



Exploro mi sexualidad con PARESS  
Adolescentes de 12 a 15 años

# Relaciones de vida



En esta plataforma encontrarás una serie de temas relacionados a la educación integral de la sexualidad. Encontrarás información científica y confiable, con la cual esperamos poder dar respuesta a algunas o muchas de tus dudas sobre la sexualidad, la vida, el amor y muchos otros temas interesantes.

Aquí tendrás información adecuada a tu edad y contexto, de una manera clara, libre de prejuicios, miedos y culpas, para que te permita conocerte y disfrutar tu vida de forma placentera, responsable e informada.

Estas cápsulas procuran invitarte a la reflexión, con sugerencias sobre ideas y temas que consideramos te pueden ser de utilidad para la convivencia en diferentes espacios de socialización, las cuales te ofrecen alternativas para construir relaciones saludables e información que te permita tomar mejores decisiones.

Deseamos que los temas que puedas encontrar aquí despierten tu curiosidad e interés, para que desarrolles tus habilidades para la convivencia.

Para este primer bloque los temas se desarrollan en cuatro secciones.

# Índice

1. Mi familia es... p. 5

---
2. Relaciones que me importan p. 11

---
3. Tratémonos bien p. 16

---
4. ¿Debo casarme y tener hijas, hijos? p. 21

# Relaciones de vida

En este módulo nuestro objetivo es llevarte por una serie de temas que abordan la forma en la que las personas nos relacionamos. Ofrece pautas para reconocer cómo nos vinculamos y de dónde viene la manera de hacerlo, al reconocer la importancia que tiene para cada persona, la familia, las relaciones amorosas y otros vínculos, como los que desarrollamos con las y los amigos; buscamos darte herramientas para que aprendas a relacionarte de forma saludable, a través del amor, el cuidado, el respeto, sin diferencias por el género, enfermedad u otras causas; y que reflexiones sobre cómo favorecer la resolución de conflictos, para que puedas poner en práctica estos conocimientos.

Para este primer bloque los temas se desarrollan en cuatro secciones:

## 1. Mi familia es...

Hablaremos de los diferentes tipos de familia que hay, su importancia para cada persona, la manera en cómo los valores de la familia influyen en nuestras decisiones y la colaboración en familia.

## 2. Relaciones que me importan

Abordaremos las bases de una buena amistad, la influencia de las amistades, la diferencia entre enamoramiento y amor, y algunos ejemplos de una relación dañina.

## 3. Tratémonos bien

Comprenderemos qué es la discriminación y cómo afecta a las personas; explicaremos los conceptos estigma, discriminación y estereotipo, así como algunas claves para fomentar la tolerancia, la inclusión y el respeto.

## 4. ¿Debo casarme y tener hijas, hijos?

Hablaremos sobre qué implican los compromisos a largo plazo, como casarse o vivir en pareja, tener hijas o hijos; también del impacto que pueden tener en la vida el matrimonio infantil, las uniones tempranas y el embarazo no planificado en adolescentes, así como los derechos que protegen a niñas, niños y adolescentes.

# Mi familia es...

---

Cada persona tiene una visión de cómo debe ser una familia; por ejemplo, tú que responderías a la siguiente pregunta: Para ti, ¿qué es tu familia?

Ahora imagina que esa pregunta la responde una persona de tu edad que vive en otra parte de tu país, que tiene características muy distintas al lugar donde vives; o un adolescente que vive con dos mamás; o una persona adulta que vive sola; o unas niñas que viven con una tía o con sus abuelitos, ¿crees que sus respuestas serían iguales a las tuyas? Muy probablemente sean distintas, ninguna mejor o "peor", sólo distintas.

Cada familia es única y valiosa. A veces, algunas personas sienten o creen que su familia está incompleta, porque es diferente a lo que tradicionalmente se muestra como familia; es decir, una mamá, un papá e hijas y/o hijos.

Si bien es cierto que todas las personas venimos de un óvulo y un espermatozoide, somos mucho más complejos que un grupo de genes, ya que también somos seres sociales, lo que implica que somos y requerimos compañía, acompañamiento, cercanía física y emocional; en la mayoría de los casos la familia es el primer contacto con la sociedad. Las familias pueden estar conformadas de muy diversas formas, por infinidad de circunstancias, lo que hace única a cada familia son sus maneras de relacionarse y de comunicarse los gustos compartidos, así como las diferencias naturales que pueden tener en ideas, pasatiempos o gustos.

Las familias pueden ser muy diversas, tanto por cómo están conformadas, como por su contexto; por ejemplo:

- Si se vive en una ciudad o en un poblado.
- La situación socioeconómica.
- Sus creencias religiosas o espirituales.
- Si pertenecen a alguna comunidad indígena o lo fueron otras personas de la familia en el pasado.
- Si parte de los integrantes de la familia son migrantes.

Algunas respuestas recurrentes de lo que significa la familia para las personas, fueron: "Mi familia es un grupo de personas que se acepta, se cuida y se quiere, con altas y bajas, pero nos mantenemos unidos". "Mi familia es buena y a veces mala. Creo que más buena que mala". "Mi familia es alegre, pero a veces poco paciente y violenta". "Mi familia piensa que soy adivino y que debo saber todo lo que necesitan sin pedírmelo". "Mi familia es la base para poder formar mi propia familia" (Welti, 2015).

Para que tengas más idea, explicaremos algunos tipos de familias clasificadas por la manera en que se conforman por sus integrantes, que tal vez conoces o has visto en tu entorno:

**Familia nuclear (biparental):** conformadas por mamá, papá e hijas y/o hijos.

**Familia uniparental o monoparental:** conformadas por un solo adulto (mamá o papá), que está a cargo de sus hijas y/o hijos.

**Familia unipersonal:** consta de una persona.

**Familia homoparental:** conformado por una pareja de dos mujeres o dos hombres, con hijas y/o hijos.

**Familia sin hijos:** una pareja que no tiene hijas o hijos.

**Familia de pareja separada:** independientemente de con quién se queden a vivir las y los hijos, la pareja separada en general debe establecer acuerdos para compartir funciones en el cuidado de sus hijas y/o hijos.

**Familia reensamblada o compuesta:** conformadas por dos personas adultas con matrimonios anteriores que forman una nueva familia, en la que se integran las y los hijos de las relaciones previas y a veces también las y los hijos de la nueva pareja.

**Familia extensa:** nucleares, más otros miembros de la familia, de la misma o incluso diferentes generaciones, que viven en la misma casa; por ejemplo, abuelas, tíos, bisabuelos.

En todos los tipos de familia, con hijas o hijos, se pueden encontrar algunos casos en los que se tengan también hijas o hijos adoptados, además de los posibles hijos o hijas biológicos.

Cada persona, según sus afectos, puede definir de manera diferente a su familia. Es muy importante que aprendamos a ampliar el concepto de familia que tradicionalmente se conoce y darles su lugar a todos los tipos que existen.

