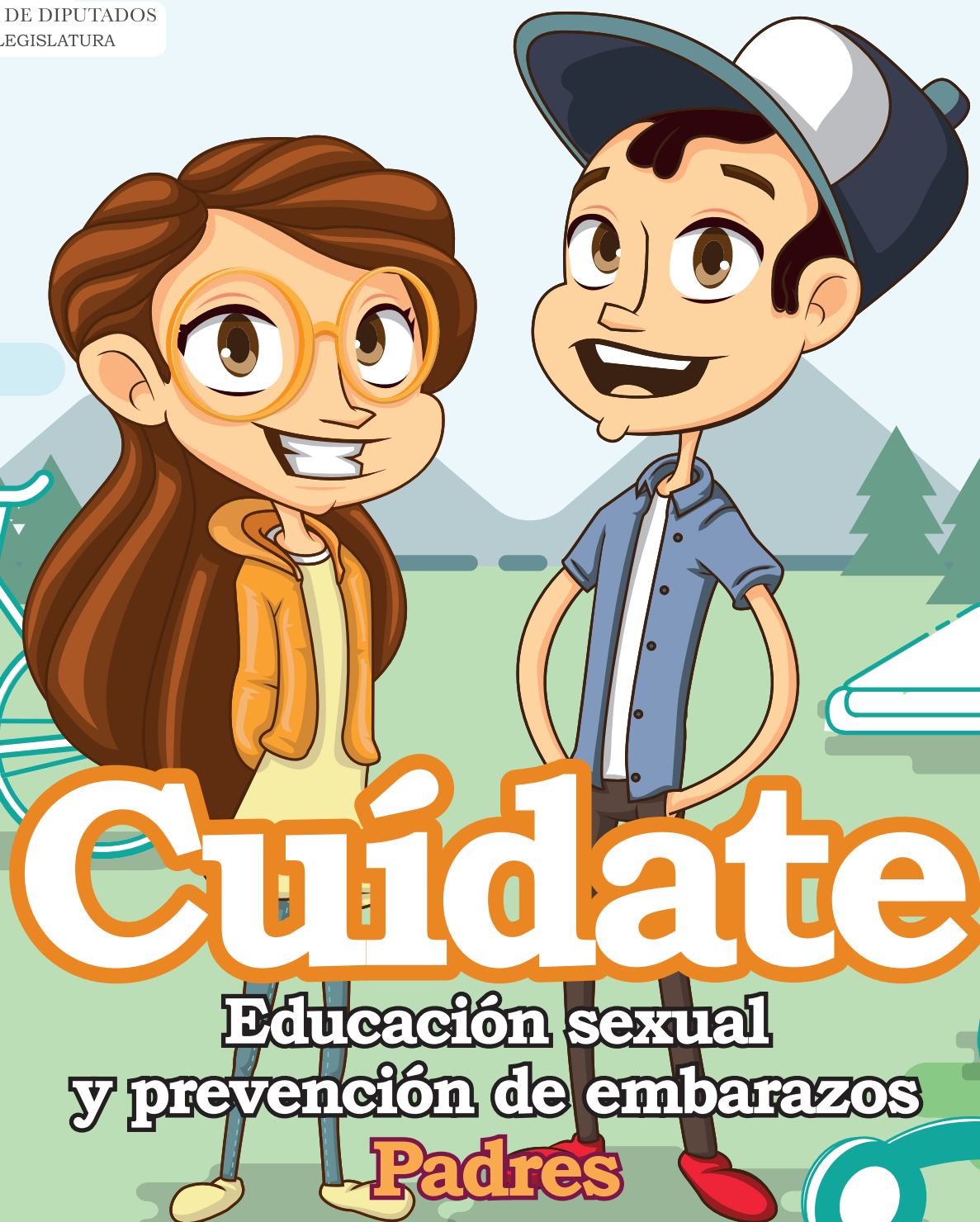




CÁMARA DE DIPUTADOS  
LXIII LEGISLATURA



# Cuídate

Educación sexual  
y prevención de embarazos

**Padres**

Autora  
**Patricia Hassey**

Presentación de  
**Mauricio Farah**

Cuídate (Educación sexual y prevención de embarazos) / Padres.

