto actual de su familia, así como implementar los que antes no se consideraban necesarios y requieren estar presentes. Por ejemplo, a lo mejor en los tiempos de sus padres se consideraba como un valor importante iniciar la vida sexual hasta después del matrimonio y se educaba para ello, pero ahora sus hijas e hijos requieren tener una educación integral en sexualidad, que les permita decidir de forma libre y responsable cuando iniciar su vida sexual activa, de acuerdo con sus valores, deseos y creencias, desde un adecuado cuidado de su salud.

A su vez, establecer normas claras acordadas de acuerdo con las necesidades familiares, aunado al hecho de definir de forma proporcional las consecuencias, que implica si no se cumplen, lo cual favorece que se tengan claros los límites, a facilitar el diálogo y delimitar las responsabilidades de todas las personas que integran la familia.

En este punto es importante destacar que en algunas familias la educación está impregnada de las normas de género, que son un conjunto de “reglas” o ideas sobre cómo cada sexo debería comportarse. Dichas normas no se basan en la biología, que han sido determinadas por una cultura o sociedad (National Sexual Violence Resource Center, 2012).

Es importante tenerlas en cuenta y cuestionarlas, pues seguirlas al pie de la letra genera condiciones de desigualdad, injusticia y favorecen la violencia. De acuerdo con el artículo “Es hora... de hablar sobre las normas de género”, de la revista *National Sexual Violence Resource Center* de 2012, si seguimos las normas de género impuestas, ponemos en riesgo nuestra salud sexual; por ejemplo:

- **Estilo de comunicación.** A mujeres y a hombres suelen enseñarles diferentes estilos de comunicación. Es común que a las mujeres se les enseñe a expresar más emociones, como la ternura o el afecto, y a expresar el enojo pasivamente. Mientras que a los hombres suele enseñarles a ocultar sus emociones o expresarlas a través de la violencia. Esto crea situaciones de conflicto y confusión en muchos contextos.
- **Imagen corporal y autoestima.** Las normas de género nos dicen cómo las mujeres y los hombres “deberíamos” lucir. Con suma frecuencia, las representaciones son irrealistas y nada saludables. Sentirnos infelices con nuestros cuerpos puede tener un impacto en cómo nos comportamos sexualmente y en lo que sentimos, con respecto a las relaciones sexuales.
- **Cómo vemos las relaciones sexuales.** Las normas de género pueden darnos “mensajes mixtos”; es decir, que algo está bien para un sexo, pero no para otro. Por ejemplo, es aceptable que los hombres sean muy sexuales, pero las mujeres deben ser reservadas. Esto apoya la idea de que los

hombres siempre buscan relaciones sexuales y que a las mujeres les interesa menos tenerlas.

- **Cómo nos comportamos sexualmente.** Con frecuencia a los hombres se les enseña a ser agresivos, mientras que las mujeres aprenden a establecer límites cuando se trata de las relaciones sexuales. Este puede ser un factor que contribuye a la violencia sexual.
- **Amedrentamiento y acoso.** Al establecerse situaciones de desigualdad entre los géneros, con en el género masculino con mayor poder y control sobre el femenino, se favorecen las conductas de amedrentamiento y acoso, donde las mujeres son ampliamente afectadas. De igual manera, las normas estrictas de género influyen en el hecho de que las personas que se identifican como lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, *queer* o cuestionan su identidad sexual o de género (LGBTQ), o que son percibidas como tal, se les acosa y trata violentamente por no encajar con la norma.

2. Comunicación

Tener comunicación con los hijos o hijas es pieza fundamental para que la relación sea positiva y saber si la información es suficiente o las herramientas brindadas son las óptimas; claro, a veces se vuelve complicado, por lo que es importante saber acerca de la comunicación asertiva.

La comunicación asertiva tiene que ver con la capacidad de expresarse desde el lenguaje verbal y no verbal (es decir, desde el lenguaje corporal, gestos, acciones, movimientos entre otros), en forma apropiada a la cultura, a las situaciones y a los contextos que se requieren. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a las personas a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable.

La comunicación efectiva también se relaciona con la capacidad de solicitar consejo o ayuda en momentos de necesidad (Mantilla, 2002; OMS, 1999). Es decir, que la asertividad significa que cuando comunicamos algo a otras personas, dejemos en claro lo que queremos sin el afán de lastimar o de decirlo con enojo. Una persona que logra la comunicación asertiva tiene más facilidad para dejar en claro lo que quiere y lo que no, esto incluye el consentimiento sexual.

3. Información sexo – afectiva

Ya hablamos de esas respuestas que probablemente le hubiera gustado tener cuando era joven, pues es ahora momento de resolver sus dudas y ayudar a su hija o hijo o a las personas que estén a tu cargo, a cuestionarlas, al brindarles una adecuada educación integral de la sexualidad, que les dé herramientas que les apoyarán a ser seres humanos capaces de tomar decisiones que no dañen su salud sexual, además de prevenir un abuso sexual, el embarazo temprano o no planeado y deseado, así como prevenir alguna ITS, la violencia en el noviazgo y la violencia de género. Esta educación favorece el desarrollo de personas más

responsables con plena conciencia de lo que quieren y lo que no, lo que hará que disfruten de su sexualidad y la vivan plenteramente.

Recuerde que sus hijas, hijos y las personas a su cuidado tendrán dudas a lo largo de su desarrollo; si no tienen las respuestas adecuadas de las personas adultas que le rodean y son responsables de su bienestar, buscarán esta información en otros lados y probablemente no sea de fuentes confiables.

Por lo tanto, les invitamos a prepararse y establecer vínculos de comunicación donde pueda compartir estos aprendizajes con las personas que integran su familia.

4. Autoestima

Para la Real Academia Española (RAE), autoestima es la valoración generalmente positiva de sí. Si bien antes no se hablaba de trabajar en ella, ahora es uno de los temas que veremos, escucharemos y trataremos prácticamente en los libros, en la crianza, en la escuela, etcétera. ¿Por qué?, porque trabajar en ella nos hace personas más plenas y conscientes de la importancia de nuestra persona.

Lamentablemente, no siempre nos han educado para valorarnos y respetarnos, lo que da lugar a no reconocer lo únicos y valiosos o valiosas que somos; parece más fácil creernos las cosas negativas que nos dicen, por lo que muchas veces esta autoestima no se puede trabajar en solitario y es necesario acudir con un o una especialista en psicología, que nos guíe para encontrar el camino hacía el amor propio, así que, si cree que no la tiene bien trabajada, es importante que lo haga. Al estar bien consigo, podrá transmitir justo eso a tus hijos o hijas.

