CÁMARA DE DIPUTADOS
LXIII LEGISLATURA



Cuídate

Educación sexual y prevención de embarazos

15 a 18 años

Autora
Patricia Hassey

Presentación de
Mauricio Farah

Cuídate (Educación sexual y prevención de embarazos) / 15 a 18 años.

Es una obra que forma parte de la Colección "Niños y Jóvenes
en el Congreso", como un esfuerzo colectivo que encabeza el
Consejo Editorial en coordinación con la Secretaría General;
Secretaría de Servicios Parlamentarios; Dirección General de Servicios
de Documentación e Investigaciones Parlamentarias; Centro de Estudios
Sociales y de Opinión Pública; Centro de Estudios para el Adelanto
de las Mujeres y la Equidad de Género y Centro de Estudios para el Desarrollo
Rural Sustentable y la Soberanía Alimentaria de la Cámara de Diputados.

© 2017, Patricia Hassey

Derechos reservados

© 2017, Ediciones con Valor, S.A. de C.V.
Ediciones Metropolitanas
Colegio 333
Colonia Jardines del Pedregal
Delegación Álvaro Obregón
C.P. 01900, Ciudad de México

ISBN en trámite

Primera edición
© LXIII Legislatura de la H. Cámara de Diputados
Av. Congreso de la Unión No. 66, Edificio E, Planta Baja,
Ala Norte. Col. El Parque, C.P. 15960, Ciudad de México.
Tel. 50 36 00 00 Exts. 51 091 y 51092
www.diputados.gob.mx

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico,
por fotocopia, por grabación o por otros métodos, sin el permiso previo
y por escrito de los titulares de los derechos.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual, de conformidad con lo dispuesto por los
artículos 229 y siguientes de la Ley Federal del Derecho de Autor, y por
los artículos 424 y siguientes del Código Penal Federal.

Esta obra se terminó de imprimir en marzo de 2017
en los talleres de Grupo Impresor Sinergia, S.A. de C.V.,
Canela 406, Col. Granjas México, Delegación Iztacalco,
C.P. 08400, en la Ciudad de México

Impreso en México / *Printed in Mexico*

CÁMARA DE DIPUTADOS
LXIII LEGISLATURA

¡Hola!

Me da gusto que tengas este libro en las manos porque te proporcionará información de tu interés.

Por medio de ilustraciones con el mayor apego a la realidad y con un lenguaje claro y ameno, conocerás y reforzarás, entre otros, temas sobre la sexualidad; la salud sexual y reproductiva; el embarazo y su prevención; las enfermedades de transmisión sexual y sobre lo dañino que es la violencia sexual. Esta información te ayudará a conocerte mejor, a estar consciente de los riesgos que pueden presentarse y a tomar las mejores decisiones.

Quizá conozcas algunos casos de amigas, amigos o familiares que por causa de un embarazo tuvieron que abandonar sus estudios y enfrentar grandes dificultades y responsabilidades. Tal vez, incluso, tuvieron que renunciar a sus sueños para dedicarse a sacar adelante a una familia en condiciones adversas. Por eso, este libro te orientará sobre cómo evitar un embarazo temprano.

Actualmente, uno de cada 10 embarazos en el mundo es de adolescentes. México es el país que más embarazos de adolescentes reporta entre las 35 naciones que integran la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

Es mejor saber que no saber. Así, cada quien decidirá libremente, pero con mayores elementos y herramientas para optar por lo que sea más adecuado.

Que tengas una vida plena y feliz.

Cordialmente,
Mauricio Farah

Hola, somos Mariana y Pedro



La sexualidad es parte fundamental de casi todos los seres vivos, no sólo de los humanos. Gracias a la sexualidad podemos reproducirnos y a la vez es una experiencia que podemos aprender a disfrutar. Para lograrlo, es importante hacerlo con responsabilidad y conciencia de nuestros actos.

Hoy en día existen muchas infecciones que se trasmiten a través del contacto sexual y debemos saber cómo cuidarnos para tener una vida plena y feliz. Para protegernos contamos con distintas opciones de métodos anticonceptivos.