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](http://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*

## El embarazo temprano suele truncar muchos proyectos de vida.

Entre otras consecuencias, genera angustia, desolación, carencias y sufrimiento, a la vez que propicia que los adolescentes abandonen sus estudios y enfrenten responsabilidades y dificultades que por edad no les corresponderían.

Su incidencia ha crecido a tal punto que actualmente 11 de cada 100 embarazos en el mundo son de adolescentes. México tiene el primer lugar en este rubro entre los 35 países que integran la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

La prevención y la atención al embarazo adolescente requieren un esfuerzo integral de la sociedad, el gobierno y todas las instituciones privadas y públicas y, especialmente, de padres de familia y de maestros.

Todos podemos y debemos actuar para impedir que su número siga creciendo.

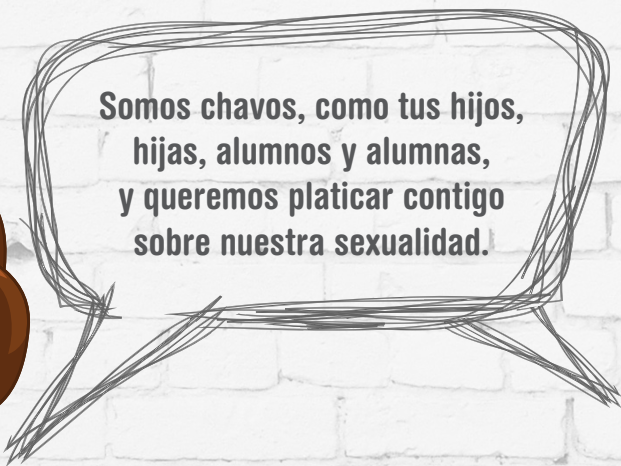
***Cuídate (educación sexual y prevención de embarazos)*** es una serie de tres publicaciones cuidadosamente realizada para respaldar este propósito por medio de la información y orientación a jóvenes de entre 12 y 18 años de edad, así como a padres y maestros. Conscientes de que es la mejor forma de comunicar, estas ediciones se crearon utilizando lenguaje e ilustraciones con el mayor apego a la realidad y con el objetivo de que las y los adolescentes conozcan de manera clara y amena qué es la sexualidad y cuáles son sus derechos, entre otros temas relevantes que contribuyan a un sano y armónico desarrollo.

De esta forma queremos contribuir a la Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes (ENAPEA), cuyo objetivo para el año 2030 es reducir en 50% la tasa de fecundidad en los adolescentes de entre 15 y 19 años, así como erradicar embarazos en niñas menores de 14 años.

Ojalá que las madres y los padres de familia encuentren en este libro una herramienta práctica y útil para el ejercicio de su enorme y delicada tarea de formación en favor de nuestra niñez.

Cordialmente,  
**Mauricio Farah**

# Hola, somos Mariana y Pedro



Somos chavos, como tus hijos, hijas, alumnos y alumnas, y queremos platicar contigo sobre nuestra sexualidad.

**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 los y las jóvenes deben saber cómo cuidarse para tener una vida plena y feliz. Al mismo tiempo deben contar 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 ayudes a los y las adolescentes a ser personas sexualmente saludables.

**¡Acompáñanos y aprendamos!**

# Qué es la sexualidad

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) la sexualidad humana se define como: “Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales”.

Los y las adolescentes y jóvenes deben entender que el concepto de sexualidad es más amplio y no sólo se refiere al acto de las relaciones de pareja y la reproducción, sino que está presente en sus vidas desde el nacimiento y forma parte de su desarrollo personal y social. A esta edad empiezan a identificarse con alguno de los dos géneros y van encontrándose a sí mismos, reconociendo sus debilidades y fortalezas sociales y emocionales.

