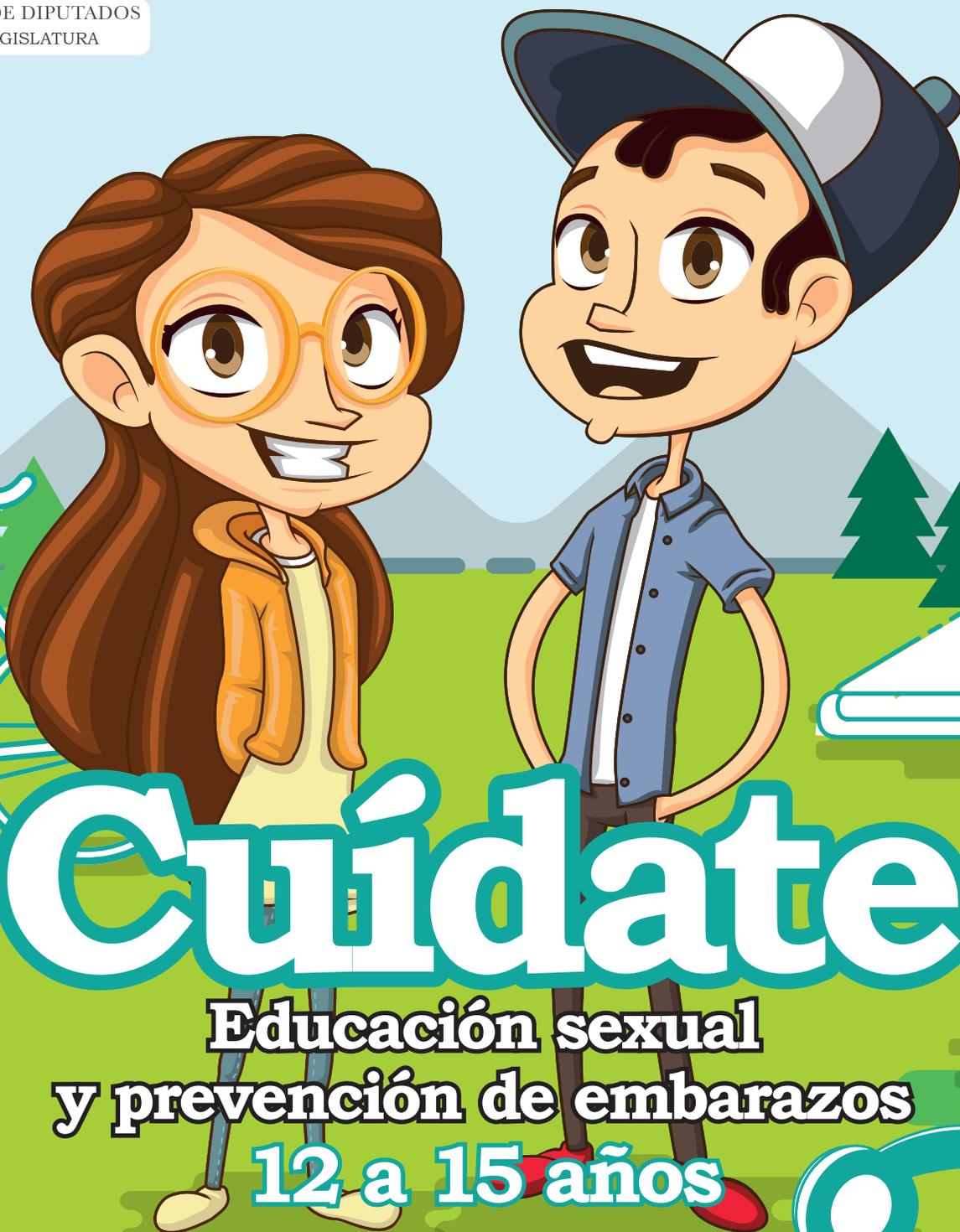




CÁMARA DE DIPUTADOS
LXIII LEGISLATURA



Cuídate

**Educación sexual
y prevención de embarazos**

12 a 15 años

Autora
Patricia Hassey

Presentación de
Mauricio Farah

Cuídate (Educación sexual y prevención de embarazos) / 12 a 15 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*

¡Hola!