Respetar a todas las familias, sin importar el tipo, constituye la base de nuestra convivencia; es el ámbito principal de desarrollo de cualquier persona y sobre la que se construyen la identidad, la autoestima y se aprende la convivencia social.

De forma ideal, las familias deben ser las encargadas de brindarnos bienestar físico y emocional, por medio del cariño, los cuidados, la alimentación y la protección ante las situaciones de peligro. Los miembros de la familia deben procurar hacernos sentir seguros o seguras en el entorno familiar. Además, tendrían que brindarnos idealmente las herramientas para que aprendamos a sentirnos seguros en diferentes entornos, más allá de nuestro hogar.

La familia debe ser un contexto que favorezca el sentimiento de pertinencia y autonomía; nos hace sentir parte de nuestra tribu, clan y al mismo tiempo impulsa nuestro desarrollo y crecimiento como seres independientes, con personalidad propia.

## Familia y valores

En la familia desarrollamos valores y aprendemos lo que es correcto y deseable, así como entender lo que es incorrecto o indeseable en la cultura y en el contexto social en el que vivimos.

¿Y qué son los valores? Son algo que consideramos muy valioso: los principios por los que se rigen las personas; por ejemplo, en algunas familias la unión familiar es un valor, para otras puede ser el cuidado de la salud, en otras tratar a todas las personas por igual y con respeto.

Los valores y las actitudes que rigen nuestra vida afectan la manera como nos relacionamos con otras personas... Los valores son, por lo general, estándares o principios a largo plazo que se usan para juzgar el valor de una idea o una acción. Ofrecen los criterios por medio de los cuales decidimos si algo es bueno o malo, o si está bien o mal (UNESCO Etxea, s.f.)

Todos los valores que aprendemos en la familia los podemos poner en práctica, tanto en casa, como en otros espacios sociales, como la escuela, con las amistades, en la comunidad; de igual manera, influyen en nuestras decisiones cotidianas y en las decisiones de suma importancia en nuestra vida; por ejemplo, cuando decides ayudar a una persona invidente a cruzar la calle o el tipo de carrera que elijas estudiar.

¿Qué valores hay en tu familia que te gustan más? ¿Qué valores te gustaría agregar en tu familia? ¿Qué valores son los más importantes para ti al momento de tomar decisiones?

## Responsabilidades compartidas

Cada integrante de la familia tiene su lugar y, en general, cada quien debe cumplir las tareas del hogar e incluso del cuidado de las mascotas y de otras personas de la familia, que por su edad o condición de salud lo requieran.

En algunas familias, la distribución de las tareas se basa en ideas o costumbres de hace muchos años, en los que se creía que se debían cumplir con ciertos roles de género; es decir, que si se nace niña debe ser femenina, por tanto, las labores del hogar les correspondían solo a las mujeres, por el solo hecho de ser mujeres-femeninas; y que si se nace niño, debe ser masculino, por tanto, los hombres sólo debían dedicarse a trabajar fuera del hogar.

Este tipo de desigualdades generan situaciones inequitativas, así como diferentes formas de violencia y perpetúa modelos autoritarios que limitan a las personas en diferentes esferas de su vida, con base en las normas sociales que han determinado como propias o exclusivas de una mujer o de un hombre.

En otras familias crean ambientes más equilibrados, en los que se reconoce la capacidad de las mujeres, pero además la de los niños y los hombres, para cuidar amorosamente de otros seres, así como de realizar tareas del hogar con gran

eficacia; también se fomenta y reconoce el potencial de las niñas y las mujeres para estudiar y desarrollarse profesionalmente en cualquier área de su interés. Estas familias distribuyen las responsabilidades de forma más equilibrada. ¿En tu casa cómo distribuyen los deberes? ¿Cómo colaboras en casa?

Las relaciones familiares deben basarse en el respeto a los derechos humanos de sus integrantes, lo cual incluye la igualdad de género.

Contemplemos algunos aspectos sobre las labores del hogar, cuando se ejercen de manera respetuosa y equitativa:

- La participación en las tareas en el hogar corresponde a todas y todos los integrantes de las familias.
- Las responsabilidades y los compromisos se pueden distribuir equilibradamente y de acuerdo a las capacidades y posibilidades de cada persona.
- La colaboración de cada integrante beneficia a toda la familia.
- Participar en las labores del hogar favorece la independencia y autonomía de sus miembros, lo que permite sean personas funcionales en su vida futura.

El hogar es el espacio físico de convivencia familiar cotidiana, donde se deben satisfacer gran parte de las necesidades de cuidados y atenciones de las personas, con el objetivo de asegurar su supervivencia y desarrollo integral. Si todas las personas participan en las tareas del hogar, se favorecen los tiempos de convivencia de calidad.

Las tareas pueden modificarse con el tiempo o según las necesidades o los cambios del momento; sin embargo, algunas responsabilidades corresponden exclusivamente a las y los adultos de la familia; cuando por alguna razón les es imposible llevarlas a cabo, es su responsabilidad buscar ayuda de otras personas adultas.

Una de las grandes ventajas de ser niña, niño o adolescente, es que las grandes responsabilidades del hogar son de las y los adultos, así que disfruta esta etapa y recuerda que las tareas que ahora te corresponden son jugar, estudiar y colaborar en las tareas que sean acordes de tu edad y posibilidades.

### ¿Y si alguien se enferma?

Cuando un miembro de la familia se enferma o cambia su condición, generalmente afecta su manera de organizarse; por ejemplo, si a causa de un accidente o una enfermedad, un miembro de la familia pierde la capacidad de ver o caminar, requiere cambios, como el acomodo de los muebles en la casa para facilitar la movilidad o instalar elementos de apoyo, como pasamanos o un radio-comunicador. Otro caso podría ser cuando alguien de la familia tiene alguna enfermedad que requiere un tratamiento médico y cuidados de manera permanente, por lo cual puede ser que la familia adopte nuevos hábitos de ahorro para comprar los medicamentos y apoyar a la persona a ingerirlos o aplicarlos.



En cualquiera de los casos, una de las cosas más importantes será que todas las personas de la familia pueden ser empáticas, respetuosas y pacientes en el proceso de adaptación de la persona que está en esta nueva condición, así como del proceso de adaptación de cada integrante de la familia a estos ajustes.

Una forma de favorecer la adaptación es hablar sobre lo que sientes, lo que te preocupa o te incomoda, de expresar lo que necesitas, ya sea un abrazo, un momento a solas o que te ayuden a comprender de que se trata la enfermedad, de la misma manera estar en la disposición de escuchar a las otras personas sobre cómo se sienten. Si sientes que necesitas otros apoyos, además de la familia, para expresar lo que sientes o adaptarte a la situación, puedes considerar hablar con una personas adulta de tu confianza, como una maestro o un maestro, orientador u orientadora escolar, una psicóloga o psicólogo; hay algunas instituciones de gobierno u organizaciones civiles que brindan servicios de consejería, psicología o psicoterapia, de manera gratuita o a costos accesibles; por ejemplo, en México están los servicios amigables de salud sexual para adolescentes, en varios centros de salud; o la atención telefónica para una situación de crisis del 911 (que también pueden darte información de otros lugares a los que puedes acudir, según sea tu tema o necesidad).