Síguenos a lo largo de este libro para aprender más sobre estos temas.

Sabemos que hablar de sexualidad puede parecer vergonzoso, pero sólo lo es si lo permitimos. Este libro te servirá para que aprendas a ser una persona sexualmente saludable.

¡Acompáñanos y aprendamos!

Qué es la sexualidad

La sexualidad es un proceso que inicia cuando nacemos y se manifiesta de diferentes maneras a lo largo de la vida.

Este término no sólo tiene que ver con las relaciones sexuales, sino también con el cuidado y conocimiento del cuerpo, los sentimientos, las fantasías, las creencias y las emociones. Por eso es importante incorporar a nuestro proyecto de vida la salud sexual y reproductiva. Además, la sexualidad forma parte de las relaciones humanas y para que éstas se den se requiere:

1. **Interactuar con otros seres humanos.**
2. **Integrar a nuestro proyecto de vida la salud sexual y reproductiva.**

Todas las personas tenemos derecho a ejercer nuestra sexualidad de manera libre, pero no hay que perder de vista que es nuestra responsabilidad evitar situaciones que trunquen o limiten nuestro proyecto. La responsabilidad implica que aceptemos las consecuencias positivas o negativas de nuestros actos, por lo que hay que pensar muy bien antes de decidir lo que hacemos o no hacemos con nostros mismos y con los demás.

La sexualidad está conformada por cuatro potencialidades que interactúan entre sí y cada persona las expresa de manera diferente: reproducción, género, vínculos afectivos y erotismo.

CÁMARA DE DIPUTADOS
LXIII LEGISLATURA

Sexualidad, cultura y derechos

La sexualidad tiene construcciones sociales y culturales; en cada cultura se expresa de diferentes maneras, pero sin importar esto todos tenemos derechos que podemos ejercer y obligaciones que cumplir.

Tenemos derecho a la libertad reproductiva; significa que podemos elegir si queremos o no tener hijos o hijas o si preferimos usar algún método anticonceptivo para planear cuándo los tendremos; incluso puedes decidir que no quieres ser padre o madre. Tenemos derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra vida sexual; esto quiere decir que podemos elegir a nuestra pareja, ejercer nuestra vida sexual de manera libre y siempre responsable, y contar con servicios médicos y de orientación que nos ayuden a cuidar nuestra salud sexual.

Es importante que conozcas las diferentes maneras de cuidar tu cuerpo si hablamos sobre salud sexual. Esto te ayudará a tomar las precauciones necesarias para evitar adquirir una Infección de Trasmisión Sexual (ITS).



Encuentra las letras que faltan para completar los enunciados y descubrir cuáles son estos derechos.

A la ed□cación sexu□l.

A decidir libremente sobre tu c□□rpo y se□ual□dad.

Ej□rcer y disfrutar plenam□nte tu v□d□ sexual.

Vivir libre de vi□lenc□a sexual.

La libertad repr□duct□va.

Si tienes dudas o necesitas mayor información, te invitamos a consultar la página del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva http://cnegsr.salud.gob.mx

CÁMARA DE DIPUTADOS
LXIII LEGISLATURA

Derechos en México y el mundo

A la igualdad de oportunidades y a la equidad.

Ser respetado en tu intimidad y vida privada.

Vivir libre de toda discriminación.