**Me da mucho gusto que estés
por comenzar este libro.
Ojalá que te guste y sea de utilidad.**

Tal vez en esta etapa de tu vida ya tengas novia o novio y te sientas muy contenta o contento por tener con quién compartir los buenos momentos. Para que puedas disfrutar de esta relación es necesario que, oportunamente, tomes en cuenta la información que este libro te dará.

Por medio de ilustraciones con el mayor apego a la realidad y con un lenguaje claro y ameno, conocerás y reforzarás temas sobre la sexualidad; salud sexual y reproductiva; el embarazo y su prevención, y lo dañino que es la violencia sexual.

Esta información te ayudará a comprender el valor de la sexualidad y los riesgos que pueden presentarse, así como a tomar mejores decisiones. Especialmente te orientará para evitar embarazos tempranos, que suelen traer consigo muchas dificultades para los adolescentes; por ejemplo, abandonar los estudios o asumir responsabilidades para las que todavía no están preparados.

Ojalá que este libro sea útil para que tengas una vida plena y feliz, y para que seas mamá o papá a su debido tiempo.

Cordialmente,
Mauricio Farah

Hola, somos Mariana y Pedro



Somos chavos como tú
y queremos platicar
contigo sobre nuestra
sexualidad.

¿Te late?



La sexualidad es una 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 transmiten 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 nosotros 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.

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 Transmisión Sexual (ITS).



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

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

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 id a
sexual.

Vivir libre de
vi lencia sexual.

La libertad
repr duct va.

Derechos en México y el mundo

Vivir libre de toda discriminación.

Ser respetado en tu intimidad y vida privada.

A la igualdad de oportunidades y a la equidad.

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.

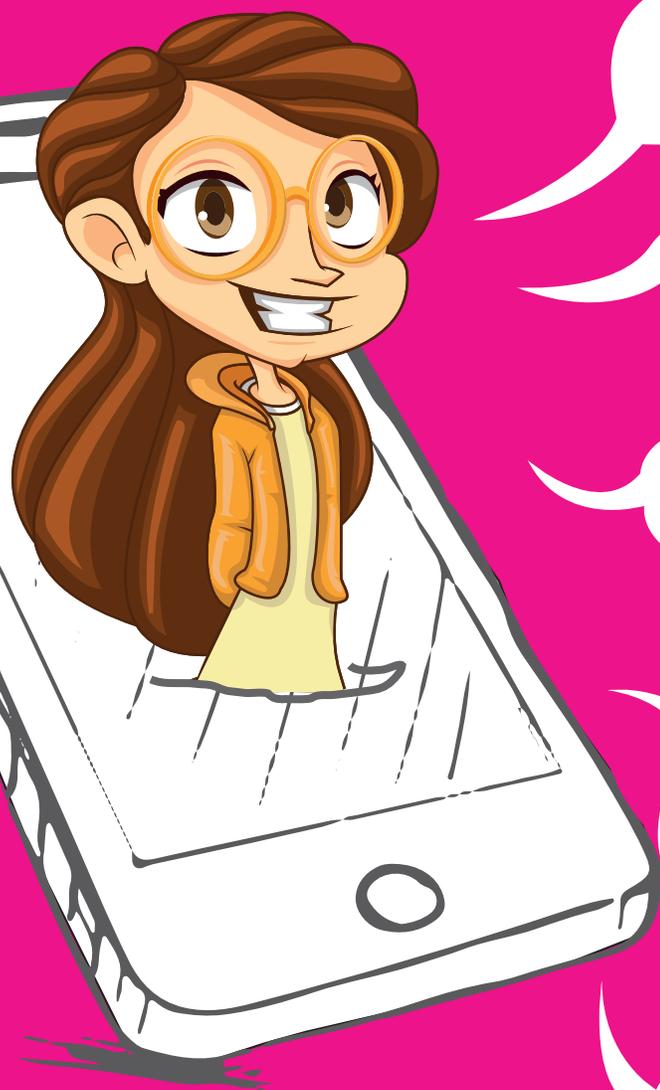


SOLUCIONES

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.

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.