¿Cómo se organiza tu familia cuando alguien se enferma?

### ¿Existe la familia perfecta?

Ninguna familia es perfecta, simplemente porque están compuestas por personas y nos podemos equivocar, tenemos dudas, cometemos errores y pasar dificultades que a veces se convierten en conflictos. Un conflicto es estar en oposición o desacuerdo; por ejemplo, puede darse un conflicto con tu mamá y/o tu papá por la hora de regreso a casa, el tiempo que dedicas a estudiar, tu manera de vestir, querer tener novia, novio o por tus amistades.

A veces creemos que los conflictos son un problema horrible, pero pueden ser una gran oportunidad para aprender a resolver situaciones y llegar a acuerdos; lo ideal es hablar con la mente abierta para escucharse mutuamente; si quieres que te escuchen, lo menos que puedes hacer es escuchar también, buscar puntos intermedios para llegar a acuerdos y respetar los acuerdos; por ejemplo, si querías regresar de la fiesta a las 11 pm y tu mamá y/o papá decía que debías regresar a las 7 pm, tal vez logren acordar un permiso para que regreses a las 9 pm. Eso es encontrar una solución y llegar a acuerdos; eso sí, llega a la hora acordada; de esta manera te conviertes en una persona confiable que cumple su palabra.

Recuerda que el amor, la cooperación, la igualdad de género, el cuidado y el respeto mutuo son importantes para las relaciones saludables en las familias.

Como habrás notado, cada familia es diferente, expresan distintos valores y actitudes, y se relacionan de maneras diversas. Lo importante en todas, sin importar cómo estén conformadas, sean ambientes de seguridad, amor, respeto y crecimiento. El apoyo que surja entre todas las personas que integran una

familia y la forma en que aprendan a resolver los conflictos, es uno de los factores más importantes para la formación personal y social.

Piensa cuáles son las fortalezas y debilidades de tu familia, así como los aspectos que pueden mejorar, y anótalos en el siguiente recuadro; si así lo deseas, compártelo con tu familia.

**Piensa cuáles son las fortalezas y debilidades de tu familia, así como los aspectos que pueden mejorar, y anótalos en el siguiente recuadro; si así lo deseas, compártelo con tu familia.**

# Relaciones que me importan

---

Además de la familia, podemos construir otras relaciones importantes en nuestra vida. Probablemente pienses en tus amistades más cercanas, esa o esas personas únicas con las que tienes la confianza de hablar de lo que sientes, de lo que te pasa, y que también estás para darles tu apoyo cuando lo necesitan.

“La amistad es una relación afectiva entre dos personas. Amistad es un sentimiento convenido con otra persona, donde se busca confianza, consuelo, amor y respeto. Es algo muy especial entre dos personas que tienen el vínculo de la amistad” (Federación de enseñanza de Andalucía, 2012).

¿Cómo hacemos amigas y amigos? Generalmente es más fácil crear amistad con personas con las que tenemos afinidades en común; por ejemplo, en gustos musicales, en pasatiempos, series o películas favoritas, la manera de pensar, incluso el estilo de vestir, pueden ser aspectos de interés para conocer y pasar tiempo con esa o esas personas.

Si bien los intereses en común facilitan el acercamiento, se requiere más para formar y mantener una amistad. La amistad se construye a base de:

**Confianza y sinceridad.** Esto favorece hablar honestamente sobre quién soy, lo que siento y pienso, sin miedo a recibir una crítica o rechazo.

**Interés y preocupación mutua.** Sentir auténtico interés por los logros o las dificultades, es una manera de hacerle saber que te importa su bienestar.

**Reciprocidad.** Se consigue al apoyarse mutuamente en las buenas y en las malas; por ejemplo, si ya hablaste de ti, de lo que te emociona o te preocupa, es igual de importante darle tu escucha a tu amiga o amigo; de lo contrario, es una relación sin reciprocidad, centrada sólo en el beneficio de una de las partes, lo cual es inequitativo.

**Amor.** Es lo más importante en la amistad. En una verdadera amistad debe existir amor, que es diferente al amor de pareja.

**Aceptación.** Cuando es diferente a nuestra forma de ser o diferente a lo que hemos aprendido, entonces tenemos la oportunidad de ampliar nuestra visión y desarrollar el respeto y la aceptación de la persona, tal cual, sin querer cambiarla; algunos ejemplos:

Tu amiga te dice que le gusta un tipo de música muy diferente a la que a ti te encanta. Conoces la casa de tu amigo, y ves es a diferencia de tu casa es un lugar muy humilde. Te enteras de que tu amiga es lesbiana y tiene novia. Tu amigo te cuenta que nació y vive con Virus de Inmunodeficiencia Humana; es decir, VIH (es una infección de transmisión sexual)

Algunas preguntas para reflexionar:

¿Cualquiera de estas situaciones hacen menos valiosa o valioso a tu amiga o amigo? ¿Tienen que ser iguales en todo? ¿Tienen que pensar y gustarles exactamente lo mismo?

Es importante reconocer que las personas son únicas y valiosas, que son dignas de amor, cariño y respeto, independientemente de su origen, condición de salud, orientación sexual, identidad de género o cualquier otra característica. Percatarse del valor que tiene cada persona nos permite identificar sus fortalezas y crear ambientes libres de violencia y discriminación, en los cuales se respeten los derechos humanos de todas y todos.

La amistad está compuesta por personas que pueden tener gustos iguales y/o diferentes. Es basada en la confianza, la empatía, el respeto y el mutuo apoyo. Esto sólo es posible si existe una adecuada comunicación, que permita la libre y responsable expresión de las emociones de cada parte.

La amistad puede ser un factor de protección o un factor de riesgo; en decir, las amistades pueden ser una influencia muy positiva y otras veces una influencia negativa, tal vez te preguntes ¿qué hace la diferencia? Muchas veces en la búsqueda de aceptación o por una necesidad de sentirse parte de un grupo, podemos llegar a permitir situaciones de violencia y/o generar situaciones de riesgo para nosotras o nosotros o para otras personas, incluso ir en contra de nuestros propios valores. Estas situaciones pueden poner en riesgo nuestra integridad, dañan nuestra persona y da lugar a relaciones destructivas, por la forma en la que se interactúa y por los sentimientos destructivos que pueden afectar nuestro bienestar. La discriminación, el abuso o cualquier otra situación desigual puede generar problemas que afecten de forma individual la autoestima, el respeto y la misma relación de las y los amigos.

La claridad que tengas de lo que para ti es la amistad, y cuáles son las formas más sanas de convivencia y los valores que desees compartir, te ayudará a decidir qué cosas puedes permitir en tu interacción con otras personas y cuáles no.