¡Atención! ¡Potencia su autoestima!

Conocer a su hijo o hija, y aceptar tanto sus limitaciones como sus fortalezas, así como las suyas, le ayudará a resolver los problemas con más facilidad. Somos únicos y especiales, por ello debe dejar de lado comparaciones y no proyectar en el niño o niña ideales sobre cómo debería ser. Esto puede coartar su yo auténtico y provocar sentimientos de rechazo y, por tanto, inseguridad, rabia o tristeza. El niño o la niña con baja autoestima puede ser muy manipulable, incapaz de tomar decisiones u opinar, o reaccionar de manera violenta ante rivalidades o pequeñas críticas (González y Román, 2012).

Sabemos que la crianza no es un camino fácil y muchas veces no hemos desarrollado los canales de comunicación adecuados para hablar de sexualidad con sus hijos o hijas, pero puede ser una gran experiencia, que les favorezca, como familia, abrir otros canales de comunicación. Recuerde que no está solo en este proceso y esperamos que a lo largo de esta plataforma adquiera múltiples herramientas que le permitan lograr ese objetivo.

En esta primera parte es importante que reflexiones sobre ¿qué cambiarías de cuando eras adolescente? (puedes cuestionarte todo lo que sabías o lo que no, las decisiones que tomaste y cómo resultaron, si te hubiera gustado que fuera diferente, etcétera) Hacerte todas esas preguntas ahora te ayudarán a entender por la etapa en la que está pasando tu hija o hijo. ¿Te animas a recordar? ¡Venga! Anota en el recuadro tus observaciones: Ahora reflexiona qué elementos puedes mejorar para brindarle a tus hijos e hijas el acompañamiento que requieren.

Cómo acompañarles en la toma de decisiones

Si nos ponemos a pensar un poco, hemos tomado decisiones prácticamente toda nuestra vida, pero ¿cuántas de ellas fueron con plena conciencia de si el resultado afectaría o no? Por ejemplo, ¿si hubieras tenido la posibilidad de ser mamá o papá en otro tiempo y con otra edad, lo hubieras preferido? Puedes responderte de manera honesta (aquí no hay nadie que le juzgue por lo que piensa y siente), lo importante es ser honesta u honesto para consigo. Tal vez la respuesta es no y está bien; si la respuesta fue sí, también está bien. Es solo una pregunta para situarnos en una las posibilidades de decisión que podrían tener tus hijas o hijos.

Muchas de las decisiones que tendrán que tomar les pueden colocar en situaciones de riesgo o vulnerabilidad, y traer consigo consecuencias de salud, sociales y económicas. Estas situaciones de conflicto, si se abordan de forma adecuada, pueden ser áreas de oportunidad para que él o la adolescente desarrolle sus habilidades para enfrentar los riesgos, así como sea un momento de oportunidad para aprender sobre las consecuencias de sus actos, mejorar la comunicación y empatía, así como resolver pequeños conflictos y tener responsabilidades acordes a su edad, lo cual sentará las bases para la vida adulta. Es en el desarrollo de estas bases donde es tan importante su guía y apoyo.

Es necesario reconocer que muy probablemente cuando nuestras hijas e hijos tengan que tomar las decisiones más importantes en su vida, no estaremos ahí para acompañarles. Es de vital importancia darles los elementos que requieran para que tomen las mejores decisiones de acuerdo con sus deseos, emociones, valores y a su contexto.

Hay que tener en cuenta que las personas adolescentes dependen de su familia, su comunidad, su escuela, sus servicios de salud y su lugar de trabajo, para adquirir toda una serie de competencias importantes que les ayuden a hacer frente a las presiones que experimentan, así como hacer una transición satisfactoria de la infancia a la edad adulta. Las madres, los padres y las personas adultas encargados de su cuidado, los miembros de la comunidad, así como los proveedores de servicios y las instituciones sociales, tienen la responsabilidad de promover el desarrollo y la adaptación de los adolescentes y de intervenir eficazmente cuando surjan problemas (OMS, 2017).

Por otra parte, las y los adolescentes experimentan cambios físicos y emocionales importantes. Por lo que con frecuencia pueden sentirse identificados con las y los pares que enfrentan transformaciones parecidas. Durante esta etapa, también se busca su identidad, lo que genera que se cuestionen los valores que se aprendieron durante la infancia, para encontrar los propios; este hecho favorece que se desafíen las normas de los adultos y la autoridad de los padres.

¿Qué herramientas puede regalarle a tu hija o hijo?

1. Responsabilidad

La responsabilidad es la habilidad para responder. Se trata de la capacidad para decidir apropiadamente y con eficacia; es decir, dentro de los límites de las normas sociales y de las expectativas comúnmente aceptadas. Por otro lado, una respuesta se considera efectiva cuando permite al adolescente conseguir sus objetivos, que reforzarán sus sentimientos de autoestima. La responsabilidad conlleva, en cierta forma, ser autosuficiente y saber defenderse. Estas son dotes propias de poder personal, que implican tener seguridad y confianza en uno mismo (Álvarez, Gámez, Liébana y Resola, 2016).

Enseñar sobre responsabilidad hará personas más hábiles para:

- Enfrentar y resolver algún problema, lo que facilita la toma de decisiones.
- Encontrar soluciones diversas.
- Valorar las opciones que se tiene para decidir.
- Estar consciente de las consecuencias.

2. Identificar factores de riesgo y protección

Conocer los factores de protección y de riesgo nos sitúa en un panorama realista, en el que podemos observar y actuar si es necesario, si él o la adolescente corre peligro o todo lo contrario.

Por ejemplo:

- Los factores de protección son las circunstancias, las características, las condiciones y los atributos que facilitan al individuo lograr la salud integral, lo cuales pueden provenir de la familia. Por ejemplo, la confianza para preguntar, la toma de decisiones, las relaciones sexuales protegidas e informadas, etcétera.
- Los factores de riesgo son los atributos o las cualidades de un sujeto o una comunidad, unidos a una mayor probabilidad de daño a la salud (Rojas, 2001). Por ejemplo, el uso y abuso de drogas, alcohol, tabaco, las relaciones sexuales desprotegidas, la deserción escolar, la delincuencia o los factores biológicos.

