



Conciendo mi sexualidad con PARESS
Adolescentes de 15 a 18 años

La familia, la amistad y las relaciones afectivas



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

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

Estos materiales procuran invitarte a la reflexión. Encontrarás 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 armónicas y elementos para tomar mejores decisiones.

Deseamos que los temas que puedas encontrar aquí despierten tu curiosidad e interés para desarrollar tus habilidades para la convivencia y, sobre todo, para la toma de decisiones importantes en tu vida.

Índice

1. Las familias somos diversas p. 5

2. ¿Cuándo es amistad, atracción o amor? p. 10

3. Respeto es valorarme, valorarnos p. 15

4. Compromisos, ¿es algo que quiero ahora? p. 20

Ojalá puedas llevar estos temas para conversar con tu familia, con tus amistades o quién desees, ya que serás tú quien pueda decidir vivir la vida en respeto y amor hacia ti misma o mismo, y con las personas con las que te relacionas.

La familia, la amistad y las relaciones afectivas

En este módulo pretendemos llevarte por una serie de temas que abordan la forma en la que las personas nos relacionamos. Es una pauta para reconocer cómo nos vinculamos y dónde hemos establecido estos aprendizajes, 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 y el respeto, sin diferencias por el género, enfermedad u otras causas; así como que reflexiones sobre cómo favorecer la resolución de conflictos, para que puedas ponerlos en práctica para tu bienestar.

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

1. Las familias somos diversas

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 en qué se colabora con las tareas del hogar y cómo la distribución equitativa de tareas beneficia a la familia.

2. ¿Cuándo es amistad, atracción o amor?

Abordaremos las bases de una buena amistad, su importancia e influencia en la vida de las personas, así como la diferencia entre enamoramiento, atracción, deseo y amor; destacaremos la importancia y la relación del amor propio, al relacionarnos afectivamente con otras personas, y abordaremos algunos ejemplos de una relación dañina.

3. Respeto es valorarme, valorarnos

Comprenderemos qué es la discriminación y cómo puede afectar a las personas; explicaremos los conceptos estigma, discriminación y estereotipo, y la importancia de fomentar la tolerancia, la inclusión y el respeto. Igualmente, verás algunos ejemplos de discriminación y tendrás oportunidad de identificar si alguna vez has vivido algún tipo de discriminación o si sin saberlo la has ejercido.

Compromisos, ¿es algo que quiero ahora?

Hablaremos de qué implican los compromisos a largo plazo, como casarse o vivir en pareja, así como las diferentes maneras de ser mamá o papá. También hablaremos del impacto que pueden tener en la vida el matrimonio infantil y el embarazo adolescente, así como los derechos que les protegen.

Las familias somos diversas

Existen diferentes tipos de familias, ¿las conoces? ¿Cómo está conformada tu familia? Las familias idealmente son el primer ámbito de desarrollo de cualquier ser humano, son la base sobre la que construimos nuestra identidad, autoestima, donde adquirimos nuestros valores, y donde aprendemos a convivir en diferentes espacios de socialización.

A continuación, explicaremos algunos tipos de familias, clasificadas por la manera en que se conforman por sus integrantes.

Familia monoparental o uniparental: conformadas por un solo adulto (mamá o papá), que está a cargo de sus hijas o hijos. La familia monoparental es un tipo de familia cada vez más frecuente en nuestro entorno. Generalmente por cuestiones socioculturales es más común ver este tipo de familias liderados por una mamá; sin embargo, también hay familias monoparentales lideradas por un papá; en ambos casos, con el potencial de brindar cuidado, amor y sostén a las hijas o los hijos.

Familia nuclear o biparental: una familia nuclear se compone de un padre, una madre y sus hijas e hijos, sean biológicos o adoptados. La familia nuclear ha sido tradicionalmente considerada con el único tipo de familia deseable o válida, lo cual es una forma de discriminación e imposición de una sola forma de ser familias.

Familia extensa o ampliada: la familia extendida está compuesta por miembros de la familia, con conexiones de sangre o parentesco, que pueden ser de la misma o incluso de diferentes generaciones, que viven en la misma casa; por ejemplo, papá o mamá, hijas, hijos, abuelas, tíos, bisabuelos, primos.

Familia unipersonal: una familia que consta de una persona. Algunas personas pueden ser su propia familia, ya sea por elección o por circunstancias ajenas a su decisión. Pueden vivir en este tipo de familia de manera prolonga o bien en alguna o algunas etapas de su vida.

Familia homoparental o lesboparental: una familia conformada por una pareja de dos mujeres o dos hombres, con hijas o hijos. Desafortunadamente, debido a los prejuicios, muchas veces estas familias viven discriminación por parte de la sociedad.

Familia sin hijos: es una familia conformada por una pareja sin hijas o hijos. Una familia sin hijos puede ser por elección o por infertilidad; es decir, por la dificultad para lograr o mantener un embarazo. Los problemas de fertilidad se pueden presentar en mujeres y en hombres y las causas son muy variadas.