Lo ideal es que la amistad sea para ti una relación en la que puedas sentir seguridad, confianza, crecimiento y aceptación como persona, y donde expreses tus sentimientos, gustos y necesidades. La aceptación más importante de todas es la tuya. El amor propio es la mejor manera de aceptarte y estar en la disposición de aceptar a otras personas tal como son.

### **Del amor de amistad al amor de pareja**

Las relaciones son dinámicas; es decir, que pueden evolucionar de ser personas conocidas o compañeras de clase, a establecer una amistad, y a veces entre esas relaciones puedes llegar a sentir atracción por alguien en especial; a veces puede ser que esa persona te corresponda al sentir lo mismo y otras veces sólo quiera

seguir como amigas o amigos. En cualquier caso, cuando hay la confianza y una de las personas expresan sus sentimientos e interés de ser más que amigas o amigos, es importante reconocer el valor de hablar que tiene la persona y ser empáticos o empáticas con las emociones que expresan, independientemente de que sea o no correspondida o correspondido.

Cuando sentimos una fuerte atracción, estamos en una etapa que se llama enamoramiento, que es una respuesta del cuerpo y las emociones; nos hace pensar solo en esa persona tan especial, nos dan ganas de querer pasar todo el tiempo posible con ella o con él, nos hace mirar sólo sus cualidades y creemos que es una persona perfecta; al mismo tiempo, queremos mostrar sólo las partes más agradables de nuestra persona. Es como estar en un hechizo en el que sientes que caminas entre nubes y creer que estás con la persona más perfecta del mundo, ¡pero! (¡sí! Hay un pero) que no existen las personas perfectas y en realidad no podemos caminar en las nubes. El enamoramiento es una etapa en la que nuestro cerebro sólo puede ver lo bonito y oculta o hace difícil ver los defectos de la otra persona, lo cual nos da una percepción falsa de "perfección". El amor, en cambio, es poder ver a la otra persona tal cual es, lo bueno y lo malo, y decidir si quieres o no mantener una relación amorosa, que en conjunto puedan construir.

Como verás, reconocemos que todas las personas tenemos cualidades y defectos, que algunos aspectos de nuestra personalidad le pueden agradar a ciertas personas, y a otras no tanto; eso está bien, es justo lo que nos hace seres humanos únicos y auténticos.

Entonces, la atracción o el enamoramiento nos ayuda a acercarnos de una manera especial, diferente a la amistad, donde tal vez los afectos son más cálidos o más privados, como un abrazo, tomarse de la mano, una caricia en el rostro, incluso darse besos; se crea una relación con mayor intimidad emocional y física.

Es muy importante saber que la etapa del enamoramiento sólo dura un tiempo; puede variar de semanas a meses. Cuando el enamoramiento concluye es posible terminar o continuar la relación, siempre y cuando ambas partes lo quieran. Si el enamoramiento se da de forma favorable y se construye una relación de confianza, cariño, intimidad y respeto, puede dar lugar a un sentimiento más profundo y realista que conocemos como amor.

Lo que puede ayudar a mantener una relación amorosa es darse la oportunidad de conocerse realmente, decidir si quieres continuar con esa persona una vez que has conocido tanto sus cualidades como sus defectos, eso que antes no podíamos ver por el enamoramiento.

Amar es aceptar a la persona tal como es. Eso de ninguna manera se relaciona con la idea de permanecer en una relación que pueda lastimar, porque el amor a otra persona empieza con el amor propio.

Por el contrario, una relación no saludable, de amistad o de noviazgo, es en la que se presentan diferentes formas de violencia; por ejemplo, cuando una persona trata de controlar a la otra, donde hay ausencia de respeto y límites, o se rompe la confianza o se lastima física y/o emocionalmente, lo crea en la persona que vive estas agresiones un sentimiento de miedo, inseguridad, desconfianza, aislamiento social e incluso riesgo para su salud física y emocional.

Algunos ejemplos de una relación que lastima son cuando tu novia o novio:

- Te pide que dejes de ver a tus amigas o amigos.
- Hace comentarios ofensivos o critica tu forma de vestir.
- Te pide que le digas dónde y con quién estás.
- Hace comentarios como si fueras de su propiedad; por ejemplo, "solo eres mía o mío", "debes hacer lo que yo diga".
- Te presiona para hacer algo que tú no quieres; por ejemplo, para tener relaciones sexuales sin que te sientas lista o listo.
- Te presiona para tener relaciones sexuales sin usar condón.
- Te engaña con otra u otras personas.
- Niega su noviazgo.
- Rompe tu confianza al difundir, sin tu permiso, algo privado de tu persona o de la relación.

Lo anterior son diversas formas de violencia. La violencia es mayormente generalizada hacia las mujeres, pero también hay hombres que la sufren, tanto en relaciones heterosexuales (mujer-hombre), como en relaciones homosexuales (mujer-mujer u hombre-hombre) o en cualquier tipo de relación. Las formas de violencia pueden ir desde lo sutil hasta lo evidente, puede ser por medio de expresiones verbales, los malos tratos, presionar a la persona, escenas de celos. La violencia, por lo general, aumenta hasta llegar muchas veces a la violencia física. Si se viven como algo "natural", esto cada vez puede ser más grave. Lamentablemente muchas veces las personas adultas desconocen lo que sucede e impide su intervención para dar apoyo y ayudar a detener cualquier forma de abuso.

La mayoría de los y las adolescentes reconocen que la violencia es un problema serio, pero no saben qué hacer al respecto. Por eso es importante aprender a identificar las primeras señales de riesgo y se busque ayuda en la familia, en la escuela o en los servicios públicos y privados, que pueden atender tu situación o la de alguien que conoces.

#### **Para concluir:**

- Una de las formas más importantes de expresar el amor es el amor propio, que implica la capacidad de aceptarnos, respetarnos y valorarnos.
- Las buenas amistades te protegen de conductas de riesgo, de la violencia,

de la discriminación y de situaciones de alto estrés.

- Las relaciones saludables, tanto de amistad como de noviazgo, se basan en la confianza, el respeto, la aceptación y la reciprocidad (dar y recibir lo mismo).
- Las relaciones no saludables se presentan en diferentes formas de violencia, que pueden poner en riesgo la salud física y emocional.
- Sentirse satisfecho o satisfecha en una relación amorosa, genera un sentimiento de bienestar en nuestra vida y favorece el sano crecimiento.

**¿Qué es lo que más valoras de la amistad? ¿Sientes que con tus amistades surge lo mejor de ti? ¿Qué cosas requieres cambiar o mejorar?**

**Anota en el recuadro tus reflexiones.**

# Tratémonos bien

---

“El Buen Trato, antes que todo, es una forma particular de relación entre las personas, que se basa en un profundo sentimiento de respeto y valoración hacia la dignidad del otro, de las otra. El Buen Trato se caracteriza por el uso de la empatía para entender y dar sentido a las necesidades de los demás, la comunicación efectiva entre las personas a fin de compartir genuinamente las necesidades y la resolución no violenta de conflictos” (Reyes, S.f.).