3. Comunicación

Hablábamos antes de lo importante que es la comunicación asertiva y, por supuesto, aplicarla con hijas e hijos, para enseñarles a ser personas asertivas, lo que ayudará en su toma de decisiones.

4. Brindarles una educación integral en sexualidad

Hablar de sexualidad, lamentablemente es uno de los temas en los que existe aún resistencia y mal información. Conocer sobre nuestra sexualidad incrementa nuestra autoestima, mejora nuestro autoconcepto, nos empodera, nos hace responsables y nos ayuda en la toma de decisiones.

- México es el país de la OCDE con la tasa más alta de embarazo adolescente.
- A nivel nacional, la edad mediana al inicio de la vida sexual de las mujeres es a los 17.5 años, similar a la ENADID 2014 (17.6 años), de acuerdo con la ENADID 2018.
- En 2014, de las mujeres que han tenido relaciones sexuales, 65.7% declararon que no utilizaron algún método en la primera relación. Para 2018 este porcentaje disminuyó a 59.4 por ciento.

Si reflexionamos, estas cifras son realmente alarmantes, sin contar cuántas adolescentes sufren abusos sexuales de los cuales hay un embarazo, entre muchas otras problemáticas. Una vez más hablar de sexualidad con hijas e hijos se vuelve una tarea fundamental e imperativa no sólo en “estos tiempos”, sino en todos. Si observas bien, las cifras disminuyen lentamente, pero es un gran avance, gracias a la educación integral en sexualidad.

Ahora bien, ¿cómo hablar de estos temas?, veamos...

1. Honestidad, ante todo; no se meta en “camisa de 11 varas” si no sabe del tema. Lo mejor es la honestidad y dejar en claro que no sabe, pero que vas a buscar respuestas, y ya sea que se informe como lo haces justo ahora o busque ayuda de especialistas en sexualidad; lo importante es no cortar el vínculo y la confianza que se tiene al ser usted a quien le preguntan sobre algún tema relacionado con la sexualidad.
2. Claridad. Muchas veces queremos dar una información, o muy explícita o escueta y rebuscada, cuando en realidad no hay que ahondar mucho en el tema, pues las y los adolescentes quieren respuestas puntuales.
3. Información. Es importante informarse antes de responder alguna pregunta de la que no se tenga completamente clara la respuesta, pues solo puede generar más confusión; lo mejor es irse a los libros, a fuentes oficiales en Internet o acercarse a especialistas en el área.

Recuerde no está sola o solo. La educación integral de la sexualidad la brindamos todas y todos: gobierno, organizaciones de la sociedad civil, profesionales de la salud, docentes, instituciones y, por supuesto, usted.

5. Prevención de la violencia

La Encuesta Nacional de la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2016, señala que 9.4% de las mujeres de 15 años o más sufrieron violencia sexual en su infancia, y que entre los principales agresores se encuentran los tíos (19.7%), un no familiar o vecino (16.0%) y los primos (14.2%) (Inegi, 2016).

Decíamos que brindar información a las y los adolescentes puede evitar incluso un abuso sexual y está científicamente comprobado, pues al tener información científica y verás, la capacidad de respuesta es mucho mejor, se abre un panorama de opciones para ejercer una sexualidad libre y saludable.

En este apartado es importante hablar de consentimiento. Según la Real Academia de la Lengua Española, el consentimiento remite a la manifestación de voluntad expresa o tácita, a través de la cual una persona se vincula jurídicamente. En los contratos legales, se refiere a la conformidad de las partes respecto al contenido del convenio. La RAE también especifica que el consentimiento informado es el que presta un enfermo o, de resultar imposible, sus allegados, antes de iniciarse una intervención médica o quirúrgica, después de la información que debe transmitirle el médico de las razones y los riesgos de dicho tratamiento.

Consentimiento sexual

Significa estar activamente de acuerdo con realizar actividades de índole sexual con una persona. El consentimiento le indica a la otra persona que deseamos tener relaciones sexuales. La actividad sexual sin consentimiento es una violación o agresión sexual.

Consentir y pedir consentimiento consiste en establecer tus límites personales y respetar los de la pareja; se debe preguntar si las cosas no están claras. Para que sea algo consensuado, ambas personas deben estar de acuerdo en tener relaciones sexuales, todas y cada una de las veces (Planned Parenthood, s.f.).

Sí es sí y No es no. Es muy importante tener en claro que se está en todo el derecho de decir Sí o No, sin importar qué ni dar explicaciones.

Si comparte esto con su hija o hijo, les brinda una gran herramienta para vivir su sexualidad plena y evitar abusos sexuales; también podrá detectar focos rojos de aquellas personas que no respete su no. También es importante enseñarle a respetar cuando otra persona no quiere algo y además no quiere decir por qué, pues está en todo su derecho.

Ahora tenemos un amplio panorama de que tomar decisiones no es tarea sencilla, la adolescencia es una etapa compleja, y su hija o hijo pasa por ella, igual que usted la vivió, así que "relax", no sea dura o duro consigo misma o mismo ni lo seas con él o ella. Crecer es un proceso, y crecer como madre y padre también, y se aprende a brindar herramientas para que puedan elegir incluso cuando usted no esté, pues eso también va a pasar.

Reflexione acerca de estas preguntas y piense si sus hijos o hijas pueden pasar por lo mismo.

¿Recuerda alguna decisión que le haya sido difícil de tomar? ¿En ese momento pensó en las consecuencias? ¿Cómo influiría en sus seres queridos? O ¿cómo impactaba en su plan de vida?

Anote sus observaciones en el recuadro:

Habilidades de comunicación, rechazo y negociación de conflictos

En nuestro día a día, la comunicación es parte fundamental para la interacción con otras personas en distintas circunstancias. Te comunicas todo el tiempo en casa, en el trabajo, en las redes sociales, 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 sociales los emoticones, o cuando utilizas palabras que solo determinado grupo de personas lo va a entender o también cuando hablas con personas de distintas edades; en todas estas formas es importante tener claridad de lo que se quiere y de lo que no, así como saber respetar lo que la otra persona quiere o no.

Aprendamos a identificar la comunicación verbal y la no verbal, pues también en el ejercicio de nuestra sexualidad son fundamentales.

