



#YoDecido MI FUTURO

Información para prevenir el embarazo
de adolescentes de la Ciudad de México

CIUDAD **INNOVADORA**
Y DE **DERECHOS**

#YoDecido MI FUTURO



#YoDecido MI FUTURO

Presentación

Desde el Gobierno de la Ciudad de México y sus instituciones estamos trabajando para cuidarte y para que decidas tu futuro de la mejor manera.

La estrategia #YoDecido / Mi futuro se acompaña de acciones para prevenir los embarazos y la maternidad antes de los 19 años de edad, la segunda década de vida tendría que ser para que estudies, planees y te prepares.

Aquí también encontrarás algunas ideas para mejorar tus relaciones y protegerte de embarazos no deseados.

Es importante que consideres que al tener relaciones sexuales las emociones podrían vivirse con más intensidad, los sentimientos amorosos, el enamoramiento, el deseo, los celos, el abandono o el dolor ante la distancia también cambian.

Tema 1



#YoDecido
Cómo vivir
mi noviazgo

#YoDecido

Cómo vivir mi noviazgo

Tema 1

El noviazgo es una etapa muy bonita en nuestra vida que debemos disfrutar al máximo, respetando a nuestra pareja, comunicándonos, escuchando su punto de vista y evitando cualquier ofensa o agresión. Una relación basada en violencia y control no puede considerarse una relación amorosa, el amor es apoyo, comprensión y solidaridad.

Por eso es muy importante que hables con tu pareja, que compartan sus ideas ante la posibilidad de tener o no tener relaciones sexuales, que acuerden el momento y las mejores condiciones para hacerlo sin que nadie imponga su voluntad. Es importante que consideres que con el contacto sexual las emociones podrían vivirse con más intensidad, los sentimientos amorosos, el enamoramiento, el deseo, los celos, el abandono o el dolor ante la distancia también cambian.



Tema 2



#YoDecido
Cómo será
mi primera vez

#YoDecido

Cómo será mi primera vez

Antes de tener tu primera relación sexual es importante saber que no hay prisa, que ésta debe ser una decisión libre, responsable, informada y de mutuo consentimiento. Nadie te puede obligar a tener sexo. **Por eso te recomendamos:**

Elegir con cuidado a tu pareja y confirmar la confianza en su relación



Platicar sobre lo que esperan del noviazgo y de lo que significa para cada quien



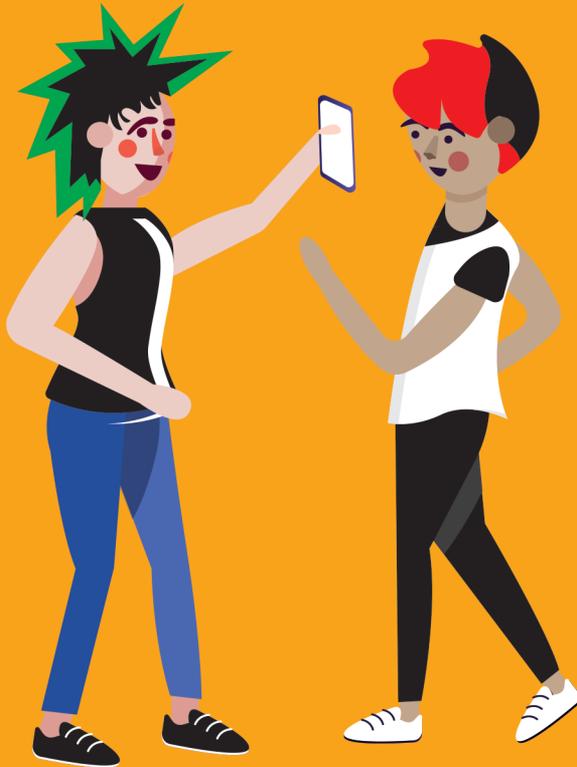
Decidir y planear por mutuo acuerdo cuando, dónde y en qué condiciones tendrán relaciones sexuales y que método anticonceptivo van a utilizar



Buscar información sobre las relaciones sexuales, riesgos, consecuencias y los métodos de prevención del embarazo e infecciones de transmisión sexual