El buen trato se desarrolla, se aprende y es un proceso que idealmente debe iniciarse en la primera infancia; sin embargo, siempre es buen momento para aprender y desarrollar esta habilidad, que tiene como base el respeto.

El respeto es un valor que permite que las personas podamos reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades y los derechos propios y de las demás personas. Es la capacidad de valorar y honrar a otra persona, aun y cuando estemos en desacuerdo con sus ideas, hagamos cosas diferentes o tengamos características distintas. El respeto es el reconocimiento del valor propio y del de las otras personas.

## Lo opuesto a tratarnos bien

¿En qué piensas al escuchar la palabra *bullying*? El acoso escolar o *bullying* es una mezcla de discriminación y violencia explícita. Es el maltrato, acoso y/o intimidación que se practica en la escuela, alrededor de la escuela o en actividades extraescolares entre estudiantes, con la intención de lastimar o provocar un daño físico o emocional a la persona acosada, basada en la discriminación.

La discriminación se puede aprender en todos los espacios de socialización, desde las familias, la colonia o zona donde vivimos, las escuelas o sus alrededores, las religiones, las redes sociales, los medios de comunicación e incluso en las comunidades deportivas, artísticas o intelectuales.

Lo interesante es que en esos mismos espacios se puede aprender lo opuesto a la discriminación; es decir, pueden jugar un rol fundamental para promover la tolerancia, la inclusión y el respeto, lo que se conoce como cultura de paz.

La discriminación, como toda forma de violencia:

- Es una conducta socialmente presente, que lamentablemente se aprende rápido y tiende a reproducirse hasta convertirse en una práctica cotidiana.
- Es progresiva; es decir, sus efectos pueden acumularse e incrementarse, a producir daños cada vez mayores, al dar lugar a nuevos problemas y a una mayor discriminación.
- Evoluciona al adoptar nuevas formas y modalidades; por ejemplo, tal vez cuando tu mamá o tu abuelito eran adolescentes, no existían las redes



sociales, así que en ese entonces las formas de discriminación por esos medios eran inexistentes.

- Pueden generar daños morales, físicos, psicológicos, materiales y diversas limitaciones en muchos ámbitos a las personas discriminadas, así como ocasionar un daño general a la sociedad en su conjunto, al fomentar divisiones que la fragmentan (Comisión Nacional de los Derechos Humanos México, 2012).

Por lo menos tres conceptos están relacionados con las actitudes y acciones discriminatorias:

**Estigma.** El termino es de origen griego, significa marca o mancha. Se asigna como algo que descredita y devalúa a una persona ante la mirada de las y los otros e incluso ante sí. Dicho estigma puede influir de forma negativa en las emociones y los sentimientos de las personas; por ejemplo, al sentir que es alguien que no vale la pena, tener culpa, lastimarse o no poder salir de situaciones de violencia, entre otras cosas.

Algunos ejemplos:

- Una adolescente embarazada no vale la pena para algo serio.
- Si tiene Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), seguramente se lo buscó.
- Un adolescente que no quiere tener relaciones sexuales no es hombre.
- Parece buena persona, pero es lesbiana.

**Estereotipo.** Es una imagen mental, basada en creencias comúnmente aceptadas, que suelen exagerar un determinado rasgo que se cree que tiene un cierto grupo de personas.

Dicho rasgo puede estar relacionado a aspectos físicos, intereses o habilidades. Los estereotipos pueden ser “positivos”; por ejemplo, considerar que todas las personas negras son hábiles para el basquetbol. O negativas, cuando crean una visión nociva, que puede impactar en la forma en que se perciba a las personas; por ejemplo, cuando se dice que todos y todas las adolescentes son irresponsables. El asunto es que los estereotipos son falsas creencias que hacen la función de reducir y colocar etiquetas sobre las personas, al determinar en muchos casos la forma en que se les considere o trate.

Veamos:

- Al considerar que personas estudiosas son aburridas, se da una visión negativa del estudio y se dejan de ver las cualidades de quienes les gusta estudiar.
- La idea de que personas con VIH son homosexuales. Invisibiliza el problema de salud en las personas heterosexuales, quienes con frecuencia no acuden al médico para que no se les juzgue como homosexuales, lo que afecta su salud. Da una visión errónea de la homosexualidad.

- Las personas con discapacidad intelectual son lentas. Dicha idea brinda un panorama negativo de las personas que viven con alguna discapacidad, sin permitirnos ver sus fortalezas y la diversidad de situaciones que existen.

**Prejuicio.** Es un juicio u opinión, generalmente negativa, sobre una persona sin siquiera conocerla, que supone una actitud hostil por el sólo hecho de pertenecer a un grupo diferente al nuestro (nacionalidad, orientación sexual, etnia, religión, cultura, situación económica, edad). El prejuicio nace sin tener evidencias, por eso es pre-juicio. Se generaliza y emiten juicios sin fundamento. De igual manera, un prejuicio influye en la forma que las personas y la sociedad responde ante ciertas situaciones.

Algunos ejemplos:

- Es adolescente, seguro es irresponsable.
- Es mujer, seguro es chismosa.
- Es hombre, sólo piensa en tener relaciones sexuales.
- Las personas con diferentes grados de autismo no pueden enamorarse.

¿Has escuchado algunos de estos estigmas, estereotipos o prejuicios en tu entorno?  
 ¿Se te ocurren otros ejemplos? ¿En alguna ocasión te has sentido discriminada, discriminado o has discriminado por estas causas?

La vida social construida sobre la base de los estereotipos, los prejuicios y los estigmas, da como resultado prácticas generalizadas de discriminación, y todo acto de discriminación es un acto de violencia.

La discriminación se manifiesta al:

- Dar un trato diferente a una persona o grupo, al vulnerar sus derechos; por ejemplo, cuando una pareja va a un centro de salud a pedir condones y se los niegan por ser adolescentes.
- Adoptar actitudes de menosprecio e intolerancia hacia alguien, debido a su pertenencia a un grupo que se concibe como diferente y menos valioso.
- Crear un ambiente hostil y humillante hacia una persona o grupo a causa de estereotipos, prejuicios o estigma.

La discriminación deteriora la convivencia de las personas, margina a quienes se encuentran más propensos a sufrirla, y limita el desarrollo humano y el disfrute de los derechos fundamentales. Se encuentra en la base de muchas formas de violencia. Propicia infelicidad, aislamiento e incluso prácticas que atentan contra la salud y la vida de las personas que la padecen.

### Consecuencias de la discriminación, algunos datos:

- La discriminación puede provocar estrés, depresión, ansiedad, incluso suicidios.
- El año 2010, el 17,4% de los estudiantes de 13 a 15 años de más de veinte países de la región latinoamericana pensó seriamente en suicidarse durante el último año (UNICEF, 2015).
- La discriminación es dañina, tanto para quien discrimina como para quien la vive.
- El 6% de las y los estudiantes encuestados afirmaba no tener ningún amigo o amiga cercano (UNICEF, 2015).
- Incrementa la violencia.
- Entre 2004 y 2012, uno de cada tres estudiantes había sido víctima de *bullying* al menos una vez durante el último mes anterior a la realización de la encuesta (UNICEF, 2015).
- Disminuye la calidad de vida de las personas, los grupos y las sociedades.