Comunicación

- Verbal. El uso de la lengua, tanto oral como escrita, es a lo que llamamos comunicación verbal.
- No verbal. Se conforma de todos aquellos mensajes que transmitimos independientemente de las expresiones lingüísticas, aunque la mayoría de las veces como su complemento. Los movimientos del cuerpo, los gestos, las posturas y todo aquello que contenga un mensaje, deliberada o involuntariamente transmitido, son algunos ejemplos de esa forma de comunicación.

¿Por qué se vuelve un factor importante saber sobre comunicación verbal y no verbal en el ejercicio de la sexualidad? Veamos un ejemplo: a una persona le gusta otra y en un momento en el que coinciden estar a solas, comienzan a besarse, acariciarse, etcétera, pero ciertas caricias no le gustan y no sabe cómo decirle que le incomodan; en cambio, muestra una actitud evasiva, deja de sonreír, intenta levantarte del lugar o hablar de otra cosa, sin decir cómo se siente. Si ni esa persona ni la otra identifican la comunicación verbal y no verbal en esta situación, los encuentros sexuales de este tipo no serán placenteros, sino todo lo contrario, y muchas veces terminan siendo violencia.

Si una persona no puede comunicar su incomodidad o no puede decir que no a ciertas situaciones, entonces es una oportunidad para trabajar la comunicación asertiva y aprender de comunicación verbal y no verbal.

Para el *National Sexual Violence Resource Center* (2012), las normas de género más sanas y menos restrictivas, favorecen que nos expresemos como realmente somos y permitamos lo mismo para otras personas, al generar relaciones de respeto e interacciones sexuales saludables. Por lo que se vuelve una tarea importante enseñar sobre comunicación asertiva y sobre comunicación verbal y no verbal, pues también son herramientas para empoderar a su hija e hijo y que pueden aplicar en su vida en áreas como:

- La responsabilidad.
- Salud sexual.
- Inteligencia sexual.
- Prevención de abuso sexual.
- Detectar violencia.
- Capacidad de respuesta.

Es probable que poco a poco se dé cuenta de que, en muchos casos, dentro de los núcleos familiares, no se hablaba de sexualidad o se hacía desde las falsas creencias y los prejuicios, y en muchos casos aún se hace así. Por su puesto, la información sobre sexualidad hace falta para las y los integrantes de la familia.

Afortunadamente, las cosas empiezan a cambiar y los estudios han logrado que las personas se interesen por nuevas formas saludables de relacionarse y comunicarse. Los tiempos cambian y, en definitiva, no podemos asegurar que las formas "tradicionales" de crianza con golpes, gritos y todas esas frases trilladas que parecen memes y que nos conocemos muy bien, hoy funcionan, porque como hemos visto, evolucionamos y hoy nos encontramos en una época en la que la tecnología casi casi domina nuestras vidas, tenemos información y desinformación con un sólo CLICK, lo que nos obliga a adaptarnos y generar nuevas formas de comunicarnos.

Aquí algunas recomendaciones para mejorar la comunicación con su hija o hijo:

- Mandar mensajes claros, es más fácil decir lo que se espera de su hijo o hija a dejar en el aire una idea como "pórtate bien".
- Lo mejor es dejar los reproches de lado, hay que enfocarse en el tema que se debe tratar y no en un conflicto anterior.
- Anime a su hijo o hija a dar una retroalimentación de lo que se habla o pedir su punto de vista, pues su opinión también es importante.
- Escuche las necesidades que tienen sin emitir juicios de valor.
- Evite generalizar, al usar palabras como: "siempre", "nunca" ...
- Trate de enfocarse en el conflicto o conducta que se trata, evite criticar a su hijo o hija; ejemplo: "eres muy flojo"; es mejor usar: "no has hecho tus tareas".

- Los gritos o levantar la voz no invitan al diálogo; si esto es acompañado de ira, se pueden decir cosas que en realidad no se quieren decir, como descalificar a su hija o hijo, humillarle o insultarle.
- Evite la ironía.
- Asegúrese que tengas tiempo para hablar de dicho tema, no te muestres impaciente o sin tiempo para abordar dicho problema.
- No interrumpir; si usted habla, se debe respetar tu tiempo, pero cuando le toque el turno a su hija o hijo también se debe respetar su tiempo de hablar sin interrupciones.

Aprenda sobre herramientas que te pueden ayudar a mejorar la relación, la comunicación y la confianza con tu hija o hijo, para que tengan habilidades para la vida.

“Las habilidades para la vida son las capacidades y destrezas en el ámbito socioafectivo de las personas [...] habilidades sociales, cognitivas y de manejo de emociones que les permiten enfrentar con éxito las exigencias, demandas y desafíos de la vida diaria, actuando competentemente y contribuyendo al desarrollo humano” (Corrales, Quijano y Góngora , 2017).

En la revista *Enseñanza e Investigación en Psicología*, (Corrales, Quijano y Góngora (2017) describen un enfoque de habilidades para la vida, que permite el desarrollo de aptitudes para el desarrollo personal y enfrentar retos, que incluyen:

- Habilidades sociales e interpersonales, incluidas las de comunicación, rechazo, agresividad y empatía.
- Habilidades cognitivas, como toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación.
- Habilidades necesarias para el manejo de emociones, como el estrés y el aumento interno de un centro de control.

Desarrollar habilidades para la vida sirve para prevenir, por ejemplo:

- Encuentros sexuales desprotegidos.
- Uso y abuso de drogas.
- Descontrol de ira.
- Deserción escolar.
- Violencia.
- Abuso sexual.

Hasta aquí hemos abordado distintas herramientas que le servirán para mejorar o iniciar una relación de respeto, confianza, asertividad y amorosa con su hija o hijo.

Reflexione

**¿Ahora qué opinas de tener herramientas y habilidades para la vida?
Sea cual sea su respuesta, la buena noticia es que está aquí y eso es muy valioso, pues significa que quiere algo mejor para usted y para sus hijos o hijas y claro está, su familia. ¡Genial!**

Los medios de comunicación y la sexualidad

Todas estas son herramientas que le sirven y le servirán a tus hijos o hijas; mientras más las pongamos en práctica, será más fácil prevenir y se desarrollará la capacidad de afrontar y solucionar situaciones que pudieran afectar el plan de vida de su hija o hijo.