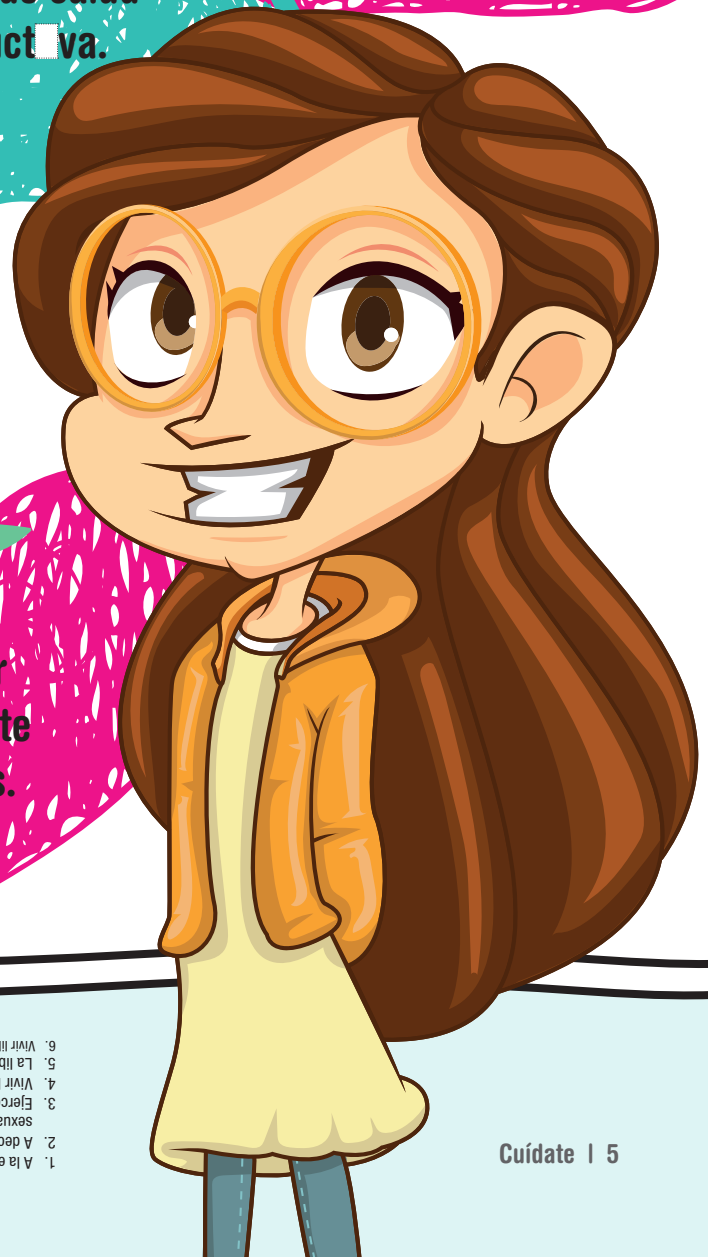
A la información completa, científica y laica sobre sexualidad.

A los servicios de salud y a los servicios de salud reproductiva.

Decidir con quién compartir tu vida y sexualidad.

Participar en las políticas públicas sobre sexualidad.

Manifestar públicamente tus afectos.