Algunas personas están conscientemente predispuestas contra determinados grupos y, a sabiendas, discriminan contra ellos; sin embargo, son muchas más las que son inconscientes de sus conductas y actitudes discriminatorias, por eso es muy importante reflexionar sobre estos temas y tomarnos un tiempo para revisar si hay actitudes o acciones que podemos cambiar para favorecer una convivencia basada en el respeto y la inclusión, en lugar de la exclusión y la discriminación. Cada persona tiene la oportunidad de hacer la diferencia para erradicar la discriminación, así como el poder de elegir cómo relacionarse con las otras personas y decidir respetar o discriminar, ¿tú qué quieres elegir?

### Claves para fomentar la tolerancia, inclusión y respeto

- Reconocer que somos únicas, únicos y así somos valiosas, valiosos, nos permite amarnos y amar a otras personas. Todas las personas podemos contribuir de alguna manera con la sociedad.
- Cada uno de nosotros y nosotras podemos construir día a día ambientes libres de violencia, discriminación y favorecer la cultura de la paz.
- Recordar que todas las personas tenemos el derecho de: ser respetadas, a la igualdad, ya que son parte de nuestros derechos humanos y por lo tanto se debe de hacer valer.
- Comprender que lo que hace rica y hermosa a nuestra sociedad es la diversidad de ideas, de personalidades, de formas corporales, de talentos, de culturas, de formas de amar, de maneras de expresarse, de idiomas y dialectos.

Recuerda que el buen trato es una expresión de amor, respeto, de autoconocimiento y autocuidado hacia uno mismo y a los demás.

**¿Alguna vez has te has sentido discriminada o discriminado? ¿Cómo te sentiste? Ahora que sabes más del tema, ¿consideras que alguna vez has discriminado a otra u otras personas? ¿Qué te gustaría igual y qué te gustaría hacer diferente? Anota en el recuadro tus reflexiones. Anota en el recuadro tus reflexiones.**

# ¿Debo casarme y tener hijas, hijos?

---

Seguramente has escuchado que algunas personas afirman y creen que en algún momento hombres y mujeres deben casarse y tener hijas, hijos. ¿Tú qué piensas de eso? ¿Será que todo el mundo debe hacerlo? ¿Tú qué quieres?

La posibilidad de casarse o tener hijas o hijos, son eso, posibilidades, alternativas y opciones. Cada persona tiene derecho a decidir si quiere realizar alguna de estas acciones, ambas o ninguna.

Cuando se es adulta o adulto, pueden establecerse relaciones de profundo amor y respeto, en las que pueden decidir compartir sus vidas en pareja, algunas se casan y otras deciden vivir juntas sin casarse; en cualquier caso, hacen un compromiso a largo plazo con su pareja y consigo.

Para que una pareja tenga mayores posibilidades de éxito en su relación, hay algunos elementos valiosos que también son la base de una buena amistad y que se deberán adaptar a la relación de pareja, ¿los recuerdas? Te ayudamos a recordar.

Se requieren algunos elementos como la confianza, la sinceridad, la reciprocidad, la aceptación, el amor, el respeto, entre otros valores. Un aspecto muy importante para considerar es la capacidad de comunicar lo que sienten, lo que piensan, los límites y acuerdos dentro de la relación, lo que esperan poder lograr como pareja; por ejemplo, si van a querer o no tener hijos, en qué momento prefieren que suceda si así lo desean, cuántos quieren tener, cómo las y los quieren cuidar y educar entre muchas otras decisiones que tendrán que tomar. A su vez, se requiere de una adecuada comunicación que permita la resolución de conflictos.

Cada pareja pasa por etapas; en cada una se conocen cada vez más, se viven momentos de mucha alegría y otros de dificultades o desafíos, ante los cuales deben buscar soluciones, apoyarse e impulsarse mutuamente.

Algunas parejas pueden llegar a terminar la relación; si tienen hijas o hijos su cuidado y bienestar es responsabilidad de ambas partes. Es importante que tengan una adecuada comunicación, compromiso y respeto aun al término de la relación, en beneficio de las personas involucradas.

¿Qué opinas de los compromisos a largo plazo?

## **Diversas maneras para ser mamá o papá**

Como vimos antes, las familias pueden estar compuestas de diversas maneras, en algunas con hijas y/o hijos y en otras sin ellos o ellas; en cualquiera de los casos, todas son valiosas tal y como son y merecen respeto.

Las personas que deciden ser madres o padres pueden ser solteras, homosexuales o lesbianas, vivir con una discapacidad, casadas, vivir con VIH, ser infértiles o cualquier otra condición de vida. Todas tienen derecho ser madres o padres, si así lo deciden.

¿Cómo se puede llegar a ser mamá o papá? Las posibilidades son variadas; a continuación, comentamos algunas.

Embarazos no planificados, en los que, sin acuerdo previo en la pareja, por la razón que sea se presenta un embarazo inesperado y deciden continuarlo. Cada persona tiene el derecho humano de decidir cuándo y cuántas hijas y/o hijos desea tener, así como las condiciones para lograrlo.

Embarazos planificados. Son los que resultan de un acuerdo previo en la pareja, ante lo que deciden propiciar las circunstancias y los tiempos adecuados para que se produzca el embarazo.

Cuando uno de los miembros de la pareja tiene problemas de salud y/o infertilidad, o simplemente porque la pareja o inclusive una persona soltera lo decide, se puede alcanzar la maternidad o la paternidad al recurrir a otros procedimientos, como:

- Adopción.
- Familia de acogida.
- La maternidad subrogada.
- La fecundación in vitro (FIV).
- La inseminación artificial.

En cualquiera de las circunstancias, en la que se vaya a ser mamá y/o papá, es muy importante que se cuente con el acompañamiento y la asesoría médica aun desde antes de llevarlo a cabo, para lograr un adecuado control prenatal, ya que se requiere buscar que la madre y el padre estén en las mejores condiciones, con la finalidad de favorecer el crecimiento de un bebé sano.

De la misma manera, es importante tener en mente que tener una hija o un hijo es una decisión muy importante, que es necesario meditar, reflexionar, informarse y prepararse, pues la llegada de hijas o hijos implica cambios y ajustes en la vida de todas las personas involucradas, sobre todo de la mamá y el papá del futuro bebé.

Todas las personas tienen derecho a ser mamá o papá, si así lo desean y todas merecen respeto.