También sin que nadie te presione de ninguna forma. 😞

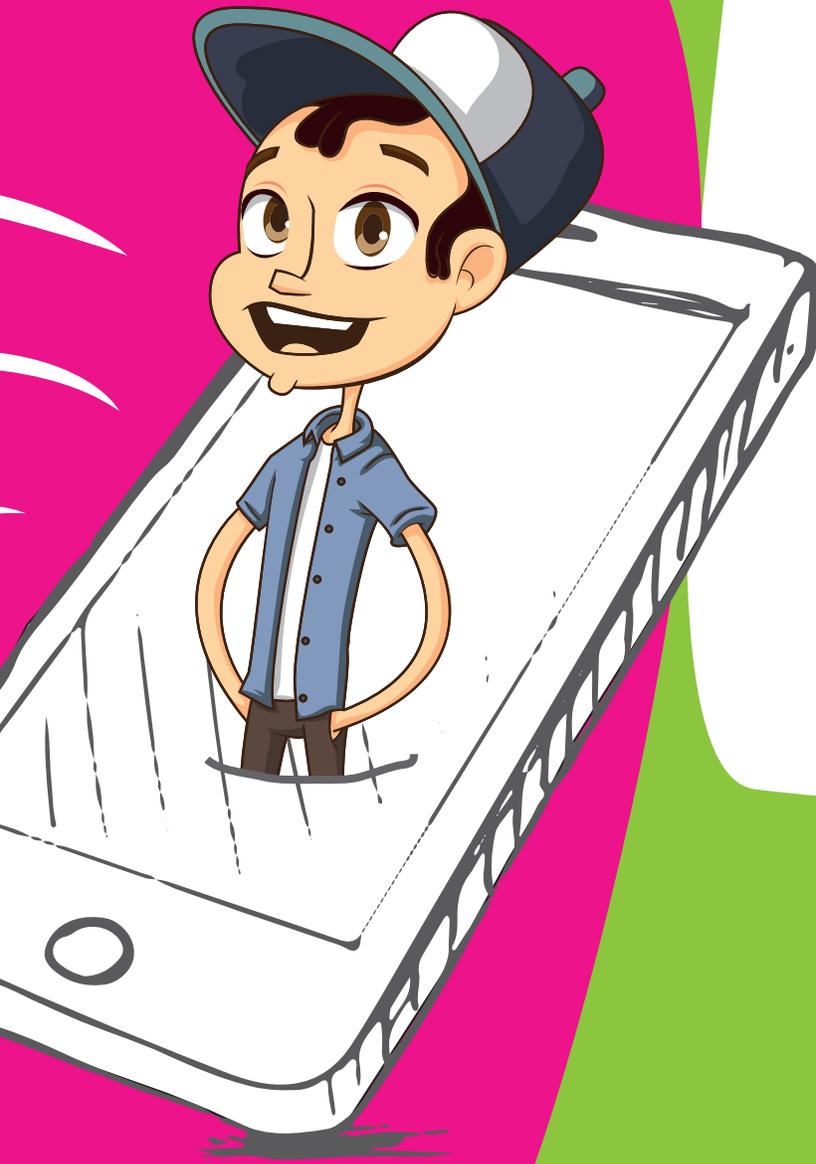
¡Debemos aprender tantas cosas para cuidarnos y disfrutar nuestra sexualidad! 👍

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



Encuentra las nueve palabras relacionadas con la sexualidad.

- SALUD
- SEXUALIDAD
- BIENESTAR
- HIGIENE
- INFECCIÓN
- REPRODUCCIÓN
- CULTURAL
- DERECHOS
- ANTICONCEPTIVO



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

SOLUCIÓN

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

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 bacteriana; 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 ampúlas 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 transmitir 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.

Prevenir: regla básica

Antes de decidir tener tu primera relación sexual es importante que lo pienses muy bien; es un momento especial en tu vida y hay que prepararse para que sea una experiencia placentera y agradable.

Hay que reflexionar si es el momento preciso para ti, si es la persona con la que realmente quieres hacerlo y si no te están obligando o presionando a hacer algo para lo que todavía no estás lista o listo. La primera experiencia sexual puede llenarte de gozo y alegría, pero también puede hacerte sufrir si no elegiste bien.

También hay que saber que a la edad en la que te encuentras, tu organismo aún no está preparado para un embarazo y puedes poner en riesgo tu vida y la del producto que llevas en tu vientre. Además, podrías adquirir responsabilidades que aún no te corresponden; por ejemplo, dejar la escuela para empezar a trabajar porque tienes que solventar los gastos que implica ser padre o madre y con esto hacer a un lado tu vida social. Por ello es importante que conozcas el funcionamiento de tu cuerpo y las diferentes maneras de prevenir un embarazo.