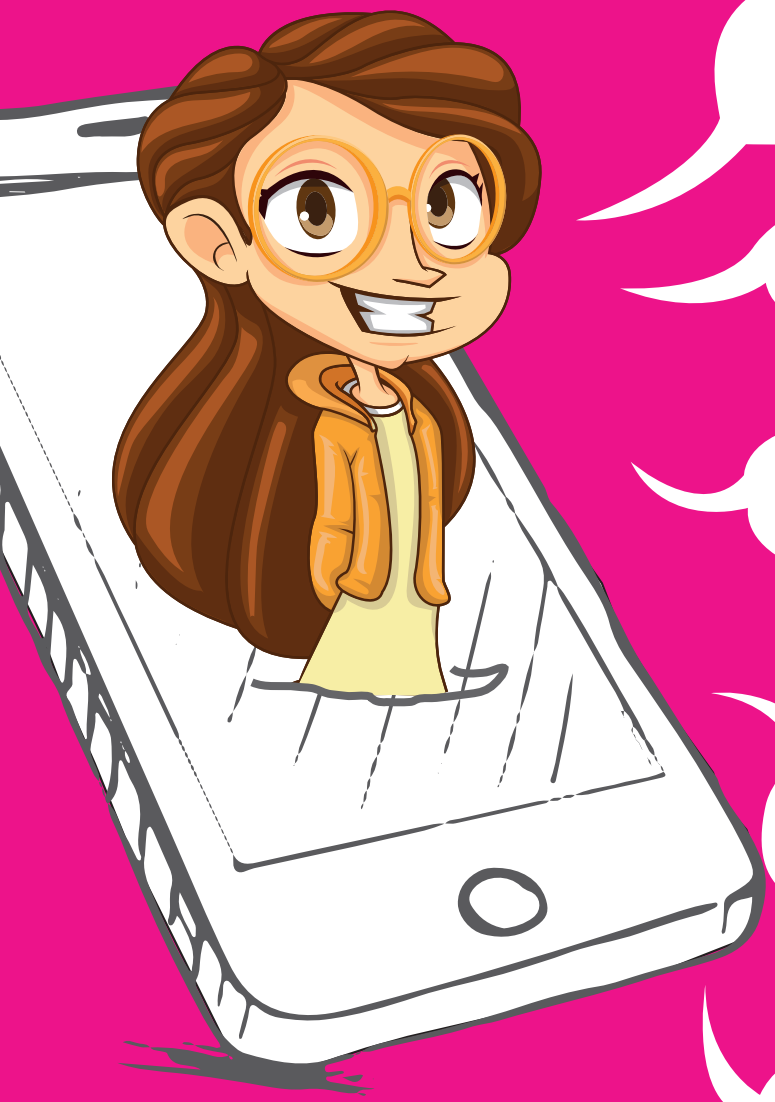
SOLUCIONES

1. A la educación sexual.
2. A decidir libremente sobre tu cuerpo y sexualidad.
3. Ejercer y disfrutar plenamente tu vida sexual.
4. Vivir libre de violencia sexual.
5. La libertad reproductiva.
6. Vivir libre de toda discriminación.
7. Ser respetado en tu intimidad y vida privada.
8. A la igualdad de oportunidades y a la equidad.
9. A los servicios de salud y a los servicios de salud reproductiva.
10. A la información completa, científica y laica sobre sexualidad.
11. Decidir con quién compartir tu vida y sexualidad.
12. Participar en las políticas públicas sobre sexualidad.
13. Manifestar públicamente tus afectos.

CÁMARA DE DIPUTADOS
LXIII LEGISLATURA

Salud sexual y reproductiva

Cuando hablamos de salud sexual y reproductiva nos referimos a la capacidad que tenemos de ejercer nuestra sexualidad de manera satisfactoria, sin riesgo a contraer una ITS o tener un embarazo que no ha sido planeado.



¿Sabías que usar condón puede prevenir un contagio de ITS?

¿Te refieres a una Infección de Trasmisión Sexual?

¡Sí, obvio!

Yo creo que si los jóvenes nos informáramos más, podríamos evitar un contagio, ¿no crees?

Por supuesto, el desconocimiento hace que se cometan errores.

Informarse es la clave. Debes estar seguro de qué vas a hacer y cómo lo vas a hacer; es decir, hay que prevenir.

Y también sin que nadie te presione de ninguna forma.

¡Debemos aprender tantas cosas para cuidarnos y disfrutar nuestra sexualidad!

Sí, siempre es mejor saber cada día más para sentirte seguro y disfrutar la vida, ¿no?





Encuentra las nueve palabras relacionadas con la sexualidad.

- CULTURA
- SEXUALIDAD
- EXPRESIÓN
- ROLES
- REDES
- AMOR
- ÉPOCA
- SOCIAL
- CORTEJAR

L O D Y F H F R T J H R A Q T J A V Q Y Y S
R Y M U O P I R U T C O R T E J A R M W F E
R K E S M E G V C R B B B E M J W B G L B U
E I P U H A O K U E P B I R E D E S F A M H
T A O V O L F Y L Q W M F T Z F Q O Y E E E
L H C T I N N A T L I D O O K I S L E O J A
R W A X H C E X U Z O L T Q S O M J I Z B M
C M E P O U E E R E O G S E P B X V O T P O
E G T R R E S A A H E R X D E U H N P J T R
Q I P S O O G L I O U U P I I M S H M A E M
U O B T L L U R E I A H X L E O U O E D F W
C V J O D I E P E L N I T C C F D 1 C P J H
J E E F M W G S I F L O V I V O E D M I P A
K H M I B P O D Q Z A H U J Y G P I S Z A I
Z U B B B B A X I D E X P R E S I O N U G L
Z E F N R D E F E X P O U Y Q M B I U J M Y
N S Y A R H E N O E H F Y S U O U T P A D O

SOLUCIÓN



Las ITS más comunes

Clamidia

Es causada por bacterias. Los síntomas pueden ser secreciones vaginales anormales, con mal olor y dolor, y en los hombres ardor al orinar y secreciones por el pene.