Familia de pareja separada: es una familia en la que la pareja deja de vivir junta, porque se han separado emocional o legalmente, según sea el tipo de unión que existía en la pareja o en los términos de la separación. Aun cuando la pareja ha concluido su relación amorosa, e independientemente de con quién se queden a vivir las y los hijos, será responsable del cuidado y bienestar de sus hijas o hijos.

Familia reensamblada o compuesta: conformadas por personas con matrimonios o relaciones previas a la que forman con una nueva pareja, 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.

Las familias pueden ser muy diversas, tanto por cómo están conformadas o 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.

Reconocer y respetar a todas las formas de familias, ya que cada una tiene sus propias características y formas exclusivas de comunicarse y de construir los lazos que las unen.

Preparación para la vida adulta

Las familias tienen como una de sus principales funciones ser un espacio de preparación para la vida adulta, donde desarrollamos valores útiles para socializar en diferentes espacios e idealmente podemos aprender de valores como la honestidad, la solidaridad, el respeto, la tolerancia, la empatía, la inclusión y la responsabilidad, entre otros basados en los derechos humanos. Idealmente en la familia aprendemos lo que es correcto y deseable, así como entender lo incorrecto o indeseable en la cultura y contexto social en donde vivimos.

¿Y qué son los valores? Son algo que consideramos muy valioso. Son 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, y en otras tratar a todas las personas por igual y con respeto.

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 o en la comunidad. De igual manera, influyen en nuestras decisiones cotidianas y en las 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.

Así que, ¿te has preguntado qué valores has aprendido en tu familia y cuáles son los que te han servido más? ¿Qué valores te gustaría practicar más a ti? O, ¿cuáles te gustaría promover más en tu familia?

¿Conflictos u oportunidades?

Un conflicto es estar en oposición o desacuerdo; por ejemplo, puede darse un conflicto con tu mamá o tu papá por la hora de regreso a casa, el tiempo que dedicas a estudiar, tu manera de vestir, iniciar un noviazgo o por tus amistades.

A veces, en la convivencia familiar pueden surgir desacuerdos y en ocasiones pueden derivar en conflictos. Generalmente creemos que los conflictos es algo que debemos evitar o son un gran problema; sin embargo, los desacuerdos pueden ser oportunidades de aprendizaje y crecimiento; por ejemplo, podemos aprender a llegar a acuerdos, al poner en práctica una comunicación en la que se expresan ideas, sentimientos y necesidades de forma directa, segura, tranquila y honesta; se actúa con empatía y respeto hacia las otras personas; por ejemplo, si querías regresar de la fiesta a las 12 de la noche y tu mamá decía que debías regresar a las 8 noche, tal vez logren acordar un permiso para que regreses a las 10 de la noche. Eso es encontrar una solución y llegar a acuerdos; eso sí, llega a la hora acordada y de esta manera te conviertes en una persona confiable que cumple su palabra.

Sin embargo, cuando se dificulta o no se han encontrado soluciones a algunos conflictos complejos, se pueden buscar apoyos externos con las personas o instancias profesionales; por ejemplo, de psicoterapia, para favorecer que las personas que conforman la familia desarrollen nuevas maneras de relacionarse y llegar a acuerdos de manera respetuosa y asertiva, al procurar fortalecer los vínculos afectivos de las personas involucradas.

¿Cómo se reparten las tareas en casa?

En algunas familias la distribución de las tareas se basa en ideas o costumbres de hace muchos años, en los que se creía que las labores del hogar les correspondían sólo a las mujeres, por el hecho de serlo, y que los hombres debían dedicarse a trabajar fuera del hogar, lo cual limita a ambos sexos a desarrollar sus habilidades, además de ser inequitativo, que se conoce como desigualdades de género.

La asignación de tareas en el hogar, basadas en estereotipos de género, provocan inequidad, discriminación y derivar en formar de violencia en las familias; son el obstáculo principal para que sus integrantes se expresen con libertad y realicen actividades con las que se sientan satisfechas; por citar algunos ejemplos, se limita la oportunidad de estudiar a muchas niñas y adolescentes, al considerar que su rol principal en la vida será ser "responsables" del cuidado del hogar y de las y los hijos; las labores del hogar, para muchas mujeres es un trabajo de tiempo completo, sin gozar de vacaciones, un horario de inicio y conclusión de labores, y, sobre todo, sin derecho a un pago, lo cual limita su autonomía económica.

Afortunadamente en muchas familias se empiezan a cambiar las dinámicas, al crear ambientes más equilibrados, en los que se reconoce la capacidad de los niños y los hombres para cuidar amorosamente de otros seres, así como para realizar tareas del hogar con 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.

Contemplemos algunos aspectos a tomar en cuenta en las labores del hogar:

- 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 funcionales en su vida futura.

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

¿Cómo se manejan las familias ante una situación de enfermedad?