Desde que existen los medios de comunicación, forman parte fundamental para el desarrollo de las culturas. Todo lo que acontece en el contexto socio-cultural que vive, se puede transmitir a otros contextos y cada vez es más ágil esta transmisión. El nacimiento de cada medio de comunicación ha llegado para sumar y aportar una manera más pronta para llevar o recibir la información, es así como la radio, la televisión, la prensa, pese a todo lo que se creía que con la llegada del Internet desaparecerían, toman un segundo aire y se han renovado, pues la información ahora es mucho más pronta.

Antes del internet, los medios convencionales eran los que marcaban la pauta no sólo de lo que se quería informar, sino también de cómo llegaría esta información y a qué público.

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.

No es de extrañar que, tanto en los inicios de los primeros medios de comunicación, como en la actualidad, con la facilidad de acceder a internet tengamos modelos a seguir en la moda, en la música, en belleza, en comida, etcétera.

¿Qué nos enseñan los medios de comunicación?

¿Se ha puesto a pensar o reflexionar sobre los comerciales que vemos en la televisión o en internet? Si observa bien, se dará cuenta cómo los comerciales y muchos de los programas establecen una clara diferencia entre hombres y mujeres, y con marcadas normas de género; por ejemplo:

- Un comercial sobre algún detergente, por lo regular, ¿quién es el personaje principal, hombre o mujer? ¿Cómo se muestra al personaje, feliz o triste? ¿Cómo visten al personaje?
- Otro ejemplo, un comercial sobre desodorante para hombres, ¿cuál es el objetivo del desodorante? ¿Hay mujeres en el comercial? ¿Cuál es la función de las mujeres en este comercial?

¿Lo puede notar? Los medios de comunicación constantemente bombardean con estereotipos de género y por supuesto de belleza; si bien una persona adulta es probable que se cuestione más estos mensajes, definitivamente cuando se es joven tienen más impacto, ya que sirven como referentes; entonces, es muy importante para las y los adolescentes que les ayudemos a cuestionar estos aprendizajes.

Un ejemplo de esto es observar cómo desafortunadamente la mayoría de la programación es violenta, tanto en televisión como en internet o en alguna plataforma de paga, y esta forma de normalizar la violencia permea en las personas que la ven; claro está en personas adolescentes, sobre todo si no existe una previa información o revisión de lo que ven, y se deja en claro que no es la realidad, no se trata de vigilar todo lo que ven, pues no se puede estar hiper vigilante, incluso puede llegar a ser contraproducente. Lo mejor es dar las herramientas para poder discernir de lo que es real y lo que no.

El medio que más es utilizado en la actualidad es el internet, y es en el que tarde o temprano su hija o hijo tendrá acceso, pues forma parte de la generación nativa tecnológica, sino es que ya lo tiene. Si bien internet es una herramienta fabulosa para adquirir información, también es un arma de doble filo, pues hay mucha desinformación y ahí debemos tener más cuidado y atención.

Según los datos de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares, 2018:

- 65.8% de la población de seis años o más en México es usuaria de Internet.
- 18.3 millones de hogares (52.9% del total nacional) disponen de conexión a internet.
- 95.1% de los usuarios con estudios de nivel superior se conectan a la red, así como 54.9% de los que tienen estudios de educación básica.

Las principales actividades realizadas en Internet durante 2018 fueron:

- Para entretenimiento (90.5%).
- Para comunicarse (90.3%).
- Para obtener información (86.9%).
- Otras, como para apoyar la educación/capacitación y acceder a contenido audiovisuales, registran porcentajes del 83.6 y el 78.1%, respectivamente.

Más datos...

La probabilidad de utilizar un teléfono móvil inteligente alcanza su máximo en el grupo de 18 a 24 años (86.9%), y a partir de ahí a mayor edad la probabilidad disminuye hasta 32.9% para el grupo de 55 años o más (Instituto Federal de Telecomunicaciones, 2019).

Si perteneces a la generación X; es decir, si naciste entre 1971 y 1981, según la Asociación 50 Plus, significa que eres migrante de la tecnología: Internet nació cuando usted era adolescente o joven, y probablemente amas el internet y las redes sociales, pero probablemente no; lo importante es estar más al tanto de las actualizaciones que conlleva, no sólo para mantenerte en “la cancha” y avanzar junto con el mundo, incluso laboral, sino para entender y atender las necesidades de las y los adolescentes; es decir, sus hijas o hijos.

Sigamos con más datos...

Actividades en internet a nivel nacional en personas de seis años o más:

- Uso de redes sociales con el 51%.
- Consumir contenidos audiovisuales gratuitos con el 49%.
- Realizar actividades de capacitación o educación (cursos, tutoriales, etcétera) con el 46%.

Sin embargo, el uso de las redes sociales es la actividad que mayor brecha tiene entre zonas urbanas y rurales, ya que mientras que en las zonas urbanas 57 de cada 100 personas usa redes sociales, en las zonas rurales solo 30 de cada 100 lo hace (Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares, 2018).

Si analizamos estos números, nos damos cuenta de que cada vez más el uso de internet predominará en nuestras vidas, para múltiples actividades, por lo también aumentarán los riesgos para las y los adolescentes. Si antes se buscaba o encontraba imágenes o información de todo tipo, incluso sexual, en libros, revistas o en la misma televisión, hoy esto se obtiene con un solo *click* en el celular.

¿Ahora piensa en lo importante que es aplicar todo lo que hasta aquí hemos visto? Si su respuesta es sí, ¡qué bien! Estamos en el mismo canal; y sí, hablar de internet y conocer de este importante medio de comunicación también es brindar herramientas a sus hijas o hijos.

¿Cómo hablar con sus hijas o hijos sobre los medios de comunicación y lo que comunican? A continuación, le dejamos unos temas que pueden servirle de guía:

- Contenido, ¿qué ven sus hijos o hijas? ¿Es apropiado para su edad? ¿Les dejará alguna enseñanza? ¿Es un contenido que se pueda comentar en familia para reflexionar sobre él? Recuerda, la idea no es estar hiper vigilantes, pero es importante saber qué ven las y los adolescentes, pues de ello depende también parte de su formación y si no se sabe que los medios de comunicación son para informar, también contienen mucha desinformación, mensajes violentos, estereotipos de género y de belleza, consumismo, ideas no realistas de la sexualidad y de los encuentros sexuales, etcétera, que los pone en riesgo y atenta contra su autoestima, autopercepción y no ayuda a tomar decisiones informadas para el ejercicio de una sexualidad libre e informada.