Gonorrea

Es una enfermedad causada por bacterias. Se pueden presentar secreciones anormales de color amarillo o verdoso, con mal olor. En los hombres puede haber secreciones blanquecinas.

Sífilis

Es una enfermedad bacterial; si no es detectada a tiempo puede traer complicaciones serias y provocar la muerte. Los síntomas más comunes son llagas de color rojo (chancros) y de agudizarse la infección puede dañar los órganos.

VPH (Virus del Papiloma Humano)

Existen más de 40 tipos de este virus. Causan verrugas en la zona genital o en la garganta y puede desencadenar cáncer cervicouterino.

Tricomoniasis

Es muy común y es causada por un parásito. En los hombres puede ocasionar comezón e irritación dentro del pene, ardor al orinar y secreciones. En las mujeres, picazón, enrojecimiento y dolor en los genitales, molestias al orinar y secreciones.

Herpes genital

Es un padecimiento causado por un virus y es de las ITS más comunes. Aparecen ámpulas o vesículas alrededor de la boca o genitales, y pueden presentarse varios brotes al año; no es curable.

Hepatitis B y C

Son padecimientos causados por un virus y cuando aparecen los síntomas son similares a los de una gripe, además de cansancio, orina de color oscuro y piel amarilla.

VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana)

La persona portadora puede trasmitir el virus. El sida (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es la etapa avanzada y sintomática de esta ITS y puede ser causa de muerte si no es atendida oportunamente.

CÁMARA DE DIPUTADOS
LXIII LEGISLATURA

Prevenir: regla básica

Nuestras relaciones implican responsabilidad, por ello es importante reflexionar antes de tomar una decisión.

Ser responsable es muy importante cuando iniciamos nuestra vida sexual, pues cabe la posibilidad de tener un embarazo que no deseamos en ese momento.

Si un chica queda embarazada es posible que tenga sentimientos encontrados y dudas al respecto: si quiere tener o no al bebé, cómo tomará la noticia su pareja, cómo reaccionará la familia y cómo afectará su plan de vida.

Ante el embarazo existen tres opciones: continuar con éste y convertirse en madre, seguir con el embarazo y dar al bebé en adopción o interrumpir el embarazo de manera legal.

Cualquiera que sea la decisión es importante platicarla con la pareja y con algún adulto de confianza. Las mujeres embarazadas deben saber que hay opciones para elegir lo mejor de acuerdo con lo que piensan, sienten y desean. Recuerda que también cuentas con profesionales de la salud para que te orienten.

Sobre la Interrupción Legal del Embarazo (ILE), cada entidad de la República tiene una legislación distinta, pero en caso de violación está permitida a nivel nacional. En algunos estados también se puede recurrir a la ILE si la vida de la madre está en peligro, si el feto presenta malformaciones genéticas o si el embarazo es producto de una inseminación artificial no consentida.

¿Qué debo saber?



- Los ciclos menstruales se presentan regularmente cada 28 días.
- La duración del sangrado varía entre cinco y siete días, al igual que la cantidad de flujo.
- Los días en los que el óvulo está maduro y puede ser fertilizado es entre los días 12 a 16, contando a partir del primer día de sangrado, en caso de tener periodos regulares. Es decir, esos días una mujer puede quedar embarazada.

CÁMARA DE DIPUTADOS
LXIII LEGISLATURA

Métodos anticonceptivos

En cualquier momento de nuestra vida ser padre o madre implica una gran responsabilidad, por ello hay que prevenir.

Las relaciones sexuales pueden disfrutarse de una manera sana y responsable y con la protección adecuada para evitar un embarazo no deseado o una ITS.