Muchas veces las familias se enfrentan realidades en las que se ven afectadas la salud física y emocional de algunas personas que las conforman. Una situación que afecte la salud pondrá a prueba la respuesta de las familias, en cuanto a sus maneras de comunicarse y a sus habilidades para resolver las necesidades inmediatas para enfrentar estas realidades.

Algunas enfermedades suelen pasar rápido y nos hacen recordar algún descuido del cuidado de nuestro cuerpo, mientras otras nos afectan de manera más relevante, como en el caso de una discapacidad, alguna enfermedad terminal o alguna crónica, como la diabetes o el VIH. Esto nos puede hacer vivir situaciones particulares, ya sea porque nos tienen que cuidar, nos impide hacer alguna actividad o ayudamos a cuidar a la persona de la familia afectada por alguna enfermedad.

Aquí la importancia de promover en nuestras familias la empatía y la colaboración para enfrentar una situación de enfermedad. Asimismo, promover y practicar habilidades de autocuidado, que permitan a cada persona ser responsable de sí.

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.

¿Qué tipo de familia es? ¿Cómo distribuyen las tareas de la casa? ¿Cómo resuelven conflictos? ¿Qué es lo que más te gusta de tu familia? ¿Hay algo que te gustaría que fue diferente?

Anota en el recuadro tus reflexiones:

¿Cuándo es amistad, atracción o amor?

Probablemente sabes que la amistad y las relaciones amorosas son parte importante de la vida de las personas, ¿cómo es para ti? Tal vez has escuchado que las relaciones románticas son vistas como un reto difícil de alcanzar; sin embargo, pueden representar un papel clave en nuestro desarrollo como personas, ya que nos permiten expresar nuestra creatividad en diferentes situaciones, obtener retroalimentación y reconocimiento que nos pueden aportar equilibrio y felicidad, cuando son relaciones saludables y basadas en el respeto mutuo.

Para que puedan ser positivas, requieren una interacción recíproca entre dos o más personas que involucren los siguientes aspectos: comunicación asertiva, saber escuchar, la expresión auténtica, la aceptación y el respeto.

Por otro lado, algunas actitudes que destruyen las relaciones personales pueden ser la crítica, el desprecio, estar a la defensiva, atacar, ignorar, juzgar y usar la violencia.

Existen diferentes tipos de amistad

La amistad tiene presencia en distintas etapas de la vida y en diferentes grados de importancia y trascendencia. Se crea cuando las personas encuentran inquietudes, gustos y sentimientos comunes, al igual que al desarrollar la confianza mutua.

Cada amistad es única y propone una experiencia irrepetible; algunas, incluso pueden atravesar momentos de dudas o alejamiento, mientras otras pueden pasar de una gran amistad a convertirse en atracción sexual o enamoramiento, y otras pueden terminarse con el tiempo.

Algunas formas de amistad consisten en:

- Compañeras o compañeros, con quienes se comparte el placer de realizar actividades lúdicas en la que coinciden; puede ser por las edades, la escuela u otros espacios de convivencia, como un equipo deportivo o una clase de arte o algún pasatiempo; algunas pueden permanecer, otras tal vez con el tiempo se diluyen cuando dejan de coincidir en los espacios o gustos en común.
- Mejores amigas o amigos, es darle una distinción especial para separarles del resto, con quienes existe mayor nivel de confianza y convivencia, con quien se comparten afinidades, se brinda apoyo y se interesan por el bienestar mutuo.

- Tener amistad con “derechos” o con “beneficios”. Donde la relación de amistad se combina con deseos y prácticas sexuales o eróticas, sin que se derive hacia relaciones de noviazgo. En este tipo de relación es importante que las personas involucradas estén de acuerdo y se sientan cómodas con los acuerdos que se plantean; en cualquier momento, si alguna de las personas desea concluir los encuentros eróticos, está en su derecho y si así lo deciden pueden seguir solo con la amistad sin los “beneficios”.
- Amistades que se hacen a través de redes sociales. Estas amistades virtuales pueden ser una manera de conocer a personas de otras ciudades, países y contextos; también pueden ser relaciones con cierto grado de riesgo, al no conocer con exactitud con quien se habla, por eso es importante cuidar tu integridad y evitar compartir información o aspectos de ti que pueden vulnerar tu seguridad y darte el tiempo suficiente para conocer a la otra persona; ninguna persona que quiere lo mejor para ti te pediría algo con lo que te pueda poner en riesgo; si llegas a tener la oportunidad de verle en persona, asegúrate de que otras personas de tu confianza estén al tanto y que el encuentro sea en un lugar público y estés acompañada o acompañado.
- Las que se basan únicamente en intereses que no tienen que ver con el afecto o que se basan en el control y la manipulación, en realidad no pueden considerarse relaciones de amistad; más bien, son llamadas relaciones tóxicas, en las que hay una sensación de inseguridad y desconfianza; por ejemplo, ocurre cuando tu “amiga o amigo” busca juzgarte, burlarse o exhibirte en público, al referirse lo que considera un “defecto” o característica en tu cuerpo o tu forma de ser o cuando tratan de controlar cómo hablas o te vistes o con quien te relacionas, de manera que toda esta presión te produzca incomodidad.