Tema 3



#YoDecido
A favor de mis
**Derechos sexuales
y reproductivos**

#YoDecido

A favor de mis Derechos sexuales y reproductivos

1. Decidir sobre el cuerpo y la sexualidad

Toda persona es libre de decidir sobre su cuerpo con libertad, responsabilidad y autonomía



2. Vivir una sexualidad plena

Toda persona tiene derecho a que se respeten sus deseos y su integridad corporal. Nadie puede hacerte daño ni hacerte actuar contra tu voluntad



3. Igualdad de género

Todas las personas tienen la misma dignidad y los mismos derechos, sean mujeres u hombres, a nadie se le puede excluir ni someter solo por su género



4. Recibir educación integral en sexualidad

Toda persona tiene derecho a recibir información integral sobre sexualidad basada en evidencia científica y en los derechos humanos, laica y libre de prejuicios



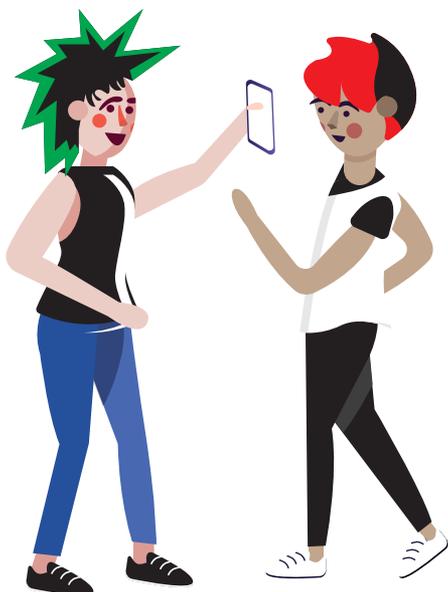
5. Decidir cuando tener o no tener hijos

Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento de sus hijas e hijos



6. Recibir servicios de salud sexual y reproductiva

Todas las personas tenemos derecho a recibir orientación y servicios, médicos y de salud sexual y reproductiva en el sistema de salud pública de la Ciudad



Tema 4



#YoDecido
Sobre mi cuerpo

#YoDecido

Sobre mi cuerpo

Sabes ¿Por qué ocurren embarazos no deseados?

1. Por tener relaciones sexuales sin protección



2. Por falta de información sobre los métodos anticonceptivos



3. Falta de conocimiento del anticonceptivo y la falla en su uso



4. Por uso incorrecto o inconsistente del método elegido



5. Por consumo de alcohol o drogas al tener relaciones sexuales



6. Por violación



¿Qué es la interrupción legal del embarazo?

La Interrupción Legal del Embarazo (ILE) es el último recurso que tienes cuando todas las medidas y métodos preventivos han fallado. La ILE es el derecho de las mujeres a detener el embarazo o a interrumpir el proceso de gestación.

En la Ciudad de México es legal interrumpir el embarazo hasta la semana 12 de gestación, por voluntad de la mujer. La ILE debe ser una práctica voluntaria y debe realizarse siempre bajo condiciones médicas que cuenten con las condiciones higiénicas, la tecnología y el personal capacitado y autorizado por el Sector Salud.

¿Qué debe hacer alguien que decide realizarse la ILE?

1. Llamar al servicio de Medicina a distancia 5132-0909. Puedes consultar también la página ile.salud.cdmx.gob.mx/ donde conocerás las clínicas donde puedes acudir. Otra opción es recurrir a clínicas u hospitales privados, los cuales también están autorizados para practicar la ILE



2. Asegurarse de tratar directamente con personal autorizado, que trabaja dentro de las instalaciones de las Clínicas u Hospitales



3. El personal médico debe explicar ampliamente el procedimiento a seguir, evaluar y decidir el método de interrupción adecuado para cada situación



4. Hay que leer detenidamente y luego firmar los formatos de consentimiento para acceder a la ILE



5. Es importante acudir a todas las citas médicas requeridas para asegurar que el procedimiento ha sido favorable hasta dar de alta a la mujer



6. El personal está obligado a garantizar los derechos reproductivos, a dirigirse con respeto, y no anteponer prejuicios ni creencias, sino proporcionar información legal y científica



7. Mujeres menores de 18 años deben acudir con padre, madre o representante legal



Tema 5



#YoDecido

Métodos
anticonceptivos

#YoDecido

Métodos anticonceptivos

Tema 5

MÉTODO

EFECTIVIDAD

Condón masculino

Funda de látex o poliuretano que se coloca en el pene erecto antes de la penetración, impide el paso de los espermatozoides hacia la vagina o al útero. Protege además de infecciones de transmisión sexual, incluyendo **VHI/SIDA**.