También es importante que sepas de la existencia de la Pastilla Anticonceptiva de Emergencia (PAE), la cual se administra inmediatamente después de una relación sexual sin protección y con riesgo de embarazo o, por ejemplo, en caso de violación. La PAE no debe ser empleada como un método anticonceptivo, pues su uso frecuente altera las funciones hormonales normales del organismo e incluso puede causar esterilidad. Úsala sólo si es muy necesario.

También existe la Profilaxis Post-exposición, la cual se administra en aquellos casos en los que se considera que pudo haber una infección de VIH.

Nuevamente te sugerimos que acudas a los servicios de salud más cercanos y que consultes la página www.gob.mx/salud, donde encontrarás toda la información que necesitas.

Hormonales



Subdérmico

Inyectable combinado

Parche anticonceptivo

Anillo vaginal

DIU de cobre

Orales (pastillas anticonceptivas diarias)

CÁMARA DE DIPUTADOS
LXIII LEGISLATURA

De barrera



Condón masculino



Condón femenino



Barrera espermicida

Naturales



De calendario o ritmo



Del moco cervical (*billings*)



Coito interrumpido



De lactancia y amenorrea

Todos los métodos anticonceptivos son gratuitos en tu Centro de Salud; acércate, recibirás apoyo.

CÁMARA DE DIPUTADOS
LXIII LEGISLATURA

Relaciones equitativas

Generalmente a los seres humanos, como seres sociales que somos, nos agrada vivir y relacionarnos con otras personas. Eso nos permite establecer lazos afectivos y vínculos que nos hacen experimentar diversas emociones y sentimientos.

Uno de esos sentimientos es el amor, el cual nos hace establecer una conexión afectiva con otro ser humano. Esos lazos de amor no son exclusivos de una pareja, también se dan dentro del seno familiar, entre compañeros de la escuela, amigos y amigas. Elegirlos a ellos, al igual que a una pareja, nos puede llevar tiempo, pues hay que conocerlos para saber qué piensan, cuáles son sus sueños, sus planes, sus valores, sus deseos. El tiempo que compartimos con las personas que nos interesan, para mantener relaciones de amistad o de noviazgo, nos permitirá decidir si es posible establecer una relación equitativa que nos haga sentir felices.

Tener relaciones equitativas también significa que todos tenemos los mismos derechos sin importar nuestra raza, religión, condición social, género, preferencia sexual, condición física o edad. Si observas a cada uno de tus compañeros y compañeras, verás que todos son diferentes a ti; sin embargo, esas diferencias pueden enriquecer tu vida si te acercas a ellas para saber lo que te pueden aportar. El estigma y la discriminación pueden ser muy perjudiciales para tu convivencia diaria.



Investiga lo que significan estas dos palabras: estigma y discriminación, para que sepas si eres víctima de alguna de ellas o si tú mismo/misma has tenido conductas que propicien esas actitudes. Revísalas con tu profesor o profesora y coméntenlas en el salón.

CÁMARA DE DIPUTADOS
LXIII LEGISLATURA

Relaciones positivas

En estas relaciones puedes llegar a acuerdos expresando tus opiniones sin que te manipulen o manipules y en las que no se violan tus derechos ni los de los demás.

En tus relaciones personales puedes prevenir la violencia al no obligar ni permitir que te obliguen a besar o ser besado o besada si no lo deseas; tocar o ser tocado; tener relaciones sexuales sin tu consentimiento incluso si es tu pareja. Otra forma de violencia es que no te permitan expresar tus ideas, pensamientos y sentimientos.

La violencia es el uso intencional de la fuerza como amenaza hacia una persona o grupo, que causa la posibilidad de lesionar, dañar psicológicamente, trastornar el desarrollo e incluso causar la muerte. Existen diferentes tipos de violencia, por ejemplo, la física, la psicológica, la sexual, la verbal y la económica.

¿Qué mensaje te gustaría dar en una campaña sobre las relaciones libres de violencia?

