

# 1

# ¡Yo valgo y soy importante! DERECHOS HUMANOS



<p><b>SON PRINCIPIOS O NORMAS</b></p>	<p><b>PROTEGEN A TODAS LAS PERSONAS</b></p>	<p><b>GARANTIZAN LIBERTAD, JUSTICIA Y PAZ</b></p>
---------------------------------------	---	---



Vida	Alimentación	Salud	Educación	Agua	Igualdad

**DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS**

**SON DERECHOS HUMANOS**

ESCUELA

CENTRO DE SALUD

Educación sexual

Servicios amigables para adolescentes

**A. DECIDIR**

**B. VIDA SEXUAL**

**C. MATERNIDAD PATERNIDAD**

**D. PROTEGERME**

**E. NO VIOLENCIA**

**F. SERVICIOS DE SALUD**

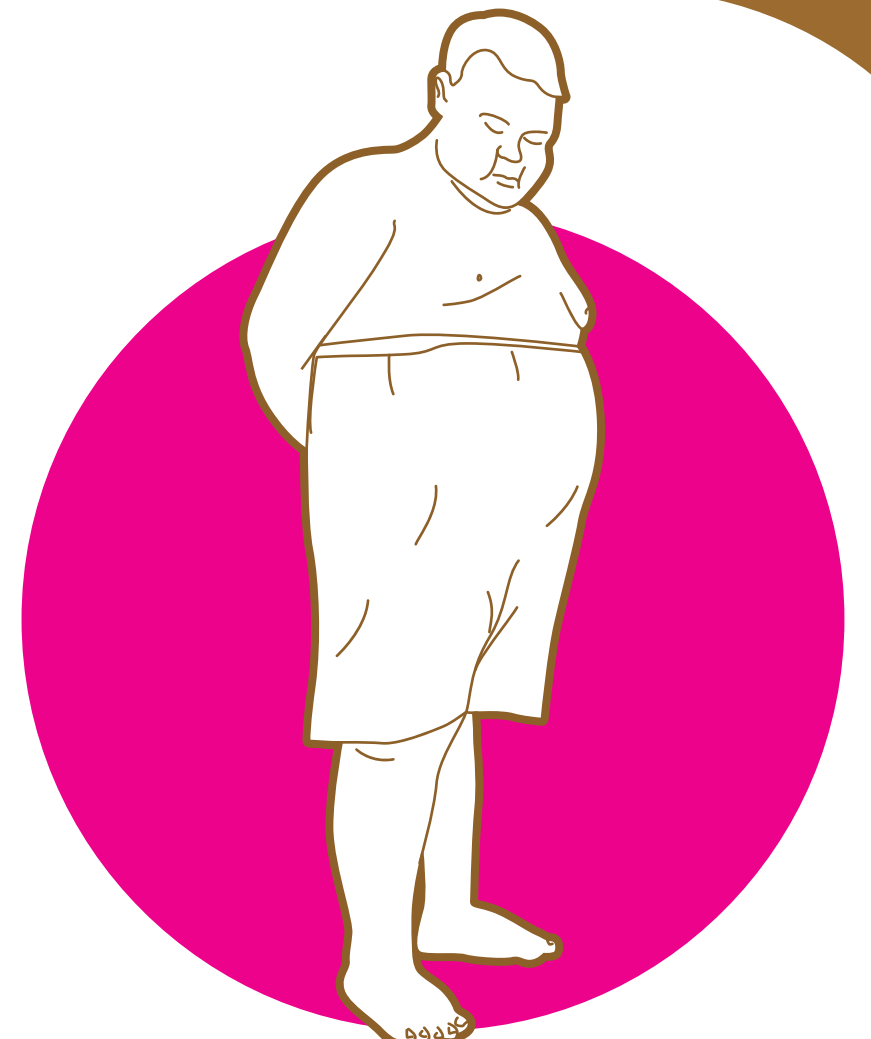
# 2

## ¡Yo valgo y soy importante! ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

¡Podemos decidir!



Alimentación saludable



Falta de actividad física



Actividad física



Drogas, alcohol y tabaco

¿Qué más podemos hacer?



Proyecto de vida



Convivencia y afecto



Autoestima



Uso adecuado del tiempo libre



Autocuidado

3

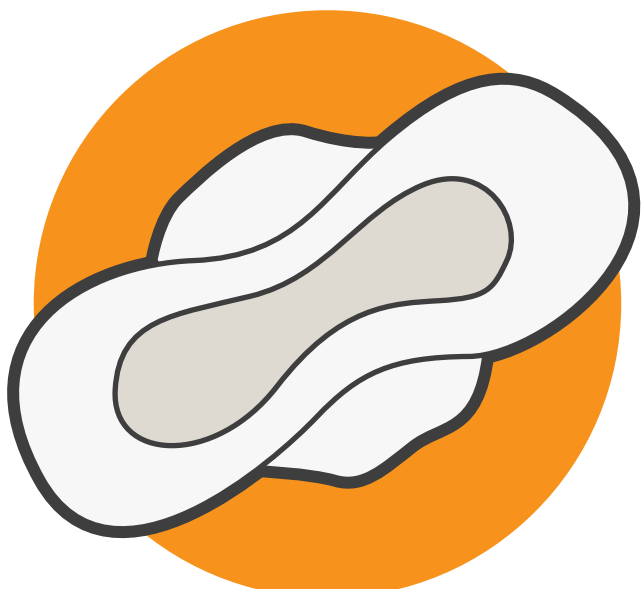
¡Yo valgo y soy importante!

# LA HIGIENE PERSONAL



Son las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud.