A veces, cuando somos adolescentes, incluso como personas adultas, en la búsqueda de aceptación o por una necesidad de sentirnos parte de un grupo, llegamos a permitir situaciones de violencia o nos colocamos en situaciones de riesgo, muchas veces en contra de nuestros propios valores; estas situaciones pueden vulnerar nuestro bienestar y autoestima.

Por tanto, es importante identificar las relaciones tóxicas y destructivas, que se basan en la desigualdad, el abuso, la falta de respeto, la discriminación o cualquier otra situación en la que pueda afectar de alguna manera nuestra salud física o emocional.

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 deseas compartir, te ayudará a decidir qué cosas permitirás en tu interacción con otras personas y que cosas no. Lo ideal es que la amistad sea para ti una relación en la que puedas sentir seguridad,

confianza, crecimiento y aceptación como persona, donde puedas expresar tus sentimientos, gustos y necesidades.

La confianza es un regalo que se nos otorga y que nosotros otorgamos, porque la otra persona nos considera dignas o dignos de su confianza y nosotros de depositarle nuestra; para mantener ese regalo es importante respetar, ser sinceros y sinceras, y aceptar a las personas. 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 como son.

Hay que distinguir entre atracción, deseo, enamoramiento y amor

La atracción es el hecho de que nos guste una persona, básicamente por su aspecto físico y quizá por algunos rasgos de su personalidad, pero no necesariamente significa que nos enamoren. La atracción puede ser pasajera, aunque también, conforme conozcamos a la persona, puede ser el inicio de una relación formal.

El deseo sexual es una emoción, un impulso, una fuerza que nos mueve al encuentro íntimo con otras personas. Nos motiva a relacionarnos, a compartir intimidad, a mantener relaciones afectivas y sexuales, a disfrutar y pasarla bien, a sentir placer. Junto con la atracción y el enamoramiento, forman lo que se conoce como sentimientos sexuales (MUSY, s.f.).

El enamoramiento es un conjunto de sentimientos que nos hace sentir mariposas en el abdomen, taquicardia y las manos sudorosas, acompañado de sonrisas nerviosas, lo que es la respuesta neuroquímica de la felicidad asociada a emociones positivas (Calixto, 2018).

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, más privados como un abrazo, tomarse de la mano, una caricia en el rostro, incluso darse besos; es decir, se crea una relación con mayor intimidad emocional y física.

Es muy importante saber que la etapa del enamoramiento sólo dura un tiempo y 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, algo que antes no podíamos ver por el enamoramiento.

¿Entonces, qué es el amor?

Amar es una decisión, es darse la oportunidad de conocerse realmente, decidir continuar con esa persona una vez que ha pasado la etapa de enamoramiento, cuando podemos ver tanto las cualidades como los defectos, así como aceptar a la persona tal como es y desarrollan la relación si ambas partes lo quieren.

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

Muchas ideas equivocadas que hemos aprendido sobre los estereotipos de género y el amor romántico, restan libertad a mujeres y hombres para expresar sus afectos y tomar decisiones sobre vínculos afectivos y su sexualidad; algunos ejemplos de estas ideas equivocadas son:

- Las mujeres nunca deben tomar la iniciativa para invitar a salir.
- Los hombres deben tener muchas parejas sexuales.
- Si tienes novia o novio, debes pasar todo tu tiempo con él o ella.
- Las relaciones sexuales siempre deben ser parte de una relación de noviazgo.

Este tipo de creencias pueden llevar a situaciones de violencia en la pareja; aquí 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 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, aunque 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. 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.

De acuerdo a la OMS, tres de cada diez adolescentes denuncian que sufren violencia en el noviazgo. En el caso mexicano, 76 por ciento de las adolescentes entre 15 y 17 años ha sufrido violencia psicológica, 17 por ciento sexual y 15 por ciento física.

La mayoría de las personas reconocen que la violencia es un problema serio, pero muchas veces no sabemos qué hacer. Por eso, es importante aprender a identificar las primeras señales de riesgo y pedir ayuda en la familia, en la escuela o en los servicios públicos y privados que pueden atender la situación.

Para concluir, las buenas amistades y relaciones amorosas ayudan a las personas a sentirse bien consigo, 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.

¿Cómo te sientes en tus relaciones de amistad o amorosas? ¿Qué harías si sintieras incomodidad o temor en alguna de tus relaciones? ¿Qué casualidades observaciones en ti, como amiga, amigo o novio, novia? ¿Qué te gustaría mejorar o desarrollar?

Anota en el recuadro tus reflexiones:

Respeto es valorarme, valorarnos.

Socializaciones que lastiman

¿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 o intimidación, que se practica en la escuela, alrededor de ella 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.