85%

Pastillas anticonceptivas

Existen dos presentaciones de pastillas anticonceptivas:

1. Unas se toman diariamente durante 28 días, sin interrupción
2. Otras se toman durante 21 días diariamente, sin interrupción, luego se suspenden por 7 días y se vuelven a tomar nuevamente en el octavo día



98%

Si la olvidas

- Tomar un día: toma dos juntas el día siguiente lo más temprano posible
- Tomar dos días seguidos: toma dos pastillas juntas los dos días siguientes lo más temprano posible
- Tomar tres días seguidos: utiliza otro método, como el condón, para protegerte de un embarazo

MÉTODO

EFFECTIVIDAD

Doble protección

Condón masculino + Métodos Anticonceptivos de larga duración (pastillas anticonceptivas, DIU, parche, etc.).

La pareja puede usar simultáneamente el condón y las pastillas anticonceptivas.

Parche anticonceptivo

Pequeño cuadro de plástico que va adherido en espalda, brazo o ingle para evitar el embarazo.

Inyecciones anticonceptivas

Hormonas inyectables que inhiben la ovulación e impiden el embarazo.

Condón Femenino

Funda transparente de látex, poliuretano con dos anillos de plástico que cubre el interior de la vagina. Impide el encuentro del espermatozoide y el óvulo. Protege además de infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA.

Implante subdérmico

Varilla flexible que personal de salud coloca bajo la piel, inhibe la ovulación e impide el embarazo.

Anillo vaginal

Aro flexible y blando que mide 5 centímetros, contiene hormonas que inhiben la ovulación e impide el embarazo.

Dispositivo Intrauterino DIU

Es un pequeño aparato de plástico en forma de T, cubierta de alambre de cobre que se coloca en el útero de la mujer impidiendo que el óvulo y el espermatozoide se encuentren.



99%



95%



99%



85%



99%



90%



95%

MÉTODO

EFFECTIVIDAD

Pastillas de Anticoncepción de Emergencia (PAE)

Evita embarazos no deseados después de haber tenido relaciones sexuales no planeadas y no protegidas. Se puede utilizar en caso de: relación sexual forzada, ruptura del condón, olvido de la toma de la pastilla anticonceptiva, o por no haber utilizado algún método anticonceptivo.

La presentación de una dosis debe tomarse lo antes posible dentro de las primeras 72 horas después de la relación sexual no protegida. En presentación de dos dosis la primera pastilla debe tomarse lo antes posible dentro de la primeras 72 horas después de la relación sexual no protegida, y la segunda 12 horas después de la primera pastilla.



75%



Tema 6



#YoDecido
Mi proyecto
de vida

#YoDecido

Mi proyecto de vida

Tú tienes el derecho y la libertad de diseñar tu propio proyecto de vida, de construir y definir tu plan de vida, tus metas, intereses, pasiones y gustos que permitan realizar tus propios sueños.

Para definir tu plan de vida debes tomar en cuenta diferentes ámbitos de acción:

1. Profesional

Definir una carrera técnica o profesional, o del campo laboral de tu preferencia



2. Afectivo

Privilegiar el amor y el compromiso con tus principales afectos, familiares, de amistad, pareja, compañeras /compañeros de escuela o de trabajo



3. Recreativo o Deportivo

Definir aficiones y diversiones (cine, lectura, ejercicio, música, artes y entretenimiento)



4. Material

Planear las actividades remuneradas que te permitirán resolver tus necesidades básicas: alimentación, salud, vivienda, educación



5. Físico

Elegir actividades para cuidar tu salud y tu cuerpo



6. Político

Decidir en qué actividades ciudadanas o partidistas te interesa involucrarse



7. Social

Elegir con quién construir y profundizar relaciones de amistad



8. Sexual

Definir en qué condiciones y con quién tendrás vida sexual. En particular, el tipo de pareja que deseas, el mejor momento para iniciar tu vida sexual, las medidas preventivas para no adquirir una infección y evitar un embarazo, o bien decidir condiciones y la pareja con quien tener hijos / hijas



Nada es para siempre, un proyecto de vida puede cambiar y ajustarse a los momentos y circunstancias que se presenten, lo importante es que te sigas desarrollando de acuerdo con tus propios intereses, anhelos y objetivos.