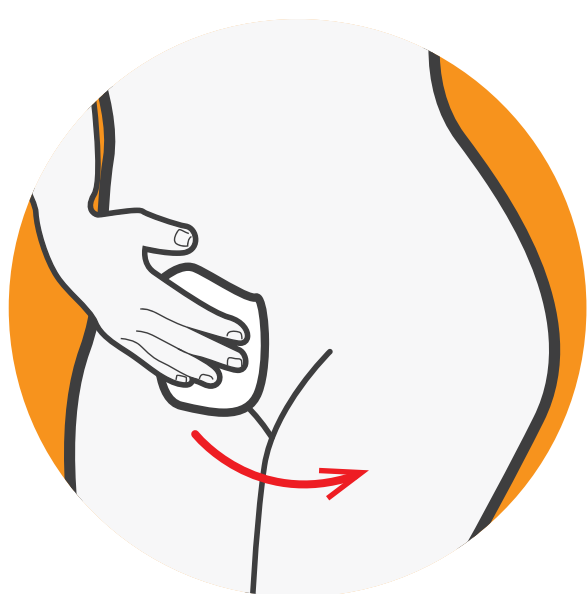
## Cuidados especiales durante la menstruación



Cambia varias veces al día la toalla sanitaria.



Baño diario.



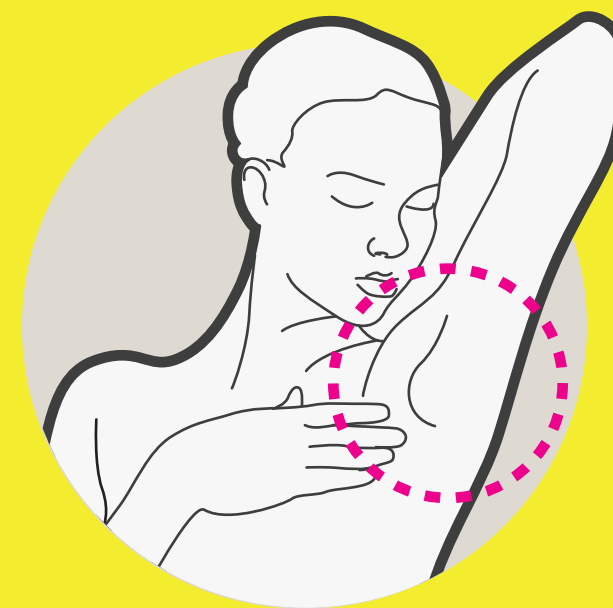
Límpiate de adelante hacia atrás.



Utiliza ropa interior limpia.



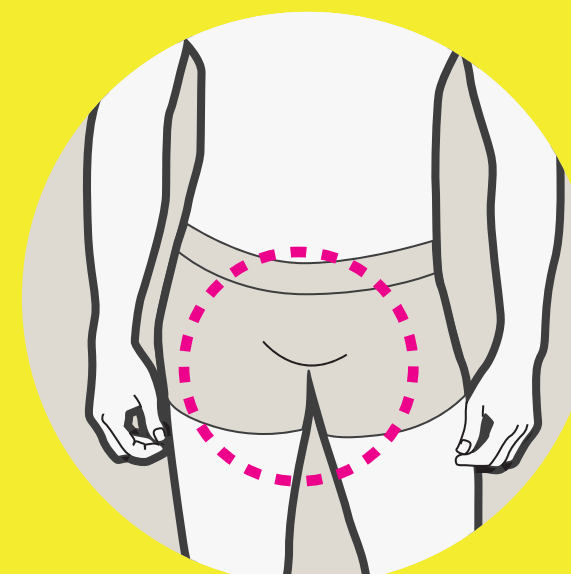
## En nuestra adolescencia pongamos atención a:



**Axilas:** Lavarlas bien evita malos olores.



**Pies:** Mantenerlos limpios evita hongos.



**Partes íntimas:** Lávalas con agua y jabón y utiliza ropa interior limpia.

## Recomendaciones para una buena higiene



Utiliza desodorante.



Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño.



Lávate las manos después de cambiar pañales.



Lava tu cara y no exprimas tus espinillas.



Cepíllate los dientes 3 veces al día.



Acude al servicio de salud si te sientes enfermo.

4

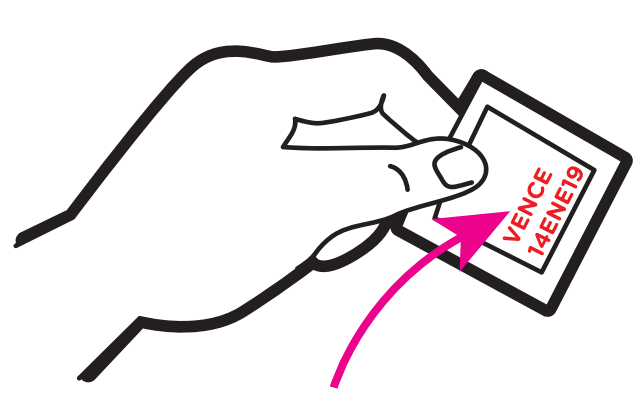
¡Yo valgo y soy importante!

# CONDONES

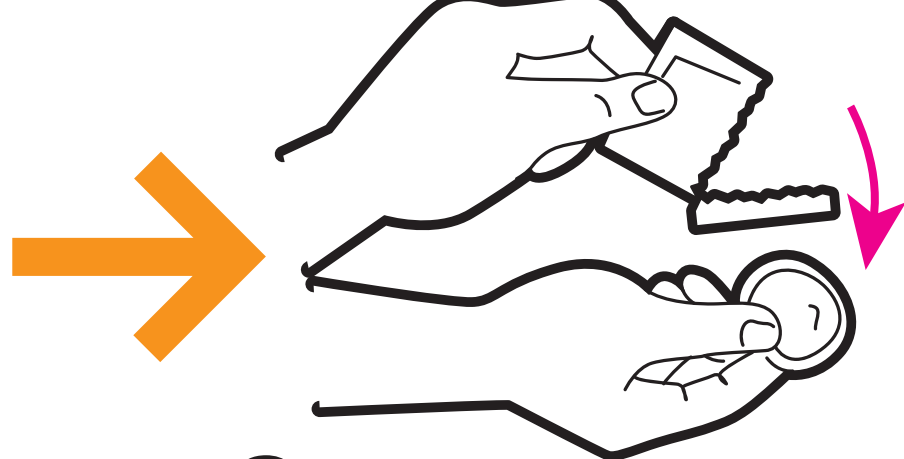
¿Para qué?