Es una realidad que somos una sociedad que discrimina, sin importar el país en el que podamos pensar; en todos lados podemos encontrar ejemplos de discriminación. En los países de Latino América es un tema con el que estamos familiarizadas y familiarizados cuando se trata de vivirla; al mismo tiempo, solemos creer ajenas o ajenos, cuando se trata de practicar la discriminación.

Aprendemos a socializar en diferentes ámbitos como la familia, la escuela, los medios de comunicación, las instituciones de gobierno, el trabajo, las iglesias y la comunidad. En todos estos espacios de socialización se llegan a replicar en mayor o menor medida las actitudes y acciones discriminatorias. Por ejemplo, hay quienes consideran que la heterosexualidad es la única posibilidad para amar y estar en pareja, en el espacio puede ser motivo de exclusión o rechazo.

Lo interesante es que en esos 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, al producir daños cada vez mayores y dan lugar a nuevos problemas o 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 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 y ocasionan 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, y 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 en 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 VIH (una infección de transmisión sexual), seguramente se lo busco.
- Un adolescente que no quiere tener relaciones sexuales, no es hombre.
- Parece buena persona, pero es lesbiana.

Estereotipo. Son las preconcepciones, generalmente negativas y con frecuencia formuladas inconscientemente, acerca de los atributos, las características o los roles asignados a las personas, por el simple hecho de pertenecer a un grupo en particular, sin considerar sus habilidades, necesidades, deseos y circunstancias individuales (Conapred, 2016).

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 negativa, 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 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 verse otras cualidades de quienes gustan de estudiar.
- Las personas con discapacidad intelectual son lentas. Dicha idea brinda un panorama negativo de quienes viven con alguna discapacidad, sin permitirnos ver sus fortalezas y la diversidad de situaciones que existen.

- Creer que todas las personas con VIH son homosexuales. Por un lado, da una visión errónea de la homosexualidad; por otro, invisibiliza el problema de salud en las mujeres y en los hombres heterosexuales, quienes con frecuencia creen innecesario usar condón o solicitar consulta médica para realizarse una prueba de detección de VIH, si han tenido prácticas sexuales de riesgo; es decir, sin usar condón; o si saben que viven con VIH, deciden no llevar el tratamiento para evitar el estigma a vivir con la enfermedad, lo cual afecta su salud y calidad de vida.

Prejuicio. Es un juicio u opinión, generalmente negativo 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 se emiten juicios sin fundamento. De igual manera, influye en la forma que las personas y la sociedad responden ante ciertas situaciones.

Algunos ejemplos:

- Las mujeres no saben manejar.
- Las personas mexicanas son impuntuales
- Es mujer, seguro es chismosa.
- Es hombre, solo piensa en sexo.
- Las personas con diferentes grados de autismo no pueden enamorarse.

Consecuencias de la discriminación

La discriminación puede provocar estrés, depresión, ansiedad e incluso suicidios. Es dañina tanto para quien discrimina como para quien la vive; incrementa la violencia y disminuye la calidad de vida de las personas, los grupos y las sociedades. A continuación, algunos datos de UNICER de 2015:

- El año 2010, el 17.4 por ciento 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.
- El seis por ciento de las y los estudiantes encuestados afirmaba no tener ningún amigo o amiga cercano.
- 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.

En 2012, en México se realizó la Primera Encuesta Nacional sobre Bullying Homofóbico, la cual se aplicó a 1,372 personas LGBT del país, a quienes se les preguntó sobre experiencias de violencias en el pasado. Entre los resultados, declararon haber sufrido de *bullying* por homofobia en la adolescencia, el 74 por ciento de los hombres gays, el 50 por ciento de las mujeres lesbianas y el 66 por ciento de las personas trans (ADIL, 2021).

Como una de las consecuencias, más del 51 por ciento de las y los jóvenes que vivieron *bullying* por homofobia, lesbofobia o transfobia, vivieron con depresión; casi un 20 por ciento tuvo ideas suicidas.

Cabe agregar que la orientación sexual y las identidades de género no son los únicos factores que pueden provocar discriminación y rechazo. Aspectos como la edad, el origen étnico, las discapacidades o las características físicas, y muchas otras más, también pueden ser motivo de discriminación.

Como podemos observar, la discriminación es 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.

Tolerancia, inclusión y respeto

Para erradicar la discriminación y generar relaciones armónicas, saludables y en igualdad, es necesario que todas y todos, aportemos desde el ejemplo, al ejercicio de la inclusión, la tolerancia, la aceptación y el respeto, ¿cuáles pones en práctica en tus interacciones sociales? Y ¿de qué hablamos, cuando hablamos de respeto y tolerancia?

El respeto es un valor que permite que las personas podamos reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades y 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. Es decir, el respeto es el reconocimiento del valor propio y a las otras personas.

Para la Unesco, la tolerancia es “la armonía en la diferencia” y consiste en “el respeto, la aceptación y el aprecio de la rica diversidad de las culturas de nuestro mundo, de nuestras formas de expresión y medios de ser humanos” (Unesco, 1995). Precisa que no es lo mismo que concesión, condescendencia o indulgencia, sino “una actitud activa de reconocimiento de los derechos humanos universales y las libertades fundamentales de los demás”.