- Pornografía. La RAE la define como la presentación abierta y cruda del sexo que busca producir excitación; también la define como un tratado acerca de la prostitución. Si bien el llamado cine para adultos está diseñado para producir excitación en las personas que lo ven, también ha normalizado muchas conductas sexuales de riesgo; por ejemplo, el no usar un condón en las escenas o tener un encuentro sexual con distintas personas todas sin protección; normalizar la violencia de género, en la mayoría de las escenas, se muestra contra la mujer, al hacer creer que lo disfrutan e incluso la piden; al estereotipar cuerpos, vemos en la mayoría del material a mujeres con cuerpos esbeltos, curvas muy marcadas y exuberantes, y a hombres con penes más largos o anchos que la media, lo que hace mermar la autoestima y buscar dichos modelos; incluso, generar algún desorden alimenticio.
- *Cyberbullying* o acoso cibernético. Es la intimidación por parte de los pares a través de internet. Es decir, si su hijo o hija sufre *bullying* en la escuela, también lo sufrirá en sus redes sociales, correo electrónico, etcétera; si no se atienden estos casos, las consecuencias pueden ser terribles, desde falta de autoestima, pensamientos suicidas, aislamiento o incluso suicidio.
- Acoso sexual. De acuerdo con datos del UNICEF, la captación de menores con fines sexuales puede llevar minutos, horas, días o meses; depende los objetivos e intenciones del agresor y las reacciones de las y los menores, al ser las niñas las que tienen mayor peligro.
- *Sexting / Nudes / Pack*. Consiste en el envío de fotografías, videos o texto con contenido explícitamente sexual; si bien entre adultos es una forma de jugueteo sexual, entre menores de edad no lo es, pues dicho material puede acabar en manos equivocadas, como en personas que se dediquen a la trata de menores de edad, a la pornografía infantil o al abuso sexual. El manejo de estos materiales en menores de edad puede ser considerado pornografía infantil y ser un delito.
- *Grooming*. En español significa preparar, aseo o acicalar; en internet un "groomer" es aquella persona que "acicala o peina" la zona y busca presas menores de edad, que se hace pasar por su igual e incluso en sus perfiles falsos para aparentar ser un o una adolescente, para así hacer amistad con la víctima y conseguir material sexual, trata de menores de edad o incluso lograr una violación.
- Privacidad. Este punto puede marcar la diferencia, al hablar de mantener datos personales privados, brinda seguridad y enseña que nuestra vida personal no tiene o debe ser de dominio público, mucho menos en menores de edad, pues su integridad se pone en riesgo.

Es increíble todo lo que encierran los medios de comunicación, ¿no? Y eso que tal vez no esté tan en contacto con ellos o principalmente con internet, pero no implica que no necesite saber de ellos, pues como se habrá dado cuenta los mensajes

que se envían o los riesgos que hay, son diversos y pueden ser contraproducentes.

Sabemos que a veces la tecnología le puede rebasar, pero no tiene que volverse una persona experta en el manejo de las redes sociales, tampoco entender los memes o saber qué tema es viral hoy en día; cuando era joven seguro su mamá o su papá no entendía por qué le gustaba tal género de música o tal o cual artista o grupo musical, novela o caricatura, pasa exactamente lo mismo, solo con distinta tecnología de la cual tampoco eres ajena o ajeno, pues prácticamente todos los aparatos electrónicos están diseñados para que sean intuitivos, así que es momento de perderle el miedo al internet.

Reflexione

Piense por un momento las diferencias que hay entre lo que se comunicaba antes en los medios de comunicación que veías, escuchabas o leías, a lo que se comunica ahora, incluso en internet. ¿Cuántas y cuáles son las diferencias que encuentras?

Ahora piense por un minuto qué elementos considera que pueden requerir sus hijos e hijas ante estas nuevas necesidades

Cómo encontrar ayuda y apoyo

Necesitar ayuda en algún punto de la vida no le hace débil; al contrario, le fortalece como ser humano, pues aprende a reconocer cuando algo le rebasa. Crecer con factores de riesgo vulnera y por ello es importante tener redes de apoyo con las que se pueda contar, y una de esas redes es la familia; es decir, usted y el núcleo más cercano de apoyo y confianza.

Primero que nada, hablemos sobre los vínculos afectivos y cómo forman parte de las redes de apoyo.

Vínculo afectivo

Es la capacidad humana de establecer lazos con otros seres humanos, que se construyen y mantienen mediante las emociones. El amor representa una clase particularmente deseable de vínculo afectivo. Estos lazos de amor no sólo se dan entre parejas, los manifiestas con tu familia, amigos, conocidos, lo que hace que sea diferente es la duración y la intensidad de este sentimiento (Secretaría de Salud del Distrito Federal, 2014).

Nuestros vínculos afectivos nos pueden salvar de distintas situaciones y ayudan a generar confianza y empoderamiento.

De manera ideal, la familia debería ser un lugar donde todas y todos los integrantes se sientan seguros y seguros dentro de un ambiente de confianza, comunicación y apoyo. Lamentablemente no siempre sucede así. Si usted detecta que dentro de su núcleo familiar hay problemáticas que les superan, no dude en buscar ayuda para resolver los conflictos que les afectan.

En ocasiones, se requiere ampliar todavía más las redes de apoyo y buscar sectores externos para fortalecernos y brindarnos el soporte que necesitamos. Si usted está o se siente, sola o solo, o cree que no puede con lo que sucede, recuerde que hay una serie de organizaciones de la sociedad civil, dependencias de gobierno, instituciones no gubernamentales, servicios de salud, etcétera, que están preparadas en temas específicos y cuentan con los elementos que se pueden requerir, como leyes, procedimientos, protocolos, etcétera. Es importante que los conozca para que se pueda acercar y pedir información, asesoría, ayuda o iniciar algún procedimiento con algún tema específico.

¿Cuándo pedir ayuda?

Cuando su hija o hijo a algún integrante de la familia requiera ayuda en alguna área que no te sientes capaz de atender, como puede ser abuso sexual, *sexting*, *grooming*, *bullyig*, embarazo no planeado, etcétera, o cuando la situación supere sus capacidades.

¿Dónde pedir ayuda?