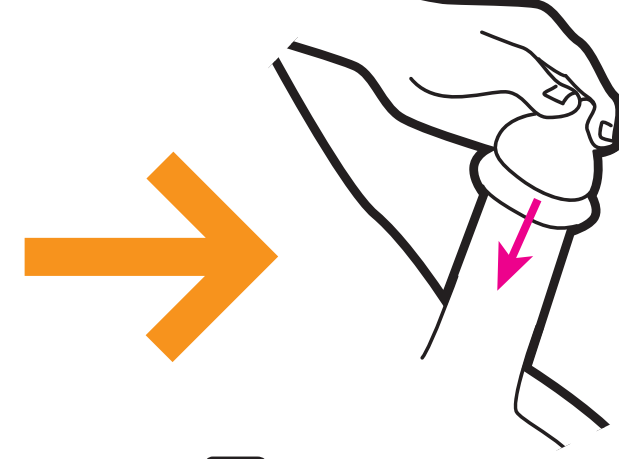
## Uso correcto del condón



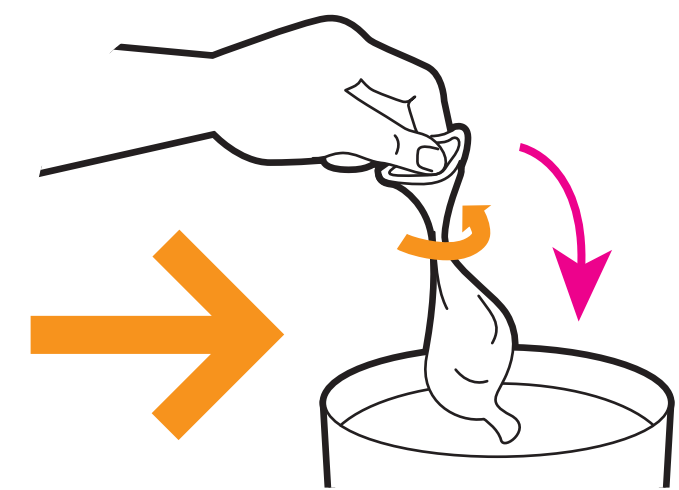
1. Revisa la fecha de vencimiento.



2. Ábrelo sin cortar con tijera o dientes.



3. Colócalo correctamente.



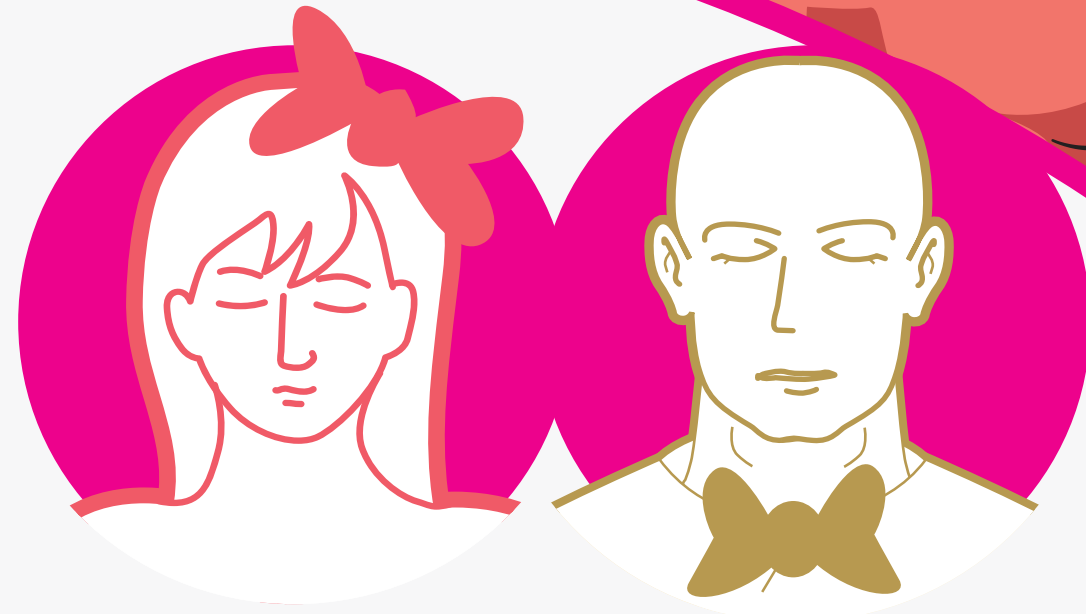
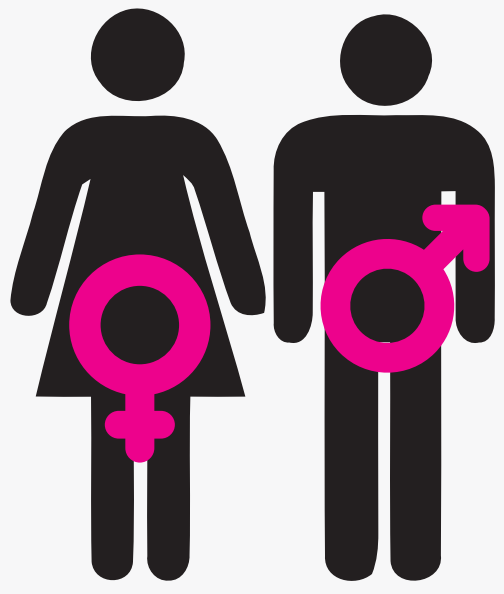
4. Retíralo y deposítalo en un basurero.

5

# ¡Yo valgo y soy importante! SEXUALIDAD



Características del cuerpo que distinguen al hombre de la mujer.



Características no biológicas. Roles y comportamientos por ser hombre o mujer.