Todas y todos podemos contribuir al:

- Reconocer que somos únicos y así somos valiosos, lo que nos permite amarnos y amar a otras personas.
- 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 y a la igualdad, ya que son parte de nuestros derechos humanos y se deben hacer valer.
- Celebrar que nuestras sociedades son diversidad de ideas, de personalidades, de formas corporales, de talentos, de culturas, de formas de amar, de maneras de expresarse, de idiomas y dialectos.
- Recordar que siempre que sea necesario podemos pedir o brindar ayuda.

Recordemos que 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. Todas las personas tenemos derecho a un trato respetuoso, con dignidad y con igualdad.

¿Alguna vez 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 hacer en tus relaciones familiares, de amistad o de pareja, para fomentar el respeto, la tolerancia y la inclusión?

Anota en el recuadro tus reflexiones:

Compromisos, ¿es algo que quiero ahora?

Seguramente has escuchado que algunas personas afirman y creen que en algún momento hombres y mujeres deben casarse y tener hijos, ¿tú qué piensas de eso? ¿Será que todo el mundo debe hacerlo? La posibilidad de casarse o tener hijas o hijos, son eso, posibilidades, alternativas u opciones. Cada persona tiene derecho a decidir si quiere realizar alguna de estas acciones, ambas o ninguna.

En cada etapa de vida crecemos física, mental y emocionalmente, e idealmente acorde a nuestro desarrollo y capacidades establecemos vínculos amorosos que implican compromisos, los cuales en primera instancia son con nosotras o nosotros, en relación directa con nuestros valores, creencias y convicciones; en segunda instancia, con nuestra pareja. Cuando se decide tener hijas o hijos se suman compromisos y responsabilidades relacionados a la crianza.

Cada pareja pasa por etapas, en donde se conocen cada vez más, se viven momentos de mucha alegría y otros de dificultades o desafíos, ante los cuales como pareja deben buscar soluciones, apoyarse e impulsarse mutuamente. Sobre la marcha se presentarán dificultades o desafíos, por lo que será importante crear una adecuada comunicación para la resolución de conflictos o incluso prevenirlos.

Cada etapa de la relación implicará tomar una serie de decisiones; por ejemplo, dónde van a vivir, cómo distribuirán sus ingresos, cómo resolverán las tareas del hogar; dónde pasarán las fechas decembrinas; qué harán cuando alguien enferme; 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; cómo quieren vivir su vejez, entre muchas otras decisiones que tendrán que tomar.

Por lo anterior, es importante mantener una comunicación abierta y franca, para expresar lo que sienten y piensan, establecer acuerdos y cada cierto tiempo revisar, refrendar o actualizar dichos acuerdos.

Cuando se da el ¡sí!

Para muchas personas la manera de unir sus vidas en pareja es por medio del matrimonio, el cual es un contrato social con respaldo legal, que implica para los cónyuges una serie de deberes y derechos, que son determinados por el derecho civil de cada país.

Por otro lado, en México, desde 1928, ha sido protegido el concubinato como una unión. Las parejas, como el concubinato, se consideran a aquellas que mantienen

una relación estable y continua, pero que han preferido no sujetarse a un régimen matrimonial... al tener valor y consecuencias legales, cuando uno decide terminar la relación o muere (Pérez, 2019).

Aun cuando algunas personas aspiran a que el matrimonio o la unión en pareja sea para toda la vida, hay parejas que se separan mediante un divorcio o dejan de vivir juntas. En cualquiera de los casos, sin importar el tipo de unión, son parte de las diversas formas de ser familias, son valiosas, tienen derechos y merecen respeto.

Diversas maneras para ser mamá o papá

La posibilidad de tener hijas o hijos es eso, una posibilidad, una alternativa, una opción y no una obligación. Cada persona tiene derecho a decidir si quiere o tener hijos o hijas. 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 a ser madres o padres, si así lo deciden; a continuación explicamos algunas maneras de ser mamá o papá.

Embarazos no planificados en los que, sin acuerdo previo en la pareja, por la razón que sea, se presenta un embarazo inesperado; si deciden continuar con él, implica cambios o ajustes en la vida de las personas involucradas, sobre todo de la mamá y el papá del futuro bebé. Cada persona tiene el derecho humano de decidir cuándo y cuántos hijos o hijas 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. Es importante que cuenten con el acompañamiento y asesoría médica, aun desde antes de llevarlo a cabo, para lograr un adecuado control prenatal, ya que se requiere buscar que el padre y la madre estén en las mejores condiciones, con la finalidad de favorecer el crecimiento de un bebé sano.

Cuando uno de los miembros de la pareja tiene problemas de salud o infertilidad, o simplemente porque la pareja o inclusive una persona soltera lo decide, se puede alcanzar la paternidad o la maternidad, al recurrir a otros procedimientos, como adopción, familia de acogida, maternidad subrogada, fecundación in vitro e inseminación artificial.