**En esta etapa es muy importante hablar con ellas y ellos, despejar dudas respecto a la sexualidad y como padres, madres, maestros o maestras estar atentos de lo que piensan, sienten y desean para ofrecerles una buena orientación.**

# Sexualidad, cultura y derechos

**A lo largo de la historia, la sexualidad se ha expresado de diferentes maneras dependiendo de la época, el país y las creencias.**

Su desarrollo se ha visto siempre acompañado, entre otros aspectos, de modas, gustos, maneras de pensar y tradiciones.

Los derechos sexuales son reconocidos por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en las declaraciones sobre los derechos reproductivos y salud reproductiva.

Los derechos reproductivos buscan proteger la libertad y autonomía de todas las personas para decidir de manera responsable tener hijos o no, cuántos, en qué momento y con quién. Estos derechos son inalienables y no están sujetos a discriminación por género, edad o raza.

El origen del concepto de derechos reproductivos surgió en la Conferencia de Teherán de 1968 y en la definición de Bucarest (Conferencia sobre Población de 1974) como un derecho fundamental tanto para los individuos como para las parejas.

Los y las adolescentes y jóvenes deben saber el fundamento de sus derechos y su origen, no sólo para saber cómo ejercerlos, sino también para defenderlos.

Una página que los puede orientar es  
[www.cnegsr.salud.gob.mx](http://www.cnegsr.salud.gob.mx)

**A la  
educación sexual.**

**A decidir  
libremente sobre  
tu cuerpo y  
sexualidad.**

**Ejercer y disfrutar  
plenamente tu vida  
sexual.**

**La libertad  
reproductiva.**

**Vivir libre de  
violencia sexual.**

Los y las adolescentes y jóvenes deben conocer sus derechos y saber que éstos no sólo existen en su país, sino alrededor del mundo. Además, constituyen parte de la formación cívica, que dará como resultado la construcción de su ciudadanía. Conocer sus derechos sexuales y reproductivos, los llevará a entender la vinculación entre derechos, ciudadanía y salud y a comprender que están inmersos en una sociedad con normas y leyes que deben cumplir, entre ellas el cuidado de su cuerpo y el ejercicio de su sexualidad dentro de

**Vivir libre de toda discriminación.**

**Ser respetado en tu intimidad y vida privada.**

**A la igualdad de oportunidades y a la equidad.**

# Derechos en México y el mundo

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

**La información completa, científica y laica sobre sexualidad.**

**Decidir con quién compartir tu vida y sexualidad.**

**Participar en las políticas públicas sobre sexualidad.**

**Manifiestar públicamente tus afectos.**

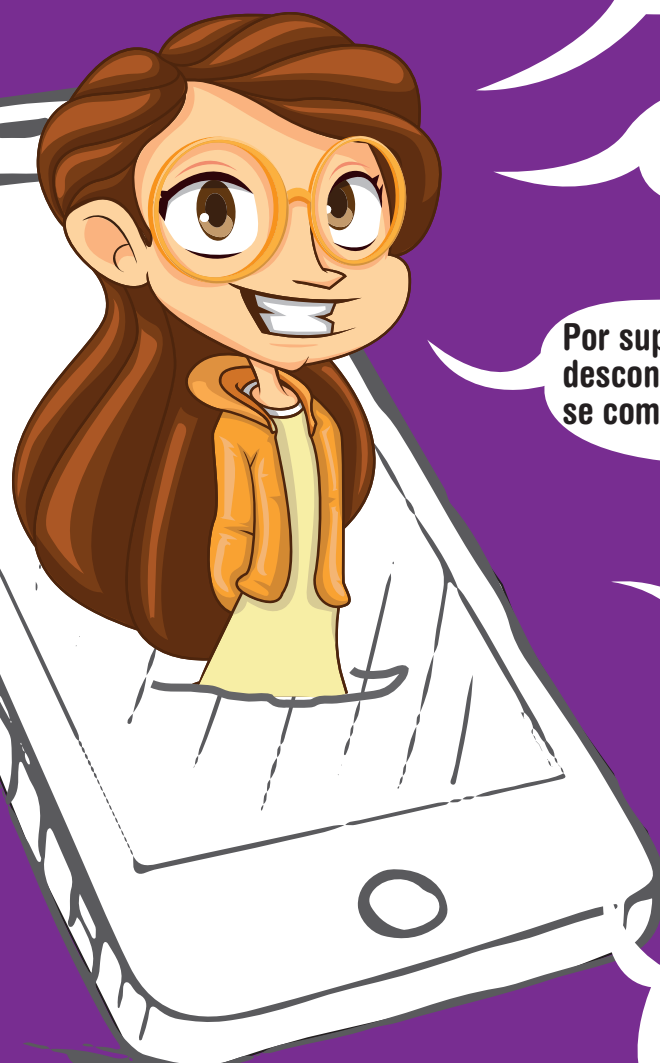
los límites impuestos por la sociedad a la que se suscriben. Entender esto permite que los y las jóvenes se den cuenta de que los derechos son universales, pero las normas sociales se restringen a una cultura o grupo. No se pueden ejercer los derechos ni poner en práctica las responsabilidades si no se conocen ni comprenden.