Tema 7



#YoDecido
Ser corresponsable

#YoDecido

Ser corresponsable

Tema 7

¿Es responsabilidad de los hombres el embarazo adolescente?

Hombres y mujeres son responsables de su vida reproductiva. Los roles y comportamientos de hombres y mujeres se aprenden en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana, se trata de patrones que no define la naturaleza sino la sociedad. La falta de responsabilidad en la vida sexual puede conducir a la imposición y a no pensar en las consecuencias de las prácticas sexuales.

El uso de algún método anticonceptivo tendría que asumirse como una responsabilidad de ambos y no sólo de las mujeres, porque la reproducción “no es sólo un asunto de ellas”.

La masculinidad tradicional promueve actitudes de desapego emocional de los hombres hacia la pareja y hacia los hijos/os. Esto los lleva a tomar distancia de responsabilidades tan importantes como el trato sexual respetuoso, la prevención del embarazo y el cuidado y crianza de hijas/hijos.

Todas y todos podemos mejorar y ser parte de procesos de cambio cultural, para vivir un noviazgo positivo, una sexualidad responsable, placentera, afectiva, sin riesgos y libre de embarazos no deseados. Cuestionar las ideas machistas es un primer paso para construir nuevas formas de relacionarnos entre mujeres y hombres, con una visión de igualdad, libertad y derechos.

Tema 8



#YoDecido
Decálogo
verdadero / falso

#YoDecido

Decálogo verdadero / falso

10 verdades para decidir

-  **Falso:** Si le digo que **sí** soy **una chica fácil**
-  **Verdadero:** Ninguna niña, adolescente o adulta es un objeto que se pueda entregar o conseguir de manera más fácil o difícil. Los adolescentes, sea cual sea su identidad de género, tienen derecho a vincularse en una relación sexual, ya sea la primera o no, cuando lo decidan y lo deseen
-  **Falso:** Si le digo que **no** soy una **tonta**
-  **Verdadero:** Ninguna persona es más o menos inteligente por seguir y hacer valer sus verdaderos deseos. Lo que verdaderamente importa es que realicemos lo que deseamos de manera libre e informada
-  **Falso:** Siempre debo estar dispuesta/o a tener relaciones sexuales con mi pareja
-  **Verdadero:** Las relaciones sexuales son un acto voluntario y requieren vivirse libres de violencia y presión. Una relación forzada es considerada abuso sexual o violación, lo que está tipificado como un delito

 **Falso:** Hay días seguros en los que es imposible que una mujer quede embarazada

 **Verdadero:** Es posible que una mujer quede embarazada al tener relaciones sexuales vaginales en cualquier momento del ciclo menstrual

 **Falso:** Si es tu primera vez no puedes quedar embarazada

 **Verdadero:** Si es tu primera vez y no tomas precauciones puedes quedar embarazada, biológicamente no existe ninguna razón para que pase lo contrario

 **Falso:** Habiendo métodos anticonceptivos nadie tendría que recurrir a la interrupción legal del embarazo **ILE**

 **Verdadero:** Ningún método anticonceptivo es 100 por ciento seguro, el acceso a la interrupción legal del embarazo (**ILE**) es un servicio necesario para garantizar el derecho a decidir