Todas las personas tienen derecho a ser papá o mamá, si así lo desean, y merecen respeto. En este sentido, ser padre o madre idealmente es una decisión que se toma a partir de una profunda reflexión.

Compromisos que ponen en riesgo

Tal vez has escuchado que el matrimonio infantil y el embarazo adolescente son dos temas delicados, de los cuales es importante hablar con honestidad.

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

¿Sabías que en muchos lugares del mundo, incluido Latinoamérica, el matrimonio infantil funciona como una norma social? Tiene sus raíces en la discriminación de género, 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 o recibir a cambio un pago por medio de bienes materiales, alimento o animales de granja.

La mayoría de las niñas y adolescentes están casadas con personas mayores, lo que las expone a abusos, violencia y limitan su poder de decisión, además de dar su vida, su dignidad y se limita su desarrollo. Por último, el matrimonio infantil a menudo trae consigo la separación de la familia, las amistades y la falta de libertad para participar en actividades de la comunidad, lo que podría tener consecuencias importantes sobre la salud emocional de las niñas y su bienestar físico.

Algunos datos de México

- En 2015 había 75,446 adolescentes entre 12 y 17 años casados.
- 42.8 por ciento de adolescentes mujeres casadas, de entre 12 y 17 años, tienen al menos un hijo o hija.
- 80 por ciento de hombres menores de 15 años casados trabajan.
- 72.4 por ciento de adolescentes entre 12 y 17 años que están casados no asisten a la escuela, al ser mayor el porcentaje en el caso de las mujeres (77.3 por ciento), que en el de los hombres (56.1 por ciento) (Save the Children, 2016).

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.

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).

América Latina y el Caribe tienen el segundo lugar de embarazo adolescente en el mundo.

¿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 decir 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, forzado por terceras personas. También tienes derecho a pedir y recibir ayuda; por ejemplo:

- Para pedir protección si se sienten en riesgo de cualquier tipo de violencia, abuso sexual o matrimonio forzado.
- Para conocer sus derechos y aprender a identificar situaciones de violencia.
- Para saber sobre el uso correcto de los métodos anticonceptivos y poder adquirirlos, idealmente de manera gratuita cuando decida libremente tener relaciones sexuales.
- Para recibir orientación y atención en salud sexual y reproductiva, de manera confidencial, amigable y respetuosa, cuando lo necesite.

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 en algunas familia es inexistente, por lo que 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 e incluso podemos buscar lugares de orientación para saber a dónde ir o con quién hablar por medio de internet; sólo asegúrate que sean páginas confiables, como el Ministerio de Salud o una organización civil conocida en tu país o comunidad.

En México puedes encontrar los servicios amigables para adolescentes en tus 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, por lo que es importante que el uso del condón sea una práctica permanente en las relaciones sexuales.

Después de revisar sobre estos temas ¿Qué piensas de los compromisos a largo plazo? ¿Elementos consideras que deben tomarse en cuenta antes de establecer un compromiso a largo plazo? ¿Consideras que actualmente estas preparada o preparado para hacer estos compromisos? ¿Sabías que tienes derechos que te protegen y velan por tu bienestar?

Anota en el recuadro tus reflexiones:

Referencias

- (s.f.) *Aspectos legales del matrimonio en México*. Disponible en <<https://mexico.justia.com/derecho-de-familia/matrimonio/preguntas-y-respuestas-sobre-matrimonio/#q1>>.
- (s.f.) *Manual para la introducción de la perspectiva de género y juventud al desarrollo rural*. Disponible en <http://www.juntadeandalucia.es/agriculturaypesca/desarrollo/documentos/manual_13.pdf>.
- ADIL (2021). *1ra Encuesta Nacional sobre Bullying Homofóbico*. Disponible en <<https://adilmexico.com/encuestas/sitios-amigables/#:~:text=En%20el%202012%2C%20ADIL%20junto,violencia%20escolar%20en%20el%20pasado>>.
- Álvarez, N. e. (2015). *Estilos de crianza*. Disponible en <<http://www.pumahue.cl/chicauma/wp-content/uploads/sites/8/2015/04/ESTILOS-DE-APRENDIZAJE.pdf>>.
- 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: Edita: Asociación para la Defensa de la Salud Pública de Madrid.
- Calixto, E. (2018). *Amor y desamor en el cerebro*. México: Penguin Random House.
- Carrillo N. (2011). *Resolución pacífica de conflictos*. Disponible <<https://www.amnistia.org/ve/blog/2019/09/11644/tecnicas-de-resolucion-pacifica-de-conflictos-como-metodo-para-la-convivencia>>.
- Conapred (2016). *Glosario de la Diversidad Sexual, de Género y Características Sexuales*. México: Secretaría de Gobernación.
- Conapred (2011). *Encuesta Nacional sobre Discriminación en México, ENADIS 2010*. Disponible en <http://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Enadis-2010-RG-Accss-002.pdf>.
- Delgado, J. (2020). *Qué es el Método Montessori y cómo aplicarlo en casa*. Disponible en <<https://www.etapainfantil.com/metodo-montessori-casa>>.
- 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*, vol 23, núm 3.
- Herrera Gómez, C. (2010). *Los ritos del amor romántico en la cultura occidental*. Disponible en <<http://w390w.gipuzkoa.net/WAS/CORP/DBKVisorBibliotecaWEB/visor.do?ver&amicus=673603>>.
- Inegi (2013). *Censo Nacional de Población y Vivienda 2010*. Disponible en <<https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2010/>>.
- Inegi (2018). *Encuesta Nacional de los Hogares 2017*. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enh/2017/doc/enh2017_resultados.pdf>.
- Inmujeres (2007). *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida libre de Violencia ¡Conócela!*. Disponible en <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/lgamvv.pdf>.
- Inmujeres (s.f.). *Círculo o espiral de la violencia*. Disponible en <<https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/circulo-o-espiral-de-la-violencia>>.