## **Compromisos que ponen en riesgo**

Si actualmente tienes entre 12 y 15 años, seguramente hay muchas cosas que ahora eres capaz de hacer por tu cuenta, como puede ser elegir la ropa que te quieres

poner, leer, practicar algún deporte o actividad artística que te gusta; todo esto, y más ahora, puedes hacerlo porque has crecido y desarrollado las habilidades para realizar cosas que cuando eres bebé o cuando tenías cinco o seis años y no sabías o no podías hacer todavía.

Así como hay muchas cosas, para las que estás preparada o preparado para realizar como parte de tu desarrollo como persona; hay otras para las que físicamente y emocionalmente todavía es mejor dar más tiempo para que tu desarrollo sea lo más armónico posible.

Tal vez has escuchado sobre el matrimonio infantil, las uniones tempranas y el embarazo adolescente. Son temas delicados de los cuales es importante hablar con honestidad, para que conozcas tus derechos y puedas aclarar las posibles dudas que tengas al respecto.

Comencemos por entender qué es el matrimonio infantil o las uniones tempranas. Es cualquier unión, formal o informal, donde alguna de las personas es menor de 18 años de edad; esto es una grave violación a los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes.

En el párrafo 2 del artículo 16 de la Declaración de los Derechos Humanos se establece que “el matrimonio se celebrará únicamente con el libre y pleno consentimiento de los futuros cónyuges”, lo cual equivale a prohibir que las niñas sean forzadas a contraer matrimonio, dado que no están en condiciones de dar su consentimiento, libre y pleno (Inmujeres, 2020).

¿Sabías que en muchos lugares del mundo, incluso en Latinoamérica, el matrimonio infantil y las uniones tempranas funcionan como una norma social? Esto tiene sus raíces en la discriminación de género y muchas veces es una acción para la supervivencia económica, ya que las familias casan a sus hijas a una edad temprana para reducir su carga financiera y/o recibir a cambio un pago por medio de bienes materiales, alimento o animales de granja.

El matrimonio infantil en América Latina y el Caribe, a menudo, toma la forma de una unión informal, en la que una niña convive con una pareja en lugar de hacerlo dentro de un matrimonio formal (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2019).

La mayoría de las niñas y adolescentes están casadas o unidas con personas mayores a ellas, lo que las expone a abusos o violencia y limitan su poder de decisión, y se daña así su vida, su dignidad y se limita su desarrollo. Por último, el matrimonio infantil y las uniones tempranas a menudo traen la separación de la familia, las amistades y la falta de libertad para participar en actividades de la comunidad, lo que tiene consecuencias importantes sobre la salud emocional de las niñas y su bienestar físico.

El matrimonio infantil y las uniones tempranas constituyen una violación a los derechos humanos de la niñez y son consideradas por el Sistema de Naciones Unidas como prácticas nocivas que afectan gravemente la vida, la salud, la

educación y la integridad de las niñas y adolescentes; en particular, impacta su desarrollo futuro y el de sus familias, e incrementa la discriminación y la violencia contra ellas.

El matrimonio y la unión a edades tempranas trae consigo efectos negativos en el desarrollo emocional y físico de las niñas. Incrementa la propensión al abandono escolar y pone en riesgo la salud de las niñas, dado que al unirse tempranamente existe más riesgo al embarazo y a tener complicaciones durante el mismo o el parto. En general, el matrimonio a edad temprana limita las oportunidades de desarrollo, autonomía y expectativas futuras de las niñas y adolescentes (Inmujeres, 2020).

### **Algunos datos**

- Según la ONU, algunas estimaciones indican que aproximadamente un millón de mujeres menores de 18 años se casan cada mes alrededor del mundo (Inmujeres, 2020).
- En México, el 43.3% de las jóvenes de 15 a 24 años que se casaron o unieron antes de los 18 años, no asisten a la escuela por esta causa o porque se embarazaron (Inmujeres, 2020).
- La mayoría de las mujeres en América Latina y el Caribe, que contrajeron matrimonio durante su niñez, dieron a luz antes de cumplir sus 18 años (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2019).
- Una de cada cuatro mujeres jóvenes en América Latina y el Caribe contrajo matrimonio por primera vez o se encontró en una unión temprana antes de cumplir los 18 años (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2019).

### **Embarazo adolescente**

Cuando una adolescente queda embarazada, su presente y futuro cambian radicalmente. Esto puede suceder también en el adolescente que ha embarazado a una chica; en ambos casos, de pronto se ven frente a una serie de responsabilidades a muy temprana edad, que limitarán la participación y el disfrute de actividades propias de su edad, como practicar algún deporte o pasatiempo favorito, salir con las y los amigos, ir a las fiestas o disfrutar del tiempo libre. Por otro lado, es posible que se interrumpa abruptamente su formación educativa, lo cual puede impactar en el alcance de sus sueños profesionales.

El embarazo en niñas y adolescentes, en comparación con mujeres adultas, representa mayores riesgos biomédicos relacionados a la falta de desarrollo o maduración del cuerpo; por ejemplo, en la adolescencia los huesos de la pelvis aún no han terminado de madurar, lo cual vuelve difícil sostener el peso de un embarazo, y aumenta las posibilidades de complicaciones y abortos espontáneos.

América Latina y el Caribe tienen el segundo lugar de embarazo adolescente en el mundo (UNFPA México, 2018).



## Embarazo adolescente en números

- Las complicaciones durante el embarazo y el parto son la segunda causa de muerte entre las adolescentes de 15 a 19 años en todo el mundo.
- En el mundo, cada año quedan embarazadas aproximadamente 16 millones de adolescentes de 15 a 19 años, y dos millones de adolescentes menores de 15 años.
- Cerca de 15 millones de estas adolescentes usan algún método anticonceptivo moderno; los 23 millones restantes necesitan acceso y no lo tienen, por lo que están en riesgo de tener un embarazo involuntario (UNFPA México, 2018).

El embarazo adolescente y el matrimonio infantil afectan negativamente la salud, la permanencia en la escuela, los ingresos, el acceso a oportunidades recreativas, sociales y laborales, de calidad y de desarrollo humano.

## ¿Qué derechos tienes frente el matrimonio infantil y embarazo adolescente involuntario?

A nivel mundial, existen leyes que protegen a las niñas, los niños y adolescentes, y se reconocen sus derechos a la salud, el bienestar y la autonomía; es decir, a poder decidir libremente sobre todos los aspectos de sus vidas.

Por lo tanto, tienes derecho a decir NO a cualquier acto que te haga sentir miedo, incomodidad, daño o forzada o forzado por terceras personas. También tienes derecho a pedir y recibir ayuda; por ejemplo:

- Para pedir protección si te sientes en riesgo de cualquier tipo de violencia, abuso sexual y/o matrimonio o unión forzada.
- Para conocer tus derechos y aprender a identificar situaciones de violencia.
- Para saber sobre el uso correcto de los métodos anticonceptivos y adquirirlos, idealmente de manera gratuita cuando decidas libremente tener relaciones sexuales.
- Para recibir orientación y atención en salud sexual y salud reproductiva, de manera confidencial, amigable y respetuosa, cuando lo necesites.