Sexo biológico

Género

**Sexualidad**  
Aspecto integral de la personalidad de todo ser humano

Potencialidad humana de producir descendencia (tener hijos)



Reproductividad

Erotismo



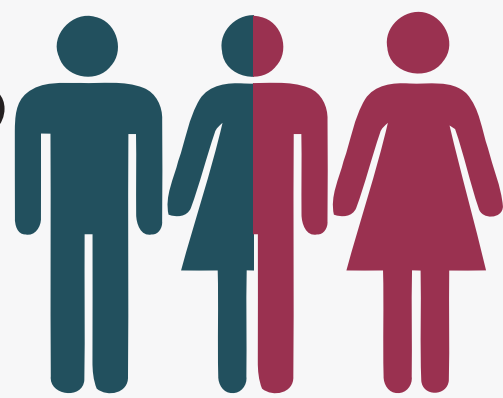
- Deseo sexual
- Excitación
- Placer

## Otros aspectos de la sexualidad

### Identidad de género

Aceptación de sí mismo de acuerdo con el género asumido

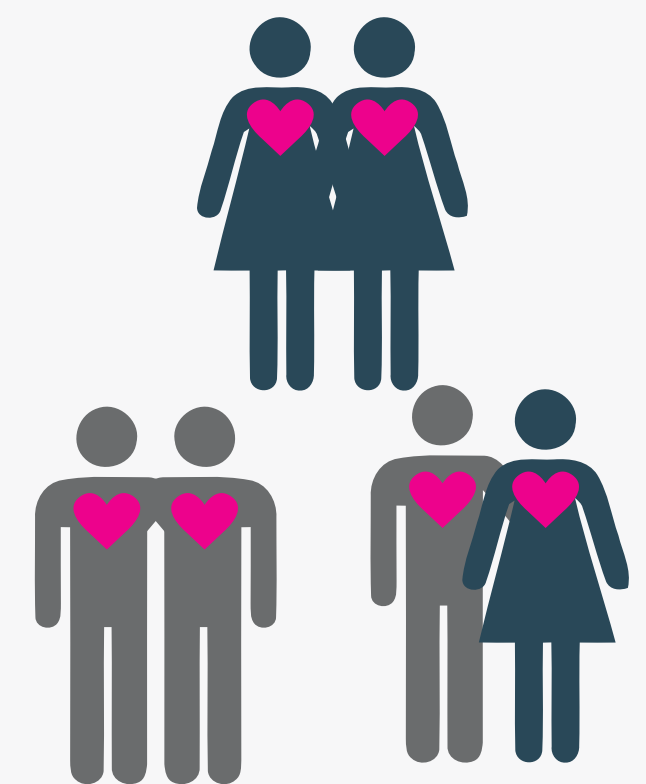
- Femenino
- Masculino
- Trans



### Orientación sexual

Atracción sexual

- Heterosexual
- Homosexual
- Bisexual



## Las diferencias sexuales

La **identidad de género** y la **orientación sexual** **no** deben ser motivo de **discriminación** ni de **derechos desiguales**.

La decisión de iniciar una **vida sexual activa es personal**. Las relaciones sexuales deben ser de **mutuo acuerdo y sin violencia**.

6

¡Yo valgo y soy importante!

# PREVENCIÓN DE EMBARAZOS EN ADOLESCENTES



¿Embarazos en adolescentes?

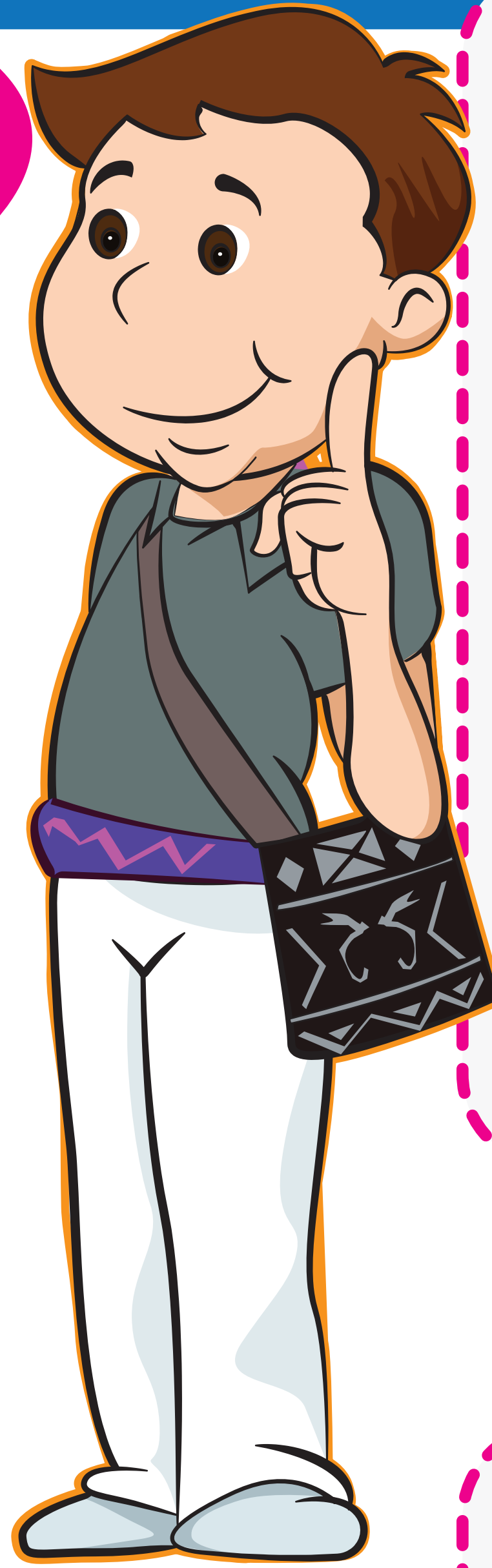
Puede darse por:



Relaciones sexuales sin protección



Violencia sexual



Puede ser motivo de:



Muerte de la madre y del bebé



Dejar de estudiar



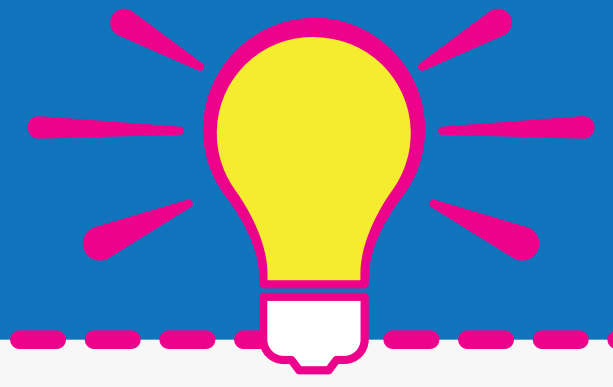
Dejar de trabajar



No disfrutar de la juventud



No disfrutar del tiempo libre



## FACTORES DE RIESGO



Baja autoestima



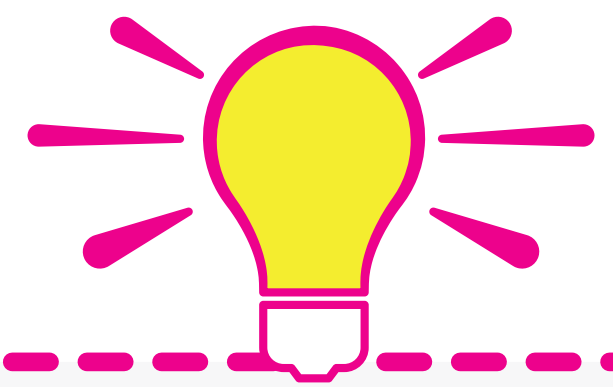
Inicio temprano de la vida sexual



No tener un plan de vida



Abandonar la escuela



## FACTORES DE PROTECCIÓN



Familias fuertes



Permanecer en la escuela



Tener un plan de vida



Recibir educación sexual

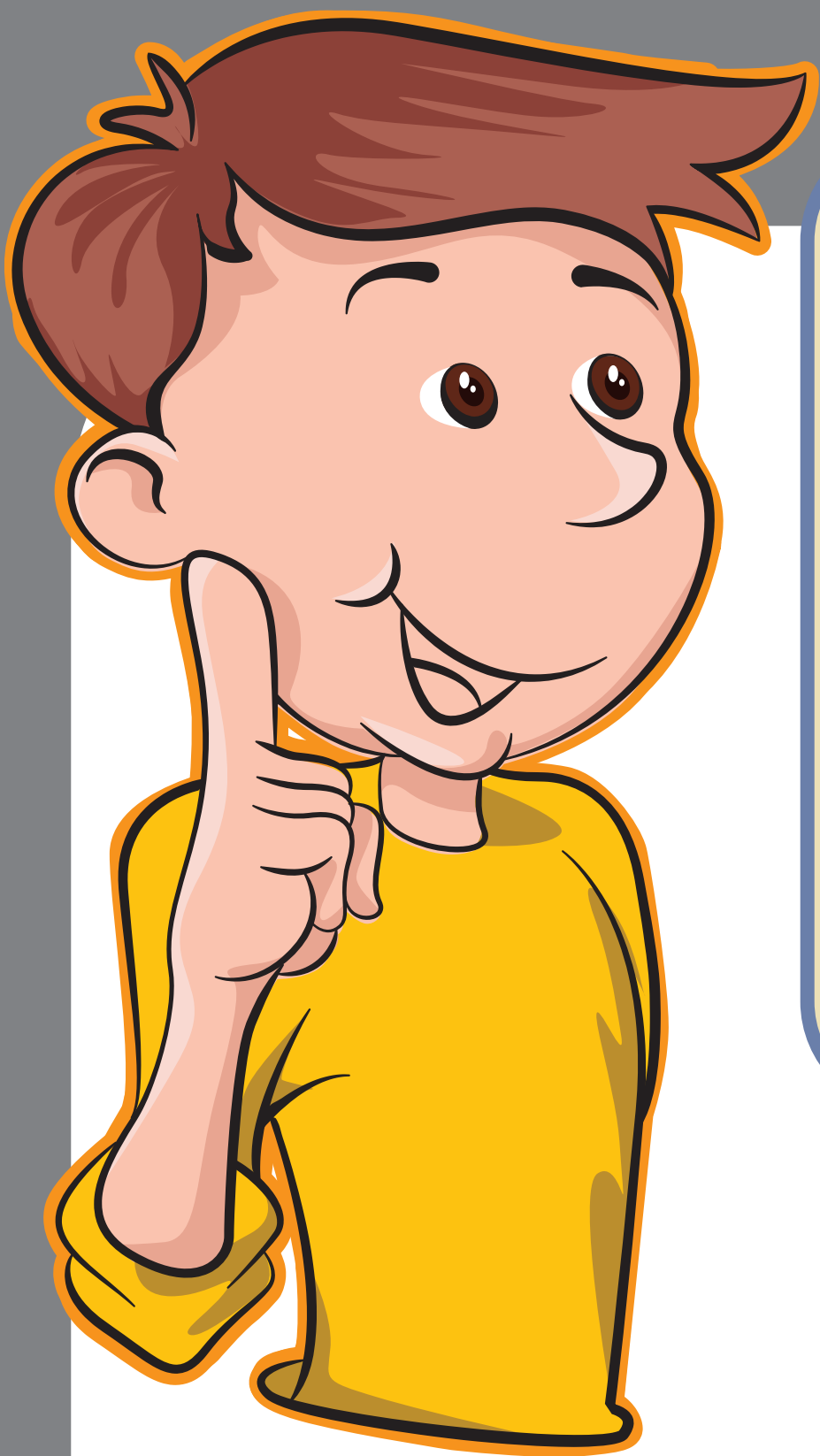


Participar en actividades deportivas y culturales

# 7

¡Yo valgo y soy importante!

# LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



**SIRVEN PARA PREVENIR EMBARAZOS**



## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DISPONIBLES EN LOS SERVICIOS DE SALUD

<p>Condón</p>	<p>Pastillas</p>	<p>Inyección bimensual y trimestral</p>
<p>Inyección mensual</p>	<p>T de cobre</p>	<p>Implantes subdérmicos</p>

## Tipos de método anticonceptivo

### ● TEMPORALES

Evitan embarazos mientras se usan

### ● PERMANENTES

Operación cuando ya no se desea tener más hijos

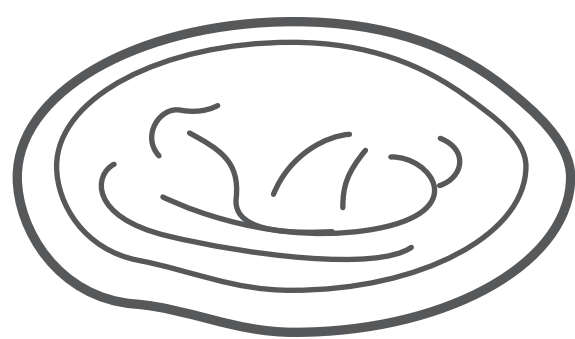
### ● NATURALES

- Conocimiento de días fértiles
- Retrasa la primera relación sexual
- Método de lactancia amenorrea (MELA)

## Posición del condón



CORRECTA



INCORRECTA

Al colocarse el condón, asegúrese de que el anillo enrollado se encuentre hacia afuera.