- Instituto Aguascalentense de las Mujeres Dirección de Educación y Fomento Productiv. (2016). *Manual del taller: Noviazgo entre adolescentes*. Disponible en <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller_noviazgo.pdf>.
- Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal (2017). Conapred. Disponible en <http://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=23&id_opcion=20&op=20>.
- López, A. y Castedo, J. (2017). *Inteligencia emocional y relaciones amorosas en la adolescencia*.
- Ministerio de Educación Nacional, UNFPA, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 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.
- Morales Gómez, S. M. (2015). "La familia y su evolución", en *Perfiles de las ciencias sociales*. MUSY, (s.f.) Disponible en <<http://www.mysu.org.uy/haceclick/folletos/02-el-deseo-sexual.pdf>>.
- ONU Sida. (2015). *Orientaciones terminológicas de ONU Sida*.
- Parametría (2015). *Crece apoyo para que parejas del mismo sexo puedan adoptar*. Disponible en <http://www.parametria.com.mx/carta_parametrica.php?cp=4796>.
- Pérez Fuentes, G. (2019). "Uniones de hecho en México", en *Actualidad Jurídica Iberoamericana*, núm. 11, pp. 320-351. Disponible en <<http://www.revista-aji.com/wp-content/uploads/2019/09/320-351.pdf>>.
- Rubio Auroles, E. (2007). "Introducción al estudio de la sexualidad humana", en C. J. Pérez Fernández, *Antología de la Sexualidad Humana Tomo I*. México: Porrúa. Disponible en <<https://www.amssac.org/biblioteca/potencialidades-humanas/#vinculacion>>.
- Ryan, C. (2009). *Niños saludables con el apoyo familiar*. Disponible en <https://familyproject.sfsu.edu/sites/default/files/FAP_Spanish%20Booklet_pst_0.pdf>.
- 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 de la Ciudad de México (2014). *Por mí, por ti, por tod@s: Información vital para la salud sexual*. Disponible en <http://www.amsa.org.mx/docs/informacion_vital_sexual.pdf>.
- Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (2019). *Violencia en el noviazgo: no es amor, no es amistad*. Disponible en <<https://www.gob.mx/sipinna/es/articulos/violencia-en-el-noviazgo-no-es-amor-no-es-amistad?idiom=es#:~:text=De%20acuerdo%20a%20datos%20de,en%20el%20Noviazgo%20>>.
- Unesco (1995). *Declaración de Principios sobre Tolerancia*. Disponible en <http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13175&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html#:~:text=Declaraci%C3%B3n%20de%20Principios%20sobre%20la%20Tolerancia%3A%20UNESCO&text=1.1%20La%20tolerancia%20consiste%20en,y%20medios%20de%20ser%20humanos.&text=La%20tol>.

- Unesco (2018). *Orientaciones Técnicas internacionales sobre educación en sexualidad*. Francia: Unesco.
- UNFPA.(2018). América Latina y el Caribe tienen la segunda tasa más alta de embarazo adolescente en el mundo. Panamá. 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>>.
- 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. 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/>>.
- Unicef Chile (2003). *¿Te suena familiar? La familia que hemos construido*. Disponible en <<https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/06%20Construido.pdf>>.
- 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. (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>.
- Uribe Arango, J. (2014). “Paternidad y maternidad en hombres y mujeres con prácticas homoeróticas en el Eje Cafetero Colombiano”, en *Revista de trabajo Social, Bogota Departamento de Trabajo Social Facultad de Ciencias Humanas Universidad Nacional de Colombia*, vol. 16, pp. 111- 126.
- Vergara Ciordia, J. (2013). “Familia y Educación Familiar en la Grecia Antigua”, en *Estudios sobre Educación*, núm. 18.
- 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>.
- Youth Coalition et al. (2012). *Presentación de resultados 1a Encuesta Nacional de Bullying Homofóbico*. Disponible en <<http://adilmexico.com/wp-content/uploads/2015/08/Bullying-homofobico-114-May-12.pdf>>.

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.