Las relaciones sexuales no tienen como único fin la reproducción, por eso debes conocer las diferentes alternativas para evitar un embarazo que en este momento no deseas.

¿Qué debo saber?

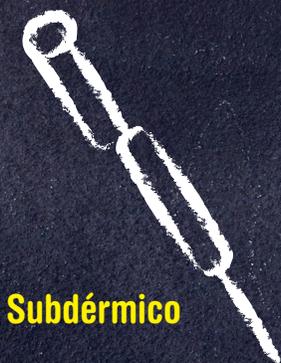


- Los ciclos menstruales se presentan regularmente cada 28 días.
- La duración del sangrado varía entre cinco y siete días, al igual que la cantidad de flujo.
- Los días en los que el óvulo está maduro y puede ser fertilizado es entre los días 12 a 16, contando a partir del primer día de sangrado, en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

Métodos anticonceptivos

El uso de los métodos anticonceptivos es un derecho que tenemos todos los seres humanos. No debes utilizarlos bajo amenaza o por imposición de alguien más puesto que cada persona es dueña de su cuerpo. También es importante que si decides usar algún método anticonceptivo, lo hagas bajo supervisión y orientación médica.

Las relaciones sexuales son responsabilidad de la pareja, y ambos deben informarse sobre qué pueden hacer para prevenir cualquier situación no deseada.



Subdérmico



**Parche
anticonceptivo**



Anillo vaginal



DIU de cobre



**Injectable
combinado**



**Orales
(Pastillas
anticonceptivas diarias)**

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.

Relaciones equitativas

Las relaciones interpersonales son muy importantes y pueden estar basadas en sentimientos como el amor, el afecto y la confianza, pero también deben estar presentes el respeto mutuo y la equidad.

La amistad es una de las relaciones más frecuentes y en ella podemos encontrar apoyo y experimentar diversos sentimientos. Además, fortalece nuestra autoestima y nos da seguridad. Con los amigos o amigas podemos compartir nuestros problemas, sueños y planes. Por otro lado, un noviazgo conlleva deseos, compromisos, sentimientos y ganas de compartir el tiempo y la vida con otra persona respetando su forma de pensar. Es importante darnos cuenta de que ser el novio o la novia de alguien implica aprender a respetar el tiempo para estar con la familia, hacer nuestros deberes escolares y estar solo o sola si así lo deseamos.