8

¡Yo valgo y soy importante!

# SALUD MENTAL

Estado de BIENESTAR en el que el adolescente es consciente de sus capacidades y puede afrontar las tensiones

## Capacidades



### PROMOVAMOS NUESTRA SALUD MENTAL



*Juega y diviértete*



*Haz ejercicio*



*Sé productivo*



*Ponte metas*



Hacer amigos



Expresar lo que siento



Sentido del humor



Escuchar



Arte



*Estoy consciente de mis capacidades y puedo afrontar las tensiones de cada día.*



9

# ¡Yo valgo y soy importante!

## AUTOESTIMA

Forma en la que nos valoramos



¡Tengo confianza en mí!



¡Me gusta verme en el espejo!



¡Soy importante!

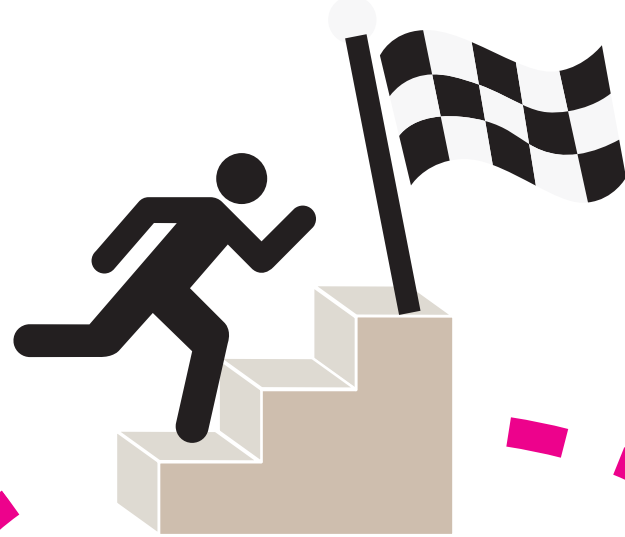


¡Me quiero mucho!

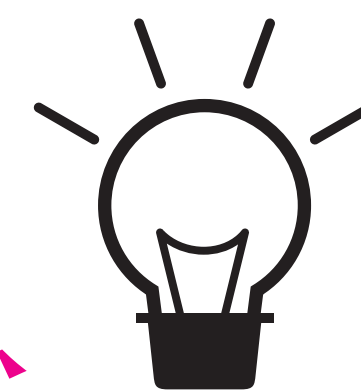
### Recomendaciones para una buena autoestima



¡Enfócate!



¡Ponte metas!



¡Piensa positivo!



¡Acéptate!



¡No te compares!

¡Autoestima!

10

¡Yo valgo y soy importante!

# PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



**El suicidio es quitarse la vida voluntariamente**

¿Por qué suicidarse no es la alternativa?

- No soluciona los problemas
- Afecta a otras personas

¿Qué debe hacer la comunidad?

- Brindar una red de apoyo

## IDEAS ERRÓNEAS SOBRE EL SUICIDIO

- Lo habla pero no lo hace.
- Ocurre sin previo aviso.
- Si lo intenta una vez, lo hará de nuevo.

## PREVENCIÓN



11

¡Yo valgo y soy importante!

# AMISTAD Y NOVIAZGO



## AMISTAD

## NOVIAZGO

✓

 Solidaridad	 Confianza
 Empatía	 Lealtad

✓

 Respeto	 Afecto
 Comunicación	 Fidelidad

No      Está bien

✗

 Egoísmo	 Mentira
 Interés	 Manipulación

✗

 Violencia	 Celos
 Control	 Abuso

12

¡Yo valgo y soy importante!

# EVITEMOS LA VIOLENCIA

**VIOLENCIA**  
USO INTENCIONAL DE LA FUERZA FÍSICA, AMENAZAS QUE PUEDEN CAUSAR DAÑO FÍSICO, PSICOLÓGICO, EMOCIONAL O HASTA LA MUERTE



## Categorías de la violencia



**Autoinfligida:**  
Hacerse daño a uno mismo.



**Interpersonal:**  
Una persona le hace daño a otra.



**Colectiva:**  
Un grupo de personas le hace daño a otras.

## TIPOS DE VIOLENCIA

### Violencia física



- ▶ Golpes
- ▶ Empujones
- ▶ Pellizcos
- ▶ Patadas

### Violencia sexual



- ▶ Acoso, comentarios o insinuaciones sexuales
- ▶ Tocar las partes íntimas de otro sin consentimiento
- ▶ Intentar o tener relaciones sexuales con otro sin consentimiento

### Violencia psicológica



- ▶ Agresiones sin contacto físico
- ▶ Insultos
- ▶ Gritos
- ▶ Acciones que humillan al otro