En 2014 entró en vigor la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes y con ella el garantizar los derechos a nivel nacional, su propósito principal es proteger el desarrollo pleno de la niñez y la adolescencia. Esta ley marca una diferencia y a partir de entonces el gobierno y las asociaciones de la sociedad civil brindan apoyo en temas específicos para la adolescencia y, por supuesto, para usted que acompaña al o la adolescente. Recuerde que no está sola o solo; ahora le enlistamos algunas de las Instituciones a las que puede acudir con tu hija o hijo a pedir ayuda u orientación en algún tema de tu interés o apuro.

- **Servicios Amigables**

¿Qué son?

Son espacios diseñados especialmente para proporcionar atención en materia de salud sexual y reproductiva a las y los adolescentes, de acuerdo con sus necesidades particulares. Estos servicios se encuentran ubicados dentro de las unidades médicas de la Secretaría de Salud y para conocer cuál es el Servicio Amigable más cercano a su domicilio, se puede consultar el directorio de las unidades por entidad federativa en la página web.

Objetivo: proporcionan información, orientación, consejería, atención médica, atención psicológica, dotación de métodos anticonceptivos, entre otros, a mujeres y hombres de 10 a 19 años. Actualmente cuenta con 2,605 servicios en las 32 entidades federativas.

Página web: <<https://www.gob.mx/salud%7Cnegsr/articulos/servicios-amigables>>.

Teléfonos: 20 00 34 00 y 20 00 35 00 Extensión 59110.

Servicio gratuito.

- **Planificatel**

¿Qué son?

Línea telefónica para resolver dudas sobre salud sexual y reproductiva. Ahí puedes acceder de una forma eficiente a información veraz en un ambiente personalizado, íntimo y confiable, a fin de contribuir a garantizar tu derecho a decidir de manera libre, responsable e informada el número y espaciamiento de los hijos.

Objetivo: ofrecer información clara, sencilla y pertinente sobre salud sexual y reproductiva, y canalizar a los usuarios a las instituciones de salud y organismos de la sociedad civil que ofrecen servicios de salud sexual y reproductiva gratuitos o a bajo costo.

Página web: <<http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/PlanificaTel>>.

Teléfonos: llama sin costo al 01 800 624 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.

- **Cómo le hago**

¿Qué son?

Es una página web con muchos recursos accesibles e informativos. Si tienes dudas específicas sobre los derechos sexuales y no tienes a quien recurrir o te da pena preguntar, en la página puedes encontrar información verídica y basada en la ciencia sobre diversos temas. Si bien la página está enfocada a adolescentes, sin duda puedes obtener información también.

Objetivo: enseñar de distintas maneras como prevenir un embarazo e infecciones de transmisión sexual.

Página web: <<https://comolehago.org/>>.

Teléfonos: N/A

- **Policía de Ciberdelincuencia Preventiva**

¿Qué son?

Es la encargada de monitorear redes sociales y sitios web en general, además de dar alertas preventivas a través del análisis de los reportes recibidos en sus cuentas.

Cuando necesites hacer un reporte derivado de internet, recibir información o solicitar pláticas informativas, la CMDX pone a disposición los medios de contacto, con atención a la ciudadanía las 24 horas y 365 días del año.

Objetivo: es la encargada de monitorear redes sociales y sitios web en general, además de dar alertas preventivas a través del análisis de los reportes recibidos en sus cuentas.

Página web: <<https://www.ssc.cdmx.gob.mx/organizacion-policial/subsecretaria-de-inteligencia-e-investigacion-policial/policia-cibernetica>>.

Teléfonos: 52425100 EXT. 5086.

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

- **Familias y sexualidades**

¿Qué son?

Es un portal que puedes compartir con tu familia y puedes consultar sobre la prevención del embarazo adolescente.

Objetivo: brindar herramientas prácticas que apoyen sus esfuerzos para comunicarse y acompañar a las y los adolescentes en esta etapa crucial de sus vidas.

Página web: <<http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/>>.

Teléfonos: N/A.

- **PARESS**

¿Qué son?

Portal donde te brindan información científica, confiable y dirigida a necesidades puntuales.

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

Teléfonos: N/A.

- **Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA) y el Programa Nacional de Protección de**

Niñas, Niños y Adolescentes (PRONAPINNA)

¿Qué son?

Es un Sistema de Protección Integral de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA), diseñado para la alineación, la transversalización, el diseño y la implementación de la política pública con perspectiva de derechos humanos de la infancia y adolescencia en los órganos, las entidades, los mecanismos, las instancias, las leyes, las normas, las políticas, los servicios y los presupuestos a nivel nacional, local y municipal, para respetar, promover, proteger, restituir y restablecer los derechos de las niñas, niños y adolescentes, y reparar el daño ante su vulneración.

Objetivo: ambos establecen objetivos, estrategias y líneas de acción, para impulsar que los derechos de los niños sean reconocidos, ejercidos y garantizados.

Página web: <<https://www.gob.mx/sipinna>>.

Teléfonos: 55 5242 8100.

- **Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)**

¿Qué son?

Es una agencia de la ONU que promueve los derechos y el bienestar de todos las y los niños del mundo. Su finalidad es eliminar la pobreza, desigualdad y discriminación, trabaja en coordinación con el gobierno y demás organizaciones de la sociedad civil.

Objetivo: mejorar las políticas y servicios dirigidos a proteger la infancia, y que crezcan en un mundo seguro e inclusivo.

Página web: <<https://www.unicef.org/es>>.

Teléfonos: N/A

- **Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF)**

¿Qué son?

El Sistema Nacional dif es el organismo público descentralizado, encargado de coordinar el Sistema Nacional de Asistencia Social Pública y Privada; promotor de la protección integral de los derechos de las niñas, niños y adolescentes, bajo el imperativo constitucional del interés superior de la niñez, así como del desarrollo integral del individuo, de la familia y de la comunidad, principalmente de quienes por su condición física, mental o social enfrentan una situación de vulnerabilidad, hasta lograr su incorporación a una vida plena y productiva

Objetivo: contribuir al desarrollo integral de la población mediante el diseño de políticas públicas, la ejecución de programas y acciones de asistencia social, así como la coordinación del Sistema Nacional de Asistencia Social Pública y Privada, en favor de las familias y personas que, en sus diversas etapas de vida, enfrenten alguna condición de vulnerabilidad.

Página web: <<https://www.gob.mx/difnacional>>.

Teléfono: 30032200.

Atención a la ciudadanía: Ext: 3700 y 3702.

- **Y quién habla por mí**

¿Qué son?