Relaciones positivas



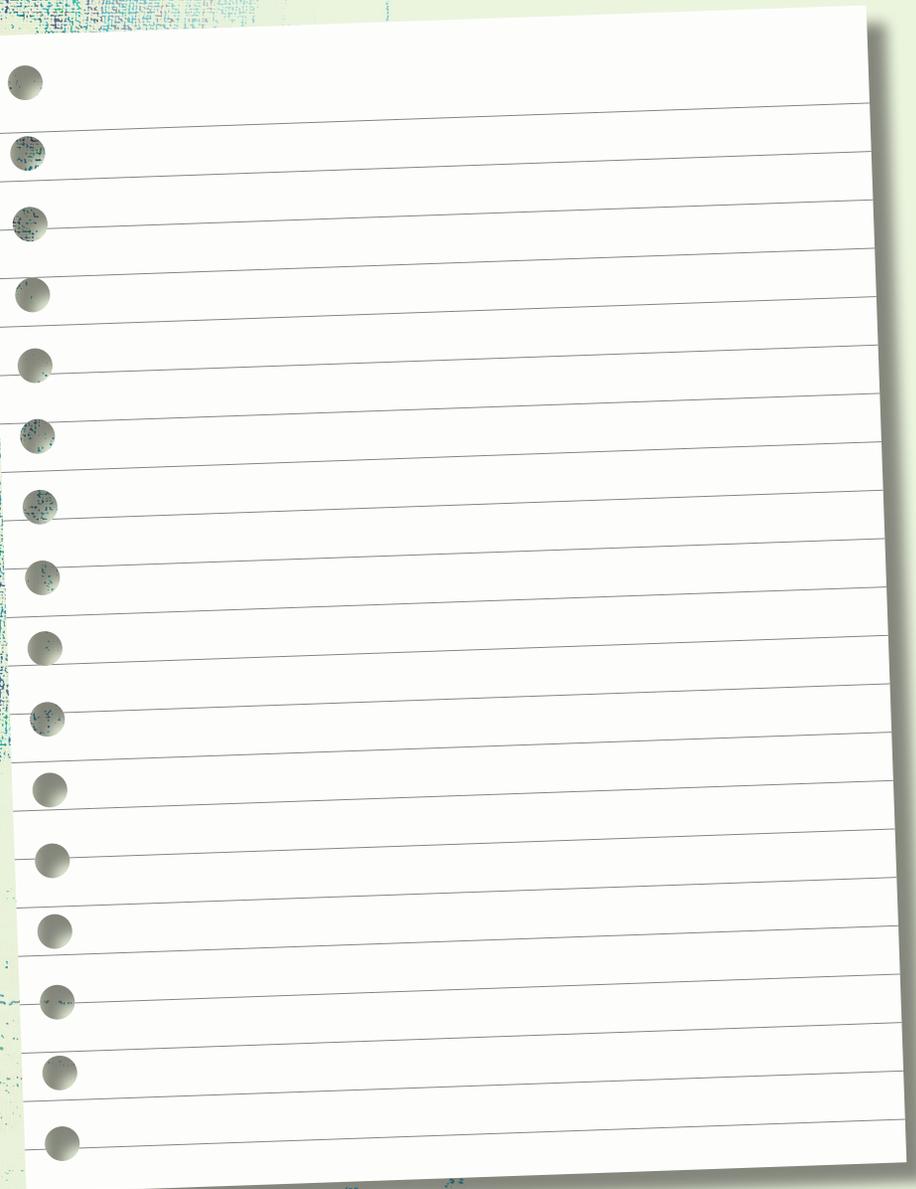
¿Qué mensaje te gustaría dar en una campaña sobre las relaciones libres de violencia?

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.

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.



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.

¿CUÁLES SON MIS VIRTUDES Y MIS DEFECTOS?

¿CUÁLES HAN SIDO MIS LOGROS HASTA AHORA?

¿CÓMO ME VERÉ A LOS 20 AÑOS?

¿CÓMO ME VERÉ A LOS 30 AÑOS?

¿QUÉ PUEDO HACER PARA LOGRAR MIS METAS?

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.**

- La sexualidad se manifiesta de distintas formas y está presente desde el momento de nacer.
- La sexualidad no está influenciada por los medios de comunicación.
- Los derechos sexuales y reproductivos están reconocidos internacionalmente.
- La gonorrea, la hepatitis B, la tricomoniasis y el herpes son ITS.
- La salud sexual y reproductiva se refiere a nuestra capacidad para ejercer la sexualidad.
- Las relaciones de amistad y de noviazgo no son equitativas porque las personas no son iguales.
- La mayoría de las veces las relaciones sexuales son placenteras.
- Un embarazo adolescente no trae riesgos ni consecuencias negativas.
- Los métodos anticonceptivos son opciones de prevención del embarazo.
- Golpear, insultar, ofender, burlarse son signos de violencia.

SOLUCIÓN

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

¡AHORA YA SABES!

La sexualidad es parte de ti; cómo ejercerla es tu decisión y de nadie más.

Cuidar tu cuerpo es tu responsabilidad, no sólo se trata de mantenerlo sano, sino también de decidir qué quieres hacer con él. Con respecto a las relaciones sexuales, es importante que sea un acto consciente y responsable, que te llene de alegría y satisfacción cuando consideres que es el mejor momento para ti y con el cuidado necesario para evitar que se genere alguna situación que te lastime o que pueda interferir con tu proyecto de vida.

El amor, el respeto, la tolerancia y la amabilidad son el pilar de nuestras relaciones, pero es muy importante

que primero aprendas a amarte y que sepas amar para después pedir que te amen. Ten siempre presente que la violencia nunca será una opción y te llevará a tener una vida infeliz.

Recuerda que cuentas con el apoyo de los servicios de salud públicos, donde encontrarás orientación. 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 Lucía 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 en tu vida en la que experimentas 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.

Cúidate para crecer saludable y feliz.



CONSEJO EDITORIAL
H. CÁMARA DE DIPUTADOS



Niños y jóvenes
en el Congreso