Puedes pedir ayuda a tu familia, aunque pueda dar pena o miedo; en general, podemos encontrar apoyo en miembros de la familia. También es cierto que a veces el apoyo en algunas familias es inexistente; entonces, podemos buscar otras alternativas, donde otras personas adultas puedan ayudar; por ejemplo, en la escuela, en un centro de salud, en un grupo de apoyo comunitario, incluso en lugares de orientación para saber a dónde ir o con quien hablar por medio de internet. Sólo asegúrate que sean páginas confiables; por ejemplo, la de la Secretaría de Salud o la de una organización civil conocida en tu país o comunidad.

En México puedes encontrar los servicios amigables para adolescentes, en unidades de salud, donde te pueden brindar toda la asesoría y el servicio de forma especializada, gratuita y confidencial.

Finalmente, en una relación de común acuerdo entre adolescentes, jóvenes y personas adultas, siempre será una responsabilidad compartida la prevención del embarazo y el cuidado de la salud sexual, ya que es de suma importancia que el uso del condón sea una práctica permanente en las relaciones sexuales.

**¿Sabías que tienes derechos que te protegen y ayudan a tu bienestar? ¿Qué significan para ti los compromisos a largo plazo? ¿Consideras que actualmente estas preparada o preparado para enfrentar estos compromisos? Anota en el recuadro tus reflexiones:**

# Referencias

---

- Amnistía Internacional (2019). "Esteriotipo, prejuicio... discriminación", en *Amnistía Internacional comunidad valenciana*. Disponible en <<https://blogs.es.amnesty.org/comunidad-valenciana/2019/07/04/estereotipo-prejuicio-discriminacion/>>.
- Blanco Prieto, P. y Ruiz-Jarabo, C. (2002). *La proyección y detección de la violencia contra las mujeres desde la atención primaria de salud*. Madrid: Asociación para la Defensa de la Salud Pública de Madrid.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2019). *Perfil del Matrimonio Infantil y las Uniones Tempranas en América Latina y el Caribe*. Unicef República Dominicana. Disponible en <<https://www.unicef.org/lac/media/7301/file/PDF%20Perfil%20del%20matrimonio%20infantil%20y%20las%20uniones%20tempranas%20en%20ALC.pdf>>.
- Gutiérrez Capulín, R., Días Otero, K. Y. y Román Reyes, R. P. (2016). "El concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica", en *Ciencia Ergo Sum, Universidad Autónoma del Estado de México*, núm. 3.
- Instituto Nacional de las Mujeres (2018). *Manual de capacitación para la incorporación de los hombres en la prevención del embarazo en adolescentes desde la perspectiva de género*. México: Inmujeres.
- Instituto Nacional de las Mujeres (2020). *Desigualdad en cifras*. México: Inmujeres. Disponible en <[http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/BA6N09%20VoBo%20091020.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/BA6N09%20VoBo%20091020.pdf)>.
- Ministerio de Educación Nacional, UNFPA, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo y Unicef. (2016). *Ambientes escolares libres de discriminación*. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional, UNFPA.
- Ministerio de Educación, División de Educación General, Equipo de Unidad de Transversalidad Educativa (2017). *Educación en Sexualidad, Afectividad y Género; Orientaciones para el diseño e implementación de un programa en sexualidad, afectividad y género*. Santiago de Chile: Ministerio de Educación.
- Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/sida (2015). *Orientaciones terminológicas de ONUSIDA*. ONUSIDA Suiza.
- Reyes, K. (s.f.). "El Buen Trato en las relaciones de cuidado con niños y niñas", en *Chile Crece Contigo*. Disponible en <<http://www.crececontigo.gob.cl/columna/el-buen-trato-en-las-relaciones-de-cuidado-con-ninos-y-ninas/>>.
- Sanz Ramón, J. (2016). *El Buentrato. Como proyecto de Vida*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Save the children (2016). *Niñas no esposas*. Disponible en <<https://www.savethechildren.mx/que-hacemos/incidencia-politica/matrimonioinfantil>>.
- Secretaría de Salud. (2013). *Programa de Acción Específico; Prevención y Atención de la Violencia Familiar y de Género 2013-2018*. México: Secretaría de Salud.
- Suárez, P. y Vélez, M. (2018). "El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental", en *Psicoespacios*, núm. 20, pp. 173-198.
- UNESCO (2018). *Orientaciones Técnicas internacionales sobre educación en sexualidad*. Francia: Unesco.
- UNESCO Etxea (s.f.). *Enseñanza y aprendizajes para un futuro sostenible. Un programa multimedia para el profesorado*. Disponible en <[http://www.unescoetxea.org/ext/futuros/es/theme\\_d/mod20/uncom20.htm](http://www.unescoetxea.org/ext/futuros/es/theme_d/mod20/uncom20.htm)>.

- UNFPA (2015). *Guía metodológica para fortalecer la gestión de acciones de educación integral de la sexualidad en los niveles estatales y municipales*. México: UNFPA.
- UNFPA (2020). "Consecuencias socioeconómicas del embarazo en adolescentes en México", en *Implementación de la metodología para estimar el impacto socioeconómico del embarazo y la maternidad adolescentes en países de América Latina y el Caribe – Milenia 1.0*. Disponible en <<https://www.ninasnomadres.org/alza-la-voz/documentos-clave/>>.
- UNFPA (2018). *América Latina y el Caribe tienen la segunda tasa más alta de embarazo adolescente en el mundo*. Panamá. UNFPA México. Disponible en <<https://mexico.unfpa.org/es/news/am%C3%A9rica-latina-y-el-caribe-tienen-la-segunda-tasa-m%C3%A1s-alta-de-embarazo-adolescente-en-el-mund-3>>.
- UNICEF (s.f). "Matrimonio infantil", en *Protección infantil contra la violencia, la explotación y el abuso*. Disponible en <[https://www.unicef.org/spanish/protection/57929\\_58008.html](https://www.unicef.org/spanish/protection/57929_58008.html)>.
- UNICEF (2015). *Una aproximación a la situación de adolescentes y jóvenes en América Latina y el Caribe a partir de evidencia cuantitativa reciente*. Panamá: Unicef.
- UNICEF Chile. (2003). *¿Te suena familiar? La familia que hemos construido*. Disponible en <<https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/06%20Construido.pdf>>.
- Uribe Arango, J. (2014). "Paternidad y maternidad en hombres y mujeres con prácticas homoeróticas en el Eje Cafetero Colombiano", en *Revista de trabajo Social, Bogotá Departamento de Trabajo Social Facultad de Ciencias Humanas Universidad Nacional de Colombia*, vol., 16, pp. 111- 126.
- Walti (2015). *¡Qué familia! La familia en México en el siglo XXI. Encuesta Nacional de Familia*. Disponible en <[http://www.losmexicanos.unam.mx/familia/ideas\\_preliminares.html](http://www.losmexicanos.unam.mx/familia/ideas_preliminares.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.