 **Falso:** Una mujer no puede quedar embarazada si su pareja retira el pene rápidamente de su vagina

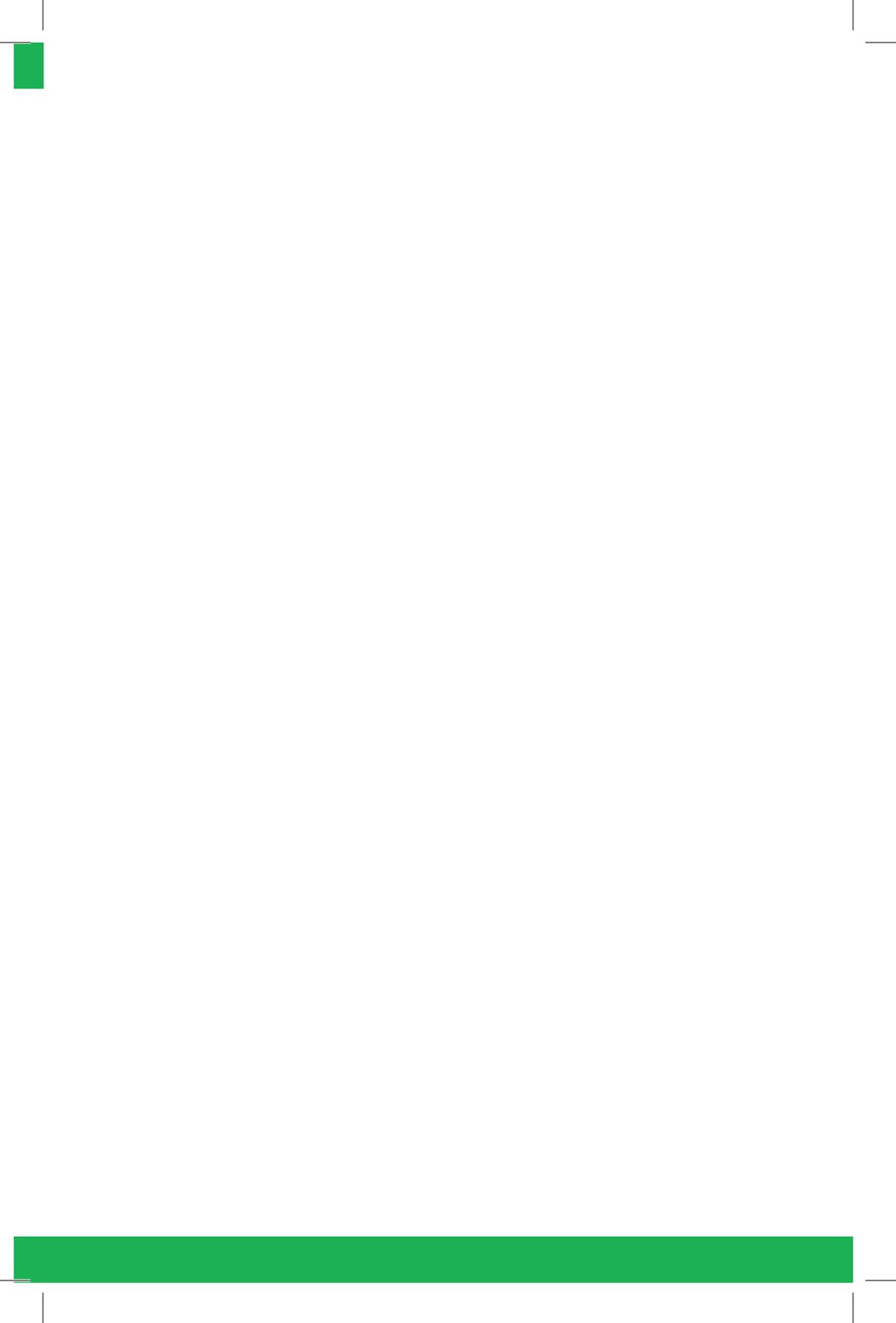
 **Verdadero:** Este método no es seguro. No es posible controlar el paso de los fluidos que se presentan antes de la eyaculación. No se recomienda en absoluto

 **Falso:** Con el preservativo no se siente, se pierde la sensibilidad

 **Verdadero:** El preservativo está hecho de látex, un material muy fino y seguro que permite mantener una sensibilidad plena

-  **Falso:** El hombre es el encargado de comprar y llevar el preservativo
-  **Verdadero:** La mujer y el hombre tienen la responsabilidad de llevar preservativos para evitar las infecciones sexuales (**ITS**) y/o embarazos no planificados
-  **Falso:** Las adolescentes no pueden usar el método anticonceptivo **DIU** (Dispositivo Intrauterino)
-  **Verdadero:** Todas las mujeres pueden utilizar el **DIU**. Actualmente, la Organización Mundial de la Salud lo recomienda para adolescentes, incluso si no han tenido hijos