Forma equipos con tus compañeros de grupo y escriban una frase corta y fácil de recordar para que pueda ser usada como un lema original e impactante. Ilústrenlo con dibujos y recortes y pídele a tu profesor o profesora que lo ponga en algún lugar del salón para que no lo olviden.

PROYECTO DE VIDA

Un proyecto de vida es la planeación a futuro de lo que quieres ser y lograr en lo personal y lo profesional y está relacionado con lo que crees que te puede hacer feliz.

Durante tu vida has forjado sueños, te has imaginado qué quieres ser y cómo te quieres ver cuando seas adulto. Para lograr esos anhelos y alcanzar tus metas debes tener claro qué camino seguir y qué puedes hacer para obtener lo que deseas. A eso se le conoce como plan de vida; es decir, definir cómo lo vas a hacer, qué pasos seguirás, qué no quieres que suceda y cómo evitarlo.





EL QUE SABE... SABE

Los temas sobre sexualidad son muy interesantes porque aprender acerca de éstos nos permite conocernos mejor por dentro y por fuera, lo cual nos hará sentir más seguros sobre lo que pensamos, creemos, queremos y podemos lograr.

Queremos repasar contigo algunas ideas para saber si tienes dudas sobre los temas tratados.

Responde verdadero (V) o falso (F) según corresponda.

- ( ) Cada cultura expresa su sexualidad de manera diferente.
- ( ) Los derechos sexuales no son parte de los derechos humanos.
- ( ) El derecho a la autonomía e integridad del cuerpo es un derecho sexual.
- ( ) Existen más de 40 tipos de VPH.
- ( ) El VIH y el sida son lo mismo.
- ( ) Las relaciones positivas no se basan en el respeto, la confianza y la honestidad.
- ( ) La interrupción del embarazo es una opción legal en la CDMX.
- ( ) La Pastilla Anticonceptiva de Emergencia es un método anticonceptivo.
- ( ) La violación es ejemplo de violencia sexual.
- ( ) Para lograr tus metas no es necesario que hagas un plan.

SOLUCIÓN

1.V, 2.F, 3.V, 4.V, 5.F, 6.F, 7.V, 8.F, 9.V, 10.F.

¡AHORA YA SABES!

Nuestra vida sexual es nuestra y de nadie más. Conocer nuestro cuerpo, cuidarlo, protegerlo y amarlo es una responsabilidad personal.

Tener relaciones sexuales debe ser un acto consciente, responsable y placentero, que nos llene de alegría y satisfacción; además, es nuestro derecho decidir con quién y cuándo queremos vivirlo. Es importante considerar si estamos preparados para tener una vida sexual activa y si lo estamos haciendo con alguien que nos hace sentir seguros, tranquilos y sin miedo.

El amor, el respeto, la tolerancia y la equidad deben ser el pilar de nuestras relaciones, pero sólo lo lograremos si sabemos quiénes somos, qué queremos y si nos amamos, porque sólo así sabrás qué significa que otra persona te ame. La violencia no es opción, pues proporciona una vida incompleta e infeliz.

Recuerda que siempre podrás contar con el apoyo de los servicios de salud públicos, donde encontrarás orientación para adolescentes y jóvenes. También puedes acercarte con el médico de tu escuela para que te asesore.



H. CÁMARA DE DIPUTADOS
LXIII LEGISLATURA

JUNTA DE COORDINACIÓN POLÍTICA

PRESIDENTE
Dip. Francisco Martínez Neri
PRD

Dip. César Camacho
PRI
Dip. Marko Antonio Cortés Mendoza
PAN
Dip. Jesús Sesma Suárez
PVEM
Dip. Norma Rocío Nahle García
MORENA

Dip. José Clemente Castañeda Hoeflich
MOVIMIENTO CIUDADANO
Dip. Luis Alfredo Valles Mendoza
NUEVA ALIANZA
Dip. Alejandro González Murillo
ENCUENTRO SOCIAL