### Violencia por negligencia



- ▶ Descuido
- ▶ Abandono
- ▶ Dejar a una persona menor de edad sin protección

**¡LA VIOLENCIA NO ES NORMAL!**

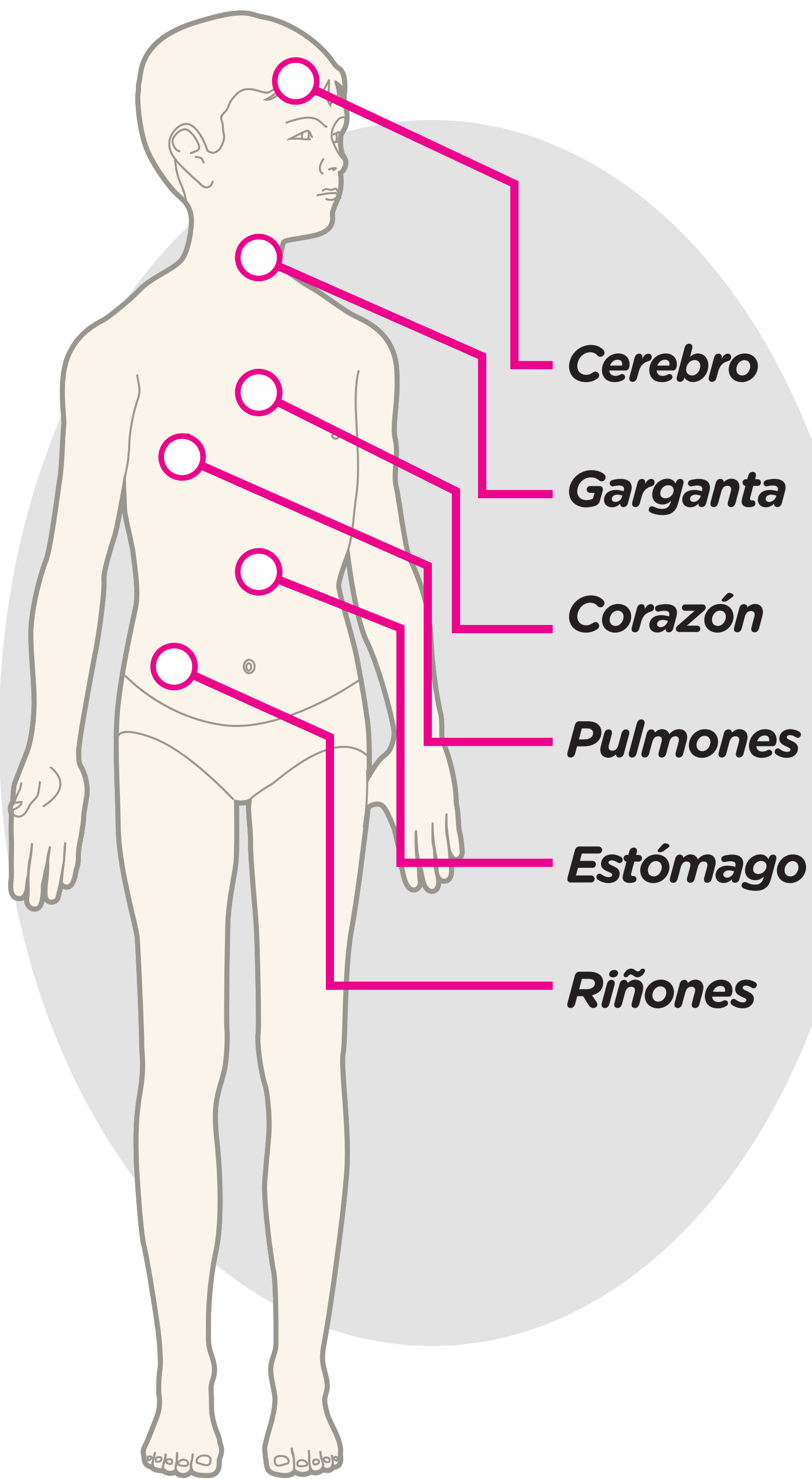
- ▶ No agredas a otros.
- ▶ Sé tolerante cuando alguien es diferente.
- ▶ Denuncia y busca ayuda si sufres violencia.





**SUSTANCIAS QUE PRODUCEN  
ALTERACIONES EN EL  
ORGANISMO Y CREAN  
DEPENDENCIA**

## ÓRGANOS AFECTADOS



## TIPOS DE DROGA



## Prevención y presión de grupo



**Decir  
"NO"**



**Analiza las  
consecuencias**



**Evalúa tus  
amistades**



**Aléjate**



**Realiza  
actividades  
saludables**



**Busca  
apoyo**



**Cuéntaselo  
a un adulto**

14

# ¡Yo valgo y soy importante! LIDERAZGO

Habilidades de una persona para guiar e influir a otros para lograr resultados en equipo

## TIPOS DE LIDERAZGO



PERMISIVO



PATERNALISTA



AUTORITARIO



DEMOCRÁTICO

## CARACTERÍSTICAS DE UN LÍDER



*Trabaja en equipo*



*Incluye sin discriminación*

**¡YO SOY LÍDER!**

**¡YO SOY LIDERESA!**



*Sabe escuchar*



*Desarrolla ideas positivas*

15

¡Yo valgo y soy importante!