#YoDecido
MI FUTURO

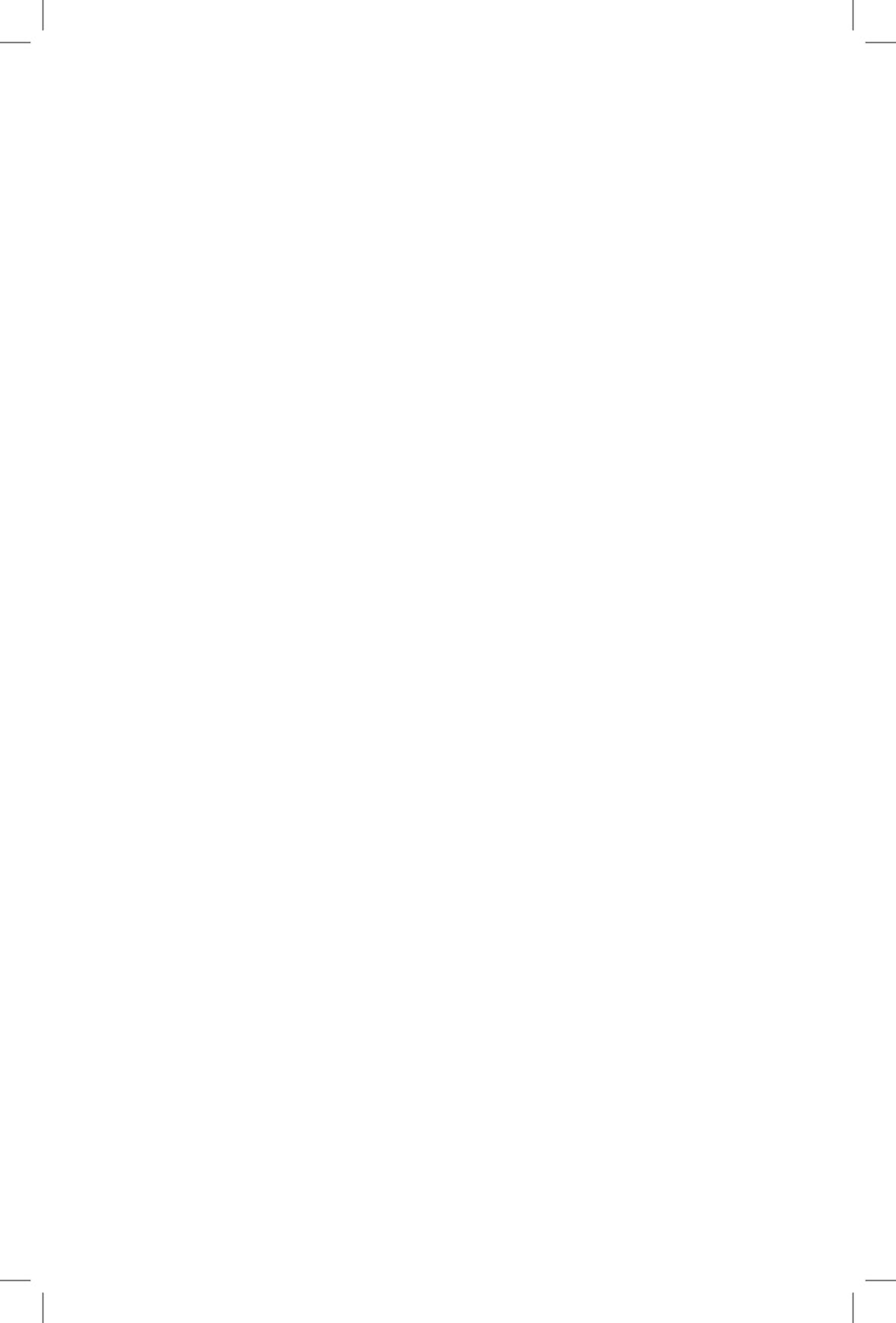






























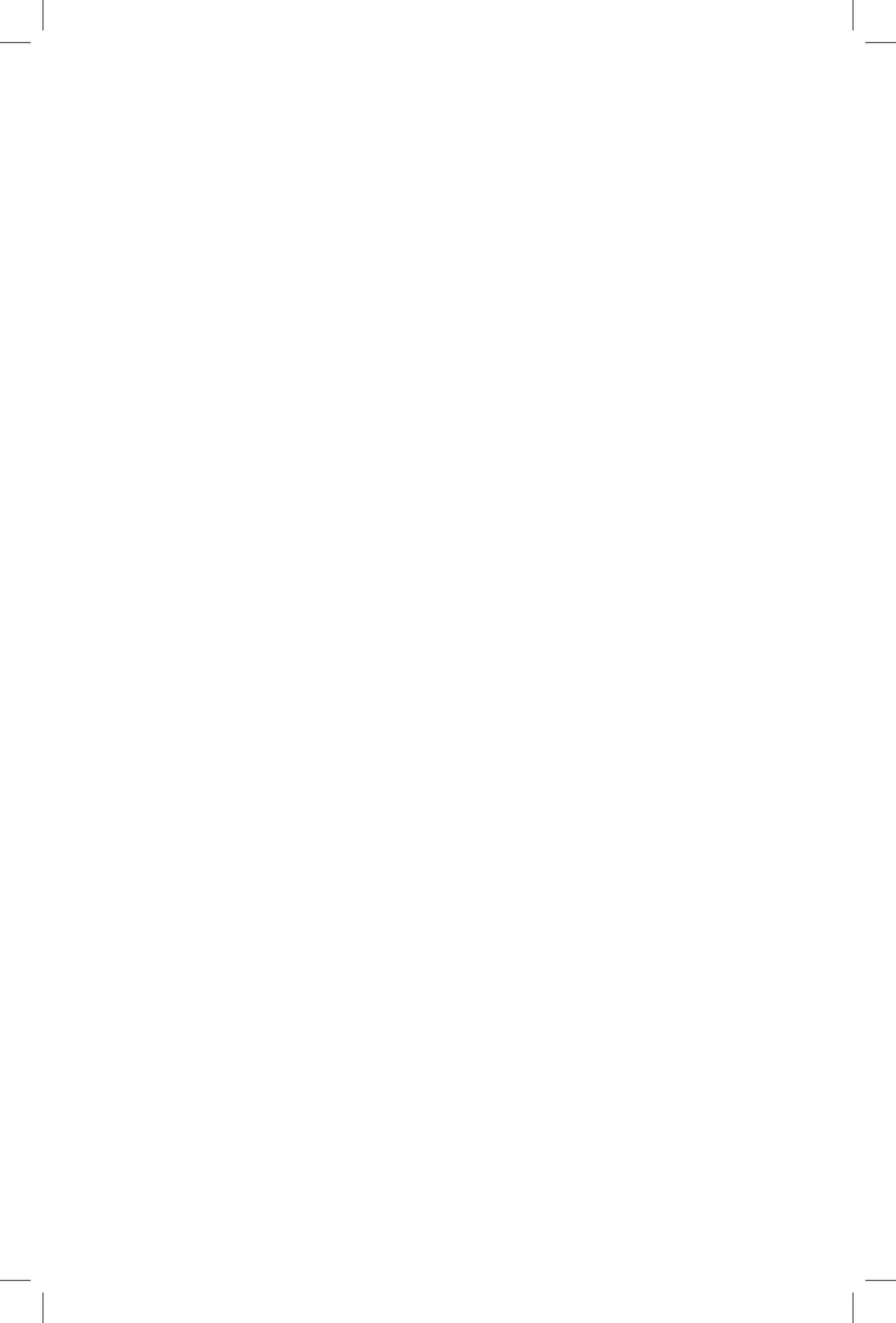






















































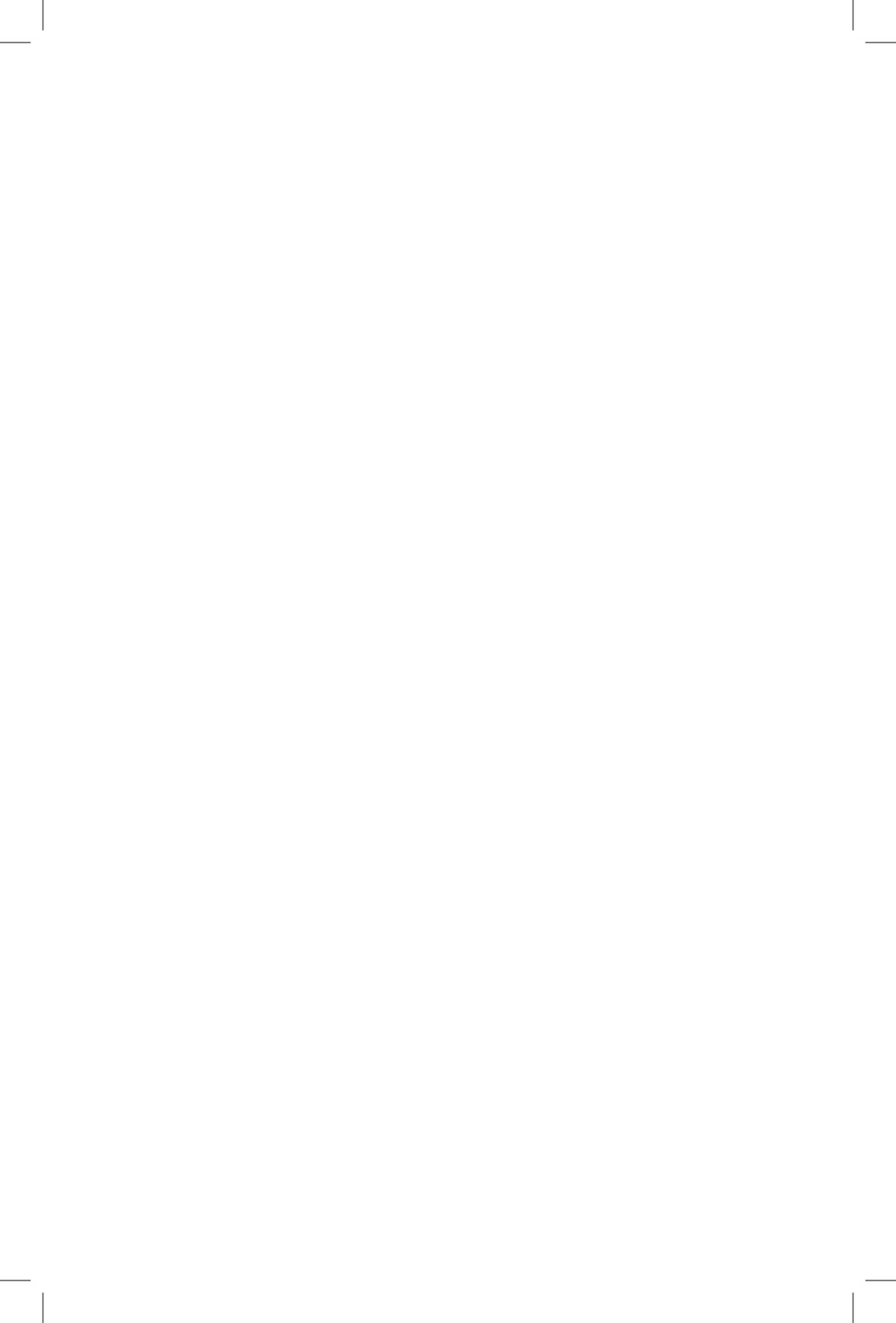












































































#YoDecido MI FUTURO

EL GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

¡TE APOYA!

Infórmate

 semujeres.cdmx.gob.mx/yo-decido-mi-futuro

 Línea Mujeres 5658 1111, opción 4

 @SeMujeresCDMX

 SemujeresCDMX

CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS



BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR

INDESOL
INSTITUTO NACIONAL DE
DESARROLLO SOCIAL



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE LAS MUJERES

GPEA

“Este material se realizó con recursos del Programa de Apoyo a las Instancias de Mujeres en las Entidades Federativas, perteneciente a la Secretaría de Bienestar. Empero, “BIENESTAR” no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por los autores del presente trabajo”.