# Salud sexual y reproductiva

La salud reproductiva, como la define la OMS, es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no es un concepto que se ciña solamente a la ausencia de afecciones o enfermedades.

Se relaciona con la procreación y funcionamiento del aparato reproductor en todas las etapas de la vida. El término implica tener una sexualidad responsable, satisfactoria y segura, así como la libertad de tener o no hijos o ser padre y madre cuando lo deseen. Asimismo, significa que las mujeres y los hombres pueden elegir métodos de control de la fertilidad seguros, eficaces, asequibles y aceptables; que las parejas pueden tener acceso a servicios de salud para un seguimiento adecuado durante el embarazo y donde les ofrezcan la oportunidad de tener un bebé sano.



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

¡Sí, obvio! 😊

¿Te refieres a una Infección de Trasmisión Sexual? 🤔🤔🤔

Por supuesto, el desconocimiento hace que se cometan errores. 🤔

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

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

Pero también sin que nadie te presione de ninguna forma. 🤔

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

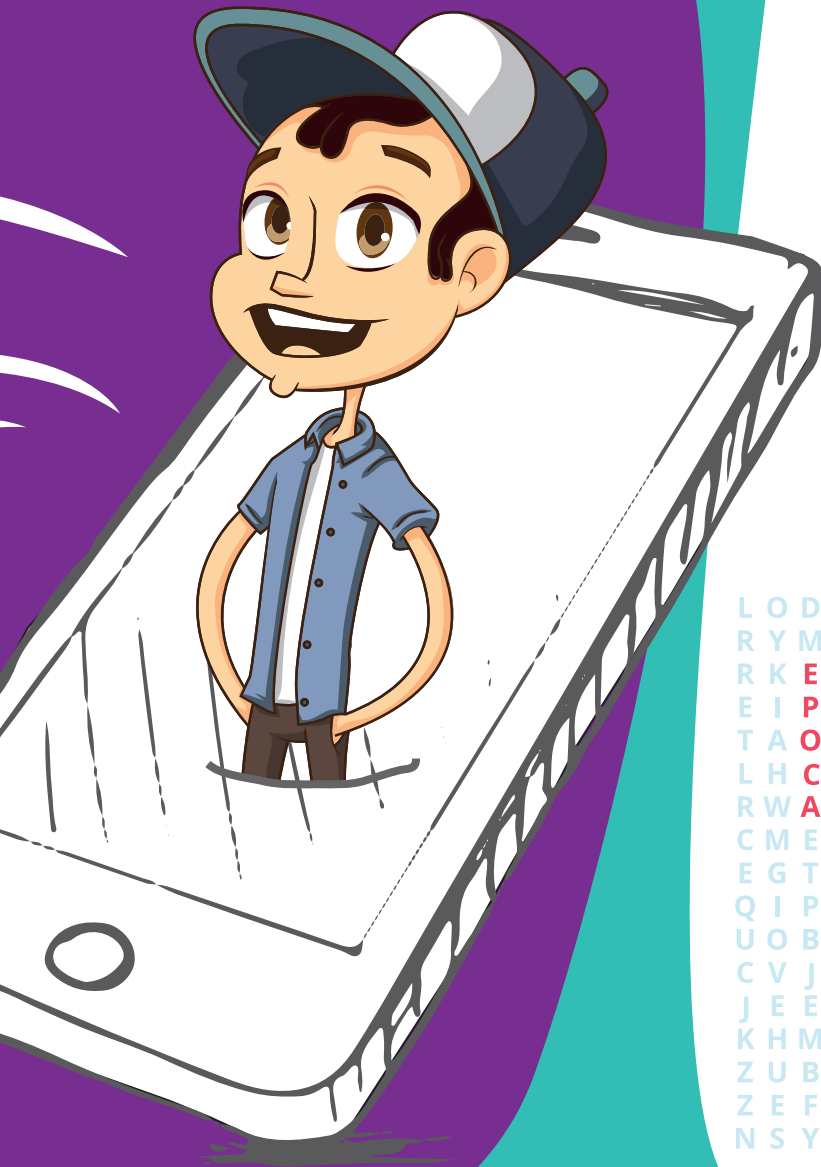
Sí, siempre es mejor saber cada día más, para sentirte seguro y disfrutar la vida, ¿no? 🤔😊