VIH

Virus de inmunodeficiencia humana



## FORMAS DE TRANSMISIÓN:



**SEXUAL:**

Tener sexo con una persona con VIH y sin utilizar condón correctamente



**PERINATAL:**

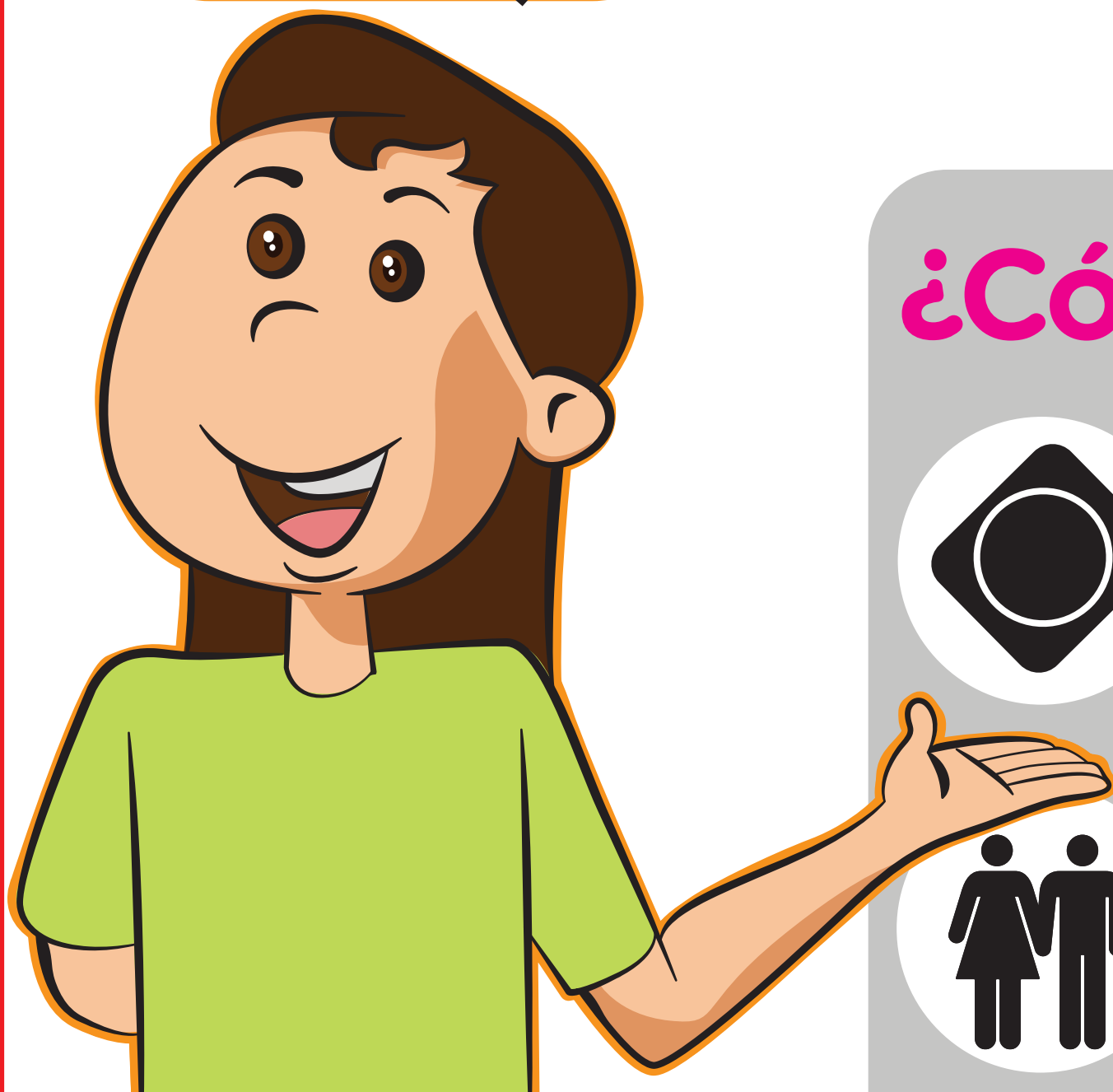
- Embarazo
- Durante el parto
- Lactancia

Si la madre tiene VIH.



**SANGUÍNEA:**

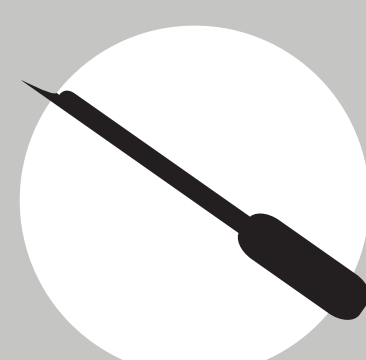
Compartir agujas con una persona con VIH (drogas, piercing, tatuajes) y por transfusiones sanguíneas.



### ¿Cómo prevenir el VIH?



Utilizar condón



No intercambiar agujas



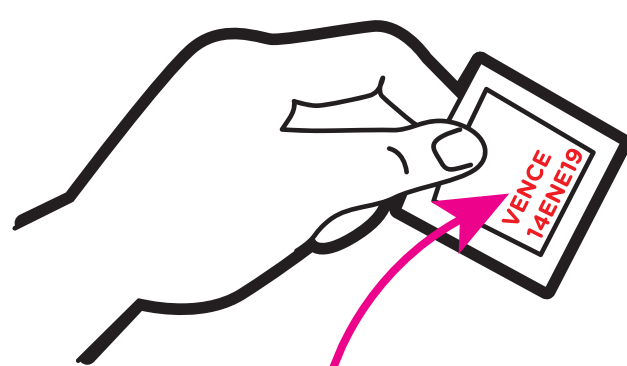
Fidelidad



Limitar cantidad de parejas sexuales



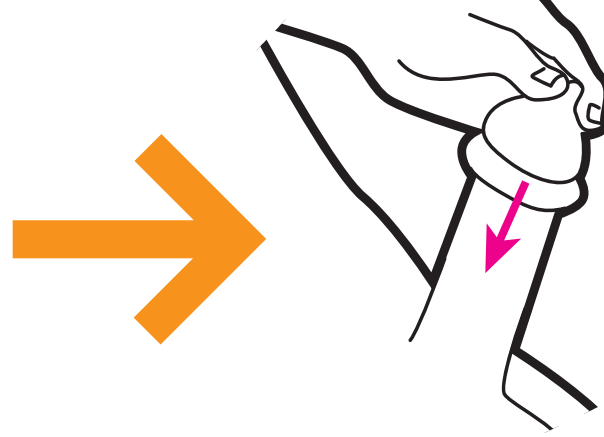
### Uso correcto del condón



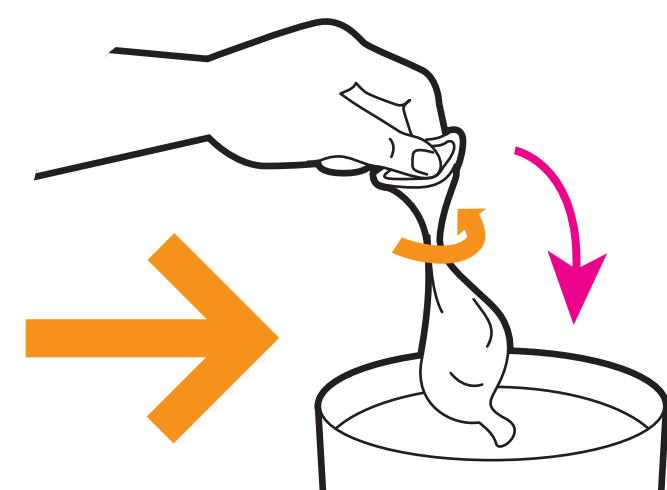
1. Revisa la fecha de vencimiento.



2. Ábrelo sin cortar con tijera o dientes.



3. Colócalo correctamente.



4. Retíralo y deposítalo en un basurero.



Government of Canada

Gouvernement du Canada



## RIESGOS



## RECOMENDACIONES



## BENEFICIOS



*Comunicación inmediata*



*Información*



*Denuncias*



*Eventos*



*Entretenimiento*



*Resolver dudas*