Es el primer esfuerzo en México y a nivel global dedicado a erradicar diversas violaciones a los derechos de las y los niños de la primera infancia, víctimas del delito como son la trata de personas, desapariciones, robo de menores de edad, pornografía infantil, y diversas modalidades de explotación.

Objetivo:

Nuestro objetivo es ser una organización reconocida internacionalmente por sus logros en materia de trabajo a favor de la primera infancia y con un incremento constante de su cobertura a nivel nacional.

Página web: <<http://www.yquienhablapormi.org/>>.

Teléfonos: N/A.

- **Camino a casa**

¿Qué son?

Tienen asistencia y apoyo para la reintegración social de niñas y adolescentes víctimas de explotación sexual.

Objetivo

Tiene como misión rehabilitar y reincorporar a la sociedad y a una vida sana y productiva a niñas y jóvenes víctimas de trata con fines de explotación sexual comercial.

Página web: <<http://fundacioncaminoacasa.org/>>.

Teléfonos: (55) 5666-9702 o (55) 5090-0620 ext 106.

- **Infancia común** brinda capacitaciones, diplomados y orientación para detectar y prevenir la explotación sexual comercial infantil, además fortalece la formación de Redes comunitarias para detectar y prevenir dichos delitos, además brinda orientación para denunciar actos de trata de personas o pornografía infantil.

¿Qué son?

Es una organización que desde el año 2006 se dedica a la prevención del abuso sexual infantil y la trata de personas a través de la promoción de los derechos de las niñas, niños y adolescentes. Todo esto lo hacemos con talleres y capacitaciones con una metodología lúdica que hemos desarrollado específicamente para abordar estos temas.

Objetivo

Es una organización civil dedicada a la prevención del abuso sexual infantil y la trata de niñas, niños y adolescentes a través de la promoción de los derechos.

Página web: <https://www.facebook.com/InfanciaComunAC>

Teléfonos: 55 5511 8816

- **Fundación Infancia Común A.C.** brinda capacitaciones, cursos y talleres para prevenir el delito de trata de personas, además cuenta servicios de atención e intervención en crisis, ofrece asesoría legal y médica para jóvenes víctimas.

¿Qué son?

Es una ONG de INTEGRACIÓN SOCIAL mediante la construcción de herramientas de prevención y habilidades para la vida enfocadas a población joven vulneradas o vulnerables en sus derechos.

Objetivo

Prevención del abuso sexual infantil y la trata de personas a través de la promoción de los derechos de las niñas, niños y adolescentes, por medio de capacitaciones, talleres con una metodología lúdica desarrollada específicamente para abordar esos temas.

Página web: <<https://eldiadespues.mx/organizacion/infancia-comunic/>>.

Teléfonos: 55 55 11 88 16

- **El Caracol A.C.**

¿Qué son?

Casa hogar temporal para jóvenes en situación de calle, además realiza un programa sobre abuso de sustancias y prevenSIDA callejero.

Objetivo

Contribuir a la visibilidad e inclusión social de las poblaciones callejeras y en riesgo social. Al partir desde un enfoque de derechos y perspectiva de género, promueve procesos sociales y acompañamiento educativo para el ejercicio pleno de sus derechos

Página web: <<https://elcaracol.org.mx/>>.

Teléfonos: 55 57 68 12 04

- **Save the Children México**

¿Qué son?

Se enfoca en los derechos de las y los niños para poder decidir por sí mismos, lucha para que tengan derecho a la participación, a la no discriminación, a la supervivencia y al desarrollo. Además, realizan intervenciones educativas orientadas a trabajar con las y los niños que viven en condiciones altas de marginación.

Objetivo

Ningún niño o niña muera por causas prevenibles.

Todos los niños y las niñas aprendan mediante educación básica de calidad.

Tolerancia cero a la violencia contra niños, niñas y adolescentes.

Página web: <<https://www.savethechildren.mx/>>.

Teléfonos: 800 872 7692.

En definitiva, no está sola o solo. Como mencionamos al inicio, hay todo un conjunto de instituciones y organizaciones de la sociedad civil que le pueden brindar ayuda, orientación y atención en temas específicos y lo mejor es que muchas de estas brindan educación integral de la sexualidad, al ofrecerle herramientas para usted y para compartirlas con sus hijas o hijos.

Reflexión

¿Qué pasaría si no existieran todas estas instituciones y organizaciones de la sociedad civil que brindan ayuda, cómo sería? ¿Conoce a alguien que le sea de utilidad la información?

Si nos apoyamos entre todas las personas somos más fuertes.

Referencias

- Álvarez, T., Gámez, A., Liébana, L. y Resola, J. (2016). *Guía de Orientación para Familias con Adolescentes*. Disponible en <<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/052a5b1a-8502-44a3-91fc-c930b29ee9f6>>.
- Corrales, A., Quijano, N. y Góngora, E. (2017). *Enseñanza e Investigación en Psicología*. Disponible en <<https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf>>.
- González, R. y Román, Y. (2012). *¿Quién te quiere a ti? Guía para padres y madres*. Disponible en <<https://www.psyciencia.com/guia-padres-madres-educar-positivo-pdf/>>.
- Inegi (2016). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares*. Disponible en <<https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2016/>>.
- Inegi (2018a). *Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID)*. Disponible en <<https://www.inegi.org.mx/programas/enadid/2018/>>.
- Inegi (2018b) *Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTI)*. Disponible en <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/OtrTemEcon/ENDUTIH_2018.pdf>.
- Instituto Federal de Telecomunicaciones (2019). *USO DE LAS TIC Y ACTIVIDADES POR INTERNET EN MÉXICO*. Disponible en <<http://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/estadisticas/usodeinternetenmexico.pdf>>.
- 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>.
- Organización Mundial de la Salud (2017). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente*. Disponible en <https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/>.
- Planned Parenthood (s.f.). *Consentimiento Sexual*. Disponible en <<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual>>.
- Rivera, D. y Proaño, E. (2017). *La Influencia de los Pares y la Familia en el Inicio de la Actividad Sexual en Adolescentes*. Disponible en <http://www.fics.edu.br/index.php/augusto_guzzo/article/view/427>.
- Secretaría de Salud del Distrito Federal (2014). *Por mi, por tí, por tod@s*. Disponible en <http://saludsexualcdmx.mx/pdf/porti_pormi.pdf>.
- UNICEF (s.f.). *La violencia sexual contra los niños*. Disponible en <https://www.unicef.org/spanish/protection/57929_58006.html>.

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.