Conocer qué es la salud reproductiva es imprescindible para las y los jóvenes, pues es el principio básico para evitar embarazos no deseados o el contagio de una Infección de Trasmisión Sexual (ITS).

Es importante que todas las niñas empiecen a asistir al ginecólogo o ginecóloga desde el momento de su primera menstruación. Esto les permitirá contar con una atención especializada para prevenir cualquier alteración.

En el caso de los varones, es crucial orientarlos para que conozcan el funcionamiento normal de su cuerpo y los cuidados que deben tener con relación a sus órganos sexuales. Es recomendable que vayan cada año a una revisión.



Recordemos que la prevención nos puede evitar muchos contratiempos y que incluso económicamente es mejor invertir en nuestra salud.

### Solucionario Secundaria Pag. 7

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 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

### Solucionario Preparatoria Pág. 7

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 I 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

# 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

**Vivir una situación de embarazo no planeado en la adolescencia suscita que la familia decida si mantendrán al bebé, pondrán fin al embarazo o darán al bebé en adopción.**

El embarazo en esta etapa puede ser un fuerte golpe para la familia y la actitud de ésta es decisiva para mantener la salud, el bienestar y la calidad de vida de la chica y el chico que transitan por esta problemática, pues no cuentan con las herramientas emocionales, económicas ni personales suficientes para hacer frente a esta situación. Hay factores determinantes para que ocurra un embarazo no deseado, entre éstos podemos mencionar: falta de información acerca de su anatomía y fisiología, desconocimiento sobre los métodos anticonceptivos y su uso correcto, sentimiento de soledad, incompreensión y baja autoestima, uso de alcohol y drogas, inestabilidad familiar, falta de comunicación con los padres, influencia de los medios de comunicación, presión social o de la pareja, abuso sexual.

**La comunicación entre padres, hijos e hijas es fundamental; es una responsabilidad compartida tener una vida plena, feliz e informada.**

En secundaria se incluye un esquema del ciclo menstrual para que observen los días de fertilidad en la mujer.

## ¿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

Es imprescindible que las chicas y los chicos conozcan todos los métodos anticonceptivos que existen en el mercado, pero también que comprendan sus efectos y su uso adecuado.

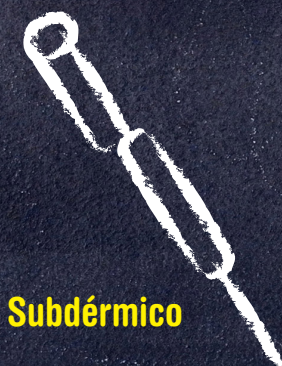
Consumir medicamentos conlleva responsabilidad y riesgos a la vez, y los jóvenes deben comprenderlo a profundidad. Tienen que responsabilizarse de su cuerpo, basándose en el conocimiento sobre la salud sexual y reproductiva.

Ellos tienen que entender que las relaciones sexuales son una gran responsabilidad y que la prevención debe estar supervisada por un profesional de la salud, no sólo para evitar un embarazo no deseado, sino también una ITS.

además de las consecuencias sociales y psicológicas que conlleva.