MESA DIRECTIVA DE LA CÁMARA DE DIPUTADOS

PRESIDENTA
Dip. María Guadalupe Murguía Gutiérrez
PAN

VICEPRESIDENTES
Dip. Edmundo Javier Bolaños Aguilar
PAN
Dip. Jerónimo Alejandro Ojeda Anguiano
PRD
Dip. Gloria Himelda Félix Niebla
PRI
Dip. Sharon María Teresa Cuenca Ayala
PVEM

SECRETARIOS
Dip. Raúl Domínguez Rex
PRI
Dip. Ernestina Godoy Ramos
MORENA
Dip. Alejandra Noemí Reynoso Sánchez
PAN
Dip. Verónica Delgadillo García
MOVIMIENTO CIUDADANO
Dip. Isaura Ivanova Pool Pech
PRD
Dip. María Eugenia Ocampo Bedolla
NUEVA ALIANZA
Dip. Andrés Fernández del Valle Laisequilla
PVEM
Dip. Ana Guadalupe Perea Santos
ENCUENTRO SOCIAL

CONSEJO EDITORIAL

PRESIDENTE

GRUPO PARLAMENTARIO DEL PRD
Dip. Ángel II Alanís Pedraza, titular.
Dip. Victoriano Wences Real, suplente.

GRUPO PARLAMENTARIO DEL PRI
Dip. Adriana Ortiz Lanz, titular.
Dip. Miriam Dennis Ibarra Rangel, suplente.

GRUPO PARLAMENTARIO DEL PAN
Dip. Emma Margarita Alemán Olvera, titular.
Dip. Luz Argelia Paniagua Figueroa, suplente.

GRUPO PARLAMENTARIO DEL PVEM
Dip. Alma Lucia Arzaluz Alonso, titular.
Dip. José Refugio Sandoval Rodríguez, suplente.

GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA
Dip. Patricia Elena Aceves Pastrana, titular.
Dip. Virgilio Dante Caballero Pedraza, suplente.

GRUPO PARLAMENTARIO DE MOVIMIENTO CIUDADANO
Dip. René Cervera García, titular.
Dip. María Candelaria Ochoa Avalos, suplente.

GRUPO PARLAMENTARIO DE NUEVA ALIANZA
Dip. Carmen Victoria Campa Almaral, titular.
Dip. Francisco Javier Pinto Torres, suplente.

GRUPO PARLAMENTARIO DE ENCUENTRO SOCIAL
Dip. Ana Guadalupe Perea Santos, titular.
Dip. Melissa Torres Sandoval, suplente.

SECRETARÍA GENERAL
Mtro. Mauricio Farah Gebara

SECRETARÍA DE SERVICIOS PARLAMENTARIOS
Lic. Juan Carlos Delgadillo Salas

DIRECCIÓN GENERAL DE DOCUMENTACIÓN, INFORMACIÓN Y ANÁLISIS
Lic. José María Hernández Vallejo

CENTRO DE ESTUDIOS DE LAS FINANZAS PÚBLICAS

CENTRO DE ESTUDIOS SOCIALES Y DE OPINIÓN PÚBLICA

CENTRO DE ESTUDIOS DE DERECHO E INVESTIGACIONES PARLAMENTARIAS

CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL ADELANTO DE LAS MUJERES Y LA EQUIDAD DE GÉNERO

CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL DESARROLLO RURAL SUSTENTABLE Y LA SOBERANÍA ALIMENTARIA

SECRETARIO TÉCNICO
Mtro. José Luis Camacho Vargas.

CÁMARA DE DIPUTADOS
LXIII LEGISLATURA

Con información, los jóvenes de México lograrán una vida plena.

Ésta es una etapa de tu vida en la que estás experimentando grandes cambios, y muchas veces no encuentras las respuestas a todas las preguntas: ¿Cuánto conoces acerca del sexo? ¿Qué riesgos hay al involucrarte en actividades sexuales? ¿Cómo debes cuidarte para evitar una ITS y un embarazo? En estas páginas descubrirás información útil sobre ti, la sexualidad y tus derechos.

Cuídate para crecer saludable y feliz.

CONSEJO EDITORIAL
H. CÁMARA DE DIPUTADOS

COLECCIÓN
"Niños y jóvenes en el Congreso"