Las y los jóvenes deben saber que cuentan con apoyo para explicarles las diversas situaciones que pueden presentarse, y que es mejor hablarlo o consultarlo con un adulto para tomar decisiones más acertadas y no basadas en los comentarios de los amigos o información que tal vez no es fidedigna. Es por ello que se presenta un cuadro de métodos anticonceptivos elaborado por la Secretaría de Salud.

Asimismo, deben estar conscientes de los efectos de la pastilla del día siguiente y de que el aborto no es un método de prevención, sino una manera de terminar un embarazo en gestación,



Subdérmico

## Hormonales



Inyectable combinado



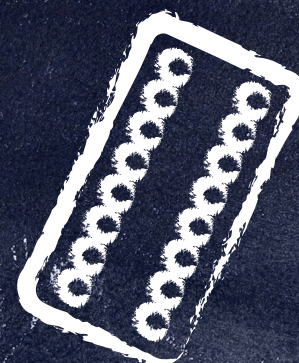
Parche anticonceptivo



Anillo vaginal



DIU de cobre



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, nosotros te apoyamos.

# Relaciones equitativas

**A su edad, los y las jóvenes se verán involucrados en relaciones de amistad y noviazgo, y deben entender que son parte de la vida.**

Es importante que comprendan que en estas relaciones se crean vínculos afectivos de apoyo, cariño, afecto y amor, donde se experimentan diferentes tipos de emociones y sensaciones nuevas.

Por ello, es necesario orientarlos sobre qué significa tener relaciones equitativas y, sobre todo, positivas, en las cuales prevalecerá la comunicación, el respeto y la tolerancia.

Ayudarles a comprender que, aunque se jueguen diferentes roles sociales, todas las personas tienen los mismos derechos y deben ser tratadas como iguales; que en una relación de amistad o de pareja debe existir la comunicación, el respeto a ideas distintas y, sobre todo, que los involucrados deben sentirse felices, a gusto, satisfechos y sin sensaciones de miedo, angustia o temor.

Las relaciones equitativas son aquellas donde todas las personas tienen los mismos derechos. El estigma y la discriminación pueden ser perjudiciales para la convivencia diaria. Les pedimos a los y las jóvenes en preparatoria que investiguen el significado de estas dos palabras para que sepan si son víctimas de alguna de ellas o si han tenido conductas que las propicien.



CÁMARA DE DIPUTADOS  
LXIII LEGISLATURA

## Ejercicio Preparatoria

**Estigma:** es la señal, adjetivo, símbolo, característica o rasgo que establece distinciones profundas. Se asigna a personas, animales, plantas o cosas para marcar una diferencia. Los estigmas pueden derivar en expresiones de violencia mostrando la incapacidad del ser humano para relacionarse con los demás.

**Discriminación:** es la consecuencia inmediata de la estigmatización y puede entenderse como el conjunto de expresiones y actos que provocan exclusión o negación de servicios, bienes e información, anulando el reconocimiento de los derechos e igualdad de oportunidades para el desarrollo de las personas.

# Relaciones positivas

**La violencia sexual ocurre cuando alguien fuerza o manipula a otra persona a realizar una actividad sexual que no desea y se lleva a cabo sin su consentimiento.**

Este tipo de violencia también puede ejercerse a través del miedo, la manipulación, una discapacidad o la influencia del alcohol y las drogas; en cualquier niño, adolescente o joven y por amigos, familiares o desconocidos.

Existen varios tipos de violencia, entre los que podemos mencionar están la violación o agresión sexual, el incesto, el contacto sexual o caricias no deseadas, el acoso sexual y la explotación sexual.

La violencia sexual afecta a personas de todos los géneros, edades, razas, religiones, capacidades. Las y los adolescentes y jóvenes no están exentos a este tipo de violencia, sobre todo porque en esta etapa comienzan las relaciones de noviazgo.

Los padres de familia, maestros y maestras deben estar alerta, pues muchas veces los y las jóvenes no manifiestan de inmediato el cambio de actitudes por agresión. Tienen que estar atentos de cualquier comportamiento extraño, señales de golpes o consumo de drogas, que den indicios de que existe alguna anomalía en sus relaciones sociales y escolares.

Aquí se les pide a los y las jóvenes que elaboren un eslogan que sirva no sólo para evitar las relaciones libres de violencia, sino también para prevenir el abuso sexual. Esto sirve para que entiendan a plenitud conceptos complejos, pero vitales para su autocuidado.



# PROYECTO DE VIDA

**Un proyecto de vida es la planeación a futuro de lo que una persona quiere ser y lograr en lo personal y lo profesional y está relacionado con lo que crees que puede hacerte feliz.**

En esta sección las y los jóvenes aprenderán qué es un proyecto de vida y las bases para sustentarlo.

La mayoría vive su día a día sin una proyección de futuro, sin metas ni objetivos reales. Saben que deben estudiar, pero no saben qué desean y a dónde quieren llegar.

Se recomienda a los padres platicar con sus hijos e hijas, sobre todo, cuando van a terminar un ciclo escolar como la secundaria o el bachillerato, para saber hacia dónde van y qué desean hacer, y también para que reflexionen sobre qué pasaría al tomar decisiones equivocadas en su camino de vida y las consecuencias que eso traería a su proyecto personal.

Con estos ejercicios se pretende que, a través de preguntas, los y las jóvenes analicen un poco sobre cómo son, qué les gusta de su vida o qué no, y hacia dónde van o qué desean lograr y, por encima de todo, qué deben hacer y qué no para lograr sus metas. Esto les dará un primer panorama de quiénes son y qué anhelan.

**¿CUÁLES SON MIS VIRTUDES Y MIS DEFECTOS?**

**¿CUÁLES HAN SIDO MIS LOGROS HASTA AHORA?**

**¿QUÉ PUEDO HACER PARA LOGRAR MIS METAS?**

**¿CÓMO ME VERÉ A LOS 30 AÑOS?**

**¿CÓMO ME VERÉ A LOS 20 AÑOS?**



# EL QUE SABE... SABE

Esta sección tiene como finalidad evaluar qué saben los y las adolescentes de los temas repasados a lo largo de estos libros.

Se presenta una serie de enunciados que pueden ser verdaderos o falsos, y ellos deben responder con una V o una F. Esto les permitirá a los padres de familia, maestras y maestros, verificar qué tanto saben los y las jóvenes, y si entendieron los temas aquí tratados.

## Ejercicio Secundaria

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

## Ejercicio Preparatoria

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

# ¡AHORA YA SABES!

**Nuestra vida sexual es nuestra y de nadie más.  
Los y las jóvenes deben saber que cuidar su  
cuerpo y amarlo es su responsabilidad.**

Además, hacerles conscientes de que tener relaciones sexuales debe ser un acto responsable y placentero, que los llene de satisfacción; que es su derecho decidir con quién y cuándo quieren vivirlo. Hacer énfasis en la importancia de considerar si están preparados para tener una vida sexual activa y si lo están haciendo con alguien que los hace sentir seguros, tranquilos y sin miedo.

quiénes son, qué quieren y si se aman; así también sabrán qué significa que otra persona los ame. La violencia no es opción y sólo proporciona una vida infeliz.

Recuerda que siempre podrás contar con el apoyo de los servicios de salud públicos, donde encontrarás orientación para ti y para adolescentes y jóvenes.

El amor, el respeto, la tolerancia y la equidad deben ser el pilar de las relaciones, pero sólo lo lograrán si saben



# 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 la vida en la que tus hijos están experimentando grandes cambios, y muchas veces no encuentran la respuesta a todas las preguntas:

¿Cuánto conocen acerca del sexo? ¿Qué riesgos corren al involucrarse en actividades sexuales?  
¿Cómo deben cuidarse para evitar una ITS y un embarazo?

En estas páginas descubrirás cómo tratar con ellos estos temas.

**Ayúdalos a vivir saludables y felices.**



CONSEJO EDITORIAL  
H. CÁMARA DE DIPUTADOS



Niños y jóvenes  
en el Congreso

